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 نأخذه اليوم باليمين ننفقه 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 أفكارا مبتكرة، خفيفة وبسيطة، لكنها أحياناً ودون أن ندرك، توفر حملا 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، ومبلغ التوفير المتراكم سيكون أكثر نفعاً وذا قيمة أكبر. لذلك فلا تترددي 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 الإضطرار للامتناع 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 فأنت بالنهاية تحصلين على كافة احتياجاتك بتكاليف ومبالغ أقل من أن تحصلي 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 منوعة، واحصلي على كل نوع من المتجر الذي يوفر عرضاً محدداً للسلعة التي ترغبين بشرائها.

عليك تسجيل قائمة بمشترَياتك الغذائية قبل الذهاب إلى السوق، حيث ان عدم إدراك ما نحتاج إليه حقاً. وما هي الحاجيات اللازمة لمنزلك هي إحدى أفشل سياسات التوفير، مما يجعلك تشترين أحياناً سلعاً لست بحاجة إليها حالياً، أو أنك تمتلكين منها حاجتك، بذلك فإن إدراج قائمة مفصلة بالمتطلبات وكمياتها سيجعلك تقررين حقاً ما أنت بحاجة له، دون أن تقدمينَ على شراء ما لست بحاجة حقيقية إليه، ولو في الوقت الحالي.

الشراء بالجملة: في شتى المجالات. 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 فعّالة 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.

الحرص على ألا نترك 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 لمجرد التجديد، وجميعهم يمكنهم التوفير في ذلك بالأفكار المبتكرة التالية:

استغلال فترة الخصوصيات حتى ذروتها: غالباً ما تعمد المتاجر لطرح 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 تشترينه 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. بتغيرات بسيطة، إما بإضافة قطعة ما، أو تغيير بسيط على الموديل، وأحياناً بدمجها مع بعض الإكسسوارات، كل تلك الأفكار ستضفي على ثيابك حلة وطلّة جديدة دون أن تحتاجي إلى شراء ثياب جديدة، وغالباً فإن هذا الأسلوب سيكلف مبالغ بسيطة وقليلة مقارنة مع شرائك لثياب جديدة.

ما هي نقاط التوتر؟ وكيف تساعدكِ في التخلص من الإجهاد النفسي؟

هناك نقاط في الجسم تسمى نقاط التوتر وتوجد في مناطق مختلفة في الجسم، عن طريق النقر على هذه النقاط اثناء التفكير في الموقف المتوتر فانك ستساعدين جسمك على اطلاق سراح رد الفعل التوتري المتعلق بتلك المسألة وهذا معناه أنه في المرة القادمة عندما تفكرين فيما سبب لك التوتر لن يتفاعل جسدك معها وهكذا ستظلين هادئة ومستريحة.

والنقاط التي عليك ان تنقرهيا هي على النحو التالي:

1 – عند بداية الحاجب
2 – تحت العينين
3 – عند بداية عظمة الترقوة على الجانبين
4 – تحت الذراعين (تحت مستوى الابطين)
5 – جانب احدى اليدين

اتبعي التدريبات التالية جالسة أو واقفة

1 – انقري كل مجموعة من النقاط حوالي 10–20 مرة مع التفكير في الوقت نفسه في توترك.

2 – يمكنك ان تنقري بسرعة عالية ولكن احرصي على ان تشعري بالنقر بوضوح.

3 – عندما تنقرين جانب يدك يكتفى بنقر يد واحدة فقط.

يؤدي هذا التمرين مفعوله بسرعة بالغة وهو صالح لجميع انواع المواقف المتوترة، فاذا ضغط احد الناس على اعصابك فاتجهي لأداء التمرين وانت تفكرين في مدى ما يسببه لك هذا الشخص من ضيق، واذا شعرت بأنه ليس في استطاعتك التغلب على التوتر فانقري وفكري في عبء العمل الملقى على كاهلك، او ان كنت قد تلقيت لتوك انباء سيئة فانقري وفكري فيما وصلك من انباء.

من المهم جدا ان تفكري في توترك وانت تنقرين تلك النقاط فبهذه الطريقة تعطين جسدك معلومات حول المسألة التي تودين ان تشعرين بمزيد من الاسترخاء العاطفي بشأنها. في بعض الأحيان قد تضطر للنقر بضع مرات يوميا لنفس المسألة . لابأس بهذا فقد تضطرين للتركيز على جوانب متباينة من نفس المسألة فاذا كنت محملة بأعباء مهام ثقيلة بالمنزل والعمل فقومي بأداء دورة واحدة من النقر أثناء التفكير في المهام المنزلية ثم دورة اخرى وانت تفكرين في اعباء العمل وقد يكون من المفيد لك ايضا ان تنقري لمواجهة مشاعر مختلفة تجدينها في نفسك ازاء زيادة اعباء العمل مثل قولك في نفسك: «يجب علي ان أتغلب على التوتر بشكل افضل» او «اني حانقة على رئيسي الذي يكلفني باعمال كثيرة لأقوم بها».

طفلك الصغير.. عززي مناعته بالغذاء الجيد

غذاء طفلك شيء مهم، يجب أن تهتمي به بشكل يومي، وفي الوقت الذي اعتاد تناوله فيه، وعليك معرفة أنه ليس مهماً كمية الغذاء الذي يتناوله، ولكن المهم نوعية هذا الغذاء.

انّ طفلك في شهوره وسنواته الأولى يحتاج الى أطعمة مفيدة تغذيه وتقوّي جهازه المناعي وعظامه، ولهذا عليك معرفة هذه الأغذية والحرص على اعطائها له.

كيف تقدّمين الوجبة الصحية؟

من الضروري جداً معرفة كيفية اعطاء طفلك وجبة غنية بالبروتينات والكربوهيدرات، وعلى رغم أنه لايزال صغيراً قد لا يتجاوز عمره العام، فانّ ذلك ممكن من خلال استشارة طبيبك ووضع برنامج غذائي له.

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

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

وتشير مجلة «Motherandchild» الى أنّ على الأم القيام بسلق قطعة من الدجاج أو اللحم الأحمر بحيث تنضج كلياً وتصبح سهلة التقطيع، ثمّ تضع كمية قليلة من الشوربة التي طبختها فيها، ثمّ تضعها في الخلاط، بعد أن تقطع اللحم أو الدجاج الى قطع صغيرة، حتى تتحوّل قطعة اللحم الى ما يشبه العجين، واذا أرادت الأم أن تضيف كمية من الأرز المسلوق الى الخليط، فلا بأس من أن تستخدم الخلاط أيضاً، ثمّ تقدّمه الى الطفل على شكل شبه سائل، حيث سيتحوّل الأرز واللحم الى ما يشبه العجين وبهذه الطريقة السهلة يمكنها اعطاء طفلها كمية من الفيتامينات التي يحتاج اليها.

واذا كان الطفل لايزال في الشهر السابع أو الثامن، ومن الصعب عليه ابتلاع هذا الخليط، فان اضافة القليل من الشوربة اليه، ستجعله أشبه بالعصير عندها سيسهل عليه تناوله.

وتقول المجلة انّ البروتين الموجود في اللحوم من أهم العناصر التي تقوّي الجهاز المناعي عند الطفل، ويأتي فيتامين (C) في المرحلة الثانية. ولهذا، فان كان طفلك لا يستسيغ اللحوم، سواء اللحوم الحمراء أو الدجاج، فانّ السمك يعد حلاً مثالياً، خاصة أنّ السمك من السهل هرسه بالشوكة، ولكن يجب أن يكون السمك خالياً من الحسك.

ولكي تقدمي لطفلك وجبة السمك اهرسيه بشكل جيّد بعد ان تسلقيه، ثمّ أعطي طفلك لقمة صَغيرة منه، وأتبعيها مباشرة بعصير الفاكهة الطازج أو أي عصير يحبه؛ ولكن اذا كان طفلك يرفض تناول اللحوم والأسماك، فلابدّ من اعطائه البروتينات عن طريق البيض، أو الفاصوليا الخضراء بعد سلقها وهرسها، ويمكن اضافة قطعة صغيرة من البطاطا على أن تكون مهروسة أيضاً.

وبنفس الطريقة يمكن أيضاً أن تعطي طفلك الفاكهة والخضار، حيث يمكن وضع قطعة صغيرة من التفاح وأخرى من الموز وغيرها من الفاكهة في الخلاط، اضافة الى بعض الحليب الطازج أو العصير، ثمّ مزجها كلّها كي يتحوّل الخليط الى ما يشبه الماء، عندها يمكنه تناوله من دون أية مشكلات.

وتؤكّد المجلة أنّ معظم الأطفال يولدونَ وأجهزتهم المناعية متشابهة، ولكنّ هناك طفل يكون جهازه المناعي أقوى من غيره، والسبب نوعية الطعام الذي يتناوله.

كوني صبورة

انّ طفلك هو أغلى شيء في حياتك، وعندما تعطينه وجبة غنية بالفيتامينات، فأنت تضعين لبنة في بناء جهازه المناعي بَشكل قوي وجيّد، لذا عليك أن تكوني صبورة معه، وأن تحاولي أن تعطيه أغذية مفيدة، ولا تنظري الى كمية الغذاء الذي تناوله، بل انظري الى نوعية هذا الغذاء؛ لذا عليك أن تعطيه حليباً كامل الدسم وعصير الفاكهة الطازجة، والزبادي مع الموز، وعصيراً أو لب الأفوكادو، والبيض المقلي بالزبدة أو زيت الزيتون.

وتجنبي اعطاءه السكر المصنع؛ لأنّ ذلك يؤثر سلباً في جذور أسنانه، كما تجنبي اعطاءه الملح، لأنّ ذلك يؤثر سلباً في الكلى، ثمّ ايّاك أن تعطيه بيضاً مسلوقاً؛ لأنّه لا يستطيع ابتلاعه، وقد يؤدّي الى اختناقه، وتجنبي أن تعطيه المشروبات الغازية أو العصائر الطازجة المركزة، بل أضيفي اليها بعض الماء حتى لا تؤثر حموضتها في معدته.

أجلسيه الى جانبك على مائدة الطعام

اذا كان باستطاعة طفلك أن يجلس على كرسي الى مائدة الطعام، فلا بأس، ولكن ان تعذر ذلك لصغر سنه، فوفري له كرسياً خاصاً به، وأجلسيه الى جانبك أو جانب اخوانه، ان كان له اخوان؛ فالطفل عندما يرى الجميع يمدون أيديهم الى الطعام، فانّه سيقوم بتقليدهم ويمد يده هو الآخر؛ لذا اتركيه يأكل بيده وبالطريقة التي يريدها، فليس المهم أن تتبعي أصول الطعام، فان رفض تناول الطعام بالملعقة أو أنّه غير قادر على حملها واستخدامها، فدعيه يأكل بيده، فجميع الأطفال يأكلون بأيديهم، ولكن احرصي على أن تكون يداه نظيفتين.

وتأكدي منْ أنّه بقليل من الصبر والعناية تستطيعين أن تجعلي طفلك قوي البنية، وتجعلي جهازه المناعي قوياً أيضاً. واذا كان طفلك قد تناول وجبته قبل بقية أفراد الأسرة، فلا بأس أن يجلس معكم حتى ولو لم يأكل شيئاً؛ فوجود أشخاص يأكلون حوله سوف يشجعه على أن يأكل هو الآخر.

وتذكري أنّ غذاءً جيّداً لطفلك يبني جهازاً مناعياً قوياً.