



سالم‌باشک

## وعده غذایی‌ات را حذف نکن

مهسا کسنوی | روزنامه نگار



شاید برای شما هم پیش بیاید که در طول روز اشتهای غذا خوردن نداشته باشید یا تصور کنید با نخوردن یک وعده غذایی می‌توانید وزن کم کنید. اگر این گونه فکر می‌کنید، باید بگوییم بهتر است طرز فکر تان را تغییر دهید و این اشتباه بزرگ را همین الان متوقف کنید. شما حتما باید وعده‌های غذایی را کامل بخورید زیرا ممکن است روز بعد برای جبران، بیشتر غذا بخورید و این کار می‌تواند به افزایش وزن منجر شود. همچنین حذف وعده‌های غذایی، رشد استخوان‌ها، بلند شدن قد، ماهیچه‌سازی بدن و حتی یادگیری شمارا دچار مشکل می‌کند. پس حتما هر روز صبحانه بخورید. صبحانه به فعالیت عضلات بدن کمک می‌کند.



اطلاعات عمومی

اگر صبح زود وقت صبحانه خوردن ندارید، این وعده را حذف نکنید و دست کم یک میوه مثل سیب یا موز را به عنوان صبحانه صرف کنید. سعی کنید ناهار و شام را همراه با خانواده بخورید. وقتی با خانواده غذا می‌خورید، بیشتر از غذاهای سالم استفاده می‌کنید. میان وعده‌ها را از یاد نبرید؛ خوردن میان وعده‌های سالم و مغذی به شما امکان می‌دهد که انرژی از دست‌فته خود را باز یابید و فعالیت روزمرتان را بهتر از قبل از سر بگیرید.

منبع: healthline.com

الیه توانا | روزنامه نگار

حتما می‌دانید که دزد دریایی، یک شخصیت خیالی بیرون آمده از قصه‌ها و فیلم‌ها نیست. خب اگر هم نمی‌دانستید، الان فهمیدید که در زمان گذشته و حتی همین امروز بعضی‌ها روزگارشان را با حمله به بار کشتی‌ها می‌گذرانند و لزوما هم یک چشم‌پند یا پای چوبی ندارند. در اطلاعات عمومی این هفته دزدان دریایی را از افسانه‌ها بیرون کشید ایم تا کمی به شما نزدیک شوند و اطلاعات درستی درباره‌شان به دست آورید.

## دزدان دریایی به شما نزدیک می‌شوند



### ۱ دزدان دریایی گنج‌ها را دفن می‌کردند؟

خیلی‌ها تحت تأثیر رمان معروف «جزیره گنج» معتقدند دزدان دریایی، گنج‌های یافته‌شده را دفن می‌کردند. صندوقچه‌های پر از طلا و سکه‌ای هم که در فیلم‌ها و کارتون‌ها از دل زمین پیدا می‌شوند، تحت تأثیر همین باور است اما در واقعیت دزدان دریایی بعد از انجام عملیات، معمولا به سرعت غنیمت به دست آمده را بین خودشان تقسیم می‌کردند. در بسیاری از موارد گنج اصلا شامل مواد فاسدشدنی بوده‌است؛ چیزهایی مثل کاکائو و انواع مواد خوراکی.

### ۲ دزدی در دریا شغلی برای همه عمر بوده‌است؟

یکی دیگر از افسانه‌ها درباره شغل ناشریف دزدی در دریا به تصویر پیرمردی برمی‌گردد که سال‌هاست به غارت در آب‌ها می‌پردازد و یک طوطی هم روی دوشش دارد اما در واقعیت این کار چندان دوامی ندارد. دزدان دریایی اغلب در جنگ‌ها و درگیری‌ها کشته می‌شدند. خوش شانس‌هایی که فقط زخم برمی‌داشتند هم به دلیل دسترسی نداشتن به امکانات پزشکی و مزمن شدن زخم‌شان به بازنشستگی زودتر از موعد محکوم می‌شدند.

### ۳ غارت در آب‌ها، آزادویی قاعده بوده‌است؟

خب بله، فیلم‌هایی که درباره دزدان دریایی ساخته شده‌اند، می‌گویند آن‌ها بی‌پروا به دل آب می‌زنند، گنجی به دست

می‌آورند، گروه را دور می‌زنند و با انبوه سکه‌های طلا می‌زنند به چاک. اما در واقعیت همه خدمه کشتی دزدان دریایی دارای کد شناسایی بودند. آن‌ها قوانین سخت‌وسختی برای کارشان تعیین کرده بودند که امکان پیچاندن شان وجود نداشت. دروغ گفتن، دزدی کردن از گروه و جنگ و دعوا راه انداختن در کشتی، مجازات‌های سختی در پی داشته و به در دسرش نمی‌ارزیده‌است.

### ۴ دزدان دریایی شرور هستند؟

یکی دیگر از باورهای نادرست درباره دزدان دریایی، افسانه خشن و شرور بودن آن‌هاست. خیلی‌ها معتقدند آن‌ها مردانی هستند که دوست دارند راه صدساله را یک شبه بروند و عموما دنبال در دسر می‌گردند اما واقعیت این است که کار کردن به صورت قانونی در دریا همیشه شرایط سخت و غیرمنصفانه‌ای داشته‌است؛ دستمزدها بسیار پایین بوده‌است، کارگران به دلایل بی‌اهمیت ضرب و شتم می‌شده‌اند و استثمار آن‌ها بسیار رایج بوده‌است. بنا به همین دلایل بوده‌است که خیلی‌ها به ناچار به دزدی دریایی روی می‌آوردند تا از پس زندگی‌شان بربایند. گفته می‌شود در هر دستبرد دزدان دریایی معمولا چند نفر از خدمه کشتی غارت‌شده به سودای زندگی بهتر و منصفانه‌تر به تیم دزدان می‌پیوستند!

منبع: thoughtco.com

کالری



پاییز در درخت‌افرا

عکس از: guardian

پیشنهاد

## کتاب بادام

نویسنده: وون پیونگ سون

مترجم: فریناز بیابانی

نشر: دانش‌افزین

قیمت: ۶۰ هزار تومان

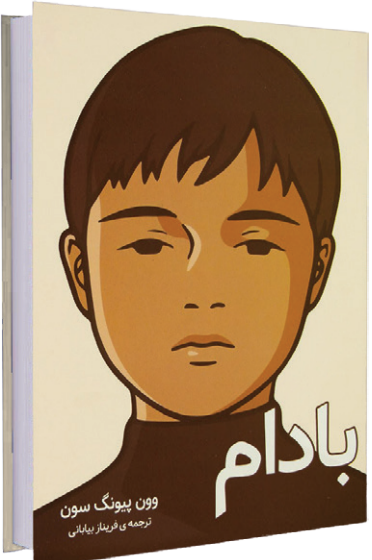


سیدمحمدحسین پورعباس | خبرنگار افتخاری جوانه

داستان «بادام» ماجرای زندگی پسر نوجوانی است به نام «یون‌جه» که از انتقال و درک احساسات ناتوان است. بادام‌های مغز یون‌جه به قدر کافی رشد نکرده‌اند و همین مسئله باعث بی‌تفاوتی حسی او شده‌است. بادام یا «آمیگدال» قسمتی از مغز است که وظیفه شناسایی و بیان احساسات را برعهده دارد و درست عمل نکردنش در مغز یون‌جه دلیلی است که احساساتی چون خشم و ترس برای او بی‌معنی و توخالی هستند. مادر و مادر بزرگ یون‌جه تلاش می‌کنند او را برای زندگی در جامعه آماده کنند که اتفاقی در شب تولد ۱۱ سالگی‌اش زندگی او را برای همیشه دگرگون می‌کند. در این مسیر یون‌جه در

فروشگاه کتاب‌فروشی که قبلا مادر و مادر بزرگش آن را اداره کرده بودند، مشغول کار می‌شود. او در این محیط، با افراد متعددی آشنا می‌شود اما همه قادر به درک او نیستند. بیشتر از این، ماجرا را توضیح نمی‌دهم تا خودتان با خواندنش لذت کافی را ببرید. من بخش‌های زیادی از داستان را دوست داشتم و قصه به‌نظم و واقعا کشش داشت؛ طوری که این کتاب حدود ۲۵۰ صفحه‌ای را سه‌روزه تمام کردم. فکر کنم داستان غیرمعمول این پسر کره‌ای برای شما هم جذاب باشد.

کتاب قاچ: «هیچ آدمی نیست که نتوان نجاتش داد. این آدم‌ها هستند که از نجات هم دست می‌کشند.»



بگوئگو

## لعنت بهت آیفون ۱۳!

👉 **جوانه نظرت درباره آیفون ۱۳ که تازه اومده تو بازار چیه؟**

👎 اصلا گوشه خوبی نیست، چون نمی‌دونم چرا! ولی یک دلیلش اینه که موقع دعوا دلم نمیدازد بزنم تو کله داداشم. باهاش حتی جای شیرین صبح رو هم نمی‌شه هم زد و چند دلیل الکی دیگه که التیامی است بر ناتوانی ام در خرید این گوشی.

👉 **جوانه چرا هیچ کس شبیه پست‌های اینستاگرامی‌اش نیست؟**

👎 مگه بستنی عروسی شبیه عکس روی جلدشه؟ مگه اون کیک‌ها که بر اساس عکس قراره از بین شون کرم کارامل و شکلات فندقی فوران کنه اما تهش فقط یه ذره قهوه‌ای هستن، شبیه عکس شون هستن؟ حتی به‌نظرم آیفون ۱۳ هم شبیه عکسش نیست. نخرین که گول می‌خورین.

👉 **جوانه می‌دونستی ۷۰ درصد سطح زمین رو آب پوشش می‌دهد و ۳۰ درصد دیگه‌اش رو به دونه بیسکویت که به زحمت شکم آدم رو سیر می‌کنه اما نرمه‌هاش همه جارو بر می‌کنه؟**

👎 نه نمی‌دونستم، فکر می‌کردم بقیه سطح زمین پر شده از خشکی‌هایی که ما انسان‌ها روش زندگی می‌کنیم. راستی آیفون ۱۳ هم مثل بیسکویته، به در آدم نمی‌خوره اما در دسر داره.

👉 **جوانه باورت می‌شه بابای من هنوز وقتی می‌ریم جایی، آروم می‌دازم می‌پرسه «سلام کردی بهشون»؟**

👎 نه باورم نمی‌شه چون این سوال رو معمولا ماما‌ها می‌کنن. ولی راستش الان توفکر من این یکی رو چطور می‌ربط بدم به آیفون ۱۳؟

👉 **آقا چی می‌گن که اگه با گوشی تو خیابون بری ممکنه گوشیت رو بزنی؟ خود من الان گوشیم تو دستم بود اما... قیژژژژژژژژژ...**

👎 عه گوشیش روز دن! خب ببینین اگه الان آیفون ۱۳ داشت، خیلی غصه می‌خورد. حالا که نداره، غصه می‌خوره اما کمتر.

👉 **جوانه، الان که مسی از بار سرفته، دیگه چرا او چگونه هوادار کاتالان‌ها می‌نیم؟**

👎 شما نوجوان مملکتی، شما آینده‌سازی، الان باید دغدغه‌ات همچین چیزی باشه؟ شما باید فکر کنی چطور می‌شه کشور رو در آینده بهتر اداره کرد. شما باید دغدغه‌های بهتری داشته باشی؛ مثل این که وقتی نمی‌تونی آیفون ۱۳ بخری، چطور خودت رو متقاعد کنی که آیفون ۱۳ خیلی بده. که خیلی بده. اگه بد نبود دلش نمی‌امد دلم رو بشکنه. لعنت به تو آیفون ۱۳.

یادآوری: Charles Hankin, Collick, Alexander Dzhovaksky

