

دخلوخزج

شنبه ۷ دی ۱۳۹۸ – شماره ۴۶

خراسان شماره ۲۰۲۷۸

پرونده روز



چگونه محصول را ثبت کنم؟

سوال : من سال هاست که دارای کسب و کاری هستم و در آن به تولید محصولات پرداخته ام، اما چند وقت است که متوجه شدم فردی از همکارانم به مشابه سازی و موازی کاری من مشغول شده است ، حال سوال من این جاست منی که ۱۵ سال به این شغل و حرفه مشغول هستم و محصولات خاصی را طراحی و تولید می کنم چگونه این محصولاتم را به نام خود ثبت کنم که دیگر کسی توان تولید مشابه محصولات من را نداشته باشد ؟

پاسخ : با سلام
قانون به صورت حرفه ای از شما حمایت کامل می کند به شرط آن که محصولات تولیدی خود را با اسم و رسم خاص خود در طبقات خاص خود ثبت کرده باشید.
برای این منظور نخست باید در سامانه مالکیت معنوی سازمان ثبت اسناد و املاک کشور ثبت نام و درخواست ثبت اظهارنامه خود را ثبت کنید و ضمن ارسال تقاضا و ضمیمه کردن مدارک خود درخواست ثبت محصولات و طبقات آن را بکنید.
بعد از ارسال درخواست به کارشناس مربوط و تایید آن به کارتابیل

طرح جدید مجلس درباره بانکداری چه تغییراتی در سپرده‌ها و تسهیلات حساب‌های قرض‌الحسنه ایجاد می‌کند

قرض الحسنه در مسیر احیا

محمد حتگو
نویسنده

آن‌هایی که قدیمی تر هستند حتماً یادشان می‌آید که دو سه دهه قبل و بر خلاف سال‌های اخیر، تلویزیون چه تبلیغات داغی برای جوازِ حساب‌های قرض‌الحسنه بانک‌ها پخش می‌کرد. یک خودروی پر از پول، چندین دستگاه آپارتمان و صدها جایزه نقدی و غیر نقدی دیگر...! اما بعد از مدتی، چشمه این قبیل تبلیغات خشکید. شاید بگویید که دیگر نیازی به تبلیغات نبود، اما واقعیت این است که بانک‌ها به دلایل مختلف، دیگر انگیزه‌ای برای تبلیغات آن چنانی حساب‌های قرض‌الحسنه ندارند. ضمن این‌که برخی مردم در کوران تورم‌های پیاپی، ترجیح می‌دهند پول خود را در حساب‌های سرمایه‌گذاری، به بانک بسپارند یا این‌که روی به صندوق‌های قرض‌الحسنه خانگی یا محلی بیاورند. نتیجه همه این اتفاقات این‌شده است که حجم سپرده‌های قرض‌الحسنه در دو بخش فعلی خود یعنی «پس‌انداز» و «جاری» آب رفته‌است. تسهیلات قرض‌الحسنه هم همچنان با انحرافاتِی از اهداف تعیین شده توسط بانک‌ها ارائه می‌شود. گزارش امروز، نگاهی به چالش‌های این سنت مالی اسلامی در نظام بانکی داشته و طرح اخیر بانکداری مجلس را که به نظر می‌رسد می‌تواند پاسخی اساسی به کارایی تسهیلات قرض‌الحسنه باشد تشریح می‌کند.

حساب‌های قرض‌الحسنه و شروع یک انحراف بزرگ

از اوایل دهه ۶۰ که قانون عملیات بانکداری بدون ربا وضع شد، این اختیار به بانک‌ها داده شد تا در دو قالب «پس‌انداز» و «جاری» اقدام به جذب سپرده‌های قرض‌الحسنه کنند. با این حال، انحرافاتِی در مسیر تخصیص این سپرده‌ها به تسهیلات قرض‌الحسنه به وجود آمد که شاید کمتر کسی در ابتدا تصور آن را می‌کرد. گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس‌نمایی آماری از انحراف سپرده‌های قرض‌الحسنه را نشان می‌دهد. بر این اساس، اوایلی که قانون عملیات بانکداری بدون ربا به اجرا درآمد یعنی نیمه نخست دهه ۶۰، نسبت تسهیلات قرض‌الحسنه به سپرده قرض‌الحسنه «پس‌انداز» به شدت پایین و در حدود ۱۳ درصد بود. به تدریج که حساسیت‌های مجلس و بانک مرکزی به این موضوع بیشتر شد، بانک‌ها مجبور شدند سهم بیشتری از این سپرده‌ها را برای مصارف (تسهیلات) قرض‌الحسنه اختصاص دهند. با وجود این، تا اواخر دهه ۸۰، نسبت یادشده وضع مناسبی نداشت. همان‌طور که در نمودار یک نشان داده شده‌است، تا اواخر دهه ۷۰، به غیر از چند سال معدود، این نسبت کمتر از ۶۰ درصد و در دهه ۸۰، عمدتاً زیر ۷۰ درصد ماند. تنها در دهه ۹۰ بود که این رقم به بیش از ۹۰ درصد رسید. از سوی دیگر و بر اساس آمارهای تا سال ۹۵ می‌توان گفت که بانک‌ها تقریباً هیچ مقدار از سپرده‌های قرض‌الحسنه «جاری» را به تسهیلات قرض‌الحسنه اختصاص ندادند. نمودار ۲، حجم دو نوع سپرده قرض‌الحسنه «پس‌انداز» و «جاری» را از سال ۸۱ تا ۹۵ و نیز کل تسهیلات قرض‌الحسنه بانک‌ها را در طی این سال‌ها نشان می‌دهد.

قرض‌الحسنه‌ای که درد زیادی از نیازمندان دوا نکرد

تراژدی سپرده‌های قرض‌الحسنه به این‌جا ختم نشد. به رغم تأکیدات قانونی برای رفع نیاز نیازمندان از طریق تسهیلات قرض‌الحسنه، عملکرد این سپرده‌ها نشان می‌دهد که در این چارچوب نیز با انحراف از مصارف تعیین شده مواجه شده‌اند. طبق ماده ۱۴ قانون عملیات بانکداری بدون ربا (مصوب ۱۳۶۲)، بانک‌ها موظف بوده‌اند در راستای تحقق اهداف اصل ۴۳ قانون اساسی، بخشی از منابع خود را در موارد زیر از طریق قرض‌الحسنه به متقاضیان اختصاص دهند: الف) تأمین ابزار و وسایل کار برای آن‌هایی که فاقد این‌گونه امکانات استند در شکل تعاونی، ب) کمک به افزایش تولید یا تأکید بر تولیدات کشاورزی، دامی و صنعتی، ج) رفع احتیاجات ضروری (خوراک، پوشاک، مسکن، بهداشت، درمان، آموزش و پرورش، تشکیل خانواده و...) همچنین در مواردی دیگر مانند دستورالعمل اعطای قرض‌الحسنه نیز احکامی در این زمینه مطرح شده است. با این حال، مشاهده می‌شود که در طی سال‌ها، اولویت بندی مناسبی برای تسهیلات قرض‌الحسنه وجود نداشته و بانک‌ها بعضاً به قید سلیقه، اقدام به ارائه این تسهیلات کرده‌اند. به عنوان مثال عملکرد پنج بانک‌ها، سهم بالا و بعضاً تا ۵۰ درصد از تسهیلات قرض‌الحسنه به سرفصل «سایر» که به نظر مربوط به موارد غیر مجاز می‌شود، تخصیص یافته‌است. یا در مثال بارز دیگر، دیده می‌شود که

بانک‌ها با اتکا به دستورالعمل اجرایی قرض‌الحسنه (مصوب ۱۳۶۳) که اعطای این تسهیلات برای رفع احتیاجات ضروری کارکنان بانک‌ها را بلامانع اعلام کرده بود، اقدام به اختصاص بخش قابل توجهی از تسهیلات قرض‌الحسنه به کارکنان خود کرده‌اند. طبق گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس و بر اساس اطلاعات پایان اسفند ۹۴، حدود ۳۰ درصد از منابع قرض‌الحسنه پس‌انداز که توسط سپرده‌گذاران با نیت خیر و کمک به نیازمندان در بانک‌ها سپرده‌گذاری شده بود، در این خصوص مورد استفاده قرار گرفته است. هر چند این اقدام، قانونی و شرعی بوده، اما با روح این تسهیلات سازگاری زیادی ندارد. به علاوه این‌که بررسی‌های بیشتر نشان می‌دهد که این وام‌ها در مقابل سایر وام‌های قرض‌الحسنه از نظر سقف وام، مدت بازپرداخت، کارمزد و وثایق، بسیار متفاوت بوده است.

انحراف منابع قرض‌الحسنه در سال‌های اخیر

همان‌طور که پیشتر گفته شد، روند تخصیص وام‌های قرض‌الحسنه در دهه ۹۰ به سامان‌تر شد. به خصوص این‌که بانک مرکزی در سال ۹۵، از بانک‌ها خواسته است: «در صورت عدم کفایت منابع قرض‌الحسنه پس‌انداز برای پرداخت تسهیلات قرض‌الحسنه ازدواج، از پرداخت سایر تسهیلات قرض‌الحسنه تا حد امکان خودداری کنند». با این حال، به نظر می‌رسد این دستور فاقد الزام قانونی برای بانک‌هاست و احتمال ادامه روند قبلی را منتفی نمی‌کند. این موضوع مورد تأیید گزارش‌های آماری بعدی نیز هست. گزارش خبرگزاری فارس، در ۲۳ مهر سال گذشته نشان می‌دهد که از بین ۹ بانک مورد بررسی، پرداخت تسهیلات قرض‌الحسنه به کارمندان برخی بانک‌ها، با شدتی کمتر ادامه داشته و در سه بانک خصوصی و نیمه خصوصی، سهم کارمندان از تسهیلات قرض‌الحسنه ۲۸۹،۰۱۳،۹ و ۲۸۹،۰۲۹،۲ درصد بوده است. گزارش مرکز پژوهش‌های مجلس (به شماره شماره ۱۶۲۹۱) نیز که دی ماه سال گذشته و ذیل بررسی لایحه بودجه سال ۹۸ منتشر شده، بیانگر این‌است که تفاوت فاحشی بین سهمیه‌های ابلاغی و عملکرد بانک‌ها در تخصیص منابع قرض‌الحسنه وجود داشته است. این مرکز با اشاره به مازاد منابع قرض‌الحسنه‌ای که پیش‌بینی می‌شود در سال ۹۸، با فرض افزایش نیافتن وام ازدواج، حداقل به میزان هزار میلیارد تومان باشد، هشدار داده بود که در صورت برنامه ریزی نکردن برای آن، به افزایش مجدد تسهیلات قرض‌الحسنه صلاحدید مانند تسهیلات ضروری به کارکنان و اشخاص مرتبط بانک‌ها منجر خواهد شد! این موضوع نشان می‌دهد که باید تدبیری برای استفاده بهینه سپرده‌های قرض‌الحسنه مازاد بانک‌ها در نظام بانکی وجود داشته باشد. وگرنه این منابع ارزان ارزشمند با توجه به مالکیت بانک‌ها بر آن، به راحتی ممکن است در جایی که بهترین نتیجه را ندارد (با توجه به اهداف اجتماعی، خدایندانه و...) صرف نشود.

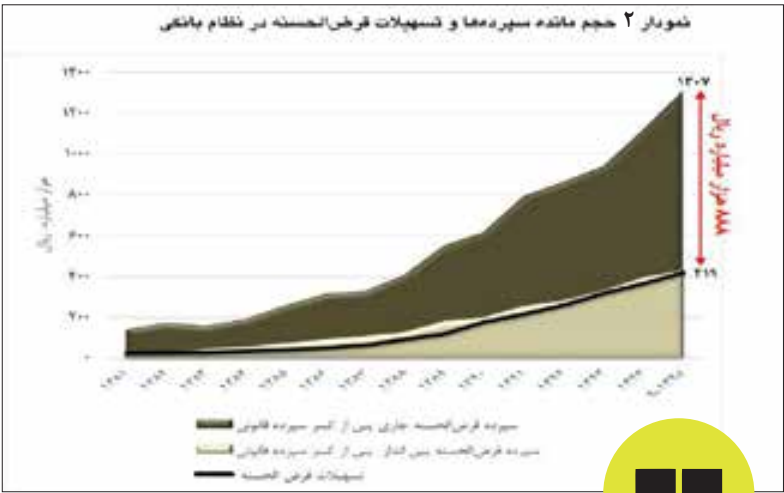
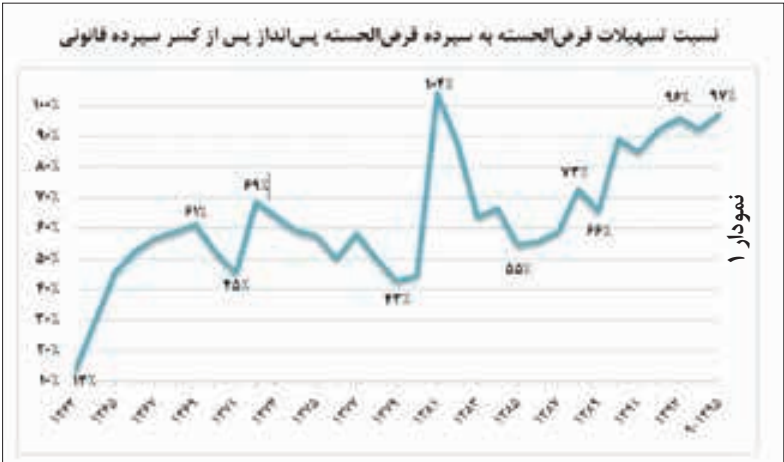
سپرده‌های قرض‌الحسنه آب رفت

آن‌چه گفته شد، بیانگر محرومیت‌هایی بود که جامعه به سبب انحراف‌های سیستمی، نسبت به نتایج مثبت سپرده‌ها و تسهیلات قرض‌الحسنه متحمل شده است. با وجود این هم ایکن

خطر دیگری نیز این‌بخش از نظام بانکی را تهدید می‌کند و آن نحیف شدن سال به سال سپرده‌های قرض‌الحسنه است. نگاهی به سهم سپرده‌های قرض‌الحسنه از کل سپرده‌های بانکی نشان می‌دهد که این نسبت از بیش از ۵۵ درصد در سال ۶۳ به کمتر از ۱۳ درصد در آذر ۹۵ تقلیل یافته‌است. علت این کاهش شدید را می‌توان در تغییرات فرهنگ اقتصادی جامعه، تاسیس بانک‌های خصوصی از اوایل دهه ۸۰ و رقابت آن‌ها برای جذب سپرده از طریق افزایش نرخ سود سپرده‌های سرمایه‌گذاری کوتاه مدت و روزشمار، بروز تورم‌های مزمن و کاهش ارزش پول جست‌وجو کرد. در کنار همه این‌ها مشاهده می‌شود که سپرده‌گذاران قرض‌الحسنه، منافع مادی چندانی غیر از جوازِ این حساب‌ها نیز از سپرده‌های خود دریافت نمی‌کنند. بنابراین باید گفت در صورت نبود بازآرایی قواعد بازی در این بخش، ادامه روند کنونی دور از انتظار نخواهد بود.

طرح مجلس و تغییر بنیادین در قرض‌الحسنه

همان‌طور که هفته گذشته نیز به آن اشاره شد، به تازگی مجلس طرح بانکداری جمهوری اسلامی ایران را به جریان انداخته است. نگاهی به این طرح نشان می‌دهد که در صورت تصویب، می‌توان در خصوص افزایش کارایی حساب‌های قرض‌الحسنه امیدوار بود. در این طرح و در وهله نخست، حساب‌های سپرده جاری از ذیل سپرده‌های قرض‌الحسنه بیرون کشیده شده‌اند. همان بخشی که در سال‌های گذشته، نقش چندانی در تسهیلات قرض‌الحسنه نداشتند. در این حساب‌ها، رابطه بانک‌ها با سپرده‌گذار، همان رابطه قرض بدون بهره پیشنهاد شده که سپرده‌گذاران در قبال افتتاح این حساب‌ها، می‌توانند از همان امکاناتی بانک دریافت اصل سپرده به صورت عندالمطالبه، دریافت دسته چک، استفاده از کارت‌های بانکی و ... استفاده کنند. با این حال، ماده ۹۷ این طرح تصریح کرده است که بانک مرکزی می‌تواند مؤسسات اعتباری را موظف کند بخشی از مانده سپرده‌های جاری را برای اعطای تسهیلات قرض‌الحسنه به اشخاص و موارد مذکور در ماده (۹۹) این قانون به مصرف برسانند.اما در وهله بعدی، ماهیت حساب سپرده‌های قرض‌الحسنه تغییری بنیادین یافته است. بر این اساس، رابطه حقوقی سپرده‌گذار با مؤسسه اعتباری در سپرده قرض‌الحسنه، «وکالت برای اعطای قرض‌الحسنه» خواهد بود. بدین معنا که منابع ناشی از سپرده‌های قرض‌الحسنه، جزو منابع مؤسسه اعتباری محسوب نمی‌شود و بانک‌ها به هیچ عنوان امکان صرف این سپرده‌ها برای سایر مصارف غیر از قرض‌الحسنه را نخواهند داشت. این طرح با اشاره به امکانات مرسومِی نظیر برداشت از سپرده‌ها با کارت و سایر ابزارهای تعریف شده برای سپرده‌گذاران، تصریح کرده است که پرداخت تسهیلات قرض‌الحسنه توسط مؤسسات اعتباری صرفاً برای ازدواج، تولد فرزند، فوت، هزینه‌های بستری شدن در بیمارستان، آزادی زندانیان جرایم غیرعمد نیازمند و تأمین معیشت خانواده‌های آن‌ها و تأمین مسکن و اشتغال مددجویان تحت پوشش نهادهای حمایتی و زنان سرپرست خانوار مجاز است و بانک مرکزی می‌تواند با تصویب هیئت عالی مصارف دیگری را به موارد فوق بیفزاید. این طرح بانک مرکزی را موظف می‌کند که بر عدم انحراف تسهیلات



قرض‌الحسنه نظارت کند و عملکرد هریک از مؤسسات اعتباری در ارتباط با سپرده و تسهیلات قرض‌الحسنه را مستمراً به اطلاع عموم برساند.این طرح همچنین تأکیدات گسترده تری نسبت به قانون عملیات بانکداری بدون ربا برای حمایت از سپرده‌گذاران قرض‌الحسنه داشته و پیشنهاد کرده است که این سپرده‌گذاران یا افراد معرفی شده آنان، در اولویت پرداخت تسهیلات قرض‌الحسنه قرار گیرند، در نرخ سود سایر انواع تسهیلات آنان، تخفیف داده شود یا دیگر روش‌های تشویقی مورد تأیید شورای فقهی بانک مرکزی به کار گرفته شود.به نظر می‌رسد در نتیجه اجرای این طرح، دغدغه مهم پیش روی سپرده‌های قرض‌الحسنه یعنی انتفاع جامعه به صورت اولویت بندی شده، شفاف و عادلانه تا حد زیادی محقق خواهد شد. ضمن این‌که امید می‌رود مشوق‌های تعریف شده برای سپرده‌گذاران تا حدی روند نزولی سپرده‌های قرض‌الحسنه را کند کرده و این امکان را به سپرده‌گذاران بدهد تا علاوه بر اجر معنوی، به صورت مادی نیز طعم اجرای این سنت حسنه اسلامی را بیشتر بچشند.

در طرح مجلس

رابطه سپرده‌گذار

قرض‌الحسنه با

بانک «وکالت برای

اعطای قرض‌الحسنه»

خواهد بود.به این

ترتیب بانک‌ها امکان

صرف این سپرده‌ها

برای مصارف غیر

از قرض‌الحسنه را

نخواهند داشت

یک پذیرایی ساده!

از دیرباز سنت مهمانی دادن و مهمانی رفتن جزو لاینفک زندگی ما ایرانیان بوده است آن قدر که به ویژگی مهمان نوازی

مشهور شدیم و اقوام مختلف ایرانی هر یک به شیوه خود به این امر پسندیدیم می‌پردازند.مهمان حبیب خداست، مهمان روزی خود را می‌آورد، مهمان برکت خانه است و...از جمله جملاتی در ستایش حضور مهمان است. اکثر ما ایرانیان حتی بخشی از سلیقه و بودجه خرید های خود را به مهمان اختصاص می‌دهیم. و سعی براین داریم که مهمان خانه‌ای چشم نواز و زیبا را در سال‌های ۹۰ تا نیمه ۹۳ نشان می‌دهد که در برخی از سال‌های اخیر فرهنگ ایرانی دارد. این آداب در رویه زندگی ما هم تأثیر گذاشته است. به تازگی شاهد این موضوع هستیم که مهمان نوازی به بستری برای چشم و هم چشمی،تجمل‌گرایی و فضای رقابتی ناسالم تبدیل شده‌است. مهمانی‌ها امروزه با حجم استرس و فشار بالا برگزار می‌شود، به طوری که میزبان مجبور است از یک هفته قبل تا حتی یک هفته بعد از برگزاری مراسم مهمانی درگیر باشد.این روزها برگزاری یک مهمانی ناهار یا شام آن قدر سخت گرفته می‌شود که تبدیل به یک چالش می‌شود. تنوع پیش غذا،غذای اصلی،دسر،مخلقات،نوشیدنی و...در حجم و تعداد بالا باعث می‌شود تا هزینه و انرژی زیادی صرف

فوتهو*فن

حاینه زحمتکش
روزنامه نگار

برگزاری مهمانی‌شود و میزبانی که خسته از تمام این‌ها تنها به پایان این چالش می‌انداشد.آیا نمی‌توان مانند گذشته‌ها بیشتر از جنبه‌های رفاهی مهمانی به صمیمیت و سادگی آن توجه کرد؟ چه کسی می‌تواند انکار کند که برگزاری چنین مهمانی‌هایی تجمل‌گرایی نیست؟ آیا واقعا مهمان نیاز به این حجم بالا از تشریفات دارد؟ اسراف در این گونه مهمانی‌ها چقدر است؟ و... اکنون باتوجه به شرایط اقتصادی کنونی،ضرورت بازگشت به فرهنگ کهن ایرانی و ارزش‌ها احساس می‌شود.در این شماره به بررسی نکاتی برای یک پذیرایی ساده و برگزاری یک مهمانی صمیمی می‌پردازیم:

۱) سخت نگیریم:

تا زمانی که دیدگاه ما به مهمانی دادن و مهمانی رفتن تغییر نکند، نمی‌توانیم در نحوه پذیرایی خود تغییری ایجاد کنیم.این را در نظر بگیریم که زیبایی در سادگی است و آرامشی که مهمان از حضور در منزل شما می‌گیرد ارتباطی به میزان تشریفات شما ندارد.

۲) روی باز نه در باز!

از قدیم گفته‌اند مهمان به روی باز صاحبخانه به منزل او می‌رود نه برای تشریفات و مراسم‌های لاچرزی! بنابراین بهتر است روی خصوصیات روحی خود هنگام برخورد با مهمان کار کنیم. این که محیطی آرام و سرشار از صمیمیت را برای او ایجاد کنیم تا چند

ساعتی به آرامش برسد و هنگام خروج از منزل میزبان، انرژی مثبت میزبانی شما را دریافت کند یا حتی در گفت‌وگو با شما علاوه بر گفت‌وگو، راه‌حلی برای مشکلات خود نیز پیدا کند.

۳) نوشیدنی‌هایی که خستگی را در می‌کنند!

از آداب کهن در برگزاری مهمانی‌ها این است که در هنگام ورود مهمان از او یا نوشیدنی گرم یا سرد پذیرایی کنیم. توجه به این که در چه فصلی از سال هستیم نیز اهمیت دارد، مثلاً در فصول گرم سال می‌توانید با نوشیدنی‌هایی خنک مثل انواع شربت‌های سنتی، شیرموز، آبمیوه‌های طبیعی و... پذیرای مهمان خود باشید. در فصول سرد سال با چای و افزودنی‌های طبیعی مثل کاکوتی، میخک، هل، زعفران، گلاب، بهارنارنج، به لیمو و... از مهمان خود پذیرایی کنید.

۴) به سلامتِ مهمان خود ببیندیشید!

نیازی به استفاده از انواع شیرینی‌های گران قیمت ندارید! می‌توانید سینی کوچکی از انواع شیرین کننده‌های سالم مثل کشمش،عنب‌بر که‌های میوه‌ای که خودتان تهیه کرده‌اید و چند خرما از مهمان خود پذیرایی کنید. به طور قطع پذیرایی با یک کیک خانگی دست‌پخت شما برای جذاب تر از خرید انواع کیک‌های گران قیمت با هزینه‌های گزاف است.

۵) مهمانی سلامت‌ی!

برای تهیه وعده اصلی مهمانی(شام یا ناهار) می‌توانید به این نکته توجه کنید که لزومی ندارد که مهمان شما بعد از برگزاری مهمانی دل درد شود یا مجبور باشد از هر نوع غذا قسمتی را

رئیس اداره ارسال و پس از تأیید آن در سه نوبت در روزنامه رسمی کشور چاپ شود و به تبع آن گواهی نامه ثبت علامت تجاری صادر و به شما تحویل خواهد شد . شایان ذکر است از تاریخ ارسال اظهارنامه ثبت قانون از شما حمایت خواهد کرد. ضمناً هزینه‌های تمام شده برای ثبت محصول حدود یک میلیون تومان است

سجاد حاجبی خانیکی

کارشناس ارشد حقوق ثبت اسناد و املاک

بخورد.خوردن یک وعده غذایی سالم بهتر از استفاده از چندنوع خوراکی است. مزه غذایی که یک مدل است بیشتر زیر زبان می‌ماند تا حجم زیادی از انواع غذاها که مزه واضحی برای مهمان ندارند.بازگشت به دستورهای قدیمی و کهن ایرانی برای پخت انواع غذا مانند آبگوشت،انواع آش مانند شله قلم کار،گندم و...، انواع کوکو و کوفته، انواع اشکنه و...قطعا وعده‌ای جذاب خواهد بود چرا که انواع پلو به صورت هفتگی در منازل صرف می‌شود و تقریباً غذایی تکراری است.

۶) تعارف زیاد ممنوع!

تعارف کردن از ویژگی‌های اخلاقی ما ایرانی‌هاست.اما گاهی همین ویژگی خسته کننده شده و باعث راحت نبودن مهمان می‌شود. بهتر است با مهمان خود راحت باشیم و فضای صمیمی تری را برای او ایجاد کنیم تا او نیز بتواند در کارهای مهمانی به شما کمک کند. چرا که میزبان خسته و بداخلاق برای هیچ مهمانی قابل تحمل نیست.

۷) اسراف ممنوع!

تا جایی که می‌توانید سعی کنید مقدار غذاها را به اندازه کافی در نظر بگیرید تا از اسراف جلوگیری شود. باور کنیم که یک مدل دسر هم برای پذیرایی کافی است و نیاز به چند مدل سوب و دسر و وعده اصلی نیست. با وجود این اگر مقداری از غذا اضافی بود می‌توانید آن را به ظرفی دردار و شکیل منتقل و همراه مهمان خود کنید یا حتی برای وعده بعدی خود از آن استفاده کنید. دور ریختن غذاهای اضافه خیلی وقت است از دایره رفتارهای پرستیز دار خارج شده و کاملاً نشانه بی فرهنگی است.