



الجمعة 21 رمضان 1446 هـ - 21 مارس 2025

## أخبار النافذة

[كيف تدير ميزانية رمضان وعيد الفطر وتقلل الإنفاق؟ إفتار السفارة الإسرائيلية في القاهرة: عار عربي وإسلامي السعودية تلقي القبض على رجل الأعمال المصري أمن العشري استهداف المصريين بالسعودية.. أسرار وأرقام مقلقة كارثة إنسانية.. مصرع وإصابة 16 طالبًا خلال درس خصوصي في الدقهلية \(فيديو\) #لطفى السيد تنصدر: بعد اتهام حماس ضابط مخابرات مصري بالخيانة.. سلموه أو سنفضحكم تصعيد دموي في غزة: الاحتلال الإسرائيلي يوسّع عملياته البرية وبطالبا إخلاء مناطق بأكملها بالأرقام.. رغم التدفقات الدولارية الضخمة.. الحنبه يتراجع والديون تتفاقم](#)

□

Submit

Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
  - [اخبار مصر](#)
  - [اخبار عالمية](#)
  - [اخبار عربية](#)
  - [اخبار فلسطين](#)
  - [اخبار المحافظات](#)
  - [منوعات](#)
  - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحريات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
  - [دعوة](#)
  - [التنمية البشرية](#)
  - [الأسرة](#)
  - [مديا](#)

[الرئيسية](#) « [الأسرة](#)

## كيف تدير ميزانية رمضان وعيد الفطر وتقلل الإنفاق؟



الجمعة 21 مارس 2025 01:00 م

يأتي شهر رمضان كل عام حاملا معه الخير والبركات، ولكن بعض الأسر تواجه تحديات مالية خلال الشهر الفضيل، خاصة في ظل التضخم والأزمات الاقتصادية التي أثرت على عديد من الدول.

ويؤدي تغيير روتين الحياة اليومية خلال هذا الشهر إلى إعادة ترتيب الأولويات المالية للعائلات، إذ تستحوذ نفقات الطعام على الحصة الكبرى من الميزانية، نظرًا لطبيعة وجبتي الإفطار والسحور التي تختلف عن الأيام العادية، إلى جانب المصاريف الأخرى المرتبطة بالتجمعات العائلية والاستعداد لعيد الفطر.

فكيف يمكن التمتع بأجواء رمضان الروحانية من دون الوقوع في فخ الإسراف المالي؟

## مائدة رمضانية عامرة دون تبذير

للتحكم في ميزانية الطعام خلال رمضان، يجب التخطيط المسبق لوجبات الشهر بأكمله بدلاً من التسوق العشوائي.

ابدأ بتدوين قائمة بجميع الأطعمة التي يفضلها أفراد العائلة، من الأطباق الرئيسية والجانبية إلى الحساء والسلطات، ثم قم بتصفية هذه الأصناف ووضع جدول وجبات متوازن يغطي الشهر، مع الأخذ في الاعتبار ميزانية الأسرة.

قد تجد بعض الأسر صعوبة في توفير اللحوم يوميًا بسبب ارتفاع أسعارها، لذا يمكن الاعتماد على بدائل مثل البقوليات الغنية بالبروتين. بعد إعداد الجدول، قم بتحضير قائمة تسوق محددة، فهذا يساعد في تنظيم المشتريات وتجنب الحيرة اليومية في اختيار الوجبات.

## اللحم المفروم خيار اقتصادي

يعد اللحم المفروم من المكونات الأساسية التي تدخل في تحضير عديد من الأطباق، ومن الممكن زيادة كميته عن طريق خلطه بمكونات أخرى مثل الجزر المبشور، الفلفل الرومي، والبصل.

يمكن استخدام هذا المزيج في الحشوات المختلفة، مما يساهم في تقليل استهلاك اللحوم وخفض التكاليف.

## الاستفادة من العروض والتخفيضات

تطرح المتاجر والمواقع الإلكترونية عددًا من العروض الترويجية والتخفيضات قبل رمضان وفي أثنائه. من الجيد استغلال هذه العروض، لكن بشرط الالتزام بقائمة الاحتياجات الفعلية، وتجنب شراء كميات كبيرة من المنتجات التي ربما لا تكون ضرورية أو تفوق سعة التخزين المتاحة.

إذا كانت العروض تشمل كميات كبيرة، فيمكن الاتفاق مع الأقارب أو الأصدقاء لتقاسم المشتريات، مما يحقق فائدة مالية دون هدر. كما تمكن الاستفادة من نقاط الخصومات والمكافآت التي تقدمها بعض المتاجر لتوفير مزيد من المال.

## وجبة سحور متكاملة بتكلفة مناسبة

يمكن أن تكون وجبة السحور غنية بالمغذيات دون تكلفة عالية، من خلال الاعتماد على البقوليات والحبوب مثل الفول، الذي يعد مصدرًا جيدًا للبروتين ويساعد على الشعور بالشبع لفترة أطول.

كما يُفضل تضمين الخضراوات والفواكه الموسمية للحصول على الفيتامينات الضرورية بأسعار مناسبة.

علاوة على ذلك، يمكن استهلاك بقايا وجبة الإفطار في السحور، مما يساهم في تقليل الهدر وتوفير الوقت والجهد.

## الحلويات والمشروبات المنزلية

تزدحم الأسواق بإعلانات الحلويات الرمضانية المتنوعة، لكن يمكن إعداد معظم هذه الأصناف في المنزل بكلفة أقل وتحكم أكبر في مكوناتها، كاستخدام العسل أو السكر البديل لجعلها صحية أكثر.

ينطبق الأمر نفسه على المشروبات الرمضانية، التي يمكن إعدادها منزليًا باستخدام الفواكه الطبيعية أو المشروبات التقليدية، مثل التمر هندي وقمر الدين، مما يقلل النفقات ويضمن جودة أفضل.

## التقليل من الهدر

يمثل هدر الطعام مشكلة كبيرة خلال رمضان. لذا، يُنصح بإعادة تدوير بقايا الطعام بطرق مبتكرة، مثل تجميدها لاستخدامها لاحقًا في تحضير الحساء أو الأطباق المختلفة.

يمكن أيضًا الاستفادة من بقايا اللحوم لصنع الكفتة أو حشوات الفطائر، في حين يمكن تحويل الأرز والمعكرونة المتبقية إلى أطباق جانبية بإضافة الخضراوات أو الصلصات المناسبة.

إذا كانت الكميات المتبقية تفوق احتياجات الأسرة، فيمكن إعادة تغليفها وتقديمها لمن هم بحاجة إليها.

## توفير التكاليف في العزائم الرمضانية

تمثل العزائم العائلية جانبًا أساسيًا من روح رمضان، ولكن مع ارتفاع الأسعار، أصبح تنظيمها تحديًا ماليًا. يمكن تقليل التكاليف عبر فكرة "المائدة المشتركة" (الديش بارتّي)، حيث يسهم كل فرد أو أسرة بتحضير صنف معين، مما يقلل من العبء المالي والجهد المطلوب لإعداد كميات كبيرة من الطعام.

## زينة رمضان بأفكار اقتصادية

تحب عديد من العائلات تزيين منازلها لاستقبال رمضان، لكن لا داعي لإنفاق مبالغ كبيرة على الديكورات الجديدة، إذ يمكن إعادة استخدام الزينة القديمة مع بعض التعديلات البسيطة مثل إعادة طلاء بعض القطع أو صنع ديكورات يدوية.

من الأفضل أيضًا تقليل استخدام الإضاءة الزائدة لتوفير استهلاك الكهرباء.

## التخطيط لمصاريف عيد الفطر

يُفضل التخطيط لمصاريف العيد منذ بداية رمضان، ومن ذلك شراء الملابس والهدايا. وتمكن الاستفادة من التخفيضات التي تقدمها المتاجر الإلكترونية، والتي توفر أحيانًا أسعارًا أفضل من الشراء المباشر، مع إمكانية استخدام أكواد الخصم للحصول على أسعار أقل.

## حجز مسبق للسفر ونزهات العيد

إذا كنت تخطط للسفر خلال العيد، فمن الأفضل الحجز المبكر لتذاكر الطيران والإقامة، إذ تقدم عديد من شركات الطيران والفنادق تخفيضات للحجوزات المسبقة.

يمكن استخدام مواقع المقارنة لاختيار أفضل العروض، أو البحث عن العروض المحلية التي تشمل برامج سياحية بأسعار مناسبة. كما يمكن اختيار جهات أقل ازدحامًا لتقليل التكاليف والاستمتاع بتجربة جديدة.

## رمضان والعيد فرصة لترشيد الإنفاق

لا يقتصر جوهر رمضان على الامتناع عن الطعام والشراب، بل يشمل أيضًا تهذيب النفس وتحسين العادات، بما في ذلك عادات الإنفاق.

يمكن استغلال الشهر الفضيل لإعادة تقييم النفقات، وتقليل المصروفات غير الضرورية، مما يسهم في تحقيق توازن مالي واستمتاع بروحانية الشهر الكريم دون إرهاق الميزانية.

[الأسيرة](#)

## [17 نصيحة مهمة للتعامل مع الطفل العنيد في المذاكرة أيام الامتحانات](#)

[الأربعاء 1 يناير 2025 11:00 م](#)

[تراث](#)

[السير إلى الله](#)

[السبت 7 ديسمبر 2024 08:00 م](#)

[مقالات متعلقة](#)

ككلفط يدل عابدلاو ةيرقبعللا فشتكتة فيك

[كيف تكتشف العبقرية والإبداع لدى طفلك؟](#)

عوضرلا لفظلا عمل ماعتلا عانتأ تاهملاً اهيف عقة عاطخاً 7

[7 أخطاء تقع فيها الأمهات أثناء التعامل مع الطفل الرضيع](#)

ككلفط يدل ةيوقة يصخشه عانبل قرط 7


[7 طرق لبناء شخصية قوية لدى طفلك](#)

ل وئسملا بلأ له .. ل لفظلاً ضعب يدل غولبلا تاملاء رخأت باسأ

[أسباب تأخر علامات البلوغ لدى بعض الأطفال... هل الأب المسئول؟](#)

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرابات](#)

□

- 
- 
- 
- 
- 
- 

أدخل بريدك الإلكتروني  [إشترك](#)