

# سرطان و معجزه درمان از درون



corbis.com

استفانی فلود در ۲۱ سالگی دانشجوی رشته ارتباطات است و در سالن اجتماعات مدرسه نشسته و در حالی که لیخندی به لب دارد منتظر است تا نوازنده پیانو کارش را تمام کند تا او بتواند داستان زندگی اش را تعریف کند.

استفانی می گوید اگر داستان من موجب افزایش قدرت ایمان و امید شود خوشحال می شوم آن را تعریف کنم.

او نخستین بار در سن ۹ سالگی دچار یک بیماری با علائمی شبیه آنفلوآنزا شده و در حالی که پلک هایش سنگین شده بود به اتفاق والدینش به پزشک مراجعه کرد.

پزشک با انجام آزمایشاتی نظیر کت اسکن متوجه شد او دچار یک تومور مغزی سرطانی شده است.

متخصصان گفتند این تومور باید برداشته شود اما ممکن است پس از جراحی دچار نابینایی - ناشنوایی و اختلالات حرکتی در اعضا شود.

جراحی انجام شد اما خوشبختانه هیچ عارضه خاصی نداشت.

سال بعد دوباره تومور عود کرد. قرار شد با استفاده از پرتودرمانی آن را از بین ببرند. استفانی به گفته خودش لباس هایی پوشید که شبیه فضانوردان بود تا اشعه به مکان درست برسد.

در سال ۲۰۰۴ نیز دوباره با عود تومور رو به رو شد و همراه با داروهای خوراکی به پرتودرمانی هم پرداخت تا این که حالا پس از چند سال که خبری از تومور

نیست در اجتماع مردم برای حمایت از بیماران سرطانی صحبت می کند.

استفانی می گوید اگر قرار است از این مغز به واسطه تومور چیز خوبی مثل ایمان و امید بیرون بیاید خوشحال می شوم که آن را بیرون بیاورم.

من آن قدر خوش شانس بوده ام که بتوانم بقیه را نیز در این راه کمک کنم.

چنین اجتماعی چند فایده عمده دارند: اول این که باعث می شود سلامتی افرادی را که با سرطان جنگیده اند جشن گرفته شود و از دیگران در

این راه الهام بگیرند. دیگر این که به یاد افرادی که در این راه جان خود را از دست داده اند تلاش بیشتری برای مبارزه با بیماری کنند.

در ضمن حتماً ابتلا به سرطان نیز علاوه بر درد و رنج قرار است از نظر آگاهی و کمال چیزی به آنها بیفزاید و حتماً آنها ظرفیت و استحقاق این دریافت و کمال را داشته اند.

استفانی می گوید در این جلسه که از ۸ صبح تا ۸ شب است شرکت کنندگان سعی می کنند با شادی و

کمک به یکدیگر نیروی درونی خود را تقویت کنند. آنها تکرار می کنند که همه چیز از خداست پس هیچ چیز به ظاهر بدی هم در واقع بد نیست و چیز خوبی در درون خود دارد.

باید بتوان خوبی ها و نکات مثبت را پیدا کرد و با تلاش در این مبارزه پیروز شد.

باید بتوان به جریان زندگی اعتماد کرد.

استفانی می گوید من باور دارم که غیرقابل درمان یعنی قابل درمان از درون. من معتقد به فردا و اتفاقات خوب بودم و تاکنون نیز توانستم ادامه بدهم. حتی وقتی داروهای خوراکی را در بیمارستان به من می دادند من با این تعبیر که داروها اندازه یک کره اسب است در مورد سایز بزرگ آنها شوخی می کردم و مطمئن بودم که جریان زندگی خداوند از من محافظت می کند.

از والدینم متشکرم که در هر لحظه با تمام وجود از من حمایت کردند و نگذاشتند من علاوه بر درد و رنج بیماری، ناراحتی دیگری را تجربه کنم.

حالا که من حالم خوب است و آزمایشات نشان می دهد غده فعالی در سرم نیست فکر می کنم شاید بخشی از پیام موجود در غده را دریافت کرده ام. به همین دلیل است که او خارج شده زیرا چیز دیگری برای عرضه به من نداشته است.

امیدوارم تمامی افرادی که به نوعی دچار بیماری هستند نیز با دیدن زیبایی های زندگی با ایمان و امید بتوانند بر رنج و سختی ها غلبه کنند.

## چرا لاغر نمی شوم؟

بسیاری از ما بارها تصمیم به کم کردن وزن خود می گیریم، حال آن که به دلایلی در این راه موفق نمی شویم. همین مساله موجب می شود اعتماد به نفس خود را از دست بدهیم و از زندگی خود احساس رضایت نکنیم. این نوشتار به دلایل شکست در کاهش وزن می پردازد.

**ورزش یا فعالیت فیزیکی کم:** همه ما می دانیم برای لاغر ماندن باید ورزش کنیم اما خیلی از مردم هنوز هم به اندازه کافی ورزش و فعالیت جسمانی در برنامه زندگی خود ندارند تا کالری های مصرفی اضافه را بسوزانند تا بر متابولیسم کند خود غلبه کنند. باید در اکثر ساعات بیداری خود فعالیت فیزیکی داشته باشید، یا حداقل سه جلسه در هفته ۲۰ تا ۳۰ دقیقه ورزش کنید. اگر اضافه وزن خیلی زیاد است و برای ورزش کردن مشکل دارید، بهتر است از فعالیت های سبک تر و تفریحی تر استفاده کنید. خیلی از افراد از رفتن به باشگاه و انجام همان برنامه تمرینی مشابه همیشگی خسته می شوند. وقتی برنامه تمرینی برایتان خسته کننده شود، حتماً باید آن را سریع عوض کنید چون انجام تمرینات تکراری و خسته کننده می تواند چربی سوزی شما را خراب کند. بدن ما خیلی زود به ورزش عادت می کند و تکرار چیزی که بدنتان خیلی راحت بتواند آن را کامل کند، هیچ گونه تغییر فیزیکی ایجاد نمی کند. بله بدنتان هنوز هم کالری خواهد سوزاند اما اگر بدنتان به وضعیت کنونی مصرف کالری روزانه تان عادت کند، دیگر وزنتان پایین نمی آید. یک راه بسیار عالی برای بالا بردن نتیجه این است که با

است که متابولیسم شما پایین آمده و در نتیجه به این مقدار محدود مصرف کالری عادت می کنید. اگر با پایین آوردن بیشتر کالری های مصرفی به این مساله واکنش نشان دهید، احتمالاً این بار فقط عضلاتتان را از بین می برید و دوباره روند کاهش وزنتان به رکود می رسد. این چرخه تا جایی ادامه می یابد که تصمیمتان برای پایین آوردن کالری مصرفی منحل می شود و دوباره به وضعیت تغذیه سابق خود برمی گردید. اما رمز کار این است که مقدار کالری مصرفی را کم پایین بیاورید و در عین حال از مواد غذایی خوب و مقدار کافی پروتئین برای جلوگیری از دست رفتن عضلات استفاده کنید. انجام تمرینات بدنسازی به شما کمک می کند متابولیسم تان را بالا ببرید و چربی سوزی تان را تسریع کنید.

**ندیده گرفتن وعده های غذایی:** بعضی از افراد تصور می کنند که چون کمتر می خورند حتماً وزن کم خواهند کرد. به همین دلیل خیلی از اشخاص در بعضی از وعده ها غذا نمی خورند و بدن را به حالت گرسنگی مفرط می کشانند و برای حفظ آمینواسیدهای لازم برای بدن، عضلات تجزیه می شوند و نتیجه آن چیزی نیست جز پایین آمدن متابولیسم بدن. همچنین قندخونتان خیلی پایین می آید. سعی کنید غذاهای سالم و قوی اما کم حجم و سبک در ۵ الی ۶ وعده در روز بخورید. روزتان را با یک صبحانه خوب و سالم شروع کنید که حاوی پروتئین با کیفیت باشد. باید یاد بگیرید که چطور با این روش غذا خوردن قندخونتان را تنظیم کنید.

**مصرف زیاد قند و نمک:** قند و نمک اضافی معمولاً در بسیاری از غذاهای فرآورده ای با هم مخلوط هستند. مصرف مقدار زیادی قند در یک وعده غذایی باعث بالا رفتن قند خون می شود. بدن باید به این وضعیت واکنش نشان داده و آن را دوباره پایین بیاورد. نتیجه آن این است که قسمت اعظم قند اضافی به شکل چربی در بدن ذخیره می شود. اینجاست که خیلی از افراد که عادت به خوردن نوشابه دارند که فاقد چربی است متعجب می شوند و نمی دانند که چطور

ممکن است این ماده باعث ذخیره شدن چربی در بدنشان شود پس سعی کنید تا حد امکان مصرف قند را پایین بیاورید. نمک هم باعث سردرگمی می شود چون کالری ندارد اما می تواند منجر به افزایش وزن شود. نمک باعث می شود بدن آب در خود ذخیره کند. در نتیجه با مصرف مقدار زیادی نمک ممکن است برخی افراد احساس کنند که چاق تر می شوند. پس سعی کنید رژیم غذایی را دنبال کنید که بیشتر در آن از مواد غذایی طبیعی و غیر فرآورده ای استفاده شده باشد.

**نوشیدن آب به میزان کافی:** در یک روز، متوسط بدن اکثر افراد دچار بی آبی می شود چون خیلی بیشتر از آنچه آب در طول روز می نوشند بدنشان آب از دست می دهد. آنها اکثراً این را متوجه نمی شوند چون مرکز تشنگی در بدن خیلی دقیق نیست. گاهی اوقات کمبود آب در بدن می تواند دردهای گرسنگی را به همراه داشته باشد. چون خیلی از ما مقدار آب مورد نیاز روزانه مان را از مواد غذایی تامین می کنیم. اگر به اندازه کافی آب نمی نوشید و معمولاً احساس گرسنگی می کنید، هوس شما به غذا ممکن است به خاطر تشنگی باشد نه گرسنگی. آب همچنین به بالا بردن سطح انرژی بدن نیز کمک می کند. در نتیجه می توانید خیلی بهتر ورزش کنید تا کالری بسوزانید و وزنتان را پایین بیاورید. پس سعی کنید در روز حداقل ۸ لیوان آب بنوشید.

**وعده های غذایی نادرست:** وقتی برای کم کردن وزنتان رژیم می گیرید، فلسفه قدیمی هنوز هم کاربرد دارد «کم بخورید تا وزنتان پایین بیاید» گرچه همان طور که در موارد بالا گفتیم هیچ یک از وعده های غذایی را نباید نادیده بگیرید اما راه حل این است که کم بخورید و مداوم بخورید. خوردن غذای سبک در وعده های غذایی بیشتر، کاهش وزنتان را تسریع می کند.

مترجم: رزیتا شاهرخ  
منبع: health.com

## آرامش؛ تمرکز دانش آموزان را تقویت می کند

بررسی ها نشان داده که اضطراب و استرس مانع از فعالیت موثر فکری و تمرکز در دانش آموزان می گردد.

در هنگام ترس، خشم، اضطراب و ناراحتی ذهن پیشاپیش متوجه و متمرکز بر مسأله ای است که این هیجان ها را ایجاد کرده است. همین مساله موجب عدم تمرکز بر فعالیت ذهنی و فکری مورد نظر و تضعیف تدریجی حافظه می شود.

بنابر همین گزارش دانش آموزانی که در ایام امتحانات در حالت ناراحتی و نگرانی از نتایج هستند قادر به تمرکز و یادآوری مطالب نمی باشند. پس باید ابتدا مسائل خود را تا حدی حل کرده، استراحت نمایند تا آرام شوند و پس از ایجاد حالت یادگیری، مطالعه را شروع کنند.

نقش والدین نیز در این میان بسیار قابل ملاحظه است زیرا برقراری آرامش و محیطی دوستانه و بدون سر و صدا و تنش و درگیری می تواند به احساس آرامش و امنیت دانش آموز کمک شایانی کند. کارشناسان معتقدند هرگونه حالت منفی مانند خستگی، گرسنگی، بی خوابی و هیجان فراوان استرس و اضطراب تلقی شده و مانع تمرکز موثر می شود و این عدم تمرکز کاملاً طبیعی است. برخی افراد پس از یک کار یا ورزش سنگین، با همان خستگی، شروع به مطالعه می کنند و انتظار دارند که با این هیجان منفی تمرکز داشته باشند و از آنجایی که چنین چیزی امکان پذیر نیست، فکر می کنند حافظه شان ضعیف است.

منبع: bbc.co.uk

