



محافظة أسوان
مديرية التضامن الإجتماعي
جمعية المستقبل للتنمية وحماية المستهلك والبيئة

ترشيد الاستهلاك

معنى ترشيد الاستهلاك:- لايعنى تقليل الاستهلاك أو الاستغناء عن الضروريات بل عدم الإسراف في اى شئ يتصل بالمأكل أوالملبس أو المسكن ومحتوياته ويعتبر هو الطريق للحد من ارتفاع الأسعار.

• كيف ترشد استهلاكك:-

- شراء الاحتياجات الأساسية بالكميات التي نحتاج إليها دون زيادة.
- الاستفادة من بواقي الطعام بدلا من التخلص منه.
- يجب مراعاة التوقيت المناسب لشراء السلع ؛ مثل موسم الطماطم يمكن شراء كمية كبيرة منها وتحويلها إلى (صلصة) لتستعمل في الأيام التي ترتفع فيها أسعار الطماطم.
- يجب التعامل مع الخبز سواء كان مدعم أو غير مدعم عن طريق وضع الخبز في كيس نظيف في الفريزر لحين أستخدامة فيترك دقائق أويسخن في فرن البوتاجاز.
- يجب الامتناع عن الشراء من التاجر الذي يضع سعرين لسلعة واحدة احدهم ظاهر(الأقل) والآخر مخفي (الأكثر) وعند الشراء يطالبك بالسعر الأعلى ويخبرك أن السعر الاقل ذات جودة أقل.
- يجب عمل مقارنة بين أسعار السلع الغذائية قبل الشراء والامتناع عن شراء أي سلعة يتم المبالغة في سعرها كما يجب عدم تحميل سلعة بأخرى .
- يجب عليك معرفة بدائل السلع الأساسية ؛ حتى يمكن الاستعانة بها عند اختفاء سلعة أو ارتفاع ثمنها .فمثلا البروتين كما يوجد في اللحوم الحمراء موجود في الألبان والبقول بأنواعها.

• فوائد الترشيد الاستهلاكي:-

- الادخار ومراكمة المدخرات وذلك من جراء التوفير وعدم الإسراف.
- استغلال هذه المدخرات من أجل بناء المستقبل للأسرة وعسرات الزمن.
- تقليل النفقات (القمامة) وتوفير النفقات التي تصرف من أجل التخلص منها والحفاظ على البيئة النظيفة.
- بالترشيد يحتفظ بالسلع وعدم تعرضها للتلف أثناء التخزين الطويل وبالتالي عدم فقد مدافع ثمنها لها والاستفادة بادخار من أجل سعادة ورفاهية الأسرة.

جمعية المستقبل للتنمية وحماية المستهلك والبيئة – أمتداد حي العقاد فيلا د/ مدحت أطاف

تليفاكس/097/2327736

الدور الأول ت/097/2333635

أو عن طريق البريد الإلكتروني / fodcec@yahoo.com