



دریافت نسخه الکترونیکی هفتنامه

# راه آسمان نیکوکاران



فصلنامه اجتماعی، فرهنگی بنیاد نیکوکاران راه آسمان  
(مرکز جامع مبارزه با سرطان)  
شماره هفتم، تابستان ۱۴۰۱

سرطان های زناغه / دکتر مهوی انصاری نیایکی

خوشبختی در دوران نوست / استاد غلامرضا طاهریان

رابطه مصرف سموم و کونجلی شیمیایی با سرطان و بیماری های وابسته های کاهش یافته آنها در محصولات کشاورزی / اهل از میرف / دکتر حسین انتظامی

درمان های غشایی برای فشار خون بالا

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



افتتاح بخش پیشرفته ماموگرافی راه آسمان



نشست سالانه مجمع عمومی هیئت امنا بنیاد نیکوکاران راه آسمان



هفتاد و یکمین سالگرد آغاز به کار بانک صادرات ایران  
را تبریک می گوئیم

۱۵ شهریور ماه ۱۴۰۱



راه آسمان  
بنیاد نیکوکاران

به نام یزدان پاک

## فصلنامه اجتماعی، فرهنگی نیکوکاران راه آسمان

### شورای سیاست گذاری :

پروفسور فرهاد ملک ، پروفسور علی رشیدی پور  
پروفسور مجید جدیدی ، دکتر محمدامیر سرایی  
دکتر محمدعلی شریعت

صاحب امتیاز : بنیاد نیکوکاران راه آسمان  
مدیر مسئول : احمد صدیقی

سر دبیر : حسین خروئی  
هیأت تحریریه : دکتر ژامک اقوامی ، دکتر معصومه  
مسعودیان ، دکتر محمد بهرامی ، حمیدرضا  
نظری (حکمت)

مدیر هنری : محمدرضا همتیان  
مسئول اجرایی : زهره صدائقی

طراح جلد و صفحه آرا : هدیه اقوامی  
عکاس و خبرنگار : مرگان گرزالدین

تایپ : مطهره قدس نژاد  
امور چاپ : چاپخانه زلال کوثر

شماره پروانه انتشار وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی :  
۸۷۰۹۴

شمارگان : ۵۰۰ نسخه

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

نشانی : سمتان ، خیابان طالقانی شمالی - خیابان

شهید خواجوی - پلاک ۳

شماره تماس : ۰۲۳-۳۳۳۲۳۱۵۱-۳۳۳۶۱۷۰۰

کلام نخست	۰۲
سرطان های زنانه	۰۴
خوشبختی در درون توست	۰۶
رابطه مصرف سموم و کودهای شیمیایی با سرطان و بیماری ها و راه های کاهش باقیمانده آنها در محصولات کشاورزی قبل از مصرف	۱۰
زندگی کردن با تمام وجود	۱۲
درمان های غذایی برای فشار خون بالا	۱۴
۱۲ راه برای افزایش حس مثبت در شرایط ناپسامان زندگی	۱۶
معرفی کتاب من یک نجات یافته ام ۱۰۸ داستان درباره غلبه بر سرطان	۱۸
گفت و گو با آقای علی رشیدی مدیر امور مالی بنیاد راه آسمان	۲۰
گزارش تصویری پیشرفت فیزیکی ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان	۲۲
اخبار و رویدادها	۲۴

کتابخانه نیکوکاران راه آسمان

# کلام نخست : مهربان باشیم !

حسین خروئی | سردبیر



”مهربان باشید تا شما را ستایش کنند و پاداش یابید.“  
رسول اکرم (ص) - نهج الفصاحة

ابوسعید ابوالخیر در راه بود.  
گفت:

”هرجا که نظر می کنم بر زمین همه گوهر  
ریخته و بر در و دیوار همه زر آویخته؛ کسی نمی  
بیند و کسی نمی چیند!  
گفتند: کو؟ کجاست؟  
گفت:

”همه جاست،

هرجا که می توان خدمتی کرد،

یا هر جا که می توان راحتی به دلی آورد.

آنجا که غمگینی هست،

و آنجا که مسکینی هست،

آنجا که یاری، طالب محبت است،

و آنجا که رفیقی، محتاج مروت!“

خداوند مهربان را سپاسگزاریم که با همت مردم نیکوکار و  
خیرین نیک اندیش، پروژه در حال ساخت ”مرکز جامع تشخیص  
و درمان سرطان راه آسمان“ با بخش های رادیوتراپی، شیمی درمانی،  
تصویربرداری تشخیصی، کلینیک تخصصی و داخلی سرطان،  
آزمایشگاه تخصصی و پژوهشی و توانبخشی، در راستای ارائه  
خدمات گسترده و جامع به بیماران مبتلا به سرطان،  
پیشرفت فیزیکی چشمگیری داشته و خوشبختانه در بخش

تأمین تجهیزات پزشکی در آن نیز، از جمله تجهیزات  
رادیوتراپی، سی تی اسکن و ماموگرافی اقدام شده است.  
بی تردید ادامه این حرکت بزرگ تنها با همراهی  
همه نیک اندیشان درآشنا و در پویایی مستمر محقق می شود  
و امیدواریم در آینده ای نزدیک شاهد بهره برداری مرکز جامع  
تشخیص و درمان سرطان در این دیار باشیم و از این رو با  
تواضع، همه مردم مهربان و نیکوکار را در این راه آسمانی و  
انسانی، در همراهی با راه آسمان فرا می خوانیم. برای  
آشنایی بیشتر خوانندگان عزیز، اهم فعالیت ها و برنامه های بنیاد راه  
آسمان به شرح زیر ذکر می گردد:

## ● در حوزه پیشگیری از سرطان :

- ارتقا، و سطح سلامت مردم از طریق ارائه خدمات آموزشی  
به عموم شهروندان در قالب اجرای برنامه های آموزشی برای  
کارکنان دستگاه های اجرایی، کارگران بخش صنعت، کانون های مذهبی،  
بازنشستگان و دانش آموزان و دانشجویان توسط تیم های تخصصی و  
مدرسین باتجربه  
- انجام برنامه های غربالگری و پایش سلامت و آموزش  
خودمراقبتی

## ● در حوزه تشخیصی :

- تأسیس یکی از پیشرفته ترین مراکز پزشکی هسته ای کشور و  
افتتاح آن در تیرماه سال ۱۳۹۷ و انجام تمامی اسکن های هسته ای و  
ارائه خدمات رایگان به بیماران مبتلا به سرطان

## ● در حوزه حمایتی :

- شناسایی و تشکیل پرونده حمایتی برای بیماران مبتلا به  
سرطان و ارائه خدمات دارویی، درمان، تحصیلی و روان  
شناسی و توانمندسازی برای آنان.

## ● پروژه در حال ساخت

- ”مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان“ واقع در بلوار ۱۵  
خرداد سمنان

خدمتگزاران راه آسمان وظیفه خود می دانند که با همدردی،  
مهربانی و عشق خدمت به هم نوع، به کمک بیماران مبتلا به  
سرطان بشتابند و در کنارشان باشند تا سلامت و شادمانی را به  
آنان برگردانند و بجای اینکه به بیماری تارک و سیاه سرطان  
لعنت بفرستند، چراغی را برای امید به زندگی و آرامش آنان  
روشن نمایند، زیرا که به قول شوپنهاور:

”سلامتی همه چیز نیست ، اما بدون سلامتی  
هیچ چیز نیست .“

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



فصلنامه بنیاد نیکوکاران راه آسمان



## سرطان های زنان

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



امروزه بار ابتلا به سرطان و مرگ و میر ناشی از آن در سراسر جهان به سرعت در حال افزایش است که علت آن را می توان افزایش سن، رشد جمعیت و همچنین تغییر در میزان شیوع و توزیع عوامل خطر اصلی بروز سرطان دانست که تعدادی از آنها به توسعه اجتماعی و اقتصادی مرتبط است.

بر اساس برآوردهای سازمان جهانی بهداشت (WHO) در سال ۲۰۲۰، حدود ۱۹/۳ میلیون مورد جدید و ۱۰ میلیون مرگ ناشی از سرطان در سراسر جهان ثبت شده و سرطان اولین یا دومین عامل مرگ و میر قبل از ۷۰ سالگی بوده است.

سرطان های دهانه رحم، جسم رحم و تخمدان که جزء سرطان های دستگاه تناسلی زنانه می باشد در بین ده سرطان شایع در زنان (سرطان پستان، کولورکتال، ریه، دهانه رحم، تیروئید، جسم رحم، معده، تخمدان، کبد و لنفوم) قرار دارد. دستگاه تناسلی زنانه از دو بخش خارجی و داخلی تشکیل شده است.

بخش خارجی، قسمتی از دستگاه تناسلی زنانه است که از بیرون قابل مشاهده است و به آن فرج یا ولو یا پرینه می گویند. بخش داخلی، قسمتی از دستگاه تناسلی زنانه است که در داخل لگن استخوانی قرار گرفته است و از داخل به خارج شامل تخمدان، لوله های

رحمی (لوله های فالوپ)، رحم، دهانه رحم و واژن است. هر یک از این اجزاء، دستگاه تناسلی زنانه ممکن است درگیر سرطان شود. از نظر شیوع، سرطان رحم، دهانه رحم و تخمدان شایع تر و سرطان واژن، پرینه و لوله های رحمی از شیوع کمتری برخوردار است. به مجموعه این سرطان ها که از اندام تناسلی زنانه منشأ می گیرد، سرطان دستگاه تناسلی زنانه یا ژینکولوژیک (Gynaecologic Cancers) گفته می شود.

سرطان های دستگاه تناسلی زنانه توزیع جهانی دارد و حدود یک چهارم سرطان در زنان را تشکیل می دهد. سرطان دهانه رحم، تخمدان و جسم رحم به ترتیب شایع ترین سرطان دستگاه تناسلی زنانه در جهان است.

الگوی توزیع انواع این سرطان در مناطق مختلف جغرافیایی تحت تأثیر عوامل قومی و محیطی متفاوت است. مرکز ملی ثبت سرطان مبتنی بر جمعیت ایران (INPCR) در بازه زمانی ۲۰۱۶-۲۰۱۴ به ترتیب سرطان پستان، کولورکتال، تیروئید، معده، لوسمی، مغز و سایر بخش های





### چه زنانی در معرض خطر ابتلا به سرطان دستگاه تناسلی قرار دارند؟

اگرچه سرطان دستگاه تناسلی می‌تواند همه زنان را تحت تأثیر قرار دهد، اما برخی از آنان ممکن است بیشتر در معرض خطر باشند.

شناخت عوامل خطر می‌تواند به زنان کمک کند تا بیماری‌شان قبل از جدی شدن با استفاده از روش‌های غربالگری موجود، تشخیص داده شود.

مهم‌تر از آن، بسیاری از عوامل خطر، مربوط به سبک زندگی فرد می‌شود که با تغییر آن قادر است رفتار یا شرایط بروز سرطان را کنترل یا حذف نماید.

عوامل خطر بسته به اندام مبتلا به سرطان متفاوت است، اما برخی از این عوامل از قبیل:

سن بالاتر از ۵۰ سال (سن یائسگی)، سابقه خانوادگی سرطان تخمدان، رحم، کولون و پستان، اضافه وزن، بلوغ زودرس، یائسگی دیررس، استفاده از داروی تاموکسیفن و استروژن بدون پروژسترون، مصرف دخانیات و ضعف سیستم ایمنی در بین انواع مختلف سرطان دستگاه تناسلی زنانه مشترک است.

خودمراقبتی و پیروی از توصیه‌های ارائه دهنندگان خدمات بهداشتی درمانی در مراقبت و غربالگری منظم برای جلوگیری از ابتلا به این سرطان‌ها می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

در این شماره تلاش شد تا با تعریف سرطان دستگاه تناسلی زنانه (ژنیکولوژیک)، انواع و میزان شیوع آن در جهان و ایران آشنا شویم.

به توفیق الهی در شماره‌های بعد به معرفی عوامل خطر و روش‌های پیشگیری، غربالگری و تشخیصی انواع این سرطان به طور جداگانه می‌پردازیم.

با آرزوی ارتقاء روز افزون آگاهی و سلامت زنان سرزمین مان

سیستم عصبی مرکزی، ریه، تخمدان، مری، لنفوم غیرهوچکین و مثانه را شایع‌ترین سرطان‌ها در زنان ایرانی معرفی کرده است.

در بین سرطان‌های ژنیکولوژیک، هم در کشور و هم در استان سمنان، سرطان تخمدان شایع‌ترین بوده است.

همان‌طور که در بالا ذکر شد در گزارش جهانی، سرطان دهانه رحم شایع‌ترین سرطان دستگاه تناسلی زنانه است.

هرکدام از این سرطان‌های زنانه منحصربه‌فرد و دارای علائم، نشانه‌ها، عوامل خطر، روش‌های درمانی و راه‌کارهای پیشگیرانه متفاوت می‌باشد.

همه زنان در معرض خطر ابتلا به سرطان دستگاه تناسلی زنانه قرار دارند و میزان خطر با افزایش سن افزایش می‌یابد اما آنچه در تمام این سرطان‌ها مشترک است، آن است که هرچه این سرطان‌ها زودتر و در مراحل اولیه بیماری تشخیص داده شود، پیش‌آگاهی بیماری بهتر و درمان مؤثرتر و موفقیت آمیزتر خواهد بود.

“

اگر چه سرطان دستگاه تناسلی می‌تواند همه زنان را تحت تأثیر قرار دهد، اما برخی از آنان ممکن است بیشتر در معرض خطر باشند. شناخت عوامل خطر می‌تواند به زنان کمک کند تا بیماری‌شان قبل از جدی شدن با استفاده از روش‌های غربالگری موجود، تشخیص داده شود. مهم‌تر از آن، بسیاری از عوامل خطر، مربوط به سبک زندگی فرد می‌شود که با تغییر آن قادر است رفتار یا شرایط بروز سرطان را کنترل یا حذف نماید.

# خوشبختی در درون دوست

استاد غلامرضا طاهریان | خوشنویس  
پژوهشگر و مدرس دانشگاه



**پروفسور آنه ماری شیمل** (۲۰۰۳-۱۹۲۲ میلادی) مشرق  
پژوه و مولانا شناس شهیر آلمانی درباره حضرت مولانا،  
کتاب، مقاله و مصاحبه های بسیار دارد.

در مصاحبه ای از او می پرسند: چه آرزویی داری؟ پاسخ می دهد:  
"دوست دارم پس از مرگ با مولانا محشور شوم."  
مصاحبه کننده از ماری شیمل می پرسد: از کتاب ها و آثار حضرت  
مولانا کدام یک شما را بیشتر مجذوب خود کرده و با آن انس  
و الفت بیشتری دارید؟ پاسخ می دهد: داستان **موسی و**  
**شبان!**

من با داستان موسی و شبان از نوجوانی و از طریق کتاب های  
درسی آشنا شده ام. محتوا و پیام این داستان از همان زمان  
آنچنان بر جان و دلم نشسته که هرگز زودنی نیست.  
بی شک این داستان یکی از زیباترین، دل انگیزترین و  
جگمی ترین داستان های مثنوی است.

گفتگو و منازعه ای بی نظیر بین چوپان که در این داستان  
نماد سادگی، فقر، ناآگاهی و ظاهراً گمراهی (حداقل در  
ابتدای داستان) از یک طرف و حضرت موسی (ع) نبی  
خدا با تمام ویژگی های پیامبری از طرف دیگر است. گفتگویی  
که نسبت و رابطه خداوند مهربان را با بندگان خود و  
همچنین کیفیت و فحوای رسالت انبیا را مشخص و بیان  
می کند. داستانی که سرشار از نکته های نغز و  
پرمغز کلامی، اخلاقی، حکمی و معرفتی است.

جانب داری خداوند از چوپان در مقابل موسی (ع) در طول زندگی ام  
همواره برای من زیبا، دلنشین و تأمل برانگیز بوده است. اما  
من در این داستان در پی شاه بیستی هستم که در ادامه  
داستان به آن خواهم رسید. شاه بیستی که بخشی از تفاوت های  
بشر امروز و دیروز را بیان می کند.

اینک خلاصه داستان "موسی و شبان" برای آشنایی بیشتر  
علاقه مندان و دوستداران این نوشتار، تقدیم حضور می گردد:

دید موسی یک شبانی را بر راه  
تو کجایی تا شوم من چاکرت  
جامه ات تویم پیش بایت کشم  
من تو را نخواستم باشم بچو خویش  
دستگ بر رسم بالم پاکت  
ای خدای تو همه زبانی من  
کو بوی گفت ای خدا وای اله  
چارقت دوزم کنم شاز سرت  
شیرپشت آورم ای محشوم  
ور تو را بیماری آید بر پیش  
وقت خواب آید بروم پاکت  
ای بریادت بی بی دبی های من

همان طور که مشاهده می شود چوپان بینوا از عمق جان و با  
زبان بسیار ساده، صمیمی و خودمانی با خدای خویش در  
حال راز و نیاز است. خدایی که انگار دوست و غمخوار  
اوست. خدایی که درصوت نیاز، چوپان حاضر است دار و  
ندار خویش را فدای او کند. اما:

این نظریه بوده می گفت آن شبان  
گفت موسی باکی است ای فلان؟

موسی که شاهد این مناجات است با خطاب تحقیرآمیز "ای فلان"  
از شبان می پرسد با چه کسی داری صحبت می کنی و شبان  
پاسخ می دهد:

گفت با آن کس که را آفرید  
این زمین و چرخ از او آمدید





در این هنگام موسی که شیان را ناچیز، بی مقدار و حتی کافر می انگارد برآشفته شده، با لحنی تند و ناسزاگونه او را خطاب قرار می دهد و می گوید:

گفت موسی های خیره سر شدی  
 این چه ژاژ است این چه کمر است و شمار  
 کند کفر تو جهان را گنده کرد  
 چاق و پاتله لایق مر تو راست  
 کز بندگی زین سخن تو خلق را  
 آتشی آید بسوزد خلق را  
 خود مسلمان نشده کافر شدی  
 پنجاهی اندر دوان خود شمار  
 کفر تو دیبا می دین را گنده کرد  
 آفتابی را چنین مانی ز راست؟  
 آتشی آید بسوزد خلق را

و خداوند در این باب آن قدر می گوید و موسی را عتاب می کند تا موسی از خود بی خود می گردد:

بر دل موسی سخن نماند  
 چند بی خود گشت و چند آمد به خود  
 دیدن و گفتن به هم آیت خند  
 چند برید از ازل سوی آمد

بعد از اینکه موسی این عتاب را از خداوند شنید برای دلجویی از چوپان در بیابان دوان شد و سرانجام او را یافت:

چون که موسی این عتاب از حق شنید  
 عاقبت دریافت او را و بید  
 در بیابان در پی چوپان دوید  
 کفت شروه که دستوری رسید  
 حر چه می خواهد دل سنگت بگو  
 ای سنی وز تو بجهانی در امان  
 کفر تو دین است و دینت نور جهان

و ادامه داستان که علاقه مندان می توانند خود دنبال کنند. و اما بلاز می گردیم به شاه یت مورد نظر که انگیزه اصلی این نوشتار است:

مادون را بکریم و حال را  
 مادون را بکریم و حال را

نهیب های موسی بر دل و جان شیان آتش می افکند و او را سرگردان بیابان ها می کند:

گفت: ای موسی دانم دو فتنی  
 جامه را بدید و آبی کرد گفت  
 وز شیبانی، تو جسمم سوختی  
 سرخس داند بیابان و برفت

و اما خداوند که ناظر بر این گفتگوست وارد صحنه می گردد و جانب چوپان را می گیرد و به موسی یادآوری می کند که:

و حی آمد سوی موسی از خدا  
 تو برای وصل کردن آمدی  
 بنده می ما را ز ما کردی جدا  
 فی برای فصل کردن آمدی

و ابیات حکمت آمیز دیگر که مراتب و جایگاه بندگی و خداوندی را به موسی گوشزد می کند و سپس می رسیم به یکی از شاه بیت های این داستان:

مادون را بکریم و حال را  
 مادون را بکریم و حال را

و ابیات بسیار زیبا و دل انگیز دیگر، در شرح این بیت، از جمله:

لمت عشق از بر دین با جد است  
 عاشقان را ملت و مذنب خداست



پیام و محتوای این بیت که خداوند به حضرت موسی (ع) ابلاغ می‌فرماید همانا پیام و محتوای هر دین و آیین معنوی است. این پیام هر چند ساده به نظر می‌رسد اما یک جهان بینی کامل است. نوعی نگرش که به احوالات درونی انسان نظر دارد. جالب اینجاست که مولانا در این بیت زبان و لفظ و صوت را نیز از جنس بیرون می‌داند اما این شاه بیت دستمایه اصلی و بنیادین نگارنده برای مقایسه دنیای امروز و دیروز است. امروزی که آسیب‌های جدی به شأن، مقام و منزلت انسان وارد نموده است و ظاهراً زدودنی نیست.

اکنون اندکی به این مقایسه می‌پردازیم. البته پیشاپیش اشاره می‌شود، خدماتی که علم و تکنولوژی در دوسه قرن اخیر به بشر کرده، اظهر من الشمس است اما باید گفت اولاً، این خدمات بیشتر از جنس بیرون بوده است، ثانیاً، تاوانی که بشر و سیاره زمین برای پیشرفت تکنولوژی داده است کمتر از دست آوردهای آن بوده است. دست آوردهایی که بسیار با ارزش بوده‌اند اما خود بشر امکان، فرصت و توان تجربه آنها را در عمل پیدا نکرده، لذا در عمل به ضد خود بدل گشته‌اند. امروزه اکثریت مردم در انتخاب نوع زندگی و جهان زیست خود هیچ نقشی ندارند، جهان زیستشان حاصل تجربیات شخصی و فردی نیست. امروزه نوع زندگی مردم را تعدادی اندک از آدمیان که قدرت اقتصادی و سیاسی جهان را در دست دارند، از طریق رسانه‌ها و با کمک تیم‌های روانشناسی، جامعه‌شناسی، مردم‌شناسی و در آینده از طریق مهندسی ژنتیک و هوش مصنوعی پیش می‌برند و بشری که در نوع زندگی خود نقش نداشته باشد به طور طبیعی حال و روز خوبی نخواهد داشت.

بشر دیروز بیشتر از جنس "وجود" بود و با "خود واقعی" چندان فاصله‌ای نداشت. از جنس طبیعت بود و ذهنیت پیچیده‌ای نداشت. غالباً جسم و تن او درکار بود، نه ذهن و روان او. کم و بیش مثل دیگر موجودات بود و طبیعی زندگی می‌کرد. کمتر درگیر گذشته‌های خود می‌شد و به هیچ عنوان نگران آینده خود و فرزندانش نبود. در اکنون زندگی می‌کرد و آمال و آرزوی چندانی نداشت. به خدا ایمان داشت و آئین‌های خود را محترم می‌شمرد و با آنها زندگی می‌کرد. واجد فضیلت‌های انسانی بسیار بود بدون آنکه بداند مثل: شجاعت، قناعت، تلاش، ایمان، توکل، وفای به عهد، امید، اعتماد و مهم‌تر اینکه عنصری از طبیعت بود و در یک کلام از جنس درون بود. از جنس "بود" بود و به قول امروزی‌ها اورجینال بود! انسان دیروز کمتر به دنبال فلسفه زندگی بود. از علم کمتر می‌دانست و بیشتر متکی به تجربیات شخصی خود بود.

اوج هنرش بدون آنکه خود بداند این بود که زندگی را با تمام وجود زندگی می‌کرد. در رقابت با دیگران نبود. کمتر بخل و حسد می‌ورزید.

تشریفات و تجمل را نمی‌شناخت. همواره شاکر و سپاسگزار بود. بیماری‌های روانی را کمتر می‌شناخت و با استرس و افسردگی بیگانه بود.

انسان دیروز ادعایی نداشت و خود را اشرف مخلوقات نمی‌دانست. عالم او معنا داشت و با طبیعت و هستی یکپارچه بود. هیچ تفرق، جدایی و پراکندگی را احساس نمی‌کرد. مرگ را نیستی و عدم نمی‌انگاشت و بیمی از آن نداشت. روح و روان آرامی داشت. به دنبال خوشبختی نبود اما در عمل خوشبخت می‌زیست. زندگی او اصالت بیشتری داشت و نوع زندگی خود را خود انتخاب می‌کرد و آقا و سرور خود بود.

اما یکی از بزرگ‌ترین مشکلات بشر امروز برخلاف سقراط که می‌گفت: "می‌دانم که نمی‌دانم!" این است که فکر می‌کند می‌داند و خیلی می‌داند! و پیشرفت‌های علم و تکنولوژی را با دانایی و والایی، یکی دانسته و ادعای خدایی می‌کند. ادعایی که گوش فلک را کر کرده و در پی تغییر جهان هستی است. تا جایی که این نخوت و خودخواهی باعث شد بشر دیگر نتواند خود را آن گونه که هست ببیند، دردها و آسیب‌ها را بشناسد و به دنبال درمان آن باشد. بشر امروز آنچنان مست و سرخوش از کیفیت حضور خود در هستی است که دیگر برخی از خصلت‌ها و ویژگی‌های بنیادین خود که به او هویت، کرامت و الوهیت می‌بخشد را از یاد برده، در بهترین حالت، در حال بدل شدن به ربات یا ماشین است. تا جایی که در این بزم مستانه آواز "خر برفت و خر برفت" مثنوی مولانا را سر می‌دهد. غافل از اینکه آنچه این بزم خانمانسوز را بر پا داشته همانا از دست رفتن "وجود" ارزشمند "خود" اوست. "بود" اوست. "بودی" که غایتی دارد، خدایی دارد، معنایی دارد و جهانی که متعلق به همگان است.

آری بشر دیروز را طبیعت حرکت می‌داد، انگیزه می‌داد و در نهایت حیات و زندگی می‌بخشید، درحالی که بشر امروز که تبدیل به ماشین شده است را دیگران کوک می‌کنند. توسط رسانه‌ها کوک می‌شود. رسانه‌هایی که در دست قدرت اقتصادی و سیاسی است. قدرت‌هایی که دیوانه وار و افسار گسیخته و آکنده از حرص و آز تمام نشدنی، مشغول استعمار و استثمار دنیای به اصطلاح مدرن است و انسان بی‌نوا، عروسک وار در قفس‌های طلایی و فریبنده، در خدمت مطامع نظام‌های جدید برده داری است.

دنیایی که با یک کلید خاموش می‌گردد. دنیایی که با یک



بشر امروزی حداقل به دو دلیل یا عارضهٔ روانی به مصرف گرای بیش از حد که در نهایت به تخریب و نابودی محیط زیست می‌انجامد اقدام می‌کند.

**عارضه اول،** چون بشر "بودن"های مناسبی ندارد لذا می‌کوشد حداقل "داشتن"های مناسبی داشته باشد.

**عارضه دوم،** چون بشر نمی‌خواهد و نمی‌تواند با خود به مسابقه و رقابت بپردازد، وارد مسابقه و رقابت با دیگران می‌شود. آری برای انسان دیروز "بودن" مهم بود، نه "داشتن" و در چنین شرایطی بود که "قناعت" فضیلت بود، فضیلتی که امروز از زندگی ما رخت بر بسته است. بسیار طبیعی و بدیهی است که انسان همواره به دنبال سنگرگاهی است که به آن تکیه کند و اگر این سنگر را به هر دلیل در درون خود نیابد لاجرم در بیرون خود خواهد جست و به آنها تکیه خواهد کرد.

متأسفانه لنگرگاه‌های بیرونی همواره به صورت "داشتن" و مصرف کالاهای گوناگون جلوه می‌کند. مصرفی که لزوماً نیاز به تولید هرچه بیشتر خواهد بود و هر تولیدی لاجرم به تخریب محیط زیست و سیاره زمین خواهد انجامید. در خاتمه باید گفت بشر بدون دوستی با خدا و طبیعت و پرداختن به درون نمی‌تواند به دنبال خوشبختی و رستگاری باشد. درونی که خاستگاه خیر، ادب، اخلاق، هنر و معنویت است.

اگر بشر فکر می‌کند با علم و تکنولوژی، با شیرین کردن آب اقیانوس‌ها، با دسترسی و به‌کارگیری انرژی خورشیدی به جای سوخت‌های فسیلی، رفتن به کره ماه و مریخ، شکل‌گیری و اوج‌گیری دنیای مجازی و ... می‌تواند مشکلات خود را برطرف نماید، سخت در اشتباه است.

آری مشکلات ناشی از تکنولوژی، حرص و طمع و زیاده‌خواهی را نمی‌توان با پیشرفت‌های تکنولوژی و فتح سیارات جبران نمود. بشر باید به دنبال طرحی نو و نگاهی تازه به جهان هستی و شناخت خود باشد، درغیر این صورت به سرانجام نخواهد رسید.

**انواع آلودگی‌ها** از جمله آلودگی هوا، نور، صوت و امواج الکترومغناطیسی، آلودگی اقیانوس‌ها، آب شدن برف و یخ‌های قطبی، از بین رفتن جنگل‌ها که شش‌های زمین‌اند، نابودی و انقراض انواع و اقسام گونه‌های گیاهی و جانوری، سوراخ شدن لایه اوزون، سونامی، خشکسالی، فقر خاک و نشست زمین، زمین لرزه، افزایش جمعیت، جنگ، تسلیحات نظامی و هسته‌ای و ...

**انواع بیماری و اختلالات روحی و روانی مثل:** استرس، اضطراب، افسردگی، پوچ‌گرایی و نیهیلیسم و ... بیماری‌های جسمانی از جمله سرطان، دیابت و ده‌ها و صدها بیماری ناشی از زندگی و غذاهای غیر طبیعی و تراریخته، همه‌وهمه نشانه‌های آغاز فلاکت و تیره‌روزی بشر امروز است.

کلید منهدم می‌گردد. دنیایی که اراده من و شما، هیچ تأثیری در روند آن ندارد. دنیایی که انسان آن اگر بتواند و فرصت کند، تنها می‌تواند به بیرون خود بپردازد، آن هم در نازل‌ترین سطح. کسب ثروت، قدرت، مقام، شهرت، مدرک، حیثیت اجتماعی و ... همگی از جنس بیرون هستند و یکی از صنعت‌های بسیار پر رونق چند دهه اخیر، صنعت مد و زیبایی و آرایشی و همچنین انواع جراحی‌های مربوط به زیبایی‌های بیرونی و ظاهری است.

غفلت اسامی این است که بشر امروز با سرمایه‌گذاری در بیرون، به دنبال آرامش و خوشبختی و رستگاری است. درحالی که این خواسته‌سرابی بیش نیست چون خوشبختی متعلق به دنیای درون است و از درون نشأت می‌گیرد.

بی‌جهت نیست که تکیه‌گاه تمامی آیین‌های معنوی و عرفانی درون است. در بیرون شما می‌توانید به رفاه و آسایش برسید اما رفاه و آسایش لزوماً ضامن خوشبختی شما نخواهد بود.

### اینک پرسش اسامی: "پرداختن به بیرون آیا می‌تواند ضامن خوشبختی ما باشد؟"

و یکی از پاسخ‌ها شاید این باشد:

در پرداختن به بیرون، کنترل و مدیریت امور در دست دیگران است و این دیگران بی‌شمارند، لاجرم آمال و آرزوهای آنها نیز بی‌شمار و تمام ناشدنی است. ما در بیرون به ناچار درگیر مسابقات و رقابت‌های سخت و نفس‌گیری خواهیم شد که انگیزه آنها از جنس چشم و هم‌چشمی، بخل، حسادت، پُز و کلاس‌های کاذب اجتماعی، تجمل، زیاده‌خواهی و حرص و طمع‌های تمام ناشدنی است و در بیرون چون "دست بالای دست بسیار است." شما هرگز به پایان خط نمی‌رسید. در عمل هیچ‌کس به پایان خط نمی‌رسد و در این مسابقه و رقابت همگی خواهند باخت. شما در بیرون ناچارید انرژی، استعداد و ظرفیت‌های محدود خود را صرف خواست و انگیزه‌های نامحدود بیرونی کنید و شاید به همین دلیل است که انسان امروز خسته‌تر از هر دورانی، سرگشته و پریشان در پی نجات خود است. خطای او این است که راه نجات را دوباره در بیرون خود جستجو می‌کند. غافل از اینکه این خلاء با پرداختن به بیرون هرگز پر نخواهد شد.

یکی دیگر از آسیب‌های بسیار جدی که در پرداختن به بیرون عارض می‌گردد تخریب محیط زیست و در نهایت سیاره زمین است. در این خصوص نقل به مضمون می‌کنم از استاد فرزانه جناب مصطفی ملکیان که:



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

دکتر حسین اعتمادی | عضو هیئت مدیره

باقیمانده سموم محصولات کشاورزی به آفت کش‌هایی مربوط می‌شود که در غذا و محصولات کشاورزی باقی می‌ماند. باقیمانده سموم استانداردهایی دارد که اگر رعایت نشود باعث بیماری در انسان خواهد شد. در کشورهای مختلف مؤسساتی است که این استانداردها را تدوین می‌کنند که معروف به MRL است.

ورود این باقیمانده سموم به بدن انسان می‌تواند سلامت را تهدید کند و اگر تماس مستقیمی با افراد داشته باشد می‌تواند بسیار مضر باشد. بسیاری از این باقیمانده‌های شیمیایی می‌تواند برای محیط زیست نیز خسارت‌زا باشد و حتی زنجیره غذایی که در این زنجیره انواع گوشت، روغن، سبزیجات و آجیل است را تحت تأثیر قرار دهد.

بسیاری از متخصصان پزشکی و گیاه پزشکی به این عقیده راسخ رسیده‌اند که علاوه بر مسمومیت‌های حاد، شیوع روز افزون بیماری‌های مزمن، به ویژه انواع سرطان، بستگی مستقیم و غیر مستقیم به مصرف آفت کش‌ها دارد.

66

**بسیاری از متخصصان پزشکی و گیاه پزشکی به این عقیده راسخ رسیده‌اند که شیوع روزافزون انواع بیماری‌های مزمن، مخصوصاً انواع سرطان بستگی مستقیم و غیرمستقیم به مصرف آفت کش‌ها دارد.**

## قسمت اول :

طی سال‌های گذشته استفاده از سموم کشاورزی و کودهای شیمیایی برای افزایش تولید محصولات کشاورزی به دلیل تقاضای بیش از اندازه‌ای که در جهان دارد، افزایش یافته است. جمعیت جهان بر اساس آمار سازمان خواربار و کشاورزی ملل متحد (فائو)، تا سال ۲۰۴۰ حدود نُه میلیارد نفر خواهد شد که نیاز است برای تغذیه این جمعیت میزان تولید محصولات کشاورزی و غذا دو برابر شود. کشاورزان برای مبارزه با انواع بیماری‌ها و آفت‌های گیاهی که تولید محصولشان را به خطر می‌اندازد از انواع سموم استفاده می‌کنند و طی سال‌های گذشته به دلیل فراوانی آفت و بیماری‌ها و تنوع آنها، میزان مصرف سموم هم بیشتر شده است.

مصرف کود شیمیایی هم روز به روز بیشتر می‌شود چرا که مصرف یک کیلو کود شیمیایی؛ تولید محصول کشاورزی را تا هفت برابر افزایش می‌دهد.





مطالعات انجام شده نشان می‌دهد پیوستگی مثبتی بین تأثیرگذاری این نوع سموم بر ارگانسیم‌ها و از جمله انسان وجود دارد و حتی احتمال ایجاد انواع سرطان را دارد. اگرچه احتمالاً بسیاری از مردم در معرض این نوع سموم قرار نگیرند اما به واسطه باقیمانده سموم که از طریق میوه، سبزیجات و غذا به آنها منتقل می‌شود، تحت تأثیر قرار می‌گیرند. لذا کاهش باقیمانده سموم در محصولات کشاورزی امری لازم است.

### روش های کاهش باقیمانده سموم در محصولات کشاورزی:

**۱- شستشو با آب :** در مطالعات متعددی، کاهش باقیمانده برخی سموم از روی محصولات کشاورزی پس از شستشو با آب شیر به اثبات رسیده است. خیساندن در آب تا ۲۰ دقیقه می‌تواند باقیمانده سموم را از ۶۵٪ تا ۹۵٪ کاهش دهد. می‌توان با شست و شوی فلفل و بادمجان با آب، میزان باقیمانده حشره کش‌ها را تا ۸۰٪ کاهش داد. آب شیر می‌تواند تا ۳۵٪ باقیمانده سموم کلره و ۱۸٪ سموم فسفره در سیب زمینی را کاهش دهد.

در گوجه فرنگی نیز می‌توان با شیر آب باعث کاهش حدود ۱۲٪ سموم کلره و ۲۰٪ سموم فسفره از روی میوه شد. خیساندن کلم به مدت ۲۰ دقیقه در آب حدود ۱۸٪ سموم را کاهش می‌دهد. همچنین شستشوی برنج با آب باعث کاهش ۶۰٪ حشره کش در آن می‌شود.

بررسی‌های دیگر نشان داده است که شست و شوی سبزیجات با آب مثل بادمجان باعث کاهش ۲۰٪ تا ۴۵٪، پامپه ۲۰٪ تا ۳۹٪، گوجه فرنگی ۲۷٪ تا ۳۹٪، لوبیا سبز ۲۷٪ تا ۴۳٪، گل کلم ۲۹٪ تا ۳۹٪، فلفل دلمه ۲۷٪ تا ۴۰٪ پنج آفت کش فسفره گردیده است. ناگفته نماند که هر چه اتصال آفت کش‌های مصرفی بر روی محصولات به ویژه آنهایی که لایه مومی روی پوست دارند مانند اکثر میوه‌ها، قوی‌تر باشد اثر شست و شو برای از بین بردن باقیمانده آنها کاهش می‌یابد و در این جور مواقع استفاده از حوله و یا دستمال کاغذی برای پاک کردن محصول پس از شست و شو، کمک به سزایی در کاهش باقیمانده آفت کش‌ها می‌کند.

### ادامه مطلب در شماره آینده فصلنامه

همچنین منابع بسیاری از ناهنجاری‌های ژنتیکی، عدم باروری، اختلالات عصبی و روانی، کاهش حافظه و کندذهنی در کودکان، اختلالات دستگاه ایمنی و آلرژی و اختلالات هورمونی در انسان را هم ناشی از مصرف آفت کش‌ها اعلام می‌نمایند. باقیمانده آفت کش‌ها توسط هوا، خاک و به ویژه آب، به چرخش درآمده و وارد منابع آبی مانند چاه، رودخانه، آب شهری، دریاچه، دریا و اقیانوس می‌گردد و از طریق مصرف این آب‌ها و هوای آلوده وارد زیستگاه و زنجیره غذایی موجودات زنده و انسان می‌شود.

حتی باقیمانده آفت کش‌ها همراه با شیر، گوشت و محصولات کشاورزی وارد سیستم غذایی انسان‌ها می‌گردد و عوارض سخت و خطرناکی را به بار می‌آورد. پژوهش‌های زیادی در دنیا انجام گرفته و خیلی از کشورهای پیشرفته، سرطان معده که یکی از سرطان‌های شایع دستگاه گوارش است را با کنترل مواد غذایی و استفاده از کودهای ارگانیک و نخوردن آب چاه کنترل کرده‌اند.

همچنین کشورهایی که متکی به سموم وارداتی هستند، برنامه‌هایی برای کاهش مصرف سموم شیمیایی و جایگزین کردن روش‌های مبارزه شیمیایی با دیگر روش‌ها در دست اقدام دارند. از جمله این روش‌ها که در سال‌های اخیر مورد توجه بسیاری از متخصصان کشاورزی و دوستداران محیط زیست قرار گرفته، مبارزه بیولوژیک در ابعاد وسیع است.

اعتقاد بر این است که این روش می‌تواند به میزان زیادی اثرات سوء ناشی از مصرف آفت‌کش‌های شیمیایی را کاهش داده، در بلندمدت با ایجاد تعادلی مناسب بین عوامل زیان‌آور کشاورزی و دشمنان طبیعی آنها، هزینه مبارزه را پایین آورد و ضروری است چنین اقداماتی در کشور نیز با جدیت بیشتری پیگیری شود.





## زندگی کردن با تمام وجود

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



مهم ترین چیز در زندگی، زندگی کردن با تمام وجود است. خیلی از ما آدم ها فقط زنده ایم و نفس می کشیم اما به معنای واقعی زندگی نمی کنیم و دائماً در چرخه عادت های ناسالم گرفتاریم که صبح را شب و شب را صبح کنیم.

زندگی با تمام وجود، کاری اصیل است. اینکه تلاش کنیم خودمان باشیم و خصایل انسانی را در خودمان پرورش دهیم و به ارزش های انسانی مان توجه کنیم و برای بودن در جهان هستی، هدف و برنامه داشته باشیم. خیلی از انسان ها به خاطر ترس هایی که دارند، زندگی کردن را کنار می گذارند، ترس از عشق ورزیدن و محبت کردن، ترس از شکست، ترس از ناملایمات، ترس از تغییر و ... مسئله اصلی این نیست که بیش از اندازه به چیزهای بد، دل می بندیم، اشکال اینجاست که به چیزهای خوب دلبستگی نداریم.

اینکه گوشه ای امن برای خودمان پیدا کنیم و فقط کارهای روزمره انجام دهیم، عاشق نشویم، کار جدیدی را شروع نکنیم، عادت نوبی را خلق نکنیم و به آنچه داریم بسنده کنیم، کاری آسان است ولی در آن شور و شوق زندگی نیست.

وقتی بپذیریم زندگی تغییری مستمر و چالشی مداوم است و همه ما در طول زندگی، مشکلات و بحران های مختلف را پشت سر می گذاریم و به این باور برسیم که زندگی همان اندازه که زیباست پرچالش و پر از اتفاقات گوناگون است و ما به عنوان انسان خردمند می توانیم از عهده این ها بر آییم، ذهنیت تغییر در ما شکل می گیرد و دیگر قربانی اتفاقات و حوادث نخواهیم شد. از دردها و رنج های زندگی، فرار نمی کنیم و سعی می کنیم با آگاهی، پاسخ مناسب برای چالش های زندگی پیدا کنیم ...

خیلی از ما انسان ها، فکر می کنیم ناملایمات به ما آسیب می زنند و حاضر نیستیم با چالش های زندگی مواجه شویم. ناملایمات موقعیت هایی ناخوشایند و مخالف علایق ما است، پس در ظاهر، باعث درد و رنج ما می شود ولی اگر یاد بگیریم که آن را به طور مناسب، مدیریت کنیم، باعث یادگیری و رشد ما می گردد. اگر ناملایمات را مثل چالش و مسئله در نظر بگیریم، حل کردنش راحت تر می شود.

وقتی یاد بگیریم دردها و ناملایمات را کتمان نکنیم و نادیده نگیریم و به شکل منطقی و درست با آن روبرو شویم، اعتماد به نفس ما افزایش پیدا کرده، به حس رضایت درونی می رسیم.

اغلب ما واقعیت ها را آن گونه که دوست داریم، می بینیم، نه آن گونه که هست و تصویری تحریف شده از موقعیت های مختلف زندگی خودمان می سازیم.

یعنی بارها خودمان را گول می زنیم، راه میان بر می رویم، اصل موضوع را نادیده می گیریم و فکر می کنیم همه چیز به خوبی پیش می رود.

یعنی روی مشکلات سر پوشی ظاهری گذاشته، با خودفریبی، آن را از جلوی چشمانمان، دور می کنیم ولی غافل از این هستیم که مشکل به همان صورت باقی

“

**خودفریبی و گول زدن خودمان در مواجهه با مسائل، انتخاب مناسبی نیست. زیرا خوشبختی ناشی از آن ظاهری است و دوامی ندارد.**



66

**هرگز فراموش نکنیم حتی در بدترین شرایط ، می توانیم جوانه بزنیم و رشد کنیم ولی تا زمانی که دست به کار نشویم ، اتفاقات خوشایند برایمان نمی افتد .**

می ماند؛ متأسفانه در برخورد با چالش ها، خودمان را گول می زنیم نمی خواهیم به صورت ریشه ای مسائل را حل کنیم، نمی خواهیم شواهد موجود را بپذیریم و ویتیرینی ساختگی، بنا می کنیم که دیر یا زود به حقیقی ترین شکل ممکن خودش را نشان می دهد و توهمات و کاخ خیالی، ویران می شود و درد و رنج به شکل عمیق تری خود را نشان می دهد و ناامیدی رخ می دهد. وقتی با خودفریبی و بی توجهی به اصل موضوع چالشی در زندگی، مواجه می شویم، در واقع از حقیقت موضوع، فاصله می گیریم و آن وقت، واقعیت، خودش را به شکل اضطراب، تردید یا ترس نشان می دهد

ولی وقتی تصمیم می گیریم در مواجهه با هر درد و رنج و مسئله ای، واقع بین باشیم، آن را بپذیریم، و شیوه های درست مدیریت آن را یاد بگیریم، احساس قدرت و امنیت می کنیم، زندگیمان پربارتر و رضایت بخش تر می شود.

خیلی از ما، تغییر کردن و منعطف بودن در برابر شرایط مختلف را سخت می دانیم، به دنبال ثباتیم و هر کاری انجام می دهیم که در حوزه امن خود باقی بمانیم و آگاه نیستیم که زندگی یعنی تغییر و باید برای کنار آمدن با آن آماده باشیم.

#### مدیریت ناملایمات :

آدم های زیادی وقتی با مشکل در زندگی مواجه می شوند، بی فکر و نسنجیده واکنش نشان داده، دچار اضطراب و ترس می شوند و احساس قربانی بودن می کنند، ناامید می شوند، دیگران را شرایط را مقصر می دانند.

**اولین قدم** در مواجهه با هر درد و ناراحتی و مشکلی، پذیرش آن است. وقتی چیزی را می پذیریم در حقیقت قدرت رویارویی با آن را پیدا می کنیم.

اینکه یاد بگیریم اسیر دردها و رنج هایمان نشویم، بسیار مهم است چون به ذهنمان این اجازه را می دهیم که فکر کند و راه حل مناسب برای حل آن راه، پیدا کند.

**دومین قدم** این است که متوجه باشیم زندگیمان خودبه خود ترمیم نمی شود، پس ما باید خودمان دست به کار شویم، تصمیم بگیریم و اقدامات سازنده انجام دهیم. یعنی منفعل نباشیم و خودمان را توانا و مسئول بدانیم. در قدم های بعدی با افراد آگاه و امن زندگیمان، مشورت کنیم و اگر نیاز به کمک داشتیم آنها را در جریان قرار بدهیم. یاد بگیریم که در برابر ناملایمات زندگی ، فقط تماشاچی نباشیم.

احساس ضعف و درماندگی نکنیم خودمان ناجی زندگی مان باشیم، منتظر نباشیم دردهای زندگی، ما را از پا درآورد، ما زندانی سرنوشتان نیستیم ما خالق زندگی مان هستیم.





# درمان های غذایی برای فشار خون بالا\*

ناشی از تنش است و نیمی از آمریکایی‌ها به این تنش مبتلا هستند.  
**توجه:**

اگرچه سدیم کرفس در مقایسه با سبزیجات دیگر بالاست، یک ساقه متوسط آن فقط ۳۵ میلی گرم سدیم دارد. بنابراین دو ساقه آن که برای پایین آوردن فشار کافی است تنها ۷۰ میلی گرم سدیم دارد که در رژیم روزانه چندان قابل توجه نیست.

## قدرت افسانه‌ای سیر

سیر بیشتری بخورید، این درمان عامیانه دیگری برای فشار خون است و بنا بر پژوهش‌های اخیر درمان مؤثری است. سیر که از مدت‌ها پیش در چین و امروزه در آلمان به عنوان داروی کاهش دهنده فشار خون مورد استفاده قرار می‌گیرد، می‌تواند تأثیر قابل توجهی داشته باشد.

دست‌کم بخشی از تأثیر سیر در کم کردن فشار خون، احتمالاً به علت شل کردن ماهیچه‌های نرم رگ‌هاست که باعث گشاد شدن آنها می‌شود. این در جانورانی که به آنها آب سیر داده می‌شود اتفاق می‌افتاد. هم سیر و هم پیاز سرشار از ماده‌ای به نام آدنوزین است که بنا به گزارش پژوهشگران دانشگاه جرج واشنگتن، شل‌کننده ماهیچه‌های نرم است. این بدان معناست که خوردن پیاز نیز باید به کاهش فشار خون کمک کند. افزون بر این، پیاز حاوی مقادیر کمی پروستاگلاندین A1 و E است که فشار خون را پایین می‌آورد.

### توجه:

سیر و پیاز، چه پخته و چه خام، فشار خون را کاهش می‌دهد، اگرچه سیر را به صورت خام مؤثرتر می‌دانند.

## ماهی چرب بسیار مؤثر است

ماهی چرب بخورید. داروی اصلی پایین آورنده فشار خون در ماهی اسید چرب امگا-۳ موجود در چربی آن است. زنجیره‌ای از مطالعاتی که بر روی روغن ماهی انجام گرفته، نشان می‌دهد که فشار خون را پایین نگه می‌دارد. برای مثال، دکتر سینگر پی برد مقادیر کمی روغن ماهی همان قدر در کاهش فشار خون تأثیر دارد که ایندرال، داروی رایج فشار خون مؤثر است.

● غذاهایی که می‌توانند فشار خون را پایین آورد: کرفس، سیر، ماهی چرب، میوه، سبزی، روغن زیتون، غذاهای پرکلسیم، غذاهای پرپتاسیم

● غذاهایی که می‌توانند فشار خون را بالا برند: غذاهای پرسدیم

فشار خون شما نشانگر اصلی سلامت قلب شماست، و طبیعی نگه داشتن آن بدون تردید از حمله و سکته قلبی جلوگیری می‌کند. البته، برای مهار فشار خون می‌توان دارو مصرف کرد، اما در عین حال داروهای موجود در مواد غذایی افزایش دهنده و کاهش دهنده فشار نیز بسیار مؤثر است.

## کرفس را امتحان کنید که داروی قدیمی است

بنابه گفته ویلیام ج. الیوت داروشناس دانشکده پزشکی پرینتزکر<sup>۲</sup> دانشگاه شیکاگو، که اخیراً داروی کاهش دهنده فشار را در کرفس شناسایی کرده است، کرفس از ۲۰۰ سال قبل از میلاد به عنوان داروی پایین آورنده فشار خون در فرهنگ آسیایی مورد استفاده قرار گرفته است.

دکتر الیوت می‌گوید شاید کرفس از این لحاظ منحصر به فرد باشد که ترکیب فعال پایین آورنده فشار در آن، غلظت تقریباً بالایی دارد، که در بسیاری از سبزیجات نیست. او فکر می‌کند که کرفس با پایین آوردن غلظت هورمون‌های استرس زا در خون، موجب تنگ شدن رگ‌ها می‌شود و فشار خون را کاهش می‌دهد. او معتقد است شاید کرفس بتواند مؤثرترین







فشار خون، بیشتر از آنکه وجود سدیم مزاد باشد، کمبود کلسیم در خون است. و در واقع کلسیم کافی می تواند در برخی افراد تأثیر سدیم افزایش دهنده فشار را از بین ببرد.

#### توجه:

شیر و مواد لبنی، مسلماً سرشار از کلسیم است و شواهدی وجود دارد که حاکی از این است که نوشیدن شیر می تواند به کاهش فشار خون کمک کند اما چون ممکن است شیر در بیشتر افراد سو، هاضمه و حساسیت ایجاد کند، فراموش نکنید که بسیاری از مواد غذایی دیگر نیز سرشار از کلسیم است. از جمله سبزیجات برگ دار سبز ( کلم پیچ، کلم بروکلی و شلغم) همچنین کنسرو ساردین و ماهی آزاد با استخوان، آب پرتقال، ماست بدون چربی، انجیر خشک، لوبیای پخته، لوبیا سفید، لوبیا چیتی و ...

#### روغن زیتون را امتحان کنید

با افزودن کمی روغن زیتون به رژیم روزانه می توانید به پایین آوردن فشار خون کمک کنید. چند سال پیش، پژوهشگران دانشکده پزشکی دانشگاه استنفورد پس از بررسی روی هفتادوشش مرد میانسال که فشارخون بالا داشتند، نتیجه گرفتند که مقدار چربی اشباع نشده موجود در سه قاشق غذاخوری روغن زیتون در روز می تواند فشار سیستولیک را در حدود نه واحد و فشار دیاستولیک را شش واحد کاهش دهد.

افزون برای این، تحلیلی بزرگ از رژیم غذایی حدود ۵۰۰۰ ایتالیایی نشان داد افرادی که بیشترین مقدار روغن زیتون را مصرف می کنند، به خصوص مردان، فشار خون شان حدود سه تا چهار واحد پایین تر است. در میان ایتالیایی ها، کسانی که کربه زیاد می خورند، فشار خون بالا داشتند.

#### تجویز رژیم غذایی برای فشار خون بالا

- اولین کاری که می توانید بکنید خوردن انواع میوه جات و سبزیجاتی است که سرشار از عناصر شناخته شده و ناشناخته پایین آورنده فشار خون، از جمله ویتامین ث، پتاسیم و کلسیم است. گیاه خواران در مولد بسیار کمی به فشار خون مبتلا می شوند
- سیر و کرفس را حتماً بخورید .
- مصرف ماهی برای افرادی که نگران فشارخون هستند یک "باید" است. به نظر می رسد روغن آن برای سالم نگه داشتن فشارخون حیاتی باشد. در هفته سه بار ماهی پرچرب بخورید. از جمله ماهی خالدار، ساردین، ماهی آزاد یا شاه ماهی.
- به هنگام طبخ از نمک زیاد استفاده نکنید و موقع خوردن نمک ننزید.
- اگر اضافه وزن دارید آن را کم کنید، زیرا کاهش وزن مطمئن ترین راه برای پایین آوردن فشار خون است.

مأخذ : شفابخشی خوراکی ها (شیهه طبیعی جلوگیری از بیماری ها و درمان آنها / چین کارپر / برگردان : اشرف اعزاز / ترانه رفیع زاده / نشر آسیم - تهران، ۱۳۸۵ (با تلخیص و انتخاب مطالب)

او همچنین دریافت که ایندرال و روغن ماهی به طور توأم فشارخون را بیشتر کاهش می دهند تا هرکدام به تنهایی. بنابراین اگر مصرف روغن ماهی به تنهایی نتواند از عهده کار برآید، می توان آن را به همراه دارو مصرف کرد اما در عوض مقدار داروی مصرفی را کمتر کرد.

#### چه مقدار ماهی برای پایین آوردن فشار لازم است؟

پژوهشگری دانمارکی نتیجه گرفته است که مصرف دست کم سه بار ماهی در هفته می تواند فشار خون را مهار کند.

محققان پی بردند که افزودن روغن ماهی به جیره غذایی کسانی که خودشان سه بار در هفته یا بیشتر ماهی می خورند، فشار خون را پایین تر از آنچه هست نمی آورد. اما روغن ماهی می تواند فشار خون کسانی را که ماهی چندانی نمی خورند پایین آورد. بنابراین به نظر می رسد در بیشتر افراد خوردن سه بار ماهی در هفته می تواند روغن امگا-۳ کافی برای مهار فشار خون در اختیار آنها قرار دهد. این ضمناً حاکی از آن است که بخشی از علت فشار خون بالا "کمبود تغذیه با ماهی" است. عناصر دیگر موجود در غذاهای دریایی، مثل پتاسیم و سیلیم نیز در کاهش فشار خون دخالت دارد.

#### خلاصه کلام:

دست کم سه بار در هفته ماهی بخورید ماهی های چرب مثل ماهی آزاد، ماهی خالدار، شاه ماهی، ساردین و ماهی تن را ترجیح دهید

#### میوه جات و سبزیجات بیشتر

#### واقعیت پزشکی:

چیزی سحرآمیز در رژیم غذایی سرشار از میوه جات و سبزیجات وجود دارد که جلو بالا رفتن فشار خون را می گیرد. گیاه خواران فشار خون بسیار پایین تری دارند و مطالعات نشان می دهد تبدیل رژیم غذایی به گیاه خوری به طور خاص فشار خون را پایین می آورد.

#### ویتامین ث بیشتر، فشار خون پایین تر

غذاهای سرشار از ویتامین ث بخورید، کمبود ویتامین ث می تواند فشار خون را بالا ببرد. دکتر کریستوفر ج.

پالیبت از بیمارستان همراسمیت لندن چنین استدلال می کند که ویتامین ث موجود در میوه جات و سبزیجات در واقع داروی پایین نگاهدارنده فشار خون است. او به رشته شواهدی اشاره می کند که نشان می دهد فشار خون و مرگ ناشی از سکته در میان افرادی که کمترین مقدار ویتامین ث را دریافت می کنند، بالاتر از همه است. دکتر زاکز می گوید "رمزی در کمبود ویتامین ث در رژیم غذایی وجود دارد که فشار خون را بالا می برد." بنابراین اگر فشار خون شما بالاست، حتماً دست کم یک پرتقال در روز بخورید.

#### مواد غذایی سرشار از کلسیم را مصرف کنید

یکی از سلاح های مخفی مقابله با فشار خون بالا می تواند مواد غذایی سرشار از کلسیم باشد. برخی از کارشناسان معتقدند علت



# ۱۲ راه برای افزایش حس مثبت در شرایط نابسامان زندگی

رؤیا بیدختی | روان شناس افتخاری بنیاد راه آسمان

## ۱- تحرک را دست کم نگیرید :

تحرک می تواند پیاده روی ساده باشد یا رفتن به باشگاه ورزشی و یا ورزش در خانه. انجام هرکدام از این سه مورد می تواند حس مثبتی به شما منتقل کند. برای تحرک بدنی برنامه ریزی داشته باشید و در صورتی که می توانید از یک همراه در کنار خودتان استفاده کنید. وجود همراه پایه باعث می شود شما بانگیزه و احساس مسئولیت بیشتری این راه را ادامه دهید و در نیمه راه متوقف نشوید.

## ۲- یک مهارت جدید یاد بگیرید :

همه ما مصرع " ز گهواره تا گور دانش بجوی " را بارها شنیده ایم. یاد گرفتن مهارتی جدید در هر سنی، فرد را سرشار از حس مثبت می کند. یادگیری مهارت، مخصوصاً مهارت مورد علاقه خودمان باعث افزایش اعتماد به نفس می شود و افزایش اعتماد به نفس موجب حس مثبت نسبت به خود و محیط اطراف می شود. به عنوان مثال اگر از هنر خاصی لذت می برید، مثل نقاشی یا موسیقی، اما هیچ گاه به سراغ آن نرفته اید اکنون زمان مناسبی برای شروع یادگیری است. حتی اگر شرایط مالی مناسبی برای رفتن به کلاس ندارید می توانید از فضای مجازی استفاده کنید که این روزها انواع مختلف مهارت از آشپزی گرفته تا موسیقی را می توان از طریق آن آموزش دید.

## ۳- اتفاقات تلخ گذشته را رها کنید :

این جمله شاید برای برخی از افراد خیلی سخت و ناراحت کننده باشد. گاهی افراد در پاسخ به این جمله می گویند: این گذشته تلخ بخشی از زندگی ما بوده و در ذهن ما ثبت شده، چطور می شود آن را رها کرد و به آن فکر نکرد.

بله، کاملاً درست است اما فکر کردن به آن و مرور خاطرات چه سودی برایتان دارد؟ از گذشته درس بگیرید و آن را رها کنید تا بتوانید حال و آینده را به خوبی پشت سر بگذارید.

امروز گذشته فرداست. حالتان را به خاطر گذشته خراب نکنید.

## ۴- گاهی با خودتان خلوت کنید :

در طول روز وقتی را هرچند کوتاه به خودتان اختصاص دهید. در میان شلوغی های زندگی و مشغله هایی که دارید بد نیست گاهی با خودتان خلوت کنید تا ذهنتان آرام شود. می توانید موسیقی آرام بخش گوش دهید و یا در تنهایی خود هرچه دوست دارید بنویسید. این کار باعث آرامش ذهن و روانتان خواهد شد و احساس خوبی به شما منتقل خواهد کرد.

## ۵- سعی کنید زمانی را با بچه های کوچک بگذرانید :

کودکان همیشه منبع انرژی مثبت هستند و همین امر موجب می شود زمانی را که با کودکان می گذرانیم بسیار شاد و دلنشین باشد. برای چند دقیقه در پارک بنشینید و بازی کردن آنها را تماشا کنید. زلال بودن کودکان و انرژی بی نظیری که در درون آنهاست باعث می شود بتوانید به راحتی با آنها ارتباط برقرار کنید و سطح انرژی مثبت خود را بالا ببرید.

## ۶- به یک گلخانه یا باغ بروید و زمانی را در آنجا بگذرانید :

از دیگر منابع انرژی و حس مثبت، گیاه است. شاید برایتان پیش آمده باشد که وارد گلخانه و یا گل فروشی می شوید و احساس خوبی به شما دست می دهد و روحتان تازه می شود.



نگاه کردن به ظاهر زندگی دیگران هیچگاه نمی تواند به ما در رسیدن به خواسته هایمان کمک کند. ما انسان هایی هستیم با توانایی های متفاوت، بنابراین بهتر است تلاش مان در مسیری باشد که هر روز بهتر از دیروزمان باشیم.

**۱۰- از خنده و خندیدن و شاد کردن دیگران غافل**

**نشوید :**

برای اینکه حال خودتان را در لحظه خوب کنید به تماشای فیلم کمدی بنشینید و یا با دوستانی وقت بگذرانید که موجب خنده و شادی می شوند و یا می توانید دلیل لبخند کسی باشید. شادی دیگران حس مثبتی به ما القا می کند مخصوصاً اگر خودمان دلیل آن شادی باشیم.

**۱۱- خودتان را به خاطر خطاهای گذشته سرزنش**

**نکنید :**

بخشش یکی از زیباترین کلماتی است که می شناسم. گاهی بخشیدن خود یا دیگران باعث می شود روحتان جلا یابد و با حس مثبت بیشتری هر روزتان را شروع کنید. وقتی در مسیر بخشش قرار می گیرید ذهن و روحتان آرام می گیرد. می توانید مقاله چگونگی راه های بخشیدن را در فصلنامه های قبل مطالعه بفرمائید.

**۱۲- برنامه ریزی داشته باشید :**

حتماً برای کارهای روزانه خود برنامه ریزی داشته باشید تا آرامش بیشتری پیدا کنید. وقتی برنامه ریزی می کنید به ذهن خود نظم می دهید و این نظم از استرس روزانه شما می کاهد و موجب حس مثبت می شود. عدم برنامه ریزی مثل این می ماند که شما به سر خیابان می روید و قصد گرفتن تاکسی دارید ولی نمی دانید به کجا می خواهید بروید، مقصدتان مشخص نیست و سرگردان می شوید. اما برنامه ریزی راحت شما را به مقصدتان می رساند.

اگر از لحاظ اقتصادی شرایط مناسبی دارید و همچنین برای نگهداری از گل و گیاه فضای خوبی دارید در طول سال برای خود گیاهانی بخرید و از آنها نگهداری کنید. رسیدگی و نگهداری گل و گیاه باعث ایجاد حس مثبت در ما می شود.

**۷- مطالعه کنید :**

سعی کنید کتاب روانشناسی خوبی تهیه کنید و هر روز چند صفحه از آن را بخوانید. کتاب های روانشناسی با موضوع مثبت اندیشی و همچنین کتاب های انگیزشی باعث ایجاد انگیزه و حس مثبت می شود و همچنین موجب خواهد شد با قدرت و ذهن بازتری برای حل مسائل خود گام بردارید.

**۸- شکر گزار باشید :**

به داشته های خود فکر کنید هر چند اندک باشد. هر روز به نعمت هایی که در اطراف خود می بینید بیندیشید و برای داشتن آن ها شکرگزار خالق یکتا باشید. اگر در همین لحظه در سلامت کامل به سر می برید برایش خدا را شکر کنید اگر از آرامش کافی برخوردار هستید سپاسگزار باشید و برای تمام کسانی که به هر دلیلی از آرامش و آسایش برخوردار نیستند و یا در بستر بیماری هستند دعا کنید.

**۹- دست از مقایسه بردارید :**

هرگز زندگی خودتان را با دیگری مقایسه نکنید. هر فرد در زندگی مسیرهای مختلفی را رفته است و در طول مسیر زندگی اش مسائل خاص خود را تجربه کرده است.





# معرفی کتاب "من یک نجات یافته‌ام": ۱۰۸ داستان درباره غلبه بر سرطان

دکتر ژامک اقوامی | عضو هیأت تحریریه  
فصلنامه راه آسمان

ویروسی و عوامل محیطی و ژنتیکی برای سرطان وجود دارد اما متأسفانه دلایل ناشناخته‌ای هم برای آن باقی است. همه این موضوع را می‌دانیم که اگر زندگی ناسالمی داشته باشیم احتمال ابتلا به سرطان در ما بیشتر خواهد شد اما حتی افرادی که از زندگی سالمی برخوردارند از خطر سرطان به طور کامل در امان نیستند. برای مثال اگر تمام قوانین رانندگی را رعایت کنید احتمال اینکه تصادف کنید کمتر است ولی باز هم ممکن است که حادثه‌ای برایتان رخ دهد.

بسیاری از بیماران در طول درمان، بیمار خوبی نیستند و به پزشک خود اعتماد نمی‌کنند. خصوصاً وقتی پای مرگ و زندگی در میان باشد اما برای تمام این بیماران وجه اشتراکی هست. اینکه بعد از اعتماد به پزشک، روند درمان تغییر پیدا کرده، نهایتاً به ایجاد حس پیروزی بر بیماری منجر خواهد شد.

پیروزی در جنگی نابرابر و اثبات اینکه پزشک در طول شرایط سخت بیماری، دست بیمار خود را گرفته، به او برای رویارویی با مشکلات و سختی‌ها دلگرمی داده، تأثیر عمیق و فراموش نشدنی در زندگی او می‌گذارد.

بیشتر افراد به سختی می‌توانند بیماری سرطان را بپذیرند. تا به حال کسانی را دیده‌ایم که حتی از آزمایش دادن هم خودداری می‌کردند؛ چون می‌ترسیدند که تشخیص دکتر سرطان باشد. با این کار گاهی باعث شدند که تومور رشد کند و سلول‌های بدخیم در سراسر بدنشان پخش شود و زمانی دست به کار شدند و برای درمان اقدام کردند که دیگر دیر شده بود.

بیماری که می‌توانست در صورت تشخیص به موقع درمان شود، حالا دیگر قابل درمان نیست!

کتاب من یک نجات یافته‌ام، ۱۰۸ داستان درباره غلبه بر سرطان نوشته **ویجی آناند ردی**، داستان افرادی را روایت می‌کند که بر سرطان غلبه کرده‌اند؛ افرادی که با استقامت و امید برای زنده ماندن جنگیدند و هم‌اکنون مانند سایر انسان‌ها زندگی می‌کنند. داستان افرادی که از میان راهروهای بیمارستان به شکل یک انسان متحول به بیرون قدم گذاشتند.

چیزهای زیادی را تجربه کردند اما آموختند که هر مشکلی قابل حل است و مهم‌تر از همه هنر امیدوار بودن را یاد گرفتند. تمام بیماران نقطه مشترکی دارند و آن هم داشتن زندگی است با امیدها و آرزوها، با فراز و نشیب‌ها، که تمام لحظه‌های آن پر است از حس زیستن و ناگهان در لحظه‌ای به آنها گفته شد که سرطان دارند. اغلب افراد بعد از شنیدن این خبر به این فکر می‌کنند که چه زمانی خواهند مرد. افکاری که در آن لحظه‌ی ویرانگر از سرشان می‌گذرد تقریباً شبیه به هم است؛ «آیا درد خواهم کشید؟ آیا مرگم دردناک خواهد بود؟ چه بر سر خانواده‌ام خواهد آمد؟» و متأسفانه سخت‌ترین سوآلی که در ذهن تمام بیماران سرطانی شکل می‌گیرد و هیچ‌کس جوابی برایش ندارد این است:

**چرا من؟**

با وجود اینکه دلایل شناخته شده زیادی مانند مصرف دخانیات، عادت‌های غذایی ناسالم، ورزش نکردن، عفونت‌های



66

**با وجود اینکه دلایل شناخته شده زیادی مانند مصرف دخانیات، عادت های غذایی نام سالم، ورزش نکردن، عفونت های ویروسی و عوامل محیطی و ژنتیکی برای سرطان وجود دارد، اما متأسفانه دلایل ناشناخته ای هم برای آن باقی است.**

**درباره نویسنده کتاب من یک نجات یافته ام**  
دکتر ویجی آناند ردی، زاده ۲۰ اکتبر ۱۹۵۹ انکولوژیست هندی است که به دلیل فعالیت هایش در زمینه سرطان شناخته شده است. وی مدیر و مشاور ارشد انکولوژیست در بیمارستان سرطان آپولو، حیدرآباد است. او همچنین رئیس سابق انجمن انکولوژیست های هند و رئیس کالج علوم آنکولوژی است.  
او در کتاب من یک نجات یافته ام، ۱۰۸ داستان درباره غلبه بر سرطان (I am a survivor: 108 stories of triumph over cancer) به جای پرداختن به خود سرطان، زندگی افرادی را به تصویر می کشد که شجاعانه با سرطان جنگیدند و آن را شکست دادند.

**جملات برگزیده ی کتاب من یک نجات یافته ام :  
۱۰۸ داستان درباره غلبه بر سرطان :**

- معجزه یعنی تغییر ادراک از ترس به عشق (ماریان ویلیامسون)
- معمولاً غرایز خوب خیلی قبل تر از آنکه ذهنتان متوجه شود به شما راه حل را نشان می دهد. (مایکل بورک)
- من با امید کم به بیمارستان آمدم و با اعتقاد به معجزه از بیمارستان بیرون رفتم.

- زندگی یک سفر پیوسته از تغییر و تحول است. (سوکانت راتناکار)
- زندگی، خود معلّم توست و تو به طور دائم در حال یادگیری هستی. (بروس لی)





## گفت و گو با آقای علی رشیدی مدیر امور مالی بنیاد راه آسمان

حفظ امانت داری و بر اساس اصول پذیرفته شده حسابداری با دقت و حساسیت بالا پیگیری و انجام می شود.

● از چه روش هایی برای فرآیندهای مالی و نظارت بر آن در بنیاد راه آسمان استفاده می شود؟

بخشی از نظارت بر فعالیت های مالی بنیاد راه آسمان برون سازمانی است که توسط سازمان امور مالیاتی به عنوان ناظر بر درآمدها و هزینه های بنیاد و نیز سازمان بهزیستی استان به عنوان مرجع صادرکننده مجوز فعالیت، به صورت فصلی و سالانه انجام می شود. بخش دوم نظارت درون سازمانی است که به صورت مستمر توسط بازرسان قانونی، مدیرعامل و هیئت مدیره بنیاد مورد توجه و رصد قرار گرفته، در پایان سال مالی نیز در اجرای مفاد ماده ۲۷۲ قانون مالیات های مستقیم توسط حسابرس مستقل، عضو جامعه حسابداران رسمی، تمامی فعالیت های سالانه مورد حسابرسی قرار گرفته، نتایج آن به هیئت امنا، بنیاد و سازمان امور مالیاتی و سازمان بهزیستی استان ارائه می گردد.

● آیا امکان دسترسی عموم مردم و دستگاه های نظارتی به فرآیندهای مالی بنیاد راه آسمان وجود دارد؟

بله، همان طور که پیشتر توضیح دادم دستگاه های نظارتی به صورت فصلی و سالانه بر فرآیندهای مالی بنیاد نظارت می کنند و عموم مردم عزیز و همیارانی که ما را در تحقق برنامه ها و اهداف سازمانی حمایت و یاری می کنند، می توانند با مراجعه مستقیم به امور مالی و یا وب سایت رسمی بنیاد

● با توجه به آنکه جنابعالی به صورت افتخاری و داوطلبانه مسئولیت مدیریت امور مالی بنیاد راه آسمان را بر عهده دارید؛ لطفاً در مورد انگیزه و علت همکاری خود توضیح دهید.

با توجه به آگاهی و شناختی که از فعالیت های بنیاد راه آسمان در ارائه خدمات حمایتی به بیماران مبتلا به سرطان داشتم، مصمم شدم که با استفاده از تجربیات و سوابق چند دهه خود در زمینه مدیریت مالی و حسابداری، در کنار مدیران و سایر همکاران محترم در بنیاد، در این امر خدایسندانه شرکت کنم و از سال ۱۳۹۷ در زمینه مالی و حسابداری ایفای نقش نمایم.

● یکی از ویژگی های بنیاد راه آسمان شفافیت عملکرد، بویژه در امور مالی است. در این مورد توضیح دهید.

گسترش فعالیت های بنیاد در سال های اخیر نسبت به سال های اولیه در حوزه ارائه خدمات مددکاری اجتماعی، پزشکی هسته ای، ماموگرافی، اطلاع رسانی و آموزش و پیش گیری از سرطان و همچنین آغاز عملیات اجرایی مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان، لزوم جمع آوری، ثبت، طبقه بندی و تلخیص دقیق رویدادهای مالی و هزینه های اجرایی در هریک از بخش های یاده شده به تفکیک و ارائه گزارشات منظم به مدیران و همیاران محترمی که بنیاد راه آسمان را در انجام این رسالت یاری می نمایند، ضروری و اجتناب ناپذیر است، لذا با اهتمام ویژه همکاران شاغل در واحد مالی بنیاد این امر با



لیکن ادامه این مهم و تکمیل آن تا مرحله بهره‌برداری نیازمند یاری‌رسانی سخاوتمندانه و پرمهر همیاران و خیرین محترم است.

**خیرین محترم می‌توانند با واریز کمک‌های نقدی خود به حساب بنیاد و یا خرید و تأمین مصالح ساختمانی و تجهیزات، در این امر خدایسندانه مشارکت نمایند.**

**آیا اعضاء هیئت امنا، هیئت مدیره و یا مدیرعامل بنیاد حقوق و دستمزد دریافت می‌کنند و یا در درآمدهای بخش‌های پزشکی سهام و ذینفع هستند؟**

در بنیاد راه آسمان همکاری و خدمات تمامی اعضاء، هیئت‌امنا، هیئت مدیره و مدیرعامل کاملاً غیرانتفاعی است و نه تنها ذینفع نیستند بلکه هریک به صورت مستمر حمایت‌های مالی، علمی و مدیریتی خود را رایگان به بنیاد اهدا و ارائه می‌نمایند.

به آدرس [www.raaheaseman.com](http://www.raaheaseman.com) و ملاحظه گزارش تفصیلی عملکرد مالی سالیانه، اطلاعات لازم را در این زمینه کسب نمایند.

**منابع مالی بنیاد راه آسمان چگونه تأمین می‌شود؟ آیا بنیاد از کمک‌های مالی دولت برخوردار است؟**

به لطف خداوند متعال و با اعتمادی که مردم عزیز استان به بنیاد راه آسمان دارند تا کنون تمامی منابع مالی مورد نیاز برای اجرای برنامه‌ها و اهداف سازمانی بنیاد از سوی خیرین محترم استانی و خارج استان و همچنین برخی از واحدهای صنعتی مستقر در شهرک صنعتی سمنان تأمین گردیده است و بنیاد راه آسمان هیچ‌گونه کمک مالی از دولت دریافت نکرده است.

**در چه زمینه‌هایی مردم می‌توانند به بنیاد راه آسمان کمک کنند و آیا کمک‌های مالی با نیت خاص در همان محل تعیین شده هزینه می‌شود؟**

عزیزانی که قصد مشارکت در این امر خدایسندانه را دارند، می‌توانند با مراجعه به واحد جذب و مشارکت‌های مردمی بنیاد راه آسمان با تنظیم تفاهم‌نامه مسئولیت اجتماعی و یا همیاری، نوع، مبلغ و نحوه پرداخت کمک‌های خود را مشخص و به حساب‌های تعیین شده بنیاد که در اختیار آنان قرار می‌گیرد، واریز نمایند. بدیهی است هرگونه کمک همیاران محترم با نیت خاص، به طور قطع در همان محل تعیین شده هزینه می‌گردد.

**خوشبختانه بنیاد راه آسمان پروژه بزرگ ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان را در دست اجرا دارد لطفاً پفرمائید مردم نیک اندیش و خیرین چگونه می‌توانند در ساخت و تکمیل این پروژه ماندگار و مردمی مشارکت داشته باشند؟**

بنیاد راه آسمان با توکل و استعانت از خداوند متعال و همت خیرین و همیاران محترم به منظور ارائه خدمات تشخیصی و درمان سرطان، ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان را در دستور کار دارد.

اگرچه از آغاز ساخت پروژه تاکنون، در این مدت کوتاه، با کمک‌های خیرین محترم، پیشرفت قابل توجهی صورت گرفته است.





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



اجرای وال پست طبقه همکف - شروع آرماتوربندی  
سقف طبقه اول زون شرقی - خاکبرداری محوطه  
ضلع شمالی



انتقال میلگردها جهت آرماتوربندی سقف طبقه اول



بتن ریزی سقف طبقه اول زون شرقی



اجرای وال پست و بلوک چینی طبقه همکف  
شروع آرماتوربندی سقف طبقه اول زون شرقی



اجرای داربست زیر سقف طبقه اول



اجرای وال پست و بلوک چینی طبقه همکف ضلع جنوبی ،  
آرماتوربندی سقف طبقه اول زون شرقی



بلوک چینی دیوار پیرامونی طبقه زیر زمین - اجرای وال  
پست طبقه همکف - نصب داربست زیر سقف  
طبقه اول زون شرقی





۱۲



اتمام بلوک چینی دیوار پیرامونی طبقه همکف ، ضلع جنوبی - اتمام آرماتوربندی سقف طبقه اول

۱۳



بلوک چینی ضلع شرقی دیوار پیرامونی طبقه زیرزمین و همکف زون شرقی - اجرای دیوار حائل ، محل اتصال زون شرقی به زون مرکزی

۱۴



بلوک چینی طبقه زیرزمین و طبقه همکف انتقال بلوک های سیمانی لیکا به طبقه اول

۱۵



اتمام بلوک چینی دیوار پیرامونی طبقه زیر زمین و طبقه همکف جمع آوری داربست زیر سقف طبقه اول زون شرقی

۲۳

۸



اجرای وال پست و بلوک چینی طبقه زیر زمین و طبقه همکف ضلع شمالی - آرماتوربندی سقف طبقه اول زون شرقی

۹



اجرای وال پست و بلوک چینی طبقه زیر زمین و طبقه همکف ضلع غربی و شمالی - شروع آرماتوربندی سقف طبقه اول زون شرقی

۱۰



بلوک چینی طبقه همکف ضلع شمالی و شرقی - اجرای آرماتوربندی تیرهای اصلی سقف طبقه اول زون شرقی

۱۱



ادامه آرماتوربندی سقف طبقه اول - بلوک چینی ضلع غربی دیوار پیرامونی طبقه همکف - اجرای وال پست ضلع شمالی طبقه همکف

## اخبار و رویدادها



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

حاج آقا داود طبسی، خیر نیک اندیش، در راستای حمایت از پروژه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان و با انعقاد تفاهم نامه مسئولیت اجتماعی، مبلغ ۲۲۰ میلیون ریال اهداء کرد. این خیر ارجمند ضمن خرسندی از این امر ماندگار ابراز امیدواری کرد که انشاء... با ادامه کمک های خود و سایر خیرین، این مرکز به زودی تکمیل و ساخته شود تا بیماران عزیز مبتلا به سرطان از آن بهره مند گردند. به موجب این تفاهم نامه و قدردانی از این اقدام نیک، نام همسرشان "حاجیه خانم طاهره شربتدار" در المان یادبود مرکز درج و ثبت می گردد.

- شیوه زندگی و عادت های تغذیه ای ناسالم سهم مهمی در بروز سرطان دارد.
- مصرف برخی مواد غذایی مانند میوه و سبزیجات تازه دارای فیبر از ابتلا به سرطان جلوگیری می کنند.
- نوع و مقدار پروتئین غذایی، سهم چربی های اشباع و غیراشباع نیز از عوامل غذایی است که می تواند در کاهش و یا افزایش بروز بیماری سرطان مؤثر باشد و همچنین روش آماده سازی مواد غذایی نیز نقش مهمی دارد.



در پایان این جلسه خانم دکتر ذوالفقاری به سوالات تغذیه ای شرکت کنندگان پاسخ داد. لازم به ذکر است دوره های آموزشی راه آسمان به تأیید دانشگاه علوم پزشکی رسیده، و برای شرکت کنندگان، امتیاز بازآموزی دارد.



### برگزاری جلسه آموزشی اصول تغذیه و بهداشت توسط مدیریت سلامت راه آسمان

در تداوم برنامه های پیشگیرانه، جلسه آموزشی راه آسمان با مبحث اصول تغذیه و بهداشت، در اداره کل کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان استان برگزار شد.

در این جلسه آموزشی که ۲۰ نفر از کارکنان کانون حضور و ۷۰ نفر از سایر همکاران به صورت وینار شرکت داشتند، خانم دکتر صدیقه ذوالفقاری، دکتری حرفه ای پزشکی و مدرس افتخاری راه آسمان بر نقش تغذیه سالم در پیش گیری و حتی درمان سرطان مواردی را طرح و از جمله اشاره نمودند:

### آیین افتتاح بخش پیشرفته ماموگرافی راه آسمان

در تاریخ ۲۸ تیر ماه ۱۴۰۱ بخش پیشرفته ماموگرافی راه آسمان، با حضور سفیر کشور ژاپن در جمهوری اسلامی ایران افتتاح گردید. طبق تفاهم نامه همکاری بین سفارت ژاپن و بنیاد نیکوکاران راه آسمان در راستای تأمین تجهیزات پزشکی پیشرفته مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه



بخش تصویربرداری بیمارستان سینا افتتاح گردید.

**مراسم آیین افتتاح بخش پیشرفته ماموگرافی راه آسمان اهدایی مردم ژاپن، در سالن ابن سینای مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان با حضور:**

- آیکاوا کازوتوشی، سفیر فوق العاده و تام الاختیار ژاپن در جمهوری اسلامی ایران
- کیدا یوکا، دبیر اول سفارت ژاپن در ایران
- آکیتا آتسوکو، دبیر دوم سفارت ژاپن در ایران
- یونه کورا ناتسومی، دبیر سوم سفارت ژاپن در ایران
- احمد مکاری، مشاور پروژه بخش همکاری های اقتصادی سفارت ژاپن در ایران
- خیرین و مسئولین استان و اعضاء هیئت امنا و هیئت مدیره بنیاد راه آسمان

آسمان در اولین اقدام، منابع مالی یک دستگاه ماموگرافی پیشرفته به ارزش ۱۴۰ هزار یورو، از سوی مردم ژاپن و بخش همکاری های اقتصادی سفارت به بنیاد راه آسمان اهدا گردید. مراسم آیین افتتاح بخش پیشرفته ماموگرافی بنیاد راه آسمان که در سالن ابن سینا در مرکز پزشکی هسته ای این بنیاد برگزار شد.

ابتدا آقای احمد صدیقی، مدیرعامل بنیاد راه آسمان ضمن خیر مقدم، از این اقدام انسان دوستانه دولت و مردم ژاپن قدردانی کرد. آقای دکتر محمد علی شریعت، عضو هیئت امنا، و مدیر کمیته توسعه راهبردها، به تشریح استراتژی، چشم انداز و اهداف کلان بنیاد پرداخت. سپس جناب آیکاوا کازوتوشی سفیر ژاپن با سخنرانی کوتاه و دلنشین به زبان فارسی، ضمن ابراز خرسندی از همکاری صورت گرفته، بیان کرد:

امیدواریم افتتاح و بهره‌برداری دستگاه ماموگرافی ساخت شرکت فوجی ژاپن، منجر به تشخیص به موقع بیماری و کاهش میزان مرگ و میر ناشی از سرطان پستان در استان سمنان شود.

در ادامه خانم لیلا امیری از بیماران عزیز تحت پوشش و همراه بنیاد راه آسمان ضمن اهدا هدیه به سفیر محترم ژاپن گفت: سرطان برای من نعمتی از سوی خداوند بود تا با خانواده بزرگی به نام راه آسمان آشنا شوم.

هرچند این خانواده با من نسبت خونی ندارد ولی باعث شد بفهمم بال های مهربانی به وسعت آسمان هاست. وی در مورد اهدا دستگاه ماموگرافی از سوی مردم ژاپن افزود: با این اقدام انسان دوستانه به وضوح شاهد این هستیم که مهربانی حدّ و مرز ندارد و همدلی به ملیّت و نژاد وابسته نیست.

از مردم ژاپن، سفیر این کشور و هیئت همراه و تمامی خیرینی که در کنار ما با این بیماری مبارزه می کنند سپاسگزارم. در پایان ضمن اهدا لوح یادبود به سفیر ژاپن، مرکز پیشرفته ماموگرافی راه آسمان واقع در





بنیاد نیکوکاران راه آسمان بر اساس ارزیابی های انجام شده توسط سفارت ژاپن، از نظر ساختار سازمانی و شفافیت مالی مورد تأیید قرار گرفته است.

دستگاه ماموگرافی به طور موقت در بخش تصویربرداری بیمارستان سینا نصب و بهره برداری شده و خدمات آن به بیماران مبتلا به سرطان رایگان است.



نصب یک سیستم کامل ( یک کیس و سه مانیتور ) جهت **workstage** پزشک و یک دستگاه پرینتر ماموگرافی اهدایی از سوی شرکت تهران فوکا به بخش ماموگرافی بنیاد نیکوکاران راه آسمان

دستگاه ماموگرافی فوجی ژاپن در راستای برنامه های غربالگری سرطان پستان بنیاد راه آسمان توسط بخش همکاری های اقتصادی سفارت ژاپن اهدا شده است.





### تحویل یک دستگاه سی تی سیمولاتور راه آسمان پس از ۱۸ ماه تلاش

این دستگاه که بخشی از تجهیزات اصلی مرکز رادیوتراپی محسوب می شود، در اسفند سال ۱۳۹۹ به موجب قرارداد منعقدشده بین هیئت امناء، صرفه جویی ارزی وزارت بهداشت و بنیاد راه آسمان خریداری گردید .

نرم افزار طراحی درمان سه بعدی با قابلیت شبیه سازی پیشرفته و همچنین دارای خروجی تصاویر با فرمت دایکام است. با این دستگاه به کمک لیزرهای چند بعدی، موقعیت توده و یا تومورهای سرطانی در بدن بیمار کاملاً مشخص شده، تا پرتودهی به وسیله دستگاه پرتودرمانی (شتاب‌دهنده) به درستی انجام شود.



### بازدید رییس ثبت احوال سمنان و ریاست هیأت دوچرخه سواری استان سمنان از مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان

در این بازدید آقای محمدعلی ترحمی، رئیس هیئت دوچرخه سواری استان سمنان، رئیس کمیته داوران فوتبال استان سمنان و رئیس ثبت احوال شهرستان سمنان پس از آشنایی با دستاوردهای بنیاد راه آسمان ضمن تحسین تلاش های بی وقفه بنیاد در ارائه خدمت به بیماران و توسعه زیرساخت های مبارزه با سرطان در بخش مردمی، اهداف بنیاد راه آسمان را والا و ماندگار خواندند. آقای ترحمی، با تأکید بر اهمیت ورزش در پیشگیری از بیماری ها، به ویژه سرطان، با اعلام حمایت خود در زمینه های ورزشی افزود: با تشکیل کمیته ورزشی راه آسمان و با همکاری هیئت های ورزشی استان امید است در تمامی رشته های ورزشی شاهد استقبال ورزشکاران باشیم.



قیمت این دستگاه ساخت کمپانی زیمنس آلمان، بالغ بر یک میلیون دلار است که تمام هزینه آن، همراه با هزینه شتاب دهنده های خطی، توسط خیر ارجمند آقای مهندس احمد ملک عضو هیئت امناء، بنیاد، تأمین و پرداخت شد.



### آشنایی با دستگاه سی تی سیمولاتور

در مرکز پرتو درمانی، در اولین مرحله، تصویربرداری از بدن بیمار با دستگاه سی تی سیمولاتور ضروری است. سی تی سیمولاتور شامل دستگاه سی تی اسکن به همراه یک تخت منعطف، لیزرهای موقعیت دهی و سیستم علامت گذاری مجهز به



در آغاز این اجرا، آقای احمد صدیقی، مدیرعامل بنیاد راه آسمان ضمن معرفی اهداف راه آسمان، همراهی و حمایت هنرمندان از بیماران مبتلا به سرطان را بسیار ارزشمند خواند و از **گروه هنری "جانان"** و هنردوستان شرکت کننده تشکر کرد.

### برگزاری نشست سالانه مجمع عمومی هیأت امنا، بنیاد نیکوکاران راه آسمان

این نشست در تاریخ ششم مرداد ۱۴۰۱ با حضور اکثریت اعضا، و با رعایت کامل پروتکل های بهداشتی، در سالن اجتماعات اتاق بازرگانی، صنایع، معادن و کشاورزی استان سمنان تشکیل گردید. در این جلسه پس از قرائت کلام الله مجید، پخش سرود جمهوری اسلامی ایران و سرود راه آسمان، آقای دکتر حسین اعتمادی، نایب رئیس هیئت مدیره بنیاد، ضمن خیر مقدم و تشکر از حضار، از آقای دکتر فرهاد ملک، رئیس هیئت امنا، بنیاد، برای اداره نشست دعوت به عمل آورد.

هیئت رئیسه جلسه با حضور آقایان حاج علی اصغر جمعه ای، پروفیسور علی خیرالدین، مهندس سید حمید علوی با ریاست دکتر فرهاد ملک تشکیل شد.

آقای دکتر ملک ضمن تقدیر از تلاش های مدیرعامل، اعضا، هیئت مدیره و کمیته فنی مهندسی، مشارکت بیش از پیش همگان را برای تحقق آرمان های راه آسمان درخواست کردند.

با اعلام رسمیت جلسه، آقای احمد صدیقی، مدیرعامل بنیاد راه آسمان، گزارش کاملی از عملکرد سال ۱۴۰۰، از جمله فعالیت کمیته ها و مدیریت های زیر مجموعه بنیاد، حمایت های خیرین در پروژه ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان را به اعضا، محترم هیئت امنا، ارائه کرد.

پروفیسور علی خیرالدین، مدیر کمیته فنی و مهندسی بنیاد، با تشریح پیشرفت فیزیکی پروژه مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان و بیان ویژگی های منحصر به فرد این پروژه از حیث اصول فنی و مهندسی و معماری، هزینه ساخت و تجهیز آن را با توجه به برآوردهای فعلی بالغ بر ۵۰۰۰ میلیارد ریال اعلام و از اعضا، هیئت امنا، حمایت همه جانبه برای تحقق این هدف بزرگ و بنای



آقای احمد صدیقی، مدیرعامل بنیاد ضمن تأثیر افزایش آگاهی عموم مردم در خصوص پیشگیری از سرطان پیشنهاد کرد تا دوره های آموزشی پیشگیری از سرطان و غربالگری به صورت رایگان توسط مدیریت سلامت بنیاد راه آسمان برای اعضا، هیئت های ورزش استان و همچنین کارکنان اداره ثبت احوال استان سمنان برگزار گردد.

### اجرای کنسرت موسیقی ایرانی در حمایت از بیماران مبتلا به سرطان تحت پوشش بنیاد راه آسمان شاهرود برگزار گردید

این کنسرت توسط **گروه موسیقی "جانان"**، حامیان هنری راه آسمان در شاهرود اجرا و تمامی عواید فروش بلیط به بنیاد راه آسمان شاهرود اهدا شد.





خودمراقبتی و انجام به موقع غربالگری سرطان های بانوان توضیح داد.

سپس خانم دکتر کتایون علی نیا مقدم، مدرّس افتخاری کمیته آموزش و پیش گیری راه آسمان با تشریح سرطان های گوارش و پروستات، خودمراقبتی را یکی از مهم ترین عوامل پیش گیری خواند.

وی افزود؛ انجام غربالگری به موقع تأثیر بسیار زیادی در تشخیص به هنگام سرطان و درمان آن دارد.

در ادامه با برگزاری مسابقه پرسش و پاسخ سلامت، به قید قرعه به ۱۰ نفر از شرکت کنندگان جوایزی اهدا شد.

در این جلسه که با حضور حدود ۱۲۵ نفر برگزار شد، قنّک و فرم های همیاری نیز توسط اعضای کمیته توسعه مشارکت های بنیاد راه آسمان توزیع گردید.



ماندگار را درخواست کرد.

همچنین در این نشست، گزارش عملکرد مالی و صورت های مالی منتهی به ۱۴۰۰/۱۲/۲۹ تشریح شد و گزارش حسابرّس مستقل توسط آقای دکتر رضا بهرامی بازرس قانونی بنیاد به آگاهی اعضای مجمع عمومی رسید و تراز و صورت های مالی منتهی به سال ۱۴۰۰ مورد تصویب و تأیید قرار گرفت.

در ادامه برای تعیین راه کارهای مؤثر به منظور جلب مشارکت بیشتر خبّریّن و تأمین منابع مالی لازم برای تسریع پیشرفت و تکمیل پروژه مرکز جامع، بحث و تبادل نظر و تصمیم گیری شد.

در پایان این نشست، با اهدا لوح تقدیر، از زحمات ارزشمند پروفسور علی خیرالدین، به خاطر مدیریت شایسته و حمایت همه جانبه ایشان در این پروژه مردمی تجلیل شد.

### برگزاری جلسه آموزشی خودمراقبتی مدیریت سلامت راه آسمان

جلسه آموزشی با موضوع "اهمّیت خودمراقبتی" توسط مدیریت سلامت بنیاد راه آسمان برای اعضا انجمن علمی معلمان ابتدایی استان سمنان در تالار ابن سینای مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان برگزار شد.

در این جلسه خانم اعتمادی، ماما و مدرّس افتخاری راه آسمان ضمن معرفی بنیاد و اهداف آن در مورد اهمیت



### ۱۱ صعود به قلّه سماموس توسط گروه کوهنوردی اوج آسمان

این قلّه با ارتفاع ۳۷۰۰ متر بلندترین قلّه استان گیلان در شهرستان رودسر است. سرپرست این برنامه آقای کامران بیطرف از حامیان راه آسمان بود که به اتفاق دیگر کوهنوردان موفق به صعود به قلّه سماموس شدند و پرچم راه آسمان را بر فراز قلّه برافراشتند.



### ۱۴ راه آسمان بر قامت ورزشکاران

در راستای تشویق و توسعه فعالیت ورزشی و به منظور افزایش انگیزه در نوجوانان به عنوان آینده سازان راه آسمان، با همکاری باشگاه بسکتبال سمینا، لگوی بنیاد راه آسمان بر روی لباس ورزشکاران درج گردید تا در تمرینات و مسابقات پیش رو با این طرح شرکت نمایند.

این اقدام ارزشمند به همت آقای دکتر شریعت، عضو هیئت مدیره بنیاد پیگیری و اجرا شده است.



### ۱۲ پیمایش و جنگل نوردی فینسک توسط همنوردان راه آسمان ۱۴۰۱/۰۳/۰۶



### ۱۳ کوهنوردی و پیمایش قلعه سارو توسط همنوردان راه آسمان ۱۴۰۱/۳/۲۰

این قلّه با شکوه واقع در ۱۸ کیلومتری شمال شرقی سمنان در روستای سارو و مربوط به دوره پیشدادیان و کیانیان است.





۱۷

### حمایت مالی به یاد و نام شهید والامقام سیامک افرادی

به دنبال حمایت خیرین و نیکوکاران برای ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان، خیر نیک اندیش جناب آقای ابوالفضل افرادی به نام و یاد شهید شاهد، سیامک افرادی مبلغ ۵۰۰ میلیون ریال به منظور ساخت مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان اهدا نمودند. به موجب تقاضا نامه مسئولیت اجتماعی امضا شده، نام آن شهید بزرگوار در یادمان مرکز، ثبت و ماندگار خواهد شد.



۱۵

### چهارمین سالگرد افتتاح " مرکز پزشکی هسته ای راه آسمان "

ارائه خدمات تشخیصی ۱۰۰٪ رایگان برای بیماران مبتلا به سرطان

- ارائه بیش از ۱۲ هزار اسکن هسته ای برای بیماران
- مدیر مرکز پزشکی هسته ای : پروفسور دکتر مجید جدیدی



۱۸

### کوهنوردی و پیمایش از ملاده تا پشت لت با حضور مدافعان سلامت ، پرسنل دانشگاه علوم پزشکی و هموردان راه آسمان ۱۴۰۱/۰۴/۰۳



۱۶

### تشکیل جلسه کمیته آموزش و پیشگیری بنیاد راه آسمان

این جلسه در راستای سلسله جلسات مستمر تیم آموزش و پیشگیری با مدیریت آقای ماشالله کلاهدوز در ۳۰ مرداد ۱۴۰۱ تشکیل گردید و در مورد شیوه نامه مربوط به نحوه توسعه فعالیت های همیاران در حوزه های مختلف به ویژه آموزش و پیشگیری بحث و بررسی شد.

همچنین در خصوص گسترش فعالیت های پیشگیرانه در حوزه های مختلف تصمیم گیری شد.





۱۹

### تشکیل جلسه ی کمیته تعاملات و ارتباطات مردمی بنیاد راه آسمان

نسبت به تشکیل هر چه سریعتر کمیسیون پزشکی با همکاری مدیریت سلامت بنیاد اقدام گردد. در ادامه جلسه، اعضا، کمیته علاوه بر ارائه گزارش ها، در خصوص پیشبرد برنامه های آتی کمیته بحث و تبادل نظر داشتند.



۲۱

### حمایت مالی به یاد شهید والا مقام علی خلیلی

به دنبال اقبال خیرین و نیکوکاران استان و کشور از بنیاد نیکوکاران راه آسمان، خیر نیک اندیش، آقای علی اصغر خلیلی با انعقاد تفاهم نامه مسئولیت اجتماعی، تأمین لوازم و شیرآلات بهداشتی مورد نیاز مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان راه آسمان را تقبل و تعهد نمودند.



این خیر ارجمند ضمن خرسندی از این امر ماندگار، ابراز امیدواری کرد که ان شاء الله با استمرار کمک های خود و سایر خیرین، این مرکز به زودی تکمیل و ساخته شود تا بیماران عزیز مبتلا به سرطان از آن بهره مند گردند. به موجب این تفاهم نامه و قدردانی از این اقدام نیک، نام " شهید والا مقام علی خلیلی " در امان یادبود مرکز درج و ثبت می گردد.



در این جلسه که با حضور اعضا، کمیته و همیاران همیشگی بنیاد تشکیل شد بر گسترش و تقویت فعالیت در فضای مجازی جهت معرفی دستاوردها و اهداف راه آسمان از جمله انتشار کلیپ های بنیاد تاکید شد.

آقای احمد صدیقی، مدیرعامل بنیاد راه آسمان ضمن تأکید بر توسعه مشارکتهای مردمی گفت: بنیاد راه آسمان اهدافی ماندگار را دنبال می کند که با فضل خدا فقط با همراهی عموم مردم نیک خواه به ثمر می رسد و برای معرفی بنیاد و اهداف آن وقت آن رسیده که همه همیاران عزیز نقش آفرینی کنند.

۲۰

### برگزاری جلسه ی کمیته تعاملات و ارتباطات مردمی بنیاد راه آسمان

در این جلسه که با حضور اعضا، کمیته و خانم صادقی، مسئول واحد خدمات اجتماعی بنیاد تشکیل شد: ضمن تأکید بر اهمیت سلامت بیماران و نقش تغذیه در بهبود عملکرد درمان مقرر شد با مشورت مسئول خدمات اجتماعی



۲۴

اهتزاز پرچم راه آسمان بر قله علم کوه ( آلپ ایران )  
با ارتفاع ۴۸۵۰ توسط خواهران فهیمی از اعضای  
کمیته آموزش و پیشگیری و حامیان ورزشی راه آسمان



۲۲

صعود مشترک همنوردان راه آسمان با کوهنوردان  
دانشگاه علوم پزشکی سمنان و شاهرود به  
" شاهوار " بلندترین قله استان سمنان



۲۵

تمرینات همنوردان راه آسمان جهت آمادگی  
صعود به قله دماوند

در تاریخ ۱۴۰۱/۴/۲۳ و ۱۴۰۱/۴/۲۴ شب مانی در  
ارتفاعات سیاه کوه جهت آمادگی صعود به قله  
دماوند توسط همنوردان راه آسمان انجام شد .



۲۳

کسب مقام اول در مسابقات تنیس روی میز  
بانوان جشنواره ورزشی بازنشستگان کشوری  
استان سمنان توسط سرکار خانم زهرا صادقی  
مسئول واحد مددکاری و عضو هیأت امناء بنیاد  
نیکوکاران راه آسمان



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

## اشتراک سالانه

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

## نحوه اشتراک

- ۱- واریز مبلغ اشتراک به شماره کارت : ۹۲۹۸-۸۶۲۸-۳۳۷۵-۶۱۰۴ بانک ملت مرکزی شعبه ۱۷ شهرریور به نام بنیاد راه آسمان
  - ۲- تکمیل فرم اشتراک در وب سایت نشریه به نشانی : [www.raaheaseman.com](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

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

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

## با سفارش استندهای تسلیت / انتخاب و انتصاب

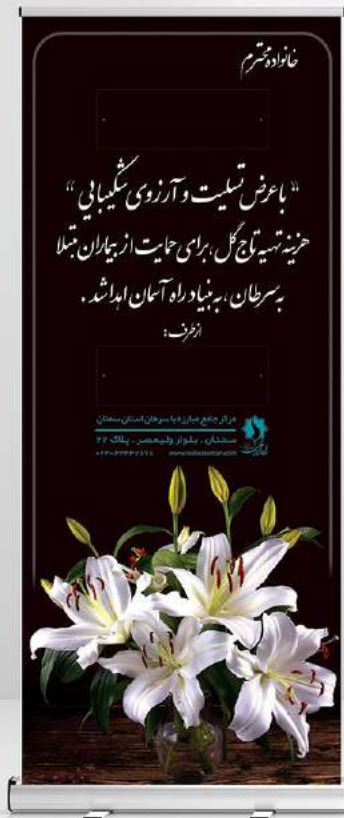
بنیاد نیکوکاران راه آسمان بصورت چاپی و دیجیتال علاوه بر ابراز

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

### ثبت سفارش از طریق :

☎ ۰۲۳-۳۳۳۳۷۱۷۸

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





## افتتاح بخش ماموگرافی راه آسمان

به منظور غربالگری و تشخیص به موقع بیماری های پستان

ارائه خدمات تشخیصی رایگان به بیماران مبتلا به سرطان

### چرا؟

- ◀ افزایش نگران کننده و روز افزون سرطان پستان
- ◀ تشخیص به موقع بیماری های پستان و درمان موثر آن

### چه موقع؟

- ◀ برای بانوان بالای چهل سال و بانوان دارای سوابق بیماری سرطان در خانواده آنان

محل نصب و بهره برداری: بخش تصویربرداری بیمارستان سینا



# پروژه بزرگ "راه آسمان"

مرکز جامع تشخیص و درمان سرطان



**حامیان حقوقی "بنیاد نیکوکاران راه آسمان" :**



اتاق بازرگانی ، صنایع  
معادن و کشاورزی سمنان

دلپذیر

شرکت کدبانو

ELEGANT

نساجی الگانت



شرکت  
طب پلاستیک



شرکت  
چوب نقطه تراشه



شرکت  
فروسیلیس ایران



شرکت  
نوبر سبز



شرکت نمک های باریم  
و استرانسیم آسیا

الگانت

بازار تهران

☎ ۰۲۳ - ۳۳۳۶۱۷۰۰

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



راه آسمان  
بنیاد نیکوکاران

۳۳۳۶ ۱۷۰۰ [www.raaheaseaman.com](http://www.raaheaseaman.com)

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

سازمان نیکوکاران  
راه آسمان