

گروه بهداشت و سلامت–در دنیای پرشتاب و پرتنش امروز، استرس گاهی اوقات خود را در قالب پرخوری عصبی نشان می دهد؛ یک چرخه ناخوشایند که در آن، غذا به جای تسکین گرسنگی، به مرهمی موقت برای احساسات ناخوشایند تبدیل می شود.اما این چرخه قابل شکستن است. باشناخت ریشه‌های این رفتار و به‌کارگیری راهکارهای مؤثر، می‌توان کنترل زندگی را دوباره به دست گرفت و به سوی سلامتی جسمی و روانی گام برداشت.

پر خوری عصبی که به عنوان "اختلال پر خوری" (Binge Eating Disorder) نیز شناخته می‌شود، وضعیتی است که در آن فرد به طور مکرر مقادیر زیادی غذا را در مدت زمانی کوتاه مصرف می‌کند و احساس می‌کند کنترلی بر خوردن خود ندارد. استرس یکی از شایع‌ترین محرک‌های این اختلال است.

بدن ما در پاسخ به استرس، هورمون‌هایی مانند کورتیزول را ترشح می‌کند که می‌تواند اشتها را افزایش دهد و تمایل به مصرف غذاهای پرکالری و راحت را تشدید کند.مقابله با این چرخه نیازمند یک رویکرد چندوجهی است که جنبه‌های شناختی (مانند افکار و باورها)، هیجانی (مانند احساسات و عواطف) و محیطی (مانند شرایط زندگی و روابط اجتماعی) نیز توجه کند. هدف نهایی، ایجاد یک رابطه سالم و متعادل با غذا و بدن، و یادگیری راهبردهای مؤثر برای مدیریت استرس و احساسات ناخوشایند است. همچنین فشارهای اجتماعی و فرهنگی برای داشتن اندام لاغر، تبلیغات رسانه‌ای که بدن‌های غیر واقعی را به عنوان الگو معرفی می‌کنند، و تجربه‌های تبعیض و قلندری مرتبط با وزن، نیز می‌توانند تصویر بدنی منفی و ناراضیانی از خود را تشدید کنند و به پر خوری عصبی منجر شوند.

گروه بهداشت و سلامت– منیزیم یک ماده معدنی حیاتی برای سلامت بدن است که در بسیاری از میوه‌ها یافت می‌شود. میوه‌های غنی از منیزیم مانند آووکادو و انجیر خشک می‌توانند به تأمین نیاز روزانه شما کمک کنند. منیزیم یک ماده معدنی است که برای فرآیندهای مهمی مانند عملکرد عصبی، تنظیم فشار خون و قند خون، حفظ سلامت استخوان‌ها و غیره ضروری است. **اهمیت منیزیم در بدن** منیزیم به‌عنوان یک کوفاکتور در

اخبار حوادث

گفت‌وگوه‌اودادث‌در حالی‌که‌اولیای‌دم‌۴م‌مقتول‌با‌حضور‌در‌دادگاه‌تقاضای‌قصاص‌کردند‌متهم‌در‌دفاع‌گفت‌اگر‌می‌دانستم‌کار‌به‌اینجا‌می‌کش‌دست‌به‌چنین‌اقدامی‌نمی‌زدم. شهرریور سال ۱۴۰۲ بود که خبر به قتل رسیدن ۱۱‌امرد‌مازندرانی‌که‌همگی‌طی‌سال‌های‌متعدد‌شوهران‌یک‌زن‌به‌نام‌کیم‌اکبری‌مردند؛‌مثل‌بشد‌در‌فضای‌مجاری‌سر‌و‌صدا‌به‌پاکرد.‌ماجرای‌این‌قتل‌های‌سریالی‌از‌سال‌۸۰‌شروع‌شده‌بود‌اما‌به‌دلیل‌اینکه‌قریبان‌همگی‌مردان‌سالخورده‌و‌عمدتاً‌بیمار‌بودند؛‌بازماندگان‌آنها‌به‌مرگ‌آنها‌مشکوک‌نمی‌شدند‌و‌ماجرای‌پایگیری‌نمی‌کردند‌تا‌اینکه‌در‌سال‌۱۴۰۲‌در‌حالی‌که‌۲۲سال‌از‌اولین‌نقشه‌مرگبار‌گذشته‌بود‌زمانی‌که‌پیر‌مردی‌به‌نام‌میرزاالله‌بابایی‌به‌طرز‌مرموزی‌جان‌خودش‌را‌از‌دست‌داد؛‌دست‌این‌زن‌رو‌شد.پسر‌عزیز‌الله‌بابایی‌ماجرای‌فاش‌شدن‌را‌از‌قتل‌های‌سریالی‌را‌روایت‌می‌کند:«بعد‌از‌مرگ‌مادرمان‌به‌دلیل‌اینکه‌پدرم‌تنها‌بود‌تصمیم‌به‌ازدواج‌ مجدد‌گرفت‌و‌با‌معرفی‌از‌سوی‌یکی‌از‌آشنایان‌با‌کلثوم‌ازدواج‌کرد.مدت‌زیادی‌از‌ازدواج‌آنها‌نمی‌گذشت‌و‌در‌این‌مدت‌بیشتر‌از‌چهار‌یا‌پنج‌بار‌او‌را‌ندیده‌بودیم.‌او‌زنی‌خوش‌زبان‌بود‌و‌رفتارش‌با‌ما‌بد نبود.»

کلثوم‌چطور‌لو‌رفت‌؟

پسر‌مقتول‌در‌مورد‌مرگ‌پدرش‌می‌گوید:«وقتی‌پسدم‌ناگهانی‌به‌رحمت‌خدارفت‌ماجرای‌فوت‌او‌برای‌ما‌خیلی‌مرموز‌بود.‌نمی‌توانستیم‌باور‌کنیم‌که‌بیماری‌پدرم‌ناگهان‌به‌حدی‌حاد‌شود‌که‌مرگ‌او‌را

زندان‌آفتاد.

چندماه‌بعد‌از‌جدایی،‌با‌پسری‌به‌نام‌آرین‌در‌فضای‌مجاری‌آشنا‌شدم‌و‌او‌نیز‌به‌خواستگاری‌ام‌آمد‌و‌با‌یکدیگر‌نامزد‌شدیم.‌قرار‌بود‌به‌زودی‌مراسم‌عروسی‌مان‌را‌جشن‌بگیریم‌اما‌اتفاق‌هولناکی‌رخ‌داد‌که‌مسیر‌زندگی‌مان‌را‌تغییر‌داد.‌او‌ادامه‌داد:پسری‌به‌نام‌سامان‌که‌قبیلا‌با‌و‌همکار‌بودم،‌مدام‌برایم‌مزاحمت‌ایجاد‌می‌کرد.‌وقتی‌نامزدم‌آرین‌متوجه‌مزاحمت‌های‌او‌شد،‌از‌من‌خواست‌تا‌آرین‌را‌به‌خانه‌بکشانم.‌او‌به‌من‌گفته‌بود‌که‌قص‌قتل‌دارد‌و‌من‌نیز‌زندان‌آفتاد.



یک اشتباه کوچک به معنای شکست کامل است؟ جایگزینی این افکار با افکار واقع‌بینانه‌تر و مثبت‌تر مانند حتی اگر امروز ناخواسته پر خوری کردم، می‌توانم از وعده بعدی دوباره مسیر درست را انتخاب کنم می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد. همچنین یادگیری تکنیک‌های جدید برای مدیریت استرس و احساسات ناخوشایند به جای پناه بردن به غذا نیز از توسعه راهبردهای مقابله‌ای سالم به شمار می‌رود.

تنفس عمیق:

تمرینات ساده تنفس شکمی می‌تواند سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال کند و احساس آرامش را افزایش دهد. کافیتست چند دقیقه بنشینید، چشم‌ها را ببندید و نفس‌های عمیق و آهسته بکشید، هوا را به شکم خود هدایت کنید و سپس به آرامی بازدم کنید.

ذهن‌آگاهی:

تمرین ذهن‌ آگاهی به شما کمک می‌کند تا در لحظه حال زندگی کنید و از قضاوت خودداری

سرشار از منیزیم را معرفی می‌کنیم که می‌توانند به بهبود سلامت عمومی بدن کمک کنند:

انجیر خشک

انجیر خشک منبعی عالی برای منیزیم است و یک فنجان آن ۱۰۱ میلی‌گرم یا ۲۴٪ DV را تأمین می‌کند. انجیر همچنین سرشار از فیبر، ویتامین B۶ و کلسیم است و بیش از ۵۰٪ DV فیبر را در یک فنجان فراهم می‌کند. انجیرها حاوی آنتی‌اکسیدان‌های پلی‌فنولی هستند که از آسیب سلولی محافظت کرده و التهاب را تنظیم می‌کنند.

میوه‌های غنی از منیزیم

در ادامه، برخی از میوه‌های

بهداشت و سلامت

استرس و پر خوری عصبی؛ چگونه کنترل را دوباره به دست بگیریم؟

می‌توانید با تمرکز بر حواس پنجگانه (چه چیززی می‌بینید، می‌شنوید، بوی می‌کنید، لمس می‌کنید و می‌چشید) یا با مدیتیشن‌های هدایت‌شده، این مهارت را تمرین کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا با احساسات دشوار روبرو شوید بدون اینکه بلافاصله به آن‌ها واکنش نشان دهید.

فعالیت‌های بدنی منظم:

ورزش نه تنها به کاهش استرس کمک می‌کند، بلکه اندورفین آزاد می‌کند که خلق و خورا بهبود می‌بخشد. پیاده‌روی، دویدن، شنا، یوگا یا هر فعالیتی که از آن لذت می‌برید، می‌تواند مؤثر باشد.

فعالیت‌های آرامش‌بخش:

اختصاص دادن زمان برای فعالیت‌هایی که به شما آرامش می‌دهند، مانند گوش دادن به موسیقی، مطالعه، حمام آب گرم، باغبانی یا گذراندن وقت با حیوانات خانگی.

برنامه‌ریزی و مدیریت زمان:

احساس غرق شدن در کارها و مسئولیت‌ها می‌تواند استرس‌زا باشد. سازماندهی کارها، تعیین اولویت‌ها و استراحت‌های کوتاه در طول روز می‌تواند به کاهش این احساس کمک کند. ایجاد

نظم در وعده‌های غذایی:

خوردن منظم وعده‌های غذایی متعادل (صبحانه، ناهار، شام) و میان‌وعده‌های سالم می‌تواند به تثبیت قندخون و جلوگیری از گرسنگی شدید که منجر به پر خوری می‌شود، کمک کند. از حذف وعده‌های غذایی خودداری کنید.

پرهیز از رژیم‌های سختگیرانه:

رژیم‌های غذایی بسیار محدودکننده اغلب نتیجه عکس می‌دهند و می‌توانند باعث احساس محرومیت و در نهایت پر خوری شوند. تمرکز بر تعادل و تنوع غذایی مهم‌تر از حذف کامل گروه‌های غذایی است.

انتخاب غذاهای مغذی:

مصرف غذاهای کامل و مغذی مانند میوه‌ها،

سبزیجات، غلات کامل و پروتئین‌های کم‌چرب به بهبود خلق و خو و سطح انرژی کمک می‌کند. **توجه به سیگنال‌های گرسنگی و سیری بدن:** یاد بگیرید به نشانه‌های واقعی گرسنگی (مانند صدای معده، ضعف) و سیری (احساس رضایت و پر بودن ملایم) توجه کنید و بر اساس آن‌ها غذا بخورید، نه بر اساس احساسات یا عوامل بیرونی.

آماده‌سازی محیط غذا خوردن:

سعی کنید در محیطی آرام و بدون حواس پرتی (مانند تماشای تلویزیون یا کار با موبایل) غذا بخورید تا بتوانید از طعم و بافت غذا لذت ببرید و نشانه‌های سیری را بهتر تشخیص دهید.

پاکسازی محیط از غذاهای محرک:



زمان تفاوت بزرگی ایجاد می‌کند.

مقابله با پر خوری عصبی ناشی از استرس یک فرآیند تدریجی است که نیازمند صبر، خودآگاهی و تلاش مداوم است. با ترکیب رویکردهای شناختی، رفتاری، مدیریت استرس و تغذیه سالم، و در صورت لزوم با کمک گرفتن از متخصصان، می‌توان این چرخه را شکست و به سمت یک زندگی سالم‌تر و متعادل‌تر حرکت کرد. به یاد داشته باشید که شفقت به خود و پذیرش اشتباهات به عنوان بخشی از مسیر یادگیری، کلیدی است.



دارد. این-میوه کم‌کربوهیدرات و غنی از چربی‌های سالم و فیبر است (۳۵٪ DV فیبر).آووکادو برای رژیم‌های کم‌کربوهیدرات و کنترل قند خون مناسب است.

زردآلوی خشک

یک فنجان زردآلوی خشک ۱.۶ میلی‌گرم منیزیم (۹.۹٪ DV) و مقدار زیادی پتاسیم و آهن دارد. این-مقدار ۱۹.۲٪ DV آهن را تأمین می‌کند که برای انتقال اکسیژن ضروری است.

موز

یک فنجان برش موز ۰.۶۴ میلی‌گرم منیزیم (۹.۶٪ DV) دارد. موز سرشار از ویتامین B۶ است که برای متابولیسم و تولید هموگلوبین ضروری است. این میوه استوایی مغذی و پرمفردار است.

توت سیاه

یک فنجان توت سیاه ۲۸۸ میلی‌گرم منیزیم (۷٪ DV) و مقادیر بالایی از ویتامین C و K دارد. توت سیاه حاوی آنتی‌اکسیدان‌های قوی مانند آنتوسیانین است.

پیرزنی که قاتل ۱۱ شوهر شد!

یک روز وقتی دختر مقتول بیرون از خانه رفت، موقعی که به‌خانه برگشت زن پلر خود را در حال ششون دید و متوجه شد پدرش مرده است. فرزندان مقتول حتی به کلثوم شک هم نکردند چون او با آنها و پدرشان مهربان بود.اما بعدا اعتراف کرد که به مقتول قرص و الکل صنعتی خورانده است و آن روز وقتی دختر مقتول از خانه بیرون رفته حوله نم دار روی دهان مقتول گذاشته و او را به قتل رسانده است. از این قربانی دو هکتار زمین به کلثوم ارث رسید.بعد از آن با همین شیوه دست به قتل های دیگری زده؛از جمله قتل مرد میانسال که دخترش می‌گفت بعد از دستگیری کلثوم وقتی او را در داسرا دیدیم اظهار پشیمانی نکرد. قتل این مرده سال قبل از دستگیری کلثوم بود داده.

متهم تنها یک‌ماه‌با این فرزندگی مشترک داشت.به‌او قرص خورانده و سبب تشنج مقتول شده بود.بار اول مرد میانسال با اقدام به موقع فرزندان‌ش بهبود پیدا کرده و به‌خانه برگشته بود اما مجددا کلثوم باخوراندن قرص به‌او مرگش را رقم زد.فرزندان این پیرمرد به مرگ پدرشان مشکوک شده و حینشکایت هم کرده بودند اما پزشکی قانونی علت تامه فوت را کشف نکرد و پرونده آن زمان مختومه شد.کلثوم به همین قتل‌ها یکی پس از دیگری اقرار کرد و با صدور کیفرخواست با عنوان اتهامی مباشرت در ۱۱ فقره قتل عمدی و اقدام به یک فقره قتل نافرجام؛ پرونده‌اش برای رسیدگی به‌شعبه دوم کیفری یک دادگاه انقلاب ساری ارجاع شد.

خیانتی که با اعتراف به قتل همراه بود

را دفن کردیم اما از آن شب نتوانستیم بخوابیم و مدام کواب می‌بینم. پس از جسدان لحظه‌ای رهایم نمی‌کند و به همین دلیل تصمیم گرفتیم اسرار این جنایت را رازگشایی کنیم.

۲۴ ساعت جست وجوی بی نتیجه

پس از اعتراف فولتاک این زن، پرونده‌ای تشکیل شد و پیش روی قاضی موسی رضازاده، بازپرس جنایی تهران قرار گرفت. از سوی دیگر با اطلاعاتی که زن جوان داد، تیمی از کارآگاهان جنایی تهران راهی محل دفن جسد شدند و به



در دادگاه

خانواده چهار نفر از مقتولان حاضر شده و تقاضای قصاص کردند. خانواده بقیه قربانیان نیز در جلسه بعدی تقاضای خود را تسلیم دادگاه خواهند کرد.در حال حاضر این پرونده بیش از ۴۵ شاکی دارد که تعدادی از آنها اولیای دم و بقیه ورثه اولیای دم فوت شده هستند.متهم در ابتدا سعی کرد از پذیرش اتهام طفره رود اما وقتی فیلم بازسازی صحنه قتل که توسط او انجام شده بود در دادگاه به نمایش گذاشته شد قبول کرد که اعترافات قبلی اش صحت داشته است اما همچنان سعی می‌کرد با مظلوم نمایشی از جزییات امتناع کند.

او برابر سوالات قاضی به زبان مازندرانی

می‌گفت نمی‌دانم و به تنها جمله‌ای که اکثرا کرد این بود که گفت: «من اگر می‌دانستم کار به اینجا می‌رسد این کارها را نمی‌کردم.» وکیل کلثوم در پایان در دفاع از او گفت: «به نظر می‌رسد وضعیت روحی و روانی این متهم نیاز به بررسی بیشتر دارد.» اما در این قسمت از محاکمه یکی از اولیای دم حاضر در پرونده با اعتراض به این ادعای آقای وکیل گفت: «این خانم داروهای تخصصی دیابت و داروهای جنسی را با هم ترکیب می‌کرده و در چند نوبت به قربانیان می‌خوراند تا اوردوز نکنند. چنین نقشه ماهرانه‌ای که منجر به فریب تعداد زیادی خائنه‌های سرشناس شده که حتی اقدام به شکایت نکردند نمی‌تواند کار یک مجنون باشد.» سپس متهم در مورد نحوه خرید و نگهداری

داروها گفت: «این داروها متعلق به خودم بود.آنها را در یخچال نگه‌داری می‌کردم و خودم آنها را خریداری می‌کردم.» قصاص دادگاه بعد از پایان رسیدگی برای صدور رای وارد شور خواهند شد. **از جنایت جوک ن‌سازد** خانواده قربانیان داغدار از اینکه این جنایت از زمان فاش شدن تا به حال دست‌های طنز و شوخی قرار گرفته است آزرده خاطر هستند. یکی از اولیای دم می‌گوید: «این اتفاق برای ما سخت و سهمگین بود چون قربانی این جنایت پدران ما بوده‌اند. حالا به جای اینکه شاهد رسیدگی هر چه سریعتر و آسیب شناسی این ماجرا باشیم شاهد شوخی‌های سهل انگارانه‌ای هستیم که داغ ما را بیشتر می‌کند.»

چنین سناریوی عجیبی را طراحی کرده است. او گفت: این اواخر اخلاق و رفتارهای آری‌ن نامزد تغییر کرده بود. حس می‌کردم پای یک زن دیگر درمیان است و او به من خیانت می‌کند تا اینکه چند روز قبل داخل ماشینش کیف زنانه و لوازم آرایش پیدا کردم. شکم به یقین تبدیل شد و تصمیم گرفتم از او انتقام بگیرم. نمی‌خوامم او با زن دیگری ازدواج کند و با خود فکتم اگر سناریوی جنایت طراحی کنم، برای مدتی در زندان خواهیم ماند تا اگر پای زن دیگری درمیان است، ارتباط او به‌هم بخورد.

۴۴۴۲۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصادش
روزنامه