

مراقب خوردن خود باشید

نویسنده:

لورا پیروت

مترجم:

آرمان

مترجم

مهدی سجودی



Pirott, Laura

: پیروت، لورا

سرشناسه

عنوان و نام پدیدآور : مراقب خوردن خود باشید / نویسنده لورا پیروت؛ تصویرگر آر. وی آلی؛ مترجم مهدی سجودی

مشخصات نشر : تهران : مهراندیش، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری : ۸۶ ص. : مصورا ۱۷×۱۱ س. م

شابک : 978-964-6799-64-6

وضعیت فهرست‌نویسی : فیا.

یادداشت : فارسی - انگلیسی.

عنوان اصلی : Take Charge of Your Eating, ©2004

تغذیه - به زبان ساده

غذا خوردن

آلی، رابرت دبلیو، ۱۹۵۵ م. - تصویرگر.

Alley, R. W. (Robert W.)

سجودی مقدم، مهدی، ۱۳۴۰ - مترجم.

RA ۷۸۴ / ۴ ۹۵ پ / ۱۳۹۳

شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۱۰۷۰



انتشارات مهراندیش

تهران، خیابان پاسداران، خیابان محمود گل‌نبی، بعد از خیابان باطه نوری (زمرد)،

پلاک ۳۳، واحد ۲ تلفن: ۲۲۸۸۱۱۳۵ - ۲۲۸۱۳۳۵

e-mail: mehrandish@gmail.com

مراقب خوردن خود باشید

لورا پیروت * تصویرگر: آر. وی. آلی * مترجم: مهدی سجودی

حروفچینی و صفحه‌آرایی: حروفچینی نما (امید صنیع‌کاشفی) * چاپ اول: ۳۹

چاپ: صنوبر * شمارگان: ۱۵۰۰ نسخه * قیمت: ۳۵۰۰ تومان

شابک: ۶ - ۶۴ - ۶۷۹۹ - ۹۶۴ - ۹۷۸۸ * شماره نشر: ۸۰

کلیه حقوق این اثر متعلق به انتشارات مهراندیش است.

سابقه پریان انتشارات آبی (Abbey Press)

شخصیت‌های سلسله کتاب‌های کمک پریان برای نخستین بار در سال ۱۹۸۷ میلادی در کتاب کوچکی به نام «با خود خوب بود» به چاپ رسید. «ظاهر شدند که می‌کوشیدند مفاهیم و توصیه‌های دینی را با بیانی اندرزگونه و جذاب و البته آمیخته با طنز و شوخی به ما می‌رسانند. همراه نوعی تصویرگری زیبا و مبتکرانه منتقل کنند.

واکنش خیر اندک آن کتاب چنان پرشور و دلگرم‌کننده بود که پس از آن، کتاب‌های دیگر در این سری منتشر شدند و تاکنون نیز انتشار این کتاب‌ها به همراه برخی هدایا و محصولات مربوطه ادامه دارد.

شخصیت بسیار دوست‌داشتنی و محوری که در تألیف کتاب کمک پریان ظاهر شد، پری به نام «پری» بود که کاهی بر سر داشت که روی آن شمعی روشن بود، بعدها، یک پری پرشور و نشاط دیگر که در لابه‌لای مرهمیش شاخه‌های گل‌ها دررفته بودند به او اضافه شد.

این دو پری پر نشاط، دل‌نازک، چاره‌جو، مهربان و دوست‌داشتنی به همراه جمع سرزنده پریان، در همان حال به نشاط و زیبایی، سرزندگی و خلاقیت، کمال و آرامش و بازتاب این راز و عشق خداوند را به ما منتقل می‌کنند، نکاتی حقایق مهم را نیز به ما می‌آموزند. این مخلوقات کوچک، با دماغ‌های دراز و قلب‌های بزرگ که دارند، راهنمایی‌های پریان را برای برخورداری از یک زندگی سالم و غنی، به ما می‌نمایانند.

مقدمه

غذا باعث زنده ماندن انسان می‌شود. در حالی که علاوه بر این وظیفه اساسی، نقش‌های مهمی در نظر فرهنگی و اجتماعی نیز بر عهده دارد. از طرف دیگر، بسیاری از ما وقتی احساس نگرانی و سردرگمی می‌کنیم، به اتفاقات و آسیبی مواجه می‌شویم. رو به غذا می‌آوریم. به خصوص در چنین مواقعی ممکن است توجه کافی به کیفیت و کمیت غذا نکند. با غفلت از برنامه صحیح غذایی و فراموش کردن کوتاهی‌ها، بر توانایی‌های انجام‌شده، به سلامت خود صدمه بزنیم. این کتاب توجهی و بسیار آموزنده، نگاهی کاملاً متفاوت با آنچه مرسوم است به غذا، غذا خوردن نشان می‌دهد - غذا نه خوب است و نه بد، چیزی خاص است. این کتاب تذکرات مفیدی را می‌دهد تا بتوانیم بر روی هر تصور و مفهومی که به دست آورده‌ایم، به تدریج کتاب را از روش زندگی و خیر و خوی بهتری بهره‌مند شویم. روشی آسان و مؤثری که در این کتاب استفاده می‌شود نه تنها به خود تریخ سلامتی افراد کمک می‌کند، بلکه موجب ارتقای روحی و عینی آن‌ها نیز می‌گردد.

به بدن خود بنگرید و شکل منحصر به فرد آن را
 تحسین نمایید. آسوده خاطر و با آرامش، به
 همان گونه که هستید، باشید، بدون اینکه
 بخواهید چیزی را بپوشانید و یا عضوی از بدن
 خود را به شکل دیگری تصور کنید. خدا شما را با
 عشی و مهربانی آفریده است. شما معجزه
 خلقتید.

Look at your body and appreciate your
 physical uniqueness. Relax and be as
 you are, without trying to hide or wish
 away parts of yourself. God has
 lovingly made you. Marvel at the
 creation you are!