

به جای
تقویم دادن برای
بچه دارشدن،
باورها را
اصلاح کنیم



مدتی از ازدواج زوجی
های اطرافیان به گوش
مان می‌خوانید بچه‌دار
ترها هم البته از سر
گویند: «دیر میشه ها!
ار شین؟». اما آنچه
ستیم، زوج‌های جوانی
ق‌های به‌فردن‌دار شدن

دارند یا دست کم می خواهند خیلی
بر پچه دار شوند؟ هنگامی هم که
بنت را از آن جا حیا می شوی،
میگویی که تو شرمش کن دارند:
خوب، به نظر تو سوال متناسب
رای پچه دار شدن کیه؟»
پنجه زوج های عزیزمان
پسند به آن
توجه کنند؛ مدیریت
مان پچه دار شدن
بست. موضوعی

این روزها تحت تأثیر باورهای
گوناگونی هم قرار گرفته است.
به طور مثال «بچه دار شدن
مزاحم خوشی و نفریمن
است.» یا «بچه ما را به
ادامه زندگی مجبور می کند
درحالی که شاید
بخواهیم از هم
جدا شویم.»
از این رو،
شاید بهتر

باشد به جای اینکه ما به زوج های جوان تقویم برای بچه دار شدن بدهیم، باورهایشان را اصلاح کنیم؛ اینکه بچه موجب برکت در زندگی می شود و رسول خدا(ص) به بچه های شما افتخار می کند. اگر مفاهیمی از این دست به باور تبدیل شوند و در کنار برخی مهارت ها و آموزه های علمی قرار بگیرد، زوج ها خودشان می توانند برنامه ریزی درستی داشته باشند و نیازی به تذکر هم نباشد.

چی پیزم؟

راهکارهایی برای خارج شدن از چالش روزمره غذا پختن

و، اقامت معضل است. غذا افزون بر اینکه نقش مهمی در سلامتی آدمی دارد، یکی لذت‌های زندگی هم به حساب می‌آید. برای همین نمی‌توان مثل خیلی از کارهای راحتی آن کنارش گذشت، از این رو، امروز می‌خواهیم از تجربه برخی کدبانوها فواید و برآیند آن را هم برای شما بیان کنیم.

از شب قبل فکرش را بکنید

یکی از دلایلی که باعث می شود مهم ترین بخش روزتان به «چه بپزم؟» بگذرد و دست آخر هم همان غذای تکراری و همیشگی را بپزید این است که از قبل برای آن آماده نیستید. اگر بدانید که فردا می خواهید به طور مثال خورشت بامیه یا بولویلو بپزید، صبح که از خواب بیدار می شوید و می بینید صبحانه را می چسبید، همان موقع هم به فکر بازگشتن ظاهر هفتان می افتید. بنابراین آمادگی از قبل سبب می شود زودتر و بهتر به نتیجه برسید.

● کتاب آشپزی بخريد يا بنويسيد

می‌توانید برای تنوع دادن به فهرست غذایی روزانه‌تان یک دفتر تهیه کنید که در آن دستور پخت انواع غذاهایی را که از روزنامه، تلویزیون و حتی دواستان و اقوامتان می‌گیرید، در آن بنویسید و در مواقعی که نمی‌دانید چه غذایی بپزید سری به این دفتر مشکل‌گشا بزنید و یکی از آن‌ها را

● یک فهرست تهیه کند

شما چند گانه بلدی بپزی؟ تا حالا این پرسش جدی را از خودتان کرده‌اید؟ گاهی ما آن قدر روی دور تکرار می‌افزیم که فراموش می‌کنیم، به جز خورشت قیمه و قورمه سبزی غذاهای دیگری هم بلدییم که بپزیم. از این رو توصیه می‌کنیم کاغذ و قلمی را تهیه کنید و جدولی بکشید و فهرستی کاملی از آنچه بلدی پزی، جمع و جور کنید از املت گرفته تا انواع آش و اشکنه، حتی در این فهرستی می‌توانید غذاهای فینگر فودی و سالادها را هم جا بدهید. این جدول را روی درخت یخچال یا کابینت بچسبانید تا هر صبح چشمتان باشد و هر روز حسی اولویه‌ای که در خانه دارد، یک غذا را تذکر کند.

● **نظر دیگران را بخوانید**

نظرخواهی از اعضای خانواده یک
 اهاکام مشکل گنااست. برای
 نمونه هتگاهی که همه اعضای
 خانواده در هم جمع شهیدان
 آن‌ها در براره غذاهایی که دوست
 دارند بخورند، پشما. این روش
 حتی می تواند به پشما ایده بدهد
 غذاهایی یادگیری یک نوع
 غذاهایی باشد. بچه ها معمولا
 غذاهای فست قودر را بیشتر
 می پسندند و همسرتان احتمالا
 غذاهای سنتی، که فرصت خوبی
 است به یک تعادل در بین آن‌ها
 رسید طوری که نه سیخ بسوزد
 و نه کباب.

هنگام آتشزدگی

نوشته رزا منتظمی است که نشر کتاب ایران آن را در ۲ جلد چاپ کرده است. این کتاب دستور تهیه انواع دسر ها و آشپزی های ایرانی و خارجی را دارد.

آشیز باشی

نوشتۀ الهام حسین نیا که نشر سعید نوین آن را چاپ کرده است. این کتاب در چندین جلد با موضوعات مختلفی در زمینه آشپزی به چاپ رسیده است. کتاب آشپزباشی نسخه صوتی و نرم افزاری هم برای دانلود دارد.

● با نرم افزارها آشنا شوید

[illegible]

آموزش آشپزی

این کتاب رافخری مشهدی نوشته و نشر
سپهرین منتشر کرده است. این کتاب در ۴ جلد
با موضوع آشپزی، کیک و شیرینی پزی و درست
کردن انواع کمپوت و مربا در بازار وجود دارد.

مستطاب آشپزی

آثر نجف دریابندری است که نشر کارنامه آن را در دو جلد منتشر کرده است. نویسنده در این کتاب به آشپزی و سفره نگاهی متفاوت از دیگران و از دریچه فرهنگ دارد.

परिचय

مواد لازم



برای مشاوره و معاشرا می توانید به این نشانی مراجعه کنید. [@guitanoosh- http://yon.ir/YNJMD](http://guitanoosh- http://yon.ir/YNJMD)

پیشنهاد سرآشیز را شما بدهید

در صورتی که دستور غذایی خاص و منحصر به فردی دارید و می خواهید آن را با دیگر خوانندگان صفحه به اشتراک بگذارید، می توانید از طریق راه های ارتباطی روزنامه با ما تماس بگیرید تا مطلب با نام خودتان در همین صفحه درج شود. شیوه ارسال سوالات به صفحه خانه زندگی

پیامک: ۳۰۰۷۲۸۹ ✉ پیام رسان: ۰۹۱۵۴۲۹۴۵۸۰ 📠

دکتر
غلامرضا غیور
متخصص
طب سنتی:
غذاهای سنتی
و بومی که
در هر منطقه
تهیه می شود
با ذائقه و
طبع مردم آن
منطقه هم
سازگارتر است
و هم می تواند
نیازهای
تغذیه ای
مردم آن
منطقه را بهتر
تأمین کند.

