



دریافت نسخه ی الکترونیکی فصلنامه

# راه آسمان نیکوکاران



هفت خوان درمان های سرطان / دکتر معصومه مسعودیان

لذات منوی / استاد محمدرضا طاهریان

اعتماد به نفس / رؤیا بیدختی

درمان غذایی برای بهبود قلب و عروق

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

فصلنامه اجتماعی، فرهنگی بنیاد نیکوکاران راه آسمان

(مرکز جامع مبارزه با سرطان)

شماره پنجم ، زمستان ۱۴۰۰



ز بهار نوروز  
ز گوهر بار میایدیم  
طلوع فروزی  
از این بار آمدن خورشید سراج



# پروژه بزرگ "راه آسمان"

مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان



حامیان حقوقی "بنیاد نیکوکاران راه آسمان" :



اتاق بازرگانی ، صنایع  
معادن و کشاورزی سمنان



شرکت کدبانو



نساجی الگانت



شرکت  
طب پلاستیک



شرکت  
چوب نقطه تراشه



شرکت  
فروسیلیس ایران



شرکت  
نوبر سبز



شرکت نمک های باریم  
و استرانسیم آسیا



بازار تهران

☎ ۰۲۳ - ۳۳۳۶۱۷۰۰

🌐 [www.raaheaseman.com](http://www.raaheaseman.com) همراه شو عزیز...



بنیاد نیکوکاران  
راه آسمان

به نام یزدان پاک

## فصلنامه اجتماعی، فرهنگی نیکوکاران راه آسمان

### شورای سیاست گذاری :

۰۲	کلام نخست	پروفسور فرهاد ملک ، پروفسور علی رشیدی پور
۰۳	هفت خوان درمان های سرطان	پروفسور مجید جدیدی ، دکتر محمدمیر سربابی دکتر محمدعلی شریعت ، پروفسور پرویز کوخایی
۰۵	حکایتی از گلستان سعدی	صاحب امتیاز : بنیاد نیکوکاران راه آسمان
۰۶	لذات معنوی	مدیر مسئول : احمد صدیقی
۰۸	اخلاقی که سرطان می آورد	سر دبیر : حسین خروتی
۱۲	اعتماد به نفس	هیأت تحریریه : دکتر ژامک اقوامی ، دکتر معصومه مسعودیان ، دکتر محمد بهرامی ، حمیدرضا نظری (حکمت)
۱۵	موسمی بی قراری	مدیر هنری : محمدرضا همتیان
۱۶	امید و آرزو / شمع و پروانه	مسئول اجرایی : زهره صداقتی
۱۸	معرفی کتاب	طراح جلد و صفحه آرا : هدیه اقوامی
۲۰	گفتگو با مدیر واحد خدمات اجتماعی بنیاد راه آسمان	عکاس و خبرنگار : مژگان گرزالدین
۲۲	درمان غذایی برای بهبود قلب و عروق	تایپ : مطهره قدس نژاد
۲۴	گزارش تصویری پیشرفت فیزیکی ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان	امور چاپ : چاپخانه زلال کوثر
۲۶	اخبار و رویدادها	شماره پروانه انتشار وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی : ۸۷۰۹۴

شمارگان : ۱۰۰۰ نسخه

نشانی سایت : [www.raaheaseman.com](http://www.raaheaseman.com)

نشانی : سمنان ، خیابان طالقانی شمالی - خیابان

شهید خواجوی - پلاک ۳

شماره تماس : ۰۲۳-۳۳۳۲۳۱۵۱-۳۳۳۶۱۷۰۰



## کلام نخست : مبارک شمائید

حسین خروتی | سردبیر

بوی باران، بوی سبزه، بوی خاک

شاخه های شسته، باران خورده، پاک

آسمان آبی و ابر سپید، برگ های سبزید

عطر زکس، رقص باد، نغمه شوق پرستوهای شاد

نرم نرمک می رسد اینک بهار، خوش به حال روزگار

(فریدون شیری)

در آستانه سال نو، با خرسندی شماره پنجم فصلنامه نیکوکاران راه آسمان به حضور خوانندگان عزیز و نیک اندیش تقدیم می گردد و پیشاپیش سبزترین و دلنوازترین تبریکات را به حضور یکایک عزیزان اعلام نموده و از درگاه خالق بهار سالی سرشار از برکت، معنویت، آرامش، سلامتی و نیک فرجامی را برای همگان مسئلت نموده و آرزومندیم در بهار روح بخش و دل انگیز، مزرعه دل های شما از سبزه محبت، سبز و خرم باد!

ایام را مبارک باد از شما؛ مبارک شمائید!

ایام، می آید، تا به شما مبارک شود!

(شمس تبریزی)

بنیاد راه آسمان در راستای رسالت خود و در حدّ توان و در مسیر عشق به مردم و افتخار خدمت به آنان و نیز کاستن از رنج و غم بیماران مبتلا به سرطان، علاوه بر ارائه خدمات آموزشی، تشخیصی، حمایتی و درمانی به بیماران، به لطف خداوند متعال و بهره مندی از همراهی مردم نیکوکار و باستان پرسخاوت خیرین، "ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان" را در دست اقدام دارد که امیدواریم با همراهی و حمایت آحاد مردم نیکوکار، این مجموعه مردمی به بهره برداری برسد و بیماران عزیز مبتلا به سرطان، بهترین و باکیفیت ترین خدمات را دریافت نمایند. و با حمایت همه جانبه از بیماران و امید به زندگی این شعار را محقق سازند که "سرطان آخر خط نیست!" به قول مهاتما گاندی "پیروزی آن نیست که هرگز زمین نخوری، پیروزی آن است که بعد از هر زمین خوردن برخیزی!" و در آخر از خداوند بزرگ می خواهیم توانایی عشق به دیگران را در وجودمان بارور سازد تا دیگران را دوست بداریم و بدون هیچ نوع چشم داشتی به همنوع خدمت کنیم. آری به قول یکی از بزرگان "برای زیستن دو قلب لازم است/ قلبی که دوست بدارد/ قلبی که دوستش بدارند/ قلبی که هدیه کند/ قلبی که بپذیرد!" از همه عزیزان و بزرگوارانی که در این شماره مجله، همراهی و همکاری صادقانه داشته اند، متشکریم.



# هفت خون درمان های سرطان

دکتر معصومه مسعودیان  
متخصص رادیوانکولوژی (پرتو درمانی سرطان)

جراحی است که توسط جراح با تجربه انجام می شود در این روش درمانی یا کل پستان یا قسمتی از آن برداشته می شود و همزمان غدد لنفاوی زیر بغل هم بررسی و جراحی می شوند. در حال حاضر بر خلاف گذشته ترجیح جراح، حفظ پستان است مگر این که از لحاظ پزشکی امکان پذیر نباشد.

یکی از عوارض جراحی در سرطان پستان، تورم همان دست یا اصطلاحاً لنف ادم (lymphedema) است که با پیشرفت تکنیک های جراحی این عارضه در حال حاضر نسبت به گذشته بسیار کمتر شده است. در صورتی که سایز تومور خیلی بزرگ باشد یا وسعت درگیری غدد لنفاوی زیر بغل زیاد باشد بهتر است قبل از جراحی چند جلسه شیمی درمانی انجام شود تا اندازه ی تومور کوچک تر شود و سپس جراحی انجام شود.

بعد از جراحی، بیمار به انکولوژیست (متخصص درمان سرطان) ارجاع می شود تا در صورت نیاز، شیمی درمانی انجام شود.

ابتدا جهت بررسی این موضوع که آیا تومور محدود به پستان است یا به ارگان های دوردست متاستاز داده تصاویر رادیولوژی تشخیصی در خواست می شود از جمله سی تی اسکن قفسه سینه، شکم و لگن، اسکن استخوان و یا پت اسکن. علت انجام شیمی درمانی علیرغم برداشت کامل تومور وجود سلول های سرطانی مخفی در گردش خون هستند و در صورتی که شیمی درمانی انجام نشود این سلول ها در جای دیگری از بدن (کبد، استخوان، مغز یا ریه) شروع به رشد و تقسیم مجدد خواهند کرد.

اگر سایز توده بالای یک سانتی متر باشد، اگر درگیری غدد لنفاوی زیر بغل وجود داشته باشد، اگر سلول های

همان طور که در شماره های قبلی خواندید در حال حاضر، سرطان پستان، شایع ترین سرطان بانوان است و به همین خاطر، اکثر خانواده ها کم و بیش از دور و نزدیک درگیر درمان های متعدّد این سرطان بوده اند و به نوعی از این هفت خون درمان ها گذر کرده اند

به طور کلی درمان های سرطان پستان، به دو دسته ی درمان های موضعی و سیستمیک تقسیم می شوند. جراحی و پرتودرمانی، درمان های موضعی هستند چون فقط بر یک قسمت از بدن اثر می گذارند و شیمی درمانی، ایمنی درمانی و هورمون درمانی درمان های سیستمیک محسوب می شوند. چون از طریق خون در تمام بدن پخش می شوند.

بسته به این که بیماری، با توجه به سایز تومور و درگیری غدد لنفاوی و یا درگیری ارگان های دور دست (متاستاز) و همین طور وضعیت گیرنده های هورمونی سلول های سرطانی، در چه مرحله ای باشد، یک نوع درمان، یا ترکیبی از چند نوع درمان برای بیمار انتخاب می شود.

هر چه بیماری در مرحله ی پایین تری باشد و به خصوص در بیمار جوانی که از لحاظ سایر ارگان های بدن سالم است از درمان های ترکیبی و شدید تری استفاده می شود چون هدف پزشک انکولوژیست ریشه کن کردن کامل بیماری و علاج بیمار است.

و برعکس هر چه بیماری پیشرفته تر باشد مثلاً متاستاز به اندام های دیگر بدن اتفاق افتاده باشد یا اگر بیمار مسن باشد و بیماری های همزمان دیگری مثل دیابت افزایش فشار خون، بیماری قلبی و غیره داشته باشد درمان های سبک تر و کمتری انتخاب می شود.

مهم ترین و موثرترین اقدام درمانی، در سرطان پستان



## ۶۶

**درمان های سرطان پستان ، به دو دسته  
درمان های موضعی و سیستمیک تقسیم  
می شوند :**

**جراحی و پرتودرمانی ؛ درمان های موضعی  
هستند ، چون فقط بر یک قسمت از بدن  
اثر می گذارند و شیمی درمانی ، ایمنی  
درمانی و هورمون درمانی درمان های  
سیستمیک محسوب می شوند ، چون از  
طریق خون در تمام بدن پخش می شوند**

معمولاً تا یک سال هر سه هفته تزریق می شود و چون آنتی بادی ضد گیرنده هست و داروی شیمی درمانی نیست عوارض شیمی درمانی مثل ریزش مو را ندارد . حالا نوبت درمان های هورمونی است . اگر سلول های تومور پستان در رنگ آمیزی بافتی از نظر گیرنده های هورمونی مثبت باشند نیاز است داروی هورمونی تجویز شود تا جلوی رشد آن ها گرفته شود این داروها به صورت خوراکی به نام های تاموکسیفن ، لترفوم ، اگزمستان و غیره و یا به صورت تزریقی به نام های دیفرلین ، گوسرلین ، میکروکلین و غیره تجویز می شوند . اگر بیمار مبتلا به سرطان پستان، متاستاز استخوانی هم داشته باشد داروهایی جهت استحکام بیشتر استخوان ها و کم کردن درد استخوان ها تجویز می شود . این داروها از دسته ی دارویی بیس فسفونات ها هستند و ممکن است برای کم کردن درد موضعی استخوان از رادیوتراپی یا پرتودرمانی استفاده شود . در صورتی که بیمار متاستاز استخوانی در مهره های ستون فقرات داشته باشد ممکن است دچار عارضه ای اورژانسی به نام فشار به نخاع شود که در این صورت ممکن است به صورت اورژانسی تحت جراحی ستون فقرات و برداشتن فشار از روی نخاع قرار بگیرد . در بیماران متاستاتیکی که فاقد گیرنده های هورمونی در سطح سلول های سرطانی هستند ممکن است نیاز به درمان های جدید تر به نام ایمونوتراپی باشد . در این روش درمانی سلول های ایمنی خود بیمار علیه تومور فعال شده و آن را از بین می برد .

این درمان ها جدید و بسیار گران هستند . آنچه در درمان این بیماری مهم است تشخیص زودتر و درمان هر چه سریع تر بیماری و اعتماد به پزشک انکولوژیست است تا ان شاء.. بعد از گذشت از این هفت خوان به سلامتی و آرامش کامل برسید .

سرطانی از لحاظ گیرنده های هورمونی منفی باشند و بیمار از سایر لحاظ سالم باشد ، شیمی درمانی تجویز می شود در این روش داروهای شیمی درمانی به صورت تزریقی یا خوراکی وارد بدن می شود . از آن جایی که داروی شیمی درمانی روی هر بافت دارای تقسیم سلولی زیاد از جمله سلول های سرطانی و بعضی از بافت های نرمال مثل مو و پوست و مخاط روده و مغز استخوان هر دو اثر می گذارد فرد دچار عوارضی مثل تهوع ، استفراغ ، ریزش مو ، کم خونی ، اسهال و یا یبوست می شود . این عوارض همگی موقت و گذرا بوده و با اتمام دوره های شیمی درمانی از بین می روند . بعد از اتمام شیمی درمانی ممکن است بیمار نیاز به رادیوتراپی یا پرتودرمانی داشته باشد . علت انجام پرتودرمانی ، پیشگیری از عود و برگشت موضعی توده ی پستان است .

در این روش با استفاده از اشعه ایکس طی ۲۵ تا ۳۰ جلسه و یا کمتر ، بستر پستان جراحی شده درمان می شود اگر سایز تومور مساوی یا بزرگ تر از ۵ سانتی متر باشد ، اگر غدد لنفی زیر بغل درگیری تومورال داشته باشند ، اگر پستان حین جراحی حفظ شده باشد و فقط قسمتی از آن برداشته شده باشد نیاز به پرتودرمانی هست بعد از اتمام پرتودرمانی ممکن است بیمار همچنان نیاز به ادامه تزریق یکی از داروهایی که حین شیمی درمانی دریافت می کرد داشته باشد . این دارو تراستوزوماب نام دارد و در صورتی تجویز می شود که گیرنده های مخصوص رشد سلولی در سطح سلول های تومور ، به مقدار زیادی وجود داشته باشد .





# حکایتی از گلستان سعدی\*

یکی از ملوک عَجَم ، طبیعی به خدمتِ مصطفی ، صَلَّى  
الله عَلَيْهِ و سَلَّمَ فرستاد . سالی در دیارِ عرب بود ، کسی  
تجربتی پیش وی نَبُرد و معالجتی از {وی} در نخواست .  
پیش پیغامبر ، عَلَيْهِ السَّلَام ، رفت و شکایت کرد که  
مرا برای معالجتِ اصحاب فرستاده اند و کسی در این  
مَدَت التفاتی نکرد تا خدمتی که بر بنده معین است  
بجای آورد .

خواجه ، عَلَيْهِ السَّلَام فرمود : این طایفه را طریقتی  
است که " تا اشتها غالب نباشد نخورند و هنوز اشتها  
باقی باشد که دست از طعام بدارند . حکیم گفت:  
موجب تندرستی این است ."  
{ " زمین خدمت ببوسید و برفت . " }

سخن آنکه کند حکیم آغاز  
که ز نامتش حُلّ زاید  
یا سرانگشت سوی لقمه دراز  
یا ز ناخوردنش بحسان آید  
لاجرم حکمتش بود گفتار  
خوردنش تندرستی آرد بار

## توضیحات :

**مُلُوكِ عَجَم** : پادشاهان ایران ، عَجَم در عربی یعنی  
غیر عرب ، بخصوص ایرانی  
**حاذق** : ماهر، استاد در کار  
**دیار** : جمع دار ، در فارسی به معنی سرزمین و شهرست.  
**تَجْرِیْت** : آزمایش ، مقصود آن که کسی به عنوان  
آزمایش به نزد او نرفت .

**اصحاب** : یاران

**التفاتی نکرد** : التفات کردن ، توجه کردن  
**معین است** : مقررست ، تعیین شده است .  
**خواجه** : مقصود پیغمبر اکرم است .  
**طایفه** : گروه

**طریقت** : راه و روش  
**دست از طعام بدارند** : از غذا دست بکشند.  
**حکیم** : در این جا یعنی پزشک  
**زمین خدمت ببوسید** : زمین را به رسم  
خدمتگزاری بوسید . بوسیدن زمین رسم ورود به  
درگاه پادشاهان و بزرگان و نیز نمودار کمال اظهار  
احترام و فرمانبرداری بوده است .  
سخن آنکه ... مرد دانا و فرزانه وقتی به سخن  
گفتن می پردازد و یا دست به سوی غذا دراز  
می کند که از نگفتن آن سخن ، تباهی در کار پدید  
آید ، یا از نخوردن غذا بی تاب شود . در چنین  
احوالی ناگزیر گفتارش عین دانش و دانایی خواهد  
بود و غذا خوردنش مایه تندرستی .

\* گلستان سعدی ، تصحیح و توضیح دکتر  
غلامحسین یوسفی، باب سوم/ در فضیلت قناعت/  
حکایت (۴)

# لذات معنوی

استاد محمد رضا طاهریان | نقاش  
شاعر و پژوهشگر زبان سمnانی



خودکشی را پایان لذت دنیوی اعلان کرده بود- جوان ۲۱ ساله عیش و نوش و هواهای نفسانی خود را به پایان رسانده بود. جوان تک بُعدی فکر می کرد جهان به لذات ظاهری است، غافل از اینکه لذات دیگری هم هستند که از جنس سرمایه اندوزی و حرص و ولع نیستند. لذات معنوی از جمله: عبادات با حضور قلب؛ هنرها؛ هنر خدمت به خلق، هنر عشق ورزیدن، هنر جان دادن برای دیگران، ایثار و سخاوت و جوانمردی... از لذات معنوی لایتناهی هستند که هر چه بیشتر به آنها پردازی بیشتر تشنه انجامش می شوی.

آب کم جوگشگی آور بر دست  
تا بچو شد آب از بالا پوست<sup>(۳)</sup>

متأسفانه امروزه الگوهای دنیای مادی و سرمایه داری، مصرف بیش از حد نیاز، حرص و ولع انسان ها به مال اندوزی و نهایتاً اختلاف طبقاتی؛ دنیای درون ما را پر از نفرت و کینه نموده، به طوری که حتی صحبت از قناعت معنویت، اخلاق و انسانیت که جزء لاینفک انسان های والا بوده به نحوی ناممکن به نظر می رسد. باید بدانیم هیچکس در دل جهنم، بهشتی زندگی نمی کند پس باید بهشت را برای همه بخواییم، و در حد مقدر بهشت را برای همه بسازیم. جامعه ای اگر امنیت، دوری از فساد و دزدی و اعتیاد و... می خواهد باید اکثریت مردم آن جامعه احساس خوشبختی داشته باشند و اقلیت آن می بایست حداقل معاش را در اختیار داشته باشند. در جوامع معناگرا کار کردن برای پیش بردن اهداف زندگی است نه هدف زندگی! انسان معنوی تنها به خوشبختی خود فکر نمی کند بلکه در ماندگی و بدبختی دیگران شدیداً باعث آزار روحی وی می گردد. در اینجا اشاره ای به حکایتی از حضرت سعدی در باب رحمت با ناتوانان در حال توانایی خالی از لطف نیست:

چنان قحط سالی شد اندر دمشق  
که یاران فراموش کردند شش  
چنان آسمان بر زمین شد نخیل  
که لب تر نکردند زرع و نخیل

ز در کوه سبزی ز در باغ شخ  
در آن حال پیش آدم دوستی  
اگر چه به کفایت قوی حال بود  
بدو گفتم ای یار پاکیزه خوی  
ملخ بوستان خورده مردم ملخ  
از او مانده بر استخوان پوستی  
خداوند جاه و زور و مال بود  
چه در ماندگی بیست آند؟ بگویی

بر نام آنکه نامش دلنشین است  
کلامش رهکش ای راه بسته  
بر نام آنکه جمله نقش از اوست  
دامد بامن است و من از او دور  
دش با مردم عاشق ترین است  
تسلی بخش دل های غمین است  
قلم بی او کجا نقش آفرین است  
کجا رسم جوانمردی چنین است  
وصالش کرچه آسان می نماید  
خزاران دام و دانه در کین است<sup>(۱)</sup>

آتش به اختیار در جان خود زنید شاید چون شمعی برافروزید تا هزاران پروانه عاشقانه جان فدا کنند معرفت خدا از خودشناسی آغاز می شود. انسان همیشه از دو لذت برخوردار بوده: لذت مادی و لذت معنوی. انسان های آسمانی بسیار نایبند و نایاب و انسان های زمینی بسیار! انسان های خدایی از لذات معنوی سرشارند و انسان های زمینی متأسفانه کمتر از لذت ترک لذت مادی برخوردارند:

اگر لذت ترک لذت مدانی  
خزاران در از خلق بر خود بیندی  
وگر لذت نفس لذت مدانی  
گرت باز باشد روی آسمانی<sup>(۲)</sup>

در روزگاری نه چندان دور، عنوان خبری کل روزنامه های ایران بلکه جهان شد: پسر یکی از بزرگترین کارتل های نفتی جهان خودکشی کرد. وی طی چند سطر دلیل





مکی دله زندگی رحیم با  
 چندره روزی الله صدمه  
 دستی خده باحرچی کو ماده

ثوته دچی، ثو واری کریم با  
 ای ره دله بخششی اصدا  
 صده و تیری ژوبزن کو ماده<sup>(۶)</sup>

( ترجمه ابیات سمّانی )

می خواهی راه آسمان بر تو باز شود / درب خانه خدا  
 را می زنی بر تو گشوده شود  
 باید در زندگی رحیم باشی / او (خدا) به تو داده است  
 مانند او کریم باش  
 روزی چندبار (الله صَمَد) می گویی / یک بار در بخشش  
 مقام اول باش  
 دست خدا باش هر چه که ببخشی / یقین بدان  
 خداوند صدار بهتر از آن را به تو می بخشد.

- ۱- سروده صاحب قلم
- ۲- غزلیات شیخ اجل سعدی
- ۳- حضرت مولانا
- ۴- بوستان سعدی باب اول
- ۵- بوستان سعدی باب دوم
- ۶- سروده صاحب قلم



بغیرد برمن که عقلت کجاست؟  
 نینی که سختی به غایت رسید

چودانی و پرسی سؤالت خطاست  
 مشقت به حد نهایت رسید؟

بدو کفتم: آخر تو را باک نیست  
 گر از نیتی دیگری شد هلاک

کشد زحر جایی که تریاک نیست  
 تو را هست، بطراز طوفان چه باک؟

نگه کرد در بنجیده در من نفی  
 نگه کردن عاقل اندر نفی

من از بیوفایی نیم روی زرد  
 غم بیوفایان رخم زرد کرد<sup>(۴)</sup>

انسان های عارف و والا و اهل دل نه تنها از بینوایی دیگران  
 رنج می برند بلکه وقتی موری را رنجیده خاطر می بینند  
 بی قرار می شوند. به راستی چه الگوهای بزرگی هستند  
 شاعران این سرزمین:

مکی سیرت نیکردان شو  
 که شبی ز جانوت گندم فروش  
 نگه کرد و موری در آن غله دید  
 ز رحمت بر او شب نیارست خفت  
 مروت نباشد که این مور ریش

اگر نیک، سختی و مردانه رو  
 به ده برود انبان گندم به دوش  
 که سرکشه هر گوشه ای می دوید  
 به نادای خود بازش آورد و گفت  
 پراننده گردانم از جای خویش

چه خوش گفت فردوسی پاک زاد  
 میازار موری که دانه کش است  
 سیاه اندرون باشد و سنگدل  
 که خاکه که موری شود سنگدل<sup>(۵)</sup>

کاش روزی برسد که انبارهای تسلیحاتی دنیا پر از  
 بمب های عشق و محبت و موشک های مهرورزی و  
 مهربانی و پهبادهای جهان، گرسنه یاب باشند. و به  
 جای تسلط بر خاک ها به تسلط بر دلها بیندیشیم.  
 راه آسمان بی شک یکی از راه های رسیدن به  
 لذات معنوی است. چند بیتتی از سروده ای به  
 زبان سمّانی درباره راه آسمان تقدیم محضر  
 همه آسمانی ها می کنم:

مکه آسمنی ره برته داتو  
 خده برجن، ژوبر که داتو



# اخلاقی که سرطان می آورد\*

طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامتی یعنی (wellbeing)، یعنی سلامتی در ابعاد مختلف زندگی. از جمله اقتصاد، فرهنگ، اخلاق و ... علاوه بر سلامت جسمی و روانی.

(wellbeing) یعنی نشاط، سرحالی و شادمانی. به هر حال اگر قرار است درمانی صورت بگیرد، نتیجه درمان ایجاد W.B است؛ بیمار بعد از پروسه درمان، به نشاط، شادابی و سرحالی می رسد. هر نوع درمانی که بیمار را به نتیجه ای مثبت برساند، روشی درست و مورد تأیید سازمان بهداشت جهانی است. اما در مورد سرطان، سرطان قبل از اینکه یک بیماری باشد، نوعی نگرش و روش خاص زندگی است که در انتها به سرطان ختم می شود.

بیماران مبتلا به سرطان، افرادی بسیار سخت گیر هستند؛ نگرش آنها به زندگی دارای استانداردهای بالایی است که برای رعایت این استانداردها مجبور به تحمل فشارهای عصبی فراوانی هستند.

زیادی منظم، مقید، ملاحظه کار و سخت گیر هستند و روح و روان شان را خسته می کنند. اخلاق و رفتار بیشتر افراد سرطانی طوری است که سعی می کنند همیشه بهترین باشند. اگر مادر خانواده است دلش می خواهد بهترین مادر دنیا باشد؛ اگر کارمند است بهترین کارمند اداره باشد؛ محصل است، شاگرد اول باشد و اگر دانشجو است بهترین دانشجوی دانشگاه باشد.

همه شان می خواهند همیشه در بالاترین سطح باشند. سعی می کنند با وجود فشارهایی که به آن ها وارد می شود، استانداردهایی را که خودشان وضع کرده اند، رعایت کنند. خصوصیت دیگری که بیماران سرطانی بسیار به آن پایبند هستند، دلسوزی بیش از حد آن ها به دیگران است. خلقیاتی که سرطان می آورد در افرادی دیده می شود که خیلی دلسوز هستند، احساس همدردی زیادی با دیگران دارند، مسائل و مشکلات دیگران را مثل مسائل خودشان می بینند.

البته این تئوری ها به آن معنا نیست که دلسوزی کار بدی است و آدم نباید دلسوز باشد یا نسبت به اتفاقات اطراف بی تفاوت باشد؛ نه، منظور این نیست. دلسوزی و مهربانی لازمه زندگی انسان هاست اما دلسوزی های بیش از حد، دلسوزی هایی که روح و روان انسان را به هم بریزد و فرد را از خورد و خوراک بیندازد غلط است و در گروه اخلاق و رفتاری است که منجر به سرطان می شود.

اخلاق سرطانی در کسانی است که همیشه خودشان را به دنیا بدهکار می دانند، حتی در شرایطی که کارشان را به بهترین شکل انجام می دهند باز هم از نتیجه کارشان راضی نیستند و یک نارضایتی در کارشان وجود دارد.

همه این امور و مجموعه این مسائل در طی سالیان سال باعث می شود که فرد سیستم عصبی خود را با نگرانی های بی مورد تحت فشار قرار دهد. او آنقدر در مسائل مختلف سخت گیری می کند که در نهایت بدنش عاصی می شود. سلول ها، رفتار غیرعادی از خودشان نشان می دهند. این رفتارها منجر به سرطان می شود. اما چه باید کرد؟ در درمان تمام بیماری ها ابتدا باید بستر و زمینه درمان فراهم شود که لازمه این کار در وهله اول تغییر خلق و خو و عادات بد رفتاری است. روش های رایج درمان بیماری های سرطان جراحی، رادیوتراپی و شیمی درمانی است.

تومور معلول است در بروز بیماری ها و سرطان علتی ندارد جز زمینه اخلاقی و رفتاری افراد. تومور معلول است و برداشتن تومور، برداشتن معلول است به همین دلیل روی درمان علت اغلب بیماران سرطانی کار نمی شود.





این عوامل در همه وجود دارد ولی همه دچار این بیماری ها نمی شوند. در بحث درمان، ما اعتقاد به چارچوب درمان داریم که اگر این چارچوب رعایت شود زمینه بیماری رفع می شود و زمینه سلامتی ایجاد می شود. ما اعتقاد داریم در مقابل قطب بیماری قطب سلامتی باید تعریف شود.

تعریف سلامتی اهمیتش شاید بیش از تعریف بیماری باشد. برای تعریف بیماری ها، کتاب های قطوری داریم، اما متأسفانه به تعریف سلامتی توجهی نشده است.

در صورتی که آگاهی و اطلاع از اهمیت سلامتی، فوق العاده مهم است. چرا؟ چون بیمار به سمت سلامتی حرکت می کند بنابراین اگر ما معیار خاصی برای سلامتی نداشته باشیم، مشخص نیست بیمار به کدام سمت می رود. طبیعی است اگر معیارهای سلامتی مشخص شوند، بیمار می تواند فاصله خودش را از معیارهای سلامتی تشخیص بدهد. ببیند چه قدر به سلامتی نزدیک است یا چه قدر از سلامتی فاصله گرفته است تا در صورت وجود بیماری، در جریان درمان قرار گیرد و درمان شود. بنابراین برای شناختن سلامتی، معیارهایی وجود دارد که شامل:

#### تغذیه مناسب:

افرادی که سبزیجات و میوه جات مصرف می کنند و از مصرف غذاهای کنسرو شده که مواد نگهدارنده به آنها افزوده می شود، پرهیز می کنند، کمک بسیار بزرگی به سلامتی خود می کنند.

#### ورزش:

ورزش ایجاد نشاط می کند. هر جا نشاط باشد، زمینه سلامتی هم در آنجا فراهم است. به خاطر داشته باشید که ورزش یکی از ارکان اصلی ایجاد زمینه نشاط، شادمانی و سلامتی در انسان است.

#### نحوه زندگی (life style):

معضل بزرگ اکثر مردم شهرنشین، نحوه زندگی است. اغلب مردم شهرنشین الگوی درستی برای زندگی ندارند و به تبع آن تفریح درستی هم ندارند. خواب و استراحت شان درست نیست، کار و محیط کارشان استرس زا است.

محیط سالمی برای کار ندارند. همه این ها عواملی هستند که کمک می کنند نوع زندگی درست نباشد.

بنابراین احتمالاً به خاطر عدم تغییر رفتار و ادامه رفتار سابق، بیماری افراد عود می کند. این روش ها، روش های مبارزه با معلول است و روش درست مبارزه کردن با این بیماری ها، حرکت و ایجاد آگاهی و تغییر در زمینه های ایجاد بیماری است. بنابراین بیماران سرطانی قبل از هر چیزی باید بتوانند رفتار خود را تغییر بدهند. بنابراین ما در درمان بیماران به روش هومیوپاتی قبل از اینکه به بیماری پردازیم سعی می کنیم زمینه مساعدی برای درمان بیماری ایجاد کنیم. قبل از هر چیز، بیمار باید نسبت به نوع رفتارش آگاه باشد. ما باید پیش از بروز بیماری در افراد مستعد، آن را نسبت به وجود پدیده سرطان زایی در خودشان آگاه کنیم تا با اصلاح رفتار از ابتلا به بیماری جلوگیری شود. این کار چندان سخت نیست، می شود با بررسی رفتار و کردار خود، عوامل ایجاد بیماری را از خود دور کنیم. بنابراین هم برای پیشگیری و هم برای درمان بیماری سرطان، باید این نوع نگرش، رفتار و این نوع برخورد با مسائل تغییر کند و بیمار باید میزان استانداردهایش را که در واقع همان میزان توقعات او از محیط اطراف و اطرافیان است، پایین بیاورد تا از حالت بیماری زایی دور شود.

توجه داشته باشید شما انسان شریف، دلسوز و مهربانی هستید، دوست دارید به همه کمک کنید، دست همه را بگیرید، مخصوصاً در غم آنها شریک باشید، بله، حتماً این کار پسندیده ای است و شما به عنوان انسانی دلسوز و مهربان نسبت به همنوع خود نزد پروردگار متعال جایگاه ویژه ای دارید، اما مطلب حائز اهمیت این است که عین این رفتار و کردار را نباید از دیگران توقع داشته باشید.

اینجاست که شما دچار مشکل می شوید. اگر برای کسی کاری انجام داده اید، انتظار نداشته باشید او نیز همان کار را برای شما انجام دهد، چون دیگران مثل شما نیستند. هرکسی رفتار و کردار خاص خود را دارد. هر یک از افراد جامعه ما سلیقه ای دارند که مربوط به خودشان است، هیچ ایرادی هم بر آنها وارد نیست. بنابراین در صورت عدم برآورده شدن توقعاتتان از دیگران آزرده خاطر می شوید و روح و روانتان به هم می ریزد. با توجه به مقدمه ای که گفته شد، عوامل زیادی در ایجاد سرطان مؤثر هستند، منتهی اخلاق، شرط اولیه است. از نظر زمینه های خانوادگی، استرس، فشارهای اقتصادی، زمینه های ژنتیکی برخی ویروس ها و باکتری ها و دوره های سخت زندگی، همه این ها عواملی هستند که می توانند موجب سرطان شوند.



**نحوه کار (job styhe) :**

اکثر بیماری‌هایی که به ما مراجعه می‌کنند، نحوه‌ی کارشان درست نیست؛ کارهای استرس‌زا و کارهای طولانی، کارهایی که درآمدش آن قدری نیست که بیمار را راضی کند یا متناسب با شرایط زندگی و تأمین‌کننده هزینه‌های زندگی او نیست. این‌ها عواملی هستند که فرد یا بیمار را از سلامتی دور می‌کنند.

اما گام بعدی برای درمان این بیماران موضوع **(گذشت)** است یعنی این بیماران باید بتوانند مسائل و مشکلاتی را که برایشان پیش می‌آید، حل کنند و از کنارش بگذرند. مسائل و مشکلاتی که تجمع و تلنبار شدن آنها باعث بروز بیماری می‌شود؛ انسان سالم باید توانایی گذشت را داشته باشد، باید بتواند با مسائلی که در پیرامون او اتفاق می‌افتد با متانت و خونسردی برخورد کرده تا بتواند بر آن‌ها فایز آید. کسی که در حل و هضم مسائل جزئی بماند، آدم ضعیفی است او نمی‌تواند حل مشکلاتش را مدیریت کند.

در نتیجه عصبی شده، کنترل خود را از دست می‌دهد و در ادامه با عوامل ایجاد بیماری همراه می‌شود. از سوی دیگر افرادی که گذشت می‌کنند یا به عبارتی افراد باگذشتی هستند با مشکلاتی که برایشان بوجود می‌آید منطقی و بدون استرس برخورد می‌کنند و از بروز بیماری‌ها به ویژه سرطان نیز پیشگیری می‌کنند.

**تمرین گذشت را به چه صورت انجام دهیم؟**

در داستان‌های دینی و مذهبی ما به کرات در مورد گذشت و فداکاری صحبت شده است، یا در بعضی از فیلم‌ها شکل‌های مختلف آن را دیده ایم. در قرآن هم در ارتباط با گذشت، توصیه‌های فراوانی شده و در مورد محسنات و مزایای آن هم آیات و نشانه‌های فراوانی داریم. کسانی که می‌توانند گذشت کنند افراد توانایی هستند. باید این توانایی‌ها ایجاد شوند تا بیماران بتوانند بر بیماری خود غلبه کنند. ما از بیماران مان می‌خواهیم هفته‌ای دو روز را به عنوان روز گذشت، برای خودشان انتخاب کنند؛ به این صورت که بیمار صبح تا شب از مشکلاتی که برایش پیش می‌آید، از هر نوع سخن و برخوردی که برایش ناراحت‌کننده است، بگذرد. هر حرف و صحبتی را توی دلش نگه ندارد. بزرگش نکند، با خودخوری دنیا را به کام خود تلخ نکند. برای انجام هر چه بهتر این تمرینات از بیمار می‌خواهیم روزی که تمرینات خود را انجام می‌دهد، فکر کند روز آخر عمرش است.



و دم نیست که نشود او را از پای درآورد. البته صبر و حوصله هم می خواهد.

اگر بیمار با ما همکاری کند سرطان به راحتی قابل درمان و از آن مهم تر، قابل پیشگیری است.

در هومیوپاتی ما قبل از استفاده از دارو و پیش از شروع درمان، نقش زیادی برای بیمار قائل می شویم و از آنها می خواهیم در درمان خود مشارکت نزدیک و فعالی با ما داشته باشند. طبیعی است وقتی بیمار در درمان خودش شرکت می کند، نتیجه درمان بسیار بهتر و سریع تر خواهد بود. از نظر ما سرطان پایان زندگی نیست.

سرطان یک بیماری مثل سایر بیماری ها است. مشکلی نیست که این همه وحشت داشته باشد. ما در مورد سرطان آمار درمانی خوبی داریم. باید توجه داشته که هومیوپاتی روش درمانی ما است اما پزشکان انکولوژیست روش خاص خود را دارند.

همانطور که گفتم جراحی، رادیوتراپی و شیمی درمانی و درمان های دیگر هم موجود است و پزشکان متخصص سرطان نیز در مراکز درمانی تهران و مراکز استان ها بیماران بسیاری را درمان کرده اند.

اما بحث ما هومیوپاتی است. ما از بیمارانی که به ما مراجعه می کنند و می خواهند با روش هومیوپاتی درمان شوند، می خواهیم، در درمان خود مشارکت فعال داشته باشند.

از دیدگاه هومیوپاتی، انسان موجود بی نهایت است، توانمندی انسان محدودیت ندارد. اصل مطلب این است که بیمار باید نسبت به توانایی ها و پتانسیل بالایی که دارد آگاه باشد و از آنها در جهت حل مشکلی که با آن درگیر شده استفاده کند. بنابراین با این روش ها و اجرای تمرینات و نوع نگرشی که ایجاد می شود، سرطان موضوعی نیست که ترس و وحشت ایجاد کند.

دکتر سید علی تهرانی: عضو هیأت علمی واحد

پزشکی دانشگاه آزاد اسلامی تهران

مأخذ: کتاب سرطان آخر خط نیست

پژوهش و گردآوری: امیر گرجی

انتشارات: شهر یاس / ۱۳۹۱

ما از بیماران مان سؤال می کنیم اگر یک روز از عمرتان باقی مانده باشد، مسائلی که درگیرش هستید و آزارتان می دهد، باز هم برایتان نگران کننده و آزاردهنده است؟ پاسخشان منفی است. به بیمار می گوئیم فرض کنید که آخرین روز عمرتان است. بنابراین هر چه می شود بگذارید بشود، دیگر به آن فکر نکنید. اگر ظرف گران قیمتی افتاد و شکست، مهم نیست، به درک که افتاد و دریاورید. بنابراین باید آن را جمع کنید و داخل سطل آشغال بیندازید. پس می توانید مشکلات را بزرگ نکنید و به فکر سلامتی خودتان باشید. واقعیت این است که عمر همه ما یک روزی و در یک لحظه ای به پایان می رسد، اما حالا که زنده هستیم باید زندگی کنیم و از زندگی لذت ببریم.

نباید با پرداختن به موضوعاتی که به آسانی می توان از آن گذشت، خود را بیازاریم. نباید به سوی بیماری گام برداریم. باید از آن فاصله بگیریم. در نهج البلاغه، حضرت علی (ع) در نامه ای که به امام حسن (ع) نوشته اند، توصیه کرده اند به مردن خیلی فکرکن چون خیلی از مسائلت را حل می کند. بنابراین از توصیه های امام است و ما براساس توصیه های امام، این نوع تمرین را طراحی کرده ایم. حالا اگر بیمار تمرین کند وقتی با مشکلی مواجه می شود، با داشتن تمرین یک موضوع بزرگتر، یعنی مرگ، حل مشکلات کوچکتر برایش راحت تر می شود.

از جملات دیگر حضرت علی (ع) است که می فرماید: "ما با هر نفسی که می کشیم یک قدم به مرگ نزدیکتر می شویم." بنابراین با فکر کردن به این واقعیت می شود موضوعات دیگر را کم رنگ تر کرد و این می تواند زمینه درمان بیماران باشد.

ما در کنار درمان بیماران مان قبل از شروع دارو درمانی، سعی می کنیم بستر درمانی مناسبی را فراهم کنیم و به همه بیماران توصیه می کنیم زمینه های درمان بیماری را در خودشان ایجاد کنند، البته این کار به آسانی قابل انجام است چون کلید اصلی دست بیمار است.

این بیمار است که باید به ما کمک کند تا او را درمان کنیم. بیمار خودش یک نقش اساسی در درمان دارد. نقش اصلی را او بازی می کند. او باید همکاری کاملاً نزدیک با پزشک داشته باشد. ما اگر به این شیوه کار کنیم بیماری درمان می شود. آن گاه است که ما هم می توانیم با صراحت بگوییم سرطان آخر خط نیست؛ بیاید سرطان را بزرگ نکنیم، سرطان یک غول بی شاخ

# اعتماد به نفس

رؤیا بیدختی | روان شناس افتخاری  
بتنیاد راه آسمان



دیگری اعتماد به نفس دارند و مطمئن هستند که آن کار را به خوبی انجام می دهند. اما عزت نفس به این معنی است که من توانمند و دارای ارزش هستم و لیاقت یک زندگی خوب شاد و موفق را دارم.

وقتی فردی که دارای عزت نفس سالمی می باشد یعنی از آنچه که هست خوشحال است، خودش را دوست دارد و احساساتش را به راحتی بیان می کند به خودش اهمیت می دهد خودش را سرزنش نمی کند و سعی می کند اشکالات رفتاری خود را به گونه ای درست اصلاح کند. با توجه به تعریف کلی ما از اعتماد به نفس و عزت نفس می توان گفت فردی که دارای عزت نفس سالمی است دارای اعتماد به نفس درستی نیز می باشد و این دو مکمل یکدیگرند.

## ● اعتماد به نفس چه تأثیری در زندگی ما دارد؟

۱- فردی که دارای اعتماد به نفس سالمی می باشد می تواند فرصت های جدید مثل یک موقعیت کاری و ... را به درستی تجزیه تحلیل کند و در صورتی که ایمان داشته باشد که به درستی از پس آن برمی آید با قاطعیت به آن فرصت پاسخ مثبت می دهد و به راه خود ادامه می دهد.

۲- روابط اجتماعی فردی که دارای اعتماد به نفس می باشد خیلی بهتر از فردی است که اعتماد به نفس پایینی دارد. غالباً افرادی که اعتماد به نفس پایینی دارند در جمع قرار گرفتن واهمه دارند چون احساس می کنند ممکن است کاری را اشتباه انجام دهند و تحقیر شوند.

۳- ترس از شکست یا خجالت از کاری در اکثر افرادی که اعتماد به نفس دارند کمتر است چون باور دارند شکست بخشی از زندگی می باشد و می توانند بعد از شکست در کاری، راه جدید را انتخاب و شروع کنند.

66

**در صورتی که یک فرد سالم ( از لحاظ روانی ) به خود و توانایی هایش باور داشته باشد و در پذیرش یک مسئولیت ترس و هراس به خود راه ندهد می گوئیم این فرد دارای اعتماد به نفس می باشد که باید با اعتماد به نفس کاذب و یا خودشیفتگی تفکیک شود .**

## ● اعتماد به نفس چیست و چگونه می توان آن را تقویت کرد؟

تعریف متعددی از اعتماد به نفس توسط روانشناسان وجود دارد اما یک تعریف کلی اینک: اعتماد به نفس یا همان خودباوری به معنی داشتن باور به توانایی های خود برای انجام کارها می باشد و اینکه فرد خود را توانمند و دارای ارزش بداند و اگر در آستانه یک انتخاب و یا پذیرش یک مسئولیت قرار بگیرد می تواند به درستی از پس آن بر بیاید.

باید توجه داشته باشید که تعریف اعتماد به نفس یک تعریف علمی است که باید با اعتماد به نفس کاذب و یا خودشیفتگی تفکیک شود.

در صورتی که یک فرد سالم ( از لحاظ روانی ) به خود و توانایی هایش باور داشته باشد و در پذیرش یک مسئولیت ترس و هراس به خود راه ندهد می گوئیم این فرد دارای اعتماد به نفس می باشد.

## ● فرق اعتماد به نفس و عزت نفس چیست؟

همانطور که گفته شد اعتماد به نفس تصویرذهنی مثبتی است که شما نسبت به توانایی های خود و در انجام امور کارها دارید. و می دانید که از پس آن کار به خوبی بر می آید قرار نیست نسبت به همه کارها اعتماد بنفس داشته باشید بعضی افراد اعتماد به نفس بالایی در سخنرانی در جمع دارند و برخی دیگر در زمینه



تا برای ارائه راه حل های بهتر کمک حالتان باشد .  
به عنوان مثال ؛ فردی می نویسد :  
من باید بتوانم در جمع به راحتی صحبت کنم بدون اینکه دچار استرس ، لرزش دست و یا لکنت شوم .  
بعد از آن که خواسته خود را بررسی کردید و مطمئن شدید که باید این موضوع را در خود تقویت کنید آن را تبدیل به سوال کنید مثلاً در مورد نمونه فوق بنویسید :  
چگونه می توانم در جمع به راحتی صحبت کنم؟  
سپس راه حل هایی که به ذهنتان می رسد را بنویسید :  
مثلاً :  
از قبل متن خود را آماده کنم و تمرین داشته باشم .  
در مقابل دوستانم یک بار سخنرانی را اجرا کنم و ...  
سپس تمرین ها را یک به یک انجام دهید تا به این خواسته خود دست یابید و برای رسیدن به آن تلاش و پشتکار داشته باشید .

۳- به ظاهر خود اهمیت دهید ، حتماً به آراستگی و پیراستگی خود اهمیت دهید ، چه زمانی که قرار است به بیرون از منزل بروید و چه زمانی که در منزل هستید همانطور که در ابتدا گفتم باید خودتان را دوست داشته باشید بنابراین آراستگی حتماً نباید مربوط به محل کار و یا بیرون از خانه باشد .

۴- ورزش کنید . ورزش مرتب و مستمر علاوه بر اینکه به تناسب اندام شما کمک می کند بر خلق و خوی شما تاثیر زیادی می گذارد و شما را برای انجام کارهای مثبت ؛ دارای انرژی بیشتری می کند و به شما انگیزه و امید برای ادامه زندگی و همچنین احساس سرزندگی می دهد .

### ● علائم کمبود اعتماد به نفس چیست؟

شاید شما بارها در اطراف خود افرادی را دیده اید که ویژگی هایی در آنها بوده که با خود گفته اید چقدر اعتماد به نفس پایینی دارند در زیر به برخی از این نشانه ها اشاره می کنم :

- ۱- این افراد برای هر اتفاقی عذرخواهی می کنند حتی اگر در آن موضوع مقصر نباشند .
- ۲- به دنبال جلب رضایت دیگران هستند و ترجیح می دهند که کسی از دست آنها ناراحت نشود و یا نگران هستند که دیگران آنها را تنها بگذارند .
- ۳- به شانس اعتقاد زیادی دارند و احساس می کنند همه اتفاقات خوب به دلیل داشتن شانس است .
- ۴- از مسئولیت سرباز می زنند چون احساس می کنند آن را به خوبی انجام نمی دهند .
- ۵- به صورت مداوم خود را با دیگران مقایسه می کنند و به جای تلاش و تمرکز بر روی پیشرفت خود بر روی کارهای دیگران تمرکز می کنند .

### ● چگونه اعتماد به نفس خود را تقویت کنیم؟

- ۱- در درجه اول خودتان را دوست داشته باشید و روی عزت نفس خود کار کنید ، خود را لایق یک زندگی خوب و شاد بدانید و برای حال خوب خودتان تلاش کنید . کارهایی را انجام دهید که دوست دارید دیگران برایتان انجام دهند مثلاً برای خود یک گلدان و یک شاخه گل بخرید و منتظر نباشید اطرافیان حالتان را خوب کنند .
- ۲- توقعات و یا خواسته هایی که از خود دارید را یادداشت کنید و روی آنها فکر کنید و آنها را تجزیه تحلیل کنید و در نهایت بررسی کنید که آیا این خواسته ها معقول است یا خیر . اگر اینگونه بود شروع به نوشتن راه حل کنید ، هر راه حلی که به ذهنتان خطور می کند برای تک تک خواسته های خود بنویسید و در صورت امکان می توانید از یک مشاور خوب راهنمایی بخواهید





آزمون های زیادی برای اعتماد به نفس وجود دارد که یکی از آنها انتخاب شده و در اختیار شما قرار گرفته است .

ردیف	کاملاً موافق	آری	خنثی	مخالف	کاملاً مخالف
۱					می دانم که برابرم چه چیزی مهم است .
۲					می دانم در زندگی چه می خواهم .
۳					هرگز خودم را به خاطر اشتباهاتم شمتات نمی کنم .
۴					وقتی کار احساسی می شود ، قدمی به عقب برمی دارم و خوب فکر می کنم .
۵					از بسیاری از کارهایم لذت می برم .
۶					گاهی در کارم غرق می شوم .
۷					من به خوش بین بودن ، مشهورم .
۸					من به خودم و به بسیاری از اطرافیانم احترام می گذارم .
۹					من درباره توانمندی ها و نقاط ضعفم نظری واقع بینانه دارم .
۱۰					می دانم دیگران نقاط قوت مرا در چه می بینند .
۱۱					قبل از تصمیم گیری اگر لازم باشد ، با دیگران مشورت می کنم .
۱۲					من با کلیات و جزئیات مهم یک موقعیت ، آشنا و راحت هستم .
۱۳					من از انجام دادن کارهای جدید لذت می برم .
۱۴					من از فرصت ها برای یاد گرفتن و رشد کردن استفاده می کنم .
۱۵					من از جسم خود مراقبت می کنم .
۱۶					احساس می کنم می توانم با هر استرسی در زندگی ام روبرو شوم .
۱۷					قبل از تصمیم گیری مجبور نیستم همه جنبه های مثبت و منفی را در نظر بگیرم .
۱۸					من گاهی درباره مرتبط بودن اجزای زندگی ام با هم ، فکر می کنم .
۱۹					می دانم برای چه اینجا هستم . من مأموریت با هدفی را دنبال می کنم .

**۱۰۰-۸۰ :** به شما تبریک می گویم! شما در نظر اغلب مردم آدم مطمئنی هستید و از اعتماد به نفس کاملی برخوردارید . شما از اولویت های خود مطلعید و به شکلی مثبت ، افکار و آرزوها و اهداف زندگی مورد علاقه تان را دنبال می کنید .

**۸۰-۶۰ :** بسیار خوب ! شما در اغلب مواقع و موارد از اعتماد به نفس خوبی برخوردارید اما در زمینه هایی با مشکل ضعف اعتماد به نفس روبرو هستید .

**۶۰-۴۰ :** شما در شرایط نسبتاً مناسبی هستید ! ممکن است با ابهامات و نامطمئنی هایی در زندگی فعلی خود مواجه شوید .

**۴۰-۲۰ :** بهتر است برای تقویت اعتماد به نفس خود تلاش کنید . مطمئن هستیم که موفق خواهید شد .

پس از ثبت پاسخ های خود، طبق راهنمای زیر عمل کنید و به خود امتیاز دهید .

برای هر جواب کاملاً موافق امتیاز ۵ ، به هر جواب آری امتیاز ۴ ، به هر جواب خنثی امتیاز ۳ ، به هر جواب مخالف امتیاز ۲ و به هر جواب کاملاً مخالف امتیاز ۱ بدهید .

امتیازات به دست آمده را جمع بندی کنید و با توجه به تفسیر امتیازات موقعیت خود را با توضیحات زیر ارزیابی نمایید .

### امتیاز کل :

امتیاز کل خود را در یکی از طبقه بندی های زیر پیدا کنید :







## موسمی بی قراری\* موسم بی قراری

غزلی به گویش سمنانی و ترجمه شده به فارسی

وقتی هوا بهاری است ، موسم بی قراری است

بهار پشت پنجره تو ، در حال انتظار است

دست بگیر و راه بده صحرا ، تنبک یا که دف

داخل بشقاب جوانه زده است ، سبزه که اصل کاری است

هر طرف چشم بیندازی ، یادگار بهار است

دشت و دمن خنیده است ، کار کار روزگار است

خوب گوش کن که بالای درخت ، قناری باز دارد می خواند

بخت این دل باز شده است ، سرما دیگر فراری است

در خط عشق و عاشقی ، کی مانند تو و من است

هر سری همسری دارد ، دل هر کس به کاری است

خودت را پنهان نکن ، زندگی وقتی که جاری است

شانس که زین دارد اکنون ، وقت سواری ما است

وختی هوا بهاری یه ، موسمی بی قراری یه

بهارت پشت پنجره ، در حال انتظار یه

دس کی و صحرا بده ، دمنبک یا کو داری یه

نوج و دمن خنیده ، کار کار روزگار یه

خوب گوش کن ، بالای درخت ، قناری باز دارد می خواند

بخت این دل باز شده ، سرما دیگر فراری یه

در خط عشق و عاشقی ، کی مانند تو و من است

هر سری همسری دارد ، دل هر کس به کاری است

خودت را پنهان نکن ، زندگی وقتی که جاری است

شانس که زین دارد اکنون ، وقت سواری ما است

جاند هوشون پیل کی ، زندگی وختی جاری یه

شانس کوزین داره آون ، وختی باسواری یه

\* غمی چیلکی ( خُرده ریزه های غم ) / شادروان رحیم معماریان

انتشارات حبله رود / ۱۳۹۴



# امید و آرزو

محمدعلی دهقانی (دانا) | داستان نویسی  
و نویسنده ادبیات داستانی

حکیمی گفته است: "امید و آرزو، آخرین چیزی ست که دست از گریبان بشر بر می دارد."\* می خواهم چیزی بر سخن گهربار این حکیم اضافه کنم و بگویم: "امید و آرزو تنها چیزی ست که هرگز دست از گریبان بشر بر نمی دارد!"

آری، امید و آرزو تا دم مرگ با انسان و همراه اوست. تا پای گور آدمی را همراهی می کند. لابد داستان آخرین لحظه های زندگی دانشمند بزرگ "ابوریحان بیرونی" را شنیده اید. این بزرگمرد در آخرین دقایق زندگی اش، زمانی که مرگ را درست مقابل چشم هایش می دید، از دوستی که به دیدارش آمده بود، حل یک مسأله ی دشوار علمی را پرسید. این پرسش در آن شرایط خاص نشانه چه بود؟ آیا غیر از این بود که دانشمند عالی قدر ما، در آن ثانیه های آخر عمرش با امید و آرزو زندگی می کرد و این دو پرندۀ بلند پرواز تا آن دم آخر روی شانه های او نشسته بودند؟ هنوز امید داشت چون زنده بود، و هنوز آرزو داشت، چون سؤالی در ذهنش بی پاسخ مانده بود! امید و آرزو در زندگی ما چه نقشی دارد؟ چه قدر به امروز و فردا امیدواریم؟ چه آرزوهایی داریم؟

“

آرزوهایی داشته باشیم نه چندان دور و دراز، که هرگز به دست نیایند و نه چندان در دسترس و نزدیک، که هیچ کار و کوششی را طلب نکنند. یادمان باشد که آرزوهای واقعی داشته باشیم و برای رسیدن به آنها همیشه امیدوار باشیم.

و برای رسیدن به این آرزوها چه قدم هایی برداشته ایم؟ یادمان باشد که آرزو چیز خوبی ست، اما به شرطی که تنها در خیال و رؤیا نباشد. آدمیزاد بر اساس سرشت و نهادش حق دارد که بلند پروازی کند. چرا که او اصلاً بلند پرواز آفریده شده است. اما آرزوهای انسان باید عملی و واقعی باشد. باید دست یافتنی باشد و در اثر کار و کوشش، سعی و همت آدمی به بار بنشیند. دیر یا زودش چندان مهم نیست. باید شدنی باشد. آرزوهای موهوم، زندگی را به ورطه یأس و نومیدی می کشاند. چرا؟ چون پس از آن که چندی گذشت و ذره ای از آن حاصل نشد، انسان امیدش را از دست می دهد و آن را واهی می پندارد. پس بیایید آرزوهایی داشته باشیم نه چندان دور و دراز، که هرگز به دست نیایند و نه چندان در دسترس و نزدیک، که هیچ کار و کوششی را طلب نکنند. یادمان باشد که آرزوهای واقعی داشته باشیم. و برای رسیدن به آنها همیشه امیدوار باشیم. بهترین امید در زندگی، امید به لطف و رحمت و یاری خدای مهربان است.

## شمع و پروانه

قصه شمع و پروانه، یک قصه قدیمی ست. اما قصه ای ست که هیچ وقت کهنه نمی شود. یعنی هر کس، هر وقت که آن را بشنود، برایش تر و تازه است. البته هر کسی پای نقل این قصه نمی نشیند. باید اهل دل باشی تا به رمز و رازهای پنهان آن پی ببری!

و گرنه به قول قدیمی ها: "تو مو می بینی و من پیچش مو!"

بسیاری از مردم با چشم ظاهریین فقط قصه را می بینند و می گویند: "این ماجرای سوختن و سوزاندن، همیشه تاریخ بوده و هست. چیز تازه ای نیست!"

اما برخلاف تصور ساده این مردم، اصل مطلب خیلی بالاتر از این حرفهاست. حادثه ای که هنوز هم بعد از گذشت هزارها سال، در حاله ای از ابهام باقی مانده است. درست مانند یک معمای حل نشده!

شمع می سوزد. پروانه هم می سوزد. شمع می سوزد تا روشنی بیخشد. تا شب سیاه را روشن کند. پروانه هم می سوزد تا روشنی بیخشد. اما پروانه به کجا روشنی می بخشد؟



به جان های تاریک ؛ جان هایی که هنوز با سوز و  
گداز عشق آشنا نشده اند .

پروانه می سوزد تا راه عشق ورزیدن را بیاموزد . درس  
پروانه سخت ترین درس عالم است . برای این که  
بتوانیم از سوختن پروانه درس بگیریم ، باید خیلی  
زرنگ باشیم .

باید خیلی زیرک باشیم . زیرک تر از زیرک باشیم !  
چون پروانه اصلاً اهل حساب و کتاب نیست . پروانه  
هیچ گاه دمای شعله را اندازه نمی گیرد ! او بی پروا  
خود را به آتش می زند . در یک لحظه گر می گیرد  
و خاکستر می شود .

اگر آن لحظه را نبینی ، بزرگ ترین حادثه " کلاس عاشقی " را  
از دست داده ای !

نکته در همین جاست :

شمع ، آرام آرام می سوزد و آب می شود ، اما پروانه  
در یک آن ؛ خود را به آتش می زند و خاکستر می شود  
جلوی سوختن شمع را هر جا که بگیری ، زنده می ماند  
اما تاکنون کسی نتوانسته است جلوی سوختن یک  
پروانه را بگیرد . آیا شنیده اید که کسی یک پروانه  
نیم سوخته را نجات داده باشد ؟ شمع با اشک و اندوه  
می سوزد و پروانه با بهت و حیرت !

با این همه ، حدیث شمع و پروانه ، حدیث دلدادگی ست  
حدیث رهایی از خودخواهی و خودپرستی .

از خود بیخود شدن برای رسیدن و وصل شدن !

مُردن و سوختن برای دیگران .

برای روشن کردن خانه های تاریک .

برای روشن کردن جان های تاریک .

برای زنده شدن ، زنده کردن و زندگی بخشیدن !

در عشق زنده باید، کز مرده هیچ ناید

دانی که کیست زنده؟ آنکوز عشق زاید

\* ژان ژاک روسو

# معرفی کتاب\*

دکتر ژامک اقوامی | عضو هیأت تحریریه  
فصلنامه راه آسمان



قدرت چند جانبه و گسترده‌ی عشق به قلم "کاترین پاندر"، به عنوان پیشگامی در شیوه تفکر مثبت، معجزاتی که تحت تأثیر عشق الهی اتفاق افتاده‌اند را شرح داده و به شما نشان می‌دهد که این عشق، چطور زندگی شما را دگرگون کرده و سبب سعادت‌مندی می‌شود.

"کاترین پاندر" (Catherine Ponder) از جمله معروف‌ترین نویسندگانی است که در حوزه‌ی خوشبختی و سعادت انسان فعالیت می‌کند.

این کتاب به شما نشان می‌دهد تمام محبت و عشقی را که برای شادمانی، شفا، سلامت، ثروت و... نیاز دارید در درون خودتان است. عشق الهی یکی از قوای ذهنی و معنوی خود شماست.

"کاترین پاندر" خواندن این کتاب را به افراد زیرتوصیه کرده است:

نخست به جویندگان حقیقت، دوم به اشخاصی که در روابط خود دچار مشکلات و سوء تفاهم‌ند و سوم به کسانی که جویای کتابی الهام بخش هستند.

این کتاب دارای ۷ قسمت مجزا است که به طور خلاصه به آنها اشاره می‌شود تا محتوای کتاب بیشتر آشکار شود.

**فصل اول معجزه عشق:** در این فصل نویسنده در مورد قانونی که خودش برای گشودن گره‌های زندگی یافته است صحبت می‌کند و می‌گوید هرگاه فردی را می‌بینم که گرفتار مشکلات است آرام می‌نشینم و

برایش محبت را می‌طلبم. پس از چند بار تکرار عبارت‌های تأکیدی کلیدی آن فرد با این جریان هماهنگ می‌گردد.

## نمونه ای از جملات تأکیدی:

● من بدون هیچ وابستگی، همه مردم را دوست دارم و همه مردم نیز بدون هیچ گونه وابستگی، مرا دوست دارند.

● عشق الهی هم اکنون در من و از طریق من به عالی‌ترین کار خود سرگرم است. عشق الهی هم اکنون برای من و از طریق من سلامت کامل و ثروت فراوان و سعادت بیکران می‌آورد.

● عشق، موانع به ظاهر محال را ذوب می‌کند و از سر راه بر می‌دارد. محبت، غیر ممکن را ممکن می‌سازد.

● عشق الهی هم اکنون برای تصحیح این وضع، به کامل‌ترین کار خود سرگرم است.

● همه آدمیان تجلی عشق الهی هستند. پس من به جز عشق الهی، با هیچ چیز دیگر نمی‌توانم روبرو شوم.

● عشق الهی هم اکنون مرا توانگر و دولتمند می‌کند

● عشق الهی را حمد و ثنا می‌گویم که برایم راه حلی مقتدر و خردمندانه می‌یابد.

● عشق الهی از طریق من تجلی می‌کند، و همه آنچه را که برای خوشبختی و تکمیل زندگی‌م لازم است هم اکنون به سوی من می‌کشد.

"پاندر" بعد از بیان این موارد محبت شخصی را از محبت غیرشخصی متمایز می‌کند.

## محبت شخصی:

در عشق و محبت شخصی می‌توان نسبت به افراد خانواده و خویشاوندان مهربانی و نرمش و ادب و عاطفه و تایید و تحسین و مداخله و ایثار نشان داد.

## محبت غیرشخصی:

در اصل یعنی توانایی کنار آمدن با مردم بدون دلبستگی شخصی و وابستگی عاطفی و گفته شده که در محبت غیرشخصی تکرار عبارت زیر موثر است "من بدون هیچ گونه وابستگی همه مردم را دوست دارم و همه مردم نیز بدون هیچ گونه وابستگی مرا دوست دارند" او معتقد است که عشق به تنهایی چاره ساز و راهگشا نیست عشق تنها راهی برای ایجاد امید است و اگر در کنار عشق تلاش و سعی فرد



وجود نداشته باشد عشق معجزه نمی کند عشق تنها روزنه ای است برای فرار از سختی و با این فرار ؛ فرد امید تازه ای می یابد و دست به سعی و تلاش برای رسیدن به اهدافش می زند .

#### **فصل دوم راه کامیابی : خود را دوست بدارید :**

در این قسمت از علاقه ای که فرد باید نسبت به راه های کامیابی خود داشته باشد صحبت می شود و در کنار آن می گوید صحبت درباره پلیدی باعث بروز پلیدی می شود هرچه بیشتر به شر توجه کنید به شر می افزایش چیژی که می توان در این بحث ، مثبت در نظر گرفت این است که "پاندر" درست گفته که هرچه در مورد چیزهای پلید فکر شود فرد بیشتر به سمت آن کشیده می شود و برعکس آن با محبت، انسانها بر یکدیگر اثرات مثبتی بر جای می گذارند و به نوعی محبت ، محبت می آورد .

#### **فصل سوم :**

در این فصل " کاترین پاندر" از قدرت شفا بخش عشق می گوید و خواننده را دعوت می کند که روزه بگیرد، روزه ای با پرهیز از خاطرات منفی گذشته ، کینه ها ، بخل ، رشک ، نفرت و انزجار و انتقاد و احساس بی عدالتی .

برای این منظور باید دو راه پالایش و بخشایش را در پیش بگیرد و علاوه بر آن "کاترین" معتقد است برای رهایی باید از وابستگی ها حتی وابستگی های عاطفی دست کشید .

در **فصل چهارم** کتاب از قدرت رستخیز بخش عشق می گوید و معتقد است با عشق می توان دوباره زنده شد.

در **فصول پنجم ششم و هفتم** کتاب به شیوه ویژه ای به عشق و دولت عشق اشاره شده و در کل علاوه بر بیان شیوه هایی برای دستیابی به عشق ، به شیوه ای به نام نامه ای به فرشته اشاره شده است .

این شیوه را "پاندر" شفای عارفانه می نامد که در آن افراد برای اوضاع و شرایط خود از فرشته کمک می خواهند.

در کل این کتاب ، به عنوان پیشگامی در شیوه تفکر مثبت ، معجزاتی که تحت تأثیر عشق الهی اتفاق افتاده اند را شرح داده و به شما نشان می دهد که این عشق چطور زندگی شما را دگرگون کرده و سبب سعادت مندی می شود .

\* کتاب " از دولت عشق " / کاترین پاندر/ ترجمه گیتی خوشدل



# معرفی واحد خدمات اجتماعی بنیاد راه آسمان



گفتگو با خانم زهرا صادقی مدیر واحد خدمات اجتماعی بنیاد راه آسمان

● **لطفاً بفرمایید واحد خدمات اجتماعی بنیاد راه آسمان از چه زمانی آغاز به فعالیت نموده و علت تشکیل و فعالیت آن چه بوده است؟**  
یکی از اولین واحدهای سازمانی در ساختار بنیاد راه آسمان در امر خدمت رسانی به بیماران مبتلا به سرطان، واحد خدمات اجتماعی است که از بدو تأسیس بنیاد راه آسمان از سال ۱۳۹۲ آغاز به فعالیت نموده است. علت تشکیل آن حمایت همه جانبه از بیماران مبتلا به سرطان بوده است.

● **فعالیت های واحد خدمات اجتماعی در چه زمینه ای است؟**  
**الف:** کمک به بخشی از هزینه درمان شامل: دارو- پاراکلینیک - جراحی - شیمی درمانی - رادیوتراپی - فیزیوتراپی - کار درمانی - خدمات آزمایشگاهی و تشخیصی  
**ب:** حمایت های معیشتی از جمله تأمین و توزیع سبد کالا و لوازم التحریر  
**ج:** خدمات آموزشی و تحصیلی به فرزندان دانش آموز بیماران مبتلا به سرطان با هدف جلوگیری از افت تحصیلی آنان

**د:** دادن وام های قرض الحسنه  
**ه:** امانت دادن تجهیزات پزشکی ( ویلچر - واکر - تشک مواج - کپسول اکسیژن و اکسیژن ساز )  
**و:** پیگیری برای اسکان بیماران که نیاز به پرتودرمانی دارند در شهرهای تهران - زنجان - بابلسر و اسکان

بیماران دامغان - گرمسار و شاهرود در واحد رفاهی راه آسمان در سمنان  
**ز:** صادر نمودن معرفی نامه برای مراکز درمانی و پزشکان که با این بنیاد همکاری دارند.  
**ح:** انجام مشاوره رایگان برای بیماران و افراد خانواده توسط روانشناسان که با این بنیاد همکاری داوطلبانه دارند  
**ط:** پیگیری درمان بیماران با تماس با بیمار و عیادت از آنان و نیز از طریق پزشکان مربوطه

● **با توجه به توضیحات بالا، کار در واحد خدمات اجتماعی بسیار سخت و بعضاً طاقت فرسا می باشد، با چه انگیزه ای به صورت داوطلبانه مسئولیت این واحد را پذیرفته اید؟**  
خدمت به خلق خدا در فرهنگ قرآن و اهل بیت (ع) ارزش و ثواب فراوان دارد در قرآن کریم آمده است *إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ* - خداوند متعال کسانی را که کار خیر و نیک انجام می دهند دوست می دارد. - چقدر خوب است که انسان محبوب خدا باشد و کلاً واژه خدمت فدکاری، ایثار با تحمل رنج و سختی همراه است که ارزش آن نیز به همین است.

● **در حال حاضر بنیاد راه آسمان چه تعداد بیمار مبتلا به سرطان را تحت پوشش دارد؟**  
در شهرستان سمنان ۲۹۴ نفر، در شهرستان شاهرود ۲۲۳ نفر (جمعاً ۵۱۷ نفر) بیمار مبتلا به سرطان در حال حاضر تحت حمایت و پوشش راه آسمان می باشند.



### ● نحوه پذیرش بیمار و شرایط آن را توضیح دهید؟

ابتدا بیمار به متخصص رادیوانکولوژی ( پرتودرمانی سرطان ) جهت معاینه و ثبت اطلاعات پزشکی و دادن معرفی نامه دال بر اینکه مراجعه کننده دچار بیماری کانسر می باشد معرفی می شود .

در صورت تأیید ابتلا به سرطان براساس جواب پاتولوژی، با اخذ مدارک پزشکی و اقتصادی بیمار برای وی پرونده تشکیل می گردد و در این صورت در طول دوره درمان براساس درجه ای که قرار می گیرد بخشی از هزینه های درمان پرداخت می شود .

### ● بیشتر بیماران تحت پوشش بنیاد راه آسمان مبتلا به کدام سرطان هستند ؟

متأسفانه سرطان های پستان - روده و پروستات جزء شایع ترین سرطان ها می باشد .

### ● اشاره به خدمات آموزشی و تحصیلی داشتید، این خدمات چگونه ارائه می شود ؟

با توجه به آنکه بیماری سرطان ، نه تنها خود بیمار ، بلکه خانواده وی را نیز به شدت درگیر مشکلات می کند ، یکی از آسیب ها ؛ افت تحصیلی و اختلال در روند آموزشی است .

به همین خاطر در واحد خدمات اجتماعی با پیگیری وضعیت تحصیلی بیمار اگر خود دانش آموز باشد و یا فرزندان بیمار ، چنانچه نیاز به حمایت تحصیلی باشند ، با همکاری داوطلبانه فرهنگیان محترم و تشکیل کلاس های تقویتی و جبرانی ، تلاش می کنیم این آسیب را به حداقل برسانیم .

همچنین تأمین لوازم آموزشی یکی دیگر از اقدامات است که هرساله برای تمامی دانش آموزان تحت پوشش تدارک و توزیع می شود

### ● با توجه به آنکه از نزدیک با مشکلات و درد بیماران آشنا هستید چه پیامی برای خیرین محترم دارید ؟

خدا می خواهد با دست ما، دست دیگر بندگان را بگیرد وقتی دستی را به یاری می گیری ، بدان که دست دیگری در دست خداست .

امید است که خیرین محترم در این امر خدا پسندانه ، با توجه به توانایی خود (مالی - درمانی آموزشی - مشاوره - ورزشی ) همواره و به طور مستمر ما را در این امر خیرخواهانه یاری نمایند .



## درمان غذایی برای بهبود قلب و عروق\*

اگر از بیماری قلبی می ترسید ، یکی از بزرگترین کلبدهای سلامتی این است که بدانید مردمی که بیماری قلبی نمی گیرند و از آن نمی میرند چه می خورند . مسلماً ژن و جنس در این زمینه مؤثرند . همچنین شیوه زندگی ، سیگار کشیدن ، ورزش نکردن و تنش . اما حتی وقتی که دانشمندان این عوامل را حذف می کنند ، عادت غذایی هنوز نقش حیاتی را در گرفتگی رگها یا بیماری قلبی ایفا می کند . در درجه اول ، جلوگیری از پیشرفت بیماری رگها ، که با بالا رفتن سن تسریع می شود ، مهم ترین کار را در جلوگیری از حمله قلبی و سکتة انجام می دهد . اما شواهد محکمی وجود دارد که نشان می دهد اگر شما در سنین جوانی بی باکانه غذا خورده اید ، و حتی اگر اکنون مشکل قلبی دارید ، مثلاً دچار حمله قلبی شده اید ، با تغییر رژیم غذایی خود می توانید از فاجعه بعدی جلوگیری کنید و حتی ، با تعمیر رگها و سالم کردن آنها ، صدماتی را که به رگهایتان وارد شده معکوس کنید . اکنون نه زود و نه دیر است .

### چگونه رگها بسته می شوند و چگونه مواد غذایی می توانند از گرفتگی آنها جلوگیری کنند؟

رگهای شما در زمان تولد تمیز ، باز و قابل ارتجاع است . اما روند گرفتگی رگها ، که به آن تصلب شرایین یا بیماری انسداد عروق می گویند ، در اوایل زندگی آغاز می شود . رگه های چربی در درون و زیر لایه های سلولی دیواره رگها

ظاهر می شود . سپس به تدریج تبدیل به پلاک های کوچک پینه مانندی از چربی می شود که حرکت می کند و خود را به دهانه رگ می رساند ، و جریان خون را دچار اختلال می کند . اگر یکی از این پلاک ها بشکند ، ممکن است مکانیزم لخته شدن خون را به کار اندازد . اگر لخته به اندازه کافی بزرگ شود می تواند جلو جریان خون را مسدود کند و به تکه های بزرگی از ماهیچه قلبی خون نرسد ، یعنی وضعیتی پیش آید که آن را حمله قلبی می نامند . کم شدن جریان خون می تواند ضربان قلب را نیز غیرطبیعی کند ، تپش تند و انقباض بی نظم می تواند گاهی به مرگ منجر شود . یا اگر یک شریان که به مغز می رود بسته یا گسسته شود ، سکتة پیش می آید . آنچه شما می خورید تعیین کننده اصلی سرعت و شدت گرفتگی رگهایتان است . رژیم غذایی مناسب می تواند در بازماندن رگها ، به دور ماندن آنها در لخته های خطرناک ، و انعطاف پذیر ماندن آنها برای برقراری یک جریان خون سالم ، سودمند باشد . خوراکی ها می توانند این مأموریت را از راه جنگیدن با تشکیل کلسترول و چربی های دیگر خون ، و مهم تر از همه ، با تحت تأثیر قرار دادن عوامل لخته کننده خون ، انجام دهند

### ماهی : داروی جهانی قلب

بهترین راه برای کم کردن احتمال بیماری قلبی ، پیش از همه ، خوردن ماهی است . بویژه ماهی چرب که از اسید چرب امگا ۳ سرشار است . قدرت بازدارنده و درمانی ماهی در مقابل بیماری قلبی عروقی قطعی است داروی اصلی موجود در غذاهای دریایی که برای قلب مفید است همان چربی دریایی منحصر به فرد آن است . در سراسر جهان ، مردمی که غذای دریایی زیادی می خورند کمتر به بیماری قلبی دچار می شوند . خوردن حتی مقدار ناچیزی ماهی می تواند تأثیر ماندنی داشته باشد . اگر می توانستید درون رگهای افراد را ببینید ، می دیدید که سالم ترین رگها متعلق به ماهی خورهایست و بیمارترین ها به کسانی تعلق دارد که ماهی نمی خورند این دریافتی است که اخیراً پژوهشگران دانمارکی داشته اند ، و گواه بی سابقه ای به دست آورده اند حاکی از این که روغن ماهی از تصلب شرایین جلوگیری می کند ، اگر دچار حمله قلبی شده اید ، جای سؤال ندارد که چه کنید : صربتی عمل کنید . فوراً یک رژیم غذایی پر ماهی را در پیش بگیرید . این کار می تواند احتمال حمله قلبی بعدی را تا یک سوم کاهش دهد . در واقع ، خوردن ماهی احتمال جان در بردن شما را از حمله بعدی بیشتر می کند تا اگر فقط





با ترک مصرف چربی حیوانی اشتباههای خود را جبران کنید. چندین بررسی نشان می دهد که محدود کردن مصرف چربی یعنی چربی حیوانی، می تواند از تشکیل و رشد رسوبات چربی که رگها را تنگ و مسدود می کنند جلوگیری کند و حتی ممکن است روند این گونه شکل گیری های زبان آور را معکوس کند.

### اگر درد قفسه سینه (آنژین صدری) دارید چه باید بخورید

درد قفسه سینه، یا آنژین، علامتی هشدار دهنده و گویای این است که رگها بسیار باریک و در بعضی جاها مسدود شده است، به طوری که اکسیژن و خون نمی توانند به آسانی در آنها جریان یابند. معمولاً این باریک شدن در اثر انسداد رگهاست، یعنی تجمع پلاکت ها در ورید اکبیلی قلب که اکسیژن را به ماهیچه های قلب می رساند، این حالت می تواند ناشی از اسپاسم قلب نیز باشد.

درد قفسه سینه با پایین بودن ضداکسیدانهای ویتامین E، ویتامین C، بتاکاروتن و روغن ماهی امگا-۳ نیز مرتبط است. بنابراین برای از بین بردن این آنژین، میوه، سبزی، روغن ماهی غذای تهیه شده از غلات، مغزها و روغن های گیاهی سرشار از ویتامین E را بیشتر مصرف کنید.

\* شفابخش خوراکی ها، جین کارپر، برگردان: اشرف اعزازی/ ترانه رفیع زاده/ چاپ اول: ۱۳۸۵ / نشر آسیم (با اندکی تلخیص)  
۱- غذای فوری (Fast Food) غذاهایی مثل همبرگر، پیتزا، مرغ سوخاری و غیره هستند.

2 - Helsinki



مصرف غذاهایی را کم کنید که چربی اشباع شده حیوانی دارند.

### سیر، انسداد رگهای بسته را برطرف می کند

خوردن منظم سیر می تواند از انسداد رگها جلوگیری کند، و مهم تر از آن، به باز شدن رگهای بسته کمک کند خوردن مداوم سیر، پلاکت های متراکم شده درون رگها را می شویند و از صدمات بعدی جلوگیری می کند. سلاح اصلی سیر احتمالاً ضد اکسیدانهاست.

می گویند سیر دارای (۱۵) ضد اکسیدان متفاوت است که می توانند عوامل تخریب کننده رگها را بی اثر کنند. سیر فواید غیر منتظره دیگری نیز برای سلامتی دارد. کسانی که سیر می خورند کمتر به درد مفاصل، خارش بدن و آسم دچار می شوند. قدرت، انرژی، تمایل جنسی، و اشتهای بیشتری دارند. جالب تر از همه این که، درد مفاصل با خوردن سیر کاهش می یابد.

### برای جلوگیری از حمله قلبی از نیروی سبزیجات استفاده کنید

خوردن زیاد میوه جات و سبزیجات می تواند احتمال حمله قلبی و سکته را، حتی اگر قبلاً یک بار اتفاق افتاده باشد، کاهش دهد. میوه خواران و سبزیخواران رگهای بهتری دارند. در میان گیاهخواران بیماری قلبی و عروقی از همه کمتر است.

### رژیم غذایی ژاپنی ها را که نجات بخش قلب است، امتحان کنید

مثل ژاپنی ها غذا بخورید. با تهاجم غذاهای فوری و پرچربی، میزان بیماری قلبی در ژاپنی ها رو به افزایش است. سالها بود که عادت غذایی کشور ژاپن، که مبتنی بر مصرف ماهی زیاد و چربی کم بود، الگوی یک زندگی فارغ از بیماری قلبی به حساب می آمد.

اگر چه رژیم غذایی سنتی ژاپنی ها که محافظ قلب است در حال تغییر است، پژوهشگران دانشگاه هلسینکی<sup>(۲)</sup> به تازگی با روستاییان ژاپنی مصاحبه ای کرده اند و روستاییان اظهار داشته اند که هنوز از رژیم غذایی سنتی اجداد خود پیروی می کنند.

### کارهایی که حتماً به رگها آسیب می رسانند

از چربی حیوانی پرهیز کنید، زیرا اهریمن واقعی رژیم غذایی و عامل چسبندگی خون را فعال می کند، ساز و کار حل کننده لخته را از کار می اندازد، و موجب تنگ شدن و انسداد رگها می شود. جوامعی که مقدار زیادی چربی حیوانی مصرف می کنند، بالاترین میزان بیماری قلبی در جهان را دارند. هر چه مصرف چربی حیوانی بالا رود، احتمال بیماری قلبی نیز افزایش می یابد. شما می توانید



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



آرما تور بندی تیر های سقف طبقه اول  
(آزمایشگاه و کلینیک تخصصی)



اجرای داربست زیرسقف طبقه اول زون شرقی



قالب بندی دیوار ضلع شمالی سازه ی بونکرهای رادیوترایی



قالب بندی دیوار ضلع غربی سازه ی بونکرهای رادیوترایی



بتن ریزی ستون های طبقه اول زون شرقی



بتن ریزی ستون های طبقه اول زون شرقی



آرما تور بندی تیر های سقف طبقه اول  
(آزمایشگاه و کلینیک تخصصی)



۱۲



بازبینی و بررسی کد ارتفاعی پروژه

۱۳



بتن ریزی سقف طبقه اول (آزمایشگاه و کلینیک تخصصی)

۱۴



بتن ریزی سقف طبقه اول (آزمایشگاه و کلینیک تخصصی)

۱۵



دستورات اجرایی توسط مدیریت عالی پروژه توسط  
پروفسور خیرالدین

۲۵

۸



قالب بندی دیواره های سازه بونکرهای رادیوتراپی

۹



تکمیل بتن ریزی دیواره های سازه بونکرهای رادیوتراپی

۱۰



تکمیل بتن ریزی دیواره های سازه بونکرهای رادیوتراپی

۱۱



قالب بندی زیرسقف طبقه همکف زون شرقی



# اخبار و رویدادها

**پروفسور سیف الله سعدالدین ، عضو هیأت اماناء راه آسمان ، پژوهشگر پر استناد یک درصد دنیا معرفی شد**

مؤسسه بین المللی ISI-ESI و WOS همه ساله بر اساس استنادات علمی پژوهشگران ، دانشمندان پژوهشگر پر استناد برتر را از بین پژوهشگران سراسر جهان انتخاب و معرفی می کند .

مستندات علمی پژوهشگران ایرانی توسط سازمان ISC ایران-شیراز بررسی و تحلیل می شود و سپس توسط این سازمان ، دانشمندان پژوهشگر پر استناد یک درصد برتر اعلام می شوند. امسال و برای پنجمین سال متوالی ( از سال ۲۰۱۷ الی ۲۰۲۱ ) سازمان ISC پروفسور سیف الله سعدالدین را به عنوان دانشمند پژوهشگر پر استناد یک درصد برتر دنیا معرفی کرده است .

ایشان همچنین موفق به کسب عنوان رتبه اول پروژه برگزیده پژوهشی توسط وزیر نیرو در خصوص پروژه " تحلیل ، محاسبه تئوری و اندازه گیری مصرف آب و پارامتر های موثر سرمایه گذاری و مقایسه کولر های آبی معمولی با سایبان و بدنه پلیمری " شدند .

این پروژه برتر موجب پیشرفت و اعتلای صنعت آب و برق و دستیابی به اهداف و برنامه های علمی و پژوهشی وزارت نیرو شد .

مهندس علیرضا اعوانی ، مدیر عامل شرکت گاز استان سمنان از مرکز پزشکی هسته ای و پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان بازدید کرد . در این بازدید ، پروفسور مجید جدیدی ، مدیر مرکز به توضیحاتی تخصصی در زمینه خدمات تخصصی پزشکی هسته ای پرداخت . وی افزود ؛ دیگر نیازی به اعزام بیماران برای هیچ نوع اسکن هسته ای نیست و تمامی خدمات برای بیماران مبتلا به سرطان در این مرکز رایگان است .



آقای صدیقی ، مدیرعامل بنیاد راه آسمان در خصوص پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان تاکید کرد در بنیاد راه آسمان با نگاه علمی و فعالیت های پیشگیرانه و برنامه های پژوهشی ، در صدد کاهش ابتلا به سرطان هستیم که با توسعه زیرساخت ها و تکمیل مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان به همت مردم ، این امر محقق خواهد شد . مهندس علیرضا اعوانی ، مدیر عامل شرکت گاز استان سمنان نیز با بیان اینکه حرکت بنیاد راه آسمان ، بسیار زیر بنایی ، علمی و ماندگار است ضمن تقدیر از این حرکت مردمی ، آمادگی کامل شرکت گاز را برای برقراری انشعاب گاز پروژه اعلام کرد .

**جلسه ی آموزش و پیشگیری از سرطان پستان برای گروه چهارم پرسنل کارخانه نساجی کویر سمنان برگزار شد .**



**بازدید مدیرعامل شرکت گاز استان سمنان از مرکز پزشکی هسته ای و پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان**





## دریافت جایزه بهترین کارگردانی مستند 'مراد' ساخته روح الله فخر و در چهارمین جشنواره جهانی وسویوس ایتالیا

مستند "مراد" که به کارگردانی هنرمند نیک اندیش راه آسمان، آقای روح الله فخر و به همراه ۴ اثر دیگر در این گروه نامزد دریافت جایزه بود، توانست با کنار زدن فیلم هایی از کشور های کانادا، آمریکا و ایتالیا برنده جایزه بهترین کارگردانی مستند شود. شایان ذکر است آقای روح الله فخر و مشاور هنری بنیاد کارگردانی کلیپ های بنیاد راه آسمان را نیز برعهده داشته است.

## دیدار اعضای هیأت مدیره بنیاد راه آسمان با شهردار سمنان

اعضای هیأت مدیره و مدیرعامل بنیاد راه آسمان با آقای مهندس مرتضی نژاد؛ شهردار سمنان دیدار و گفت‌وگو کردند.

در این نشست که دکتر محمد علی شریعت، دکتر حسین اعتمادی و آقای محمد پیرنیا و همچنین آقای مهندس قدس شهردار منطقه ۳ و مهندس ملحی معاونت شهرسازی حضور داشتند، آقای احمد صدیقی بنیانگذار و مدیرعامل بنیاد راه آسمان ضمن ارائه گزارشی از عملکرد و دستاوردهای بنیاد راه آسمان، به بیان چشم انداز و اهداف این بنیاد نیکوکاری و تبدیل سمنان به یکی از قطب های تشخیص و درمان سرطان کشور پرداخت. مدیر عامل بنیاد راه آسمان بیان نمود: در حال حاضر کمیته سلامت بنیاد راه آسمان آموزش های لازم و موثری درخصوص پیشگیری از ابتلا و مبارزه با بیماری سرطان به مردم ارائه می نماید و با توجه به اهمیت این موضوع، پیشنهاد کرد با هماهنگی های بیشتر مدیریت سلامت بنیاد راه آسمان با شهرداری،

در این جلسه خانم اعتمادی، ماما، مدرس افتخاری و عضو کمیته مدیریت سلامت راه آسمان، ضمن تشریح سرطان زنان در خصوص پیشگیری از ابتلا به سرطان پستان گفت: در سرطان فاکتورهای مهمی، از جمله ژنتیک دخیل هستند که غیر قابل اجتنابند، ولی با انتخاب سبک زندگی سالم، کاهش وزن، ورزش منظم، دوری از سیگار و الکل که از مهم ترین راهکارها هستند می توان از بسیاری از این سرطان ها پیشگیری کرد.



جلسات آموزشی مدیریت سلامت راه آسمان در چهار جلسه پیوسته با رعایت پروتکل های بهداشتی برای ۱۲۰ نفر از پرسنل خانم کارخانه نساجی کویر برگزار شد. در این جلسات، پرسنل کارخانه با مباحث مربوط به سرطان زنان، علائم، علل و راههای پیشگیری از آن آشنا شدند.

## همکاری و تعامل پژوهشی با بنیاد راه آسمان

مهندس سعید پرسا، مدیر بافت تاریخی شهرداری سمنان نتایج اولیه رساله دوره دکتری خود را به بنیاد راه آسمان تقدیم کرد. به دنبال همکاری موثر بنیاد راه آسمان با مهندس پرسا برای انجام پژوهش در حوزه سرطان و تدوین رساله با عنوان "تدوین مدل شهر سالم مبتنی بر تحلیل اثرات مکانی - فضایی بر پراکنش سرطان در شهر سمنان"، این پژوهشگر نتایج اولیه کار تحقیقاتی خود را به بنیاد راه آسمان اهدا کرد.





دوره های آموزش و پیشگیری برای همه کارکنان شهرداری ارائه گردد.

سپس دکتر شریعت ، مدیر کمیته توسعه راهبردهای بنیاد ضمن تبیین استراتژی های بنیاد، با اشاره به ضرورت هر چه سریعتر بهره برداری از بخش رادیوتراپی پروژۀ مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان ابراز امیدواری کرد با مساعدت ، حمایت و همت بیش از پیش دستگاہ های اجرایی مربوطه و شهرداری سمنان ، پروژۀ ماندگار راه آسمان تکمیل شود . آقای مهندس مرتضی نژاد ، شهردار سمنان ضمن تحسین و تقدیر از دستاورد های بنیاد راه آسمان و تشکر از همت والای مردم نیک اندیش و خیرین بنیاد راه آسمان ، پروژۀ راه آسمان را به عنوان یک اثر پروژۀ مردمی نام برد و آمادگی شهرداری را جهت تأمین خدمات شهری پروژۀ و تحقق اهداف خیرخواهانه بنیاد راه آسمان اعلام نمود .

### امضاء تفاهم نامه همکاری بین سفیر ژاپن در ایران و مدیر عامل بنیاد راه آسمان

تفاهم نامه همکاری بین سفارت ژاپن و بنیاد راه آسمان به منظور تأمین تجهیزات پزشکی پیشرفته مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان منعقد گردید . به موجب این تفاهم نامه ، در اولین اقدام ، منابع مالی یک دستگاہ ماموگرافی پیشرفته به ارزش ۱۴۰ هزار یورو ، از سوی بخش همکاری های اقتصادی سفارت ژاپن به بنیاد راه آسمان اهدا گردید . لازم به ذکر است در ارزیابی بخش GGP سفارت ژاپن از سازمان های مردم نهاد کشور که بر اساس شاخص هایی همچون شفافیت مالی ، اثربخشی و ماندگاری برنامه ها، صورت گرفته است ، بنیاد راه آسمان واجد استانداردهای علمی و سازمانی تشخیص داده شده و شایسته برخورداری از حمایت های انسان دوستانه دولت ژاپن شناخته شد .

دستگاہ ماموگرافی اهدایی سفارت ژاپن برای برنامه های غربالگری و تشخیص به موقع سرطان پستان استفاده خواهد شد .

### برگزاری جلسه بهداشت روان در اداره کل منابع طبیعی استان سمنان

به همت کمیته آموزش و پیشگیری بنیاد ، جلسه ی آموزشی در اداره کل منابع طبیعی استان سمنان برگزار شد . در این دوره که ۵۰ نفر از پرسنل اداره کل منابع طبیعی شرکت داشتند ، خانم شهلا حقیقت، روانشناس افتخاری بنیاد راه آسمان به مباحث سلامت روان پرداخت .





## انعقاد تفاهم نامه مسئولیت اجتماعی بین خانواده پیرنیا و بنیاد راه آسمان

همزمان با میلاد حضرت زهرا (س) تفاهم نامه مسئولیت اجتماعی بین خانواده پیرنیا و بنیاد راه آسمان منعقد شد. در این نشست صمیمانه که با حضور آقای محمد پیرنیا، عضو هیأت مدیره بنیاد راه آسمان تشکیل شد آقای رحیم پیرنیا به نمایندگی از این خانواده مبلغ ۲۱۴ میلیون تومان جهت کمک به ساخت پروژه مردمی



افتتاح نمایشگاه "عیان نهان" ( آثار نقاشی خط ) هنرمند نیک اندیش " آقای محمدرضا کاشانی " توسط پروفسور فرهاد ملک ؛ رییس هیات امناء بنیاد نیکوکاران راه آسمان ، پروفسور علی خیر الدین ؛ عضو هیات امناء و مدیر کمیته فنی و مهندسی بنیاد

راه آسمان پرداخت کردند . طبق تفاهم نامه امضا شده ، یکی از فضاهای تشخیصی و درمانی مرکز به نام والدین این خانواده ؛ شادروان عبدالمحمد پیرنیا و مرحومه خدیجه قدس نام گذاری می شود .

## نمایشگاه عیان نهان و اهداء (۵۰) درصد عواید حاصل از فروش آثار به بنیاد راه آسمان

حضور پروفسور فرهاد ملک ؛ رییس هیات امناء بنیاد نیکوکاران راه آسمان ، پروفسور علی خیر الدین ؛ عضو هیات امناء و مدیر کمیته فنی و مهندسی بنیاد ، آقای احمد صدیقی مدیر عامل ، و هنرمند نیک اندیش آقای محمدرضا کاشانی در فرهنگسرای کومش ، آیین افتتاحیه نمایشگاه "عیان نهان" ( آثار نقاشی خط )





تقدیر از زحمات ارزشمند همیاران داوطلب امور اداری ،  
واحد مددکاری ، روابط عمومی و مدیریت توسعه  
مشارکتها ( واحد قلم ، بزر و جذب مشارکتها ) بنیاد راه  
آسمان



تقدیر از هنرمند نیک اندیش " آقای محمدرضا کاشانی "  
توسط آقای احمد صدیقی ، مدیر عامل بنیاد راه  
آسمان در اختتامیه نمایشگاه " عیان نهان " ( نقاشیخط )

تقدیر از زحمات ارزشمند همیاران داوطلب  
بنیاد راه آسمان





۱۳

بانوی نیکوکار خانم بهجت وزیري همدانی، تمامی اموال منقول و بیمه نامه عمر خود را به بنیاد راه آسمان صلح کرد.



این معلم نیک اندیش که سال گذشته خانه مسکونی خود در گیلان را به بنیاد راه آسمان منتقل کرده بود، با حضور در دفتر خانه ۲۵ سمنان ضمن اهدا سند تک برگی ملک فوق و بیمه نامه عمر، سند صلح کلیه اموال منقول خود به بنیاد راه آسمان را امضا کرد. این بانوی نیکوکار در تشریح این اقدام ارزشمند گفت: آرزوی من سلامتی و نجات بیماران عزیز مبتلا به سرطان است و برای تحقق این آرزو به بنیاد نیکوکاری، ایمان و اعتقاد کامل دارم.

۱۲

حضور سفیران سلامت بنیاد راه آسمان در برج ققنوس جهت آموزش و پیشگیری از سرطان و معرفی بنیاد به مناسبت هفته ملی مبارزه با سرطان



۱۴

و نهانی که در مهربانی عیان می شود

بدنبال برگزاری نمایشگاه "عیان نهان" آثار نقاشی حضرت آقای محمدرضا کاشانی به نفع بیماران مبتلا به سرطان تحت پوشش بنیاد راه آسمان، از این هنرمند نیک اندیش تقدیر بعمل آمد. از مجموعه آثار ارائه شده در این نمایشگاه ۳۵ اثر به فروش رسید که ۵۰ درصد عواید حاصل از فروش در حمایت از بیماران مبتلا به سرطان به بنیاد راه آسمان اهدا شد.



۳۱



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 .

## نحوه اشتراک

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

فصلنامه نیکوکاران راه آسمان با کمال افتخار پذیرای مقالات محققانه شما در قلمرو سرطان حوزه سلامت ، موضوع امید به زندگی و تمامی موضوعات وابسته به آن است .  
از عموم محققان ، پزشکان ، متخصصین ، خیرین ، صاحب نظران دعوت می شود مقالات ، مطالب علمی ، فرهنگی و اجتماعی خود را در محورهای زیر به دفتر نشریه ارسال فرمایند :

## نحوه ارسال مقالات :

- ۱- مقالات علمی و تحقیقاتی در زمینه پیشگیری و کنترل سرطان
  - ۲- مطالب آموزشی و علمی با هدف افزایش آگاهی بیماران و خانواده آنان و آحاد مردم در زمینه پیشگیری ، تشخیص ، درمان ، مراقبت های حمایتی و ... در مبارزه با سرطان
  - ۳- مصاحبه با متخصصین و یا صاحب نظران حوزه سرطان
  - ۴- آثار فرهنگی ، اجتماعی و هنری با موضوعات امید به زندگی و سلامت
  - ۵- آثار و مطالب ورزشی در پیرامون تأثیر تربیت بدنی و ورزش در سلامت و شادابی افراد جامعه
  - ۶- مطالب ادبی و فرهنگی در زمینه جایگاه احسان و نیکوکاری و خدمت به مردم در فرهنگ دینی و ادب پارسی
- ۱- ارسال مطلب به ایمیل راه آسمان ، به نشانی : [info@raaheaseman.com](mailto:info@raaheaseman.com)
- ۲- ارسال فایل مقاله به فرمت Word ذخیره شده در CD به دفتر نشریه



# 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 ایمان  
بنیاد نیکوکاران

مرکز جامع مبارزه با سرطان

۳۳۳۶۱۷۰۰ [www.raaheaseaman.com](http://www.raaheaseaman.com)

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

سرکار بزرگوار  
ایشاد زینب العیسی