

## كيف تتسوق بنجاح؟

لماذا نتسوق؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

مراحل التسوق الناجح؟

أثناء  
التسوق

قبل التسوق

بعد التسوق

## ما قبل التسوق :-

البحث عن احتياجات البيت الضرورية أولاً ثم الترفيهية وكتابة ذلك



## مقارنة الأسعار عبر الأنترنت ومن خلال التطبيقات المتاحة

تحدي المبلغ المالي المتاح

الشراء كاش وليس عبر بطاقة الصراف

## دعاء دخول السوق :-

عن عمر بن الخطاب رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: من دخل السوق فقال: لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد يحيي ويميت وهو حي لا يموت بيده الخير وهو على كل شيء قدير "كتب الله له ألف ألف حسنة ومحا عنه ألف سيئة ورفع له ألف ألف درجة" (رواه الإمام أحمد والترمذي وابن ماجه والحاكم عن ابن عمر. وحسنه الألباني)

## أثناء التسوق

- 1 - دعاء السوق
- 2 - عدم تتبع مشتريات الناس .
- 3 - التركيز على قائمة الشراء
- 4 - **غض البصر .**
- 5 - قراءة العروض جيداً .
- 6 - عدم الانشغال بالجوال .
- 7 - ترتيب عربة التسوق .
- 8 - قراءة الأسعار وتواريخ الصالحية بتركيز .

## بعد التسوق :-

- ✚ الصلاة على النبي وحمد الله .
- ✚ مراجعة القائمة والتخلص من الزائد أو تقليل الكميات .
- ✚ الوقوف في الصف عند المحاسب .
- ✚ إلقاء السلام على المحاسب مع التبسم
- ✚ مراجعة الفاتورة قبل المغادرة .
- ✚ الحصول على أختام الضمان للأجهزة الإلكترونية .
- ✚ الاحتفاظ بالفاتورة لحين الذهاب للبيت .

في البداية يجب شراء الفاكهه في موسمها و لا تتسرع في شرائها في غير أوقاتها أو مبكرا عن مواعدها ، لتضمن أنها لم تتعرض للهرمونات.

### علامات أختيار الفاكهه و الخضروات الصحيحة:

1. يجب أن تكون القشرة الخارجي ملساء ، ناعمه و مشدودة.
2. تكون الثمره متماسكه و غير طريه و لا قاسيه جدا.
3. أن يكون الحجم هو الحجم الطبيعي ، فلا تشتريها مبالغاً في حجمها و لا صغيره.
4. أن يكون اللون زاهيا و طبيعي.
5. كلما كانت الفاكهه و الخضروات لازال عنقها متواجد بها ، فهذا دليل علي أنها طازجه.
6. لا يوجد بها ثقب أو حفر أو بقع غير طبيعيه بالثمره.
7. أغلب أنواع الفاكهه و الخضروات ، رائحتها الزكية و القوية دليل ليس فقط علي أنها طازجة ، بل علي مدي حلاوة طعمها ، فجرب شم رائحة الفاكهه مثل الكنتلوب ، البرتقال ، و غيرهم عند الشراء.
8. تجبن شراء الخضروات و الفاكهه التي يبدو عليها أثر ترسبات بيضاء نتيجة الرش ، و أيضا التي تظهر بها رائحة هذه المواد بصورة قويه ، و غالبا يظهر الرش مبالغاً فيه مع بعض الأنواع عن غيرها مثل البطاطس.
9. إحذر وجود البقع البيضاء و الخضراء فهي دليل علي بداية التعفن للثمره.

و أحيرا حاول أن تشتري الكمية التي تكفيك أسبوعيا و أن تكون طازجة حتي لو أغلي قليلا عن غيرها .. ، و شراء الخضروات في موسمها .

### اختيار الخبز

- 1 - طازج 2 - غير مبطل داخل الكيس . 3 - غير محترق 4 - طهي كامل و جيد .

### اختيار السمك و معرفة السمك الطازج :-

هناك علامات ومؤشرات يمكن معرفتها بالعين المجردة واللمس الدقيق، يجب مراعاتها عند شراء الاسماك حتى نحصل على سمك طازج محتفظ بقدر الامكان بقيمته الغذائية وان تكون الاسماك بعيدة عن عوامل الفساد، ولذا عند شرائك السمك الطازج يجب مراعاة ما يلي:

- أن يكون لون خياشيمها وريدياً طبيعياً وخالياً من المواد المخاطية.

- أن تكون العيون ناضرة مائية لامعة والقرنية شفافة.

- أن تكون رائحتها مميزة وهي رائحة الحشائش البحرية الطازجة وخالية من الروائح الكريهة مثل رائحة النشادر التي تدل على الفساد.

- أن يكون سطح الاسماك براقاً لامعاً خالياً من المخاط البكتيري وان تكون الطبقة اللزجة عليها شفافة.

- عند ضغطك على لحم منطقة الظهر في الاسماك يجب ان يعود اللحم لوضعه الطبيعي بعد رفع الضغط عليه بأصبعك عنه أي انه يكون مطاطياً.

- ألا تتساقط القشور بسهولة عن الاسماك القشرية أما الاسماك غير القشرية فيجب ان يكون جلدها أملس وغير مجعد.

- أن لا يوجد تغير في لون جوانب البطن عن اللون الطبيعي للسمكة ولا يوجد أي انفجار في منطقة البطن وأن يكون لون اللحم الداخلي طبيعياً وشفافاً.

### بعض الأمثلة لكيفية اختيار الصنف الجيد من الخضراوات و الفواكه :

الطماطم: يجب اختيار حبات الطماطم المدورة الحمراء وليس المدببة أو الطويلة، لأن الحبات المدورة تكون قشرتها رقيقة وقليلة البذور

الثوم: يجب اختيار رؤوس الثوم الصلبة القاسية الخالية من العفن، فتلك الطرية تكون قديمة وغير طازجة

البادنجان: يجب أن تكون الحبات قشرتها لامعة الملساء ذات اللون المائل إلى النهدي الغامق بعرق أخضر .

النعناع والبقدونس والخس والخضراوات الورقية الأخرى: يجب أن تكون أوراقها خضراء لامعة لا يوجد بها اوراق صفراء اللون، كما يفضل شراء كميات قليلة منها لأنها سريعة التلف .

التفاح: يجب أن يكون التفاح نضراً و متماسكاً ولامعاً، بدون بقع بنية أو أجزاء غامقة اللون، و يمكن الاعتماد على حاسة الشم بفحص رائحة التفاح و معرفة الطازج منها .

البرتقال: يجب اختيار الحبات الثقيلة في الوزن ذات القشرة اللامعة.