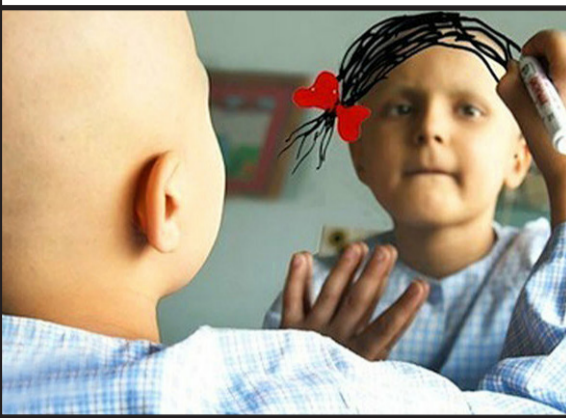


پن‌روز

سرطان شکست دادنی است!



در گذشته سرطان به عنوان یک بیماری دردناک که با مرگی قریب الوقوع همراه است، شناخته می‌شد اما با پیشرفت‌های اخیر در درمان این بیماری، سرطان فقط در بیش از نیمی از موارد یک بیماری مزمن به شمار می‌آید. به گزارش ایستا، روزنامه خراسان نوشت: قبل از شروع این مطلب باید با فرمول طلایی و روان شناسانه‌ای آشنا شوید که می‌تواند به بیماران سرطانی در مسیر درمان کمک زیادی بکند؛ «داشتن انگیزه + حمایت اجتماعی = شکست سرطان». همان طور که می‌دانید با وجود پیشرفت‌های فراوان در عرصه علم پزشکی و توسعه دانش بشری در مپار و درمان انواع بیماری‌ها، سرطان هنوز هم به عنوان یکی از بیماری‌های جدی و در برخی موارد غیر قابل درمان به شمار می‌رود. در گذشته سرطان به عنوان یک بیماری دردناک که با مرگی قریبالوقوع همراه است، شناخته می‌شد اما با پیشرفت‌های اخیر در درمان این بیماری، سرطان فقط در بیش از نیمی از موارد یک بیماری مزمن به شمار می‌آید.

عامل ۸۰ درصد مرگ و میرها در ۱۵ سال آینده

مطالعات متعدد نشان می‌دهد که تشخیص بیماری سرطان موجب بروز مشکلات هیجانی و عاطفی عمیق نه تنها در خود بیمار بلکه در اعضای خانواده آنها می‌شود. آمارها و پیش بینی‌های وزارت بهداشت نشان می‌دهد که سالانه ۱۱۲ هزار نفر در کشور به انواع سرطان مبتلا می‌شوند و این بیماری در ۱۵ سال آینده علت ۸۰ درصد مرگ و میرها در ایران خواهد بود (منبع خبر: ایرنا). با توجه به این آمار و اینکه در روز جهانی سرطان هستیم، در ادامه چند نکته مهم در خصوص بیماری سرطان و افرادی که مبتلا به این بیماری می‌شوند مطرح می‌شود.

واکنش‌های اولیه بعد از ابتلا به سرطان

وحشت زده‌اید؟ شوکه شدید؟ احساس ناامیدی می‌کنید؟ هر کدام از این حالت‌ها در مراحل اولیه آگاهی از بیماری ممکن است سراغ‌تان بیاید. این فرایندهای روانی که با آگاهی فرد از ابتلا به سرطان شروع می‌شود، به طور طبیعی از چندین مرحله اساسی از جمله شوک، ناباوری و انکار، ترس و اضطراب، احساس گناه، غمگینی و افسردگی، خشم، پذیرش واقعیت و تطبیق با آن گذر خواهد کرد و برخی افراد ممکن است به دلایل گوناگون هیچ وقت نتوانند به سازگاری مناسب دست یابند. بنابراین رسیدن به مرحله پذیرش و سازگاری با شرایط موجود نیازمند گذر زمان و به کارگیری برخی راهبردهای مشکل گشاست که به خودتان فرصت کافی دهید. شما می‌توانید در این فرایند از افرادی که در مقابله با بیماری سرطان موفق بوده‌اند، کمک بگیرید. قرار دادن خود در این موقعیت‌های همدلانه، تسلط شما به وضعیت موجود را بهتر خواهد کرد.

شبکه اجتماعی خود را گسترش دهید

با توجه به اینکه بیماری سرطان بر توانایی جسمی و روانی –اجتماعی فرد برای مقابله با بیماری تأثیر گسترده‌ای دارد، نقش حمایت‌های اجتماعی مؤثر بر توانمندی مقابله با بیماری سرطان، بسیار راهگشا به نظر می‌رسد. منظور از حمایت اجتماعی، برقراری یک تعامل اجتماعی است که با برقراری ارتباط شروع می‌شود و تداوم آن به ایجاد ارتباطی همدلانه و در نهایت به تشکیل یک شبکه ایمنی برای بیمار می‌انجامد. ارتباط به افراد کمک می‌کند که با شرایط استرس زا مقابله کنند و به احساس بهتری درباره خود دست یابند. افزایش اعتماد به نفس، احساس تعلق به گروه، تقویت توانایی‌هایشان با شایستگی انجام وظایف ضروری‌شان همه به عنوان اشکال حمایت اجتماعی در نظر گرفته می‌شوند.

دست از فعالیت‌های روزمره‌تان برندارید

به بیمار سرطانی توصیه می‌شود تا آنجا که امکان پذیر است و توان جسمانی و روانی اجازه می‌دهد به فعالیت‌های گذشته (زیر نظر پزشک مربوط) ادامه دهد. انجام امور روزانه مثل رفتن به سرکار، رسیدگی به کارهای خانه و حتی انجام برخی فعالیت‌های هنری می‌تواند به حفظ روحیه بیمار سرطانی کمک کند.

فعالیت‌های ورزشی را فراموش نکنید

ورزش برای مبتلایان به سرطان همراه با بهبودی خلق و خو، افزایش اعتماد به نفس، کاهش خستگی و به طور کلی طول عمر طولانی‌تر و عود کمتر بیماری است. بنابراین به بیماران سرطانی پیشنهاد می‌شود که با مشورت پزشک خود، فعالیت‌های ورزشی متناسب با وضعیت جسمانی خود را انجام دهند.

از احساس ترحم دیگران ناراحت نشوید

از آن جایی که معمولاً اطرافیان بیماران سرطانی و صعب‌العلاج، آگاهی و اطلاعات دقیقی راجع به بیماری ندارند و تصور می‌کنند که سرطان یعنی پایان زندگی و هیچ درمانی ندارد، ممکن است ناخوسته به بیماران مبتلا به سرطان ترحم زیادی نشان دهند که این موضوع از جانب اغلب بیماران آزاردهنده قلمداد می‌شود. برای مقابله با این احساس ترحم به نظر می‌رسد که حضور شاداب‌تر در فرایندهای جاری جامعه و افزایش حس امیدواری راجع به درمان از سوی خود بیمار، می‌تواند بسیار کمک کننده باشد. هر اندازه که بیمار درباره فرایند درمان بیماری خود نا امید باشد و به سبب این ناامیدی، نقش یک بیمار منفعل را به عهده بگیرد، احتمال ایجاد حس ترحم در اطرافیان راجع به خودش را افزایش می‌دهد. ضمن آنکه توکل و استعانت از خدای مهربان می‌تواند فراتر از هر چیزی در مبارزه با سرطان در کنار مواردی که گفته شد به بیمار کمک کند.

افزایش نرخ ابتلا به سرطان‌های مرتبط با چاقی در جوانان آمریکایی

انجمن سرطان آمریکا اعلام کرد: موارد ابتلا به سرطان‌های مرتبط با چاقی در نسل جوان این کشور رو به افزایش است.

به گزارش ایستا، بنابر اعلام انجمن سرطان آمریکا نرخ ابتلا به سرطان‌های مرتبط با چاقی در نسل جوان این کشور نسبت به نسل میانسال و کهنسال آن با سرعت بیشتری رو به افزایش است. در گزارش انجمن سرطان آمریکا آمده است: افزایش ناگهانی موارد ابتلا به چاقی در ۴۰ سال گذشته موجب بالا رفتن نرخ سرطان در نسل جوان این کشور شده است. همچنین این مشکل می‌تواند پیشرفت‌های اخیر نسل جوان را با شکست روبرو کند. در این بررسی اطلاعات پزشکی میلیون‌ها نفر در فاصله سال‌های ۱۹۹۵ تا ۲۰۱۴ مورد مطالعه قرار گرفت. در چند دهه اخیر شواهد فزاینده‌ای به دست آمده که نشان می‌دهد برخی انواع سرطان‌ها با چاقی مرتبط هستند. متخصصان دریافتند از ۱۲ سرطان مرتبط با چاقی نرخ ابتلا به شش مورد از آن‌ها (سرطان روده، رحم، کیسه صفرا، کلیه، پانکراس و نوعی سرطان خون) به ویژه در افراد کمتر از ۵۰ سال افزایش داشته است. به گزارش شبکه خبری بی‌بی‌سی، همچنین موارد ابتلا به برخی از این سرطان‌ها در افراد بالای ۵۰ سال افزایش داشته اما قابل توجه نبوده است.

روزنامه

سیاسی، اجتماعی، اقتصادی

ورزشی، فرهنگی

صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: پویا کیلی

دفتر مرکزی: تهران، خیابان نجات الهی، روبروی خیابان اراک، کوچه۴، پلاک ۴

فاکس: ۸۸۲۳۵۶۷۹ / ۸۸۹۰۲۴۴۷ تلفن: ۸۸۹۸۲۱۳۷

پست الکترونیک: Info@Etehademelat.ir / Etehademelat.ir

در گفت‌وگو با دستیار سابق مربی پر تغالی مطرح شد

«خوب، بد، زشت»های کی‌روش



می‌شد نقاط ضعف تیم ملی مشخص می‌شد و تیم می‌توانست بهره بیشتری برد.

نمازی در پاسخ به این پرسش که بازی دوستانه با تیم‌های نه چندان مطرح درخواست کی‌روش بود یا شرایط برای بازی دوستانه با تیم‌های بزرگ فراهم نمی‌شد، بیان کرد: زمانی که من در کادر تیم ملی بودم همیشه این بحث بود که چه نوع بازی‌هایی به درد تیم ملی می‌خورد. اعتقاد کی‌روش این بود که

بازی با برزیل یا آرژانتین و به طور کلی تیم‌های سطح یک دنیا به درد تیم ملی نمی‌خورد. از آن طرف بازی با تیمی مثل سریلانکا یا بازیکنان تیم ملی همیشه پشت کی‌روش بوده‌اند و از او حمایت می‌کنند. چون واقعاً برای آن‌ها کم نگذاشت. مثلاً همین ساختمان یک را کی‌روش برای خودش که ساخت و برای بازیکنان بود که بتوانند استفاده کنند. یا گرفتن بلیط چارتر و زورز بهترین هتل‌ها و پاداش‌های خوب. این‌ها باعث شده بود که بازیکنان همه‌جوره برای او بچنگند و در بازی برایش از جان مایه بگذارند. اما برخورد او با مسئولان فوتبال و گاهی اوقات با مربیان داخلی و رسانه‌ها بعضی موقع‌ها می‌توانست بهتر باشد. او خیلی درگیری این مساله بود. اگر این درگیری‌ها نبود الان از محبوبیت خیلی بالاتری برخوردار بود.

مربی پیشین تیم ملی درباره اینکه بعضی‌ها می‌گویند برخی بازیکنان تیم ملی برای کی‌روش می‌چنگیدند و نه برای تیم ملی هم گفت: بالاخره بازیکنی که پیراهن تیم ملی را بر تن می‌کند، می‌خواهد برای مملکتش افتخار بیابد. مطمئناً کی‌روش در رفتار و عملکرد آن‌ها تأثیر داشت اما مطمئناً بازیکنان هم برای کی‌روش چنگیدند و هم برای پیراهن تیم ملی و کشورشان. او اضافه کرد: یکی از دلایلی که ایران در رتبه اول آسیا در رنکینگ فیفا قرار داشت بازی با تیم‌های ضعیف بود و برد برابر تیم‌های ضعیف باعث می‌شد فیفا امتیازاتی را برای رتبه ایران در رنکینگ در نظر بگیرد. مطمئناً اگر بازی‌های سخت‌تری انجام

نداشتند به تیم ملی دعوت می‌شدند. من عیب زیادی نمی‌بینم اما به نظرم باید بیشتر به لیگ خردمان و بازیکنانی که می‌توانند پندده‌دار باشند توجه می‌شد. من یادم است امید ابراهیم ۳ سال پشت خط تیم ملی ماند. اما کی‌روش اعتقاد داشت ممکن است فرضاً بازیکنی مثل ابراهیمی که در لیگ ایران است آمادگی کافی را برای بازی‌های بین‌المللی ندارد. در صورتی که ابراهیمی از استقلال به تیم ملی رفت و در جام‌جهانی شاید بهترین بازیکن ما بود.

مربی اسبق تیم ملی با بیان اینکه خیلی از وقت‌ها به فدراسیون انتقاد کرده است، ادامه داد: فکر می‌کنم فدراسیون باید از خودش قدرت بیشتری نشان بدهد. حالا چه کی‌روش چه هر مربی دیگری نباید تعیین تکلیف کند. این پرخاش‌ها و درگیری‌هایی که در این چند سال به وجود آمد مقصرش کاملاً فدراسیون فوتبال بود و می‌توانستند از آن جلوگیری کنند. چه مساله کی‌روش و به برانکو چه مساله کی‌روش یا قلعه‌نویی یا مربیان دیگر. فدراسیون باید این تعامل را برقرار می‌کرد.

مربی پیشین تیم ملی فوتبال ایران در مورد مطرح شدن نام‌های مربیان بزرگ دنیا، نظیر مورینیو وزیدان برای جانشینی کی‌روش بیان کرد: من معتقدم مربی بزرگ آوردن شاید جرقه‌ای یک نتیجه‌ای به دست بیابد. مثلاً مورینیو را برای تیم ملی بیآورند ممکن است به تیم ملی یک نظم بدهد که در طول ۴ سال یک نتیجه‌ای هم بگیرد اما مساله فقط این نیست. من وقتی در بازی برابر کره‌جنوبی کنار زمین بودم کاملاً لمس می‌کردم که کلاس فوتبال کره از کلاس فوتبال ما بالاتر است. این کلاس یعنی شیوه بازی، از لحاظ فنی و فیزیکی، جزئیات تکنیکی و تاکتیکی و مسائل رو و روانی. در بازی با ژاپن هم مشخص بود که آن‌ها در سطح بالاتری از ما فوتبال بازی می‌کنند. فرض کنید اگر را پیدا بکنند، برای بازیکن ایرانی سه چهارم ثانیه طول می‌کشد.

بی‌انضباطی‌های همام تمام‌شدنی نیست

سوی دیگر با توجه به احتمال مصدومیت در این بازی دوستانه، رفتار همام رفتاری غیر حرفه ای تلقی می‌شد و به شدت استقلالی‌ها را عصبانی کرد.

معاون ورزشی استقلال در واکنش به این رفتار طارق همام گفت: این بازیکن از تیم ملی عراق دعوتنامه داشت و از آنجا که مصدوم بود، در تهران به درمان پای آسیب‌دیده‌اش پرداخت. در ادامه وی به کشور عراق سفر کرد تا پزشک تیم ملی عراق نیز وضعیت او را بررسی کند. طبق گفته دکتر نوروزی پزشک استقلال، این بازیکن به یک هفته تا ۱۰ روز فیزیوتراپی نیاز داشت. ولی از آنجا که فدراسیون فوتبال عراق برای این بازیکن زده نامه بود، باید حتماً شرایط خودش را به کادر فنی و پزشکی این کشور اعلام می‌کرد. ناگهان متوجه این شدیم که برای تیم سابقش بازی کرده و قطعاً باید به تهران برگردد و پاسخگوی باشگاه باشد.

اگرچه همام در کمیته انضباطی استقلال حاضر شد اما رای‌ی صادر نشد تا پرونده بی‌انضباطی این بازیکن بسته شود.

در حالی که فینال مسابقات جام ملت های آسیا روز جمعه گذشته به پایان رسیده و تمامی بازیکنان ملی پوش حاضر در این مسابقات، خود را به باشگاه‌هایشان معرفی کرده‌اند اما همچنان خبری از طارق همام نیست و این بازیکن با وجود آسیب دیدگی که در دیدار تیم ملی کشورش با قطر با آن مواجه شد، خود را به کادر فنی و مسئولان استقلال معرفی نکرده‌است.

طارق همام ۲ هفته پیش یعنی دو بهمن ماه در ترکیب تیم ملی کشورش مقابل قطر دچار مصدومیت شد و فردای همان روز امارات را به همراه دیگر اعضای تیم ملی عراق ترک کرد اما هنوز به تهران نبرگشته‌است.

حتی کادر پزشکی تیم استقلال هم در روزهای اخیر از وضعیت این بازیکن ابراز بی

توسط پژوهشگران دانشگاه حکیم سبزواری صورت گرفت؛

تولید نانو کپسول‌های پلیمری با هدف به‌سوزی بنزین

شده ۶ واحد عدد اکتان بنزین افزایش می‌یابد، خاطر نشان کرد: پس از اضافه شدن یک درصد اکتان افزای کپسوله شده عدد اکتان بنزین معمولی از ۸۷ به ۹۲ رسید که این بالا رفتن عدد اکتان به‌سوزی بنزین و کاهش آلودگی ناشی از سوخت را به همراه دارد.

عضو هیئت علمی دانشگاه حکیم سبزواری گفت: مشکلی که بنزین تولید شده در کشورمان دارد این است که حاوی مقداری آب است و این آب باعث می‌شود هنگامی که اتانول (به عنوان اکتان افزای بنزین) وارد موتور می‌شود، جدایش فازی رخ داده و مشکلات عملیاتی متعددی را بوجود می‌آورد. وی با تأکید براینکه درصد ثب اختراع این دستاورد

هستیم، گفت: همچنین نتایج و دانش فنی این دستاورد فناورانه را به زودی در سطح ملی تدوین خواهیم کرد و آمادگی فروش دانش فنی در مقیاس صد تن در ماه را خواهیم داشت.

به گزارش اداره کل روابط عمومی وزارت علوم، این دستاورد پژوهشی در قالب رساله دکتری حمیدرضا عظیم دانشجوی دوره دکتری رشته مهندسی مواد پیشرفته دانشگاه حکیم سبزواری با عنوان «سنتر و بررسی نانو کپسول‌های پلیمری محتوی مواد اکتان افزای بنزین» و با راهنمایی دکترغلامعلی فرزی عضو هیئت علمی این دانشگاه به پایان رسیده است.