خراسان روزنامه صبح ایران
چهارشنبه ۹ خرداد ۱۳۹۷ .۱۴ رمضان ۱۴۳۹ .شماره ۱۹۸۳۲

اقتصاد رفتاری

ماه مبارک رمضان است و داغ از ضیافت های افطاری و نذری دادن ها. این امر می تواند هزینه های گزافی به خانواده ها تحمیل کند و از حلاوت و شیرینی این کار خداپسندانه بکاهد. برای مدیریت و کاهش هزینه های مالی در این ماه، مهمان دخل و خرج امروز باشید.

چگونه هزینه های اضافی را از سفره افطار حذف کنیم

راهکارهایی برای پرهیز از اسراف در ماه رمضان

سوده قدیمی
h.habibi@khorasannews.com

مقدمه: صدای ربنا که در خانه می پیچد، مادر سفره افطار را پهن می کند. پدر با چند عدد نان سنگک داغ وارد می شود؛ و همه با اشتیاق دور سفره جمع می شویم. برای اذان لحظه شماری می کنیم. اولین جرعه چای که از گلو پایین می رود، انگار جانی دوباره به آدم می بخشد و خنکای نان و پنیر و سبزی چنان در جان می نشیند گویی اصلا روزه نبوده‌ای. سوپ نارنجی رنگ خوشمزه‌ای وسط سفره افطار به شکم های گرسنه مان چشمک می زند. الان سال هاست که از آن روزها می گذرد و سفره های افطاری مانند بسیاری مراسم دیگر در طول زمان رنگ و بوی دیگری به خود گرفته و تغییر کرده است. سفره هایی که اکنون در تجمل گرایی در حال سبقت از یکدیگرند و کسی نیست از ما بپرسد به کجا چنین شتابان؟! طوری که هدف و کارکرد اصلی ماه رمضان و روزه‌داری را فراموش می کنیم. ماه مبارکی که در آن تاکید بسیاری روی پرهیز از اسراف دارد. در صورتی که می توان از این فرصت برای تغییر عادت های اشتباه در مصرف، اصلاح الگو و ترویج و تمرین صرفه جویی استفاده کرد. امروز دخل و خرج مهمان سفره افطار یکی از همسایگان خوب به نام خانم و آقای جلالی است. در باره راهکارهای این خانواده مقتصد در ماه رمضان، با هم گفت وگو می کنیم.

از خانم جلالی می پرسم خانواده های ایرانی به دلیل کنترل نکردن هزینه های مالی و ریخت و پاش بسیار در ماه رمضان با هزینه های اضافی مواجه می شوند، آیا شما هم با این مشکل مواجه شده اید؟ خانم جلالی لبخند می زند و با پاسخش من را شگفت زده می کند. "خیر. چون ما در این ماه مسائلی را رعایت می کنیم تا بتوانیم حتی بیشتر از ماه های قبل هزینه های خود را کنترل کنیم."

نان به اندازه می خریم: ما یک خانواده سه نفره هستیم و همیشه دو عدد نان برای مان کافیست. وقتی نان را به اندازه بخریم دیگر اضافی نمی آید که بیات یا دور ریخته شود. نان تزیین سفره نیست که هر چه بیشتر باشد بهتر. پس به اندازه مصرف حقیقی بخریم. تازه اگر زیاد بخریم فقط قسمت های خوش خور آن خورده می شود و بخش هایی که شاید خوب پخته نشده باشد به دور ریز نان تبدیل می شود. البته انتخاب نانوایی حرفه ای و مناسب هم خیلی در این مسئله موثر است که از تخصص های آقای جلالی است.

نان را درست نگهداری می کنیم: خیلی از اسراف ها در نان به دلیل درست نگه نداشتن نان است. مثلا وقتی نان های داغ را روی هم می گذاریم؛ یا بلافاصله به پلاستیک منتقل می کنیم نان سریعا خمیر می شود و قابل خوردن نیست اما اگر پنج دقیقه تحمل کنیم و بگذاریم نان حرارت اولیه پخت را از دست بدهد یا به جای استفاده از پلاستیک از پارچه استفاده کنیم نان با کیفیت بهتری می ماند و تا آخرین لقمه اش، به خوبی و کامل مصرف می شود. اگر هم نانی اضافه آمد آن را بسته بندی کرده و در فریزر می گذاریم.

خیلی از اسراف ها در نان به دلیل درست نگه نداشتن نان است مثلا وقتی نان های داغ را روی هم می گذاریم؛ یا بلافاصله به پلاستیک منتقل می کنیم نان سریعا خمیر می شود و قابل خوردن نیست

برای وعده های افطار و سحر برنامه داریم. مثلا غذاهایی که در طول هفته می خواهم درست کنم را برای هر روز در یک تقویم یادداشت می کنم. در نتیجه برای درست کردن هر غذا از قبل می دانم چه چیزهایی برای خرید لازم است و چه مقدار گوشت و سبزیجات باید بخرم. با این روش نه خریدهای عجولانه و شتاب زده دارم و نه مواد غذایی اضافی می خرم. هنگام خرید هم به تاریخ انقضای مواد خوراکی دقت می کنم، که زمان مناسبی تا پایان مصرف آن داشته باشیم. در این سال ها که فاصله افطار تا سحر بسیار کوتاه است، معمولا برای افطار از وعده های غذایی سبک تری استفاده می کنیم، چیزی شبیه صبحانه در روزهای عادی به علاوه یک سوپ یا آش سبک و وعده اصلی غذایی را برای سحر درست می کنم. این طوری هم در پخت غذا اسراف نمی شود و هم برای سلامتی مفیدتر است. حتی از باقی مانده های غذا که به خوبی در یخچال نگهداری شده است، در یک وعده افطار هم می توانیم استفاده کنیم. اگر بنا به دلیلی هم یکی از اعضای خانواده نتواند روزه بگیرد، همان ابتدا برای او غذا را در ظرف مناسبی می کشم و در یخچال نگهداری می کنم. این طوری دیگر برای سیر کردن شکمش نیازی به آشپزی عجولانه با دهان روزه نیست.

از خانم جلالی درباره مهمانی های افطاری می پرسیم و او می گوید: امروزه برخی از مهمانی های افطاری ماهیت اصلی خودشان را از دست داده اند و گاهی شبیه نمایشگاه هنرنمایی کدبانوها در درست کردن انواع غذاها و دسرها می شوند، تا سفره های معنوی و با صفای افطاری. مثلا میزبان تصور می کند طبخ انواع و اقسام غذاهای رنگارنگ احترام به مهمان است. به طوری که وقتی سطل زباله را بعد از افطار و سحر نگاه می کنیم، می بینیم که پر از مواد خوراکی است. این اتفاق به این دلیل می افتد که میزبان مثلا برای بیست نفر تدارک دیده و مهمانان به علت روزه بودن در طول روز نمی توانند موقع افطار تا آخر غذای شان را صرف کنند یا از همه غذاها میل کنند و این در حالی است که حتی به اندازه ۱۰ نفر هم غذا مصرف نشده است. اگر غذا به اندازه کافی بپزیم و پای تجملات را به سفره های افطار باز نکنیم هرگز اسراف نمی شود. خانم جلالی در ادامه می گوید: در ایام عزاداری ماه رمضان میزان نذری ها بالا می رود و مصرف ظروف پلاستیکی بسیار افزایش می یابد. اتفاقا ما هم نذر آش رشته داریم. تا چند سال پیش از ظروف پلاستیکی یک بار مصرف استفاده می کردیم اما الان یکی دو سالی است که از ظروف گیاهی مناسب این مراسم استفاده می کنیم. فرق ظروف گیاهی با ظروف یک بار مصرف معمولی این است، که ظروف گیاهی قابلیت استفاده دوباره را دارند یا اگر دور ریخته شوند هم قابل بازیافت در طبیعت هستند.

وقتی برای وعده های افطار وسحر برنامه دارم برای درست کردن هر غذا از قبل می دانم چه چیزهایی برای خرید لازم است با این روش نه خریدهای عجولانه و شتاب زده دارم و نه مواد غذایی اضافی می خرم

در همین حین پسر خانم جلالی وارد گفت وگوی ما می شود و می گوید: من عادت دارم تا سحر بیدار بمانم، سال های گذشته به همین دلیل برق اتاقم تا صبح روشن می ماند و بیشتر وقتم را پای اینترنت می گذراندم. پارسال قبض برق و هزینه اینترنت زیادی برای مان آمد. اما امسال فکر دیگری برای شب بیداری هایم کرده ام. از سکوت خانه استفاده می کنم و کتاب می خوانم و اگر حوصله داشته باشم کمی هم درس می خوانم، این طوری زمان کمتری پای اینترنت می گذرانم و به جای برق اتاق هم از چراغ خواب استفاده می کنم. سپس صدایش را در گلو می اندازد و می گوید: مطمئنم هزینه اینترنت و برق مصرفی آخر ماه بسیار کم خواهد بود.

آقای جلالی لبخندی می زند و می گوید: اگر خانم و بچه ها فرصت دهند من هم بگویم. همه می خندیم و آقای جلالی ادامه می دهد: من کارمند یک اداره هستم. هر سال می بینم بسیاری از ادارات و سازمان ها و حتی اداره خودمان؛ ضیافت های افطاری برپا می کنند و سفره هایی رنگین با هزینه های بسیار بالا پهن می کنند. سفره هایی که پس از افطاری مختصر، خدمتکاران بقیه مواد خوراکی را راهی کیسه های زباله می کنند. حتی چشم و همچشمی و تجملات در برگزاری مهمانی های افطاری از خانه ها و اداره ها به تالارها و رستوران های مجلل و لابی هتل ها کشیده شده است در حالی که این همه هزینه را می توان صرف امور خیریه واجب تر و حتی کمک به گرسنگان جهان کرد.

بعد از تمام شدن صحبت آقای جلالی همگی سر سفره افطار ساده اما با صفای خانواده جلالی نشستیم و همصدا با اذان، دعاهای مان را روانه دل های خوانندگان خوب دخل و خرجی کردیم.

سخن بزرگان
زیباترین و به یادماندنی ترین سخنان مشاهیر در صفحه «همشهری سلام»

فروشنده حرفه‌ای می تواند با مشاهده ظاهر، پوشش و محل کسب و کار زندگی مشتری نکات زیادی را پیدا کند ۸

۳۷۰۱۰ پذیرش تلفنی آگهی با پیک رایگان

تور گروهی جمعه ها ۶ روزه با تمام امکانات
هتل الماس ۳* عباس آباد رامسر | ناساحل | بهترین خدمات
شمال سفر مشهد
mashhadsafar.ir
۰۹۱۵۱۱۸۴۸۱ | ۳۸۰۴۲۴۲۲
کلاردشت، آبگرم رامسر، جنگل های عباس آباد، تله کابین، مثل قو و...

نقد ، اقساط
کیش قشم
سرعین شمال
کربلا نجف
پرواز نوس
۳۶۰۷۹۰۹۹

کیش قشم استانبول دبی
استثنای
معین سیر مشهد ۷ - ۳۸۸۲۹۳۲۴

باکو
ویژه تعطیلات خرداد
جاودان سیر ۳۸۷۹۵۰۱۱

گشت جزیره رایگان
کیش شیراز
پلاسیر ۳۱۸۱۰ ۱۰۰ میر نقد، اقساط دلخواه

شفیعیان شعبه و شریک دیگری ندارد
نجف آرام سیر شفیعیان کربلا نقد اقساط
اخذ ویزای عراق زمینی و هوایی زیر نظر سازمان حج
۰۹۱۵۱۱۶۱۳۹۶ - ۳۸۵۵۰۳۶۰

اقامت اسپانیا
ثبت شرکت / تمکن مالی / خرید ملک
کانادا / انگلیس / استرالیا
شنگن / تجاری / نمایشگاهی / توریستی
میراث تیراژه ۰۲۱-۲۲۲۱۵۰۴۲
۰۹۱۲۱۱۵۵۱۴۳

کانادا، انگلیس، اروپا
یک دهه تخصص در اخذ ویزا
کافه سفر TRAVEL CAFÉ
کافه سفر، نبش هاشمیه ۳۰ ۰۹۱۵۰۰۵۵۲۰۰ - ۳۸۸۴۴۸۴

تور گروهی شیراز
با امکانات کامل
ترانسفر رفت و برگشت - گشت شهری
۶۹۰ ت
ویژه تعطیلات خرداد
آریا پرواز ماندگار ۳۸۰۶۳۰۰۰

اقساط دلخواه
کیش
چین مالزی تایلند
جام جهانی
روسیه ترکیه
فلامینگو ۳۶۰۹۹۹۳۴

۳۶۰۳۶۰۱۰ یکتاسیر
کیش
تخصص ماست
اقساط بدون کارمزد
کانال تلگرام: @yekta_seir

هتل ۵ ستاره
پارمیس کیش
ترانسفر فرودگاهی، استخر، سونا، جکوزی
سرو میوه، آب معدنی، چای و قهوه
۰/۹۷۰۳۹۳۹۷
پارمیس تور
۳۸۴۲۰۴۲۰
نماینده انحصاری هتل ۵ ستاره پارمیس کیش
WWW.PARMISTOUR.IR
T.ME/PARMISAGENCY

نازلترین قیمت و شرایط کاملا استثنایی
استانبول
دبی / گرجستان
مالزی / تایلند
کیش / قشم
اخذ ویزا در کمترین زمان ممکن
خارجی ۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۲ داخلی ۰۹۱۵۰۶۸۶۸۶۳
با شرایط اقساط و تضمین کیفیت
چارتر کننده پروازهای مشهد / نجف / مشهد
هواپیمایی معراج
www.psd180.ir
اخذ ویزای عراق در کمترین زمان ممکن
پیشگامان سفری دیگر (صادقی)
۳۷۱۳۷۰۳۱-۶ | ۰۹۱۵۹۱۶۸۸۴۲

۰۵۱-۳۸۰۶۹
باکو
ارمنستان قشم - کیش
استانبول - مالزی
۰۵۱-۳۱۳۰۰

تشریفاتی سفر کنیم...
چارتر کننده همه روزه
کیش
جک آزاد
اقساط ۱۰ ماهه
هتل پارمیدا، هلیا و کوروش
۰۵۱-۳۷۶۱۷۰۷۰
تشریفات پرواز TASHRIFAT PARVAZ