

مع الارتفاع الجنوني للأسعار

خطوات عملية في تقليل الاستهلاك



مع الارتفاع المجنون للأسعار من حولنا نجد هذا المنتج قد ارتفع بنسبة 30 في المئة وذلك بنسبة 50 في المئة وغيره قد ارتفع أكثر من تلك النسبة، حتى أصبح الناس ينظرون إلى أحوالهم وما سيؤول بهم الحال إذا ما استمر الوضع على هذا المنوال، فما تأخذهُ اليوم باليمين تنفقه باليسار.

دون أن نشعر حتى بات البعض يعاني أزمة مالية نتيجة أن الدخل للفرد أو الأسرة لا يتوافق مع الإنفاق أو المصروف اللازم لتلبية أساسيات ومتطلبات الحياة اليومية لتلك الأسرة، ولهذا فإننا نطرح أفكاراً مبتكرة، خفيفة وبسيطة، لكنها أحياناً ودون أن ندرك، توفر حملاً وعبئاً لإنفاق المزيد من المال.

هذه أفكار توفر علينا بعض النقود التي نستطيع استثمارها في الإنفاق في أوجه أخرى، فقد يكون توفير كمية قليلة جداً من المال غير مجد وبلا فائدة، لكن مع اتباع سياسة معينة ودقيقة في كل شيء في مصروفاتنا، فإن النتيجة ستكون جيدة، وبلغ التوفير التراكم سيكون أكثر نفعاً وذا قيمة أكبر. لذلك فلا تتردد في توفير أبسط وأقل المبالغ لأن المحصلة ستكون مذهلة بلا شك.

في ارتفاع أسعار الغذاء

للتغلب على هذه المشكلة التي تكثر مواجهتها في هذه الأيام، هناك أفكار توفر علينا الكثير من تلك الإنفاقات على الغذاء، دون الإضرار للاقتصاد عن غذاء معين بسبب سعره المرتفع. أو الحرمان من شيء ما:

يمكنك مثلاً البحث بين المتاجر الغذائية، واختيار السلع ذات القيمة الأقل في كل متجر منفصل، وبذلك فانت بالنهاية تحصلين على كافة احتياجاتك بتكاليف ومبالغ أقل من أن تحصلين على كل ما تريدين من مكان واحد. خاصة أن هناك تفاوتاً بسيطاً بين

أسعار السلع من متجر لآخر، بالإضافة إلى أن المتاجر تطرح عروضاً جيدة في أوقات مختلفة، فاستغلي كل تلك العروض المطروحة في أماكن متنوعة، واحصلي على كل نوع من المتجر الذي يوفر عرضاً محدداً للسلعة التي ترغبين بشرائها.

عليك تسجيل قائمة بمشترياتك الغذائية قبل الذهاب إلى السوق، حيث أن عدم إدراك ما نحتاج إليه حقاً، وما هي الحاجيات اللازمة لمثل ذلك هي إحدى أفضل سياسات التوفير، مما يجعلك تشتترين أحياناً سلعا لست بحاجة إليها حالياً، أو أنك تملكين منها حاجتك، بذلك فإن إدراج قائمة مفصلة بالمتطلبات وكمياتها سيجعلك تقررين حقاً ما أنت بحاجة له، دون أن تقدمين على شراء ما لست بحاجة حقيقية إليه، ولو في الوقت الحالي. المبالاة. وحتى الغذائية

منها، فهناك دائماً متاجر وأماكن مخصصة لبيع تلك المنتجات بأسعار أقل مما هي عليه في الأسواق، وتكون أقرب إلى أسعار الجملة من الأسعار المفرقة، لذلك فإن بحثك وسؤالك عن الأماكن المخصصة، وأين يوجد السوق المخصص لكل سلعة؟ سيوفر عليك بعض المال.

في ارتفاع أسعار الوقود

أيضاً أصبحت أسعار الوقود والبنزين في الفترات الأخيرة تشكل نوعاً من العبء الذي لا نستطيع التخلص منه، ولكن ما لا يعلمه الكثيرون أن هناك ملاحظات بسيطة، لكنها فعالة في التوفير على المدى البعيد. ومنها: الحرص على ملء خزان السيارة في طقس بارد. مثلاً في الصباح الباكر قبل اعتلاء الشمس في السماء، والحكمة أن سائل الوقود يتمدد، وينكمش بفعل

الحرارة. مثله مثل بقية الأشياء والسوائل. كما علمتنا دروس الفيزياء، خزان الوقود يقل عن منتصفه، والحكمة هي عدم ترك مساحة فارغة كبيرة أمام الوقود، تسمح له بالتبخر بسرعة، حيث يتفاعل مع الهواء المتوفر في الخزان ويتبخر بمعدل أسرع.

في ارتفاع أسعار الملابس

الناس هنا فريقان، البعض يحتاج إلى الثياب للضرورة، كاختلاف المواسم، المقاس أو جميعهم يمكنهم التوفير في ذلك بالأفكار المبتكرة التالية: استغلال فترة الخصومات حتى ذروتها: غالباً ما تعدد المتاجر طرح تخفيضات جيدة في كل موسم للتخلص من بقايا الموديلات والقطع قبل نهاية الموسم، وغالباً ما تبدأ هذه التخفيضات بنسب قليلة حتى تصل إلى ذروتها.

فما تشتترينه اليوم بمبلغ، فإنك تستطيعين الحصول عليه مع اقتراب نهاية الموسم بربع السعر وفقاً لخطة التخفيضات التي أصبحت معروفة وتسير بشكل يكاد يكون منتظماً في السوق، لذلك استغلي هذه التخفيضات في شراء ما تحتاجين إليه من ثياب لجميع أفراد الأسرة.

تجديد القطع

بعض القطع تكون بحال جيدة، لكنها تحتاج لبعض الأفكار والذكاء لإدخال تجديد ومظهر حديث عليها. بتغييرات بسيطة، إما بإضافة قطعة جديدة، أو تغيير بسيط على الموديل، وأحياناً بدمجها مع بعض الأكسسوارات، كل تلك الأفكار ستضفي على ثيابك حلة وطلاء جديدة دون أن تحتاجي إلى شراء ثياب جديدة، وغالباً فإن هذا الأسلوب سيكلف مبالغ بسيطة وقليلة مقارنة مع شرائك لثياب جديدة.

غذاء طفلك شيء مهم، يجب أن تهتمي به بشكل يومي، وفي الوقت الذي اعتاد تناوله فيه، و عليك معرفة أنه ليس مهماً كمية الغذاء الذي يتناوله، ولكن المهم نوعية هذا الغذاء. أن طفلك في شهوره وسنواته الأولى يحتاج إلى أطعمة مفيدة تغذيه وتقوي جهازه المناعي وعظامه، ولهذا عليك معرفة هذه الأغذية والحرص على إعطائها له.

كيف تقدمين الوجبة الصحية؟

من الضروري جداً معرفة كيفية إعطاء طفلك وجبة غنية بالبروتينات والكاربوهيدرات، وعلى رغم أنه لا يزال صغيراً قد لا يتجاوز عمره العام، فإن ذلك ممكن من خلال استشارة طبيبك ووضع برنامج غذائي له.

فالطفل بحاجة إلى جميع أنواع الفيتامينات، لأنه ينمو كل يوم وتتغير أنسجته وخلاياه؛ ومن هنا عليك معرفة كيف وماذا يجب أن يتناول.

قد تظن بعض الأمهات أنه من الصعب إعطاء الطفل اللحوم الحمراء والدجاج والأسماك والفاكهة في سنواته الأولى، لكن هذا الاعتقاد ليس صحيحاً، فالطفل يجب أن يأخذ كل هذه الأطعمة، بل يجب أن تكون جزءاً من غذائه اليومي.

وتشير مجلة «Motherandchild» إلى أن على الأم القيام بسلق قطعة من الدجاج أو اللحم الأحمر بحيث تنضج كلياً وتصبح سهلة التقطيع، ثم تضع كمية قليلة من الشوربة التي طبختها فيها، ثم تضعها في الخلط، بعد أن تقطع اللحم أو الدجاج إلى قطع صغيرة، حتى تتحول قطعة اللحم إلى ما يشبه العجين، وإذا أردت الأم أن تضيف كمية من الأرز المسلوق إلى الخليط، فلا بأس من أن تستخدم الخلط أيضاً، ثم تقدمه إلى الطفل على شكل شبه سائل، حيث سيتحول الأرز واللحم إلى ما يشبه العجين وبهذه الطريقة السهلة يمكنها إعطاء طفلها كمية من الفيتامينات التي يحتاج إليها.

وإذا كان الطفل لا يزال في الشهر السابع أو الثامن، ومن الصعب عليه ابتلاع هذا الخليط، فإن إضافة القليل من الشوربة إليه، ستجعله أشبه بالعصير عندها سيسهل عليه تناوله. وتقول المجلة أن البروتين الموجود في اللحوم من أهم العناصر التي تقوي الجهاز المناعي عند الطفل، ويأتي فيتامين (C) في المرحلة الثانية. ولهذا، فإن كان طفلك لا يستسيغ اللحوم، سواء اللحم الأحمر أو الدجاج، فإن السمك يعد حلاً مثالياً، خاصة أن السمك من السهل هرسه بالشوكة، ولكن يجب أن يكون السمك خالياً من الحسك.

ولكي تقدمي لطفلك وجبة السمك اهرسيه بشكل جيد بعد أن تسلقيه، ثم أعطي طفلك لقمة صغيرة منه، وأنبعيها مباشرة بعصير الفاكهة الطازج أو أي عصير بحبه؛ ولكن إذا كان طفلك يرفض تناول اللحوم والأسماك، فلا بد من إعطائه البروتينات عن طريق البيض، أو الفاصوليا الخضراء بعد سلقها وهرسها، ويمكن إضافة قطعة

طفلك الصغير.. عززي مناعته بالغذاء الجيد



صغيرة من البطاطا على أن تكون مهروسة أيضاً.

وبنفس الطريقة يمكن أيضاً أن تعطى طفلك الفاكهة والخضار، حيث يمكن وضع قطعة صغيرة من التفاح وأخرى من الموز وغيرها من الفاكهة في الخلط، إضافة إلى بعض الحليب الطازج أو العصير، ثم مزجها كلها كي يتحول الخليط إلى ما يشبه الماء، عندها يمكنه تناوله من دون أية مشكلات.

وتؤكد المجلة أن معظم الأطفال يولدون وأجهزتهم المناعية متشابهة، ولكن هناك طفل يكون جهازه المناعي أقوى من غيره، والسبب نوعية الطعام الذي يتناوله.

كوني صورة

إن طفلك هو أغلى شيء في حياتك، وعندما تعطينه وجبة غنية بالفيتامينات، فانت تضعين لبنة في بناء جهازه المناعي بشكل قوي وجيد، لذا عليك أن تكوني صورة معه، وأن تحاولي أن تعطيه أغذية مفيدة، ولا تنظري إلى كمية الغذاء الذي تناوله، بل انظري إلى نوعية هذا الغذاء؛ لذا عليك أن تعطيه حليباً كامل الدسم وعصير الفاكهة الطازجة، والزيادي مع الموز، وعصيراً أو لب الأفوكادو، والبيض المقلي بالزبد أو زيت الزيتون.

وتجنيبي إعطائه السكر المصنع؛ لأن ذلك يؤثر سلباً في جذور أسنانه، كما تجنيبي إعطائه الملح، لأن ذلك يؤثر سلباً في الكلى، ثم أياك أن تعطيه بيضاً مسلوقاً؛ لأنه لا يستطيع ابتلاعه، وقد يؤدي إلى اختناقه، وتجنيبي أن تعطيه المشروبات الغازية أو العصائر الطازجة المركزة، بل اضيفي إليها بعض الماء حتى لا تؤثر حموضتها في معدته.

أجلسيه إلى جانبك على مائدة الطعام

إذا كان باستطاعة طفلك أن يجلس على كرسي إلى مائدة الطعام، فلا بأس، ولكن أن تعذر ذلك لصغر سنه، فوفري له كرسيًا خاصاً به، وأجلسيه إلى جانبك أو جانب أخواته، أن كان له أخوان؛ فالطفل عندما يري الجميع يمدون أيديهم إلى الطعام، فإنه سيقوم بتقليدهم ويمد يده هو الآخر؛ لذا اتركيه يأكل بيده وبالطريقة التي يريدها، فليس المهم أن تتبعي أصول الطعام، فإن رفض تناول الطعام بالمعلقة أو أنه غير قادر على حملها واستخدامها، فدعيه يأكل بيده، فجميع الأطفال ياكلون بأيديهم، ولكن احرصي على أن تكون يداه نظيفتين.

وتاكدي من أنه بقليل من الصبر والعناية تستطيعين أن تجعل طفلك قوي البنية، وتجعلي جهازه المناعي قوياً أيضاً. وإذا كان طفلك قد تناول وجبته قبل بقية أفراد الأسرة، فلا بأس أن يجلس معكم حتى لو لم يأكل شيئاً؛ فوجود أشخاص ياكلون حوله سوف يشجعه على أن يأكل هو الآخر. وتذكري أن غذاء جيداً لطفلك يعني جهازاً مناعياً قوياً.