



نشرة توعية (33)

ترشيد استهلاك الغذاء

تصدرها : لجنة الثقافة والإعلام بالجمعية

رئيس مجلس الإدارة

مهندس/ جمال زقزوق

يوليو 2008

عزيزي المستهلك ..

ترشيد استهلاك الغذاء هو الطريق للحد من ارتفاع اسعاره

الرسالة الأولى:

عزيزي المستهلك .. يجب عليك الالتزام بشراء الاحتياجات الأساسية بالكميات التي تحتاج إليها دون زيادة.

الرسالة العاشرة:

عزيزي المستهلك .. يجب عليك اذا أردنا تخفيض اسعار المواد الغذائية علينا ان نقوم ببذل جهد اكبر للتعامل مع مشكلة الشراء الزائد عن الحاجة ونعمل جميعنا على التقليل من إلقاء المواد الغذائية التي تكلفنا جميعا وترهق ميزانية الأسرة.
عزيزي المستهلك .. ابدأ بنفسك وقاوم الغش والغشاشين ورشد استهلاكك ووفر فلوسك.
عزيزي المستهلك .. انت اكثر واحد حتمي نفسك.

عزيزي المستهلك
ساعدنا نساعدك

الرسالة التاسعة:

عزيزي المستهلك .. يجب عليك تجنب الأكل أثناء مشاهدة التلفزيون أو قراءة الجرائد لأن ذلك يجعلك تأكل أكثر مما تحتاج مما يؤثر على صحتك بالسلب وكذلك لا يجب شرب الشاي بعد الطعام مباشرة لأنه يمنع امتصاص الحديد الموجود بالطعام (انتظر نص ساعة) كما لا يجب الاكثار من تناول المياه الغازية (الكوكا والبيبسي وغيرها) لأنها لا تساعد على الهضم كما هو شائع بل بالعكس تؤدي إلى سوء الهضم.

الجمعية ترحب بتلقى المقترحات والشكاوى للعمل على حلها

بالتعاون مع جهاز حماية المستهلك

فلا تتردد واتصل بنا

مقر الجمعية : 3 شارع مسجد زقزوق - ميدان غبريال - رمل الإسكندرية

5775845 : تليفون وفاكس

E-mail: cepa_alex@yahoo.com

بالتعاون مع

الرسالة الثانية:

عزيزى المستهلك .. يجب عليك عدم طبخ كميات كبيرة من الطعام تزيد عن الحاجة، كما أنه ليس هناك داع للإكثار من الأصناف المطهية في الوجبة الواحدة. كما يجب عليك وبشدة الاستفادة من بواقي الأطعمة، بدلاً من التخلص منها. ومن أشكال الترشيد ألا ترمى جزء كبير من الثمرة مع قشرتها.

الرسالة الثالثة:

عزيزى المستهلك .. يجب عليك مراعاة التوقيت المناسب لشراء السلع؛ فهناك بعض المواسم التي تقل فيها أسعار السلع، مثل الطماطم، فيمكن شراء كمية كبيرة و تحويلها إلي(صلصة)، لتستعمل في الأيام التي ترتفع فيها أسعار الطماطم.

الرسالة الرابعة:

عزيزى المستهلك .. يجب عليك معرفة بدائل السلع الأساسية؛ حتى يمكن الاستعانة بها عند اختفاء سلعة أو ارتفاع ثمنها. فمثلاً البروتين كما يوجد في اللحوم الحمراء موجود في الألبان والبقول بأنواعها.

الرسالة السابعة:

عزيزى المستهلك .. يجب عليك عمل مقارنة بين أسعار السلع الغذائية قبل الشراء والامتناع عن شراء أى سلعة يتم المبالغة فى سعرها كما يجب عدم تحميل سلعة بأخرى (يعنى يدريك بالباقي حلويات أو يدريك من السلعة كيلو وربع وانت طالب كيلو) بحجة عدم وجود فكة.

الرسالة الثامنة:

عزيزى المستهلك .. يجب عليك أن تمتنع تماماً عن الشراء من البائع الذى يضع سعرين لسلعة واحدة احدهم ظاهر (الأقل) والآخر مخفى وعند الشراء بطالك بالسعر الأعلى وبخبرك أن السعر الأقل للسلعة ذات جودة أقل.



نشرة توعية (34)

ترشيد استهلاك المياه

تصدرها : لجنة الثقافة والإعلام بالجمعية

رئيس مجلس الإدارة

مهندس/ جمال زقزوق

أكتوبر 2008

عزيزى المستهلك ..

ترشيد استهلاك المياه واجب قومى ودينى واقتصادى



بضع قطرات متساقطة تملأ خزان
فكل حنفية يخرج منها الماء على
شكل قطرات تهدر حوالى 27 لتر
يومياً.
سارع بإصلاح أى عطل فى شبكة
مياه المنزل حتى لا تفاجأ بالفاتورة
آخر الشهر ...!!!

استخدام الدش طريقة ترشيديه بدلاً من ملء البانيو والاستحمام فيه لأنه هدر للمياه.

يمكن تجميع مياه غسل الخضروات واستخدامها فى رى الحديقة أو سكبها فى
الحمام بدلاً من ماء السيكون.

الجمعية ترحب بتلقى المقترحات والشكاوى للعمل على حلها
بالتعاون مع جهاز حماية المستهلك
فلا تتردد واتصل بنا

مقر الجمعية : 3 شارع مسجد زقزوق - ميدان غربال - رمل الإسكندرية

5775845 : تليفون وفاكس

E-mail: cepa_alex@yahoo.com

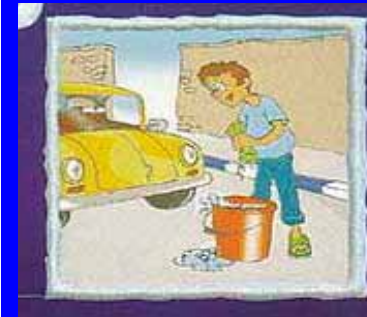
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى (وجعلنا من الماء كل شيء حي)

وقال رسول الله (\$) (لا تسرف في الماء ولو كنت على نهر جار)



غسيل السيارة بالخرطوم
يهدر حوالي 300 لتر مياه في
المرّة...!!!



الجمعية ترحب بتلقى المقترحات والشكاوى للعمل على حلها
بالتعاون مع جهاز حماية المستهلك
فلا تتردد واتصل بنا

نشرة توعية (36) نصائح حول الغذاء

تصدرها : لجنة الثقافة والإعلام بالجمعية

رئيس مجلس الإدارة

مهندس/ جمال زقزوق

يناير 2009

عزيزي المستهلك ..

نقدم لك الوصايا العشر للتغذية الصحية

1 لا تسرف في الأكل كما ونوعاً؛ فالإسراف في الكم يعني أن الجسم يحول الفائض إلى دهون تخزن داخل الجسم وتحت الجلد والإسراف في تناول نوع معين من الغذاء يسبب أضراراً للإنسان حتى لو كان هذا الغذاء عالي القيمة الغذائية.

1

3

2



الخط الساخن لحماية المستهلك

19588

(من أى تليفون أرضى)

تليفون وفاكس الجمعية

5775845

البريد الإلكتروني

cepa_alex@yahoo.com

مقر الجمعية

3 شارع مسجد زقزوق - ميدان غيريال - رمل الإسكندرية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



حماية مستهلك - حماية بيئة - تنمية اقتصادية

9

راقب وزنك باستمرار: زيادة وزنك عن المعدل الطبيعي دليل على أنك تأكل أكثر من اللازم وأن غداؤك يحتوي على كميات كبيرة من الدهون والنشويات والسكر. وزيادة الوزن لا تعنى فقط فقدان الرشاقة والنشاط والجمال ولكنها أيضا السبب الرئيسى لأمراض الدورة الدموية والقلب والعمود الفقرى. ولانقاص وزنك اتبع التعليمات الآتية:

- التزم بالوصايا السابقة.
- أمتنع تماما عن أكل الحلويات والمشهيات وشرب المياه الغازية.
- قلل من كمية الخبز والأرز التى تتناولها.
- قلل من أكل الدهن المصاحب للحم.
- قلل من كمية الزيت المضاف للقول.
- قلل من الأطعمه المحمرة فى الزيت والسمن.
- لا تأكل أمام التلفيزيون.
- لا تلجأ إلى رجيم الصفر (الامتناع عن الطعام لعدة أيام) فهو ضار جدا بأجهزة جسمك.
- أكثر من شرب الماء.
- مارس رياضة خفيفة وبسيطة مثل المشى أو الجرى.

8

خمس وجبات بدلا من ثلاثة: إحرص على زيادة عدد الوجبات اليومية بشرط عدم زيادة كمية الطعام فهذا يودى إلى عدم شعورك بالجوع الذى يدعو لزيادة ما تأكله فى وجبة واحدة. ويفضل أن تكون وجبة العشاء قبل النوم بثلاث ساعات وأن تكون خالية من الدهون. ولا تنسى أن وجبة الإفطار أساسية جدا للأطفال ولل كبار على حد سواء ويفضل أن تحتوى على اللبن أو الزبادى بالإضافة إلى السلاطة أو الفاكهه.

10

تناول غذاءك بسعادة: الغذاء يجب أن يكون مصدرا للسعادة وليس فقط لاشباع الجوع أو ملء البطن. استمتع بالأكل وضعه على المائدة فى صورة جميلة وتناول غذاءك ببطئ لأن هذا يشجعك على تقليل الكمية ويساعد على الهضم بكفاءة أكثر. تجنب التحدث فى المشاكل أثناء الأكل ولا تشغل بالك بحساب السرعات الحرارية بدقة لأن ذلك يقلل من استمتاعك بالطعام.

يجب أن يشتمل غداؤك

اليومى على الخضر والفاكهه الطازجة: فالخضر والفاكهه الطازجة مصدر جيد للفيتامينات والأملاح المعدنية وتناولها يوميا يحسن أداء الجهاز الهضمى وننصح بأن تكون الفاكهه هى آخر ما تتناوله كما يمكن أن تأكل الخضر والفاكهه الطازجة بين الوجبات.

يجب أن يشتمل غداؤك

اليومى على البروتين

الحيوانى والنباتى: فالبروتين هو مادة بناء الخلايا وأساس نمو الجسم والعضلات والدم ويحتاج الانسان من 60-70 جم بروتين يحصل عليها بتناول كوب لبن (300 جرام) أو 50 جرام جبن أبيض وبيضة و100 جرام من اللحم الخالى من الدهون أو السمك أو الدجاج. وبالنسبة للكبار فإن الخبز مع أحد منتجات الألبان مع البقوليات (فول - عدس - بسله - فاصوليا) قد تغنى عن اللحم والدجاج ولكن من المهم تغيير البقوليات ومنتجات الألبان.

5

تجنب الملح والأغذية الغنية به: فزيادة نسبة الملح فى الطعام تمثل عينا كبيرا على أجهزة الجسم ابتداء من الدورة الدموية وحتى المثانة كما ان الملح هو أحد أسباب إصابة كثير من المصريين بزيادة ضغط الدم بعد سن الأربعين.

6

تجنب الزيوت والدهون والأغذية الغنية بها: فالدهون الزائدة تتحول إلى عبء على الدورة الدموية والقلب والكبد والمرارة وهناك أغذية تحتوى على كثير من الدهون المختفية مثل الشيكولاته والبطاطس المحمرة والفول السودانى.