

زندگی به صرفه

روش‌هایی کاربردی برای کم کردن هزینه‌های زندگی و دستیابی به هدف‌های دل‌خواه

سمیرا شاهیان | هر خانواده‌ای برای خودسبب خانواری با اولویت‌های مختلف دارد. برای نمونه شاید تأمین میوه در بعضی خانواده‌های بازنشسته یک اولویت جدی باشد زیرا رفت و آمد هادر چنین خانواده‌هایی بیش از حد متعارف است. درحالی‌که برای خانواده‌های جوان، موضوع مهمان‌داری و تأمین مواد پذیرایی هیچ ضرورتی ندارد و اولویت با تأمین هزینه‌های سرویس مدرسه و تحصیل فرزندانش آموزشان است. همچنین خانواده‌هایی که بیمار دارند بدون شک تأمین هزینه‌های درمان و دارو برای بیمارشان را در اولویت هرکاری قرار می‌دهند یا خانواده‌هایی که یک دانشجو در شهر یا کشور دیگری دارند، باید هزینه‌های تحصیل و اقامت او را پرداخت کنند. مثال‌ها زیاد است و اولویت‌ها متفاوت که راه حل همه آن‌ها به صرفه‌هزینه‌کردن در زندگی است. از این رومی خواهیم بعضی راهکارهای عملی را یادآوری کنیم که توجه به آن‌ها تأثیر زیادی در کم کردن هزینه‌های زندگی دارد و کمک می‌کند زودتر به اهداف و اولویت‌هایتان دست یابید.

خرید

وقتی قصد خرید دارید، پیش از رفتن به فروشگاه فهرستی از نیازمندی‌های ضروری‌تان تهیه کنید. در زمانی که قصد به صرفه زندگی کردن دارید برای خرید به مراکز تجاری بزرگ نروید. در آنجاها آن قدر تنوع و جذابیت در کالاها دیده می‌شود که ناخواسته ترغیب به خرید می‌شوید. با کارتی که ویژه پس‌اندازتان هست هرگز به خرید نروید. زیرا سوسه خرید کار دستانتان می‌دهد. جنس خوب بخرید. ولی گران نخرید. برخی‌ها در هر شرایطی تأکید به خریدهای مارک دارند. درحالی‌که بخش زیادی از قیمت این‌گونه اجناس حاصل شهرت نشانشان است.

پوشاک

همیشه نخستین گزینه‌تان خرید لباس و کفش نو نباشد. اگر اندازه‌تان با خواهر یا برادران یکی است از پوشاک هم به صورت اشتراکی استفاده کنید. به لباس‌هایتان ارزش افزوده دهید تا برایتان تازگی و جذابیت داشته باشند. برای نمونه اگر یک مانتوی مشکی ساده دارید با نواردوزی یا مغزی دوزی شکلی جدید به آن بدهید. در نگهداری از پوشاک خود کوشا باشید تا زیاد عمر کنند و زود از سکه نیفتند. برخی افراد تا سال‌ها اندازه‌شان تغییر نمی‌کند و فقط به خاطر پارگی یا کهنگی لباسشان اقدام به خرید لباس می‌کنند.

تحصیل

از کاغذهای بدون استفاده یا تک رو، دفترچه یادداشت درست کنید. خودکارها و مدادها را تا جایی که امکان دارد کامل استفاده کنید. اگر فرزندان قصد ادامه تحصیل دارد از ابتدا برنامه تحصیلی را به او بیاموزید و در ساعت‌هایی از روز او را به مطالعه تشویق کنید. آمادگی تحصیلی و پذیرش در آموزشگاه‌ها و دانشگاه‌های دولتی، یک صرفه جویی خیلی بزرگ است.

درمان

رسیدگی کردن به خودتان به منظور پیشگیری از هر بیماری، راه حلی مؤثر برای صرفه جویی در هزینه‌هاست. فرض کنید اگر پدر و مادر مبلغی را صرف خرید مسواک مناسب و دل‌خواه فرزندشان کنند که او به انجام این کار ترغیب شود، با این کار می‌توانند از هزینه‌های گزاف دندان‌پزشکی جلوگیری کنند یا اگر برای خود یا فرزندانشان پوشاک زمستانی گرم تهیه کنند از سرما خوردگی‌های پشت سرهم و هزینه دارو و درمان و غیبت کاری و تحصیلی پیشگیری می‌کنند که تأثیر زیادی در صرفه جویی‌های اقتصادی خانواده دارد.

خوراک

بسنجید چه مواد غذایی برای خانواده‌تان در اولویت است و برای کاهش هزینه‌هایتان و رسیدن به سبب غذایی دل‌خواه از هر خرید غیر ضروری خودداری کنید. برای وعده‌های غذایی‌تان برنامه‌ریزی داشته باشید تا به خاطر نداشتن غذا، به اجبار غذا سفارش ندهید. برای میوه‌های در یخچال مانده با توجه به نوشان برنامه‌ریزی کنید. برای نمونه سیب‌ها را خشک یا کمپوت کنید یا هویج‌ها را نگینی خرد و فریزری کنید. همیشه میوه لوکس و صادراتی و بی‌عیب و نقص نخرید. به جای آن میوه درهم بخرید تا خریدتان اقتصادی‌تر شود و میوه‌های لکه دار را به صورت خانگی خشک کنید. در میز سلف بیشتر رستوران‌ها، سالاد میوه هم وجود دارد و برای کودکان خوراکی جذابی است. شما هم می‌توانید تعدادی از میوه‌های یخچالتان را که شادابی کمتری دارند با حوصله پوست بگیرید و تکه تکه و سالاد میوه درست کنید. غذاهای شب مانده را طوری سامان دهی کنید که در ترکیب غذاهای جدید از آن‌ها استفاده کنید. مثلاً اگر آبگوشت داشتید و سیب زمینی پخته‌هایش باقی مانده است از آن‌ها برای درست کردن کوکوی سیب زمینی استفاده کنید. وعده‌های غذایی را به اندازه‌ای تهیه کنید تا در روزی بماند. برای تأمین خوراکی مدرسه فرزندان‌تان، کیک و کلوچه‌های خانگی تهیه کنید تا هم در هزینه‌ها صرفه جویی شود و هم مواد غذایی سالم‌تر مصرف کنید.

تفریح

بازگردی را تفریح ندانید و به جای دیدن مغازه‌هایی با کالاهای رنگ و لعاب دار، برای خود برنامه‌هایی مانند پیاده‌روی، کوهپیمایی، دیدار با دوستان در پارک محلی و غیره تعریف کنید. به جای بیرون رفتن از خانه، بازی‌های جمعی ترتیب دهید و در خانه برای فرزندان‌تان سرگرمی داشته باشید. به اتفاق هم در خانواده آشپزی کنید و تجربه‌هایتان را به اشتراک بگذارید.

پس‌انداز

صرفه جویی در زندگی به معنی خسیس بودن نیست. بودجه‌بندی لازمه هر سطح از زندگی است، حتی برای کسی که درآمد سرشاری دارد. گاهی با اندکی صرفه جویی می‌توانیم کسب و کار دل‌خواه‌مان را راه‌اندازی کنیم یا به مکان‌های توریستی و تاریخی که در اندیشه‌ان‌ها هستیم سفر کنیم. از طرفی داشتن پس‌انداز، جدای از اینکه شما را آسوده خاطر می‌کند، به اعتبارتان هم می‌افزاید و همیشه می‌توانید به دوروبری‌هایتان توجه و کمک کنید.

انرژی

با تنظیم موتور خودرو می‌توانید مصرف سوخت را کم و در مصرف انرژی صرفه جویی کنید. اگر پالپ تاپ کار می‌کنید و باید دائم به شارژ باشد، سعی کنید در اوقات بین کارتان که استفاده‌ای از آن ندارید شارژ را از برق بکشید تا انرژی کمتری مصرف شود. وقتی قصد دارید گوشی تلفن همراهتان را شارژ کنید، زنگ هشدار تنظیم کنید تا شارژر زیاد به برق نماند. در مصرف آب، برق و گاز صرفه جویی کنید. محاسبه این انرژی‌ها در بخش خانگی به گونه‌ای است که اگر از حد مجاز عبور کنند، تصاعدی می‌شود و هزینه قبوضتان خیلی افزایش می‌یابد.

اینترنت

اگر مکالمات طولانی دارید از طرح‌های ویژه مکالمه خریداری کنید. پلن‌های آنلاین (برخط) پخش فیلم و بعضی برنامه‌های کاربردی و بازی‌های آنلاین، حجم اینترنت زیادی مصرف می‌کنند. اگر اصرار به استفاده از این موارد دارید سعی کنید طرح‌های اینترنت به صرفه خریداری کنید و با این روش در هزینه‌ها صرفه جویی کنید.

حمل و نقل

اگر کارمندید با همکارانی که هم مسیر هستید هماهنگ کنید و هر روز یک نفر وسیله نقلیه شخصی بیاورد. با وسایل حمل و نقل عمومی مثل اتوبوس و قطار شهری رفت و آمد کنید. برنامه‌ریزی کنید که یک طرف از مسیر محل کارتان را پیاده بروید یا پیاده برگردید. خودرو شخصی را وسیله‌ای برای دور دور زدن و تفریحی که حاصلی جز سوزاندن بنزین ندارد، ندانید. این روزها تاکسی‌های اینترنتی، گزینه در دسترس همه شده‌اند. ولی سعی کنید با تنظیم وقت خود بیشتر از وسیله‌های حمل و نقل عمومی استفاده کنید. برای نمونه گاهی برای یک مسیری که با قطار شهری، ۱۲۰۰ تومان خرج برمی‌دارد با استفاده از این تاکسی‌ها باید دست‌کم بیست برابر هزینه کنید.

رژیم غذایی

آلو اسفناج خورشتی اصیل برای درمان کم‌خونی



شادفر

کم‌خونی زمانی اتفاق می‌افتد که بدن ما به تعداد کافی گلبول‌های قرمز سالم نداشته باشد. یعنی بایدن خون زیادی از دست داده است یا گلبول‌های قرمز خون تخریب شده و بدن ناتوان در جایگزینی آن‌ها است. در چند سال گذشته شیوع کم‌خونی در بین افراد بیشتر از ۲۵ سال حدود ۹ درصد افزایش داشته که کمبود آهن، مهم‌ترین دلیل آن است. از آنجایی که کمبود فولات و ویتامین ۱۲B بر توانایی بدن در ساخت گلبول‌های قرمز تأثیرگذار است، مصرف مواد غذایی که دارای آهن، ویتامین B و ویتامین C باشند به کنترل و کاهش کم‌خونی منجر خواهد شد.

در بین غذاها خورشت آلو اسفناج یکی از بهترین خوراک‌ها برای این منظور است. این خورشت اصیل ایرانی با اسفناج که سرشار از آهن است و آلو یکی از منبع‌های خوب ویتامین C درست می‌شود. مصرف هم‌زمان این دو ماده غذایی در کنار هم به جذب بهتر آهن در بدن کمک زیادی خواهد کرد.

در تهیه این خورشت از گوشت گوسفندی، یک منبع دیگر ویتامین B و لیمو ترش تازه و سبزی که دارای ویتامین C هستند نیز استفاده و با برنج سفید پخته سرو می‌شود. در ادامه روش تهیه این خورشت خوشمزه را با هم مرور می‌کنیم.

- مواد لازم برای ۴ نفر:
- اسفناج: یک کیلوگرم
- گوشت خورشتی گوسفندی: ۲۵۰ گرم
- پیاز: یک عدد
- رب انار: یک قاشق غذاخوری
- آلو بخارا: ۱۰ عدد
- زردچوبه و ادویه کاری: به مقدار لازم
- نمک و فلفل سیاه و دارچین: به مقدار لازم

روش تهیه:

- پیاز را پوست بگیرید و آن را نگینی ریز خرد کنید. داخل تابه کمی روغن بریزید و روی حرارت بگذارید تا داغ شود.
- پیازها را اضافه کنید و تفت دهید تا سبک و طلایی شود. سپس گوشت را اضافه کنید و به تفت دادن ادامه دهید تا آب گوشت کشیده شود و رنگ آن تغییر کند.
- ادویه‌ها را به جز نمک به پیاز داغ و گوشت اضافه کنید و به خوبی تفت دهید تا عطر و بوی آن‌ها خارج شود.
- به اندازه‌ای که روی گوشت‌ها را چند بند انگشت آب بپگیرد به آن آب اضافه کنید و ۲ ساعت به خورشتان زمان بدهید تا با شعله کم بپزد.
- حالا اسفناج‌های شسته و ریز شده را درون یک تابه بریزید و روی حرارت بگذارید تا آب اسفناج‌ها کاملاً کشیده شود.
- زمانی که آب اسفناج‌ها به خوبی کشیده شد، مقداری نمک به آن اضافه کنید و اجازه دهید با حرارت کم سرخ و تیره شوند.
- هرچه اسفناج‌ها بیشتر سرخ شوند، خورشت شما خوشمزه‌تر خواهد شد. ولی املاح معدنی و خواص آن کمتری می‌شود. اسفناج سرخ شده را به خورشت اضافه کنید.
- در صورت نیاز کمی دیگر آب جوش به خورشت اضافه کنید. بگذارید خورشت کامل بپزد و به غلظت مناسب برسد. باید حدود ۳۰ تا ۴۰ دقیقه زمان بدهید تا اسفناج‌ها هم کاملاً پخته شوند.
- زمانی که خورشت به روغن افتاد، آلو بخارای شسته شده و رب انار و کمی نمک را به خورشت اضافه کنید. بعد از اینکه آلوها پخته شد، آن را در ظرف مناسبی بکشید و همراه با برنج یا کته میل کنید.

میزان کالری این مواد غذایی

نام ماده غذایی	میزان	انرژی تولیدی
اسفناج (خام)	۱۰۰ گرم	۱۲۳ کالری
گوشت گوسفندی (بدون چربی)	۱۰۰ گرم	۲۶۷ کالری
پیاز (خام)	۱۰۰ گرم	۴۰ کالری
رب انار	یک قاشق غذاخوری	۴۰ کالری
آلو بخارا (خشک)	۱۰۰ گرم	۲۴۰ کالری
زردچوبه	۱۰۰ گرم	۳۵۴ کیلوکالری
فلفل سیاه	۱۰۰ گرم	۲۵۱ کیلوکالری
دارچین	۱۰۰ گرم	۲۴۷ کالری

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.

پیامک: ۰۲۲۸۹۰۳۰۰ پیام‌رسان: ۰۵۴۴۵۸۰۴۰