

# مقاومت به سبک اقتصاد

## کم پوش همیشه پوش

درست است که آراسته لباس پوشیدن و مرتب بودن بسیار در دین ماسفارش شده اما به این معنا نیست که در خرید و استفاده از لباس زیاده روی کنیم. می توانیم به جای ماهانه شارژ کردن کمد لباس، این فاصله را به یک ماه درمیان افزایش دهیم. این طوری هم به جیب مان استراحت داده ایم و هم در جهت خلافتان ترکیب کردن لباس ها قدم بزرگی برداشته ایم.

## تند برو

واقعا حوصله ترافیک های سنگین شهرتان به خصوص تهران را دارید؟ استفاده از آژانس های اینترنتی در راحتی رفت و آمدهای ما اثر دارد اما باید قبول کنیم که بعضی وقت ها به هزینه زیاد و ماندن در ترافیک نمی ارزد. بنابراین بهتر است تا کمی زودتر از ساعت همیشگی حرکت کردن مان از خانه بیرون بزنیم و به جای ماشین و تاکسی های اینترنتی از مترو و اتوبوس استفاده کنیم. تضمین می کنم با استفاده از یک هدفن و گوش کردن به موسیقی های دلخواه تان از دیدن انسان ها و حدس زدن خاطرات شان لذت می برید.

## خونه پز

هیچ چیز جای غذای خانگی و دستپخت مادر را نمی گیرد. برای وقت هایی که بیرون از خانه هستیم از میان وعده های خانگی استفاده کنیم و همراه مان ببریم. می توانیم نوشیدنی ها و کافئین روز را هم با استفاده از فلاسک های کوچک تک نفره تامین کنیم تا از هزینه های کافه و رستوران کم کنیم و هر از گاهی که فیل مان یاد هندوستان کرد به یاد دوران سخاوتمندی و ثروتمندی به فلافل محل سری بزنیم.

## رایگانستان

شرایط کرونایی روزهای عجیبی را برای همه به ارمغان آورد. از طرفی کسی فکرش را هم نمی کرد که دانش آموزی دو سال رنگ مدرسه را به خودش نبیند اما از طرف دیگر این ماجرا هم فرصت خوبی شد تا قشر محصل جامعه به مطالعه از راه دور عادت کند. این خودش یک نمره مثبت به شمار می رود. اگر کمی ذکاوت به خرج دهید خوب متوجه می شوید منظورم چیست. چرا تا وقتی کلاس های کم هزینه آنلاین به جای حضوری برای هر مبحث درسی و غیر درسی وجود دارد دست به دامن کلاس های گران قیمت بیرون از منزل بشویم؟ حالا می خواهد کلاس کنکور باشد یا کمک درسی. بخش شیرین ماجرا اینجاست که سایت های زیادی وجود دارند که کاملاً رایگان و بدون هیچ پرداختی ویدئوها و محتوای آموزشی را در اختیار شما قرار می دهند. امروزه به لطف تکنولوژی، پیدا کردن شیر مرغ هم کار سختی نیست!

## فنی آدم

«باباجون» من معتقد است باید همه کارهایی که حداقل با یک سیم و پیچ کشتی سرکار دارند را به فنی آدم آن کار بسپاریم ولو اگر بستن یک لامپ باشد. به خاطر این موضوع ما هر سال اوایل تابستان در دسرهای خودمان را داریم مثلاً اگر کولر ماشین روشن نشود حق نداریم به آن دست بزنیم تا فنی آدم بیاید و نگاهی بیندازد آن وقت اگر نیاز به تعمیر داشت تعمیرش کنیم. حالا حساب کنید که همین کارهای ریز ریز روی هم جمع بشود و منطقاً هزینه های زیادی را هم با خود به دنبال دارد. طبیعتاً خانواده تان که مثل آقا جان من نیستند و برای بستن لامپ به شما اعتماد می کنند اما خیلی خوب است که فعالیت های کوچک و بزرگ فنی که در هر خانه ای نیاز می شود را یاد بگیرید و فنی آدم مورد اطمینان اطرافیان تان شوید. البته حواس تان باشد برای تعمیر جاروبرقی و قس علی هذا فنی بازی در نیاورید و پیچ اضافه برای مان کادو نگیرید. اینجا باید دست توی جیب تان کنید!

## درگوشی

از خدا که پنهان نیست از شما چه پنهان! درست نیست در این روزهای سنگین چه از نظر اقتصادی چه باقی موارد، با یکدیگر شوخی کنیم. یعنی حداقل من به خودم اجازه نمی دهم تا خدای نا کرده به سفره کسی بی احترامی کنم یا حتی حرف هایی بزنم که تکراری باشد و گفتنش دردی از کسی دوانکند. حتی ذکر جمله گوشت و میوه نخورید را هم اید و اصلاً تایید نمی کنم اما یک چیزی را می گویم و خلاص. ما به جز هم کسی را نداریم. این نیز بگذرد.

## ثابت بگیر نه همراه

تعرفه های اینترنت همراه به نسبت گذشته افزایش یافته است. اگر مثل ما بیرون از خانه کل روزتان را سپری نمی کنید و در کانون گرم خانه و خانواده هستید این پیشنهاد خواهانه من را بپذیرید و به جای خرید متداول بسته های همراه از وای فای خانگی استفاده کنید. بعدها متوجه می شوید که همین قدم کوچک چه تاثیر به سزایی در صرفه جویی هزینه های هفتگی و ماهانه شما دارد.

## ورزش مهم است!

ورزش مهم است، سلامتی مهم تر. پیاده روی روزانه بسیار کمک کننده تر. اگر وقت باشگاه رفتن و ورزش های تخصصی را ندارید پیشنهاد من به شما روزی نیم ساعت راه رفتن و پیاده روی ساده است. این کار کمک می کند از هزینه باشگاه جلو بپفید، همین راه رفتن ساده فکر و خیال نوجوانانه ای را کاهش می دهد و به قول اهل فرنگ، یک مدیتیشن را تجربه کرده اید.

## یه بار فایده نداره

مطمئنم تا الان برای هر کدام از ما این اتفاق پیش آمده که وسیله ای، پوشاکی، کفش یا حتی کیفی داشته باشیم که پس از مدتی استفاده زخمی، پاره یا کثیف شده باشد. آن موقع است که خیال می کنیم دنیا تمام شده و باید برویم سراغ گزینه دیگر روی میز. اما همیشه این طور نیست. اگر یک نگاه ریز و موشکافانه بیندازیم کامل متوجه خواهیم شد که می توان با یک تعمیر کوچک دوباره از همان لباس، کفش یا کیف استفاده کرد. کمی کلیشه ای و سخت به نظر می رسد اما یادتان نرود که الان اوضاع فرق دارد!

## شهروند نمونه

شاید شما هم تبلیغات صرفه جویی در مصرف انرژی را زیاد شنیده یا دیده باشید و یا شاید پیام شما یک شهروند نمونه هستید را هم دریافت کرده باشید. به هر حال نیاز است برای کمک رسانی به سازمان هایی که انرژی هایی همچون آب، برق یا گاز را تامین می کنند در مصرف آنها به صرفه باشیم تا در آخرین روزهای زمستان به مشکل بر نخوریم. حواس تان که هست! این طوری هزینه قبض آب، برق و گاز هم کاهش پیدا می کند.



فوت و فن

ضمیمه نوجوان

شماره ۱۳۷ ■ ۲۷ بهمن ۱۴۰۱

نوجوان  
مجله



طهرا  
روستا