جیبمان را درست مدیریت کنیم

درباره راهکارهای خلاقانه ای که به کاهش هزینه های آخرسال کمک زیادی می کند

سوژه روز

معصومه متین‌نژاد| با نزدیک شدن به هفته‌های پایانی سال، افزون بر خانه تکانی، بحث تغییر دکوراسیون داخلی خانه و خریدهای نوروزی هم داغ می‌شود و این یعنی هزینه کرد بیشتر در اسفند؛ آن هم در اوضاع سخت اقتصادی امروز که هر هزینه اضافی، مساوی است با نادیده گرفتن بخشی از نیازهای اساسی. برای همین این روزها بیش از هرزمان دیگری جای خالی هنر مدیریت اقتصادی در خانواده‌ها احساس می‌شود. منظورمان از هنر مدیریت اقتصاد، به کارگیری راهکارهایی است که کمک می‌کند با همان میزان هزینه، عملکرد بهتری به دست آوریم؛ موضوعی که امروز می‌خواهیم مصداقی و با بیان چند مثال کاربردی به آن بپردازیم تا قدری به روشن‌تر شدن فضای ذهنی شما در این زمینه کمک کند.

نونوارکردن فرش‌ها

یکی از لوازمی که در خانه تکانی‌ها یا نونوارکردن‌های دم عید به آن توجه زیادی می‌شود، فرش است. التهاب این روزهای بازار سبب شده است تا هم قیمت شست‌وشوی فرش‌ها قدری نسبت به روزهای پیش بالاتر برود و هم کیفیت شست‌وشوی قالی‌شویی‌ها کم شود. بنابراین به شما توصیه می‌کنیم با یک عدد شامپوفرش و فرچه، سروته ماجرا را هم آورید. فرشتان را جارو بکشید و خاکش را خوب جمع و سپس با شامپوفرش آن را کامل تمیز کنید. برای اینکه فرش ظاهر روز اولش را پیدا کند، با اسفنج یا یک تکه پارچه ترکیبی از آب و سرکه را به آرامی روی فرش بکشید تا فرش کمی مرطوب شود. پس از خشک شدن فرش، ترکیب جوش شیرین و نشاسته ذرت را با استفاده از یک برس روی فرش خوب بکشید. پس از یک ساعت هم مواد باقی مانده را با جارو برقی جمع‌آوری و با پارچه‌ای خیس همه فرش را تمیز کنید.

به‌روزکردن پرده‌ها

به جز فرش، پرده هم از آن لوازمی است که خیلی به چشم می‌آید و تغییر زیادی در چیدمان داخلی خانه ایجاد می‌کند. بنابراین یکی از گزینه‌های خوب دیگری که می‌توانید برای عید بر آن تمرکز کنید، پرده است. منظورمان این نیست که به فکر خرید پرده جدید باشید، بلکه باید در کیفیت آنچه در اختیار دارید، تغییری ایجاد کنید. برای نمونه می‌توان دستک‌های پرده را عوض و از رنگی متفاوت با قبل استفاده کرد. برای این کار بهتر است خودتان قدری پارچه بخرید و خیلی ساده آن را بدوزید یا به خیاط بدهید. اگر برای قسمتی از خانه هم قصد خرید پرده دارید، می‌توانید روی پرده‌های آماده حساب کنید که قیمت بسیار مناسبی دارند، یا پرده‌هایی که مغازه‌دارها برای نمایش درون فروشگاه‌هایشان نصب می‌کنند. همچنین می‌توانید به تعویض یراق آلات پرده قبلی‌تان هم فکر کنید.

خرید کوسن به‌جای مبل

اگر به فکر تغییری در مبلمان‌هایتان هستید، به جز چیدمان آن، می‌توانید به تعویض روکش‌ها به‌جای خرید مبل، شست‌وشوی رویه آن به‌جای تعویض روکش و تغییر در کوسن‌ها فکر کنید. کوسن‌ها نقش بسزایی در جلوه مبلمان دارند. از آنجا که این تزیینی‌های کوچک دوخت ساده‌ای هم دارند، می‌توانید خودتان پارچه تهیه کنید و در خانه دست به کار شوید. انتخاب پارچه‌هایی با رنگ‌های مکمل یا برخلاف طرح مبل به‌نمای بیشتر مبلمان در خانه کمک می‌کند. حتی می‌توانید از یراق آلات موجود در بازار هم برای کار روی این کوسن‌ها کمک بگیرید تا هزینه کمتری برای تغییر دکوراسیون عید در خانه از جیبتان بپردازید.

ترکیب رنگ و کاغذ

اگر برای تغییر دکوراسیون عید به رنگ‌آمیزی یا کاغذدیواری خانه فکر می‌کنید، تصمیم خوبی گرفته‌اید، ولی هزینه زیادی باید برای آن کنار بگذارید. همچنین در این روزهای پایانی سال پیدا کردن نصاب یا نقاش کار بسیار سختی است، اما خودتان می‌توانید روی بخش‌هایی از دیوار چند حرکت چشمگیر بزنید، مانند نصب کاغذدیواری یا ترکیب رنگ و کاغذدیواری با هم. رنگ کردن کاری تخصصی است، اما از عهده خودتان هم برمی‌آید. توصیه ما به شما استفاده از مهرهای رنگ‌آمیزی است که جلوه کاغذدیواری هم به نقاشی‌های شما می‌دهد و مبتدی بودنتان را در رنگ‌آمیزی خیلی به رخ نمی‌کشد. کافی است یک سطل رنگ زمینه و یک قوطی رنگ مکمل با آن برای مهرهایتان بخرید. زدن مهر روی دیوار درست مانند زدن مهر روی کاغذ است. برای نصب کاغذدیواری هم می‌توانید از کاغذدیواری‌های برچسب‌دار آماده کمک بگیرید که کارتان را راحت‌تر خواهد کرد.

پخت شیرینی خشک

اگرچه امسال نوروز با ماه رمضان متقارن شده است، همچنان رسم دیدوبازدیدهای نوروزی و پذیرایی با شیرینی و آجیل پس از افطار پابرجاست. انتخاب شیرینی‌های تر برای نوروز به چند دلیل مناسب نیست. نخست اینکه پس از افطار تمایل به خوردن خوراکی‌هایی که کالری زیادی دارند، کمتر است. از آن مهم‌تر، عمر شیرینی‌های تر بسیار کمتر از خشک است و نمی‌توان آن‌ها را زیاد و به‌ویژه خارج از یخچال نگهداری کرد. یک راهکار ساده خرید شیرینی است که ما توصیه نمی‌کنیم. بهتر است با تعدادی از بستگان یا همسایه‌ها برای پخت شیرینی خانگی اقدام کنید. با این کار هم هزینه‌هایتان کمتر می‌شود و هم می‌توانید با سلیقه متنوع‌تری شیرینی بپزید و از امکانات یکدیگر هم استفاده کنید، مانند انواع قالب‌های شیرینی که ممکن است یکی از شما‌ها داشته باشد و نیازی نباشد که هزینه‌ای برای تهیه دوباره آن بپردازید. همچنین برای تهیه آجیل بهتر است که آجیل مدنظرتان را خودتان انتخاب کنید و با ترکیبی که دوست دارید، با هم مخلوط کنید. تخمه، نخود، کشمش و بادام زمینی جزو آجیل‌های ارزان‌قیمت‌تر محسوب می‌شوند که می‌توانید درصد آن‌ها را در ظرف آجیلتان بیشتر در نظر بگیرید. همچنین به‌جای تهیه آجیل از فروشگاه‌های مشهور، از فروشگاه‌هایی که عمده‌فروش هستند، خرید کنید. بازارهای مصلا برای این منظور گزینه مناسب‌تری هستند.

ردزدن حراجی‌ها

سه هفته‌ای تا پایان سال مانده است و هنوز فرصت دارید. می‌توانید برای خرید برخی کالاها یا محصولات مدنظرتان مانند کفش و پوشاک، به دنبال فروشگاه‌هایی بگردید که تخفیف دارند. خیلی عجله نکنید، کم کم سروکله این فروشگاه‌ها هم پیدا می‌شود. بهتر است قید مارک و مارک پوشی را نیز بزنید و سراغ فروشگاه‌هایی را بگیرید که به منصف بودن شهره هستند. درضمن، لباسی که دوخت تمیزی داشته باشد، قابلیت این را دارد که با کمی تغییر جزئی مانند منجوق دوزی یا طرح زدن روی آن کیفیت و ارزش مالی‌اش را چند برابر کرد، مانند اینکه به‌جای تی‌شرت طرح‌دار، یک تی‌شرت ساده بخرید و روی آن طرحی را که دوست دارید، اجرا کنید، یا به‌جای خرید لباس نو، تغییری در ظاهر لباس‌های قدیمی‌تان بدهید، مانند گل دوزی یا تکه‌دوزی کردن روی آن‌ها یا رنگ کردنشان. راستی، نمایشگاه‌های بهاره هم گزینه خوبی برای خریدهای اقتصادی و مناسب هستند که در روزهای آینده شاهد برپایی آن‌ها هم خواهیم بود.



طرح: مجید صالحی/ شهرآرا

درست کردن هدیه

اگر جزو آن دسته‌ای هستید که از دادن عیدی به بچه‌های کوچک لذت می‌برند و این رسم نیکو را همچنان پابرجا نگه داشته‌اند، به جای دادن پول نقد به بچه‌ها، برایشان هدیه درست کنید یا بخرید که هزینه بسیار کمتری برایتان خواهد داشت. بسته به سن بچه‌های فامیل، می‌توانید هدایایی مانند عروسک‌های نمدی، دست‌بند و گوشواره‌های دست‌ساز، شمع‌های عروسکی، نوشت‌افزار یا یک گلدان کوچک تهیه کنید و به آن‌ها بدهید. ساخت بسیاری از این هدیه‌ها در خانه آسان است و نیاز به ابزار کار تخصصی هم ندارد. شیوه درست کردن آن‌ها را هم باید در کانال‌ها یا شبکه‌های اجتماعی جست‌وجو کنید. گذشته از این خرید عمده چنین هدایایی بسیار مقرون به صرفه است.

رژیم غذایی

سالاد ژامبون

شادفر

سالاد ژامبون از آن دست خوراک‌های پرطرفدار است که دستور پخت آسانی دارد. این غذا هم برای وعده شام و هم میان‌وعده کاربرد دارد و شما افزون بر مواد لازم زیر می‌توانید متناسب با سلیقه غذایی‌تان هویج نگینی پخته‌شده، قارچ تفت‌داده‌شده، نخود فرنگی و ذرت کنسروی، پیازچه و گردوی خردشده به آن بیفزایید. همچنین می‌توانید برای آن سس در نظر بگیرید.

مواد لازم:



- ژامبون ریزشده
- حدود ۴۵۰ گرم
- فلفل دلمه‌ای قرمز ریزشده
- یک‌عدد
- پنیر کاتیج ۲ درصد چربی
- نصف پیمانه
- پیاز ریزشده
- یک‌چهارم پیمانه
- ماست یونانی کم‌چرب
- یک‌چهارم پیمانه
- برگ ریحان (یا دیگر ادویه‌های خشک برای طعم‌دهی)
- به مقدار دلخواه

دستور پخت:

برخی ترجیح می‌دهند مواد لازم این غذا را مرحله به مرحله آماده و سپس آن را مخلوط کنند، ولی یک روش دیگر هم برای آماده کردن آن هست که می‌توان همه مواد را یک دفعه درون غذاساز ریخت که در این صورت کار ساده‌ای است.

۱. تمام مواد را درون غذاساز بریزید و تا زمانی که به بافت دلخواه برسد، مخلوطشان کنید.

۲. مخلوط به‌دست‌آمده را به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال قرار دهید تا طعم مورد نظر را بگیرد و سپس آن را روی تکه‌ای نان سرو کنید.

ارزش غذایی

کالری	۱۱۵
پروتئین	۱۲ گرم
کربوهیدرات	۴ گرم
چربی	۵ گرم

نکته روز

چای داغ ممنوع!

شادفر



چای خاصیت‌های زیادی دارد، از جمله اینکه وجود فلوراید در آن از پوسیدگی دندان‌ها جلوگیری می‌کند، یا آنتی‌اکسیدن موجود در آن ایمنی بدن را افزایش می‌دهد، اما اگر برخی نکات در کنار نوشیدن چای رعایت نشود، این نوشیدنی تأثیر منفی برای سلامت بدن ایجاد می‌کند. به این توصیه‌ها توجه کنیم.

- بهتر است چای را در قوری استیل یا فلزی دم نکنیم. زیرا ممکن است ترکیباتی ایجاد شود که برای سلامتی مضر باشد.
- بکوشیم هر بار برای دم کردن چای، آب قوری را تعویض و پس از دم کشیدن، تفاله‌ها را خالی کنیم تا رنگ و عطر آن تازه بماند.
- برخی مواد در چای، جذب آهن را تا حدودی کم می‌کند، بنابراین در صورتی که کمبود آهن داریم، یک ساعت قبل و بعد از غذا چای نخوریم.
- نوشیدن چای با حرارت بیشتر از شصت درجه برای سلامت بدن و مری ضرر دارد. دست‌کم پنج دقیقه صبر کنیم تا چای خنک شود و بعد بنوشیم.
- زیاده‌روی در نوشیدن چای در طول شبانه‌روز سبب یبوست در افراد می‌شود. بهتر است چای را کم‌رنگ بنوشیم و در کنار آن از نعناع و زنجبیل استفاده کنیم.
- به دلیل وجود کافئین در چای، بهتر است کودکان کمتر از دوازده سال از مصرف آن پرهیز کنند. البته افراد دیگر هم دو ساعت پیش از خواب چای ننوشند.
- توصیه می‌شود مدتی پس از نوشیدن چای، مقداری آب ولرم بنوشیم تا دندان‌هایمان تغییر رنگ ندهند.
- با نوشیدن چای به‌جای آب، این نیاز بدنمان تأمین نمی‌شود.
- مصرف بی‌رویه این نوشیدنی عوارض خاص خود مانند یبوست و تغییر رنگ دندان‌ها را به همراه دارد.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۰۵۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰