



## آشپزی می‌تواند مراقبه باشد

شیرین شاه‌نظری  
نویسنده

فصل انار که می‌شد، مادرم انارهای شسته را می‌گذاشت جلوی مادرچونم تا آنها را دانه کند. شب که پدرم می‌آمد چایش را که می‌خورد، مامان توی یک پیاله سفالی آبی، برای همه‌مان انار دانه شده با نمک و گلپر می‌آورد و گل از گل بابا می‌شکفت. پاییز تمام قد وارد خانه ما می‌شد، از یک طرف همین انار دانه شده و از طرف دیگر غذاهای متنوعی را با خود می‌آورد. همیشه حال ما با پاییز خوب بود، اما بعضی‌ها از اسم پاییز هم اذیت می‌شوند. هم بدن‌شان خشک می‌شود و هم به خاطر زود تاریک شدن و سردی هوا غمگین می‌شوند. و من دلم می‌خواهد هرکاری از دستم برمی‌آید انجام دهم که همه حال‌شان با پادشاه فصل‌ها خوب باشد. پس تصمیم دارم امروز دستور یک دسر و یک سوپ خوش طعم و عطر پاییزه را بگویم، با عشق درست کنید تا حال دل‌تان جا بیاید.

### دسر کدو حلوابی

کدو حلوابی ..... ۵۰۰ گرم  
آرد ..... ۳ قاشق غذاخوری  
کره ..... ۵۰ گرم  
زعفران ..... ۲ قاشق غذاخوری  
موز ..... ۲ عدد پوره شود  
شکر ..... ۶ قاشق غذاخوری  
گلاب ..... ۴ قاشق غذا خوری  
دارچین ..... یک قاشق چایخوری

### طرز تهیه:

کدو حلوابی را پوست گرفته (که کمی سخت است و باید مراقب دست‌تان باشید) و با یک لیوان آب، روی شعله کم بگذارید تا آرام آرام کل آب آن تمام بشود. کدو را پوره کنید. آرد را با کره تفت بدهید تا خامی آرد گرفته شود، ولی رنگ آرد عوض نشود. دارچین را آخر کار اضافه کنید تا تفت بخورد و عطر دارچین بیشتر شود. پوره کدو، موز، شکر، زعفران و گلاب را به آرد اضافه کنید. هم بزیند تا مثل حلوا قوام بیاید. شعله را خاموش کنید و در ظرف سرو ریخته و با گردو خرد شده و پودر دارچین تزیین کنید.

### سوپ لبو خوش رنگ

چغندر قرمز یا همان لبو ..... ۳ عدد درشت  
سیب زمینی ..... ۲ عدد متوسط  
خامه ..... ۳ قاشق غذاخوری  
آب مرغ ..... ۳ لیوان  
لیمو ترش ... یک تا دو عدد بسته به ذائقه شما

### طرز تهیه:

چغندر را طوری بپزید که آب آن کاملاً تمام نشود و آن را پوره کنید. سیب زمینی را پخته و پوره کنید. باهم مخلوط کنید. بعد از آن آب مرغ را اضافه کنید و آب لیمو، نمک و فلفل بزنید و اجازه دهید با شعله خیلی کم جا بیفتد. وقتی آماده شد در ظرف سرو بریزید و با خامه تزیین کنید.

# شب‌های طولانی پاییز وفیلم

دعوتید به صرف فیلم، چای، انار و گلپر

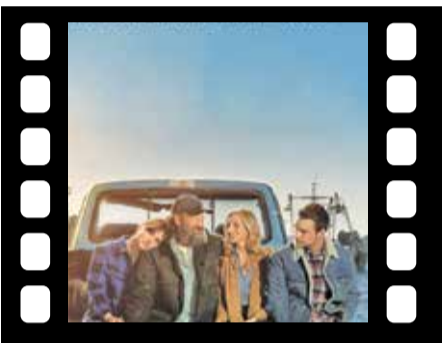
### زهرا صالحی‌نیا

نویسنده

شب‌های بلند پاییز زمان خوبی است برای کنار هم نشستن و فیلم و سریال دیدن، فیلم دیدن می‌تواند تبدیل به یک فعالیت خانوادگی شود، در صورتی که با توجه به سنین مختلف اعضای خانواده

### دوره‌می

انتخاب شود، در این صورت باید گزینه‌ای باشد که علاوه بر جذابیت برای تمامی اعضای خانواده، مناسب سن و شرایط روحی فرزندان و والدین نیز باشد. ممکن است این مؤلفه‌ها شرایط را برای انتخاب سخت کند، چرا که جمع شدن تمام این شرایط در یک گزینه کمی انتخاب را محدود می‌کند. همچنین شما همیشه می‌توانید فیلم و سریال‌هایی را برای زمان دونفره خودتان با همسران در نظر داشته باشید.



CODA



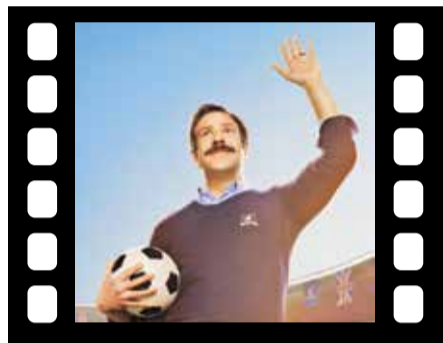
فیلمی آرام و پرنشاط برای جمع خانوادگی، نام فیلم مخفف children of deaf adults به معنی فرزندان دارای والدین ناشنوا، رتبه‌بندی سختی فیلم برای بالای ۱۳ سال توصیه شده است، به دلیل وجود صحنه‌های خارج از عرف. که البته در نسخه سانسور شده این موارد حذف شده است و نسخه سانسور شده فیلم، مناسب دیدن در جمع خانوادگی است. اما باز هم توصیه می‌شود که پیش از نمایش در خانواده توسط والدین بررسی شود. فیلم داستان خانواده چهارنفره ماهیگیری است که همه اعضای خانواده بجز دختر آخر، ناشنوا هستند، دختر خود را در مقابل خانواده مسئول می‌داند و فکرمی‌کند باید از خانواده حمایت و حتی مراقبت نماید اما مسیر هر کدام از اعضای خانواده متفاوت است و می‌توانند راه‌شان را بدون کمک شخص شنوا نیز طی کنند. دختر خانواده به تشویق برادر و معلم آوازش به دنبال علاقه‌مندی خود می‌رود در حالی که خانواده‌اش به علت ناشنوا بودن نمی‌توانند هنری که او دارد را بشنوند، اما حمایت خود را از او دریغ نمی‌کنند و به او اطمینان می‌دهند که همراه او هستند.



Wonder



عجوبه، عجیب، شگفتی ترجمه نام این فیلم است. این فیلم یکی از بهترین فیلم‌ها برای جمع خانوادگی است. داستان پسری متفاوت، که قرار است جمع چهارنفره امن خانواده را ترک کند و به دنیای بیرون برود، مواجهه تک‌تک افراد خانواده با شرایط جدید و به طور کلی آنچه در خانواده می‌گذرد، لطیف و شیرین و همچنین عمیق است. فیلم شگفتی، نمایش چگونه همدل بودن است، فیلم بر مبنای کتابی با همین نام ساخته شده که خواندن آن در جمع خانواده هم جذاب است. در انتخاب فیلم علاوه بر رتبه‌بندی سنی، که این فیلم در رتبه عمومی قرار می‌گیرد، شما باید به مناسب بودن محتوای فیلم باتوجه به ارزش‌ها و حساسیت‌های خانواده خود نیز توجه کنید. پیشنهاد ما این است که تمام فیلم‌ها پیش از نمایش در جمع خانوادگی توسط والدین بررسی شود. درباره فیلم شگفتی نیز نسخه دوبله شده آن موجود است که با نسخه اصلی تفاوت آنچنانی ندارد. در کتاب و فیلم خط داستانی خواهر پسرک و دوستی که در مدرسه با او آشنا می‌شود ممکن است برای برخی خانواده‌ها خط قرمز به حساب آمده و به همین علت بهتر است پیش از تماشای فیلم در جمع خانوادگی این مسأله را نیز در نظر بگیرید.



Ted Lasso



یک گزینه جذاب برای وقت‌های دونفره، سریال تد لاسویکی از بهترین گزینه‌ها برای تماشا در شب‌های پاییزی است، فضای شاد و پرانرژی سریال برای خستگی آخر شب مناسب است و اگر در سرانشیبه تصمیم سختی هستید و یا زندگی برای‌تان سخت شده، مثل همه ما، سرزندگی و جنگندگی تد لاسو باعث می‌شود امیدوار شوید و به راه‌های جدید فکر کنید. سریال مناسب کودکان نیست و بهتر است جز فعالیت‌های همسرانه‌تان قرار گیرد. تد لاسو مربی فوتبال امریکایی است که قرار است مربی تازه یک تیم فوتبال (فوتبال معمولی، همان که در همه دنیا بازی می‌کنند) نزدیک به قعر جدول باشد. حضور تد لاسو انقلابی در تمام تیم و دایره‌های اطراف آن ایجاد می‌کند، در حالی که خود تد با شرایط سخت روحی و خانوادگی درگیر است. اما پشتکار و تلاشش و همچنین جست‌وجوگریش برای پیدا کردن راه‌های جدید و بیرون آمدن از مشکلات قابل توجه است. سریال درباره مفاهیمی چون همدلی، تروما، افسردگی و تعلق خاطر است. هر کدام از شخصیت‌ها درگیر مسائلی هستند که ما هر روز با آنها درگیر هستیم مانند والدینی که به ما حس ناکافی بودن می‌دهند، رئیسی که به ما اعتماد ندارد و بسیاری موقعیت‌های آشنای دیگر، تد لاسو را ببینید و لذت ببرید.

## چطور بدون کاهش کیفیت زندگی هزینه‌ها را کم کنیم

### ۵ پیشنهاد برای مدیریت کیف پول

قبل ترها وقتی خرید می‌رفتیم، با خیال راحت‌تری می‌خریدیم. خیلی وقت‌ها خریدهای تفتنی هم می‌کردیم اما همزمان با سخت‌تر شدن شرایط زندگی سبب خرید ما هم کوچک‌تر شد.

این روزها که اجازه خانه سر به فلک گذاشته، اول ماه چنان حقوق‌مان را می‌بلعد که عملاً ناگزیریم فقط به هزینه‌هایی بپردازیم که ضروری و فوری است. اما در همین شرایط هم می‌شود با تغییرات کوچکی در سبک زندگی و خرید کردن، مان، اولویت‌های دیگری را به سبب خرید اضافه کنیم. در ادامه چند راه حل را با هم مرور می‌کنیم.

### سیدعلی حسینی

نویسنده

### مدیریت مالی

### مواد غذایی را متنوع و جایگزین کنید

مصرف گوشت چرخ‌کرده در سبب غذایی بسیاری از خانواده‌ها جایگاه مهمی دارد از کنتلت و ماکارونی تا کباب کوبیده که با گوشت چرخ‌کرده درست می‌شود. از طرفی سویا به‌عنوان یک منبع سرشار پروتئین و کلسیم می‌تواند در کنار گوشت چرخ‌کرده قرار بگیرد و با فراوری درست طعم مطلوبی ایجاد کند. این هم یک مثال است. در مصرف‌تان بگردید و جایگزین‌هایی را پیدا کنید تا هم از طعم و تنوع کوتاه نیایید، هم هزینه را کاهش دهید.

### تولیدات خارجی را حذف کنید

خیلی وقت‌ها به خاطر امتحان نکردن محصولات تولید داخل ما فکر می‌کنیم خارجی‌ها بی‌رقیب هستند اما این طور نیست مثلاً جای یک برند معروف شکلات صبحانه می‌توانید از برند ایرانی خوشنامی استفاده کنید که در طعم هم‌پای آن است. (حتماً متوجهید که نگفتن نام به خاطر در سرهای بازرگانی و تبلیغات است) خلاصه از امتحان کردن محصولات جدید و ایرانی نترسید

و ایده‌آل‌گرایی هم نکنید. روزگار، روزگار ایده‌آل‌گرایی در مصرف نیست باید با حداقل هزینه حداکثر کیفیت غذایی و تنوع را برای خانواده‌مان به دست بیاوریم.

### سراغ لیست غذاهای مادر بزرگ‌تان بروید

مادر بزرگی داشتیم که هر بار عروس‌ها و دخترهایش را مسخره می‌کرد که شما دیگر چه مدل آشپزهایی هستید که همه‌اش برنج و خورش می‌پزید وسط این همه غذای خوشمزه. البته مادر بزرگ من برای چند نسل قبل بود و خطابش صرفاً برای خانم‌های فامیل‌مان بود، اما حالا دیگر آشپزی کار خانم‌ها نیست. دو نفری سراغ بزرگ‌تراها بروید و لیست غذاهای قدیم‌شان را بگیرید. از کال جوش و اشکنه تا شله‌زیره و... می‌تواند به لیست غذایی خانواده شما اضافه شود. غذاهایی که تنوع و طعم جدید دارند، هزینه‌شان هم کمتر است. این لیست البته قابل ادامه است اما خودتان با همین نگاه یک بار دیگر به هزینه‌های ماهانه‌تان نگاه کنید، قطعاً با توجه به مدل زندگی و نگاه‌تان پیشنهادهای بهتری هم پیدا می‌کنید.

