



وقتی خوردن برای سیر شدن نیست

گاهی اوقات مانمی خوریم که گر سنگی مان بر طرف شود؛ چیزی می خوریم چون حوصله مان سررفته است یا استرس داریم یا دلایل غیر فیزیکی دیگری داریم. اگر برای شما هم چنین موقعیتی پیش آمده است، این مطلب بهتان کمک خواهد کرد که خوردن احساسی را متوقف کنید. در قدم اول، سعی کنید دلیل تمایل تان به خوردن را پیدا کنید؛ عصبانی هستید؟ احساس تنهایی می کنید؟ کار دیگری برای انجام دادن ندارید؟ همین تلاش برای فکر کردن به دلیل وقفه ای که ایجاد می کند، ممکن است به طور موقت شمارا متوقف کند. در قدم دوم، دوروبرتان را خوب بکاوید. اگر روی میز تحریر یا مثلاً زیر تخت تان پر از خوردنی های رنگارنگ است، تمایل شما به خوردن احساسی بیشتر می شود. متخصصان می گویند قرار گرفتن در معرض خوراکی های پر کالری، بخشی از مغز به نام «جسم مخطط» را تحریک می کند که در نتیجه می تواند باعث افزایش هوس شما به خوردن شود. عامل مهم دیگری که باعث خوردن احساسی می شود، محرومیت از غذاست. اگر به دلیل یک رژیم غذایی سفت و سخت به خودتان محرومیت از غذا را تحمیل می کنید یا مثلاً زمان زیادی در اتاق مشغول درس یا بازی هستید و خوردن را فراموش می کنید، پس از آن میل تان به خوراکی های پر کالری و پر خوری افزایش پیدا می کند.

این روزهای در خانه ماندن اجباری، دلیل دیگری است که گاهی ما را به پر خوری سوق می دهد. وقتی احساس گیر افتادگی می کنیم، کسالت و بی حوصلگی باعث اشتیاق به هله هوله خوردن می شود. خبر خوب این که ورزش می تواند با این میل به خوبی مبارزه کند. وقتی فعالیت بدنی دارید، خلق تان بالا می رود، استرس تان کاهش می یابد و خوردن احساسی تحت کنترل در می آید.

منبع: healthline.com



اطلاعات عمومی

پیتزا

غذایی مدرن که از دوران باستان می آید!



- ۱ شما هم احتمالاً مثل خیلی دیگر از مردم جهان فکر می کنید پیتزا از ایتالیا آمده است ولی خب اشتباه می کنید. تاریخچه پیتزا به دوران باستان برمی گردد؛ زمانی که یونانی ها و مصری ها خوراکی می پختند که از نوعی نان تخت، روغن زیتون و ادویه تشکیل می شد. اما پیتزای مدرنی که ما می شناسیم، به «ناپل» ایتالیا برمی گردد؛ وقتی در قرن هجدهم، به ترکیب بالا گوچه فرنگی هم اضافه شد و پیتزا رسماً جای خود را در دنیای غذاها پیدا کرد.
- ۲ پیتزا وقتی وارد کشور های مختلف شد، شکل و شمایل متفاوتی به خود گرفت و طرقداران زیادی پیدا کرد. در ایالات متحده در هر ثانیه، ۳۵۰ پیرش پیتزا خورده می شود. ۹۳ درصد آمریکایی ها حداقل ماهی یک بار پیتزا می خورند و ۳۶ درصدشان معتقدند پیتزا را باید در وعده صبحانه خورد.
- ۳ پیتزا از معدود غذاهای شناخته شده ای است که به فضا سفر کرده است. معمولاً غذاهای فضانوردان به شیوه های خاصی آماده می شود که با خوردنی های روی زمین فرق دارد اما سال ۲۰۰۱ از آنس فضایی روسیه تصمیم گرفت با هزینه ای یک میلیون دلاری پیتزا را به فضا بفرستد. «یوری اوساچف»، فضانورد روسی، کسی بود که اولین پیتزای فضایی را تحویل گرفت.
- ۴ پیتزا اگر چه قدمت زیادی دارد اما تا قبل از جنگ جهانی دوم، شهرت و فراگیری چندانی نداشت. در زمان

وفقا سلام!
تلفن همراه دم دستتونه؟ همین الان
تلفن دارین، نه، نمی خوام بگم ستاره فلان
برش دارین، به ترا کنش ها و قبض هاتونم کاری ندارم.
مربع روی زمین، به ترا کنش ها و قبض هاتونم جوانه، چی؟ بیج ما رو
خب اینستاگرام رو باز کنین و برین تویج جوانه.
ندارین؟ ای بابا، یعنی dynamite_۱۴۰۰ رو فالوندارین؟ خب حالا تو
فضای مجازی هم با هم درارتباطیم. ما رو به رفقاتون معرفی کنین.
شماره پیامک ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
شماره تلگرام ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰
تلفن تحریریه



راکون کنجاکو

عکس از: guardian

پیشنهاد

باغبان شب

نویسنده: جانانا آکسیبیر
مترجم: آرزو قلی زاده
ناشر: پرتقال
قیمت: ۵۵ هزار تومان

عاطفه اکبری | خبرنگار افتخاری جوانه



خانه ای در اعماق جنگل «ترش» وجود دارد که هیچ کس جرئت رفتن به جنگل و آن خانه را پیدا نمی کند اما «مالی» و برادرش «کیپ» وارد جنگل می شوند تا به خانه برسند؛ خانه ای که در دل درخت بزرگ تنیده شده است و گویا آن ها را زیر نظر دارد. مالی هر روز که از خواب بیدار می شود، ردپای گلی در خانه می بیند و این ردپا متعلق به هیچ کدام از اعضای خانواده نیست! شاید ردی شبانه به خانه آن ها دستبرد می زند اما چرا از وسایل خانه چیزی کم نمی شود؟ آیا دنبال چیز دیگری است؟ چه چیزی در اتاق طبقه بالا وجود دارد که درش همیشه قفل و ورود به آن ممنوع است؟ دلیل رنگ پریدگی و چشمان سیاه کم عمق چیست و چه چیزی آن ها را به این وضع انداخته است؟

بخشی از کتاب را با هم بخوانیم: «تبر در اطراف شکاف فرورفت. فیگ فوری دسته آن را رها کرد. شیره سیاه رنگی به غلظت قیر از کنده خارج شد. مالی صدای بادرآشنید که بالای سرشان می وزید. هوا از میان ترک های در و دیوار وارد خانه شد و آن را به لرزه انداخت. دخترک گفت: «باید همین حالا تمومش کنید! نمی دونین دارین چی کار می کنین». «واقعاً؟ نمی دونیم؟» فیگ دوباره تبر را بالا برد و فرود آورد. این بار تبر به چوب خورد. دستی لاغر و رنگ پریده آن را گرفته بود؛ دست مردی که لباس های سیاه و ژنده به تن داشت. دستی که از انتهای درخت بیرون می آمد.

بگوئگو

افسر دگی محمد صلاح از ازدواج ناصر و سمیرا

چرا هر وقت پشت آیفون می گیم کیبه، طرف می گه منم؟
پس بگه توام؟ بگه اون یکی ام؟ بگه جواد عزتی ام؟ خب وقتی خودش باید بگه منم.

چرا نباید از گروه خانوادگی لفت بدیم؟ چرا همه ناراحت می شن؟
چرا باید لفت بدین؟ گروه به این خوبی. اول صبح که یکی با نستعلیق صبح رو تبریک می گه. بعدش که یکی با این استیکرهای برقی و پُر از گل رز میاد به جمله انگیزشی مثل: «امروزت رو بساز، امروز همان فردای دیروز است» به شما انگیزه می ده. بعدش که آخرین اخبار فیک و عجیب فضای مجازی رو با بی مزه ترین جک های خاور میانه تر کیب می کنن. دیگه چی می خواین؟ لابد توقع دارین خلاصه مان روزه سار اما گورو بر اتون به صورت صوتی اجرا کنن تا ناراحت نشین؟ من اگه بزرگ خانواده بودم می گفتم هر کسی لفت بده از ارث محرومه.

جوانه هیچ کس من رو دوست نداره. من غمگین ترین انسان روی کره زمین هستم.
هروقت همچین فکری به ذهنت خطور کرد، به این فکر کن که «کی روش» شده سرمربی تیم ملی مصر و «محمد صلاح» مهاجم معروف شون از الان باید بیاد روی خط دروازه دفاع کنه. اون وقت می بینی بدتر از تو هم هست.

جوانه چرا تو فصل جدید «سرت پول» اون شخصیت دوست داشتنی مُرد؟
شما بلاکی چون اسپویل کردی. خوبه منم لو بدم که ناصر تو «زخم کاری» چون زنش قهر کرده، با «سمیرا» که از مالک جدا شده ازدواج می کنه؟

سلام جوانه جون! من یک مشکل بزرگ دارم، وقتی رو گوشیم آلارم می دارم که صبح بیدار بشم، بعدش ۱۰ بار چک می کنم که آلارم گذاشتم یا نه. یعنی تا یک دقیقه مونده به خود آلارم بیدارم که مطمئن بشم آلارم می در کار هست یا نه.
این ماجرا مشکل بزرگی نیست، نرم افزار ذهنت رو که به روزسانی کنی این نگرانی تبدیل می شه به این که مدام چک کنی ببینی ماشین رو قفل کردی؟ ریموت روزدی در پارکینگ بسته بشه؟ یا گاز روشن نمونده باشه و از این حرفا.

وفقا اگه ترجیح می دین مطالبو هروقت فرصت داشتین

بخونین، اگه مطالعه تو گوش و تبلت رو ترجیح می دین؛ از این بعد می تونین جوانه رو این جا

www.zendegisalam.ir

بخونین.

Fishing in troubled waters

از آب گل آلود ماهی گرفتن

Be in hot water/Get into hot water

به در دسر افتادن

مثال:

Be aware of those who **fish in troubled waters**.

ترجمه: مراقب افرادی باش که از آب گل آلود ماهی می گیرند.

مثال:

You will **be in hot water** if you continue to be late for work.

ترجمه: اگر همچنان به دیر آمدن به سر کار ادامه بدهی، به در دسر خواهی افتاد.

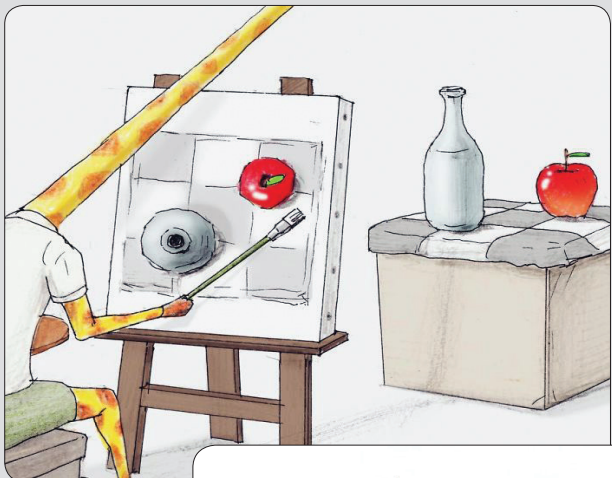
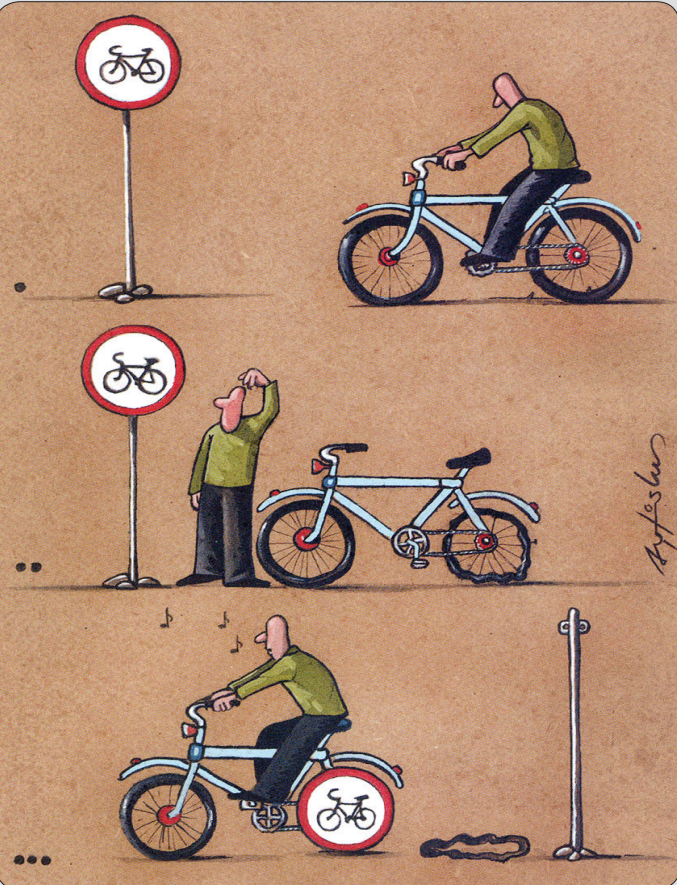
کلاس زبان

اصطلاحات

فاطمه قاسمی | مترجم

شنبه ها این جا با هم زبان تمرین می کنیم . به ما بگوید یاد گرفتن چه چیز هایی در زبان انگلیسی برای تان سخت است تا راه آسان تر کردنش را با هم پیدا کنیم .

بدون شرح



بالای: Karag, Andrey Pechkhanov, Hali Kurtulus