



## ٦ نصائح للمحافظة على فلوسك ووقتك في شهر رمضان

زي ما احنا عارفين أن رمضان بيعلمنا الصبر والتواضع والروحانية. ومن المفارقات أن الإنفاق يميل إلى الزيادة خلال الشهر. وفقا لدراسة سلوك المستهلك لشهر رمضان من قبل شركة أبحاث السوق YouGov فإن أكثر المشتريات بين المستهلكين هي المواد الغذائية بعدها الملابس. في زيادة كبيرة ويعتقد ان الزيادة الكبيرة دي بسبب ان ٥٧٪ من المستهلكين بيحوشوا طول السنة علشان شهر رمضان والعيد. وفي المقال ده هنحاول نسيطر على عادة الاصراف الغير محسوب في السنوات اللي فاتت في شهر رمضان.

### ١. الاعتدال مفيد صحيا وماديا

الصوم هو ممارسة مرتبطة بمجموعة كبيرة من الفوائد الصحية، من فقدان وزن، تحسين السيطرة على نسبة السكر في الدم، صحة القلب وظائف المخ. الاعتدال يبسهل عليك عمليات الشراء والتحويش لاهدافك في المستقبل متضيعش الشهر بالإفراط فالصرف والاكل. الاعتدال مش بس هيساعدك تحوش فلوس ده كمان هيساعد تحافظ على صحتك.

### ٢. نظم وجباتك واشتري احتياجاتك بدري

افتكر أنك مش لازم تشتري احتياجاتك من الاكل وانت جعان. بتنظيم وجباتك وترتيب احتياجاتك ولما شتري حاجتك كلها مرة واحدة انت مش بس بتوفر فلوس. انت كمان بتوفر وقت كثير في رمضان تقضيه في العبادة أحسن من إنك تقضيه في السوبر ماركت.

### ٣. كمل تحويش للطوارئ

متناساش ان الحياة هنكمل بعد موسم الأعياد. كمل استخدام قاعدة ميزانية 30/20/50

### ٤. كلم جمعية خيرية واتبرع بالحاجات الزيادة عن حاجتك

انت مش بس بتوفر مكان الحاجات اللي عندك مش بتستخدمها. انت كمان هتساعد حد محتاج الحاجات دي. انت هنا بتوفر لنفسك راحة مادية ونفسية.

### ٥. اسال على مواعيد شغل البنوك في رمضان

مواعيد عمل البنوك ممكن تتغير في رمضان. متناساش تسأل على مواعيد رمضان. لمعلومات اكثر كلم نقود.

### ٦. اعمل حساب هدايا، إجازة وفسح العيد

متناساش فسخ العيد، الهدايا والعيدية وانت بتخطط لرمضان. في اخر أيام رمضان انت مش محتاج مفاجآت ومصاريف انت مش عامل حسابها. اعمل حسابك على هدايا العيد من بدري علشان متشغلش بالك او فلوسك بيها في اخر رمضان بمصاريف عيديات وسفريات العيد. التخطيط هيو فورك فلوس ووقت.

افتكر ان شهر رمضان مش علشان بس تصرف فلوس بتحوشها طول السنة على الاكل. رمضان هو شهر في السنة حاول تستفيد منه إنك تحوش فلوس مش تصرف اللي حوشته