

## منظمة الدفاع عن المستهلك

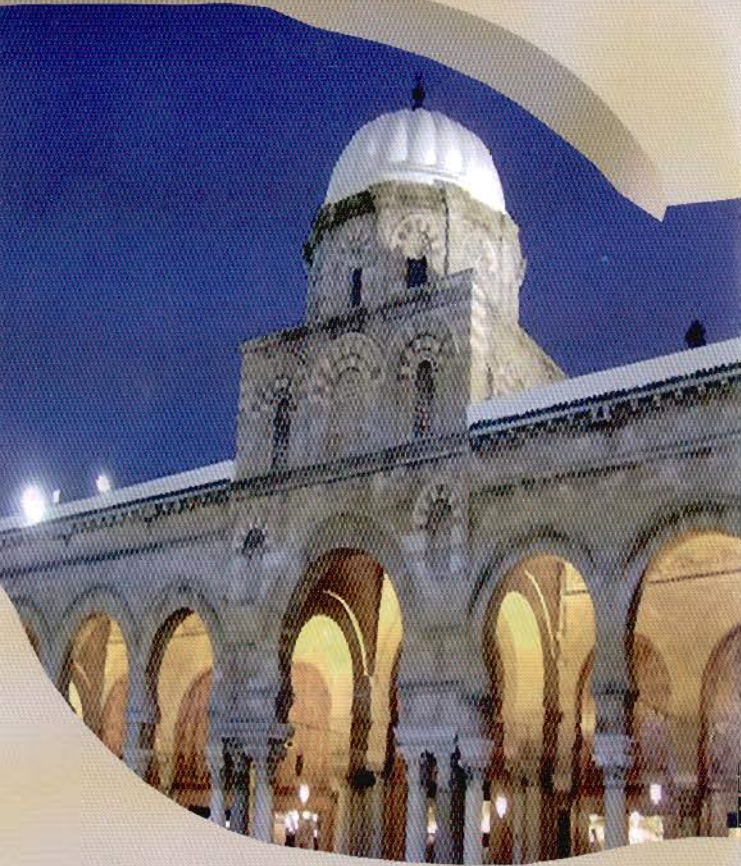


145. شارع الحرية - 10002 تونس

الهاتف : 71 789. 789 - 71 790.790 - 71 788. 454 - 71 841. 807

الفاكس : 71 792. 230

البريد الإلكتروني : otdc@gnet.tn : موقع الويب : www.otdc.org.tn



رمضان والاستهلاك :

"الاعتدال مسؤولية الجميع"

2010 / هـ 1431

## البيئة

- تفادي القاء الأكياس والمعدات البلاستيكية في الطبيعة
- الرجوع إلى "القنفة" أو "القليبة" التقليدية عند التسوق
- احترام أوقات رفع الفضلات



## الماء

- عدم ترك الماء يتدفق هدرًا في المطبخ عند غسل الأواني
- تفقد دقايق المياه تحسبًا لكل لتر يتم تحميل للماء
- التأكد من سلامة القنورات الداخلية من أي تسرب خفي للماء

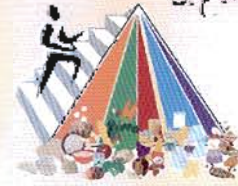
## الخضار والبقول

هوامش الرّيح على مستوى التفضيل

الريح الخام بحساب المليم	سعر الشراء بالجملة وبحساب الكيلو
30 مليما	من 1 إلى 100 مليم
50 مليما	من 101 إلى 200 مليم
60 مليما	من 201 إلى 275 مليما
70 مليما	من 276 إلى 350 مليما
80 مليما	من 351 إلى 400 مليم
90 مليما	من 401 إلى 450 مليما
100 مليم	من 451 إلى 500 مليم
150 مليما	من 501 إلى 750 مليما
180 مليما	من 751 إلى 1.200 مليم
≥ 15	ما فوق 1.200 مليم

## النظام الغذائي

- اتباع نظام غذائي متوازن وتفاذي التبرع غير الخدي للأكلات
- تجنب الإفراط في الاستهلاك وعدم الانصياع إلى المشهورات حفاظًا على صحتك
- عدم الإكثار من السكريات والأملاح والدهنيات



## المواد الغذائية

### ذات الأسعار الموطّرة

السعر	المسواد
250 مليما	الخبز - خبز كبير (وزن 400 غ)
200 مليما	- خبز صغير (وزن 220 غ)
480 مليما	السميد 10 - PS صبة (1 كلغ)
755 مليما	الكسكي 10 - PS صبة (1 كلغ)
845 مليما	- معبأ في كيس (1 كلغ)
425 مليما	- معبأ في كيس (1/2 كلغ)
715 مليما	المعجن الغذائي (10 - PS) صبة (1 كلغ)
855 مليما	- معبأ في كيس (1 كلغ)
435 مليما	- معبأ في كيس (1/2 كلغ)
235 مليما	- معبأ في كيس (1/4 كلغ)
630 مليما	الفريزة 7 - PS (1 كلغ)
900 مليما	الزيت الغذائي المدعم (لتر)
1.030 مليما	الحليب نصف الدسم - عالية (لتر)
970 مليما	- قارورة (لتر)
950 مليما	السكر - صبة (1 كلغ)
1.180 مليما	- طواع (1 كلغ)
330 مليما	الشاي - شاي أخضر رفيع 100 غ
1.300 مليما	- شاي أخضر برعم 250 غ
1.600 مليما	- شاي أحمر عال 250 غ
2.000 مليما	- شاي أحمر عال العال 250 غ
820 مليما	- شاي أحمر عال العال 100 غ

الرقم الأخضر

80 100 300

التّزن في إنفاقك، اعتدل في استهلاكك، حافظ على صحتك وسلامتك، مارس حقك في الدفاع عن مصالحك بنفسك.

"الاعتدال مسؤولية الجميع" هذا هو الشعار الذي اختارت المنظمة أن تضعه لشهر رمضان المعظم باعتبار أنه، بتزامنه هذه السنة مع ذروة فصل الصيف، تزداد الضغوط على المستهلكين باختلاف أنواعه بحكم تداعيل مواسم مختلفة مع بعضها البعض.

وللسيطرة على هذا الوضع وتحقيق الاعتدال المنشود في الاستهلاك، يجب تظافر جهود الجميع :

### المستهلكون :

مطالبون بضبط النفس والتصدّي للإخلاّات بمقاطعة مقرّفيها وحسن التّحكّم في الميزانية العائلية وتجنّب التّبذير وعدم الانصياع للشّهوات التي يثيرها البشدر الاستهلاكي .

### الجهات المعنية بالشأن الاستهلاكي :

مدعوة للسّهر على حسن التزويد ونزاهة المعاملات وفرض احترام شروط النّظافة وحفظ الصّحة والسّلامة وعقلنة الإشهار التجاري .

### المنتجون والتجار ومسديو الخدمات :

مطالبون بالالتزام بسلوك مسؤول وإضفاء الشفافية للأزمة على معاملاتهم مع المستهلك .

## الطاقة

راجع طريقة تعاملك مع الطاقة بصفة جذرية باعتبارها مورداً ثمينا قابلا للتفاد يكلف المجموعة الوطنية أموالا طائلة وذلك بـ :

- الإقبال على اقتناء السخان الشمسي الذي يمكن من اقتصاد 70٪ من التكلفة الجمليّة لعملية تسخين الماء، مع التمتع بمتعة مالية وتسهيلات في الدّفع
- استعمال الفوانيس المقتصدّة التي تسمح باقتصاد 80٪ مقارنة بالفوانيس العادية وتدوم 8 مرات أكثر منها
- الاشتراك في شبكة الغاز الطبيعي كلما توفّرت الإمكانيّة لذلك والتمتع بالخوافز الماليّة التي تم إقرارها في هذا المجال
- اختيار التّلاجة أو المكيف الأكثر اقتصادا للطاقة حسب التصنيف الطاقوي المعمول به والذي يمكن التعرف عليه بالأصّلاّح على بطاقة التّأثير الطاقوي المصاحبة للتّلاجة أو للمكيف
- صيانة السّيارة العائلية والاقتصاد في استهلاك الوقود بتفادي التسايف المتسّخنة وتجنّب استعمال السّيارة في المسافات القصيرة وفي أوقات الذروة وتشخيص المحرّك وتعديله كل 10 آلاف كم أو مرة في السنة على الأقلّ



## المواد الغذائية المدعّمة

ساهم في الجهد الوطني الرامي إلى توشيد استهلاك المواد الغذائية المدعّمة والتصفيف من أعباء الصندوق العام للتصريف وذلك بـ :

- اقتناء هذه المواد في حدود الحاجات الحقيقية للعائلة
- عدم إتلاف كميات الخبز التي لا يتم استهلاكها وحفظها في الجمد
- تجنّب هدر المأكولات المطبوخة التي لا يتم استهلاكها وحفظها في التّلاجة

## الميزانية العائلية

حافظ على ميزانية العائلة من كلّ الخيلاّح وذلك بـ :

- إعداد ميزانية خاصّة بشهر رمضان تأخذ في الاعتبار موارد العائلة وتحديد حاجاتها بأكثر دقّة ممكنة
- تجنّب ظاهرة التّسابق بتفادي التّفصّات غير المبرّجة والتفكّد بما تسمح به مذاجيل العائلة
- تكليف عنصر واحد من العائلة بالقيام بالشراءات ضمانا لحسن التصرف في الميزانية وتجنّب لكلّ تبذير
- ممارسة حقك في الاختيار والمقارنة بين الأسعار
- التعامل المسؤؤل مع الإستهارة وعدم الانساق وراء الرغبات والشّهوات
- عدم تجارة الآخرين واحترام إمكانيّات العائلة الحقيقيّة
- تصادي التّهاافت على شراء المواد الاستهلاكيّة بكميّات تفوق حاجات العائلة

