

رژیم های سخت را کنار بگذارید!

تغذیه شهودی راه بهتری برای سوخت و ساز بدن

غذا ممکن است در طولانی مدت به کاهش وزن شما کمکي نکند. اگر رژیم موثر نبود یا نمي توانيد به آن ادامه دهيد، ممکن است به دنبال یک رژیم جدیدتر و بهتر باشید و همه چیز را از نو شروع کنید. هنگامی که غذاها را محدود می کنید، بدن شما ممکن است مواد مغذی مورد نیاز برای بهترین عملکرد خود را دریافت نکند و برای برخی افراد، رژیم غذایی مکرر می تواند منجر به اختلال خوردن شود.

وقتی گرسنه هستید بخورید:

به بدن خود اعتماد کنید و زمانی که شما می گوید گرسنه هستید، به خود اجازه غذا خوردن بدهید. برای اطمینان از دریافت مواد مغذی مورد نیاز، غذاهای متنوع بخورید. گرسنگی خود را تا زمانی که بر شما غلبه نکرده نادیده نگیرید. به جای انتخاب غذاهایی که به شما احساس خوبی می دهند، هر چه می توانید بخورید.

مراحل غذا خوردن شهودی:

به سیر بودن توجه کنید:

هنگامی که غذای بخورید، مرتباً مکث کنید تا با بدن خود ارتباط

تغذیه شهودی یک ایده ساده است. یعنی با همه نوع غذا صلح می کنید. برخلاف رژیم های غذایی سستی که برخی غذاها را محدود یا ممنوع می کند، تغذیه شهودی شما را ملزم می کند که به هیچ غذایی به عنوان "خوب" یا "بد"، نگاه نکنید. در عوض، به بدن خود گوش می دهید و آنچه را که برای شما مناسب است می خورید.

ممکن است فکر کنید که این بدان معناست که هسر زمانی که می خواهید، هر چه می خواهید بخورید. اینطور نیست. کارشناسان می گویند تغذیه شهودی به معنای بهره بردن از توانایی طبیعی بدن شما برای گفتن اینکه چه زمانی گرسنه یا سیر هستید، است.

وقتی به طور شهودی غذا می خورید، این هدف را نیز رها می کنید که باید وزن خود را کاهش یا افزایش دهید تا بخواهید ظاهر خاصی داشته باشید. هدف این است که به شما کمک کند روی غذاهایی تمرکز کنید که برای سلامت کلی جسمی و روانی شما بهترین اثر را دارند.

چگونه شهودی غذا بخوریم؟

رژیم های غذایی را رد کنید. پیروی از قوانین سختگیرانه در مورد

📌 **گروه بهداشت و سلامت- یک رژیم،**

غیر رژیمی برای تغییر عادات غذایی شما به عنوان «تغذیه شهودی» شناخته می شود. تغذیه شهودی به معنای اعتماد به بدن برای انتخاب غذاهایی است که احساس خوبی به شما بدهد.

برقرار کنید. در مورد طعم غذا فکر کنید و میزان گرسنگی خود را ارزیابی کنید تا ببینید آیا به غذای بیشتری نیاز دارید یا خیر. برای لذت بردن از تجربه غذا خوردن زمان بگذارید. وقتی احساس رضایت و خوشحالی کردید، خواهید فهمید که به اندازه کافی غذا خورده اید. غذاهایی را انتخاب کنید که احساس خوبی به شما بدهد:

محروم کردن خود از برخی غذاهای می تواند باعث ایجاد هوس شدیدی و حتی منجر به پر خوری شود. تغذیه شهودی در مورد انتخاب غذاهایی است که هم نیازهای سلامتی و هم جوانه های چشایی شما را برآورده می کند. اعتدال کنید، موقتیت است. یک تکه شکلات باعث افزایش وزن شما در یک شب نمی شود، اما آنچه و چگونه می خورید در طول زمان بر سلامت شما تأثیر می گذارد.

به احساسات خود احترام بگذارید:

غذا خوردن برای ارضای احساساتی مانند اضطراب، تنهایی، عصبانیت یا بی حوصلگی مشکلاتی را به باعث این احساسات می شوند، بر طرف نمی کند. اگر متوجه شدید که این کار را اغلب انجام می دهید، با یک در مانگر صحبت کنید تا احساسات خود را

ورزش های ریتمیک، کلید طلایی کنترل اضطراب و حملات ناگهانی

عصبی سمپاتیک (پاسخ "جنگ یا گریز") همراه هستند که منجر به افزایش ضربان قلب، تنفس سریع و ترشح هورمون های استرس مانند کورتیزول می شود. تحقیقات نشان می دهد که تنفس منظم و بیش تنفسی (هایپرونتیلیسیون) نقش کلیدی در تشدید این علائم دارد. بر اساس بررسی های سیستماتیک، اختلالات تنفسی مانند هایپرونتیلیسیون در افراد مبتلا به اختلال پانیک شایع است و می تواند چرخه ای از اضطراب ایجاد کند.

ورزش های ریتمیک و تنفسی با فعال کردن سیستم عصبی پاراسمپاتیک (پاسخ "استراحت و هضم"، این تعادل را بازمی گردانند و به کاهش علائم کمک می کنند.

ورزش های ریتمیک، فعالیت هایی هستند که با الگو های تکراری و هماهنگ همراهند و بر تمرکز ذهنی تأکید دارند. این ورزش ها نه تنها بدن را از حرکت می دهند، بلکه ذهن را آرام می کنند. تحقیقات نشان می دهد که فعالیت های ریتمیک مانند پیاده روی یا دویدن با ریتم ثابت، می توانند سطح کورتیزول را کاهش دهند و تولید اندورفین (هورمون شادی) را افزایش دهند. یک بررسی سیستماتیک بر روی ۱۶ مطالعه نشان داد که ورزش های ریتمیک مانند یوگا و تنای چی، علائم اضطراب را به طور قابل توجهی کاهش می دهند و اثرات آن ها تا ۱۲ ماه پایدار است.

پیاده روی ریتمیک

پیاده روی با ریتم ثابت (مانند شمارش گام ها یا هماهنگ با موسیقی) یک ورزش ساده و در دسترس است. مطالعات نشان می دهند که ۳۰ دقیقه پیاده روی روزانه می تواند شدت حملات پانیک را کاهش دهد. مکاتیسم آن شامل افزایش جریان خون به مغز و کاهش التهاب است.

یوگا

گروه بهداشت و سلامت – درمان اضطراب و حملات پانیک با روش های طبیعی و در دسترس، توجه بسیاری از افراد را به خود جلب کرده است. درمان اضطراب و حملات پانیک با ورزش های ریتمیک و تنفسی یکی از مؤثر ترین و رایج ترین غیر دارویی است که با تنظیم سیستم عصبی، آرامش را بازمی گرداند. این تمرین ها با سادگی و بدون نیاز به تجهیزات خاص، برای همه قابل اجرا هستند.

اضطراب و حملات پانیک از شایع ترین مشکلات سلامت روان در جهان امروز هستند. طبق آمارهای جهانی، بیش از ۲۵۴ میلیون نفر در سال ۲۰۱۹ با اختلالات اضطرابی زندگی می کردند، و این رقم با همه گیری کووید-۱۹ افزایش چشمگیری داشته است. اضطراب می تواند به صورت نگرانی مداوم، بی قراری و ترس ظاهر شود، که به حملات پانیک حملات ترسناکی و شدید ترس هستند که با علائمی مانند تپش قلب، تنگی نفس، تعریق و احساس خفگی همراهند. در مان های سستی مانند داروها و روان درمانی مؤثر هستند، اما بسیاری از افراد به دنبال روش های غیر دارویی و طبیعی می گردند. در این میان، ورزش های ریتمیک (مانند پیاده روی ریتمیک، یوگا و تنای چی) و تکنیک های تنفسی (مانند تنفس جعبه ای-۴-۷) به عنوان ابزار های قدرتمند برای مدیریت این مشکلات برجسته شده اند. این مقاله بر اساس شواهد علمی به بررسی این روش ها می پردازد و راهنمایی های عملی ارائه می دهد.

اضطراب یک پاسخ طبیعی بدن به استرس است، اما وقتی مزمن شود، می تواند به اختلال تبدیل شود. حملات پانیک اغلب بدون هشدار رخ می دهند و می توانند احساس مرگ قربانی وقوع ایجاد کنند. از نظر فیزیولوژیکی، این حالات با فعال شدن سیستم

اخبار حوادث

کتک کاری به خاطر

درگیری قدیمی

به قتل منجر شد

گروه حوادث – درگیری خونین در یکی از محلات تهران به قتل منجر شد و متهم اصلی پرونده پس از دستگیری به جرم خود اعتراف کرد.

ساعت ۱۲ شب ۱۲۱۲۱۲ ماه گذشته، صدای فریاد و هیاهوی نزاع دسته جمعی در یکی از کوچه های محله ای در جنوب تهران، آرامش نیمه شب را شکست. ساکنان محله که از خانه های خود بیرون آمدند، دیدند، دو گروه در یک درگیری مقابل هم قرار گرفته اند. این دعوا پس از دقایقی با نقش بر زمین شدن جوانی با بدن خون آلود پایان یافت، آن موقع بود که تعدادی از افراد حاضر در درگیری فرار کردند.

پس از آن امدادگران مرکز ۱۱۵ اورژانس پزشکی و مأموران مرکز فوریت های پلیسی ۱۱۰ در جریان ماجرا قرار گرفتند و با حضور گروه امداد و گشت پلیس مشخص شد جوان مجروح به خاطر شدت خون ریزی جان سپرده است. به این ترتیب موضوع به بازپرس کشیک قتل اطلاع داده شد و کارآگاهان اداره دهم پلیس آگاهی تهران بزرگ هم بلافاصله پس از دریافت گزارش قتل در محل حضور یافتند تا تحقیقات خود را آغاز کنند.

بررسی های اولیه نشان داد که در این نزاع مرگبار، هفت نفر حضور داشتند. یک گروه سه نفر و گروه مقابل چهار نفر بودند و مقتول یکی از افراد گروه چهار نفر بود. پس از پایان درگیری، همه افراد گروه سه نفر از محل گریخته بودند و فقط تعدادی از دوستان مقتول در صحنه جرم حضور داشتند.

مأموران جنایی پایتخت با تلاش گسترده، موفق شدند تعدادی از شرکت کنندگان در درگیری را شناسایی و بازداشت کنند. در ادامه تحقیقات، با بهره گیری از تصاویر ثبت شده در دوربین های مدار بسته اطراف محل حادثه و همچنین اعترافات صریح

قتل مرموز و بازداشت همسر و خواهرزاده مقتول

گروه حوادث – قتل مرموز مرد در نزدیکی خانه اش باعث شد همسر و خواهرزاده مقتول به عنوان مظنون بازداشت شوند.

پنجشنبه هفته گذشته زنی جوان با چهره ای گران به کلاتری محل مراجعه کرد و مفقود شدن همسرش را گزارش داد. او گفت: «شوهرم برای خرید ساده از سوپر مارکت نزدیک خیره یرون رفت اما دیگر برنگشت، ساعت ها گذشت و هیچ خبری از او نداشتم، این رفتار از او سابقه نداشت و من که نگران شده بودم با دوستان و آشنایان تماس گرفتم، اما کسی او را ندیده بود و اطلاعاتی از او نداشتم خیلی نگرانم که اتفاق بدی برایش افتاده باشد، به من کمک کنید»

یکی از اولین اقدامات مأموران، بررسی دوربین های مدار بسته اطراف خانه مرد ناپدید شده بود. تصاویر بدست آمده نشان داد مرد جوان پس از خروج از خانه، در مسیر ی مشخص حرکت کرده است. کارآگاهان با پیگیری رد او در دوربین ها، محدوده جست و جو را محدود کردند و تمرکز تحقیقات را به همان حوالی گذاشتند. مأموران پس از گشت گسترده در کوچه ها و خیابان های اطراف خانه در آخرین نقطه ای



برخی از بازداشت شدگان دو گروه، مشخص شد که ضربه مهلک و منجر به مرگ، توسط فردی به نام جمشید وارد شده است.

با روشن شدن نقش کلیدی جمشید در قتل، تعقیب و دستگیری او به عنوان مظنون اصلی در اولویت قرار گرفت. در نهایت پس از ۱۵ روز فرار و مخفی شدن متهم، تحقیقات پلیسی نتیجه داد و مأموران سرانجام دیروز موفق شدند او را دستگیر کنند.

جمشید در بازجویی های اولیه، جزئیات کامل شب حادثه را شرح داد و به وارد کردن ضربه جاقو اعتراف کرد. او گفت: «از مدتی قبل با افراد گروه مقابل درگیری داشتم و همه شان را حساسی کتک زده بودم. مقتول هم جزو کسانی بود که از دست من کتک خورده بود. انگار شب حادثه، آن چهار نفر دور هم نشسته بودند، مشروب خورده بودند و شروع کرده بودند به حرف زدن پشت سر من. با خودشان گفته بودند باید در نیم حال جمشید را بگیریم و انتقام بگیریم. بعد هم چهار نفری آمدند جلوی در خانه و ما سرو صداره انداختند. من به آنها گفتم بی خیال شوید و بروید، اما گوش شان به کار نبود. مجبور شدم بگیرم و بروید سر کوچه، من الان می آیم. در همان لحظه دو نفر از دوستانم زنگ زد، مردم، ماجرا را توضیح دادم و گفتم به کمک بیایند. وقتی به سر کوچه رسیدم، دوستان هم رسیدند و ما سه نفر شدیم و آنها چهار نفر بودند. سر کوچه هم گفتم بیخیال شوید اما گوش شان ندانند و دعویایمان شد و در کشمکش و درگیری من هم جاقو کشیدم و یک ضربه به پای مقتول زدم. بعداً فهمیدم که همان ضربه باعث مرگش شده است.» در حال حاضر، جمشید به همراه سایر افراد حاضر در درگیری در بازداشتگاه اداره دهم پلیس آگاهی به سر می برند و تحقیقات تکمیلی برای روشن شدن تمامی زوایای این پرونده خونین ادامه دارد.

که تصاویری از مرد ناپدید شده و جودداشت، با صحنه ای رویه رو شدند که خیلی انتظار آن را نداشتند. جایی که دوربین مداربسته ای وجود نداشت جسد خون آلود مرد جوان کشف شد. او بر اثر شلیک یک گلوله جان باخته بود. بررسی صحنه جرم نشان می داد که قتل دقیقاً در همان محل رخ داده است؛ خونریزی شدید، نحوه قرار گرفتن جسد و آثار باقی مانده، همه حکایت از جنایت در همان نقطه داشت. با توجه به شرایط کشف جسد، نبود نشانه ای از ریودن یا انتقال جنازه، شک کارآگاهان خیلی زود به سمت افراد نزدیک به مقتول رفت. همسر او که گزارش مفقودی داده بود و خواهرزاده مقتول که با آنها زندگی می کرد، به عنوان مظنونان اصلی در نظر گرفته شدند. به این ترتیب هر دو بلافاصله بازداشت و به اداره آگاهی منتقل شدند. آنها در بازجویی های اولیه، منکر هر گونه دخالت در قتل شدند، اما تناقضاتی در اظهارات آنها وجود داشت که شک کارآگاهان را برانگیخت. در حال حاضر، همسر و خواهرزاده مقتول که همه از اتباع کشور افغانستان هستند در بازداشت به سر می برند و تحقیقات تکمیلی ادامه دارد.



مرتب کند.

فواید تغذیه شهودی چیست؟

ما به مطالعات بیشتری در مورد تغذیه شهودی نیاز داریم، اما برخی تحقیقات نشان داده است که اگر چه کسانی که به طور مداوم و به طور مستقیم غذای خورند ممکن است وزن کم نکنند، اما تامل با به داشتن BMI کمتر (شاخص توده بدنی) و سلامت روان بهتر دارند. متخصص تغذیه مراجعه کنید تا برنامه غذایی مناسب برای شما ارائه دهد.



شواهد از بررسی های سیستماتیک و متا آنالیزها حمایت می کنند. برای مثال، یک بررسی بر روی ۱۶ مطالعه نشان داد که تنفس آهسته و دیافراگمی، علائم پانیک را کاهش می دهد و اثرات آن پایدار است. همچنین، ورزش های ریتمیک مانند تای چی در مقایسه با ورزش های غیر ذهنی، اثرات بهتری بر اضطراب دارند. با این حال، مطالعات نیاز به نمونه های بزرگ تر و استاندارد سازی دارند.

نکات عملی

شروع کنید: ۱۰-۱۵ دقیقه روزانه آغاز کنید. زمان بندی: صبح برای پیشگیری، شب برای آرامش. پیگیری: علائم را ثبت کنید. هشدار: اگر علائم شدید است، با پزشک مشورت کنید.

درخواست طلاق از مردی که زیاد شوخی می کند!

توجه کنند متوجه می شوی خیلی هم خوب نیست.
*** می توانی از او بخواهی شوخی نکند.**
چندبار گفتم قبول کرد ولی نمی تواند جلوی خودش را بگیرد.

*** آیا توجه به شوهرت برای تو مسأله ایجاد کرده است؟**
بله. من دیگر به زندگی ام اطمینانی ندارم. فکر می کنم او را از دست من می گیرند. به همین خاطر حتی نتوانستم خودم را قانع کنم بچهار شوم.

*** نظر همسرت چیست؟**

با جدایی مان هم با شوخی برخورد می کند. اصلا جدای

از پاتوق خلافکاران تا تحصیل در رشته حقوق!



متنقل و بعد از امتحانات به زندان برگردانده می شدم.

کی آزاد شدی؟

لیسانس را که گرفتم به رأی پرونده ام اعتراض زدم و بعد از هفت سال، برای قضات آزاد شدم. مدرک فوق لیسانس را هم گرفتم و دلم می خواهد دکتری حقوق بخوانم. به خاطر سوء سابقه ای که دارم نمی توانم وکالت کنم، اما تصمیم گرفتم به زنان و افرادی که نیازمند هستند مشاوره حقوقی بدهم این کار را رایگان انجام می دهم. من از نزدیک با معنadan و سارقان روبه رو شدم و دانم خیلی از آنها به خاطر مشکلات مالی که ناخواسته در آن گرفتار شده اند به اعتماد و سرعت رو آورده اند. به همین دلیل تصمیم دارم به آنها مشاوره بدهم تا از شرایط بد نجات پیدا کنند.

تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۱-۴۴۴۷۳۴۲۲

کیشی نوش