

تغذیه می تواند مراقبه باشد

همسر من، مردی خوش غذا و اهل تست و تجربه غذاهای جدید است. به ندرت هم غذایی را نخورده و از بویا ظاهرش رد می کند، غیر از غذاهای شرق آسیایی که کلاً با دیده شک بهشان نگاه می کند. پرخور نیست اما جوری با اشتها غذا می خورد که هر کسی با دیدنش گرسنه اش می شود و می خواهد چند قاشق هم که شده همراهش شود و چی از یک مخاطب مشتاق بهتر برای تجربه غذاهای متنوع؟

یک روز در فضای مجازی عکس یک غذای سنتی را دید و پرسید این چیه؟ گفتم غم بریلو، گفت باید خیلی خوشمزه باشه، گفتم چطور؟ گفت پلو داره، گوشت قلقلی، گردو و کشمش، دیگه به غذا چی می خواد واسه خوشمزه بودن؟ خنده ام گرفت از دلیل و منطقی اما واقعیت همین بود. غذای مقوی و خوش عطر و طعمی است که کم کم دارد از یادها می رود.

بنا به شرایط زندگی و فشرده گی روزها مدام داریم به سمت غذاهای ساده تر و زود آماده شونده پیش می رویم.

اما شاید بتوانیم یک روز در هفته را بگذاریم برای تست و تجربه غذاهای سنتی مناطق مختلف، خدا را شکر کشورمان هم کم غذای سنتی ندارد. پس برای این هفته آموزش همان غم بریلو یا قنبرپلو را آوردم. طبق بررسی های من اسم اصلی این غذا همان «قنبرپلو» است که به خاطر رنگ تیره اش این طور نامگذاری شده است، اما این روزها به آن «غم بریلو» هم می گویند و به نظر من که تغییر هوشمندانه و زیبایی هم هست.



مواد لازم (برای ۵ نفر)

- برنج ۴ فنجان
- گوشت چرخ کرده نیم کیلو
- گردو ۱۰۰ گرم
- کشمش ۲۰۰ گرم
- رب انار ۲ قاشق غذاخوری
- شیره انگور ۱ قاشق غذاخوری
- پیاز ۱ عدد
- زردچوبه یک قاشق چایخوری
- آرد نخودچی، نمک و روغن به میزان لازم

طرز تهیه

برنج را خوب بشویید و با کمی نمک دو، سه ساعت بخیسانید. کشمش را هم خیس کنید تا نرم شود.

حالا باید برویم سراغ درست کردن گوشت های قلقلی، گوشت چرخ کرده را در یک ظرف بریزید و آرد نخودچی، نمک و زردچوبه به آن اضافه کنید، شروع کنید به ورز دادن تا مواد خوب با هم ترکیب شود. بعد گوشت ها را به اندازه گردو قلقلی کنید و کمی در روغن داغ تفت دهید. (حواستان باشد اول باید بگذارید روغن داغ شود بعد قلقلی ها را به آن اضافه کنید و گرنه به تابه می چسبید و خراب می شود.)

در یک تابه دیگر هم پیاز داغ درست کنید، روغن بریزید و اجازه دهید داغ شود، بعد پیاز خرد شده یا نگینی بسته به سلیقه خودتان را به آن اضافه کنید و تفت دهید تا سبک شود و کمی هم رنگ طلایی به خودش بگیرد.

آب کشمش ها را خالی کنید و به همراه گردو به پیاز داغ اضافه کنید و کمی تفت دهید، کشمش زود می سوزد پس زیاد معطلش نکنید و واقعاً کمی تفت بد دهید. گوشت های قلقلی را هم به این مواد اضافه کنید و کنار بگذارید.

حالا وقت آن رسیده که رب انار و شیره انگور را کمی تفت دهید، اما نگذارید زیاد روی حرارت مستقیم بماند. (طعم این سس باید ملس باشد، پس ترکیب رب انار و شیره انگورتان را بچشید چون بسته به خاستگاه انار و شیوه فرآوری رب انار ممکن است به مقدار کمتری از شیره انگور نیاز داشته باشید. خلاصه طوری نشود که شیرینی اش دلتان را بزند.)

قابلمه را روی اجاق بگذارید، برنج را آبکش کنید و یک لایه برنج، یک لایه هم مواد گوشت قلقلی و کشمش و گردو بریزید.

در آخر که مواد را کامل داخل قابلمه ریختید، سس را اضافه کنید (منظور از سس همان ترکیب رب انار و شیره انگور است) و اجازه دهید روی حرارت کم دم بکشد.

برای تزئینش هم می توانید از گوشت قلقلی ها و ترکیب گردو و کشمش استفاده کنید.



در دل ما پدرها چه می گذرد

تجربه والدگری به سبک مردانه

علیرضا شاطری نویسنده

پدر شدن برای من یک فرایند فیزیولوژیک نبود. ما مثل همه زندگی مسیر عجیب تر را انتخاب کردیم و عوض فرزندآوری به شیوه زیستی، از طریق فرزندخواندگی دختردار شدیم.

اینکه چه فرایند پر پیچ و خمی طی شد تا دست کوچک دخترمان توی دست های ما قرار بگیرد به کنار، اما چالش اصلی از زمانی بود که دخترم وارد خانواده ما شد.

اکثر بچه ها از ابتدای تولد در فضایی بزرگ می شوند که اگر چه بیشتر با مادر در تماسند اما پدر را هم کنار خود می بینند. اما بچه های ما (خانواده های فرزندپذیر) سالیان ابتدای زندگی شان در مراکز بزرگ می شوند که عملاً با هیچ مردی در ارتباط نیستند و این یعنی اولین چالش پدرانه.

دختر من وقتی به خانه ما آمد که ۲ سال و ۸ ماهش بود و در اولین تعامل عملاً مرا پس زد. تصویر فانتزی از فرزندپذیری این جوری است که وقتی دنبال کودک می روید با روی خندان و آغوش گشوده می آید توی بغلتان و همه چیز به سبک فیلم و سریال ها خوش و خرم پیش می رود، اما این یک دروغ یا در بهترین حالت تصویر کمیاب است.

در اصل ما داریم کودک را از محل امن و فضای آشنایش بیرون

می کشیم و می آوریم در فضایی با آدم های غریبه، حالا فکر کنید که این آدم های غریبه از جنسی باشند که برای بچه نا آشنا و عجیب هم هست. انتظارمان چیست؟ خب معلوم است پس می زند. این اتفاقی بود که برای من و دخترم هم افتاد. در اولین مواجهه اصلاً مرا به حساب نمی آورد و حتی برای گریه کردن هم آغوش مرا نمی پذیرفت و تنها لگد و بعضاً چنگ بود که نصیب می شد.

البته این تجربه منحصر در پدران فرزندپذیر هم نیست، در بسیاری از مواقع کودکان ۲ تا ۳ سال یکی از والدین را ترجیح می دهند و عمدتاً مادر را انتخاب می کنند. اینجا دقیقاً جایی است که یک اصل را باید به خودمان یادآوری کنیم آن هم اینکه، ما تصمیم گرفتیم که فرزنددار شویم و طرف منفعل این ماجرا فرزند ما بوده، حالا هم وظیفه ما

است که برای این رابطه تلاش کنیم.

اما اینکه بدیهی است اصلاً چرا مطرح می کنیم؟ چون احساسات ما با بدیهیات بیگانه است، ما نیاز داریم خیلی وقت ها یک اتصال میان تفکرات و احساسات مان برقرار کنیم تا از هم با خبر شویم. اساساً ذکر برای همین است و این ذکر که «من پدرم» و «مسئول رابطه با فرزندم منم» ذکر این ماجراست.

اما اگر پدر باشید احتمالاً شما هم جاهایی تجربه پس زده شدن را دارید. گاهی خواستید که فرزندتان را ببوسید و او جای شما مادرش را بوسیده، گاهی خواسته اید جای مادرش شب بخوابانیدش و با لگد و جیغ مواجه شده اید، حواستان و حواسم باشد

ایده هایی برای بودجه بندی درآمدها

مدیریت جیب خانواده به سبک مردانه

سیدعلی حسینی نویسنده

بچه که بودیم پدرم درآمد محدودی که داشت را اول ماه می آورد و تحویل مادرم می داد، مادرم هم قسط و بدهکاری ها را که رفع و رجوع می کرد با باقیمانده حقوق پدر زندگی را می چرخاند. من اما از همان زمان هم

این رفتار برایم عجیب بود، که چطور یک نفر مدیریت مالی درآمدش و اداره خانه را به طور کامل واگذار می کند البته ناگفته نماند سر بند تدبیر و زهد مادرم ما ماشین دار شدیم و خانه ساختیم. پس از آن مادرم هم شاغل شد، اما رویه همان قبلی بود. با حقوق پدرم همه زندگی می گذشت و مادرم تنها در مواقع حاد و فوق العاده بخشی از درآمدش را هزینه می کرد. وقتی روزگار گذشت و خودم مرد خانه شدم اما رویه ام متفاوت بود. در سال های اولیه از دواج مان تنها درآمد خانواده دو نفره ما حقوق من بود و تا اینجا وضعیت دقیقاً همان اوضاع پدرم بود. اما من مدیریت مالی زندگی را شخصاً بر عهده گرفتم. ما با هم برنامه ریزی و بودجه بندی می کردیم، اما من هزینه ها را مدیریت می کردم. عمدتاً هم گزارش موجودی حساب به همسرم نمی دادم؛ بنای مخفی کاری نداشتم اما مسأله این بود که من، حس همسرم از کم بودن موجودی حساب را می دیدم و استرس های مادرم از هزینه های ناگهانی را هم در خاطر داشتم. برای همین فشار موجودی سینوسی حساب را از دوش همسرم برداشتم و سعی کردم تنهایی آن را به دوش بکشم.

وقتی همسرم بعد از دانشگاه شاغل شد هم رویه ما متفاوت از خانواده پدری من ادامه پیدا کرد. از اینجا به بعد ما یک درآمد خانواده داشتیم که در دو حساب به نام هرکدام مان بود و هزینه را بر اساس همان جلسه اول همراهی بودجه بندی و برنامه ریزی، اداره می کردیم اما باز هم ماجراهای مربوط به اجاره خانه و قسط و... من به عهده می گرفتم. این ماجرا بارها نارضایتی همسرم را در پی داشت اما چیزی که در سر من تکرار می شد و دلیل اصلی رفتارم بود، این جمله بود: «من مرد هستم و مسئول حفاظت و مراقبت از خانواده ام در برابر انواع ناملایمات و پستی و بلندی های جاری در زندگی»، نمی خواستم درگیر فشارهای ناشی از درآمد اندک و هزینه های زیاد بشوم. بنابراین به شیوه هایی تلاش کردم این دغدغه را برایش توضیح دهم و خیالش را راحت کنم. البته پر واضح است که نویسنده این متن می داند که به لحاظ شرعی و قانونی هزینه زندگی و حتی هزینه های شخصی زن برعهده مرد است اما الزاماً

الگوی فقهی/قانونی قرار نیست رویه های زندگی مان را شکل دهد.

این مقدمه طولانی را گفتم که به یک جمله برسیم، ما با هر دست فرمانی که پیش برویم ناگزیر از بودجه بندی در خانواده هستیم تا بر اساس آن هم تکلیف میزان هزینه ها را مشخص کنیم و هم تا آخر ماه با هر عدد درآمدی که داریم بتوانیم سر کنیم.

مدل دسته بندی زمانی

یکی از مدل های بودجه بندی، تقسیم درآمد به سه بخش اقساط و اجاره منزل، هزینه جاری و غیرمترقبه هاست. در این مدل شما بعد از کسر مبلغ اجاره و اقساط، مبلغی (بسته به تجربه و سبک زندگی خودتان) را به عنوان هزینه های غیرمترقبه از حساب یا حساب های درآمدی جدا می کنید و در حساب دور از دسترسی قرار می دهید و باقیمانده را تقسیم بر ۳۰ روز ماه کرده و در سه حساب مجزا نگه می دارید. یکی برای ۱۵ روز اول ماه، یکی برای ۱۰ روز دوم، یکی هم برای ۵ روز آخر دسته بندی می کنید. به این شکل حتی در روزهای آخر ماه هم با حساب خالی روبه رو نمی شوید.

مدل دسته بندی بر اساس نوع هزینه

در این مدل بعد از جدا کردن مبلغ ثابت اجاره و اقساط بر اساس تجربه ای که از زندگی خودتان دارید برای اجناس و کارهای مختلفتان دسته بندی هایی می کنید و در حساب های مختلفتان نگه می دارید و از آن خرج می کنید. این راهکار هم عملاً می تواند منجر به خرید عمده و البته بسیار اقتصادی تر بشود و هم صرفه جویی را در پی داشته باشد.

در هریک از دو مدل بالا شما ناگزیرید که در یک نظم هزینه ها را یادداشت کنید. یادداشت کردن، محل اسراف هزینه را برای شما مشخص می کند و در نتیجه کم کم به جایی خواهید رسید که بهینه تر خرج کنید. فهرست کردن و پس انداز باید به یک رویه ثابت تبدیل شود برای این کار هم می تواند از نرم افزارهای موبایل موجود یا حتی یک فایل ساده اکسلی استفاده کنید.



البته این تجربه منحصر در پدران فرزندپذیر هم نیست، در بسیاری از مواقع کودکان حوالی ۲ تا ۳ سال یکی از والدین را ترجیح می دهند و عمدتاً مادر را انتخاب می کنند

که این نباید منجر به سرخوردگی و پس رفتن در رابطه باشد. من این مواقع رفتارش را تبدیل به بازی می کنم. مثلاً وقتی می بوسمش و جای بوسه ام را پاک می کند و توی چشم هایم زل می زند، من بازی را شروع می کنم و دوباره می بوسمش و می گویم «دوباره پاک کن تا منم باز ماجت کنم» اینجا صدای خنده اش خانه را پر می کند و چی از این قشنگ تر. آخر حرف هم اینکه تصویر سخت و غیر معنطف پدری را از خودتان دور کنید. حتی بریزید توی سطل زباله. حتماً پدر مهربان اما منطقی برای تربیت فرزندان آینده ما مناسب تر است. درباره من و دخترم هم پداندی که حالا بعد از ۸ ماه بعضاً با زبان خوش هم «ماج» می دهد.



ما با هر دست فرمانی که پیش برویم بودجه بندی در خانواده هستیم تا بر اساس آن هم تکلیف میزان هزینه ها را مشخص کنیم و هم تا آخر ماه با هر عدد درآمدی که داریم بتوانیم سر کنیم

