



گاهنامه

راه آسمان

مرکز نشرهای الکترونیکی گاهنامه

بنیاد نیکوکاران راه آسمان
(مرکز جامع مبارزه با سرطان استان سمنان)
تیر ماه ۱۳۹۹ - پیش شماره پنجم

■ سرطان همزاد انسان از گذشته تاکنون ، دکتر کوچایی
■ مصاحبه با سرکار خانم دکتر عزیززاده
■ در مورد سرطان پوست و نحوه پیشگیری از آن

این شماره گاهنامه تقدیم به :
پیشگامان و قهرمانان عرصه ی سلامت



گزارش ویژه

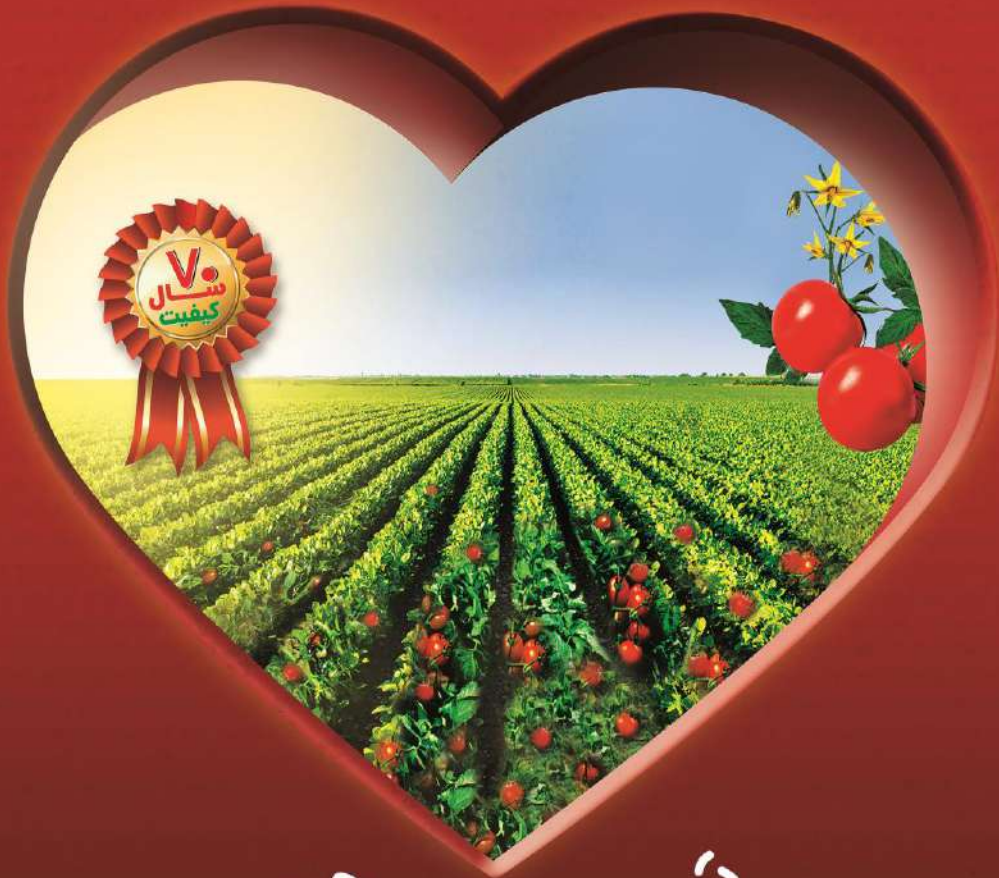
ساخت مجتمع امید راه آسمان

در گفتگو با: پروفسور علی خیرالدین

دلیذیر®

از سال ۱۳۲۸

دلیذیر حامی بنیاد نیکوکاران راه آسمان



نیاسال و دل خوشه

www.kadbanoo.com

Email: info@kadbanoo.com

به نام نردوان پاک



۰۲ کلام نخست

۰۳ سرطان همزاد انسان از گذشته تا کنون

۱۴ عزت نفس و راهکارهای افزایش آن

۱۸ مصاحبه درمورد سرطان های پوست و نحوه پیشگیری از آن

۲۲ تاثیر استرس بر سرطان و راه های پیشگیری از آن

۳۲ گزارش ویژه ساخت مجتمع امید راه آسمان

۴۲ اخبار و رویدادها



گاهنامه راه آسمان

(نشریه داخلی بنیاد راه آسمان)

مدیر مسئول : احمد صدیقی

سردبیر : حسین خروئی

هیئت تحریریه : دکتر ژامک اقوامی ، دکتر الهه قدس

حمیدرضا نظری

طراح جلد و صفحه آرا : هدیه اقوامی

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

نشانی سایت : www.raaheaseman.com

نشانی : سمنان ، خیابان طالقانی شمالی ، خیابان شهید

خواجهی ، پلاک ۵

شماره تماس : ۰۲۳۳-۳۳۳۳۵۰۰۲۰/۳۳۳۳۶۱۷۰۰

چارچوب مطالب ارسالی :

- مطالب ارسالی تایپ شده یا با خط خوانا نوشته شود .
- مقاله ها شامل مقدمه ، بحث و نتیجه گیری و ذکر منابع باشد .
- مطالب ارسالی حداکثر در چهار صفحه تنظیم شود . هیئت تحریریه در اختصار یا ویرایش مختار است .
- مقاله های ارسالی در جایی دیگر چاپ نشده باشد .
- مقاله های ارسالی بازگردانده نخواهد شد .

کتابخانه بنیاد راه آسمان



باہر چہ شق نام تو را میتوان نوشت
 باہر چہ رود، راہ تو را میتوان سرود
 بیم از حصار نیست، کہ قفل کنہ را
 بادست ہای روشن تو میتوان کشود

گاہنامہ بنیاد نیکوکاران راہ آسمان

روزها و ماه هایی که در مواجهه با ویروس کرونا بر مردم ما گذشت، علی رغم تمامی دشواریها و مصائبی که به همراه داشت، نقش همدلی و هم داستانی مردم را بیش از پیش آشکار کرد. مردمی که در یک پویش اجتماعی و معنوی برای حفظ سلامتی خود و دیگران و حمایت از تلاشگران عرصه سلامت هم گام وهم صدا شدند و حماسه ای به یاد ماندنی به یادگار گذاشتند پدیده ای که نشان داد انسانها صرف نظر از ملیت، نژاد و مذهب چقدر به یکدیگر وابسته و نیازمند

هستند. ویروس کرونا توجه همگان را به حوزه سلامت و جامعه معزز پزشکی و قهرمانان سلامت بیشتر جلب کرد و ضرورت سرمایه گذاری همه جانبه در این حوزه اعم از منابع انسانی و زیربنایی را گوشزد نمود. با تمرکز توجهات در مبارزه با کرونا، بسیاری از منابع مالی و فیزیکی دولتی از جمله فضاها و نیروها به این امر اختصاص یافت و خلایق آشکار در خدمت رسانی به سایر بیماران بویژه بیماران مبتلا به سرطان پدیدار شد و این بیماران که در معرض مخاطرات جدی تر قرار داشتند با محدودیت دریافت خدمات درمانی مواجه شدند. این امر هشدار جدی برای توجه بیشتر سیاست گذاران و مسئولین حوزه سلامت به تقویت زیر ساخت های حوزه مبارزه با سرطان را در برداشت. علاوه بر آن، آمار فزاینده و لجام گسیخته شیوع و بروز بیماری سرطان در دنیا و کشور ماو ابتلای بالغ بر ۱۲۰ هزار نفر بیمار جدید، بنیاد نیکوکاران راه آسمان را در تسریع و تعجیل در امر ساخت مرکز جامع مبارزه با سرطان (مجمع امید راه آسمان) مصمم تر کرد. پروژه ای ماندگار که بر اساس استراتژی های مصوب کمیته توسعه راهبردهای بنیاد راه آسمان در الویت نخست قرار گرفته است. خداوند بزرگ را شاکریم که با همت اعضای محترم کمیته فنی مهندسی بنیاد به مدیریت جناب پروفیسور علی خیرالدین و تیم متخصص همراه بویژه جناب آقای دکتر عبدالحمید مهدوی، در پی یک سال تلاش شبانه روزی، موضوع اختصاص، خرید و تملک زمین پروژه به مساحت ۳۰ هزار مترمربع نهایی گردید و تهیه نقشه های معماری و سازه تکمیل و به تائید کمیته فنی مهندسی دانشگاه علوم پزشکی سمنان رسید و به لطف پروردگار و همت خیرین نیکوکار بزودی شاهد آغاز عملیات اجرایی فاز اول مجمع امید راه آسمان خواهیم بود. اینک با ادب و احترام پنجمین شماره گاهنامہ راه آسمان توأم با گزارش ویژه ای از ساخت پروژه مجمع امید راه آسمان به مخاطبان عزیز و همیشه همراه تقدیم می شود.

امید است با همراهی و حمایت همه مردم نیک اندیش که همواره دغدغه کاهش درد دردمندان را دارند، این بنای ماندگار را هر چه استوارتر و زیباتر، تکمیل و به بهره برداری رسانیم.

دکتر پرویز کوخایی

عضو هیات علمی و معاون تحقیقات
و فناوری دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان

سرطان همزاد انسان از گذشته تاکنون



گاهنامه بنیاد نیکوکاران راه آسمان



سرطان به عنوان دومین عامل مرگ و میر محسوب می شود که بشر از ابتدای آفرینش تاکنون با آن دست درگیر است و در دهه های اخیر با افزایش سن جوامع بشری، تغییر در سبک زندگی و افزایش عوامل کارسینوژن (سرطانزا) محیطی با رشد افزاینده ای همراه بوده است. نتایج جالبی از مطالعات فلوروسکوپی بر روی نمونه بیش از ده هزار دایناسور بیانگر وجود توده های سرطانی در فسیل دایناسورها و استخوان انسان های اولیه است. نخستین دست نوشته های مرتبط با سرطان در انسان مربوط به قرن ۱۹ در مصر باستان است. نوشته های پاپیروس ادوین اسمیت (Edwin Smith) وجود اولین شواهد از سرطان پستان را در حدود ۱۶۰۰ سال قبل از میلاد نشان می دهد (شکل ۱). در زمان های قدیم، دانش پزشکی که اغلب توسط کاهنان و حکیمان که نماینده ای از سوی خدایان محسوب می شدند، انجام می شد. تصور می شد خدایان جعلی بر سلامتی و بیماری انسانها حاکم هستند.

دست نوشته های باقی مانده از عهد مصر باستان به وجود دو الهه بیماری اشاره دارند. با این وجود در طول تاریخ زندگی بشریت تلاشهای علمی و اصولی زیادی برای درمان سرطان نیز به چشم می خورد و در گذشت زمان این بیماری ها از جنبه پزشکی مورد بررسی قرار گرفتند. مصریان باستان در جهت تلاش برای درمان سرطان از روش های جراحی و استفاده از ضماد نمک که بعدها **پماد مصری** نامیده شد بهره می بردند در آن دوره اقوام چینی، پارسی، سومری و عبرانی نیز با استفاده از برگ گیاهان و داروهای گیاهی از قبیل جای، آبمیوه، انجیر و کلم جوشانده و در موارد شدیدتر از آهن، مس، گوگرد و جیوه سعی در درمان سرطان ها داشتند. (۱-۲).





بقراط معتقد بود عوامل طبیعی آغازکننده سرطان هستند. براساس نظریه وی افزایش یا کاهش خون، مخاط، صفرا و سایر ترشحات بدن به خصوص در سنین بالا می تواند آغازکننده سرطان باشد. پیشرفت های ایجاد شده درسال های ۱۵۰۰ تا ۱۷۰۰ میلادی در زمینه پاتولوژی و جراحی موجب ایجاد مفهوم جدیدی از ماهیت و ویژگی های میکروسکوپی و ماکروسکوپی تومورها در قرن ۱۸ و ۱۹ شد. در حدود نیم قرن تمرکز پزشکان برای درمان سرطان تنها بر سه روش جراحی، اشعه درمانی و شیمی درمانی متمرکز شده بود. ایده استفاده از توانایی سیستم ایمنی جهت درمان سرطان به دهه ۱۸۹۰ و نخستین تلاش های لوئی پاستور و امیل بهرینگ بازمی گردد. این ایدئولوژی با تئوری مک فارلن برنت (Macfarlane Burnet) در سال ۱۹۵۰ با عنوان "Tumor immune surveillance" که مطابق با آن سیستم ایمنی بدن علاوه بر حفاظت در برابر پاتوژن ها سلول های بدخیم را نیز شناسایی و از بین می برد، تکامل بیشتری یافت. هرچند پذیرش این تئوری حدود ۵۰ سال زمان برد، اما شواهد رو به گسترشی در مدل های مختلف سرطان به اثبات نقش مهم سیستم ایمنی در ایجاد و گسترش تومورها پرداختند. برای مثال در سال ۱۹۹۰ شرایبر (Schreiber) دریافت که در موش های دچار نقص در ژن بیان کننده اینترفرون گاما (γ -IFN) میزان بروز سارکوما و آدنوکارسینومای ریوی افزایش می یابد [۳]. درموش هایی که به صورت مادرزادی دچار نقص در ژن پرفورین بودند، میزان بروز لنفوم سلول B افزایش نشان داد [۴]. همچنین گالن (Galen) نیز نشان داد در سرطان کولورکتال انسانی نیز فیلتراسیون نفوسیت های $T\ CD8+$ فعال به ناحیه تومور مدت زمان بقای بیماران را افزایش می دهد [۵]. امپراتور بیماریها، سرطان، در حقیقت نوعی بیماری ژنتیکی و محیطی محسوب می شود که می تواند در اثر تغییرات شدید DNA ژنومی به صورت ارثی یا مستقیم ایجاد شود. بیماری که قادر نیست همه افراد را درگیر نماید؛ زیرا وجود پلی مورفیسم های نوکلئوتیدی و ماهیت تومور در بروز آن دخیل است. به طور کلی استراتژی های درمانی سرطان به دو گروه تقسیم بندی می شوند:

- ۱ روش های درمانی رایج
- ۲ درمان های هدفمند و ایمونوتراپی

سوابق تاریخی حاکی از انجام اولین شیمی درمانی در قرن اول میلادی توسط یک پزشک یونانی می باشد.

روش های درمانی رایج

جراحی

نخستین روش درمان سرطان که برای سال ها مورد استفاده قرار گرفته است و در دستنوشته های پاپیروس Edwin Smith نیز قابل مشاهده است. قدمت این روش به زمان فراغنه مصر برمی گردد. John Hunter در ۱۷۰۰ میلادی توانست از جراحی برای درمان تعدادی تومور به صورت موفقیت آمیز استفاده نماید. در روش های متداول جراحی برش بزرگی از پوست، عضله و سایر لایه های مورد نیاز بدن نیاز است تا جراح به قسمت توموری دست یابد. اما روش های جدید شامل لاپاراسکوپی (Laparoscopic surgery) - یک لوله باریک و انعطاف پذیر که با برش کوچکی وارد بدن می شود و در سرطان های شکمی و زنان کاربرد دارد.



شیمی درمانی - سوابق تاریخی حاکی از انجام اولین شیمی درمانی در قرن اول میلادی توسط یک پزشک یونانی می باشد. هر چند سابقه ی طولانی شیمی درمانی به قبل از میلاد و در زمان استفاده از ترکیبات گیاهی در یونان بازمی گردد. ابوعلی سینا اولین پزشکی است که در قرن دهم میلادی از ارسنیک در درمان سرطان استفاده کرده است. این شیوه شامل استفاده از ترکیبات شیمیایی جهت درمان سرطان ها بخصوص سرطان های متاستاتیک می شود. براساس مکانیسم عمل، این داروها شامل مهارکننده های چرخه سلولی (مانند Docetaxel- نوعی عامل کاتاستروف میتوزی که در سرطان پستان استفاده می شود-) که با دخالت در سنتز DNA از طریق مهار آنزیم های دخیل در ساخت DNA و قرار گرفتن در رشته DNA به جای نوکلئوتیدها سلول های در حال تکثیر را از بین می برند .

و جراحی سرد (Cryosurgery) - که با استفاده از نیتروژن مایع، CO₂ و اسپری آرگون سلول های غیرطبیعی منجمد و تخریب می شوند برای حذف سلول های پیش سرطانی در پوست و سرویکس کاربرد دارد- و **جراحی لیزری** - استفاده از پرتوهای پرانرژی جهت برش بافت یا خرد نمودن تومورها که در تومورهای سرویکس، واژینال و مری کاربرد دارد- و **جراحی میکروسکوپی موهس (Mohs micrographic surgery)**- که در آن با ایجاد یک برش افقی از بافت پوست برای برداشت ناحیه توموری در بدخیمی های پوست استفاده می شود- توانسته اند میزان درد بیماران و مدت زمان ریکاوری را کاهش دهند.

اشعه درمانی (Radiotherapy) - اولین مورد درمان شده با اشعه درمانی در مورد لنفوم در سال ۱۹۰۲ صورت گرفت. استفاده از اشعه درمانی هم چون پرتوهای نوری با انرژی بالا، اشعه ایکس، اشعه گاما و پرتوی الکترونی و پروتونی موجب تخریب DNA سلول های سرطانی می شود. این روش از درمان اولین بار در سال ۱۸۹۵ توسط Wilhelm Röntgens (با اصالت آلمانی) ابداع و در بیمارستان رادیومهمت در استکهلم بکار گرفته شد. در حال حاضر روش نوظهور استفاده از پروتون نیز مورد توجه محققان قرار گرفته است.

هورمون درمانی - استفاده از این روش هم چون سایر روش ها به نوع تومور، ناحیه توموری و مرحله (Stage) آن بستگی دارد و عمدتاً برای درمان سرطان بافت های منشاء هورمون از قبیل پستان، تخمدان، پروستات و کلیه کاربرد دارد.



داروهای شبه آنتی بیوتیک
 (Antibiotics like antitumor drugs) که دارای
 منشاء باکتریایی مثل استرپتوکوکوس هستند، از
 طریق تعامل با DNA قادر به شکستن رشته و
 ایجاد استرس اکسیداتیو هستند- از جمله دو کسورویسین
 که در سرطان های تخمدان، پستان و کاپوسی
 سارکوما استفاده می شوند- و مهارکننده
 های توپوایزومراز-۷ زیرگروه آنزیمی که در شکل
 گیری ساختار سه بعدی DNA نقش دارد و در میان آن ها
 مهارکننده توپوایزومراز I با نام Camptothecin در
 درمان سرطان های کولون، ریه و تخمدان
 مورد استفاده قرار می گیرد. همچنین داروهای
 مهارکننده پروتئازوم که نخستین آن ها
 Bortezomib که در درمان مالتیپل میلوما کاربرد
 دارد به طور غیرقابل انتظاری نتایج درمانی
 خوبی ارائه دادند.

ابوعلی سینا اولین
 پزشکی است که در قرن
 دهم میلادی از آرسنیک
 در درمان سرطان استفاده
 کرده است. این شیوه
 شامل استفاده از ترکیبات
 شیمیایی جهت درمان
 سرطان ها به خصوص
 سرطان های متاستاتیک
 می شود.

درمان های هدفمند و ایمونوتراپی

ایمونوتراپی سرطان سالها بعد از درمان دیفتری
 در سال ۱۸۸۹ توسط فون امیل بهرینگ مطرح شد.
 این موضوع در سال های اخیر پیشرفت های
 فراوانی داشته است. از متداول ترین
 استراتژی های ایمونوتراپی که در حال حاضر

درمان سرطان استفاده می شود شامل آنتی بادی های مونوکلونال، مهارکننده های
 نقاط بازرسی جهت فعال سازی مجدد سلول های Immune checkpoint (T
 blockade)، استفاده از لئوسیت های T که پذیرنده آن ها دستکاری شده (Chimeric Antigen
 Receptor (CAR) T cell therapy)، استفاده از ویروس های انکولیتیک که مستقیماً
 سلول های توموری را می کشند و واکسن های سلولی و همچنین آنتی بادی های
 مونوکلونال است. درمان هدفمند که در حقیقت زیرمجموعه ایمونوتراپی است قادر است
 به صورت اختصاصی سلول های توموری را از طریق مهار چرخه سلولی، مسیرهای
 تومورزایی و متاستاز از بین ببرد. نخستین درمان هدفمند در دهه ۱۹۴۰
 با هدف توانمندسازی سیستم ایمنی جهت شناسایی و کشتن سلول های بدخیم انجام
 شد. تاکنون تعداد کمی از عوامل ایمونوتراپی به صورت تجاری مورد استفاده قرار
 گرفته اند که از این میان می توان به anti-CTLA4، anti-PD1، anti-PD-L1 و CAR-T cell علیه لوسمی لنفوبلاستیک حاد و لنفوم سلول B اشاره نمود. به طور
 کلی مبحث ایمونوتراپی در دو گروه اصلی ایمونوتراپی غیرفعال (Passive) و فعال (Active) دسته
 بندی می شود.



۱ آنتی بادی های مونوکلونال

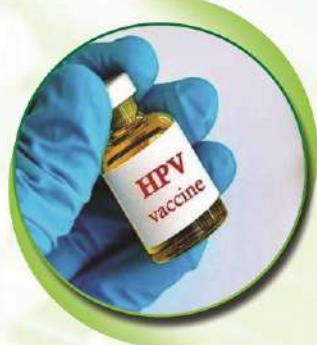
این آنتی بادی ها پروتئین های دستکاری شده ای هستند که قادرند قسمت اختصاصی از یک مسیر سیگنالینگ تنظیم نشده در سلول های سرطانی را شناسایی و یا در فرآیندهای ایمونولوژیک تداخل ایجاد نمایند. کاربرد آنتی بادی های مونوکلونال نقطه کلیدی در مبحث ایمونوتراپی محسوب شده و عمدتاً در شناسایی بیومارکرهای اختصاصی سلول های توموری نقش دارد. از جمله این آنتی بادی ها می توان به Rituximab (علیه پروتئین CD20) Tositumomab (زنجیره لامبدا IgG2a موشی علیه CD20) Alemtuzumab (علیه مارکر CD52 که در درمان لوسمی لنفوسیتی مزمن کاربرد دارد) و Panitumumab (آنتی بادی انسانی شده علیه پذیرنده فاکتور رشد اپیدرمی (EGFR)) اشاره نمود. آنتی بادی های برهنه (Naked mAbs) متداول ترین آنتی بادی های مورد استفاده در درمان سرطان هستند که با تقویت پاسخ های سیستم ایمنی نقش خود را ایفا می نمایند.

بهترین مثال از این گروه Alemtuzumab می باشد. آنتی بادی های کوئزوگه نیز انواع دیگری هستند که با اتصال به مواد رادیواکتیو و یا شیمی درمانی این ترکیبات را مستقیماً به سلول های هدف می رسانند. برای مثال Brentuximab Vedotin نوعی آنتی بادی متصل به ماده شیمی درمانی (Chemolabeled antibody) علیه مارکر CD30 در سطح لنفوسیت ها است که برای درمان لنفوم هودچکین و لنفوم سلول بزرگ آناپلاستیک استفاده می شود.

همچنین آنتی بادی های Bispecific نیز که از دو آنتی بادی مونوکلونال مجزا تشکیل شده اند، هم چون Blinatumomab که به طور همزمان به CD3 و CD19 در سطح سلول های ALL متصل می شود مورد استفاده قرار می گیرند. از جمله عوارض جانبی آنتی بادی های کلونال می توان به تب و لرز، بی اشتهایی، سردرد و ضعف و افت فشار خون اشاره نمود.

۲ واکسن های سرطان

اصول این نوع روش درمانی استفاده از واکسن های سلولی است که شامل واکسن های پیشگیرنده و یا درمانی باشند. واکسن های پیشگیرنده براساس حمل آنتی ژن های عفونی هم چون هپاتیت B (HBV) یا پیلومای انسانی (HPV) استوار هستند که با تحریک سیستم ایمنی و واسطه گری سلول های آ، سلول های سرطانی را از بین می برند. واکسن های درمانی می توانند دارای منشا سلولی توموری و یا سلول های عرضه کننده آنتی ژن (APCs) باشند که به طور مستقیم آنتی ژن های توموری را عرضه می کنند. انواع متعددی از واکسن ها از قبیل واکسن DNA، واکسن های پروتئین/پپتیدی و واکسن سلول کامل (Whole cell vaccines) امروزه مطرح و مجوزهای استفاده در بالین را دریافت کرده اند.



۳ درمان انتخابی با لنفوسیت T (Adoptive T cell therapy)

دو ترکیب ایمونوتراپی Tisagenlecleucel و Axicabtagen-ciloleucel نخستین ترکیبات ایمونوتراپیوتیک ضد سرطان سلولی بودند که در سال های ۲۰۱۷ و ۲۰۱۸ مورد تأیید سازمان غذا و داروی آمریکا (FDA) قرار گرفته و و به منظور درمان بیماران مبتلا به لوسمی لنفوبلاستیک حاد (ALL) و لنفوم سلول B بزرگ منتشرشونده (DLBCL) از لنفوسیت های T اتولوگ طراحی شده اند. در روش درمانی Chimeric Antigen Receptor (CAR) T cell پس از لوکوفریز، لنفوسیت های T با دستکاری ژنتیکی توانایی بیان پذیرنده (anti CD19-chimeric antigen receptor) را کسب نموده و در ادامه سلول های CART تهیه شده پس از یک برنامه شیمی درمانی که با هدف حذف لنفوسیت های موجود جهت گسترش لنفوسیت های CART درمانی تزریق شده، انجام می شود، وارد بدن فرد می شود. موفقیت های کسب شده در استفاده از این دو ترکیب موجب گسترش مطالعات کارآزمایی بالینی در زمینه استفاده از CAR T cell در سرطان های جامد و بدخیمی های خونی شد. در مواردی عدم وجود آنتی ژن اختصاصی تومور در سرطان های جامد موجب کاهش اثربخشی (Efficacy) و بروز عوارض سمی (Toxicity) در این مطالعات می شود. نوع دیگری از لنفوسیت های T که در حقیقت لنفوسیت های T واکنشی تومور TCR-native یا (Tumor Infiltrating Lymphocyte-TILs) نامیده شده و از غدد لنفاوی ناحیه توموری استخراج می شوند، برخلاف CART cell این سلول ها آنتی ژن های توموری را از طریق پذیرنده های طبیعی خود شناسایی می نمایند. پس از گسترش این سلول ها در شرایط ex vivo و به دنبال یک برنامه شیمی درمانی جهت حذف لنفوسیت های موجود در بدن، معمولاً این سلول ها همراه با دوز مشخصی از اینترلوکین 2 (IL-2) به بدن بازگردانده می شوند. این روش درمانی در ملانومای پیشرفته در فاز سوم کارآزمایی بالینی است [۶].



امروزه سرطان پستان و کلورکتال در صورت تشخیص زود هنگام کاملاً قابل درمان بوده و بیمار می تواند یک زندگی کاملاً عاری از سرطان را تا پایان عمر طبیعی خود طی نماید.

۴ مهارکننده های نقاط بازرسی (Immune checkpoint blockade)

در مسیر فعال شدن لنفوسیت های T نقاط متعدد بازرسی با مشارکت مولکول هایی هم چون PD-1، CTLA-4، دومین ایمونوگلوبولینی و موسینی حاوی پروتئین 3 (Tim-3) و ژن 3 فعال سازی لنفوسیتی (LAG-3) اشاره نمود. بیان مولکول های مذکور توسط تومور موجب کاهش پاسخ دهی و یا خستگی (Exhaustion) سیستم ایمنی می شود. در سال های 2011 و 2014 به ترتیب Ipilimumab (anti-CTLA-4) و Pembrolizumab و Nivolumab که ضد مولکول PD-1 هستند در درمان ملانومی متاستاتیک مورد تأیید FDA قرار گرفت. Nivolumab در سال 2015 برای درمان سرطان اسکواآموس ریوی متاستاتیک و سرطان سلول کوچک ریه نیز توانست مورد تأیید FDA واقع شود. در سال 2016 داروی Atezolizumab که نوعی anti-PD-1 می باشد برای سرطان مثانه و Nivolumab برای لنفوم هودچکین مورد تأیید قرار گرفت. در حال حاضر، بیش از صد کارآزمایی بالینی در حال بررسی اثربخشی و سمیت مهار کننده های نقاط بازرسی در انواع مختلف سرطان ها هستند. مهار نقاط بازرسی می تواند دارای عوارض گوارشی، پوستی، کبدی و هورمونی باشد.

با پیشرفت های صورت گرفته در زمینه درمان سرطان از ابتدا تا کنون ، به نظر می رسد درمان بیماران نقطه دور از تصویری نیست .

بررسی پاسخ های ایمونوتراپی

جهت بررسی پاسخ های سیستم ایمنی به عوامل ایمونوتراپی توجه به ریز محیط اطراف سلول، فنوتیپ و رده سلولی، مولکول های سطح سلولی دخیل در ارتباطات سلولی ضرورت دارد. روش هایی از قبیل Mass cytometry Direct labeling و تکنیک های تصویربرداری می توانند در این زمینه مورد استفاده قرار گیرند. مارکرهای ژنتیکی، تغییرات سایز تومور، پیدایش ضایعات جدید توموری، عوارض جانبی و میزان بقای بیماران از جمله پارامترهای سنجش کننده ایمونوتراپی در کارآزمایی بالینی است.



مسیرهای رو به آینده

باتوجه به ناپایداری ژنتیکی در سرطان ها هم چون تغییرات متعدد ژنتیکی موجود تحقیقات را نیازمند دستاوردهای بیوانفورماتیک می کند. با ظهور تکنولوژی های (Next-Generation Sequencing (NGS) علاوه بر ارزیابی الگوی بیان ژن ها، توان یافتن واریانت های تک نوکلئوتیدی (SNV)، درج و حذف ها و بازآرایی های کروموزومی فراهم شده است. به طور خلاصه با پیشرفت های صورت گرفته در زمینه درمان سرطان از ابتدا تاکنون، به نظر می رسد درمان بیماران نقطه دور از تصویری نیست. امروزه سرطان بیضه کاملاً قابل درمان بوده، بیش از ۸۰٪ بیماران مبتلا به ALL به درمان پاسخ مناسبی می دهند. سرطان پستان و کولورکتال در صورت تشخیص زودهنگام کاملاً قابل درمان بوده و بیمار می تواند یک زندگی کاملاً عاری از سرطان را تا پایان عمر طبیعی خود طی نماید. در عین حال استفاده از درمان های ترکیبی (Combination therapy) می تواند یک استراتژی درمانی نوظهور باشد. در این زمینه یافتن میزان اثربخشی و عوارض درمان ها گام کلیدی در موفقیت در این روش ها است. در این میان استراتژی «درمان ترکیبی شخصی» که در آن بیولوژی سرطان در بدن هر بیمار به صورت مستقل بررسی و روش های درمانی تجویز می شود یکی از مهم ترین استراتژی های درمان سرطان محسوب می شود.





شکل ۱- دست نوشته پایروس در Edwin Smith حدود ۱۶۰۰ سال قبل از میلاد

منابع :

- [1] Faguet GB. A brief history of cancer: age-old milestones underlying our current knowledge database. *Int J Cancer* 2015; 136: 2022-36.
- [2] Hajdu SI. A note from history: landmarks in history of cancer, part 1. *Cancer* 2011; 117: 1097-102.
- [3] Trapani JA, Darcy PK. Immunotherapy of cancer. *Aust Fam Physician* 2017; 46: 194.
- [4] Smyth MJ, Thia KY, Street SE, MacGregor D, Godfrey DI, Trapani JA. Perforin-mediated cytotoxicity is critical for surveillance of spontaneous lymphoma. *J Exp Med* 2000; 192: 755-60.
- [5] Galon J, Costes A, Sanchez-Cabo F, Kirilovsky A, Mlecnik B, Lagorce-Pagès C, Tosolini M, Camus M, Berger A, Wind P. Type, density, and location of immune cells within human colorectal tumors predict clinical outcome. *Science* 2006; 313: 1960-4.
- [6] Kruger S, Ilmer M, Kobold S, Cadiilha BL, Endres S, Ormanns S, Schuebbe G, Renz BW, D'Haese JG, Schloesser H. Advances in cancer immunotherapy 2019–latest trends. *J Exp Clin Cancer Res* 2019; 38: 268.
- [7] Hajdu SI. A note from history: landmarks in history of cancer, part 3. *Cancer* 2012; 118: 1155-68.
- [8] Yildizhan H, Barkan NP, Turan SK, Demiralp Ö, Demiralp FDÖ, Uslu B, Özkan SA. Treatment strategies in cancer from past to present. *Drug Targeting and Stimuli Sensitive Drug Delivery Systems: Elsevier*; 2018. p. 1-37.



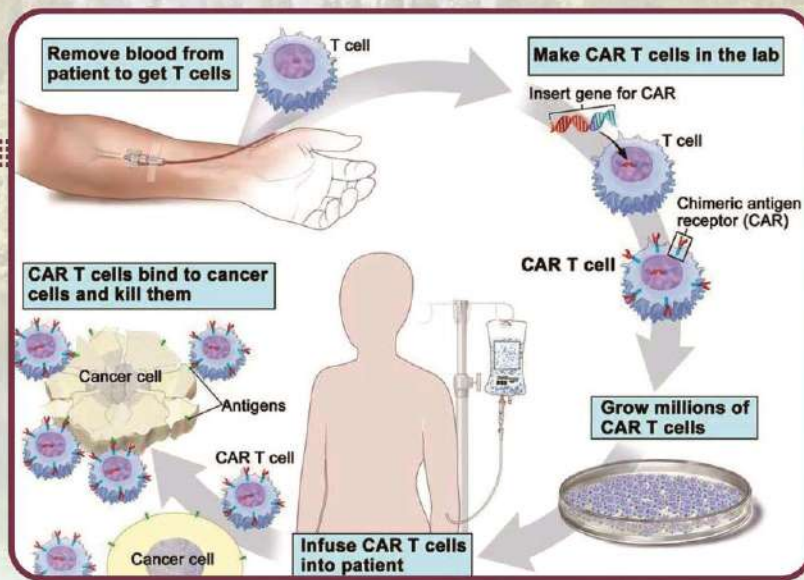
در سال ۱۸۰۶، آلیبرت (Jean Alibert) بیماری را با برجستگی های قرمز و قارچی شکل یافت. او این بیماری را مایکوزیس فوتوئیدس نامید. بیمار حدود پنج سال پس از برداشت نواحی توموری و درحالیکه دچار بزرگی غدد لنفاوی بود، مرد.



تصویری ترسیم شده توسط واردراپ (James Wardrop) در سال ۱۸۰۹ از کودکی با رتینوبلاستوما یا رابدومیوسار کوماهی جنینی.



گاهنامه بنیاد نیکوکاران راه آسمان



مراحل تهیه سلول های CAR T - در مرحله اول لنفوسیت های T از طریق جمع آوری خون محیطی از بدن بیمار گرفته شده و در آزمایشگاه و توسط مهندسی ژنتیک، پذیرنده های سطح این سلول ها دستکاری می شوند و به این ترتیب CAR T cell تهیه می شود. در مرحله بعد این سلول ها در شرایط آزمایشگاهی کشت داده شده و گسترش می یابند و با رسیدن به تعداد مورد نظر، مجدد به بدن فرد بازگردانده می شوند. اکنون این لنفوسیت ها در بدن قادر به شناسایی سلول های توموری و از بین بردن آن ها هستند.

با امید:
به مدت سال شناکن
همه در انتظار تو هستند..!

عزت نفس و راهکارهای افزایش آن



شرایط پر آشوب زمانه ی ما ایجاب میکند که خودمان را بشناسیم و نسبت به رشد و تعالی خود حساس باشیم . همه ی ما شایسته ی رسیدن به خوشبختی و سعادت‌مندی در زندگی هستیم، به شرط آن که به خودمان و توانایی های خود ، آگاه باشیم و احساس " خودارزشمندی " بکنیم .



عزت نفس بالا
یعنی حال
فردمان نسبت
به فردمان
بهتر باشد...



اگر بتوانیم به ذهن خود اعتماد کنیم و بدانیم که همه ی ما میتوانیم با چالش های مختلف زندگی ، کنار آمده و راه حل های مناسب را بیابیم و در کنار اینها ، توانایی ابراز نیازها و خواسته هایمان را نیز داشته باشیم و به خودباوری، خود پذیری و احساس رضایت درونی، برسیم آنگاه به عزت نفس رسیده ایم . عزت نفس یک نیاز اولیه ، برای همه انسانهاست ، با داشتن عزت نفس کافی ، راحت تر در مقابل مشکلات زندگی، ایستادگی می کنیم و با آنها روبرو می شویم، عزت نفس یک قدرت درونی است که ما را نیرومندتر کرده و باعث می شود پر دل و جرات تر شویم و از فرصت های زندگی، بهره ی بیشتری ببریم.

عزت نفس یعنی قبول داشتن خودمان به اندازه ی کافی در هر زمینه، به همراه احترام به توانایی های خود یعنی دانستن این نکته که: من ارزشمند و توانمند هستم، همه موجودات و انسان ها نیز ارزشمند هستند و همه ی ما حق تلاش برای داشتن یک زندگی بهتر را داریم. میزان عزت نفس ما روی تمام جنبه های وجودی ما اثر می گذارد، طرز کارمان، برخوردمان با مردم ، میزان پیشرفت و ترقی، میزان موفقیت ، چگونگی ارتباط با خانواده و دیگران و ... عزت نفس، وسیله ای در خدمت دستیابی به هدف است ، وقتی ما هدفی را در زندگی تعیین می کنیم و در جهت رسیدن به آن هدف ، گام بر می داریم، خود را لایق رسیدن به آن هدف می دانیم ، احساس شایستگی در ما بیشتر شده و باعث می شود که حس رضایت بیشتری داشته باشیم . همبستگی مثبتی میان عزت نفس سالم و بسیاری از ویژگی های دیگری که روی موقعیت و خوشبختی ما تاثیر دارد، وجود دارد. عزت نفس سالم با رفتار عقلانی، خلاقیت، استقلال، انعطاف پذیری ، خیرخواهی، همکاری و ... ارتباط مستقیم دارد.

موقعیت خانواده، نژاد و ... نیست بلکه مستقیماً تحت تأثیر دو عامل احساس شایستگی و احساس ارزشمندی است و به درون هر فرد و باورهای او، بستگی دارد.

**با داشتن عزت نفس
کافی ، راحت تر در
مقابل مشکلات زندگی
ایستادگی می کنیم و
با آنها روبرو می شویم**



هرچه عزت نفس ما بیشتر باشد بلند پروازتر می شویم و میل ابراز وجود در ما بیشتر می گردد هر چقدر عزت نفس ما بالاتر باشد ارتباطات ما با دیگران آشکارتر و صادقانه تر می شود هر چه عزت نفس ما سالم تر باشد به دیگران احترام بیشتری می گذاریم و با آنها برخورد های بهتر و منصفانه تری داریم .



گهنامه بنیاد نیکوکاران راه آسمان

عزت نفس چند رکن و پایه ی اصلی دارد که شامل :

- ۱- زندگی آگاهانه
- ۲- پذیرفتن صحیح خود
- ۳- مسئولیت پذیری کامل
- ۴- قاطعیت و توان ابراز وجود
- ۵- داشتن زندگی هدفمند
- ۶- نظم و انسجام شخصی

**با داشتن عزت نفس سالم،
بدخواه دیگران نمی شویم و از
رشد و پیشرفت دوستان و
آشنایان خوشحال می شویم**

**زندگی مهم است ،
قدر آن را بدانیم و
با خودباوری و
عزت نفس ، به
بهترین ها برسیم**

عزت نفس متأثر از عوامل درونی و بیرونی است. عوامل درونی عواملی است که از درون نشات می گیرد یا خود شخص آن را ایجاد می کند مانند نقطه نظرها، باورها، اعمال یا رفتار؛ عوامل بیرونی همان عوامل محیطی هستند؛ مانند انواع پیام ها، حرف های والدین، تأثیرات مدارس و آموزگاران و عزت نفس تجربه ای صمیمانه است که در عمق وجود اشخاص هست و چیزی نیست که دیگران در مورد آن برای ما تصمیم بگیرند، عزت نفس تابع



نتایج تحقیقات مختلف نشان داده است که ارتباط مستقیمی بین میزان عزت نفس و سلامتی شخصیت افراد وجود دارد یعنی هر چقدر بیشتر خودتان را دوست داشته باشید و به خودتان احترام بگذارید، به همان نسبت مردم را بیشتر دوست داشته و به آنها بیشتر احترام می گذارید.



روش های مختلفی برای افزایش عزت نفس وجود دارد که مهم ترین آنها عبارتند از:

- ۱- در مورد خودمان مثبت فکر کنیم و خودمان را دوست داشته باشیم.
 - ۲- به موفقیت ها و دستاوردهای خود افتخار کنیم.
 - ۳- هدف تعیین کنیم و برنامه ریزی داشته باشیم.
 - ۴- به ارزش ها وفادار بمانیم، ارزش های اخلاقی و اجتماعی
 - ۵- مراقب بدن، جسم و روحمان باشیم.
 - ۶- کامل گرا نباشیم و بدانیم که همه ی انسانها دارای نقاط ضعف و قوت هستند.
 - ۷- از دیگران حسن جویی کنیم و مدیریت انتقاد را بلد باشیم.
 - ۸- انگیزه های درونی و شادی بخش وجودمان را تقویت کنیم.
- در آخر بدانیم که عقاید و باورهای ما نقش مهمی در عزت نفس ایفا می کنند. باورهای ما می توانند احساسات ما را تغییر دهند و راهنمای رفتارهای ما باشند.

باور به اینکه:

- ۱- هر یک از ما حق زندگی داریم .
- ۲- موجودی ارزشمند و توانمند هستیم.
- ۳- انسانی دوست داشتنی و شایسته ی احترام هستیم.
- ۴- به ذهن خود اعتماد و ایمان داریم.
- ۵- می توانیم به هدف های خود برسیم و موفق شویم.
- ۶- به خوبی می توانیم از عهده ی چالش های زندگی بریاییم.
- ۷- حق اشتباه کردن و شکست خوردن داریم.
- ۸- مسئول زندگی و انتخاب های خودمان هستیم.
- ۹- با تغییر نگرش و رشد شخصی می توانیم پیشرفت کنیم.
- ۱۰- سعادت، خوشبختی و موفقیت حق ماست .

زندگی مهم است، قدر آن را بدانیم و با خودباوری و عزت نفس، به بهترین ها برسیم

همه ما شایسته رسیدن به خوشبختی و سعادت‌مندی در زندگی هستیم . به شرط آن که به خودمان و توانایی های خود ، آگاه باشیم و احساس "خود ارزشمندی" بکنیم .





راه‌های پیشرفت
گامنامه بنیاد نیکوکاران راه آسمان



• سلام خانم دکتر. از گاهنامه راه آسمان در خدمت شما هستیم و می خواستیم در مورد یک سری سولاتی که برای مردم در مورد سرطان های پوست وجود دارد و همچنین نحوه پیشگیری از آن ها از شما سوال کنیم .

با سلام، در خدمت شما هستیم.

• همه کم و بیش اطلاع دارند که نور آفتاب بخصوص امواج ماوراءبنفش آن عامل مهم ایجاد سرطان های پوست هستند. آیا بچه ها هم باید از نور آفتاب پرهیز کنند؟

بله، افرادی که در دوران کودکی به مدت

طولانی در معرض آفتاب قرار گرفته باشند در دوران بزرگسالی خطر ابتلا به سرطان پوست و نوع بدخیم تر آن، در آنان بیشتر خواهد بود.

• از چه سنی توصیه می شود کرم ضد آفتاب برای کودکان استفاده کنیم؟

از ۶ ماهگی می توان برای کودکان از ضد آفتاب های مخصوص این سنین استفاده کرد. البته قبل از این سن هم باید با وسایل فیزیکی مثل کلاه و لباس های آستین بلند کودکان را از آفتاب محافظت کنیم.

• خیلی از پدر مادرها نگران هستند که اگر بچه ها را در معرض آفتاب قرار ندهند دچار کمبود ویتامین D خواهند شد حتی در بزرگسالان هم گاهی این نگرانی دیده می شود. پاسخ شما چیست؟

بله، سوال خیلی خوبی است. مهمترین راه جذب ویتامین D پوست است که از طریق تابش اشعه ماوراءبنفش در پوست ما ساخته می شود و منابع غذایی حاوی ویتامین D بسیار محدود است ولی به علت عوارض بالای اشعه ماوراءبنفش، بهترین راه تأمین آن خوردن ویتامین D است که برای بزرگسالان در صورتیکه کمبود نداشته باشند ماهی یک عدد قرص ۵۰/۰۰۰ واحدی توصیه می گردد و برای کودکان بر اساس وزن طبق نظر متخصصین اطفال تعیین می شود. برای بزرگسالان که کمبود دارند هم بر اساس میزان کمبود دوزهای بیشتری باید زیر نظر پزشک مصرف کنند .

• سوال بعدی راجع به ضد آفتاب هاست. آیا تفاوتی بین اثر ضد آفتاب های رنگی و بدون رنگ وجود دارد؟

قدرت ضد آفتاب را spf آن مشخص می کند. برای کشور ما به طور معمول ضد آفتاب spf شماره ۳۰



کافی است. کمتر از آن توصیه نمی شود و بیشتر از آن هم تأثیر بیشتری ندارد. ضد آفتاب ها بر اساس مواردی که دارند می توانند فیزیکی باشند یعنی روی پوست دیده شوند و پوشاندگی داشته باشند و یا شیمیایی باشند که جذب پوست می شوند و روی صورت دیده نمی شوند و البته بسیاری از کرم های ضد آفتاب هر دو را دارند. به هر حال فرقی در اثردهی آن ها از لحاظ رنگی بودن و یا بی رنگ بودن وجود ندارد. آنچه اثر و قدرت ضد آفتاب را نشان می دهد همان SPF است که روی کرم های ضد آفتاب ذکر شده است و این خواست بیمار است که نوع ضد آفتاب را از لحاظ رنگ آن انتخاب کند.

- چه ملاک های دیگری برای انتخاب ضد آفتاب باید در نظر بگیریم ؟
- چرب یا خشک بودن پوست افراد بسیار مهم است. افراد با پوست چرب و افرادی که مستعد جوش هستند باید از ضد آفتاب های فاقد چربی استفاده کنند .
- آیا بزرگسالان می توانند از ضد آفتاب های کودکان استفاده کنند؟
- ضد آفتاب های مخصوص کودکان معمولاً چرب هستند و معمولاً از نوع فیزیکی هستند بنابراین بزرگسالانی می توانند از آن ها استفاده کنند که پوست خشک دارند و از سفیدی که کرم ضد آفتاب روی پوستشان ایجاد می کند احساس ناراحتی نکنند ولی کودکان قبل از بلوغ باید از ضد آفتاب های مخصوص خود استفاده کنند .

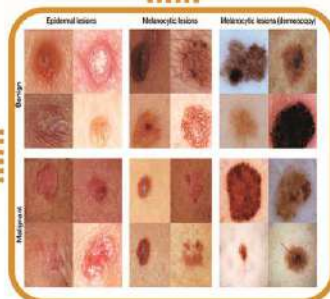
- خانم دکتر لطفاً در مورد مصرف صحیح ضد آفتاب توضیح دهید ؟
- اولاً تمام مناطق باز پوست باید با ضد آفتاب پوشیده شود پس فقط برای صورت نیست. ثانیاً مقدار مصرف بسته به سطح است مثلاً به طور متوسط برای صورت یک بند انگشت از کرم باید استفاده شود.

ثالثاً هر ۲ ساعت یک بار ضد آفتاب باید تجدید شود. بهترین حالت این است که کرم قبلی از روی صورت شسته شود، پوست خشک شود و دوباره کرم ضد آفتاب استفاده گردد. این مسئله باید تکرار شود تا زمانی که در

محیط های باز هستیم حتی اگر مستقیماً در معرض آفتاب نباشیم. ضمناً پوشش های فیزیکی مثل کلاه و دستکش هم بسیار مؤثر است. البته خیلی وقت ها در شرایطی هستیم که امکان شستشوی ضد آفتاب را نداریم، در این موارد تمیز کردن پوست از تعریق و گرد و غبار با دستمال و استفاده مجدد کافی است.

- خانم دکتر سوال دیگر این است که به جز نور آفتاب آیا عوامل خطرزای دیگری برای ایجاد سرطان های پوست وجود دارند؟

بله، داشتن پوستی که به آسانی در معرض آفتاب می سوزد، داشتن سابقه سرطان پوست و یا داشتن سابقه خانوادگی سرطان های پوست از عوامل خطرزای بدخیمی های پوست می باشند ضمناً مصرف داروهایی که ایمنی بدن را تضعیف می کنند مانند



بیمارانی که داروهای پیوند کلیه مصرف می کنند احتمال بدخیمی های پوست را افزایش می دهد. در معرض اشعه X قرار گرفتن و یا در معرض مواد شیمیایی قرار گرفتن مثل کار کردن در معدن زغال سنگ، در معرض قیر، دوده و یا آرسنیک و آسفالت نیز خطر ابتلا به بدخیمی های پوست را افزایش می دهند. تعداد زیاد خال های پوستی هم جزء عوامل خطرزاست .

● معمولاً سرطان های پوست در کدام قسمتهای بدن خود را نشان می دهند ؟
اکثر قریب به اتفاق آنها در محدوده سر و گردن هستند و جایی که تماس مکرر و طولانی با نور آفتاب وجود داشته است .

● آیا سرطان های پوست از خال ها بلند می شوند ؟

لزوماً نه، خال ها بطور کلی به دو دسته تقسیم می شوند: خال های مادرزادی که زمان تولد وجود دارند. که این خال ها اکثراً خوش خیم هستند ولی اگر تغییراتی مانند برجستگی، ترشح، درد و خونریزی در آنها رخ دهد می تواند نشانه بدخیم شدن آن ها باشد و احتمال بدخیمی این خال ها با افزایش اندازه خال بیشتر می شود و بخصوص راجع به خال های بیش از ۲۰cm پیگیری لازم است. دسته دوم خال ها اکتسابی هستند که این ضایعات خوش خیم بوده و از دوران کودکی به تدریج ایجاد می گردند و در حوالی بلوغ اندازه یا تعداد آن ها بیشتر می شود. هر فردی به طور معمول ۱۰-۲۰ عدد خال اکتسابی ممکن است داشته باشد. اگر تغییری در هر یک از این ها ایجاد شود که به شکل تغییر در حاشیه خال، غیر قرینگی، عدم یکنواخت بودن رنگ

خال و اندازه بیش از ۶ میلی متر باشد باید به بدخیم شدن آنها شک کرد و نمونه برداری جهت رد یا تأیید بدخیمی انجام داد.

خال های اکتسابی معمولاً بعد از ۳۵ سالگی ایجاد نمی شوند. بنابراین بسیاری از ضایعاتی شبیه خال که بعد از این سن ایجاد می شوند خال نیستند و این مسئله مهم است که این ضایعات جدی گرفته شود و برداشتن و نمونه برداری از این ضایعات هر چه سریعتر انجام شود. بنابراین بدخیمی های پوست ممکن است از خال ها بلند شوند و یا ضایعاتی باشند که خود بخود از پوست سالم قبلی بوجود آیند و ظاهراً شبیه خال هستند در حالی که از ابتدا اصلاً خال نبوده اند یا به شکل های دیگر مانند برجستگی های زخمی و پوسته دار خود را نشان می دهند که به تدریج زخمی می شوند و بهبود پیدا نمی کنند و مرتب رشد می کنند.





● ولی خیلی از مردم معتقدند که برداشتن خال باعث بدخیم شدن آن شده است. نظر شما چیست؟ و چه زمانی می توان خال را برداشت؟
برداشتن خال با جراحی و روشهای دیگر مانند لیزر کاملاً علمی است و باعث بدخیم شدن ضایعه خوش خیم نمی شود. همان طور که خدمت شما گفتم بعضی ضایعات خصوصاً آنهایی که بعد از ۳۵ سالگی ایجاد می شوند و شبیه به خال هستند نوعی بد خیمی پوست می باشند که با برداشتن آنها و فرستادن به آزمایشگاه پاتولوژی تشخیص قطعی می شود ولی بیماران تصور می کنند که چون ضایعه برداشته شده، بدخیم شده است در حالیکه فقط تشخیص قطعی شده است و حتی چه بسا در مراحل اولیه همان برداشتن ساده می تواند درمانی هم باشد. بنابراین برداشتن خال به عنوان زیبایی هیچ معنی ندارد و به عنوان یک قانون همیشه خال هایی که نیاز به جراحی دارند حتی آنهایی که علائم ندارند بعد از برداشتن جهت آزمایش به آزمایشگاه پاتولوژی فرستاده می شوند تا سلول ها زیر میکروسکوپ بررسی شده و نوع آن ها مشخص شوند.

● آیا ممکن است ضایعه ای که در معاینه شما خوش خیم بوده است در پاتولوژی جواب بدخیم گزارش شده باشد؟ و اگر چنین بوده، برای بیمار چه کاری انجام می دهید؟
بسیار نادر است ولی امکان دارد که ضایعه ای که در بالین خوش خیم است در پاتولوژی بدخیم گزارش شود که بسته به نوع بدخیمی رویکرد به آن متفاوت است ممکن است فقط لازم باشد که بیمار را تحت نظر بگیریم و هر ۶ ماه یکبار معاینه کنیم ممکن است یک مرحله دیگر جراحی وسیع تر نیاز باشد و یا احتیاج به رادیوتراپی و سایر درمان های پیچیده تر و بررسی های داخلی بیشتر باشد.



تأثیر استرس بر سرطان و راه های پیشگیری از آن

مقدمه :



مسائل جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی بر سلامت و بیماری مؤثرند. به دلیل چند بعدی بودن عوامل ابتلا به سرطان، پیشگیری از آن نیز، شامل ابعاد متعددی است. پژوهش های متعددی بر اثرگذاری مسائل روانشناختی بر سلامت صحت می گذارند. شواهد رو به افزایش نشان می دهند که استرس مزمن به واسطه اختلال در سیستم ایمنی می تواند بر خطر سرطان و پیشرفت بیماری اثرگذار باشد. استرس مزمن اثر منفی بر سلامت بدن انسان دارد. این شرایط



گاهنامه بنیاد نیکوکاران راه آسمان

می تواند موجب التهاب و بیماری کاردیومتابولیک شود. استرس می تواند به بروز سرطان نیز منجر شود. مطالعات پیشین نشان داده اند که استرس می تواند پیشرفت سرطان را تسریع و نتایج حاصل از بیماری را وخیم تر کند. زمانی که افراد استرس مداوم داشته باشند، این مسئله سبب ایجاد تغییرات هورمونی در آنها و افزایش میزان ترشح کورتیزول می شود که البته میزان مناسب کورتیزول در بدن فرد را توانا می کند که مقابل ناهنجاری های رخ داده بتواند آمادگی داشته باشد، ولی میزان زیاد آن برای فرد خطرناک است. ترشح زیاد کورتیزول بر اثر حجم استرس، سیستم دفاعی و ایمنی بدن را تضعیف کرده و سبب می شود که سربازها و سیستم دفاعی بدن دچار اختلال شوند و یکپارچگی خود را از دست بدهند. افرادی که با اخبارهای منفی زیاد سروکار دارند و در استرس شدید هستند، سیستم کورتیزولی آنها دچار اختلال شده و این مسئله تقویت سلول های مهاجمی و تضعیف سلول های دفاعی را به همراه دارد و می تواند سبب بروز سرطان شود. استرس های محیطی، شغلی، روانی، خانوادگی و... کورتیزول خون را افزایش می دهد و سبب می شود که فرد به انواع بیماری های عفونی نیز مبتلا شود، به طور مثال؛ فرد دچار برخی از آنفلوآنزاهای سخت شود.

سرطان هایی همچون سرطان تخمدان، سینه و برخی از سرطان های دستگاه گوارش ارتباط زیادی با استرس داشته و حتی سبب عود بیماری در افراد مبتلا به سرطان می شود، بنابراین استرس های شدید خلقی، روحی، عاطفی و... عامل خطر را در سرطان بیشتر می کند. بیماران مبتلا به سرطان بعد از تشخیص بیماری شان با ریسک بالای اختلالات روانی مرتبط با استرس نظیر افسردگی، اضطراب و واکنش استرسی مواجه هستند. پریشانی روانی بر روند پیشرفت بسیاری از انواع سرطان ها تأثیر می گذارد.

علاوه بر استرس عوامل متعددی در بروز سرطان نقش دارند از جمله: مصرف سیگار و الکل، تغذیه نامناسب، استفاده از بطری‌های پلاستیکی و ظروف پلاستیکی و... سن و در حقیقت افزایش امید به زندگی از عوامل مهم بروز بیماری سرطان است. سرطان آخر دنیا نیست بلکه یک بیماری مانند سایر بیماری‌هاست که روش‌های درمانی خاص خود را دارد. کسی که دچار این بیماری شده باید زمان خاص پذیرش این بیماری خود را طی کند، به طوری که در چنین فردی زمان پذیرش بیماری سه ماه است. در صورتی که بیش از سه ماه برای پذیرش این بیماری به طول بیانجامد باید فرد تحت مراقبت قرار بگیرد، به چنین بیمارانی باید کمک کنیم که بیماری خود را بپذیرند و روند صحیح درمان را طی کنند.

علاوه بر استرس عوامل متعددی در بروز سرطان نقش دارند از جمله: مصرف سیگار و الکل، تغذیه نامناسب، استفاده از بطری‌های پلاستیکی و ظروف پلاستیکی و... که از عوامل مهم بروز بیماری سرطان می‌باشند.

با به کارگیری روش غیر دارویی آرام سازی امکان دستیابی به کنترل استرس و اضطراب در بیماران مبتلا به سرطان که اغلب آنها به علت نوع بیماری و درمان‌های مختلف مربوطه گرفتار این مشکلات هستند وجود دارد. بر اساس مطالعات و تحقیقاتی که صورت گرفته، مشخص شده که مسائل روحی و روانی و آرامش معنوی حتی اعتقاد به خدا و جهان آخرت در کاهش استرس و آرامش افراد نقش داشته و ابتلا به سرطان‌ها را کاهش داده و شانس بهبودی بیماران سرطانی را افزایش می‌دهد. افزایش سواد سلامت، سرطان را به خوبی پیشگیری، کنترل و درمان می‌کند، به منظور کسب سواد سلامت نباید از منابع غیر معتبر استفاده کنیم.

ایجاد فرصت برای انجام امور در فراغ بال و عجله نداشتن، مصرف مواد غذایی طبیعی، سیگار نکشیدن و داشتن خواب متناسب با نیاز بدن می‌تواند استرس را کاهش دهد





در اینجا به چند نکته عمده که می تواند در پیشگیری از سرطان و کاهش استرس موثر واقع شود اشاره می گردد:

1 استرس و تنش را مدیریت کنید



زمانی که انسان در معرض تغییری قرار می گیرد، برای سازگاری با شرایط جدید دچار احساسی می شود که آنرا استرس می نامند. کمی استرس که باعث تحریک و انگیزش در ما شود که از خود مراقبت کنیم لازم است، اما اگر شدت اضطراب آنقدر زیاد شود که در ما احساس دلشوره و نگرانی کند مطلوب نیست استرس های شدید آسیب رسان هستند و مانند سم به سلولها آسیب رسانده، سیستم ایمنی را تضعیف کرده و امکان ابتلا به سرطان را افزایش میدهند.

برای مدیریت استرس و تنش

محیط زندگی خود را تغییر دهید!

بعضی از عوامل استرس زا با تغییر دادن محیط از بین خواهند رفت. مثلا سرو صدا و آلودگی صوتی، آشفته گی فیزیکی محیط، قرار گرفتن در جوار افراد دارای استرس و دنبال کردن اخبار استرس زا از عوامل ایجاد استرس هستند و در مقابل، قرار گرفتن در طبیعت، هم نشینی با افرادی که آرامش دارند، خلوت نمودن محیط فیزیکی و نظم دادن به آن و پرهیز از مکانهای پرتراکم و پرسروصدا، باعث کاهش استرس می شوند.

از تاثیر رفتارهای خود بر سلامت تان آگاه شوید و رفتارهای سالم را یاد بگیرید!

برخی رفتارهای ما هم ایجاد استرس می کنند و تغییر این رفتارها می تواند استرس را کاهش دهد. افرادی که اغلب دیر می کنند و عجله دارند، مواد غذایی

صنعتی مصرف می کنند، سیگاری کشند و کم می خوابند، احتمالاً استرس بیشتری را تحمل می کنند. در عوض، ایجاد فرصت برای انجام امور در فراغ بال و عجله نداشتن، مصرف مواد غذایی طبیعی، تکشیدن سیگار و داشتن خواب متناسب با نیاز بدن می تواند استرس را کاهش دهد.

مهارت های جدیدی کسب نمایید!

کسب مهارتهای خاص نیز می تواند به کاهش استرس کمک کند. مهارت حل مساله، اساسی ترین مهارت کاهش دهنده استرس است. تعریف این مهارت این است که به شیوه ای علمی برای هر مساله بشری راه حلی وجود دارد، حتی اگر آن راه حل منطقی به نظر نرسد. مهارت مدیریت زمان نیز به کاهش استرس کمک می کند. افرادی که زمان خود را به شیوه موثری مدیریت می کنند کمتر در گیر عجله می شوند و آرامش بیشتری دارند.

باورهایتان را بشناسید و در صورت لزوم تغییر دهید!

بعضی از عوامل استرس زا با تغییر دادن محیط از بین خواهند رفت. مثلاً سرو صدا و آلودگی صوتی، آشفتگی فیزیکی محیط، قرار گرفتن در جوار افراد دارای استرس و دنبال کردن اخبار استرس زا از عوامل ایجاد استرس هستند و در مقابل، قرار گرفتن در طبیعت، هم نشینی با افرادی که آرامش دارند، خلوت نمودن محیط فیزیکی و نظم دادن به آن و پرهیز از مکانهای پرتراکم و پرسروصدا، باعث کاهش استرس می شوند.

استرس کم که باعث تحریک و انگیزش در ما شود لازم است، اما اگر شدت اضطراب آن قدر زیاد شود که در ما احساس دلشوره و نگرانی کند مطلوب نیست.



۲ افسردگی را درمان کنید!

افسردگی احساس غم و اندوهی است که برای مدت طولانی عملکرد کلی فرد را محدود می کند. اگر احساس غم و اندوه سبب می شود که شما از موقعیت هایی که قبلاً برایتان لذت بخش بود لذت نبرید، آنگاه احتمالاً افسرده هستید. زندگی طولانی مدت همراه با افسردگی می تواند یکی از علل ابتلا به سرطان باشد. دور بودن از شادی و امید و عشق که از عوارض افسردگی است، نه تنها لذت بردن از زندگی را محدود می کند بلکه با تضعیف سیستم ایمنی احتمال ابتلا به بیماری های گوناگون را افزایش می دهد. اگر افسردگی شما بسیار شدید و محدود کننده است، حتماً برای درمان آن به روانپزشک مراجعه کنید.

افسردگی هم مانند سایر بیماریها عوارض متعددی دارد. با مصرف دارو این عوارض محدودتر شده و کم کم شما توانایی خود را برای بهره بردن دوباره از زندگی به دست می آورید. اگر دچار افسردگی خفیف تری هستید، با پرداختن به ورزش منظم و یا هر فعالیت منظم دیگر، مطالعه کتاب های مرتبط با درمان افسردگی و تغییر نگرش و نیز مشاهده فیلم های امیدبخش یا خوشایند، به درمان خود کمک کنید.

برای دریافت کمک تردید نکنید. شما حق دارید با شادی و امید زندگی کنید. بعلاوه می توان با تغییر نگرش، از «شکست» به «کسب تجربه»، به آرامش بیشتر و کاهش تنش کمک کرد.





۳ خود و دیگران را ببخشید

گاه اتفاقی که در زمان گذشته افتاده است، تمام زمان حال ما را می گیرد. رنجش عمیق که از عمل کسی بر ایمان ایجاد شده یا واقعه ای که جداً ما را رنجانده است، مانند زخم، قسمتی از بدن ما را که از نظر ژنتیک بیشتر مستعد بیماری است با مشکلاتی روبرو می کند. اتصال به گذشته و فردی که در حق ما بدی کرده یا رویدادی که زخمی در وجودمان ایجاد نموده، مانند این است که ما عروسک خیمه شب بازی باشیم که تمام زندگی مان صرف این زخم می شود. در حقیقت نبخشیدن، مانند گرفتن زغالی گداخته در کف دست است. ادامه دادن رنجش و خشم نه تنها به عامل آسیب و زخم ضرری نمی رساند، بلکه بیشتر به وجود خودمان آسیب می زند. به بیان دیگر ادامه دادن رنجش و خشم و نبخشیدن کسانی که تصور می کنیم به ما آسیب زده اند مانند این است که خود زهری را بخوریم و در انتظار صدمه دیدن و انتقام از فرد مقابل باشیم! یادتان باشد دیگرانی که زمانی با شما چنین کرده اند به زندگی خودشان مشغول هستند و شما با نبخشیدن آنها در حقیقت زندگی امروزتان را هم به آنها تقدیم می کنید.

در بعضی آیین ها با بروز دادن خشم و رنجش به صورت مشت کوبیدن و فریاد زدن به این رهایی کمک می شود. از تمرین های ذهنی نیز می توان برای این منظور استفاده کرد. برای اجرایی کردن بخشایش ممکن است مشاوره با یک روانشناس کمک کننده باشد.

ادامه دادن رنجش و خشم و نبخشیدن کسانی که تصور می کنیم به ما آسیب زده اند، مانند این است که خود زهری را بخوریم و در انتظار صدمه دیدن و انتقام از فرد مقابل باشیم. یادتان باشد دیگرانی که زمانی با شما چنین کرده اند، به زندگی خودشان مشغول هستند و شما با نبخشیدن آنها در حقیقت زندگی امروزتان را هم به آنها تقدیم می کنید.

۴ از سلامت روابط خود مطمئن شوید

برای سلامت روان، باید روابط سالمی داشته باشیم. تحمل یک رابطه رنجاننده و آسیب رسان نه تنها نشانه قدرت ما نیست، بلکه از ضعف ما در احترام به خود و فرآیند زندگی مان سرچشمه می گیرد. هیچ مشکل ارتباطی نیست که قابل حل نباشد. اگر در یکی از روابط خود دچار مشکل هستید، مثلاً در ارتباط با پدر و مادر، خواهر و برادر، همسر یا فرزند خود رنج می برید و در تعامل با آنان مشکل دارید، باشیوه های ساده می توانید تنش رابطه را کاهش داده و حتی رابطه را به شیوه ای خوشایند تغییر دهید.

۵ شبکه حمایت اجتماعی داشته باشید!

افراد دارای گروه های حمایتی متعدد با احتمال کمتری درگیر سرطان می شوند و در صورت ابتلا نیز با احتمال بیشتری درمان می شوند. پس عضویت در گروه های حمایت گر بدون احساس



۸ از معنویت برای آرامش بیشتر کمک بگیرید

نهایت سلامت روان در تجربه کردن ناب هر لحظه زندگی است. برای تجربه «اینجا و اکنون» باید از هر چه در گذشته واقع شده، هر چه در آینده ممکن است روی دهد و تمام چیزها و افرادی که ما را از خویشتن واقعی مان دور می کنند، رها شویم. ببخشیم، آسان بگیریم، ایمان داشته باشیم و اعتماد کنیم. رها و در آغوش امنیت واقعی. هر روز به طور منظم وقت مشخصی را در آرامش به عبادت و مراقبت از خویشتن خود پردازید. سکوت ذهن، توجه به کلمات زیبای معنوی و حضور قلب روزانه برای انجام این کار، بخش مهمی از سلامت واقعی ما را تضمین می کند.

**استرس های شدید
آسیب رسان
هستند و مانند سم
به سلول ها آسیب
رسانده، سیستم
ایمنی را تضعیف
کرده و امکان ابتلا
به سرطان را
افزایش می دهند**

اجبار و فشار و همراه با احساسات خوشایند، یکی از عوامل پیشگیری کننده از سرطان است. برای دوستی ها و روابط فامیلی خود ارزش قایل باشید و روابط خوشایند را حفظ کرده و گسترش دهید. بر حسب علایق خود عضو گروه های اجتماعی شوید و با آنان وقت بگذرانید. از دیگران کمک بخواهید و اجازه دهید دیگران به شما کمک کنند.

۶ خودتان را دوست داشته باشید

گاهی افراد زمانی که درگیر بیماری می شوند به یاد می آورند که هرگز به خودشان توجه نکرده اند و همواره دیگران را در اولویت قرار داده اند بدون آنکه به خودشان اهمیت دهند. عدم خویشتن دوستی و صرف تمام زندگی برای جلب رضایت و نظر دیگران منشأ بسیاری از مشکلات و بیماری ها است. برای حل این مشکل باید از قضاوت کردن خود با معیارهای دیگران دست برداریم و خویشتن حقیقی را که شامل تمام نقاط دوست داشتنی و دوست نداشتنی است بشناسیم. بعضی از شرایط را نمی توان تغییر داد ولی می توان پذیرفت و برای تغییر بقیه شرایط باید راهکارها را آموخت و به کار گرفت.

۷ ذهن خود را مدیریت کنید

- از زنجیره تفکرات مان آگاه باشیم.
- افکار تکرار شونده ناخوشایند را با یک هشدار متوقف کنیم.
- شواهدی بر علیه افکار منفی پیدا کنیم.
- بررسی کنیم که کدام شناخت غیر منطقی در زیربنای این تفکر قرار دارد. اغلب افکار قطعی که حاوی کلمات باید، نباید، همه یا هیچ هستند، خاصیت غیر واقعی بودن دارند.
- برای ایجاد تغییرات از جملات مثبت استفاده کنیم.
- افکار ناکارآمد خود را با افکاری کارآمد جایگزین کنیم.



۹ برای داشتن زندگی اجتماعی سالم به توصیه های زیر توجه نمایید:

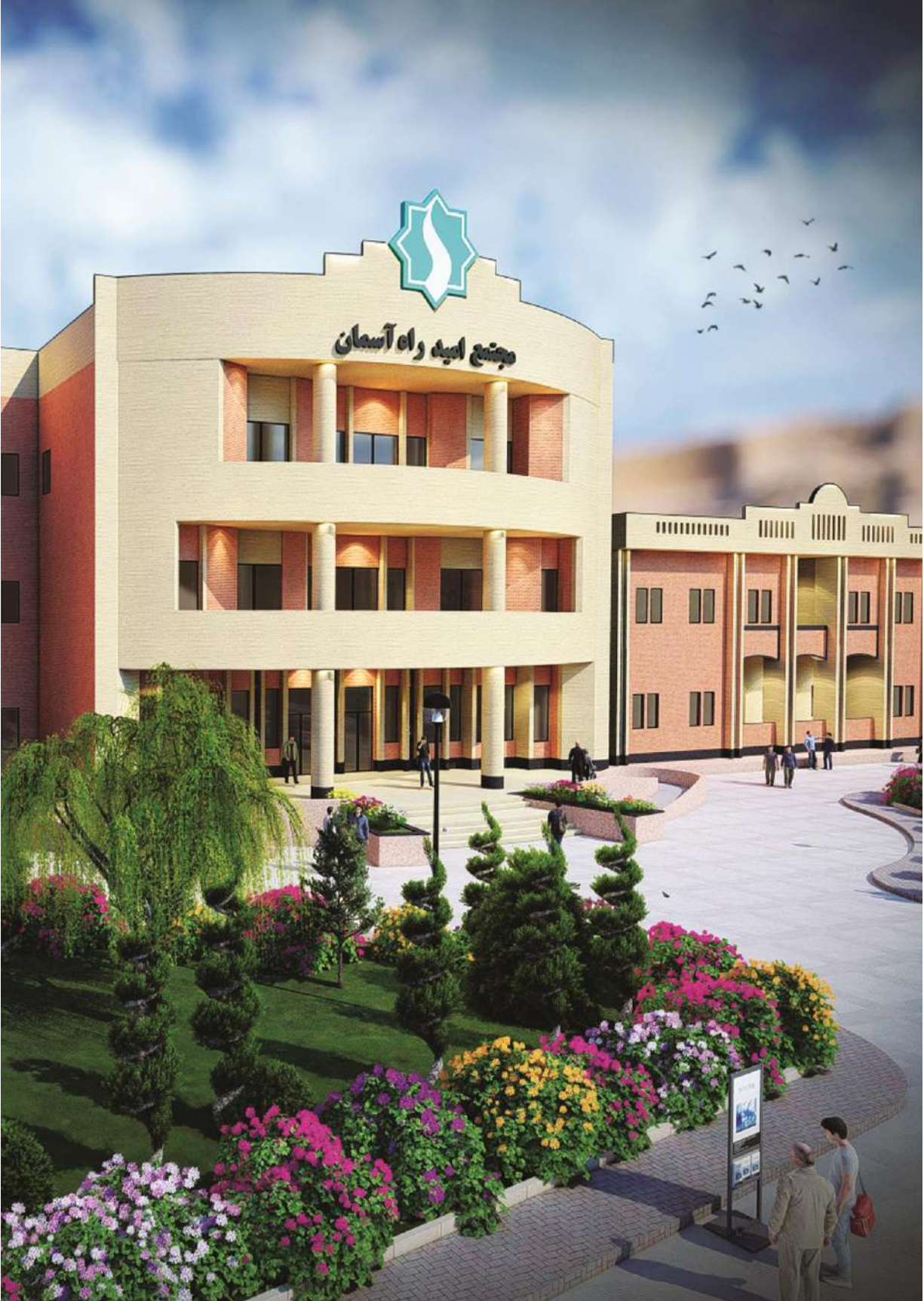
- با دیگران با مهربانی و احترام رفتار کنید.
- از رقابت های ناسالم تنش آفرین پرهیزید.
- به عقاید دیگران احترام بگذارید و به آنها توهین نکنید.
- دیگران را دوست بدارید و قضاوت زودهنگام نداشته باشید.
- همه آدم ها خوبی ها و بدی هایی دارند. آنها را همانگونه که هستند بپذیرید.
- اگر کسی در حق شما بدی کرد، خشم خود را کنترل کنید و تلاش کنید او را ببخشید. اگر به موضوعات از دیدگاه دیگران نگاه کنید شاید خیلی از بدی های دیگران را راحت تر بپذیرید.
- از خود و دیگران توقعات غیر واقع بینانه نداشته باشید تا باعث رنج و ناراحتی شما نگردد.
- در زندگی با دیگران مشورت کنید اما در پایان خود تصمیم گیری کنید. نگذارید دیگران احساسات و هیجانات شما را هدایت کنند.

۱۰ توصیه هایی برای داشتن زندگی روانی معنوی سالم

- در زندگی اهداف واقع گرایانه داشته باشید.
- از تنش و اضطراب پرهیز کنید. اضطراب سیستم دفاعی بدن را تضعیف می کند.
- در صورت دارا بودن علایم بیماری روانی مانند افسردگی به پزشک مراجعه کنید.
- به طور میانگین هفت ساعت در شب بخوابید. نداشتن خواب کافی قدرت دفاعی بدن را پایین می آورد.
- خویشتن را دوست بدارید و به جسم و روان خود احترام بگذارید.
- زندگی سختی های زیادی دارد اما شاید باورهای امیدوارانه یگانه راهی باشد که می توان با آن دشواری ها را پشت سر گذاشت.
- دقایقی از روز را به خلوت کردن با خود و دعا کردن پردازید تا به آرامش برسید. به خداوند و حکمت او اعتماد کنید و به رحمت او امیدوار باشید.



دقایقی از روز را به خلوت کردن با
خود و دعا کردن بپردازید تا به
آرامش برسید. به خداوند و حکمت
او اعتماد کنید و به رحمت او
امیدوار باشید





در گفتگو با: پروفسور علی خیرالدین

استاد ممتاز دانشگاه سمنان و عضو هیأت امناء و
مدیر کمیته فنی مهندسی بنیاد نیکوکاران راه آسمان

معرفی پروژه مجتمع امید راه آسمان

مقدمه :



بر طبق آمارهای اعلام شده از سوی مقامات رسمی وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی شیوع بیماری سرطان در جهان و کشور ما از رشد فزاینده ای برخوردار است. به طوری که در حال حاضر سالیانه بیش از ۱۲۰ هزار ابتلای جدید به این بیماری در کشور برآورد شده است. طبق آمارهای جهانی در سال ۲۰۳۰ پیش بینی می شود آمار مبتلایان به سرطان به عنوان دومین عامل مرگ و میر به دو برابر افزایش یابد. همچنین شیوع و بروز شتابنده برخی سرطان ها در کشور از جمله سرطان های پستان، معده، روده، پوست و پروستات موجب افزایش تگرانی و مؤید ضرورت مبارزه همه جانبه و ایجاد زیر ساخت های لازم برای تشخیص به هنگام و درمان این بیماری می باشد. قطعاً در آینده ای نزدیک ظرفیت های محدود بخش



دولتی جوابگوی نیازهای تشخیصی و درمانی سرطان نبوده و ظرفیت بخش خصوصی نیز به دلیل هزینه های هنگفت، امکان دسترسی را برای بسیاری از بیماران غیر ممکن می سازد. در همین راستا بنیاد نیکوکاران راه آسمان به موجب سند چشم انداز و برنامه ریزی استراتژیک و مأموریت های مصوب، مصمم شد علاوه بر فعالیت کلیدی و زیر بنایی خود در امر پیشگیری از سرطان، با انجام آموزش های فراگیر مردم برای تغییر سبک زندگی و افزایش آگاهی مردم از عوامل ابتلا به سرطان و راههای پیشگیری از آن و همچنین حمایت از بیماران مبتلا، ستر سخت افزاری و تجهیزاتی لازم به منظور تشخیص زود هنگام و درمان سرطان را در منطقه در دستور کار خود قرار دهد.



گاهنامه بنیاد نیکوکاران راه آسمان

در اولین گام در سال ۱۳۹۶ تصمیم به راه اندازی مرکز پزشکی هسته ای به عنوان یک نیاز ضروری منطقه گرفته شد که به لطف پروردگار و همت خیرین، ظرف یکسال، با خرید بهترین تجهیزات پزشکی روز دنیا و بهسازی و مقاوم سازی فضایی زیبا و کارآمد یکی از پیشرفته ترین مراکز پزشکی هسته ای کشور را در تیرماه سال ۱۳۹۷ در استان سمنان افتتاح کرد.

طی کمتر از ۲ سال فعالیت مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان، بیش از ۷۰۰۰ اسکن هسته ای برای بیماران انجام شد که نشانگر نیاز مبرم مردم منطقه می باشد.

حال در دومین گام بزرگ و ماندگار، ساخت مرکز جامع مبارزه با سرطان استان سمنان (مجمع امید راه آسمان) هدف گیری و در شرف آغاز عملیات می باشد. بنابراین به منظور معرفی و آشنایی بیشتر مردم عزیز و خیرین محترم، مصاحبه ای با پروفسور علی خیرالدین مدیر کمیته فنی و مهندسی بنیاد راه آسمان ترتیب داده ایم که در ادامه به استحضار مخاطبین محترم رسانده می شود:

بنیاد راه آسمان در سال ۱۳۹۷ با خرید بهترین تجهیزات پزشکی روز دنیا، یکی از پیشرفته ترین مراکز پزشکی هسته ای کشور را در استان سمنان افتتاح کرد.



گاهنامه بنیاد نیکوکاران راه آسمان

● جناب آقای دکتر خیرالدین در ابتدا لطفاً به عنوان مدیر کمیته فنی مهندسی بنیاد نیکوکاران راه آسمان، این کمیته و نحوه شکل گیری آن را تشریح فرمایید. کمیته فنی مهندسی بنیاد راه آسمان در مهرماه سال ۱۳۹۶ تشکیل گردید. هدف از تشکیل این کمیته برنامه ریزی و تصمیم گیری در خصوص تأمین زیرساخت های فیزیکی لازم در امر مبارزه با سرطان بویژه ساخت مرکز جامع بوده است. کمیته فنی مهندسی راه آسمان متشکل از بهترین اساتید و متخصصین در حوزه فنی مهندسی استان سمنان می باشد. این کمیته شامل گروه معماری با مسئولیت جناب آقای دکتر عبدالحمید مهدوی و همکاری خانم ها مهندس مهنوش کیوانفر، مهندس صالحیان و مهندس میرکو، گروه عمران، محاسبات سازه و متره برآورد با مسئولیت اینجانب و همکاری آقایان مهندس مهرآور، مهندس زحمت کش، مهندس ایمان بهرامی و مهندس کسائیان، گروه تأسیسات مکانیک و الکترونیک با مسئولیت جناب پروفیسور سیف الله سعدالدین و همکاری آقایان دکتر حمید رضا محمدیان سمنانی، مهندس علی اکبر دلیل صفایی، مهندس کرمی، مهندس سید جلال موسوی و دبیر کمیته آقای مهندس مهدی افتخاریان و نیز همراهی، حضور و حمایت همیشگی آقای احمد صدیقی مدیرعامل بنیاد که هماهنگی با هیأت مدیره و سایر کمیته ها را به عهده دارند، می باشد.



این پروژه در کدام مکان قرار است ساخته شود و چه اقدامی برای تأمین زمین آن صورت گرفته است؟

در سال ۱۳۹۶ کمیته فنی مهندسی راه آسمان به منظور شناسایی، موقعیت یابی و تأمین زمین مناسب برای ساخت مرکز جامع مبارزه باسرطان فعالیت همه جانبه ای را انجام داده است. با بررسی و ارزیابی زمین در موقعیت های متعدد و وسعت های متفاوت، نهایتاً زمینی به مساحت ۷ هکتار را در بلوار اصلی ورودی غربی شهر سمنان (بلوار ۱۵ خرداد) شناسایی و تأیید نمود. در پی ملاقات با استاندار وقت جناب آقای دکتر خبّاز، تقاضای واگذاری به اداره کل راه و شهرسازی ارائه گردید و در جلسه مورخ ۹۶/۱۰/۲ کارگروه امور زیربنایی و شهرسازی استانداری سمنان با اختصاص ۳ هکتار از پلاک مذکور طی مصوبه شماره ۱۹۶/۲۰۱۲۶ با کاربری درمانی موافقت شد. متعاقباً در پروسه ای بسیار پر پیچ و خم و طولانی، مراحل واگذاری و تثبیت از سوی کمیته فنی مهندسی بنیاد دنبال شد. پس از برطرف نمودن مشکلات ثبتی و انجام چند مرحله کارشناسی، نهایتاً زمین مذکور به قیمت ۴۶ میلیارد و ۵۰۰ میلیون ریال قیمت گذاری گردید که با تأیید وزارت راه و شهرسازی طی نامه شماره ۹۳/۹۹/۱۷۸۹ مورخ ۹۹/۰۱/۲۳ با واگذاری نهایی زمین به بنیاد راه آسمان موافقت گردید. در اردیبهشت سال ۱۳۹۹ با واریز پیش پرداخت، معادل ۴۶۵ میلیون تومان (به همت خیرین محترم) به حساب اداره کل راه و شهرسازی، موافقت وزارت راه و شهرسازی با واگذاری نهایی زمین قطعی و ابلاغ گردید.



پروژه مجتمع امید راه آسمان (مرکز جامع مبارزه با سرطان) در زمینی به مساحت ۳۰ هزار مترمربع در سه فاز برنامه ریزی شده است. فاز اول آن که در شرف عملیات می باشد با زیربنای ۶۴۰۰ مترمربع در ۳ طبقه طراحی شده و هزینه ساخت فاز اول حدود ۴۲۰ میلیارد ریال برآورد شده است.

نیازسنجی پروژه به چه صورت انجام پذیرفته است؟

به منظور شناسایی و ارزیابی نیازهای ضروری در حوزه سخت افزاری مبارزه با سرطان و تعیین ساختار و بخش های پروژه امید راه آسمان، کمیته فنی مهندسی جلسات کارشناسی متعددی با پزشکان متخصص، ریاست و مدیران بیمارستان کوثر برگزار کرد و نهایتاً پس از ده ها جلسه کارشناسی و اخذ مشورت اولیه از شرکت مهندسین مشاوره گنو، بخش های اصلی پروژه جمع بندی و بر اساس نیازهای فعلی و آتی منطقه، بومی سازی و تهیه شده و نقشه های معماری پروژه توسط گروه معماری به سرپرستی و مسئولیت آقای دکتر عبدالحمید مهدوی آماده گردید.



**در پروژه مجتمع امید
راه آسمان ، تمامی
استانداردهای فنی و
مهندسی از حیث
مقاومت بنا و زیباسازی
و همچنین طراحی
منحصر به فرد متناسب
با اقلیم و معماری بومی
منطقه مدنظر قرار
گرفته است .**



● **چه اقدامات عملیاتی برای ساخت
این پروژه بزرگ تا کنون انجام
شده است؟**

با آماده شدن نقشه های معماری پروژه، محاسبات و متره برآورد توسط گروه عمران خاتمه یافته است و نقشه ها برای اخذ پروانه ساختمان به شهرداری ارسال شده است همچنین به منظور پیشبرد مقدمات پروژه، ضمن عقد قرارداد، نقشه های توپوگرافی انجام و آزمایشات مکانیک خاک با حفر چاه های گمانه، توسط شرکت سازه آزما کومش صورت پذیرفت و گزارش آن به کمیته فنی مهندسی ارائه و به گروه عمران و محاسبات سازه ارجاع شده است.

● **به منظور آشنایی و آگاهی
خوانندگان، لطفاً قدری از مشخصات
اصلی پروژه مجتمع امید راه آسمان
را بیان نمایید :**

پروژه مجتمع امید راه آسمان در زمینی به مساحت ۳۰ هزار مترمربع در سه فاز برنامه ریزی شده است فاز اول آن که در شرف آغاز عملیات آن می باشیم با زیربنای ۶۴۰۰ مترمربع در ضلع شرقی سایت مجتمع در ۳ طبقه طراحی شده است. هزینه ساخت فاز اول حدود ۴۲۰ میلیارد ریال برآورد می شود. تمامی استانداردهای فنی مهندسی هم از حیث مقاومت بنا و هم زیبا سازی و همچنین طراحی زیبا و منحصر به فرد با رعایت اقلیم و معماری بومی منطقه مدنظر قرار گرفته است. در فاز دوم اقامت سرای بیماران و توانمندسازی و در فاز ۳ بنای پژوهشکده سرطان پیش بینی شده است.

مشخصات پروژه مجتمع امید راه آسمان و بخش های آن

مشخصات	موارد اصلی پروژه
۳۰۰۰۰ مترمربع	مساحت زمین
۶۴۰۰ متر مربع	زیر بنای فاز یک
۳ طبقه	تعداد طبقات
بتنی	نوع اسکلت
۴۲۰ میلیارد ریال	برآورد هزینه ساخت

● فاز اول پروژه مجتمع امید شامل چه بخش هایی می باشد؟

در این پروژه بر اساس جلسات کارشناسی متعدد با پزشکان متخصص، تمامی بخش های مورد نیاز و مرتبط با سطح ۲ تشخیص سرطان دیده شده است. در قسمت شرقی طبقه اول، بخش تصویربرداری شامل سی تی اسکن، رادیولوژی، ماموگرافی، اندوسکوپی، کلونوسکوپی، برونکوسکوپی و سونوگرافی دیده شده است. در قسمت غربی بخش کلینیکال و درمانی شامل تخصص های سرطان کودکان، سرطان بزرگسالان، رادیولوژی، قلب و عروق، زنان، داخلی، گوارش و ریه و جراحی سرپایی، تست ورزش و اکو طراحی گردیده است.

بر طبق آمارهای اعلام شده از سوی مقامات رسمی وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی شیوع بیماری سرطان در جهان و کشور ما از رشد فزاینده ای برخوردار است. به طوری که در حال حاضر سالیانه بیش از ۱۲۰ هزار ابتلای جدید به این بیماری در کشور برآورد شده است.



**تمام منابع مالی پروژه
مجتمع امید راه آسمان
از محل حمایت مالی
نیکوکاران اعم از اشخاص
حقیقی و حقوقی و خیرین
استانی، ملی و بین‌المللی
تأمین خواهد شد.**

در طبقه اول پروژه مجتمع بخش شیمی درمانی (chemotherapy) شامل تخت های ایزوله، ثابت و غیر ثابت جمعاً ۲۰ تخت و فضاهای مرتبط در نظر گرفته شده است. همچنین در بخش آزمایشگاه تشخیصی، آزمایشگاه پاتولوژی، هماتولوژی، عمومی و پژوهشی دیده شده است. در طبقه دوم، فضاهای آموزشی، پژوهشی و اداری شامل سالن آموزش، سالن پژوهشی و کارگاههای علمی، اتاق جلسات، مدیریت و سایر بخشهای اداری طراحی گردیده است. همچنین در این پروژه ۲ پانسیون برای اقامت پزشکان مدعو دیده ایم.

گاهنامه بنیاد نیکوکاران راه آسمان

بخش های طبقه همکف

نام بخش	بخش های زیر مجموعه
تصویر برداری تشخیصی	سی تی اسکن
	رادیولوژی
	ماموگرافی
	اندوسکوپی
	کلونوسکوپی
	برونکوسکوپی
	سونوگرافی
کلینیک تخصصی و فوق تخصصی	سرطان کودکان
	سرطان بزرگسالان
	رادیولوژیست
	داخلی (گوارش)
	داخلی (ریه)
	قلب و عروق
	زنان
	جراحی سرپایی و مغز و استخوان
تست ورزش	

بخش های طبقه اول

نوع تخت	نام بخش
تخت ایزوله	شیمی درمانی
تخت ثابت	
تخت صندلی	
پاتولوژی	آزمایشگاهی
هماتولوژی	
عمومی	
پژوهشی	پانسیون پزشکان
۲ واحد	

مشخصات طبقه دوم

نام بخش	
تالار آموزشی	بخش آموزشی ، پژوهشی و اداری
تالار پژوهشی	
اتاق کارگاه های آموزشی	
اتاق جلسات و مدیریت	
حسابداری	
خدمات اجتماعی	
سایر فضاهای اداری	



گاهنامه بنیاد نیکوکاران راه آسمان

● لطفاً در خصوص نحوه حمایت و مشارکت خیرین در امر ساخت این بنای ماندگار توضیح بفرمائید :

با توجه به آنکه منابع مالی پروژه مجتمع امید، تماماً از محل حمایت مالی نیکوکاران اعم از اشخاص حقیقی و حقوقی و خیرین استانی، ملی و بین‌المللی می‌باشد، در طراحی نقشه‌های پروژه، بخش‌ها و فضاهای داخلی بصورت مجزا مشخص، مساحی و ارزیابی شده است و نیکوکاران می‌توانند با مراجعه به مدیریت جذب مشارکتهای مردمی بنیاد با تقبل قسمتی و یا تمام هزینه‌های یک بخش یا اتاق، ما را در ساخت این پروژه مهم یاری نمایند. ضمن اینکه بنیاد نیز حسب وظیفه، نام نیکوکاران را بر سر درب آن فضا و در تابلوی یادمان پروژه به صورت دائم ثبت خواهد نمود.

همچنین کمک مردم و خیرین می‌تواند در قالب تأمین مصالح، ماشین‌آلات یا عملیات تخصصی و یا عمومی نیز باشد و قطعاً کمک‌های به ظاهر کم و همگانی مردم نیک اندیش به عنوان سرمایه اجتماعی، از منابع مالی با ارزش پروژه می‌باشد.

خیرین و نیکوکاران می‌توانند با مراجعه به مدیریت جذب مشارکت‌های مردمی بنیاد نیکوکاران راه آسمان قسمتی و یا تمام هزینه‌های یک بخش یا اتاق پروژه را تقبل نمایند .





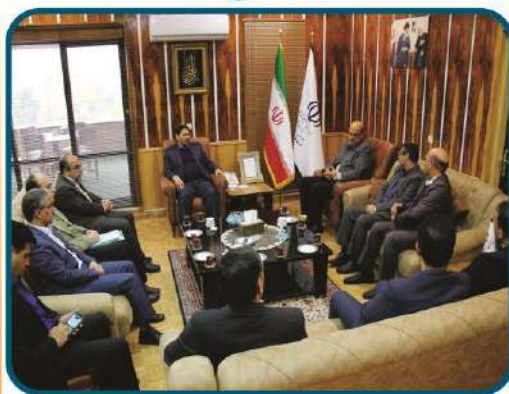
با مهربانی مردم نیکوکار:

خانه امید را آباد کردن . سخت نیست
خشت خشت شهر را برهم نهادن . سخت نیست

اخبار و رویدادها



گاهنامه بنیاد نیکوکاران راه آسمان



۱ دیدارتعدادی از اعضای هیات امنای بنیاد نیکوکاران راه آسمان با استاندار سمنان



۲

بازدید اصحاب رسانه و هنرمندان از مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان و اعلام آمادگی برای همکاری های بیشتر در زمینه تولید محتوای رسانه ای و هنری





گاهنامه بنیاد نیکوکاران راه آسمان



۳

عیادت مسئول واحد
مددکاری از آرمین عزیز
بیمار مبتلا تحت پوشش
بنیاد نیکوکاران راه آسمان



۴

افتتاح دفتر بنیاد راه آسمان در بازار بزرگ تهران

به همت جناب آقای مهندس جعفری مدیرعامل محترم شرکت الگانت و عضو هیأت امناء بنیاد راه آسمان، دفتر بنیاد در پایتخت، افتتاح و شروع بکار کرد. با افتتاح این دفتر امکان گسترش فعالیت های بنیاد، بویژه جذب مشارکتهای مردمی و خیرین محترم بازار فراهم گردید. مدیرعامل بنیاد راه آسمان در مراسم افتتاح دفتر با ابراز خرسندی از همراهی و پشتیبانی خیرین و نیکوکاران نیک اندیش از بنیاد راه آسمان از حمایت بی دریغ آقای مهندس جعفری؛ عضو هیأت امناء و مدیرعامل شرکت الگانت جهت اختصاص دفتر به بنیاد تقدیر نمود.

نشانی دفتر: بازار بزرگ تهران - پاساژ قائم - طبقه آخر (سوئیت ها) لاین ۱۱ - پلاک ۵۲
تلفن: ۰۲۱-۵۸۱۸۵۰۰

۴۳



گاهنامه بنیاد نیکوکاران راه آسمان



**بازدید پروفسور مرادف ، رئیس دانشگاه
بین الملل اوش قرقیزستان و پروفسور
ایروسوف ، رئیس مرکز آکادمی علوم
پزشکی قرقیزستان از مرکز پزشکی
هسته ای راه آسمان**



در این بازدید، رئیس مرکز آکادمی علوم پزشکی قرقیزستان ابراز داشت ما در کشور قرقیزستان فاقد چنین مراکز هسته ای پیشرفته ای هستیم و از وجود چنین مرکز پیشرفته ای در استان سمنان شگفت زده شدم بویژه آنکه این مرکز توسط یک بنیاد خیریه ایجاد شده است.

آقای احمد صدیقی ، مدیرعامل بنیاد نیکوکاران راه آسمان جهت همکاری های علمی در حوزه مبارزه با سرطان با دانشگاه های کشور قرقیزستان اعلام آمادگی کرد که مورد استقبال بازدید کنندگان قرار گرفت.





۶



کوه پیمایی و اجرای مراسم در چکاد کوهستان چندران به مناسبت روز جهانی کوهستان با همکاری : هیات کوهنوردی و صعودهای ورزشی شهرستان سمنان ، انجمن دیدبان زیست بوم سمنان و بنیاد نیکوکاران راه آسمان



۷



همکاری مرکز تحقیقات سرطان جهاد دانشگاهی با دفتر بنیاد نیکوکاران راه آسمان در (شاهرود)

خانم دکتر نوری از دیدار با ریاست مرکز تحقیقات سرطان جهاد دانشگاهی در تهران خبر داد و گفت : در این زمینه ارجاع بیماران به مرکز جهت مداوا و درمان و پیگیری های لازم فراهم شد . به گزارش روابط عمومی راه آسمان (شاهرود) ، دکتر مجید زاده بیان کرد : امکان ایجاد مرکز تحقیقات سرطان بستان با توجه به ظرفیت ها و پتانسیل های شهرستان فراهم است . در ادامه دکتر عامریان افزود : تعامل و همکاری جهاد دانشگاهی جهت پذیرش بیماران ، بستری مناسب برای پیشبرد اهداف بنیاد نیکوکاران خواهد بود .



بازدید مدیریت ارتباطات و امور بین الملل و هنرمندان
 عزیز راه آسمانی از بخش آنکولوژی بیمارستان کوثر
 جهت بهبود و زیباسازی بخش امید



گاهنامه بنیاد نیکوکاران راه آسمان



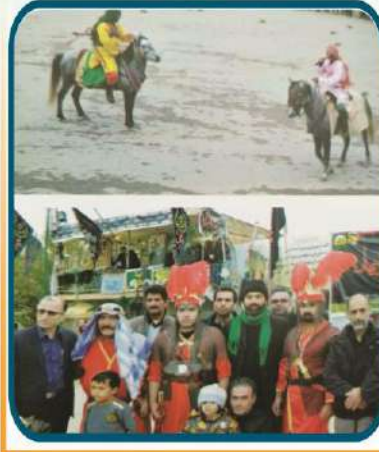
۹

بازدید جناب آقای فرشچی
 خیّر بازار تهران و
 آقای مهندس جعفری
 مدیر عامل شرکت الگانت
 و عضو هیات امنا، بنیاد راه آسمان
 از مرکز پزشکی هسته ای
 راه آسمان



۱۰

اهدای ۵۰۰ جلد کتاب نفیس به دفتر بنیاد نیکوکاران راه آسمان (شاهرود)



۵۰۰ جلد کتاب نفیس با عنوان "محرم در شاهرود به روایت تصویر" به دفتر بنیاد نیکوکاران راه آسمان (شاهرود) اهدا شد. به گزارش روابط عمومی راه آسمان (شاهرود)، دبیر کمیته اطلاع رسانی بیان کرد: استاد حسن شهنما از هنرمندان

بزرگ شهرستان در اقدامی انسان دوستانه ۵۰۰ جلد کتاب نفیس را به بنیاد اهدا تا عواید حاصل از فروش آن با همت عالی در جهت کمک به بیماران مبتلا به سرطان هزینه شود. گفتمنی است این اثر ارزشمند به روند برگزاری مراسم آئینی محرم در شاهرود می پردازد و هنرمند برای تالیف آن از زبان تصویر بهره جسته است.



گاهنامه بنیاد نیکوکاران راه آسمان

۱۱

برگزاری کارگاه تخصصی گروه مشاوران در دفتر بنیاد راه آسمان (شاهرود)



کارگاه تخصصی گروه مشاوران با حضور دکتر بسطامی روانپزشک مجرب و نوزده نفر از مشاوران و روانشناسان داوطلب در دفتر بنیاد تشکیل شد. به گزارش روابط عمومی راه آسمان، این جلسه پیرامون نحوه اطلاع رسانی اخبار بد به بیماران و خانواده های ایشان با نگاه ویژه به افرادی است که تازه از بیماری خود مطلع و نکاتی که مشاوران باید در حین درمان بیماران رعایت نمایند. دکتر بسطامی؛ روانپزشک داوطلب در ادامه بیان کرد: یکی از نکات مهم تاکید و الزام به اطلاع رسانی صحیح به بیماران درباره بیماری، مراحل درمان، پیگیری مراحل درمان، راهنمایی در مورد عوارض داروها و رژیم غذایی... و کلا بهبود وضعیت موجود بیمار است. ایشان با اشاره به اینکه مراحل حمایتی درشش گام صورت می گیرد، خاطر نشان کرد: درنظر گرفتن خصوصیات شخصی فرد بیمار و انتخاب زمان و مکان مناسب گام نخست است و پس از آن، اقدامات حمایتی دیگر و پیگیری درمان و چگونگی حمایت صحیح خانواده باید انجام شود.



۱۲

نشست تخصصی پزشکان و متخصصان دانشگاه علوم پزشکی در دفتر نیکوکاران راه آسمان (شاهرود)

نشست پزشکان و متخصصان شاهرود پیرامون افراد مبتلابه سرطان در دفتر نیکوکاران راه آسمان (شاهرود) برگزار شد. به گزارش روابط عمومی راه آسمان (شاهرود)، دبیر کمیته اطلاع رسانی بیان کرد: در این جلسه پزشکان متخصص و مجرب خانم‌ها فاتح، پوریجی، عامریان، واحدی، نوری و کارشناسان خانم‌ها اسکندری و جهادی و آقایان دکتر مهدوی و سلامی حضور داشتند و به عملیاتی کردن اهداف بنیاد در حوزه سرطان پرداخته شد. بخش دولتی به خوبی هزینه‌های بیماران را پوشش می‌دهد و بنیاد در عرصه‌ای ورود پیدا می‌کند که نیازهای بیماران پس از استفاده از بیمه به صورت کامل تأمین نمی‌گردد. دبیر کمیته اطلاع رسانی بیشتر مراجعه‌کنندگان را از حاشیه شهر شاهرود اعلام کرد و افزود: می‌توان با فعالیت تخصصی جهت پیشگیری و کاهش ابتلای جامعه هدف پرداخت. گفتنی است در این جلسه به سر فصلهای مربوط به روند فعالیت بنیاد در زمینه‌های پیشگیری، آموزش، اطلاع رسانی، غربالگری و شناسایی بیماران پرداخته شد.



۱۳

بازدید مدیر درمان تامین اجتماعی استان سمنان و همراهان از مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان

در این بازدید که با همراهی دکتر بهمنش معاون درمان، دکتر مطلبی سرپرست بیمارستان شفا، دکتر پیوندی رییس دفتر اسناد و کارشناسان ستاد مدیریت درمان سمنان انجام شد دکترسید مجتبی اکرم مدیر درمان استان آمادگی کامل مجموعه مدیریت درمان استان را برای همکاری و تعامل با بنیاد راه آسمان به منظور ارائه خدمت به بیماران مبتلا به سرطان تحت پوشش بنیاد اعلام داشتند. آقای صدیقی مدیر عامل بنیاد نیز ضمن ارائه گزارشی از برنامه ها و اهداف، بر استمرار برنامه های آموزشی و غربالگری به منظور آشنایی و پیشگیری از سرطان برای کارکنان تامین اجتماعی و خانواده آنان تاکید کرد. در پایان توافق شد تفاهم نامه جامع همکاری مابین مدیریت درمان تامین اجتماعی سمنان و بنیاد راه آسمان منعقد شود.



گاهنامه بنیاد نیکوکاران راه آسمان



۱۴ آئین رونمایی از کتاب " هنر ظریف معلمی " به قلم معلم نیک اندیش ، سرکار خانم مریم معمار

بار دیگر تالیف فرهنگ، هنر، عشق و نیکوکاری. این بار به همت خانم مریم معمار، مدرس افتخاری و عضو کمیته آموزش و پیشگیری بنیاد راه آسمان. در این آیین فرهنگی، آقای صدیقی؛ مدیر عامل بنیاد راه آسمان از نگارنده این اثر، به عنوان قهرمان راه آسمان و معلمی درد آشنا تجلیل کرد. معلمی که با امید به لطف خدا و عشق به مردم با تمام ناملازمات زندگی از جمله بیماری سخت سرطان جنگید و پیروز شد و حال به یمن نعمت سلامتی وجود خود، تجربیاتش را صرف فرهنگ، دانش و امید بخشیدن به دیگران می کند. راه آسمان به وجود چنین همیارانی افتخار می کند و اطمینان دارد با یاری آنان به تمام اهداف خود دست پیدا خواهد کرد. لازم به ذکر است خانم معمار در نیتی خیرخواهانه ۳۰ درصد درآمد حاصل از فروش این کتاب را برای حمایت از بیماران مبتلا به سرطان به بنیاد راه آسمان اهدا کرد.



۱۵ برگزاری کلاس مهارت های دهگانه راه آسمان ویژه انجمن علمی معلمان استان سمنان در مجتمع آموزش سروش

خودآگاهی، همدلی و مزیت های آن در رفتار و مدیریت و سازگاری با هیجانات منفی از موضوعات این کلاس بود که توسط خانم ها حقیقت و قدیری، روانشناسان افتخاری بنیاد به حضاران آموزش داده شد. در پایان هم قلک های بنیاد به علاقه مندان توزیع شد.



۱۶ جلسه مدیریت سلامت با حضور آقای دکتر فتاحی رئیس مرکز بهداشت سمنان و مدرس افتخاری بنیاد راه آسمان و همچنین مدیران انجمن علمی معلمان سمنان



۱۷ برگزاری دوره دوم مهارت های ده گانه راه آسمان برای انجمن علمی معلمان ابتدایی در مجتمع سروش با مبحث کنترل هیجانات و احساسات منفی ، مهارت ارتباط موثر ، ارتباط های کلامی و غیر کلامی ، گوش دادن فعال بصورت تئوری و عملی توسط خانم ها قدیری و میر معصومی ، روانشناسان افتخاری بنیاد راه آسمان

۱۸

اهدای عواید حاصل از فروش بلیط فیلم "منطقه پرواز ممنوع" به بیماران مبتلا به سرطان

این فیلم با همت یکی از همیاران راه آسمان در سالن پزشکی هسته ای و با حضور کودکان مبتلا به سرطان تحت پوشش بنیاد و عموم مردم پخش گردید.





۱۹

گرفه مشترک بنیاد راه آسمان و شرکت الگانت، حامی بنیاد در پنجمین نمایشگاه بین المللی معماری ، دکوراسیون داخلی و خانه مدرن (میدکس) با حضور جناب مهندس جعفری مدیر عامل محترم شرکت الگانت و عضو هیات امناء راه آسمان



تشکیل کمیته دانش آموزی و برگزاری اولین جلسه کمیته دانش آموزی با حضور خانم نظری، مسئول کمیته دانش آموزی خانم سلطانی، دبیر نمونه سمنان و عضو انجمن علمی معلمان ابتدایی و دانش آموزان همیشه همراه راه آسمان

۲۰



توزیع پمفلت های آموزشی در کلینیک بیمارستان کوثر
توسط همیار راه آسمان ، خانم بهرامی نسب به
مناسبت هفته مبارزه با سرطان

۲۱



ارائه آموزش در حیطه کنترل و
پیشگیری از سرطان و مبارزه با آن
در هفته آگاهی رسانی به
دانش آموزان

۲۲

در این برنامه آموزشی خانم معمار عضو مدیریت سلامت بنیاد راه آسمان، راهکارهای مبارزه با افسردگی، راههای شادی و نشاط در نوجوانان، راههای پیشگیری از انواع خشونت، آشنایی با روشهای نه گفتن و تغذیه سالم را تشریح کرد.



جشنواره تغذیه سالم دانش آموزی

آموزش تغذیه و شیوه زندگی سالم برای ۲۰۰ نفر از دانش آموزان دبستان دخترانه شاهد با تدریس خانم سلطانی؛ مدیر انجمن علمی معلمان ابتدایی و عضو کمیته آموزش و پیشگیری بنیاد

۲۳



گاهنامه بنیاد نیکوکاران راه آسمان



۲۴

افتخاری دیگر توسط عضو کمیته دانشجویی بنیاد راه آسمان

کسب عنوان "پوستر برتر پژوهشی" توسط سرکار خانم "پرنیا ترحمی" در اولین گردهمایی سالیانه سازمان بین‌المللی تحقیقات مغز (IBRO)، در مرکز تحقیقات علوم اعصاب گرجستان (The 1st Annual Meeting of Georgian Center for Neuroscience Research (GCNR-2020) بنیاد راه آسمان و کمیته دانشجویی این افتخار بزرگ را به این پژوهشگر شایسته و دانشجوی پرتلاش دانشگاه علوم پزشکی استان سمنان تبریک عرض نموده و آرزوی توفیقات روزافزون برای ایشان دارد.

۲۵

مبادله تفاهم نامه بنیاد راه آسمان و اداره کل زندان های استان سمنان

به موجب این تفاهم نامه بنیاد راه آسمان، آموزش و مراقبت از زندانیان و خانواده آنان در زمینه پیشگیری از سرطان و حمایت از بیماران مبتلا به این بیماری در سطح استان سمنان را عهده دار شد. حضرت حجت الاسلام والمسلمین قدرتی حرکت و فعالیت های بنیاد راه آسمان را بسیار ارزشمند و موجب رضایت خداوند خواند و آمادگی جامعه روحانیت و تولیت مساجد را برای گسترش و ترویج این حرکت خیر خواهانه و مردمی اعلام نمود.



گاهنامه بنیاد نیکوکاران راه آسمان

۲۶

جلسه کمیته فنی مهندسی بنیاد راه آسمان



این جلسه که با حضور تمامی اعضا، در محل سالن مرکز پزشکی هسته ای (با رعایت شیوه نامه بهداشتی و فاصله اجتماعی) تشکیل شد، مرحله نهایی نقشه های معماری مجتمع امید راه آسمان (مرکز جامع مبارزه با سرطان) توسط جناب دکتر عبدالحمید مهدوی ارائه و تصویب گردید و برنامه زمانبندی سایر امور فنی مهندسی توسط مدیر کمیته، جناب پروفیسور علی خیرالدین تعیین شد.

۲۷

برگزاری جلسه آموزشی پیشگیری از کرونا ویروس در شرکت الگانت با همکاری راه آسمان و مرکز بهداشت شهرستان سمنان توسط خانم اعتمادی، دبیر کمیته سلامت بنیاد و آقای باجان. کارشناس واحد بیماری های مرکز بهداشت





به لطف خدا ، همواره در کنار بیمارانمان می مانیم
تلاش مستمر و ارزشمند کادر پزشکی، پرستاران، پرتو کاران و پرسنل دلسوز مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان در شرایط
کرونايي .

۲۸

۲۹ مبارزه با کرونا در خطوط تولید الگانت

خط تولید شرکت الگانت با تمهیدات ویژه ایمنی و بهداشتی برای پیشگیری از کرونا همچنان برقرار است . مدیریت شرکت الگانت در شهرک صنعتی سمنان برای حفظ سلامت نیروی انسانی و تداوم تولید همه موارد ایمنی و بهداشتی را از جمله سنجش تب و ضد عفونی افراد و خودروها در بدو ورود به شرکت ، تجهیز کارکنان به ماسک و دستکش و حفاظ و نیز ضد عفونی سالن ها و دستگاہها در هر ۲ ساعت رعایت می نمایند . مدیر عامل شرکت ؛ حامی بزرگ بنیاد راه آسمان، با بیان اینکه سلامت و حفظ نیروی انسانی از اولویتهای مجموعه است گفت : در این شرکت ماهانه ۲۵۰ هزار متر انواع پرده تولید می شود که به لحاظ کیفیت ، گوی رقابت را از تولید کنندگان ترکیه ربوده است .

آقای مهندس مهدی جعفری مدیرعامل شرکت افزود : از مجموع تولیدات ، ۳۰ درصد صادراتی است که ۲۵ درصد آن به ترکیه و بقیه به کشورهای حوزه خلیج فارس صادر می شود . مدیر عامل شرکت تعداد اشتغال را ۲۳۵ نفر اعلام کرد و گفت: در سال جدید با افزایش یک شیف کاری به سه شیف فعلی ، میزان تولید ۱۵ درصد و اشتغال ۱۰ درصد افزایش می یابد .



گاهنامه بنیاد نیکوکاران راه آسمان

۳۰

هدیای ناقابل بنیاد راه آسمان به
پزشکان ، پرستاران و پرسنل
ایثارگر و پرتلاش بخش ایزوله تنفسی
بیمارستان کوثر

این هدایا به همت حامی عزیز آقای
صالحیان (کافی شاپ بی) شامل قهوه و
دونات و با رعایت دقیق نکات بهداشتی،
به مدت ۲۰ شب برای عرض خدا
قوت تقدیم آن عزیزان شده است.



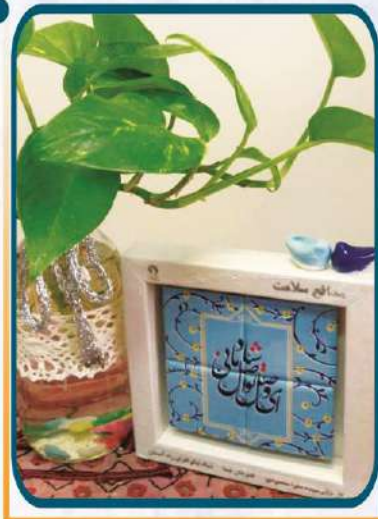
اهدای ۵۶۰ متر پارچه مخصوص لباس بیماران و
ماسک به قرارگاه مردمی مبارزه با کرونا از طرف
شرکت "روابافت" با سپاس از آقای مصدق
مدیر کارخانه روابافت و مسئول گروه همنوردان
راه آسمان

۳۱

۳۲

اهدای ۳۵۰ متر پارچه ملحفه ای و
۱۰۰۰ عدد ملحفه برای بخش ویژه
کرونا از طرف جناب مهندس
جعفری مدیر محترم شرکت الگانت
و عضو هیات امناء بنیاد راه
آسمان





"مدافعان سلامت تولدتان مبارک"

قدردانی از کادر زحمتکش بخش کرونا بیمارستان کوثر بمناسبت زادروز تولد آن عزیزان از سوی بنیاد راه آسمان. سپاس از زحمات و تلاش ارزشمندتان، با آرزوی سلامتی و موفقیت روزافزون.

۳۳

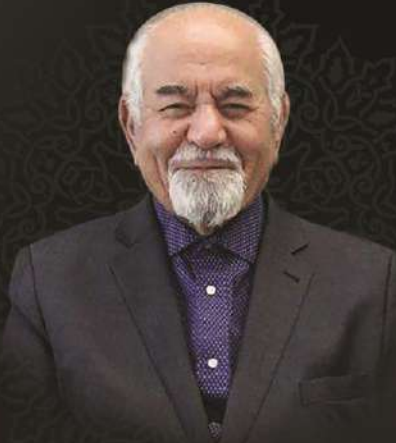
تبلیغات شهری راه آسمان ۳۴ ◀

راه آسمان
گالری پنهان نیکوکاران راه آسمان





راه آسمان نیکوکاران



نام ویاد نیکوکار ارجمند

علی اصغر حاجی بابا

در آسمان نیکوکاری کشور، درخشان و جاودان

عرض تسلیت به جامعه نیکوکاران کشور و
اعضاء محترم هیات امناء بنیاد راه آسمان

بنیاد نیکوکاران راه آسمان



ELEGANT®

الگانت حامی بنیاد نیکوکاران راه آسمان



محصولات :

پارچه های پرده ای

پرده های زبرا

رنگرزی و تکمیل

کسمه

تابندگی (کیبلینگ و شگی)

محصولات زبرا در طرح ها و رنگ های مختلف



ارزش های ما :

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

سمنان . شهرک صنعتی سمنان . انتهای بلوار جمهوری

+۹۸۲۳۳۳۶۵۲۹۰۷

+۹۸۲۳۳۳۶۵۲۹۱۰

eleganthome.ir



راه آسما
بنیاد نیکوکاران

مرکز جامع مبارزه با سرطان استان سمنان

۳۳۳۶۱۷۰۰ www.raaheaseman.com

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

سراپا کشتی از راه آسماست