



دریافت نسخه الکترونیکی فصلنامه

راه آسمان نیکوکاران



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

شماره اول ، زمستان ۱۳۹۹

ایا سرطان قابل پیشگیری است ؟ / پروفسور علی رشیدی پور

بخشش و راههای رسیدن به آن / رویا پیدختی

نقش فیزیوتراپی در سرطان / دکتر سیدعلی‌الدین صفوی

دکتر میرزا عباس خالقی، اولین پژنیک گرمسار / دکتر علیرضا شامحسینی

گزارش پیشرفت فیزیکی ساخت مجتمع امید راه آسمان

آغاز عملیات ساخت و گزارش پیشرفت فیزیکی پروژه بزرگ "مجتمع امید راه آسمان"

(مرکز جامع مبارزه با سرطان)



پروژه بزرگ "مجتمع امید راه آسمان"

مرکز جامع مبارزه با سرطان



حامیان حقوقی "بنیاد نیکوکاران راه آسمان":



بازار تهران



شرکت کدبانو



نساچی
الگانت



شرکت
طب پلاستیک



شرکت
چوب نقطه تراشه



شرکت
فروسلیس ایران

☎ ۰۲۳ - ۳۳۳۶۱۷۰۰

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



به نام نزدان پاک

فصلنامه اجتماعی، فرهنگی نیکوکاران راه آسمان

شورای سیاست گذاری :

۰۲ کلام نخست

دکتر فرهاد ملک ، پروفیسور علی رشیدی ،
پروفیسور مجید جدیدی ، دکتر محمد امیر سرابی
دکتر محمدعلی شریعت ، دکتر مجید جدیدی
دکتر پرویز کوچایی

۰۳ راهی به آسمان

صاحب امتیاز : بنیاد نیکوکاران راه آسمان
مدیر مسئول : احمد صدیقی
سر دبیر : حسین خروتی

۰۶ آیا سرطان قابل پیشگیری است ؟

هیات تحریریه : دکتر ژامک اقوامی ،
دکتر معصومه مسعودیان ، دکتر محمد بهرامی ،
حمیدرضا نظری (حکمت)
مدیر هنری : محمد رضا همتیان
مسئول اجرایی : زهره صداقتی
طراح جلد و صفحه آرا : هدیه اقوامی
تایپ : مطهره قدس نژاد

۱۲ بخشش و راه های رسیدن به آرامش

۱۶ نقش فیزیوتراپی در سرطان

۲۳ دکتر میرزا عباس حافظی سمنانی اولین
پزشک گرمسار

۲۶ گزارش پیشرفت فیزیکی ساخت مجتمع
امید راه آسمان

۲۸ اخبار و رویدادها

شماره پروانه انتشار وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی :
۸۷۰۹۴

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

نشانی سایت : www.raaheeseman.com

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

شماره تماس : ۰۲۳-۳۳۳۲۳۱۵۱-۳۳۳۶۱۷۰۰

کلام نخست

احمد صدیقی | مدیر مسئول



قطعاً بزرگترین سرمایه بنیاد راه آسمان، همراهی مردم نیکوکار و بهره مندی از حمایت های با برکت و کارگشای آنان است و با این سرمایه بالارزش اجتماعی، اطمینان داریم که مسئولیت خطیر ساخت مرکز جامع مبارزه با سرطان را در استان سمنان به سرانجامی نیکو خواهیم رساند تا بیماران عزیز مبتلا به سرطان، بهترین و با کیفیت ترین خدمات را بصورت رایگان دریافت نمایند و امید داریم با همراهی و حمایت گسترده آحاد مردم نیکوکار، تحقق این آرمان و آرزوی مردم شریف استان سمنان تسهیل و به زودی محقق شود.

اینک با خرسندی و افتخار؛ نخستین شماره "فصلنامه نیکوکاران راه آسمان"، به عنوان مجله اجتماعی و فرهنگی ارگان بنیاد نیکوکاران راه آسمان که انتشار آن با دریافت پروانه انتشار از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی و پس از "انتشار پنج پیش شماره گاهنامه" فراهم شده است به حضور خوانندگان عزیز و مخاطبان فهیم تقدیم می گردد.

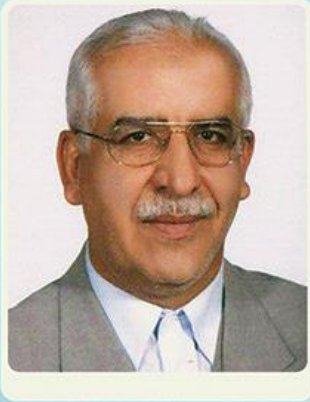
قصد دست اندرکاران مجله بر آن است تا با بهره مندی از دانش و تجربه محققان و متخصصان نسبت به آگاهی مردم و بیماران مبتلا به سرطان تحت پوشش، در امر شناخت و کنترل و مهار سرطان کوشا باشند و با حمایت همه جانبه از بیماران و امید به زندگی، این شعار را محقق سازند که: **"سرطان درمان دارد" ...**

در پایان، در آستانه سال نو و طلیعه ی بهار، تبریکات صمیمانه خود را به حضور یکایک عزیزان اعلام نموده و از درگاه خالق بهار، سالی سرشار از سلامتی، آرامش، بهروزی و نیک فرجامی را برای همگان آرزو می نمایم.

ایزد یکتا را سپاس که وعده ی حق " ان تنصر الله ینصرکم و یثبت اقدامکم " را در راه آسمان متجلی نمود. از آنجا که به درستی او غنی و بی نیاز مطلق است، یاری خداوند در حقیقت یاری رساندن به بندگانست که برای آزمایش و تعالی ما، در مسیر این راه قرار گرفته اند و به واسطه توفیق خدمت به آنان از یاری او برخوردار می شویم.

در نهمین روز از مهرماه سال جاری که کلنگ زنی " مجتمع امید راه آسمان " (مرکز جامع مبارزه با سرطان) با دستان کوچک و دردمند کودک عزیز مبتلا به سرطان، و با حضور پر برکت نیک اندیشان و پاک نهادان این دیار به زمین خورد.

علی رغم ایمان و امیدواری به لطف پروردگار، تصور نمی کردیم سیل عظیم دستان پرسخاوت خیرین بدین سان به دعوت ما پاسخ دهند و در کمتر از چهار ماه، ده ها میلیارد تومان از منابع مالی این پروژه بزرگ مردمی تأمین گردد.



راهی به آسمان

منصور فرزاملی راد | استاد زبان و ادبیات فارسی

یک روز ، روز حاصل ایام آدمی است
باقی هر آنچه روز گذارد مکرر است
آن روز ، روز خدمت خلق است بهر حق
خرم کسی که خدمت خلقش میسر است

کاری از نوع "راه آسمان" که نخبگان این دیار ، وجهه ی همّت والای خود کرده اند ، راه معرفتی و ناشی از تفکر معرفت گرایانه و عالی ترین کنش انسانی و زبده ی اندیشه و آرمان و عمل قرآنی است . به مصداق آیه ی شریف "و مَّا رزقناهم ینفقون" چنین کاری آن هم در دورانی که خیل آلودگان به مال اندوزی و حبّ جاه و منال کم نیست ، اعمالی آینده نگرانه و از روی آگاهی و بینشی متعالی است ، نه از منش های محدود از نوع آنچه در عرصه ی شهرت آوازه جویی رایج می بینیم .

چنین کاری از نوع "راه آسمان" در روزگاران جاری ، در ایران و از جمله در سمنان ، بی سابقه نیست . به همین جهت با شواهدی که گفته خواهد شد ، "راه آسمانیان" ، میراث دار آن بزرگواران آگاهی هستند که می دانستند چه می خواهند و می باید در چه راهی بکوشند . کوشندگان راه آزادی و آزادگی برای آن که آدمی از یاد نبرد برای چه آمده است؟ برای آن که بداند بجز وظیفه ی اجتماعی و فرهنگی عادی ، به آرمانی فراتر به نام دوش بار افتاده ی دیگران شدن نیز موظف است . برای اینکه بی مزد و منت به استناد سرشت خویش دست افتاده ای را بگیرد و به قلّه ی کمال هدایت و نجوا کند که آدمیت در خدمت آدمیت بودن است ؛ یعنی همین همّتی که آسمانیان دارند. تلاشی فراتر از وظایف رسمی و حکومتی ، برای ابنای بشر از هر تیره و قبیله و نژاد و از هر سلیقه ی مرامی و نحله ی فکری ، از نوع آن که دستی بگیرند و نپرسند که کیستی و چه می ورزی ، موسایی هستی یا عیسایی یا محمّدی ؟ که

انسان ، انسان است ، آفریده ی خدا .
در پیروی از آن عالی ترین اندیشه آدمی که از زبان هم اندیش شما ، ابوالحسن خرقانی برآمد که :
" هر که در این سرا درآید ، نانش دهید و از ایمانش میرسید ، چه آن کس که در نزد خدا به جان ارزد ، در سرای ابوالحسن البته به نان ارزد . "

اینکه چرا سمنان ، شمار وقفش سه برابر میانگین کشوری است و نشان آن را در هر کوی و برزی و در متن هر بنایی می توان دید و اینکه چرا در بین استان ها ، این استان در اهدای خون ممتاز است ناشی از همان میراث داری از نوع "ابوالحسن" ی و بی بی منجمه سمنانی و اندیشه های نوگرایانه ی "مریم عمید" است.

“

نگارنده به پاس خاطر "راه آسمانیان" آنان را میراث دار آن آسمانیان و گرانمایگان می خواند و تقاضا دارد که کنشگران عرصه ی فرهنگی و اجتماعی و علمی و دانشوری ، به قلمی یا درمی یا قدمی به آسمانیان ببیوندند برای کرامت آدمی ، برای سر پا نگه داشتن افتادگان ، برای باقیات صالحات



به کارنامه ی آب چشمه گل رودباری که به سمنان می رسد تفحص کنید که چگونه آن همه به وقف خدمت به مردم، نشان گذاری شده است؟ آیا از اعمال صالح پیشینیان اثری می توان یافت که بر همه جوانبش در خدمت صادقانه به خلق خدا نیندیشیده باشند؟ به بیمارستان تدین به بنای شیر و خورشید، به مسجد امام به حمام ها و آب انبارها که خود فلسفه زیستی انسانی خردگرایانه و عجیبی است اما مایه ی افتخار برای آن که ما بدانیم گذشتگان ما، تا چه مایه انسان و نیاز اندیش بوده اند :

بی بی منجمه ی سمنانی ، این بانوی دانشمند با همسر عالم و پسر دانشورش، در تاریخ عصر حمله ی خون خوارانه ی مغول، هر چه از راه علم حاصل می کردند از خوارزم و آن گاه از آسیای صغیر به سمنان می فرستادند تا برای اهل رشد و کمال مدرسه بسازند .

"بانو مریم عمید" شهره به "مزین السلطنه"، نخستین بانوی روزنامه نگار در ایران ، برای بیداری مادرانی که باید مرشد فرزندان در رسیدن به بهشت باشند، دو مدرسه بنا نهاد به نام "شکوفه" و به همین نام ، روزنامه ای به نام "شکوفه" برای خفتگانی که در خواب نمانند و خود را به خواب نزنند و برای این کار حتی ظرف های خانه خود را فروخت .

“

آیا از اعمال صالح پیشینیان اثری می توان یافت که بر همه جوانبش در خدمت صادقانه به خلق خدا نیندیشیده باشند ؟ به بیمارستان تدین ، به مسجد امام ، به حمام ها و آب انبارها که خود فلسفه زیستی انسان خردگرایانه است ، اما مایه افتخار که ما بدانیم گذشتگان ما ، تا چه مایه انسان و نیاز اندیش بوده اند .

و در دوران ما ، زنده یاد حاج غلامرضا سیستانی ، خانه ی مسکونی خود را به وقف سپرد و برای سکونت خود مال الاجاره پرداخت ؛ پس به استناد همان قراین و شواهد است که نگارنده به پاس خاطر "راه آسمانیان" آنان را میراث دار آن آسمانیان و گران میگان می خواند و تقاضا دارد که کنشگران عرصه فرهنگی و اجتماعی و علمی و دانشوری به قلمی یا درمی یا قدمی به آسمانیان ببینند برای کرامت آدمی ، برای سرپا نگه داشتن افتادگان ، برای باقیات صالحات و برای عینیت بخشیدن به این شعار سعدی که برگرفته از حدیث شریف نبوی است ، آنجا که برای عظمت تفکر ایرانی بر سر در مجمع عمومی سازمان ملل نوشته اند :

بنی آدم اعضای یک پیکرند

که در آفرینش زیک کوهنند

چو عضوی به درد آورد روزگار

دگر عضوها را نماند قرار

تو کز محنت دیگران بی غمی

نشاید که نامت نهند آدمی



“

کدام نوشیدنی سالم تر است: دوغ ،
ماءالشعیر یا نوشابه گازدار؟

شما اگر بخواهید بین ۳ نوشیدنی بالا،
سالم ترین را انتخاب کنید ، کدام را
انتخاب می کنید ؟

متخصصان تغذیه در پاسخ به سوال
بالا می گویند :

پادشاه این نوشیدنی ها ماءالشعیر
است که سرشار از ویتامین های
خانواده (ب) است و بعد از آن نیز دوغ قرار می
گیرد. شاید بپرسید چرا ماءالشعیر از
دوغ بهتر است ؟ جواب این سؤال به
نمک زیاد بر می گردد . اگر دوغ کم
نمک باشد ، بهترین نوشیدنی به
حساب می آید . و اما نوشابه که
ضررهایش خیلی زیاد است و در این
چند خط نمی گنجد .



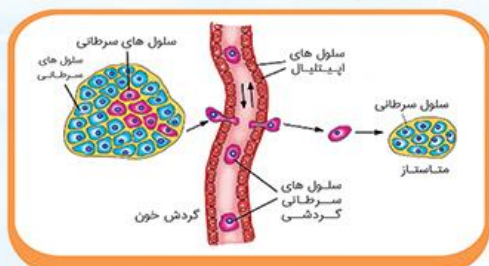


آیا سرطان قابل پیشگیری است؟

پروفسور علی رشیدی پور | استاد تمام
فیزیولوژی پزشکی و رئیس مرکز
تحقیقات فیزیولوژی دانشگاه علوم
پزشکی استان سمنان

مقدمه :

سرطان‌ها دومین علت مرگ در دنیا هستند و در سال ۲۰۱۸ (۱۳۹۷) منجر به مرگ ۶/۹ میلیون نفر در دنیا شده است. پیش‌بینی می‌شود روند مرگ و میر ناشی از سرطان افزایشی باشد و در سال ۲۰۳۰ به ۵/۱۱ میلیون برسد. سیصد هزار موارد جدید سرطان در بچه‌های ۰ تا ۱۹ ساله در سال شناسایی می‌شوند.



(شکل ۱) متاستاز سلول‌های سرطانی

در مردها شایعترین سرطان‌ها، سرطان ریه، پروستات (یک غده مربوط به سیستم تناسلی)، روده بزرگ، معده و کبد است و در زنان، سرطان پستان، شش روده بزرگ، رحم و غده تیروئید شایعتر هستند.

متأسفانه، بار بیماری سرطان در دنیا در حال افزایش است و فشارهای مالی (در سال ۲۰۱۰ هزینه سرطان در دنیا ۸/۱ تریلیون دلار برآورد شده است)، عاطفی، اجتماعی و... زیادی روی افراد، خانواده‌ها جامعه و نظام سلامت وارد می‌کند.

یکی از وظایف و مسئولیت‌های محققان و دانشگاهیان، ارائه اطلاعات علمی به روز و با زبان ساده برای عموم افراد جامعه به منظور کمک برای زندگی بهتر است. بعد از بیماری‌های قلب و عروق، سرطان دومین علت مرگ و میر در دنیا است. مطالعات نشان می‌دهد که اصلاح شیوه‌های زندگی رایج، نقش مهمی در پیشگیری از ابتلا به سرطان دارد. در این مقاله، سعی شده است بخشی از یافته‌های تحقیقاتی محققان درباره پیشگیری از سرطان به زبان ساده ارائه شود. ان شاءالله برای خوانندگان این فصل نامه که طیف وسیعی از مردم هستند مفید و کاربردی باشد.

سرطان چیست؟

بیماری سرطان با کسی شوخی ندارد. هر کسی (زن و مرد، پیر و جوان، فقیر و غنی) ممکن است به سرطان مبتلا شود و تبعیضی وجود ندارد. سرطان به یک گروه بزرگ از بیماری‌ها اطلاق می‌شود که وقتی رشد سلول‌های بدن از کنترل خارج شد می‌تواند در هر بافت یا اندام بدن ایجاد شوند. سلول‌های سرطانی می‌توانند از محل تولید، توسط لنف یا خون (که بخشی از مایعات بدن هستند) به سایر بخش‌های بدن مهاجرت نموده و آنها را مورد تهاجم قرار دهند. به این مهاجرت و تهاجم به بافت‌های دیگر اصطلاحاً متاستاز گفته می‌شود (شکل ۱).



چگونه ورزش شانس ابتلا به سرطان را کم می کند؟

ورزش از چند روش سبب کاهش سرطان می شود:

- کاهش هورمونهای جنسی مانند استروژن که با ایجاد و پیشرفت سرطان (پستان و روده بزرگ) ارتباط دارند .
- جلوگیری از بالا رفتن انسولین خون که که با ایجاد و پیشرفت سرطان (پستان و روده بزرگ) ارتباط دارند .

● کاهش التهاب در بدن

- تقویت عملکرد سیستم دفاعی بدن
- تغییر متابولیسم اسیدهای صفراوی و کاهش مدت زمانی که در دستگاه گوارش باقی می ماند (می توانند سرطان را باشند) .
- کاهش مدت زمان حضور غذا در دستگاه گوارش از طریق سرعت بخشیدن به هضم و جذب غذا و

- کاهش ماندگاری ترکیبات احتمالی سرطان زا .
- جلوگیری از چاقی که فاکتور خطر برای بعضی از سرطان ها است

چه میزان فعالیت فیزیکی در هفته لازم است ؟

دپارتمان خدمات بهداشتی و انسانی آمریکا در سال ۲۰۱۸ ، میزان فعالیت ورزشی را برای کاهش خطر بیماری های مزمن از جمله سرطان ، به شرح زیر توصیه نموده است :

- ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه ورزش هوازی (در طی ورزش هوازی مصرف اکسیژن افزایش می یابد) با شدت متوسط ، ۷۵ تا ۱۰۰ دقیقه ورزش شدید هوازی یا ترکیب برابری از هر شدت در هر هفته . این میزان ورزش می تواند در طول هفته انجام شود .
- فعالیت های افزایش دهنده قدرت عضلات حداقل ۲ بار در هفته
- ورزش های تعادلی

نظام سلامت در بسیاری از کشور های ضعیف و متوسط آمادگی زیادی برای مقابله با بار بیماری سرطان ندارند در حالی که در کشورهای دارای نظام سلامت قوی و پیشرفته ، میزان زنده ماندن بسیاری از مبتلایان به سرطان ها به واسطه تشخیص به موقع و ارائه خدمات خوب در حال افزایش است.

۳۰ تا ۵۰ درصد سرطان ها با تغییر شیوه های زندگی (مثلا سیگار نکشیدن، ورزش کردن و ...) قابل پیشگیری هستند . مابقی هم می توانند در مراحل اولیه تشخیص داده شده و درمان شوند .

حتی در مراحل پیشرفته سرطان ، درد و رنج بیماران با مراقبت های خوب بهداشتی و درمانی قابل کاهش هستند بعضی از فاکتورهای خطر بیماری سرطان شامل عواملی محیطی و ژنتیکی هستند که ما روی آنها در کنترلی نداریم ولی تحقیقات نشان می دهد که حدود ۷۰ درصد فاکتورهای خطر در اختیار ما هستند و می توان آنها را کنترل کرد پیشگیری و اصلاح شیوه های زندگی ،

مهم ترین راه مقابله با سرطان است . در ادامه مقاله ، به مهم ترین راه های پیشگیری از ابتلا به سرطان پرداخته می شود .

فعالیت فیزیکی (ورزش)

هرگونه حرکتی (راه رفتن، شنا کردن، دویدن و ...) که سبب استفاده از عضلات اسکلتی بدن و مصرف بیشتر انرژی شود فعالیت فیزیکی نام دارد . مطالعات مشاهده ای نشان می دهند که بین فعالیت فیزیکی و بعضی از سرطان ها ارتباط وجود دارد . هر چه فعالیت فیزیکی و ورزش بیشتر باشد ریسک ابتلا به چندین نوع سرطان شامل سرطان پستان ، روده بزرگ ، رحم ، مری ، کلیه و معده کمتر می شود . در مقابل ، بی تحرکی شامل نشستن و دراز کشیدن برای مدت های طولانی (منهای زمان خواب طبیعی) ، یک عامل خطر برای ایجاد مرگ های زودرس و شانس ابتلا به بعضی از سرطان ها است.

۳۰ تا ۵۰ درصد سرطان ها ، با اصلاح شیوه های زندگی قابل پیشگیری هستند . حدود ۷۰ درصد فاکتورهای خطر سرطان در دستان ما است و می توانیم آنها را کنترل نماییم.



وقتی الکل مصرف می شود ، در بدن به یک ماده شیمیایی به نام " آلدئید " تبدیل می شود . این ماده به DNA (ماده ژنتیکی سلولهای بدن) آسیب می رساند . DNA رشد سلولها را کنترل می کند و با تخریب DNA ، رشد سلولها از کنترل خارج شده و سرطان ایجاد می شود . علاوه بر این ، الکل اثرات بسیار مخربی بر بافت های مختلف بدن دارد .

سیگار

دود سیگار بیشتر از ۷۰۰ ماده شیمیایی دارد که حداقل ۲۵۰ عدد آنها آسیب رسان هستند و ۶۹ مورد آنها منجر به سرطان می شوند . در دنیا ، سیگار به تهابی قوی ترین عامل خطر برای مرگ و میر ناشی از سرطان است و بیشتر از ۸ میلیون نفر را در دنیا به علت سرطان و سایر بیماری های مرتبط می کشد . سیگار کشیدن خطر ابتلا به بسیاری از بدخیمی های ناشی از الکل را نیز بیشتر افزایش می دهد . ۱/۱ میلیارد سیگاری در دنیا وجود دارند که ۸۰ درصد آنها در کشورهای با درآمد پایین و متوسط زندگی می کنند . از این رو لازم است از دخانیات به تمام اشکال خود ، از جمله قرار گرفتن در معرض دود سیگار اجتناب کرد .

مصرف تریاک

به استناد نتایج مطالعه کوهورت گلستان که به سرپرستی دکتر ملک زاده در استان گلستان روی ۵۰ هزار نفر انجام شد حدود ۸ هزار و ۵۰۰ نفر از آنها با میانگین سنی ۵۳ سال که متوسط سن شروع مصرف تریاک در آنها ۳۹ سال بود ، مصرف طولانی مدت (بیش از ۱۲ سال) تریاک را گزارش کردند .

۶۶

تحقیقات نشان می دهد که ورزش منظم هوازی (بین ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه ورزش متوسط ، یا ۷۵ تا ۱۰۰ دقیقه ورزش شدید) در طول هفته نقش مهمی در کاهش ابتلا به سرطان های مختلف در مردها و زن ها دارد در حالی که بی تحرکی ، عامل خطر سرطان است .

افزایش وزن و چاقی

مطالعات نشان می دهد که چاقی و افزایش وزن با سرطان های مری ، روده بزرگ ، کلیه ، پستان و رحم ارتباط دارند . ورزش هوازی منظم (۳۰ دقیقه در روز) ، با تنظیم وزن و تنظیم رژیم غذایی ، خطر ابتلا به سرطان را کم می کنند . افزایش توده بدنی ، مسئول ۴/۳ سرطان در سال ۲۰۱۲ بوده است که شامل ۱۱۰ هزار مورد سرطان پستان در سال می باشد . پس باید تلاش کرد تا وزنمان را در محدوده طبیعی نگه داریم و با مصرف کم کالری و انجام دادن منظم ورزش (سوزاندن کالری) از چاق شدن و افزایش احتمال ابتلا به سرطان جلوگیری نماییم .

مصرف الکل

مصرف همه انواع الکل ، یک فاکتور خطر برای بسیاری از سرطان ها شامل حفره دهان ، حلق ، حنجره ، مری ، پستان و روده بزرگ است .





مواد غذایی

مطالعات نشان می دهد که یک رژیم غذایی سالم با کاهش سرطان همراه است. رژیم غذایی سالم سرشار از میوه، غذا های گیاهی، حبوبات، برنج قهوه ای و چربی های سالم و پروتئین شامل گوشت سفید و ماهی است. نصف رژیم غذایی سالم در روز باید غذاهای گیاهی و سبزیجات (مثل قارچ، گوجه، هویج، فلفل و ...)، یک چهارم حاوی ماهی، مرغ تازه، تخم مرغ و غلات شامل لوبیا و یک چهارم حاوی سیب زمینی، برنج قهوه ای، پاستا و نان باشد. مصرف زیاد میوه با کاهش سرطان معده و ریه همراه است. در مقابل، مصرف غذاهای پردازش شده و آماده، سرشار از گوشت قرمز، نمک و کربوهیدرات است که با افزایش ابتلا به سرطان روده بزرگ همراه است. توصیه های غذایی زیر برای کاهش ابتلا به سرطان، بسیار مفید است:

- خوردن سبزیجات حاوی هویج، کلم بروکلی و کدو، می تواند خطر ابتلا به سرطان های ریه، دهان، حلق و حنجره را کاهش دهد.
- رژیم های غذایی حاوی سبزیجات غیر نشاسته ای، مانند کلم بروکلی، اسفناج و لوبیا، می توانند به محافظت در برابر سرطان معده و مری کمک کنند.

نتایج مطالعه نشان داد که مصرف تریاک در بروز حداقل شش نوع سرطان موثر بوده و این سرطان ها را «مری، معده، لوزالمعده، ریه، مثانه و حنجره» است و حتی مصرف تریاک در بروز سرطان مغز هم موثر است.

این نوع سرطان در استان گلستان به تدریج افزایش یافته است. نتایج مطالعه کوهورت گلستان نشان داد که تریاک ماده ای بسیار قوی تر از سیگار در سرطان زایی و مرگ و میر ناشی از آن است و تاثیر تریاک حتی در بروز سرطان حنجره هم، از سیگار بیشتر است.

“

چاقی و افزایش وزن با ایجاد بعضی از سرطان ها از جمله سرطان پستان، روده بزرگ و مری ارتباط دارند. پس باید تلاش کرد تا وزنمان را در محدوده طبیعی نگه داریم و با مصرف کم کالری و انجام دادن منظم ورزش (سوزاندن کالری) از چاق شدن و افزایش احتمال ابتلا به سرطان جلوگیری نماییم.





عفونت های مزمن

تحقیقات نشان می دهد که بعضی از عفونت ها از جمله عفونت های ناشی از هلیکوباکتر پیلوری (که معمولا این باکتری در معده رشد می کند)، ویروس هپاتیت B، ویروس هپاتیت C، ویروس ایدز و بعضی از انواع ویروس پاپیلوما ی انسانی با سرطان ارتباط دارند. بسیاری از آنها از طریق سوزن های آلوده و بعضی از آنها در اثر تماس جنسی منتقل می شوند. از این عفونت ها، اجتناب نمایید.

افزایش سن

به طور کلی با افزایش سن، احتمال ابتلا به سرطان زیاد می شود. طبق آخرین گزارش های علمی، سن میانه تشخیص سرطان ۶۶ سال است. این بدین معنی است که نیمی از سرطان ها بالاتر از این سن و نیمی پایین تر از این سن در هر سنی می تواند رخ دهد (برای مثال، سرطان استخوان بیشتر در افراد زیر ۲۰ سال رخ می دهد).

خواب ناکافی

خواب با کیفیت را در اولویت قرار دهید. مسلماً شواهد مرتبط با خواب و سرطان قوی نیستند. اما خواب ناکافی و بی کیفیت با افزایش وزن مرتبط است، که یک عامل خطر ابتلا به سرطان است.

مصرف ویتامین D

به میزان کافی ویتامین D دریافت کنید. بسیاری از کارشناسان اکنون ۸۰۰ تا ۱۰۰۰ واحد ویتامین دی را در روز توصیه می کنند. دستیابی به این مقدار بدون مصرف مکمل تقریباً غیرممکن است. شواهد تحقیقاتی نشان می دهد که ویتامین D می تواند به کاهش خطر سرطان پروستات، سرطان روده بزرگ و سایر بدخیمی ها کمک کند.

• خوردن پرتقال، توت، نخود فرنگی، فلفل دلمه ای، سبزیجات برگ تیره و سایر غذاهای سرشار از ویتامین C نیز می توانند بدن را در برابر سرطان مری محافظت کنند.

• غذاهای سرشار از ترکیباتی مانند گوجه فرنگی و هندوانه می توانند خطر ابتلا به سرطان پروستات را کاهش دهند.

فاکتورهای خطر محیطی

آلودگی های محیطی منجر به مرگ ۲/۴ میلیون نفر در سال ۲۰۱۶ شده اند که ۶ درصد آن ناشی از سرطان ریه بوده است. شواهدی وجود دارد که آلودگی های محیط کار با سرطان ریه و مثانه ارتباط دارند. برای مثال، مزوتلیما (سرطان لایه خارجی شش یا قفسه سینه) تا اندازه زیادی با میزان در معرض بودن آزیست ها ارتباط دارد. از قرار گرفتن در معرض تابش غیرضروری خودداری کنید. از خود در برابر اشعه ماورا بنفش نور خورشید محافظت کنید که خطر ابتلا به ملانوم و سایر سرطان های پوست را افزایش می دهد.

تصویبرداری پزشکی (سی تی اسکن، ام - آر - آ - و ...) را فقط در صورت نیاز به آنها انجام دهید. شواهدی قوی مبنی بر سرطان زایی تابش الکترومغناطیسی حاصل از خطوط برق فشار قوی یا تابش فرکانس رادیویی از مایکروویو و تلفن های همراه وجود ندارد ولی باید مراقبت لازم انجام شود.

سرطان شغلی

سرطانی است که به صورت کامل یا تا حدودی ناشی از در معرض بودن به یک ترکیب سرطان زا در محل کار ایجاد می شود. متداول ترین انواع سرطان شغلی، سرطان ریه، سرطان مثانه و مزوتلیوم است. از قرار گرفتن در معرض سموم صنعتی و محیطی مانند الیاف آزبست، بنزن، آمین های معطر و بی فنیل های پلی کلر خودداری کنید.



۶۶

ده توصیه مهم برای جلوگیری از ابتلا به سرطان

- به صورت منظم ورزش نمایید
- درست و مناسب غذا بخورید
- وزن‌تان را کنترل کنید
- از همه اشکال دخانیات دوری نمایید
- الکل مصرف نکنید
- از قرار گرفتن در معرض تابش غیرضروری نور آفتاب خودداری کنید
- از قرار گرفتن در معرض آلودگی‌های محیطی و شغلی اجتناب نمایید
- از عفونت‌هایی که به سرطان کمک می‌کنند، اجتناب کنید
- به میزان کافی ویتامین D دریافت کنید
- خواب با کیفیت را در اولویت قرار دهید

References

- 1-<https://www.cancer.gov/about-cancer/causes-prevention/risk/obesity/physical-activity-fact-sheet>
- 2- 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. 2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.
- 3- Cancer: World health organization
- 4-<https://www.cancer.net/navigating-cancer-care/prevention-and-healthy-living/understanding-cancer-risk>

بخشش و راه های رسیدن به آرامش



رویا بیدختی | مدرّس و روانشناس بنیاد راه آسمان

همه ی ما در طول زندگی خود تجربه های تلخ و شیرین متفاوتی را پشت سر گذاشته ایم . در میان این تجربه ها حتما از دیگران رنجیده ایم و یا حرف و سخن دیگران را به دل گرفته ایم . مدت هاست حرف هایی موجب آزار ما شده است در روح و جان ما رخنه کرده و هر روز آن اتفاقات و حرف ها را در ذهنمان مرور می کنیم . گاهی تلاش می کنیم که فراموش کنیم اما در اکثر مواقع ناکام از تلاش ، دوباره به مرور خاطرات بد گذشته رو می آوریم و سرزنش ها و حرف هایی که ما را رنجانده است برایمان مثل فیلمی مرور می شود و ما هر روز مشغول دیدن یک فیلم تکراری هستیم .

بخشش و گذشت چیست؟

اگر بخواهم به زبان ساده بخشش را تعریف کنم باید بگویم که بخشش تصمیمی ست برای رها کردن خشم و افکار انتقام جویانه از کسی که مرا آزرده است . در واقع زمانی که من تصمیم می گیرم فردی که مرا رنجانده است ببخشم شروع یک اتفاق مثبت یعنی گذشت کردن است و اگر این اتفاق مثبت به طور کامل در من صورت بگیرد و من عمیقا و از ته دل فرد مورد نظر را ببخشم گذشت صورت گرفته است . پس دیگران را ببخشید نه به خاطر دیگران ، بلکه به خاطر خودتان ، چون بخشش حالتان را خوب می کند .

چرا باید گذشت کنیم و کسانی که ما را رنجانده اند ببخشیم؟

برای پاسخ به این سوال به این نکته ی مهم توجه داشته باشید که کینه ی دیگران را به دل گرفتن اول به خودمان آسیب می زند . تصور کنید هر روز صبح که از خواب بیدار می شوید یک فیلم تکراری و غمگین را برایتان پخش می کنند شما را مجبور کنند که باید هر روز این فیلم را ببینید . این فیلم آنقدر روی شما تاثیر گذار است که خودتان را جای قهرمان شکست خورده ی داستان می گذارید و احتمالا اشکتان هم سرازیر می شود.

در این مقاله می خواهیم به خودمان یادآوری کنم که در این دنیای بزرگ هیچ چیز غیرممکن نیست حتی بخشیدن آدم هایی که باعث رنجشمان شده اند و سال هاست کینه ی آن ها را به دل گرفته ایم .

شاید بخشیدن دیگران سخت باشد اما شدنی ست پس اگر خودتان را دوست دارید ادامه ی مقاله را بخوانید تا بیاموزید که چگونه می توان بخشید .

“

اگر کینه ی دیگران را به دل بگیرید و آن ها را نبخشید، شما هر روز در حال مرور خاطرات تلخ خود هستید و این موضوع به روح و روان شما آسیب می زند و شما را به مرور کلافه و رنجور می کند ...



به نظرتان دیدن روزانه ی یک فیلم تکراری و پر از اتفاقات بد و غمگین حالتان را چگونه می کند؟

و یا تصور کنید یک دوست صمیمی شما هر روز با شما تماس بگیرد و یک مشکل خودش را با کلی اشک و آه برایتان تعریف کند و شما روزتان را با شنیدن حرف های تلخ دوستان به پایان برسانید . فکر می کنید دیدن غم و اندوه دیگران چه تاثیری روی شما می گذارد . قطعاً تاثیر منفی روی شما دارد و حتی شاید شما را کلافه کند بنابراین اگر کینه ی دیگران را به دل بگیرید و آن ها را نبخشید شما هر روز در حال مرور خاطرات تلخ خود هستید و این موضوع به روح و روان شما آسیب می زند و شما را به مرور کلافه و رنجور می کند .
مرور خاطرات تلخ ممکن است شما را عصبانی و افسرده کند و علاوه بر روح به جسم شما هم آسیب می زند . پس همان طور که ممکن است برای دوست صمیمی خود تمام تلاشتان را بکنید تا او را آرام کنید و راه حل های مختلفی برای حل مشکلش ارائه دهید پس قطعاً می توانید برای رسیدن خودتان به آرامش تلاش بیشتری کنید چرا که مطمئناً خودتان را بیشتر از دوست صمیمی خود دوست می دارید .

“

خداوند مهربان هر روز شاهد خطاهای ماست ، خطاهایی که در حق دیگران و گاهی در حق خود می کنیم ، او می بیند و اما همیشه راه را برای بخشیده شدن باز گذاشته است . پس انسانی که روح خدا در او دمیده شده با تلاش می تواند دیگران را ببخشد و فراموش کند ،

❖ اگر بخواهد ... ❖



حالا شاید این سوال برای شما پیش بیاید که چگونه می توانم کسی که سال ها مرا رنجانده و کارهای نادرستی در حق من انجام داده ببخشم اصلا مگر می شود اشتباهات بزرگ دیگران را بخشید. به شما کاملاً حق می دهم ؛ واقعا بخشیدن دیگران کار بسیار سختی ست مخصوصا کسی که اشتباهی انجام داده که منصفانه نبوده و حق شما را ضایع کرده است . اما با خودتان بیندیشید اگر آن فرد را نبخشید چه اتفاقی می افتد ؟ شما مدام در حال عصبانیت و حرص خوردن هستید اما طرف مقابل زندگی خود را می کند . پس دیگران را ببخشید نه به خاطر دیگران بلکه به خاطر خودتان ، چون بخشش حالتان را خوب می کند . لازم به ذکر است که قرار نیست وقتی کسی را بخشیدید حتما به او بگویید و یا با او ارتباط تنگاتنگی برقرار کنید . می توانید فرد مورد نظر را از ته دل ببخشید و کینه ها را از دل بزدایید اما الزامی برای گفتن اینکه او را بخشیده اید ندارید .

چگونه باید کسانی که ما را آزرده اند ببخشیم؟

گام اول : یک قلم و کاغذ بردارید و تمام حرف هایی که فرد مورد نظر به شما زده است و شما از آن ها رنجیده اید را بنویسید هر چه در ذهنتان شما را از این اتفاق آزار می دهد روی کاغذ بیاورید . حوصله کنید و یک بار برای همیشه به رنجش خود پایان دهید . نه اینکه با نوشتن بخشش صورت بگیرد نه ، این اولین مرحله ست و شما در ابتدای راه هستید . وقتی شما نوشتن مسائلی که شما را آزار می دهد آغاز می کنید مغز شما از این اتفاقات تخلیه می شود و آمادگی لازم را برای فکر راحت تر و با آرامش خیال پیدا می کند . شما می توانید هنگام نوشتن حتی جزئیات را ذکر کنید . جزئیاتی که باعث ناراحتی شما شده است و سپس تمام حرف هایی که در این سالها دوست داشتید به طرف مقابل بگویید اما به هر دلیلی نتوانستید و نخواستید آن ها

“

قرار نیست وقتی کسی را بخشیدید حتماً به او بگویید و یا با او ارتباط تنگاتنگی برقرار کنید می توانید فرد مورد نظر را از ته دل ببخشید و کینه ها را از دل بزدایید اما الزامی برای گفتن اینکه او را بخشیده اید ندارید !

“

هر گاه در طول روز خاطرات بد گذشته به ذهنتان خطور کرد سعی کنید خودتان را با موضوع دیگری سرگرم کنید مثلا با پیاده روی و یا ذهن را از فکر کردن به مسائل منفی دور کرد .



حتما همه ی ما انسان ها اخلاق خوب یا بد داریم . بنابراین شما می توانید فکر کنید و اخلاق های خوب طرف مقابل و یا خوبی هایی که در حق شما کرده است هرچند اندک را یادداشت کنید . گذراندن این مرحله احتمالا می تواند در بخشیده شدن آن فرد از طرف شما موثر باشد .

گام چهارم : هر گاه در طول روز خاطرات بد گذشته به ذهنتان خطور کرد سعی کنید خودتان را با موضوع دیگری سرگرم کنید . مثلا می توانید با دوست صمیمی تان و یا کسی که حالتان با او خوب می شود تماس بگیرید و دقایقی با او خوش و بش کنید و یا خودتان را سرگرم مطالعه ی کتاب مورد گاهی می توان با پیاده روی و گوش دادن به موسیقی مورد علاقه ، ذهن را از فکر کردن به مسائل منفی دور کرد و همچنین دیدن یک فیلم کمدی از آن دسته فعالیت هایی هستند که می تواند کمک کننده باشد .

66

هدف از نوشتن تخلیه ی ذهنی
آشفته ی شماست .
شما با این کار به خودتان یک
هدیه می دهید هدیه ای به اسم
آرامش خیال

سخن آخر

خداوند مهربان هر روز شاهد خطاهای ماست خطاهایی که در حق دیگران و گاهی در حق خود می کنیم او می بیند و اما همیشه راه را برای بخشیده شدن باز گذاشته است . پس انسانی که روح خدا در او دمیده شده هم با تلاش می تواند ببخشد و فراموش کند اگر بخواهد .

بیان کنید بنویسید. دلیل عصبانیت خود را بنویسید و اینکه چقدر با گفتن آن حرف ها به شما آسیب زده است . توجه کنید قرار نیست نوشته هایتان را در دفتر خاطرات بنویسید و آن ها را نگه دارید هدف از نوشتن در اینجا تخلیه ی ذهنی آشفته ی شماست . بنابراین هر گونه نگه داری این نوشته ها ممنوع است چراکه انسان وقتی خاطرات بد گذشته را می نویسد حتی اگر بخواهد آن ها را فراموش کند روزی که خاطراتش را می خواند دوباره آن روزهای تلخ برایش تداعی می شود پس ما فقط خاطرات خوب گذشته را برای خودمان نگه می داریم و خاطرات تلخ و پر از رنجش را باید نوشت و دور انداخت . شما با این کار به خودتان یک هدیه می دهید هدیه ای به اسم آرامش خیال .

گام دوم : بعد از پشت سر گذاشتن گام اول شما حالا با ذهن آرام تری می توانید به مسائل فکر کنید . مجدداً یک قلم و کاغذ بردارید و سوال زیر را یادداشت کنید :

چرا باید را ببخشم؟ در جای خالی اسم فرد موردنظر را بنویسید و سپس دلایل خود را یادداشت کنید .
یادتان باشد مهم ترین دلیل برای بخشش: آرامش و راحتی خودتان است .
بعد از آن سوال زیر را یادداشت بفرمایید :

چگونه می توانم را ببخشم؟ مجدداً نام فرد را بنویسید و راهکارهایی که به ذهنتان خطور می کند یادداشت کنید حتی اگر احساس می کنید این راهکارها عملی نباشد و یا تعداد آن ها کم باشد باز هم یادداشت کنید . به هر حال ممکن است از بین مواردی که به ذهنتان رسیده یک راه حل برایتان مفید باشد و بتواند به شما کمک کند .

گام سوم : شاید سخت ترین مرحله ی بخشش این قسمت است . دیدن نکات مثبت فردی که به شما بدی کرده است .

نقش فیزیوتراپی در سرطان

دکتر سید ضیاءالدین صفوی | متخصص فیزیوتراپی و
عضو هیأت علمی دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان



دارای سابقه سرطان بوده اند ۱۳ میلیون نفر بوده و ۶/۱ میلیون بیمار جدید سرطانی در این سال مورد شناسایی و تشخیص قرار گرفته اند. با توجه به افزایش کلی بیماران سرطانی و همچنین افزایش تعداد بیماران که از سرطان جان سالم به در می برند، نیاز به درمان های توانبخشی و فیزیوتراپی در این بیماران بیش از پیش احساس می شود. این به آن معناست که تعداد افرادی که سرطان را شکست می دهند در حال افزایش است. مسلماً، با افزایش تعداد نجات یافتگان سرطان به استراتژی های ریکواری بیشتری نیاز خواهد بود.

عوارض درمان های سرطان

درمان سرطان یک دوره طاقت فرساست که افراد بسیاری را ضعیف و خسته می کند و سیستم ایمنی آنها را در معرض خطر قرار می دهد. حتی بیرون آمدن از رختخواب می تواند برای آنها کاری سخت و ترسناک باشد، چه برسد به ورزش کردن در باشگاه یا بازی کردن با نوه ها در پارک. این زمان همان مرحله ای است که یک فیزیوتراپیست می تواند به کمک فرد بیاید. علی رغم پیشرفت های صورت گرفته در درمان های پزشکی، افرادی که تحت درمان های سرطان قرار می گیرند معمولاً در حین درمان و پس از آن محدودیت های فیزیکی زیادی را تجربه می کنند. این محدودیت ها شامل خستگی ناشی از سرطان درد، آسیب عصبی، ادم لنفاوی، از دست رفتن آمادگی جسمانی و همچنین بی اختیاری ادرار است اما محدود به این موارد نمی شود.

شاید برای کسی که تحت درمان های سرطان قرار می گیرد، فیزیوتراپی اولین حوزه از مراقبت های سلامت نباشد که به ذهن اومی رسد و برای درمان سرطان فیزیوتراپیست ها احتمالاً اولین متخصصینی نیستند که نام آنها به ذهن ما خطور می کند. درمان های اولیه سرطان توسط متخصص سرطان، رادیولوژیست، پرستاران و جراحان انجام می شود. حقیقت این است که در حوزه سلامت در ارتباط با درمان سرطان، آنها درمانگران اصلی در درمان و کنترل سرطان هستند و دارای نقش بسیار مهمی در پروسه درمانی این بیماران هستند. از آنجا که علاوه بر افزایش کلی ابتلا به سرطان ها، میزان بقا و طول زندگی این بیماران نیز افزایش یافته، جایگاه فیزیوتراپی نیز در روند درمان و حفظ استقلال این بیماران ارتقا یافته است. بنابراین، باید نقش فیزیوتراپی را نیز در روند بهبود سرطان در نظر داشت. توانبخشی سرطان، به علت تعداد افرادی که از سرطان جان سالم به در می برند، یک زمینه در حال رشد در حوزه پزشکی است. توانبخشی سرطان ها یک محدوده حرفه ای رو به رشد است که علت اصلی آن افزایش امید به زندگی ناشی از تشخیص زود هنگام و درمان های پیشرفته است. به علت پیشرفت های صورت گرفته در تکنولوژی پزشکی و درمان و تشخیص زود هنگام، تعداد بیشتری از افراد مبتلا، سرطان را شکست می دهند. طبق تحقیقات انجام گرفته نرخ ۵ سال زنده ماندن پس از ابتلا به تمام انواع سرطان هایی که تشخیص آنها بین سالهای ۲۰۰۳ و ۲۰۰۹ صورت گرفته است. این میزان نسبت به سال ۱۹۷۵ تا ۱۹۷۷، ۲۰ درصد افزایش داشته است. در امریکا تخمین زده می شود که در سال ۲۰۱۴ تعداد افرادی که دارای



۶۶

اهداف فیزیوتراپی در سرطان :

- کاهش عوارض بیماری سرطان
- کاهش عوارض درمان های سرطان
- راه اندازی و متحرک نگاه داشتن بیمار (کاهش عوارض بستری)
- حفظ استقلال بیمار
- کاهش درد بیمار

شواهد معتبری در مورد تایید تاثیر مدیریت محافظه کارانه این اختلالات از طریق فیزیوتراپی وجود دارد . از آنجا که هر فرد اختلالات مختلفی را حین درمان سرطان و پس از آن تجربه می کند ، مهم است که برای تمرکز بر دوره توانبخشی ارزیابی های فردی انجام شود .

فیزیوتراپی می تواند به اختلالات معمول ناشی از سرطان رسیدگی کند ، مانند : ادم لنفاوی ، خستگی ناشی از سرطان ، درد ، نوروپاتی محیطی ، از دست رفتن آمادگی جسمانی و عارضه های مرتبط با دستگاه تناسلی و ادراری .

در یک مطالعه ای که در سال ۲۰۱۵ در ژورنال Physical Therapy منتشر شد ، محققان دریافتند که خدمات فیزیوتراپی معمولاً بیشتر برای افرادی که سرطان های پستان و دستگاه تناسلی ادراری را پشت سر گذاشته اند استفاده می شود . محققان برای یافتن ویژگی های بیماران مبتلا به سرطانی که برای انجام سرپایی درمان های فیزیکی و روش های بالینی دیگر ارجاع داده شده بودند ، به جستجو پرداختند .

در دوره ای بیش از دو سال ، داده های مرتبط با ۴۱۸ بیمار تجزیه و تحلیل شد . سرطان های پستان و دستگاه ادراری تناسلی شایع ترین انواع سرطان در نمونه آنها بود .

شایع ترین اختلالات ، از دست رفتن قدرت و اختلال در عملکرد بافت نرم بود . ادم لنفاوی شایع ترین مشکل افراد مبتلا به سرطان پستان و شایع ترین شکایت افرادی بود که سرطان های دستگاه ادراری تناسلی داشتند .

آنها همچنین اشاره کردند که درد و خستگی زیاد در میان افرادی که پرتو درمانی انجام داده بودند شایع بوده است .

این مطالعه نشان می دهد که این خدمات درمانی برای افرادی استفاده شده است که سرطان را پشت سر گذاشته اند ، به خصوص سرطان سینه و دستگاه ادراری تناسلی ؛ اما این مطالعه همچنین نشان می دهد که درصد زیادی از نجات یافتگان سرطان به دنبال خدمات توانبخشی نمی روند حتی اگر احتمالاً آن را تا حد زیادی مفید بدانند .

تمامی سرطان ها دارای الگوی رشد مهارگسیخته و تمایل به جدا شدن از منشا اصلی و متاستاز هستند .



تشخیص به موقع این گونه عوارض کمک فوق العاده‌ای به بیمار می‌کند.

اهداف فیزیوتراپی در سرطان:

- کاهش عوارض بیماری سرطان
- کاهش عوارض درمان‌های سرطان
- راه اندازی و متحرک نگاه داشتن بیمار (کاهش عوارض بستری)
- حفظ استقلال بیمار
- کاهش درد بیمار

فیزیوتراپی با متدلوژی خاص خود می‌تواند نقش مراقبتی و حمایتی مناسبی برای بیماران سرطانی بوجود آورد. یک اصل کلی در فیزیوتراپی سرطان این است: بیمار تا آخرین لحظه زندگی بر روی پای خود بایستد.

هدف از فیزیوتراپی در سرطان‌ها به دست آوردن حداکثر توان فیزیکی بیمار است. تجویز ورزش توسط فیزیوتراپیست معالج در یک برنامه مشخص و موثر صورت می‌گیرد.

فیزیوتراپیست‌ها می‌توانند هم در زمینه پیشگیری هم درمان فیزیکی چهار بیماری اصلی غیر واگیر دار در سطح جهانی، نقش خود را ایفا نمایند که

“

بر اساس مطالعات صورت گرفته، پیاده روی یا دوچرخه سواری به میزان حداقل (۳۰) دقیقه در روز منجر به کاهش ۳۴ درصدی نرخ مرگ و میر ناشی از سرطان و افزایش ۳۳ درصدی بقای بیمار به دنبال ابتلای به سرطان می‌گردد.

سرطان یک بیماری عمومی است و می‌تواند علائم بسیاری از بیماری‌های دیگر را که سرطان نیستند تقلید کند و وقتی که تشخیص سرطان داده شد آن وقت هر چه در بیمار اتفاق می‌افتد به سرطان نسبت داده می‌شود. چه بسیار بیماری‌هایی که در سرطانی وجود داشته و قابل معالجه بوده‌است و در اتوپسی تشخیص داده شده است و اصولاً علت مرگ، عوارض غیر قابل درمان نبوده است. باید به این گونه بیماری‌های همراه توجه دقیق داشت. درمان این عوارض گاهی سبب شده که بیمار مدت‌ها زندگی راحتی داشته باشد.



“

هیچ وقت برای استفاده از خدمات توانبخشی برای ریکواری پس از سرطان دیر نیست. اگر متوجه شدید که در انجام فعالیت های روزانه یا داشتن استقلال سابق در کارها، دچار مشکل شده اید به دنبال یک متخصص توانبخشی بروید و انرژی خود را بازیابی کنید.

خستگی ناشی از سرطان را در حین درمان سرطان و پس از آن کاهش می دهند.

خیز(ادم) لنفاوی ؛ فیزیوتراپی از طریق تخلیه لنفاوی ورزش های حفظ دامنه حرکتی و آبرویک و بانداژ لنفاتیک تاثیر گذار است.



درد ؛ توسط فیزیوتراپی به روش های مختلفی می توان درد این بیماران را از نظر شدت و فرکانس کاهش داد. این روش ها شامل تکنیک های دستی موبیلیزیشن (متحرک سازی) بافت نرم، کشش بافت نرم ، ماساژ درمانی ، مدالیتی های ضد درد مانند تنس و لیزر و افزایش قدرت عضلات است .
استراتژی های بسیاری برای تسکین درد وجود دارد که شدت و تکرار درد را پس از درمان سرطان کاهش می دهند .

این چهار بیماری بنا به تعریف سازمان ملل شامل بیماری های قلبی عروقی ، تنفسی ، دیابت و سرطان هاست . ارتباط بین فعالیت فیزیکی و سرطان ها حائز اهمیت زیادی بوده به نحوی که پایین بودن سطح فعالیت فیزیکی فرد و کم تحرکی و عدم انجام ورزش های منظم روزانه با افزایش احتمال مرگ و میر ناشی از سرطان در ارتباط مستقیم است .

بر اساس مطالعات صورت گرفته پیاده روی یا دوچرخه سواری به میزان حداقل سی دقیقه در روز منجر به کاهش ۳۴ درصدی نرخ مرگ و میر ناشی از سرطان و افزایش ۳۳ درصدی بقای بیمار به دنبال ابتلای به سرطان می گردد . سازمان بهداشت جهانی پیشنهاد کرده است که انجام ۱۵۰ دقیقه فعالیت فیزیکی آبرویک (هوازی) با شدت متوسط در طول هفته می تواند شانس ابتلا به سرطان های سینه و کولون را به میزان قابل ملاحظه ای کاهش داده و البته همین ورزش ها می توانند شانس ابتلا به دیابت و بیماری های قلبی را نیز کاهش دهند . تغییر نحوه فعالیت و سبک زندگی به همراه کنار گذاشتن عادات نامطلوب و همچنین افزایش میزان فعالیت های فیزیکی می تواند نقش مهمی را در پیشگیری از این بیماری ها ایفا نماید و از همین رو است که فیزیوتراپیست ها می توانند در میان شاغلین حرف پزشکی بهترین راهنما برای آموزش مناسب و منطقی اینگونه ورزش ها و فعالیت های فیزیکی بر اساس شرایط و توانایی های فردی بیمار باشند .
پروسه درمانی سرطان ها طولانی و ناتوان کننده بوده و همراه با بروز مشکلاتی در سیستم های ایمنی و اسکلتی - عضلاتی این بیماران است

مواردی از نقش فیزیوتراپی در درمان سرطان های مختلف شامل :

خستگی ناشی از سرطان ؛ انجام تمرینات آبرویک اختصاصی ، افزایش قدرت و بهبود عملکرد مورد نظر است .

مشخص شده است که تمرین های فردی آبرویک ، تمرین های قدرتی و تمرین های مخصوص مدیریت عملکرد ، تاثیرات



ادراری و بی اختیاری ادرار و مشکلات جنسی و اختلال در عملکرد جنسی موارد شایعی است. یک فیزیوتراپیست ماهر و متخصص در این زمینه، در اینگونه موارد می تواند با بازگشت و تقویت قدرت عضلات کف لگن و کنترل ادراری و روش هایی مانند بیوفید بک در درمان این بیماران نقش شایسته ای ایفا نماید.

کمک به حفظ استقلال فردی

فیزیوتراپی به فرد کمک می کند تا توانایی هایش را افزایش دهد؛ به افراد مبتلا به سرطان

نوروپاتی محیطی؛ شامل درگیری اعصاب محیطی و علائمی چون درد، گزگز و مور مور و کاهش قدرت عضلات است و فیزیوتراپی می تواند بهبود عملکرد عصبی را تقویت کرده و در مورد اختلالات عصبی با مکانیزم های جبرانی توانایی های بیمار را حفظ کند. نجات یافتگان سرطان اغلب دچار نوروپاتی محیطی می شوند که مربوط به عملکرد غیر طبیعی عصب است و می تواند به صورت درد، بی حسی یا سوزش تجربه شود. در نهایت فیزیوتراپی می تواند به بهبود عملکرد عصب یا جبران اختلال در عملکرد عصب کمک کند.

بازگشت استقامت؛ انجام فعالیت های بدنی و بهبود وضعیت قلبی - عروقی وظیفه مهمی است که یک فیزیوتراپیست متبحر و متخصص در این زمینه می تواند با آموزش و مونیوتورینگ ورزش های تقویتی و افزایش استقامت قلبی عروقی انجام دهد. بازسازی استقامت برای انجام فعالیت ها و عملکرد قلب و عروق می تواند در حین درمان و پس از آن مشکل باشد. یک فیزیوتراپیست ماهر قادر است تمرین های استقامتی قلب و عروق را آموزش دهد و بر انجام آنها نظارت کند.

مشکلات تناسلی ادراری؛ هم برای آقایان مثلا در درمان سرطان پروستات و هم برای خانم ها مثلا در درمان سرطان مئانه و تخمدان ها عدم کنترل

“
فیزیوتراپیست ها می توانند هم در زمینه پیشگیری و هم درمان فیزیکی چهار بیماری اصلی غیر واگردار نقش خود را ایفا نمایند که این چهار بیماری شامل: بیماری های قلبی عروقی، تنفسی، دیابت و سرطان هاست.

کمک می کند تا توانایی هایش را حفظ کند. در کسی که میزانی از توانایی هایش را از دست داده است کمک می کند تا فعالیت ها و توانایی های جایگزین پیدا کند و به فرد آموزش های لازم را برای حفظ حداکثر استقلالش را می دهد. فیزیوتراپیست ها با در نظر گرفتن شرایط فیزیکی و روانی افراد به آن ها کمک می کنند تا کیفیت زندگی شان افزایش یابد و با توجه به یافته هایشان قضاوت بالینی و پیش آگهی بیماری و برنامه درمانی را تعیین و با در نظر

“
یک اصل کلی در فیزیوتراپی سرطان این است: بیمار تا آخرین لحظه زندگی بر روی پای خود بایستد.



“

چهار شرط عیادت :

- منفی بافی را کنار بگذارید و بر بالین بیمار، فقط حرف های مثبت و امید بخش به زبان بیاورید .
- زمانی را برای عیادت انتخاب کنید که تراکم جمعیت بر بالین بیمار زیاد نباشد .
- بالای سر بیمار، آرام صحبت کنید و تا حدی با بیماری فردی که به عیادتش می روید آشنا شوید تا ناخواسته، به طور مستقیم یا غیر مستقیم حرف دلسرد کننده ای درباره بیماری او به زبان نیاورید .
- مراقب باشید حضورتان بیمار را خسته و دلزده نکند .

گرفتن اولویت های بیمار اهداف درمانی را مشخص کرده و راه کارهایی را برای مدیریت مشکل توسط خود بیمار ارائه می دهند .

خبر خوب

اینکه هیچ وقت برای استفاده از خدمات توانبخشی برای ریکووری پس از سرطان دیر نیست. اگر متوجه شدید که در انجام فعالیت های روزانه یا داشتن استقلال سابق در کارها دچار مشکل شده اید به دنبال یک متخصص توانبخشی بروید و انرژی خود را بازیابی کنید. فیزیوتراپی با متدلوژی خاص خود می تواند نقش مراقبتی و حمایتی مناسبی برای بیماران سرطانی بوجود آورد. یک اصل کلی در فیزیوتراپی سرطان این است : بیمار تا آخرین لحظه زندگی بر روی پای خود بایستد.





“

کدام بیسکوئیت سالم تر است ؟

از میان بیسکوئیت ها، انواع سبوس داری که از آرد کامل تهیه شده اند بر سایر بیسکوئیت ها برتری دارند، زیرا در این محصولات روغن و شکر کمتری به کار رفته و مصرف شان به همه ی گروه های سنی قابل توصیه است . بیسکوئیت میان وعده مناسبی است که مصرفش همراه با چای کم رنگ یا شیر می تواند برای کودکان و بزرگسالان مفید باشد به ویژه اگر با آرد کامل و روغن و شکر کم تولید شده باشد البته این دسته از خوراکی ها به دلیل ماهیت پرکالری بودن باید در محدوده ی مشخصی به مصرف برسند تا به اضافه وزن و چاقی منجر نشوند.





دکتر میرزا عباس حافظی سمنانی ملقب به «وثوق الحکما» اولین پزشک گرمسار

دکتر علیرضا شاه حسینی | پژوهشگر فرهنگ مردم



تا حدود یک قرن پیش و قبل از استقرار پزشکان تحصیلکرده در منطقه خوار، مردم عمدتاً توسط طبیبان محلی که حکیم نامیده می شدند، به روش طب سنتی و به وسیله گیاهان دارویی مداوا می شدند و برای مداوای شکستگی ها و دررفتگی مفاصل به شکسته بندهای محلی مراجعه می کردند. راجع به اطبای قدیمی منطقه خوار، اطلاعات دقیقی در دست نیست، ولی آنچه

مسلم است نظر به ضرورت و اهمیت سوق الجیشی منطقه و سکونت موقت یا طولانی حکمرانان در این ناحیه استراتژیک، قطعاً همراه کاروان آنها یا در پایگاه های نظامی حکومتی طبیب هم وجود داشته است.

نکته جالب این است که در هنگام شیوع بیماری های واگیر، ایستگاه قرنطینه در برخی از مناطق ایجاد می شد. از جمله در سال ۱۳۳۵ قمری برای جلوگیری از گسترش بیماری وبا - که در منطقه سمنان و مهدی شهر شدت یافته بود - به منطقه خوار و تهران، ایستگاه قرنطینه در روستای ده نمک ایجاد گردید.

بر اساس اطلاعات موجود اولین طبیبی^۱ که با حکم رسمی دولتی به منطقه اعزام شد مرحوم دکتر میرزا عباس حافظی سمنانی ملقب به «وثوق الحکما» می باشد که در سال ۱۲۹۵ شمسی به سمت «طبیب صحی» اداره خالصجات بلوک خوار منصوب شد.

او سالیان دراز تنها طبیب منطقه خوار بود. بیماران را به رایگان درمان می کرد و خود به دریافت حقوق دولتی قناعت می کرد.

میرزا عباس در بین اهالی گرمسار به آقای وثوق معروف بود. آبله کوبی اهالی، درمان بیماری همه گیر تراخم، پیشگیری و مداوای امراض جدی بویژه بیماری شایع کچلی و ریشه کنی بیماری مالاریا از جمله خدمات پزشکی ایشان به مردم خوار (گرمسار) بوده است. وثوق الحکما زمین وسیعی را در روستای هشت آباد، وقف گورستان عمومی کرد.

“

دکتر میرزا عباس حافظی علاوه بر طبابت مردی عدالت خواه و آزاد اندیش بوده و در کنار مردم به حمایت از آنها به حق طلبی می پرداخته و به همین علت یک بار او را به ایوانکی و ورامین تبعید می نمایند که با پافشاری مردم، دولت مجبور به بازگرداندن مجدد ایشان به گرمسار می شود.

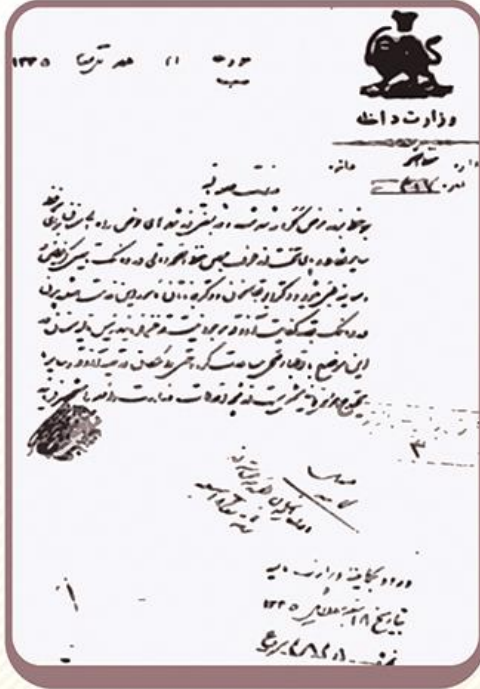


“

دکتر میرزا عباس سالیان دراز تنها
طیب منطقه خوار (گرمسار) بود ،
بیماران را به رایگان درمان می کرد و
خود به دریافت حقوق دولتی قناعت
می کرد . او با اسبش به روستاهای
حاشیه کویر می رفت و بیماران را
معالجه و عیادت می کرد و حتی دارو
هم به آنان می داد .

در آن غسالخانه احداث و از شستشوی مردگان در
رودخانه ها و نهرهای جاری جلوگیری کرد .یکی از
نزدیکان دکتر حافظی نقل می کرد که او با اسبش
به روستاهای حاشیه کویر می رفت و بیماران را
معالجه و عیادت می کرد و حتی دارو هم به آنان
می داد . ایشان علاوه بر طبابت ، مردی عدالتخواه
و آزاد اندیش بوده و در کنار مردم به حمایت از آنها
به حق طلبی می پرداخته است .

به همین علت یک بار او را به ایوانکی و ورامین
تبعید می نمایند که با پافشاری مردم ، دولت
مجبور به بازگرداندن مجدد ایشان به
گرمسار می شود . آقای مهندس منوچهر پازوکی
از دبیران فهیم و قدیمی و با ایمان شهر
گرمسار در مورد ایشان می فرمایند : « از وثوق
الحکماء، خاطره ای بسیار دور دارم و تصویری که از



این پزشک عالیقدر در ذهنم باقی مانده است ، پیرمردی است که بر اسب نشسته و برای سرکشی به بیماران و رسیدگی به وضعیت بهداشت و درمان مردم به روستاها می رفت و مورد احترام همه بود . « وثوق الحکما ، در سال ۱۲۹۹ شمسی به دلیل تعطیلی دواخانه آرادان تقاضای تاسیس دواخانه را در آنجا نمود. دکتر عباس حافظی در هفتم مهر ۱۳۲۵ شمسی در ساروزن گرمسار بدرود حیات گفت. مراسم خاکسپاری ایشان با شرکت انبوه مردم و با شکوه تمام برگزار شد و پیکرش در جوار بقعه امام زادگان طاهر و مطهر(ع) در روستای کوشک آرام گرفت . (روحش شاد و مسیرش پر رهرو باد) .

۱) میرزا عباس حافظی سمنانی ملقب به وثوق الحکما ، فرزند میرزا عبدالکریم ملقب به حافظ الصّحّه در سال ۱۲۵۹ شمسی در تهران متولد شد . میرزا عبدالکریم حافظ الصّحّه در سمنان به طبابت اشتغال داشت . میرزا عباس مقدمات طبابت را نزد پدر آموخت و تحصیلات خود را در مدرسه طب دارالفنون و در محضر احیاء الملک ، طیب معروف پایتخت به اتمام رساند . او در سال ۱۳۳۱ قمری گواهی نامه پایان تحصیل خویش را دریافت کرد .





گزارش پیشرفت فیزیکی و عملیات ساخت مجتمع امید راه آسمان (مرکز جامع مبارزه با سرطان)

- ۱- کلنگ زنی پروژه در تاریخ ۱۳۹۹/۷/۹
- ۲- آغاز عملیات خاک برداری ۱۳۹۹/۷/۹
- ۳- برخورد با لایه های خاک دستی در عمق،
مغایر با گزارش آزمایشگاه مکانیک خاک
- ۴- تصمیم کمیته فنی مهندسی بنیاد به اصلاح
نقشه ها و خاک برداری به عمق ۵ متر به منظور
حفظ استحکام و مقاومت پروژه
- ۵- اصلاح نقشه های معماری و سازه و افزایش
زیربنای پروژه به مساحت ۳۰۰۰ متر مربع در طبقه منفی
یک
- ۶- انجام عملیات خاکبرداری با حجم ۲۰ هزار متر
مکعب



مجتمع امید راه آسمان





- ۷- موافقت دانشگاه علوم پزشکی سمنان با افزودن بخش رادیوتراپی در مجتمع امید راه آسمان
- ۸- اعلام آمادگی خیر محترم برای تامین هزینه خرید دستگاه های رادیوتراپی به مبلغ ۲۲ میلیارد تومان
- ۹- اعلام آمادگی خیر محترم برای تامین بخشی از هزینه ساخت بونکر رادیوتراپی به میزان یک میلیارد تومان و تجهیزات پزشکی به میزان ۱۰۰ هزار دلار
- ۱۰- اخذ موافقت اصولی و پروانه مرکز رادیوتراپی از کمیسیون ماده ۲۰ وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
- ۱۱- مطالعه، اصلاح و تغییر نقشه های پروژه و افزودن بخش رادیوتراپی و براکی تراپی
- ۱۲- اعلام آمادگی خیر محترم برای تامین هزینه های ساخت بخش شیمی درمانی به میزان ۵ میلیارد تومان
- ۱۳- خرید پارت اول میلگرد مورد نیاز پروژه به مبلغ ۸۰۰ میلیون تومان
- ۱۴- اعلام آمادگی خیر محترم برای ساخت واحد ماموگرافی به میزان ۳۴۰ میلیون تومان
- ۱۵- اعلام آمادگی خیر محترم برای ساخت واحد سونوگرافی به میزان ۶۵۰ میلیون تومان
- ۱۶- ساخت و تکمیل واحد تجهیز کارگاه پروژه با زیربنای تقریبی ۷۱/۴ متر مربع
- ۱۷- اعلام آمادگی خیر محترم برای هزینه ساخت واحد درمانی سرطان کودکان به میزان ۴۹۰ میلیون تومان
- ۱۸- ساخت و تکمیل واحد اقامت کارگاهی با زیر بنای تقریبی ۳۰ متر مربع
- ۱۹- خرید پارت دوم میلگرد به مبلغ ۷۰۰ میلیون تومان
- ۲۰- اعلام آمادگی خیر محترم برای هزینه ساخت واحد درمانی کولپوسکپی به میزان ۳۰۰ میلیون تومان
- ۲۱- اجرای رگلاژ و بتن مگر پروژه
- ۲۲- عقد قرارداد و شروع عملیات آلماتور بندی و اجرای فونداسیون زون غربی
- ۲۳- اخذ امتیاز برق، اجرای ترانس و برقراری برق پروژه
- ۲۴- ساخت انبار موقت تجهیزات و مصالح به مساحت تقریبی ۱۸/۳۶ متر مربع





اخبار و رویدادها

مراسم کلنگ زنی و آغاز عملیات ساخت مجتمع امید راه آسمان (مرکز جامع مبارزه با سرطان)

با حضور خیرین و نیک اندیشان ، مسئولین ، اعضای تیم ملی بسکتبال کشور ، هنرمندان و حاج آقا طالقانی پیشکسوت کشتی ایران .



در این مراسم آقای صدیقی بنیانگذار و مدیرعامل بنیاد راه آسمان ضمن خیر مقدم به مدعوین ، گزارشی از فعالیت ها و اقدامات بنیاد راه آسمان در زمینه مبارزه با سرطان ارائه نمود . مدیرعامل بنیاد راه آسمان بیان نمود : آموزش فراگیر بیش از ۱۲۰۰۰ نفر از مردم به منظور پیشگیری از بیماری سرطان و تأسیس و راهبری یکی از پیشرفته ترین مراکز پزشکی هسته ای کشور در استان سمنان و انجام بیش از ۹۰۰۰ اسکن هسته ای جزئی از اقدامات انجام شده این بنیاد است .





در راستای این امر خطیر بسیار مهم و تأثیرگذار است .



دکتر نوید دانایی رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان ضمن تبریک به بنیانگذار بنیاد راه آسمان ، از اعضای هیأت مدیره و تمامی اعضای راه آسمان برای شکوفایی و رشد این بنیاد در راه خدمت رسانی به بیماران سرطانی ، گفت : فعالیت سازمان های مردم نهاد و نیکوکاری مثل بنیاد نیکوکاران راه آسمان و تعامل و همکاری بسیار مفید این بنیاد با حوزه سلامت در خصوص خدمت رسانی با کیفیت و مطلوب به بیماران بسیار تأثیرگذار است

رئیس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان گفت : دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان با تمام توان و قوا از بنیاد راه آسمان حمایت می نماید و امیدواریم با افتتاح و بهره برداری از این مرکز تخصصی ، بتوانیم خدمات مطلوب و مناسب تری را به بیماران عزیز ارائه نماییم .

اهداء، توپ و پیراهن تیم ملی بسکتبال کشور به بنیاد نیکوکاران راه آسمان



مدیرعامل بنیاد راه آسمان ادامه داد : در ادامه این وظیفه خطیر ، یکی از استراتژی های اصلی بنیاد راه آسمان توسعه زیر ساخت های تشخیص و درمان سرطان می باشد که در یک اقدام بزرگ و ماندگار، ساخت مجتمع امید راه آسمان شامل کلینیک فوق تخصصی راه آسمان ، مرکز تصویربرداری تشخیصی، بخش شیمی درمانی ، آزمایشگاه تخصصی ، عمومی و پاتولوژی و بخش آموزشی ، امروز آغاز می گردد .

بنیانگذار بنیاد نیکوکاران تصریح نمود : راه آسمان با بهره برداری از این پروژه مردمی ، نیازهای اصلی بیماران مبتلا به سرطان در استان و منطقه ارائه و تأمین خواهد نمود .

وی افزود : مبالغ مالی این پروژه مردمی که بیش از ۱۲۰ میلیارد تومان می باشد صرفاً با حمایت ها و همت عالی نیکوکاران کشور و استان تأمین خواهد شد .



دکتر فرهاد ملک رئیس هیأت امنای بنیاد نیکوکاران راه آسمان در آئین کلنگ زنی مجتمع امید راه آسمان ضمن نکوداشت نام و یاد شادروان علی اصغر حاجی بابا عضو فقید هیأت امنای این بنیاد برای روح ایشان طلب علو درجات مسئلت نمود .

رئیس هیأت امناء بنیاد نیکوکاران راه آسمان بیان کرد : به لطف خداوند ، همت خیرین و تلاش های هیأت مدیره به ویژه مدیرعامل بنیاد موفقیت های چشمگیری حاصل شده است . دکتر ملک ضمن اشاره به این که هدف و رویکرد بنیاد راه آسمان توسعه زیر ساخت ها و ساخت مجتمع امید است گفت : عزم و اهتمام مضاعف هیأت امناء و خیرین



در مراسم آغاز عملیات ساخت مجتمع امید راه آسمان با حضور سرکارخانم فریده شجاعی؛ نایب رئیس فدراسیون بسکتبال، سرکار خانم گلشید امیدیان؛ بازیکن تیم ملی بسکتبال، توپ و پیراهن های امضاء شده اعضای تیم ملی بسکتبال به بنیاد راه آسمان اهداء شد.



پهلوان محمدرضا طالقانی پیشکسوت کشتی کشور که مهمان ویژه مردمی این مراسم بود گفت: آنچه که می توان یک پهلوان را از یک ورزشکار عادی متمایز کند، مردم داری و فروتنی اوست. به خیری که با اهدای مبلغ هر چند مقداری ناچیز در مسیر درمان و خدمت رسانی به بیماران گام بر می دارد، می توان عنوان پهلوانی داد.

محمدرضا طالقانی پیشکسوت کشتی کشور ادامه داد: اعضای بنیاد نیکوکاران راه آسمان با اقدامات خیر و ستودنی خود سلامتی و لبخند را به بیماران هدیه می دهند که این امر هدیه ای زیبا و ستودنی است که جای بسی قدردانی دارد.

سپس پهلوان حاج محمدرضا طالقانی مدال قهرمانی کشتی خود را به بنیاد راه آسمان برای به مزایده گذاشتن این مدال با ارزش برای گردش کار نیک و مهربانی در راه آسمان اهداء نمود.



حضور و سخنرانی پیشکسوت کشتی ایران پهلوان حاج محمدرضا طالقانی در مراسم آغاز عملیات ساخت مجتمع امید راه آسمان



تجلیل از پهلوان حاج محمدرضا طالقانی
توسط آقای احمد صدیقی؛ مدیرعامل بنیاد
نیکوکاران راه آسمان



کلینگ زنی پروژه مجتمع امید راه آسمان
توسط امیر علی عزیز (کودک تحت حمایت
راه آسمان) ، اعضاء هیأت امناء ، مسئولین
و نیک اندیشان عزیز .



پروفسور علی خیرالدین مدیر پروژه مجتمع
امید راه آسمان : دومین گام بزرگ و ماندگار
بنیاد نیکوکاران راه آسمان ، پس از تاسیس و راهبری
مرکز پزشکی هسته ای ، ساخت مرکز جامع مبارزه
با سرطان استان سمنان (مجتمع امید راه آسمان)
است .



اهدا مدال قهرمانی کشتی توسط پهلوان
حاج محمدرضا طالقانی به بنیاد نیکوکاران
راه آسمان .





۲
"مهربانویی که دست رنج زندگیش را به راه آسمان هدیه داد..."

بانوی نیکوکار تهرانی یک دستگاه آپارتمان خود واقع در استان گیلان را به بنیاد راه آسمان اهداء کرد .

احمد صدیقی ؛ بنیانگذار و مدیر عامل بنیاد نیکوکاران راه آسمان ضمن اعلام این خبر ، گفت : بنیاد مردمی راه آسمان با همدلی و همراهی مردم عزیز فارغ از ملیت ، نژاد ، قومیت و مرزهای جغرافیایی ، برای خدمت رسانی به بیماران مبتلا به سرطان تأسیس شده و اعضای این بنیاد که از دل مردم و جامعه به صورت داوطلبانه گلچین شده اند، برای حفظ و ارتقای سطح سلامت هموطنان خود از هیچگونه تلاشی دریغ نمی کنند .

مدیر عامل بنیاد نیکوکاران راه آسمان بیان نمود : خیرینی که با تمام قوا و با استفاده از توانایی ها، تجربیات و اندوخته های علمی ، مادی و معنوی خود برای کمک به بیماران مبتلا به سرطان گرد هم آمدند و با اقدامات نیکو و با ارزش خود گامی موثر در زنده نگه داشتن روحیه همدلی و خیرخواهی در جامعه بر می دارند .

احمد صدیقی ادامه داد : بانو بهجت وزیری ؛ خیر نیک اندیش تهرانی با اهدای یک دستگاه آپارتمان در استان گیلان به بنیاد راه آسمان ، به همگان ثابت کرد که مهربانی مرز نمی شناسد .



انعکاس خیر آغاز کلنگ زنی و ساخت پروژه بزرگ مجتمع امید راه آسمان (مرکز جامع مبارزه با سرطان) در اینستاگرام توسط همیاران و " حامیان ورزشی کشور " :

فدراسیون بسکتبال کشور
آقای آرمین امانتی ؛ عضو محترم فدراسیون بسکتبال کشور
آقای محمدرضا صالحیان ؛ داور بین المللی بسکتبال کشور
خانم تالین طهماسیان ؛ مسئول کمیته مسابقات بانوان فدراسیون بسکتبال
خانم گلشید امیدیان و آقای حامد حدادی ؛ اعضا محترم تیم ملی بسکتبال
آقای سعید احمدیان
شهر مجازی سمنان @wikisemnan





وی افزود: این معلم فرهیخته پس از حضور در آیین آغاز ساخت و کلنگ زنی مجتمع امید در مهر ماه سال جاری، از بنیاد نیکوکاران راه آسمان بازدید و با گفتوگو با مسئولین و خیرین این بنیاد و آشنایی با اهداف، آرمان‌ها و چشم‌انداز این بنیاد برنامه‌های بنیاد راه آسمان برای مبارزه با سرطان و حمایت از بیماران مبتلا به این بیماری را بسیار با ارزش و مقدس دانست و تصریح کرد: این بانوی نیک اندیش یک دستگاه آپارتمان مسکونی در شهر سیاهکل استان گیلان را به بنیاد نیکوکاران راه آسمان اهدا کرد و سند مالکیت این واحد مسکونی به نام بنیاد راه آسمان منتقل شد.

وی در پایان ضمن قدردانی فراوان از اقدام خیرخواهانه این بانوی مهربان، از تلاش‌ها و زحمات آقای عباس وفا؛ عضو هیأت‌امناء و مدیر واحد قلمک و آقای دکتر علی زرقانی؛ وکیل حامی راه آسمان قدردانی و ابراز امیدواری کرد، به لطف خداوند و حمایت نیکوکاران، این راه آسمانی ادامه خواهد داشت.

۳

بازدید رئیس کمیته امداد امام خمینی (ره) کشور از مرکز پزشکی راه آسمان

آقای سید مرتضی بختیاری؛ رئیس کمیته امداد امام خمینی کشور در بازدیدی سرزده و بدون هماهنگی قبلی، از بنیاد راه آسمان و مرکز پزشکی هسته‌ای در جریان فعالیت‌های این بنیاد قرار گرفتند. در این دیدار آقای بختیاری با بیان اینکه انسان از دیدن چنین مراکز خیریه با ارزشی احساس لذت کرده و خستگی‌اش به در می‌رود از برنامه‌های بنیاد تقدیر نموده و برای خیرین و مسئولین بنیاد آرزوی توفیق نمودند.

در این دیدار آقای صدیقی؛ مدیر عامل بنیاد نیکوکاران راه آسمان هم‌ضمن ارائه گزارشی از روند فعالیت‌های انجام‌شده توسط این بنیاد در راستای آموزش‌های پیشگیری و درمان سرطان آمادگی این بنیاد را برای همکاری بیش از پیش با کمیته امداد امام خمینی و ارائه خدمات به مددجویان آن کمیته اعلام نمودند.

۴

"دکتر گلو نماینده مردم شریف سمنان، مهدی شهر و سرخه در مجلس شورای اسلامی: تلاش شبانه روزی خیرین بنیاد راه آسمان، امید بخش و تحسین برانگیز است و حال انسان را خوب می‌کند"

به گزارش روابط عمومی بنیاد نیکوکاران راه آسمان، روز یکشنبه هجدهم آبان ماه سال جاری احمد صدیقی؛ بنیانگذار و مدیرعامل بنیاد راه آسمان به اتفاق جمعی از اعضای هیأت مدیره این بنیاد نیکوکاری با دکتر گلو نماینده مردم شهرستان‌های سمنان، مهدی شهر و سرخه در مجلس شورای اسلامی دیدار و گفت‌وگو کرد. در این دیدار مدیرعامل بنیاد راه آسمان ضمن آرزوی موفقیت برای نماینده مردم شهرستان‌های سمنان، مهدی شهر و سرخه در مجلس شورای اسلامی، به تشریح فعالیت‌ها و اقدامات گسترده این بنیاد



وی اظهار نمود: الحمدلله در این چند ساله شاهد پیشرفت بسیار مطلوب و ستودنی بنیاد راه آسمان بوده ایم و این حاصل تلاش های شبانه روزی اعضای هیات مدیره و خیرین محترم است. دکتر گُرو فعالیت های این بنیاد را تحسین برانگیز خواند و اظهار نمود: این گونه اقدامات مردمی و خیرخواهانه که به صورت علمی و جدی پیگیری می شود ضمن امید بخشی به ما، وظیفه ما را نیز سنگین تر

می کند. وی افزود: با مشاهده این گونه فعالیت های ارزشمند در منطقه تحت پوشش و حوزه انتخابی خود، احساس افتخار می کنم و آماده هرگونه همکاری در جهت پیشبرد امور بنیاد راه آسمان هستم.



استانداری سمنان حامی بنیاد راه آسمان در خدمت رسانی به بیماران و سلامت مردم

به گزارش روابط عمومی بنیاد نیکوکاران راه آسمان، روز شنبه هفدهم آبان ماه سال جاری آقای صدیقی بنیانگذار و مدیرعامل بنیاد راه آسمان با آقای بینایی مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری سمنان دیدار و گفتگو کرد.

در این نشست که دکتر شریعت؛ عضو هیئت مدیره و رئیس کمیته توسعه راهبردها، دکتر بهرامی رئیس کمیته مدیریت ارتباطات و امور بین الملل و خانم صدیقتی دبیر کمیته مدیریت ارتباطات و امور بین الملل بنیاد راه آسمان نیز حضور داشتند؛ آقای احمد صدیقی؛ مدیرعامل بنیاد راه آسمان ضمن ارائه گزارشی از عملکرد و دستاوردهای بنیاد راه آسمان، به بیان چشم انداز و اهداف بلند مدت این بنیاد نیکوکاری پرداخت. مدیر عامل بنیاد راه آسمان بیان نمود: در حال حاضر بنیاد راه آسمان آموزش های لازم و موثری درخصوص پیشگیری از ابتلا و مبارزه با بیماری سرطان به بیش از ۱۲۰۰۰ نفر از مردم ارائه نموده و همچنین با تأسیس یکی از پیشرفته ترین مراکز پزشکی هسته ای کشور در استان سمنان بیش از ۱۰۰۰۰

در زمینه های آموزشی، پژوهشی و درمان بیماری سرطان پرداخته و همچنین برنامه های آتی این بنیاد را پیرامون توسعه کمی و کیفی و پیگیری پروژه در دست احداث مجتمع امید راه آسمان بیان نمود. وی تصریح کرد: بنیاد راه آسمان بنیادی سلامت محور است و وضعیت سلامتی و ارتقای سطح سواد مردم درخصوص راه های پیشگیری و درمان بیماری ها بسیار حائز اهمیت است.

بنیانگذار راه آسمان ادامه داد: ارتقای سطح سلامت جامعه با همراهی و همکاری همه دستگاه های اجرایی در جامعه امکان پذیر است و با همراهی و تعامل نماینده منتخب مردم و استفاده از ظرفیت های داخلی و خارجی در حوزه سلامت دوشادوش یکدیگر برای خدمت رسانی مطلوب تر به مردم عزیز استان تلاش خواهیم کرد. دکتر گُرو نماینده مردم شهرستانهای سمنان، مهدی شهر و سرخه در مجلس شورای اسلامی نیز ضمن ابراز خرسندی از این دیدار و قدردانی از تلاش های دلسوزانه و خدمات ارزنده دست اندرکاران بنیاد راه آسمان، در خصوص همکاری همکاری همه جانبه و حمایت از پیشرفت و توسعه بیشتر این بنیاد تأکید کرد.



مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری سمنان با اشاره بر این که مجموعه های مردم نهاد به دلیل اینکه از عمق جان و اندیشه خالصانه افراد خیر نشأت می گیرد ، تاکید نمود : این بنیاد که متشکل از خیرین نیکو سرشت و خیرخواه است می تواند اقدامات بزرگ تری را نیز رقم بزند و ما با تمام توان خود در کنار این بنیاد مهربانی هستیم و اطمینان دارم به زودی مجتمع امید راه آسمان (مرکز جامع مبارزه با سرطان) به بهره برداری خواهد رسید .

اسکن هسته ای برای بیماران انجام داده است . وی با اشاره به این که ساخت مجتمع امید راه آسمان جزء یکی از مهم ترین برنامه های زیربنایی و اولویت های بنیاد راه آسمان برای ارائه خدمات برای مردم می باشد ، ادامه داد : این اقدام بزرگ و ماندگار بنیاد راه آسمان شامل کلینیک فوق تخصصی سرطان بخش رادیوتراپی ، براکی تراپی ، مرکز تصویر برداری تشخیصی ، بخش شیمی درمانی ، آزمایشگاه تخصصی ، عمومی و پاتولوژی و بخش آموزشی است که امیدواریم با مساعدت ، حمایت و همت بیش از پیش استانداری محترم سمنان ، دستگاه های اجرایی مربوطه و نیکوکاران نیک اندیش به زودی به بهره برداری برسد .

بازدید حضرت حجت الاسلام و المسلمین دکتر سید ابراهیم هاشمیان از بنیاد راه آسمان و مرکز پزشکی هسته ای



دکتر سید ابراهیم هاشمیان از مرکز پزشکی هسته ای و پروژه مجتمع امید راه آسمان بازدید نمود . در این بازدید ، پس از گزارش عملکرد بنیاد از سوی دکتر فرهاد ملک ؛ رییس هیأت امناء بنیاد راه آسمان ، این استاد حوزه و دانشگاه ، ضمن تقدیر و ابراز خرسندی از عملکرد ارزشمند و پرشتاب بنیاد راه آسمان بیان کرد ؛ هیچ فضیلتی برتر از خدمت رسانی به بیماران و نیازمندان نیست . عزم راسخ ، فداکاری ، اخلاص و ایمان در اعضا ، متخصص و پاکدست بنیاد راه آسمان ، به فضل پروردگار و عنایت معصومین علیهم السلام ، بنای خیر ماندگاری را برای خدمت به بیماران ایجاد خواهد کرد .



آقای بینایی ؛ مدیرکل دفتر امور اجتماعی و فرهنگی استانداری سمنان ضمن خیر مقدم به مدیرعامل بنیاد راه آسمان و هیات همراه ، بیان داشت : نگاه پیشگیرانه بسیار مطلوب جهت جلوگیری از بروز سرطان در بین هموطنان ، هم استانی ها و همشهریان عزیز در بنیاد نیکوکاران راه آسمان وجود دارد که بسیار ارزشمند است .



احمد صدیقی؛ بنیانگذار و مدیرعامل راه آسمان نیز، اعتماد مردم و خیرین را بزرگترین سرمایه اجتماعی خواند و گفت: با اقبال مردم نیکوکار، در برنامه زمانی پیش بینی شده، این بنای ماندگار را خواهیم ساخت.

در پایان این دیدار، مهندس احمد ملک حمایت مالی خود را برای خرید دستگاه پیشرفته شتابدهنده خطی (رادپوترپی) مجتمع امید راه آسمان اعلام نمود. لازم به ذکر است برنامه تأمین منابع مالی ساخت مجتمع امید، صرفاً با حمایت نیکوکاران و خیرین محترم انجام خواهد شد و هر یک از بخش ها و تجهیزات مرکز جامع مبارزه با سرطان، به نام بنیان آن ثبت و ماندگار خواهد شد.



بازدید مهندس احمد ملک؛ مدیر عامل شرکت صنایع غذایی مانا، از مرکز پزشکی هسته ای و پروژه مجتمع امید (مرکز جامع مبارزه با سرطان استان سمنان)

به گزارش روابط عمومی و امور بین الملل بنیاد راه آسمان، مهندس احمد ملک؛ مدیر عامل شرکت صنایع غذایی مانا، در بازدید از مرکز پزشکی هسته ای و پروژه مجتمع امید (مرکز جامع مبارزه با سرطان استان سمنان) حرکت این بنیاد مردمی را برای مردم منطقه و کشور بسیار ارزشمند دانست و گفت پروژه مجتمع امید، بنایی ماندگار برای خدمت رسانی و درمان بیماران مبتلا به سرطان است و شایسته حمایت از طرف مردم نیک اندیش می باشد. در این دیدار دکتر فرهاد ملک؛ رییس هیأت امناء بنیاد راه آسمان ضمن تشریح اهداف بلند مدت بنیاد راه آسمان، هدف این بنیاد را توسعه زیر ساخت های تشخیص و درمان سرطان در استان و کشور به دلیل شیوع روزافزون این بیماری بیان کرد.



۹

استمرار همراهی با دست سخاوتمندی دیگر

خیر نیک اندش حاج علی رئوفی، هزینه ساخت بخش دیگری از کلینیک سرطان مجتمع امید راه آسمان را بر عهده گرفت. احمد صدیقی؛ مدیرعامل بنیاد راه آسمان در گفت و گو با روابط عمومی این بنیاد نیکوکاری، بیان داشت: خیر سخاوتمند، علی رئوفی، با پرداخت مبلغ ۲۹۵ میلیون تومان، ساخت اتاق کولپوسکوپی کلینیک فوق تخصصی سرطان مجتمع امید را تأمین نمود. مدیرعامل بنیاد راه آسمان با اشاره به اعتماد و اقبال خیرین گفت: ان شاء الله با همراهی بیشتر مردم نیکوکار، در زمانبندی مقرر ساخت این مرکز پیشرفته انجام خواهد شد و نام نیکوکاران در بخش های بنا نصب و ماندگار خواهد شد.

لازم به ذکر است: این خیر نیک اندیش، ارائه خدمات با کیفیت مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان را انگیزه ای تأثیر گذار و مهم برای پیوستن به پویش مردمی ساخت مجتمع امید بیان کرد.

۱۰

بانوی نیکوکار هزینه ی ساخت واحد درمانی کودکان عزیز مبتلا به سرطان را بر عهده گرفت

بانوی نیکوکار حمیده اشرف؛ هزینه ی ساخت واحد درمانی سرطان کودکان واقع در کلینیک فوق تخصصی مجتمع امید راه آسمان را بر عهده گرفت.

احمد صدیقی؛ بنیانگذار و مدیرعامل بنیاد راه آسمان ضمن اعلام این خبر گفت: پس از کنگ زنی و آغاز عملیات ساخت مجتمع امید راه آسمان در مهر ماه سال جاری، خیرین و نیکوکارانی از استان سمنان و سایر استان ها، همراهی خود را برای ساخت این بنای ماندگار اعلام کردند. در همین راستا سرکار خانم حمیده اشرف پس از کسب

۸

اندیشه های نیک، دستان مهربان

بزرگ مرد نیکوکاری، تامین هزینه ساخت بخش شیمی درمانی مجتمع امید راه آسمان را بر عهده گرفت

حاج عبدالله ابراهیم خیر نیک اندیش، تامین تمام هزینه های ساخت بخش شیمی درمانی مجتمع امید راه آسمان (مرکز جامع مبارزه با سرطان استان سمنان) است را بر عهده گرفت. احمد صدیقی بنیانگذار و مدیرعامل بنیاد راه آسمان ضمن اعلام این خبر مسرت بخش گفت: با توجه به کلنگ زنی و آغاز ساخت مجتمع امید راه آسمان در مهر ماه سال جاری، خیرین و نیکوکارانی از استان سمنان و سایر استان ها، همراهی خود را برای ساخت این بنای ماندگار اعلام کردند.

مدیرعامل بنیاد نیکوکاران راه آسمان ادامه داد: حاج عبدالله ابراهیم خیر بخشنده و نیکوکار، پس از اطلاع و آشنایی با اهداف این بنیاد نیکوکاری، تمامی هزینه های ساخت بخش شیمی درمانی را که قریب به ۵ میلیارد تومان می باشد را تقبل نمود. صدیقی با اشاره به این که فاز اول مجتمع امید راه آسمان با زیربنایی حدود ۹۶۰۰ متر مربع در زمینی به مساحت ۳۰ هزار متر مربع در سمنان در حال ساخت است، گفت: این مرکز شامل بخش های رادیوتراپی، براکی تراپی، تشخیصی، تصویربرداری، شیمی درمانی، آزمایشگاه تخصصی، پژوهشی و آموزشی می باشد که خیرین عزیز می توانند در ساخت هر بخش یا فضای زیر مجموعه آن که به صورت مجازی ارزیابی شده است مشارکت و همراهی نمایند.

وی افزود: همچنین هزینه ساخت هر متر مربع این مرکز ۷ میلیون تومان برآورد شده که نام خیرین و نیکوکارانی که در ساخت مجتمع مشارکت می کنند، در این بنا ثبت خواهد شد.



راستا سرکار خانم حمیده اشرف پس از کسب اطلاع و راهنمایی دکتر فرهاد ملک؛ رییس هیأت امناء بنیاد راه آسمان، هزینه ساخت این بخش از مجتمع امید را به مبلغ ۴۶۵ میلیون تومان تقبل نمود. وی افزود: خیرین عزیز می توانند هزینه ساخت هر واحد درمانی، تشخیصی، آزمایشگاهی، پژوهشی و یا آموزشی و حتی ساخت هر متر مربع از مجتمع امید را (با برآورد ۷ میلیون تومان) تقبل نمایند و نام نیکوکارانی که در ساخت مجتمع امید مشارکت می کنند، در این بنای ماندگار ثبت خواهد شد.

خشت خشت شهر را بر بزم نهادن خشت نیست

خازن امید را آباد کردن خشت نیست

اعلام حمایت بنیاد فرهنگی خیریه حاج محمد نقی ترکمان و شرکت طب پلاستیک نوین از بنیاد نیکوکاران راه آسمان

و حمایت روزافزون خیرین کشور و استان، ان شاء... فاز اول مجتمع امید با برآورد ۱۳۰۰ میلیارد ریال در زمان بندی مقرر ساخته خواهد شد و اسامی خیرین و بانیان نیکوکار، در سردر هر بخش و واحد این مرکز تشخیصی، درمانی نصب و ماندگار خواهد شد.

۱۲

کارکنان شرکت نساجی الگانت سمنان همیار بنیاد راه آسمان شدند.

تمامی مدیران و کارکنان ارشد شرکت الگانت سمنان با دریافت شال و نشان منقش به آرم زیبای بنیاد و عضویت افتخاری در این بنیاد نیکوکاری، همیار راه آسمان شدند.

احمد صدیقی بنیانگذار و مدیرعامل بنیاد راه آسمان در گفت و گو با روابط عمومی این بنیاد گفت: شرکت نساجی الگانت سمنان به عنوان یکی از پیشگامان در حوزه مسئولیت اجتماعی بوده است



همراهی و تعامل بسیار ستودنی با بنیاد راه آسمان داشته است و در اقدامی ارزشمند، تمام هزینه تملک زمین مجتمع امید راه آسمان را تأمین نموده است. مدیرعامل بنیاد نیکوکاران راه آسمان ضمن قدردانی ویژه از مهندس مهدی جعفری مدیرعامل شرکت الگانت بیان نمود: به پاس قدردانی از حمایت ها و همراهی های این شرکت که برندی شناخته شده در صنعت پارچه کشور و منطقه است، گرد هم آمدیم تا با اهدای نشان منقش به آرم بنیاد راه آسمان به کارکنان عزیز و گرانقدر این شرکت، بر تحکیم و استمرار این



با امضاء تفاهم نامه همکاری بین بنیاد خیریه فرهنگی زنده یاد "حاج محمد نقی ترکمان" و بنیاد راه آسمان، هزینه ساخت واحد سونوگرافی مجتمع امید راه آسمان (مرکز جامع مبارزه با سرطان استان سمنان) که بالغ بر ۶ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال می باشد، از سوی دکتر سعید ترکمان به نمایندگی از آن بنیاد فرهنگی تأمین گردید صدیقی؛ بنیانگذار و مدیرعامل بنیاد راه آسمان با بیان این مطلب گفت: با اقبال و حمایت روزافزون



همکاری ها بیافزاییم و برای حفظ سلامت شهروندان بویژه کارکنان شرکت الگانت تلاش کنیم .

مهندس جعفری مدیر عامل شرکت الگانت ضمن خیر مقدم و قدردانی از حضور مدیرعامل بنیاد راه آسمان ، بیان داشت : گام برداشتن در مسیر خیر و نیکوکاری بسیار شیرین و دلنشین است و تعامل با بنیاد راه آسمان که بنیادی خوش نام و موثر در ارائه خدمات سلامت محور به مردم شریف استان سمنان باعث افتخار ما است . مدیرعامل شرکت الگانت این اقدام زیبای بنیاد راه آسمان را ستودنی دانست و از مدیرعامل ، اعضای هیئت امناء و خیرین عزیز این بنیاد قدردانی کرد و گفت از این پس به اتفاق مدیران و همکاران عزیزم تمام قد برای تحقق اهداف راه آسمان همگام و همراه خواهیم بود .

نیکوکاران راه آسمان ، با اهدا مبلغ ده میلیارد ریال جهت ساخت و یکصد هزار دلار برای تجهیزات پزشکی مجتمع امید راه آسمان (مرکز جامع مبارزه با سرطان استان سمنان) مشارکت نمود .

این تفاهم نامه در حاشیه جلسه هیأت نمایندگان اتاق بازرگانی ، صنعت، معدن و تجارت استان که با حضور حاج آقا جمعه ای ؛ ریاست اتاق، مهندس جعفری ؛ مدیر عامل شرکت الگانت، مهندس سعدالهی ؛ رئیس انجمن صنایع ، دکتر ترکمان ؛ مدیر عامل شرکت طب پلاستیک و حاج آقا محمد همتیان ؛ دبیر اتاق بازرگانی استان که همگی از حامیان بنیاد راه آسمان می باشند در شرکت نمک باریم و استرانسیوم آسیا امضا و مبادله گردید .



۱۴

همکاری و تعامل موسسات خیریه با بنیاد نیکوکاران راه آسمان

اعضای موسسه خیریه مهرمادر وابسته به دانشگاه صنعتی شاهرود با اعضای هیئت اجرایی بنیاد نیکوکاران راه آسمان دفتر شاهرود ملاقات کردند . به گزارش روابط عمومی راه آسمان نمایندگی شاهرود ، دبیر کمیته اطلاع رسانی بیان کردند : ملاقات در دفتر راه آسمان (شاهرود) به جهت تعامل و همکاری دوجانبه بین خیریه مهر مادر و بنیاد نیکوکاران راه آسمان (شاهرود) انجام شد . وی در ادامه خاطر نشان کرد : مشارکت و همکاری دو جانبه بنیاد و سایر موسسات خیریه موجب هم افزایی در ارائه خدمات به بیماران مبتلا به سرطان خواهد شد .



۱۳

حمایت شرکت نمک باریم و استرانسیوم آسیا از بنیاد نیکوکاران راه آسمان

مهندس سید حمید علوی ؛ مدیرعامل شرکت نمک باریم و استرانسیوم آسیا با امضاء تفاهم نامه مسئولیت اجتماعی با بنیاد



ایشان از ظرفیت و پتانسیل نهادهای خیریه در افزایش سطح مشارکت مردم خبر داد و گفت: اعتماد سازی و ارائه عملکرد شفاف از نحوه فعالیت علاوه بر جذب مشارکت های مردم، می تواند بستری مناسب برای تقویت تعامل و جذب همکاری سایر موسسات با بنیاد نیکوکاران راه آسمان باشد.



۱۵ انعکاس حمایت ورزشکاران بزرگ ملی از بچه های راه آسمان در سایت فدراسیون جهانی

بدنبال حضور بچه های عزیز راه آسمان در مراسم ورود کاپ جهانی بسکتبال به ایران و حمایت کاپیتان و اعضا تیم ملی از کودکان مبتلا به سرطان راه آسمان، این خبر در سایت فدراسیون جهانی بسکتبال درج گردید.

۱۶ انعقاد تفاهم نامه مسئولیت اجتماعی بنیاد راه آسمان با اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان سمنان

به گزارش روابط عمومی بنیاد راه آسمان؛ تفاهم نامه همکاری بین اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان سمنان و بنیاد نیکوکاران راه آسمان منعقد شد.

دکتر شریعت؛ مدیر کمیته توسعه راهبردهای راه آسمان در این خصوص بیان داشت: بمنظور تعامل و استفاده از همه ظرفیت ها در امر مبارزه با سرطان و افزایش سواد سلامت شهروندان این تفاهم نامه همکاری در ابعاد مختلف منعقد شده است.

از جمله موارد تفاهم شده می توان؛ به برگزاری دوره های آموزشی، غربالگری و پایش سلامت از طرف بنیاد به کارکنان اداره کل تعاون، کار و رفاه اجتماعی استان و خانواده آنان اشاره کرد.

همچنین در این تفاهم نامه ترغیب و تشویق پرسنل در همراهی با اهداف راه آسمان، همکاری در زمینه برگزاری برنامه های پیشگیرانه، بهره مندی از ظرفیت های اداره کل در حوزه سلامت در نظر گرفته شده است.

دکتر شریعت ابراز امیدواری کرد با توسعه این الگوی همکاری در بین سایر سازمان ها و دستگاه های اجرایی؛ اقدام مؤثر در زمینه سلامت منابع انسانی و همچنین تحقق اهداف بنیاد برداشته شود





۱۸

حضور مدیر عامل بنیاد نیکوکاران راه آسمان در برنامه زنده رادیویی شب های نقره ای

در این برنامه آقای صدیقی ضمن بیان فعالیت ها و دستاوردهای بنیاد و اهداف راه آسمان ، بویژه ساخت مرکز جامع مبارزه با سرطان ، از همه مردم نیک اندیش و نیکوکار استان برای همراهی در تسریع ساخت بنای ماندگار مجتمع امید راه آسمان (مرکز جامع مبارزه با سرطان) دعوت کرد



۴۱

۱۷

نشست خبری بنیاد نیکوکاران راه آسمان با خبرنگاران استان سمنان

به منظور بزرگداشت مقام و جایگاه خبرنگار و اصحاب رسانه ، بنیاد راه آسمان نشست خبری با حضور خبرنگاران برگزار کرد . در این نشست که با هدف آگاهی هر چه بیشتر اصحاب رسانه از فعالیت های بنیاد و جایگاه ارزشمند خبرنگاران در پوشش خبری خدمات خیرخواهانه و اثرگذاری پیام آنان در تقویت و توسعه فرهنگ نیکوکاری در بین آحاد مردم ، برگزار شد پروفیسور علی خیرالدین مدیر کمیته فنی مهندسی راه آسمان به تشریح ساخت پروژه "مجتمع امید راه آسمان" (مرکز جامع مبارزه با سرطان استان سمنان) پرداخت. در ادامه آقای صدیقی مدیرعامل و دکتر شریعت ؛ مدیر کمیته توسعه راهبردهای راه آسمان نیز توضیحاتی در خصوص فعالیت ها ، و چشم انداز بنیاد بیان کردند . بازدید خبرنگاران از مرکز پزشکی هسته ای و تجلیل از آنان از دیگر برنامه های این نشست خبری بود.



۱۹

نشست اعضای هیات اجرایی بنیاد نیکوکاران راه آسمان دفتر شاهرود با معاونت درمان دانشگاه علوم پزشکی شاهرود

در این دیدار جناب آقای دکتر شیبانی درخصوص پیگیری امور تهیه دارو و درمان مبتلایان به سرطان تحت پوشش و اقدامات بنیاد در خصوص اهداف کلان زیربنایی تقدیر به عمل آوردند و قول مساعدت دانشگاه علوم پزشکی در زمینه دستیابی به این اهداف داده شد. سپس دیداری با معاونت دارو و غذا دانشگاه علوم پزشکی صورت پذیرفت و راهکارهای سهولت دسترسی بیماران به دارو توسط بنیاد، مورد بحث و تبادل نظر واقع گردید. به گزارش روابط عمومی بنیاد، دبیر کمیته اطلاع رسانی بیان کردند در این دیدار جناب آقای دکتر شیبانی درخصوص پیگیری امور تهیه دارو و درمان مبتلایان به سرطان تحت پوشش و اقدامات بنیاد در خصوص اهداف کلان زیربنایی تقدیر به عمل آوردند و قول مساعدت دانشگاه علوم پزشکی در زمینه دستیابی به این اهداف داده شد.



۲۰

برگزاری جلسه آموزشی راه آسمان برای پرسنل اداره راه آهن سمنان

در ابتدا آقای دکتر یداللهی؛ مدرس اختخاری بنیاد به عوامل ایجاد سرطان ها و راههای پیشگیری از آن پرداخت. سپس خانم معمار؛ مدرس و همیار راه آسمان، نقش عزت نفس، امید به زندگی و حفظ روحیه را در علاج بیماری ها بخصوص سرطان بیان و در همین راستا کتاب مهار نشدنی نوشته نیک وی آچیچ، کتاب انگیزشی که بیشتر به مسائلی مثل ایمان داشتن به خدا و ... می پردازد را به حضار معرفی کرد. در این جلسه که با حفظ پروتکل های بهداشتی برگزار شد ضمن توزیع پمفلت های آموزشی، پرسش و پاسخ نیز صورت گرفت.



۲۱

برگزاری جلسه آموزشی راه آسمان در کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان سمنان

در این جلسه که حدود ۱۵ نفر به صورت حضوری، و سایر کارکنان کانون در شهرستان های استان که بصورت وینار شرکت داشتند، ضمن توزیع پمفلت های آموزشی و فرم های همیاری، خانم اعتمادی دبیر کمیته آموزش و پیشگیری به معرفی





همراهی و همکاری همه جانبه اداره کل فرهنگ و ارشاد اسلامی را اعلام و پیشنهاد نمود تفاهماتی جهت همکاری های بیشتر منعقد گردد. همچنین ایشان در ارتباط با ایجاد کتابخانه ای جهت بهره مندی بیماران تحت پوشش بنیاد و ارسال رایگان کتاب برای آنان و تهیه کلیپ معرفی بنیاد و اهداف پیش رو و... اعلام همیاری نمودند.



راه آسمان پرداختند و خانم دکتر اقوامی؛ مدرس افتخاری بنیاد نیز ضمن تشریح بیماری کووید ۱۹، راههای پیشگیری و مواجهه شدن با آن را توضیح دادند. همچنین آقای مهندس طوسی کارشناس بهداشت محیط، اصول و نکات بهداشتی و نحوه صحیح گند زدایی در محیط اداری را بیان کرد.



۲۳

بازدید دکتر گلو نماینده مردم شریف شهرستان های سمنان ، مهدیشهر و سرخه در مجلس شورای اسلامی از مرکز پزشکی هسته ای و پروژه ساخت مجتمع امید راه آسمان

در این بازدید دکتر گلو ضمن تقدیر و ابراز خرسندی از این حرکت ارزشمند و ماندگار مردمی ، قول رفع موانع اداری و مساعدت در تسریع امور پروژه مجتمع امید را دادند .

همچنین آمادگی و همکاری همه جانبه خود را برای تحقق اهداف بزرگ بنیاد راه آسمان بویژه مرکز جامع مبارزه با سرطان اعلام نمودند .

۴۳

۲۲

بازدید مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان سمنان و هیأت همراه از مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان

آقای فلاح ؛ مدیر کل فرهنگ و ارشاد اسلامی استان سمنان و هیأت همراه بازدید از مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان داشتند .

در این بازدید ، ابتدا آقای صدیقی ؛ مدیر عامل بنیاد در خصوص فعالیت ها و دستاوردهای بنیاد از جمله مرکز پزشکی هسته ای و اهداف بلند مدت راه آسمان بویژه ساخت مرکز جامع مبارزه با سرطان توضیحاتی داد .

آقای فلاح ضمن تجلیل از این کار بزرگ مردمی که آن را حرکتی مقدس خواند ، آمادگی در



۲۵

بازدید مهربانو های نیک اندیش تهران و بانوان بسکتبال کشور خانم فریده شجاعی؛ نائب رئیس فدراسیون بسکتبال، خانم تالین طهماسیان؛ مسئول کمیته مسابقات بانوان فدراسیون بسکتبال و خانم گلشید امیدیان؛ عضو تیم ملی بسکتبال از مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان



۲۶

بازدید مدیر عامل و اعضای کمیته فنی و مهندسی از مرکز درمانی (آنکولوژی و رادیوتراپی) نگین آزادی تهران

در نشستی که با حضور مدیرعامل بنیاد راه آسمان تیم بازدید کننده و مدیرعامل مرکز درمانی نگین آزادی تهران تشکیل شد ، در خصوص تعاملات فی ما بین و نحوه ارجاع بیماران تحت پوشش بنیاد راه آسمان و درمان آنان بحث و تبادل نظر به عمل آمد . این بازدید به منظور آشنایی با مرکز درمانی موفق کشور در حوزه سرطان و بازدید از بخش های رادیوتراپی و شیمی درمانی صورت گرفت .



۲۴

بازدید اعضا هیأت مدیره انجمن صنایع استان سمنان از مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان





۲۷

بازدید مدیرعامل و اعضای کمیته فنی و مهندسی راه آسمان از انجمن حمایت از بیماران مبتلا به سرطان مهرانه زنجان

این بازدید با حضور کمیته فنی و مهندسی بنیاد راه آسمان به مدیریت آقای دکتر علی خیرالدین ، اعضای تیم فیزیک پزشکی به مدیریت آقای دکتر مجید جدیدی به همراه مدیرعامل بنیاد ؛ آقای احمد صدیقی از انجمن مهرانه زنجان صورت پذیرفت .



۲۸

اجرای طرح غربالگری و تشخیص زودهنگام بیماری کووید ۱۹

تست تشخیص سریع کرونا (رپید تست) از کلیه کارکنان بنیاد نیکوکاران راه آسمان انجام شد . این اقدام به منظور حفاظت و تامین سلامت نیروهای بنیاد انجام گرفته و مقرر است تمامی مراجعین محترم نیز تحت انجام تست سریع کرونا قرار گیرند .



در این بازدید ضمن بررسی تمامی بخش های انجمن مهرانه زنجان از جمله مرکز رادیوتراپی ، بخش شیمی درمانی ، بخش آزمایشگاهی ، بخش پژوهشی و آموزشی و همچنین پروژه در دست ساخت پزشکی هسته ای و پت اسکن ، از تجربیات بسیار ارزشمند انجمن مهرانه زنجان بهره برداری گردید تا با کسب تجربه از این الگوی موفق ملی مجتمع امید راه آسمان (مرکز جامع مبارزه با سرطان استان سمنان) به بهترین نحو ممکن و مطابق با استانداردهای روز دنیا ساخته شود .



۲۹

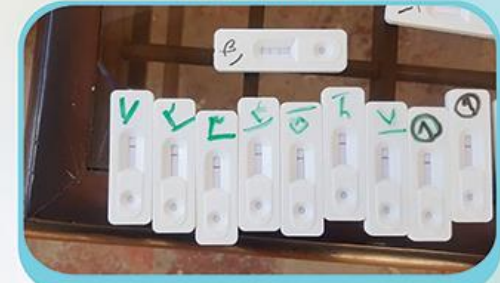
تقدیر دکتر نوید دانایی از دکتر فرهاد ملک و آقای احمد صدیقی

تقدیر دکتر نوید دانایی؛ رییس دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان از دکتر فرهاد ملک؛ رییس هیأت امناء و آقای احمد صدیقی؛ مدیر عامل بنیاد راه آسمان، به منظور تجلیل از ۲۵ سال خدمات صادقانه و بی شائبه آنان به عنوان اعضا، کمیسیون ماده ۱۱ دانشگاه

خانم اعتمادی (مدرّس و دبیر کمیته آموزش و پیشگیری بنیاد راه آسمان) گفت: انجام تست تشخیصی کووید ۱۹ علاوه بر سایر اقدامات و مراقبت های لازم روشی است که به منظور حفظ هر چه بیشتر و بهتر جان عزیزان و همکارانمان در بنیاد و خانواده ایشان، مورد استفاده قرار گرفته است. ایشان اضافه کرد اجرای طرح غربالگری در همه بخش ها و زیرمجموعه های مدیریت شهری می تواند به کاهش تعداد قابل توجه بیماران منجر شود.



وی افزود: همه شهروندان عزیز چه دارای علائمی مانند تب و سرفه و تنگی نفس باشند و چه بدون علامت میتوانند برای انجام تست سریع تشخیص کرونا به مراکز منتخب ۱۶ ساعته مراجعه نمایند یا در صورت نیاز به مراجعه درب منزل به نزدیکترین مراکز بهداشتی درمانی محل زندگی خود خبر دهند تا تیم ها به منازل آنان اعزام شوند.





۳۲

نصب و رونمایی المان تقدیر از مدافعان سلامت و جامعه عزیز پرستاری از سوی بنیاد نیکوکاران راه آسمان در بیمارستان کوثر سمنان



۴۷

۳۰

چرخه نوع دوستی ، فرهنگ و ادب در راه آسمان با همیاری فرهیختگان ادامه دارد...

خانم راحله غضبانی ؛ شاعر و همیار راه آسمان با اهدا مجموعه شعر های خویش در قالب سه کتاب به نام های؛ کوری، سرگیجه و شفق به بنیاد، چرخه ی فرهنگ و ادب و تلفیق هنر و مهربانی را در راه آسمان جاری و ساری کردند .



۳۱

تلفیق مهر با فرهنگ و هنر در راه آسمان

آقای محمد ابراهیم سهرابی (مجد) ؛ استاد شعر و خوشنویسی و نیز همیار راه آسمان با اهدا ۵۰ جلد از کتاب خویش تحت عنوان " ناز قلم و ضرب المثل ها (قلمین نازی و ضرب المثلی) " را به بنیاد راه آسمان اهدا نمودند



نحوه اشتراک

- ۱- واریز مبلغ اشتراک به شماره کارت ۶۱۰۴۳۳۷۵۸۶۲۸۹۲۹۸ 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 خواجهوی- پلاک ۳

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 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.

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 :

- نویسندگان محترم می توانند به یکی از روش های زیر به ترتیب اولویت، مطالب خود را به نشریه راه آسمان ارسال کنند:
- ۱- بارگزاری مطلب و ثبت مشخصات در سایت نشریه، به نشانی: www.raaheaseman.com
 - ۲- ارسال مطلب به ایمیل نشریه، به نشانی: info@raaheaseman.com
 - ۳- 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



راه آسمان
بنیاد نیکوکاران



درگذشت کارآفرین نیکوکار و بزرگ مرد صنعت و نیکوکاری

سادر وان مهندک مجتبی پورمند

حامی محترم بنیاد نیکوکاران راه آسمان

رابعه خانواده محترم ایشان و جامعه صنعت و خیرین تسلیت عرض می نمایم

نام و یادشان در آسمان نیکوکاری کشور، درخشان و جاودانه

بنیاد نیکوکاران راه آسمان





راه آسمان
بنیاد نیکوکاران

مرکز جامع مبارزه با سرطان استان سمنان

۳۳۳۶۱۷۰۰ www.raheaseaman.com

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

سراپا کشتی از پله آسمان است