

وقتی ناراحتتم، خیلی غذایی خورم تا آرام شوم!

مردی ۳۱ ساله ام. از طریق کانال تلگرامی زندگی سلام با صفحه خواندنی تان آشنا شدم و حالا از طریق سایت، هر روز مطالب تان را می خوانم. در ضمن خارج از ایران زندگی می کنم و به همین دلیل، مراجعه به مشاور برایم سخت است. مشکل من این است که وقتی شاد و خوشحالم، به اندازه غذای خورم اما وقتی ناراحت و عصبی ام، باید خیلی زیاد بخورم تا آرام شوم. بعدش هم حالم بد می شود و باید بروم سرویس بهداشتی و واقعا اذیتم. چه کنم ؟

فائزه سجادی | روان شناس عمومی



مخاطب گرامی، بسیار خوشحالم که از طریق سایت روزنامه خراسان مارا دنبال می کنید و به فکر رفع مشکل تان هستید. اصلا نگران نباشید چرا که با خواندن این مطلب به شما کمک می کنم تا هر چه زودتر در محل درمان را شروع کنید.

● شیوه صحیح پاسخ به احساسات ر انمی دانید

قبل از هر چیز باید بدانید که غذا خوردن به عنوان یک پاداش یا پرای جشن گرفتن، چیز بدی نیست اما زمانی که به عنوان راهکاری برای پاسخ به نیازهای عاطفی در بیاید و اولین واکنش شما در پاسخ به احساس غم، عصبانیت، تنهایی، استرس، خستگی یا کسالت، باز کردن درختچال باشد، در این صورت در چرخه ناسالمی قرار گرفته اید که در آن هرگز به احساس واقعی یا مشکل تان توجه نخواهید داشت. افرادی که چنین مشکلی دارند، سیری ناپذیرند. ممکن است خوردن به طور لحظه ای حس خوبی به آن ها بدهد اما احساسی که موجب تحریک آن ها برای خوردن شده، هنوز باقی است و بعد از آن چنین افرادی، احساس بدتری دارند که بیش از حد غذا خوره اند. در ضمن این عادت موجب چاقی و افزایش وزن شان می شود و قدرت مقاومت در مقابل آن را نیز ندارد. وقتی شیوه های مناسب برای پاسخ به احساسات خود را ندانید، مشکل تان دو چندان و به مرور زمان هر ت ک بر خوری برای شما سخت تر می شود و از طرفی هم نمی دانید چطور باید احساسات تان را کنترل کنید.

● تفاوت بین گرسنگی عصبی و گرسنگی فیزیکی گرسنگی عصبی بسیار قوی است و در نتیجه شاید با گرسنگی فیزیکی اشتباه گرفته شود. نشانه هایی وجود دارد که به شما کمک می کند تا تفاوت میان آن ها را بفهمید؛ گرسنگی عصبی به طور ناگهانی ایجاد می شود، گرسنگی عصبی تمایل به خوردن غذاهای خاص است، معمولا گرسنگی عصبی به خوردن بیش از حدو خارج



● خوردن آگاهانه را یاد بگیرید این هم توصیه یانی ماست. خوردن آگاهانه به معنای آگاهی در باره عادات غذایی است و به شما یاد می دهد به پارک یا سینما بروید و خواندن یک کتاب مناسب نشان بدهید. آگاهی به گرسنگی فیزیکی، آگاهی به عوامل تحریک کننده، آگاهی در انتخاب غذاهایی که هم ارزش غذایی داشته باشند و هم خوشمزه باشند و یاد گرفتن شیوه های دیگری جز غذا خوردن برای پاسخ به نیاز های عاطفی. امیدوارم موفق باشید.

داستان عجیب اما الهام بخش زندگی مدافع ایتالیایی که به تازگی به تیم ملی کشورش هم دعوت شد

«آچربی»، مردی که ۲ بار سرطان را شکست داد

مجید حسین زاده | روزنامه نگار



● کارنامه ورزشی ناامید کننده «آچربی»

یک نیم فصل فاجعه بار در میلان که تنها یک بار فیکس به میدان رفت و ۵ بازی نصف و نیمه، کارنامه او در تیم شهر پر زرق و برق میلان بود. زمستان سال ۲۰۱۲، به جنوا پیوست و سپس بدون حتی یک بازی به صورت قرضی به کیه‌و بارگشت. ۷ بازی هم با پیراهن کیه‌و و انجام داد و فصل برایش به پایان رسید. دیگر امیدی به پیشرفت در فوتبال نداشت و روی کاغذ، فوتبالش تمام شده بود. جولای ۲۰۱۳ رسید و ساسولو که تازه به سری A صعود کرده بود، تصمیم گرفت با یک قرار داد بسیار معمولی از لحاظ مالی «آچربی» را به تیم خود بیاورد. وقتی «فرانچسکو آچربی» وارد اتاق پزشکی باشگاه می شد، حتی فکرش را هم نمی کرد که وقتی از آن اتاق بیرون می آید، یک سرطانی باشد. با این حال، پزشکان باشگاه در او چ آمادگی بدنی، خبر ابتلای به سرطان را به او دادند. تومور مشخص بود و راه درمان، عمل جراحی برای در آوردن تومور. به شهر میلان بازگشت. به جایی که شش ماه در آن جا عذاب کشیده بود. به این نتیجه رسیده بود که زندگی، بدترین رویش را به او نشان داده است. خاطرات زندگی اش را مرور کرد. عملکردضعیف فوتبالی، بدشانسی های متعدد در میلان و حالا هم سرطان. از این بدتر دیگر نمی شد. با این حال، پزشکان او را برای جگیدن آمادہ کردند و عمل جراحی با موفقیت در شهر میلان انجام شد و «فرانچسکو» خوشحال از این که به سادگی دستان سرطان را رها کرده است، به تمرینات ساسولو بازگشت.

● خوشحالی کوتاه مدت بابت شکست سرطان

۱۳ بازی در ترکیب ساسولو انجام داده بود تا تاریخ به اول دسامبر ۲۰۱۴ رسید. سران فوتبال ایتالیا اعلام کردند که تست دوپینگ «فرانچسکو» مثبت شده است. او شو که شد و قبول نکرد. می دانست ماجرا از کجا شروع شده است. مقصر این داستان را می شناخت. سرطان دست از سرش بر نمی داشت. او گفت که مثبت شدن تست اش به دلیل در مان هایی است که بابت سرطان و تومورش انجام داده است. چک آپ های مجدد به عمل آمد و آن چه نباید رخ می داد، رخ داده بود. سرطان برگشته بود.

[...]

تایستان ۲۰۱۳ و بعد از یک فصل فاجعه بار در اث میلان، برای اولین بار متوجه شد که به سرطان مبتلا شده اما با روحیه بالا در کمتر از شش ماه از دستش گریخت. و آخر ۲۰۱۴ و در روزهایی که برای درخشش دوباره تلاش می کرده او خبر دادند که دوباره سرطان به سراغش آمده. شاید دیگر نباید تلاش می کرد اما بازم هم جنگید و از زندگی ناامید نشد و چند روز پیش به تیم ملی ایتالیا دعوت شد تا داستان زندگی اش، الهام بخش خیلی ها شود

او این بار، ۹ ماه رخ درخ با سرطان جنگید و در نهایت به پیروزی در میدان زندگی رسید. شاید منطقی ترین کار، خداحافظی با فوتبال بود یا حداقل ناامید شدن از حرکت به سمت موفقیت فوتبالی به خصوص با کارنامه بدی که از خودش در دوران سالم بودنش به جا گذاشته بود.

● یکی از اسطوره های تلاش و صبر

۲۱ سپتامبر ۲۰۱۴، دقیقا ۲۹۴ روز بعد از این که سرطانش برای دومین بار تشخیص داده شد، در تناسوی صفر بر صفر ساسولو مقابل سمپدوریا به میدان رفت. بعدش کم کم درخشید و انگار رمزهای جنگیدن برای رسیدن به موفقیت را آموخته بود. بعد از یک سال، «آنتونیو کوئنه» او را به تیم ملی ایتالیا دعوت کرد و

اولین بازی ملی اش را سال ۲۰۱۴ مقابل آلبانی انجام داد و یک بازی دیگر نیز در سال ۲۰۱۶ برای آتزوری انجام داد اما کارنامه اش خیلی زود و با دو بازی ملی برای مدت ها بسته شد. او دیگر در سطح اول فوتبال ملی اش نبود اما «فرانچسکو» تلاش و رفتار در هنگام انتظار را بلد بود. «فرانچسکو دیگر یک آدم معمولی نبود، او یک فاتح بود، یک جنگاور، یک قهرمان، یک افسانه و «روبرتو مانچینی» هم تصمیم گرفت در فهرست جدیدش که همین دو روز پیش اعلام کرد، این بازیکن افسانه ای را به تیم ملی ایتالیا دعوت کند. دعوتی که به گفته «روبرتو مانچینی»، در س های زیادی برای همه فوتبال دوستان دارد.

اولین بازی ملی اش را سال ۲۰۱۴ مقابل آلبانی انجام داد و یک بازی دیگر نیز در سال ۲۰۱۶ برای آتزوری انجام داد اما کارنامه اش خیلی زود و با دو بازی ملی برای مدت ها بسته شد. او دیگر در سطح اول فوتبال ملی اش نبود اما «فرانچسکو» تلاش و رفتار در هنگام انتظار را بلد بود. «فرانچسکو دیگر یک آدم معمولی نبود، او یک فاتح بود، یک جنگاور، یک قهرمان، یک افسانه و «روبرتو مانچینی» هم تصمیم گرفت در فهرست جدیدش که همین دو روز پیش اعلام کرد، این بازیکن افسانه ای را به تیم ملی ایتالیا دعوت کند. دعوتی که به گفته «روبرتو مانچینی»، در س های زیادی برای همه فوتبال دوستان دارد.

منابع: ورزش ۳، طرفداری

یک داستان، یک بیماری

دکتر شکیلا یوسفی
متخصص روان شناسی سلامت

پسر من از همان دویا سه سالگی اش متفاوت تر از بچه های هم سن خودش رفتار می کرد. حالا به تازگی افسشین ۱۰ ساله شده و معلم اش درباره او به من می گوید که گاهی سر کلاس درس در رویاهایش غرق می شود. مثلا اگر مدادش زیر میز می افتد و برای برداشتن آن پایین می رود، اگر صدایش نکنند ممکن است مدت زیادی همان زیر میز با مدادش مشغول بازی شود! نشستن سر کلاس سختش است و مدام وول می خورد و حتی گاهی حواس بچه های دیگر را پرت می کند. دیکته را ج می اندازد و کلمات ساده را نمی نویسد. در تعریف حفضی در شروع تعریف مشکل دارد و اوایل جمله را فراموش می کند. او در مدرسه با هم سن هایش رابطه خوبی ندارد و معمولا نمی تواند دوستی را انتخاب کند و برای خودش نگه دارد چرا که دوست دارد کودکان دیگر تحت امر او باشند. معمولا

در بازی هایش «جرزنی» می کند و می خواهد که همیشه برنده بازی باشد. اگر دستوری که به او می دهم، بیش از یک مرحله باشد، معمولا یکی را فراموش می کند. مثلا اگر از او بخواهم لباس هایش را در بیاورد و کفشش را بیاورد، یکی را ج می اندازد و فقط لباس هایش را عوض می کند! او به بعضی از وسایلبش وسواس دارد. مثلا اگر کارتن سی دی که خریده یک گوشه اش تا بخورد، خیلی ناراحت می شود.

● اختلال بیش فعالی و نقص توجه

یکی از رایج ترین اختلال های دوره کودکی که یک اختلال رفتاری رشدی است، بیش فعالی و نقص توجه است و در پسران به نسبت دختران بیشتر است. این عارضه در دوران ابتدایی مدرسه و در هنگام بلوغ بیشتر رخ می دهد و با افزایش سن بسیاری از بیماران بهتر می شوند. علایم این بیماری عبارتند از: کم توجهی (یا کم دقتی)، انجام رفتارهایی که انگیزه آنی دارند و بدون فکر قبلی انجام می شوند، فعالیت و تحرک بدنی بسیار زیاد حتی زمانی که مشغول بازی نیستند، گم کردن پی در پی وسایل شخصی، نداشتن تمرکز و دقت زیاد در انجام کارها، بروز اختلالات یادگیری به خصوص اختلال در خواندن و نوشتن.

سودوکو

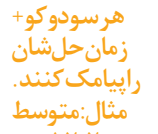
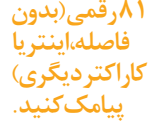
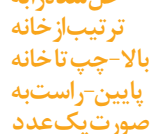
هر روز

■ قانون: ارقام ۱ تا ۹ را در خانه‌های خالی بنویسید طوری که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۹ | ۸ | ۳ | ۷ | ۴ | ۱ | | | |
| | | | | ۹ | | ۳ | | |
| ۴ | | ۲ | | | | | | |
| | ۶ | | | ۲ | | | | |
| ۷ | ۳ | | ۶ | ۵ | | ۴ | | |
| | | ۶ | | | ۳ | | | |
| | ۱ | | ۴ | ۳ | | | ۵ | ۷ |
| | | | ۷ | | | ۲ | | |
| | ۲ | | ۸ | | ۷ | | ۱ | |
| | | ۷ | ۲ | ۹ | ۴ | ۸ | ۳ | |



برای ارسال پاسخ و شرکت در مسابقه، تمام ار قام سطرهای یک سودوکوی حل شده را به ترتیب از خانه بالا-چپ تا خانه پایین-راست به صورت یک عدد ۸ رقمی (بدون فاصله، اینتر یا کاراکتر دیگری) پیامک کنید.



| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|--|
| | ۲ | | ۸ | | | | | |
| ۴ | | ۸ | ۱ | ۷ | | ۹ | ۳ | |
| | | | | | ۴ | | | |
| | ۷ | ۳ | | ۵ | | | | |
| ۸ | | | | | | ۷ | | |
| | | | ۱ | | | | | |
| ۳ | | | | | | | | |
| | ۷ | | | | | | | |
| | | | ۶ | ۸ | | | | |
| ۵ | ۴ | | ۱ | ۵ | | | | |
| | | ۹ | | | | | | |

حرفه‌ای‌هاو مدعیان سودوکو درجه‌دشواری هر سودوکو+ زمان حل‌شان را پیامک کنند. مثال:متوسط ۰۰:۱۲:۲۰



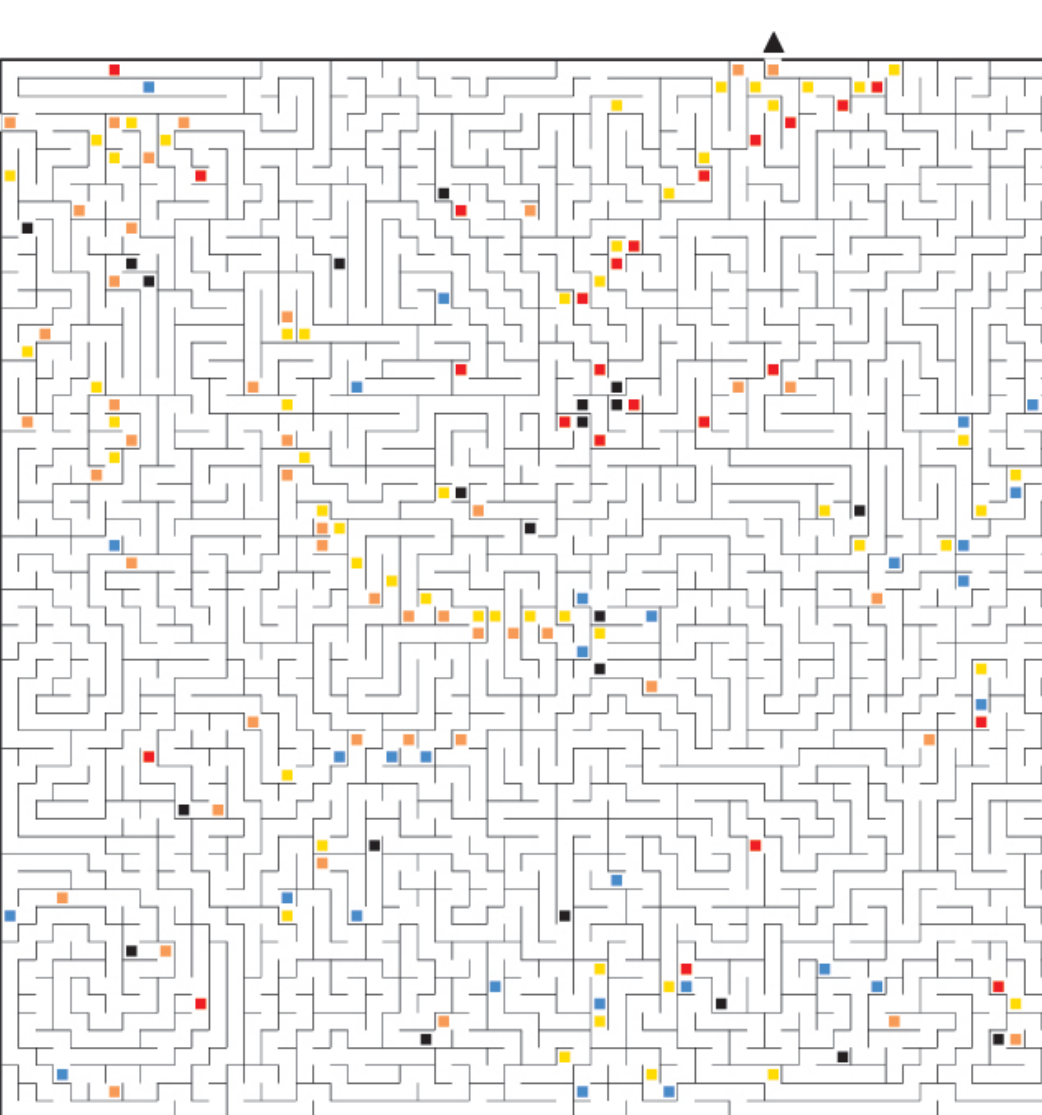
خط اختصامی پاسخ‌ها و نظرات: ۳۰۰۰۷۲۲۵۲ | 1sargarmi.ir
اطلاعات بیشتر در وب سایت



پاسخ مسابقه‌های قبل

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ۸ | ۵ | ۳ | ۱ | ۲ | ۷ | ۴ | ۹ | ۶ |
| ۱ | ۲ | ۷ | ۴ | ۹ | ۶ | ۵ | ۳ | ۸ |
| ۲ | ۷ | ۴ | ۹ | ۶ | ۵ | ۳ | ۸ | ۱ |
| ۳ | ۸ | ۱ | ۲ | ۷ | ۴ | ۹ | ۶ | ۵ |
| ۴ | ۹ | ۶ | ۵ | ۳ | ۸ | ۱ | ۲ | ۷ |
| ۵ | ۳ | ۸ | ۱ | ۲ | ۷ | ۴ | ۹ | ۶ |
| ۶ | ۵ | ۳ | ۸ | ۱ | ۲ | ۷ | ۴ | ۹ |
| ۷ | ۴ | ۹ | ۶ | ۵ | ۳ | ۸ | ۱ | ۲ |
| ۸ | ۱ | ۲ | ۷ | ۴ | ۹ | ۶ | ۵ | ۳ |
| ۹ | ۶ | ۵ | ۳ | ۸ | ۱ | ۲ | ۷ | ۴ |

■ **قانون:** در این مارپیچ یک تصویر پنهان شده است! برای کشف آن باید «یک خط شکسته مارپیچ» پیدا کنید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی آن بیرون برود. این خط باید بدون «شاخه» و «دوراهی» باشد. وقتی مسیر صحیح پیدا شد، هر خال رنگی که در مسیر باشد به شما می گوید که ادامه مسیر را تا خال بعدی با چه رنگی پررنگ کنید تا تصویر آشکار شود. ■ **پیشنهاد می شود که در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بستر را با خطوط کمرنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.** به خال های رنگی در مسیرهای بن بست بی اعتنا باشید.



زندگی سلام
یکشنبه
۱۵ مهر ۱۳۹۷
شماره ۱۱۵۵

خانواده مشوره