



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية

## ① مهارات اجتماعية.

### الشخصية المثالية.

#### صفات التلميذة المثالية.

- إلقاء السلام عند الدخول الى المكان والخروج منه.
- الاهتمام بالنظافة الشخصية وأخذ الزينة والتجمل بدون مبالغة.
- التحدث مع الآخرين باحترام وتقدير كل حسب سنه ومنزلته مع النظر الى الشخص المتحدث لتشعر بأهميته.
- احترام المعلمات والمحافظة على أداء الواجبات المدرسية.
- مناداة الزميلات ومن تتعامل معه بأحب الأسماء.
- مشاركة الزميلات في مناسباتهن والسؤال عنهن في غيابهن والمباركة لهن عند تفوقهن.
- تجنب مدح النفس ونسبة الفضل لها.
- مبتسمة دائماً.
- مداعبة الزميلات في الحدود المشروعة للمزاح.

#### أسس اختيار التلميذة المثالية.

<p><b>٢. الفاعلية.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ إشعار الآخرين بأهميتهم لكسب احترامهم.</li> <li>▪ اتباع التوجيه اللبق عند تقديم النصيحة والبعد عن النقد المباشر والعلن به.</li> <li>▪ التأنى في معالجة الأمور وعدم التسرع في التوبيخ والعتاب.</li> <li>▪ محاولة إيجاد بصمات مميزة في المكان الموجودة فيه سواء بالقول او الفعل.</li> <li>▪ شكر وتقدير المحسن إليها.</li> <li>▪ تشجيع الزميلات وإبداء السرور لهن عند نجاحهن وإتقانهن لعملهن.</li> </ul>	<p><b>١. التعاون.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ إغارة الأدوات الشخصية لمن يحتاجها.</li> <li>▪ مساعدة الزميلات في توضيح ما يصعب عليهن من دروس.</li> <li>▪ المساهمة في بعض الأعمال التي تقوم بها صديقاتها او معلماتها او جيرانها او اقرباؤها عند معرفتها بحاجتهم لذلك.</li> <li>▪ تقديم المساعدة المادية لمن يحتاج لها من الزميلات.</li> </ul>
<p><b>٤. الالتزام بالأدب عند الحديث.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ التحلي بالصدق وتجنب الكذب في الجد والهزل.</li> <li>▪ عدم المبالغة في المدح او الذم.</li> <li>▪ العمل بمقولة: إياكم وما يعتذر منه.</li> <li>▪ الابتعاد عن التشدق والتكلف في الكلام.</li> <li>▪ التشدق يعني: لوي الشدق بكلام مدعيًا الفصاحة.</li> </ul>	<p><b>٣. القدوة الحسنة.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ عدم احتقار الناس والاستعلاء عليهم.</li> <li>▪ الحكم على الآخرين بخلقهم وتعاملهم لا بمظهرهم.</li> <li>▪ الاعتراف بالخطأ دون حرج والعودة الى الصواب وتقبل النقد الهادف.</li> <li>▪ تجنب الهمز واللمز.</li> <li>▪ التسامح والعفو عن المخطئ.</li> <li>▪ التقيد بالنظام المدرسي وتقبل التوجيهات.</li> <li>▪ التعامل بالخلق الإسلامي مع الجميع.</li> </ul>

### مهارة اتخاذ القرار.

القرار الجيد يستلزم خطوات منظمة ومحددة.

## مفهوم مهارة اتخاذ القرار.

هي عملية عقلية تهدف الى إحداث تغييرات والوصول الى نتائج إيجابية لموقف او قضية ما من خلال مفاضلة بين حلول بديلة واختيار الأمثل منها.

## القرار.

عملية اختيار بين مجموعة حلول مطروحة لحل مشكلة او تسيير عمل معين للوصول الى قرار سليم في وقت محدد.

أو هي النتيجة النهائية والإرادة المحددة لصانع القرار بشأن ما يجب وما لا يجب فعله للوصول لوضع معين ونتيجة محددة ونهائية.

## خطوات اتخاذ القرار.

1. تحديد المشكلة.
2. جمع المعلومات المناسبة.
3. اقتراح الحلول الممكنة.
4. تقويم الحلول المقترحة.
5. تحديد النتائج المتوقعة.

<b>أولاً: تحديد المشكلة.</b> أصعب خطوات اتخاذ القرار فهي تحليل دقيق للوضع لتحديد المشكلة وبيان أسبابها.	<b>ثانياً: جمع المعلومات.</b> خطوة مهمة في معالجة المشكلة بجمع المعلومات عنها من مصادر متعددة تشمل الملاحظة المباشرة لطبيعة المشكلة.
<b>ثالثاً: اقتراح الحلول الممكنة.</b> بعد جمع المعلومات الموثقة توضع تصورات حول الحلول الممكنة كحل للمشكلة.	<b>رابعاً: تقويم الحلول المقترحة.</b>
<b>خامساً: تحديد النتائج المتوقعة.</b> يقصد به تحديد النتيجة المتوقعة بعد حل المشكلة.	<b>سادساً: اتخاذ القرار.</b> بعد تقويم الحلول وأدراك ما يترتب عليها من نتائج يتم اختيار أفضل الحلول للوصول الى النتيجة المرغوب فيها.
<b>سابعاً: التأكد من سلامة القرار المتخذ.</b> هناك خطوتان للتأكد من سلامة القرار: • وضع القرار موضع التنفيذ. • النظر في النتيجة التي يحققها التنفيذ (اتباع الحلول المقترحة) فإذا حقق القرار الهدف منه (النتيجة المتوقعة) أطلق عليه حينئذ الحل وإلا فإن الضرورة تقتضي إعادة النظر مرة أخرى ليكون أكثر فاعلية.	

## العوامل التي تساعد على اتخاذ القرار السليم.

- القدرة على التخيل والتفكير.
- القدرة على جمع المعلومات.
- القدرة على وضع البدائل.
- القدرة على الاستنتاج.
- القدرة على حل المشكلات.
- القدرة على المبادرة والتنفيذ.

## مبادئ وتوجيهات تيسر اتخاذ القرار السليم.

- مصارحة النفس عن السبب الحقيقي لأي خيار.
- استشارة أهل الخبرة وفتح العقل لأراء الآخرين.
- فحص الخيارات والأخذ بالحسبان جميع العوامل.
- التعلم من نتائج القرارات السابقة.
- النظر في سلبيات وإيجابيات كل خيار (مهارة موازنة الأفكار).

## خارطة اتخاذ القرار.

ما الذي يجعل اتخاذ القرار ضرورياً؟	ما خياراتي؟	ما الخيار الأفضل؟	كيف يمكنني تنفيذها؟
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ما الحقائق؟</li> <li>▪ ما السبب في المشكلة؟</li> <li>▪ ماذا يمكنني ان افعل؟</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ما نتائج كل خيار؟</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ما قيمة النتائج؟</li> <li>▪ ما القرار الأفضل؟</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ التخطيط لكيفية القيام به.</li> <li>▪ قرارات صغرى حول الوسائل.</li> </ul>
مهارات	مهارات	مهارات	مهارات
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الملاحظة الدقيقة.</li> <li>• الاسترجاع.</li> <li>• الاستدلال "استخدام الأدلة"</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• الطلاقة.</li> <li>• المرونة.</li> <li>• التفصيل.</li> <li>• الأصالة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التوقع للنتائج.</li> <li>• التصنيف.</li> <li>• تحديد الأولويات.</li> <li>• التقييم.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• المقارنة.</li> <li>• المقابلة.</li> <li>• الاستنتاج.</li> </ul>

## عند اتخاذ القرار لا بد من ان يكون الاختيار.

- صحياً وأمناً.
- قانونياً ومسموحاً به في المدرسة.
- مقبولاً لدى الأبوين.
- لا يتعارض مع احترام الذات والآخرين.

## أساليب غير فعالة في اتخاذ القرار.

- عدم تحديد المشكلة.
- اتخاذ القرار بدون تفكير.
- تأجيل اتخاذ القرار.

## الضغوط ومظاهرها.

### الضغوط.

حالة او وضع نفسي مضطرب لدى الفرد ناتج عن المتطلبات الملحة للمحيط البيئي او الاجتماعي للفرد او عن شعور داخلي متعلق بذات الفرد او كليهما معاً.

### مظاهر ضغوط الحياة.

مشكلات نفسية	سرعة الغضب والانفعال في المشاكل البسيطة، اضطراب النوم، فقد الشهية، انخفاض القدرة على التركيز والتذكر، الإحباط والتردد في الأمور، الشرود والسرحان، كثرة الجدال والاعتراض على أشياء عادية مقبولة، الهروب من الواقع.
مشكلات صحية	ردود الفعل الجسدية كقلة مقاومة الجسم للأمراض والصداع، وتصبب العرق والاسهال، ومشاكل القلب والجهاز الدوري كزيادة نبضات القلب وارتفاع ضغط الدم.
مشكلات سلوكية	ضعف الطاقة وقلة الإنجاز والحيوية، الشرهية في الأكل، ضعف القدرة على اصدار القرارات، الافراط في التدخين او تعاطي الكحول.

## أشكال الضغوط.

- كثرة العمل.
- سوء التوجيه.
- قلة العمل.
- عدم الاسترخاء.
- الحماس الزائد.
- قلة او عدم الفراغ.

## أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال.

تنقسم الى قسمين:

ضغوط مفيدة.	ضغوط مؤذية.
له انعكاسات إيجابية على الفرد وعلى مجتمعه لأنه يعطي احساساً بالقدرة على الإنتاج وإنجاز الأعمال السريعة والحاسمة ويولد لدى الفرد الشعور بالسعادة والسرور.	له انعكاسات سلبية على الصحة الجسدية والنفسية للفرد وهذا يؤدي الى تأثيرات سلبية على إنتاجية العمل ويولد لدى الفرد الشعور بالإحباط وعدم الرضا وتكون نظرتة سلبية لأن شعور العجز وعدم القدرة يسيطر عل مخيلته.

## علاقة الضغوط بالصحة.

لضغوط الحياة أثر كبير على صحة الإنسان، فكثير ما نسمع أن فلاناً أصيب بالكآبة بسبب ما عاناه من مشكلات، وآخر تعرض لسكتة قلبية، وثالثاً واجه جلطة دماغية وأدخل المستشفى نتيجة للضغوط التي يمر بها، وقد يصل الأمر إلى الوفاة المفاجئة بسبب تلك الضغوط العالية التي تُشكل أحد المخاطر الصحية التي تواجهنا يومياً والتي تشكل خطراً صحياً كبيراً لمرضى القلب.

اثبتت إحدى الدراسات العلمية في الجمعية العالمية للصحة النفسية ان أكثر من ٣٠٪ من الأشخاص البالغين يمرضون بضغوطات في حياتهم اليومية كافية لتضعف من أدائهم في أعمالهم ومنزلهم ومن مناعتهم ضد المرض. إن الدراسات التي أجريت على الناس الذين تعرضوا للضغوط توصلت إلى أن الإنسان لديه حد معين في مقاومته الضغوط الخارجية من خلال التكيف العام فإذا استمرت هذه الضغوط لفترة وتتنوع خاصة تلك الضغوط المرتبطة بأمنه الجسدي والنفسي مثل مرض الإنسان أو أحد أفراد أسرته لفترة، أو الطرد من العمل أو الإفلاس أو غيرها، انهارت الاستجابة التكيفية للإنسان، مما يؤدي إلى ضعف المناعة لديه وارتفاع الكوليسترول في الدم أو غير ذلك. لقد أصبح هناك فهم وإدراك بين الأطباء النفسيين وعلماء النفس والأطباء، بأن الضغوط مرتبطة بالمرض وأن هناك ما لا يقل عن (٨٠ ٪) من كل الأمراض التي ترتبط أسبابها مباشرة بالضغوط مثل: الاضطرابات المعوية كالقرحة والتهاب القولون وأمراض القلب والشرابين التاجية والأمراض الجلدية والصداع والحساسية وحتى السرطان ويقول الأطباء أن تأثير الناس يكون أقل مقاومة للبرد (الرشح) عندما يكونون تحت الضغوط كما أنهم يلاحظون أيضاً أن انفعال مرضاهم بكثرة يؤثر بقوة على قابليتهم للشفاء كما أنّ الضغوط ليست متساوية في أثرها السلبي على الأفراد، فهي مؤذية لأفراد معينين أكثر من غيرهم.

## مصادر "مسببات" الضغوط.

مصادر متعلقة بشخصية الفرد	مصادر نفسية	مصادر سلوكية
• مفهوم الذات. • مركز التحكم. • الشخصية القلقة.	• التكيف. • الإحباط.	• سوء إدارة الوقت. • الصراعات.

## مؤشرات اختراق الضغوط في حياتنا.

الجسم ليس الوسيلة الوحيدة التي تعبر عن آثار الضغوط في حياتنا وانما تشاركه عقولنا وسلوكنا وعلاقتنا بخاصة مع أسرتنا.

### أولاً: مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى أجسادنا.

- أمراض القلب.
- ضغط الدم.
- قرحة المعدة.
- تشنج القولون.
- البول السكري.
- سقوط الشعر.
- الحساسية الجلدية.
- التهاب المفاصل.
- اضطرابات الغدة الدرقية.
- آلام الأسنان وتلفها.

### ثانياً: مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى عقولنا.

- يعطل العقل.
- يشوش التفكير.
- يضعف الذاكرة.
- يضعف القدرة على اتخاذ القرار السليم وتزيد في ظله القرارات الرعناء التعسفية.

### ثالثاً: مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى سلوكنا.

- تزيد حساسيتنا فنثور لأتفه الأسباب.
- نندم على ما نفعل.
- يميل بنا نحو العزلة والابتعاد عن الناس.
- تزداد قابلية السلوك لأن يكون عدوانيا سواء بالكلام او بالأفعال فنصبح عرضة للوقوع في الخطأ بحق الآخرين بسهولة أكبر.

### رابعاً: مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى علاقتنا بأسرنا.

- نتبادل الحديث مهم بشكل مبهم.
- لا نسمع لأولادنا وأزواجنا.
- نرد على طلباتهم بانفعال.
- نبحث عن الأشياء الغريبة عنا وننسى المواعيد والارتباطات الخاصة بهم.

## أساليب التخلص من الضغوط.

١. استثمار الضغوط ايجابياً بما يعود بالنفع والفائدة.
٢. التوازن بين الروح والبدن.
٣. إدارة الوقت بشكل جيد.
٤. الاهتمام بشرب الماء.
٥. تعديل بناء الشخصية لدى الفرد عن طريق بناء الذات الإيجابية وتعزيز الثقة بالنفس.
٦. ممارسة التمارين البدنية المفيدة.
٧. الحفاظ على الطاقة عن طريق التغذية المتوازنة والنوم الكافي.

## كيف تحققين المرونة في مواجهة الضغوط؟

- ♥ التذكر دائماً أن المرونة في مقابلة الشدائد مظهر من مظاهر التأدب مع الله.
- ♥ تقبل الأمر الذي سبب لك الضغوط كمظهر من مظاهر طبيعة الحياة وكلما أسرع بالرضا كان أسرع لنسيان الواقعة.
- ♥ اخذ نفساً عميقاً ورفع الكفين الى الأعلى والقول برضى "الحمد لله قدر الله وما شاء فعل".
- ♥ الابتسامة وحث النفس على الابتسام.
- ♥ الالتزام بهذه القاعدة (غلق الأبواب على الماضي والمستقبل والعيش في حدود اليوم)
- كي لا يسمح لمشكلات الماضي واهتمامات المستقبل بالسيطرة على يومه فيفسده.
- ♥ التفكير بيجابية ومن الحكمة عند مواجهة المشكلات والأزمات الانحناء لها حتى تمر بسلام.

- ♥ تعلم بعض المهارات التي تساعد على الاسترخاء وتخطي المواقف الضاغطة في الحياة.
- ♥ القدرة في التعرف على المشاعر بدقة يعد خطوة مهمة تساعد في معرفة أسباب الضغط.
- ♥ محاولة تحديد المصادر التي تسبب للشخص الشعور بالضغط والتعرف على أسبابها.
- ♥ التعرف على الطرق التي يمكن اتباعها لإدارة المواقف الضاغطة.

## مفهوم الغضب.

هو إحساس او عاطفة شعورية ينتج عنها حالة نفسية يمر بها الفرد تؤدي به الي الانفعال والثوران وعدم القدرة على التحكم في الأقوال والأفعال. عندما نغضب تتسارع ضربات القلب وقد نفقد الشهية للطعام او نسرف في تناوله ولكي نحافظ على صحتنا يجب ان نتعلم كيف نتعامل مع هذه المشاعر.

## أنواع الغضب.

الغضب المدموم	الغضب المباح	الغضب المحمود
هو ما كان في سبيل الباطل والشيطان كالحمية الجاهلية والغضب بسبب تطبيق الاحكام الشرعية.	هو الغضب في غير معصية الله ولم يتجاوز حده كأن يجهل عليه أحد.	وهو ما كان لله تعالى عندما تنتهك محارمه.

## معالجة الغضب. الخطة النبوية الرباعية للقضاء على الغضب.

١. الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم.
٢. تغيير الهيئة التي يكون عليها الشخص الغاضب فإذا كان واقفاً يجلس وإن كان جالساً يضطجع.
٣. الوضوء كوضوء الصلاة.
٤. الصلاة (يصلي ركعتين أو أكثر).

## الطرق التي تساعد في التعامل مع الغضب.

- ✿ الاعتراف بمشاعر الغضب وعدم محاولة إغفالها لان تجنبها يسبب قلق.
- ✿ القاء السؤال التالي على نفسك (ما الذي تستطيعين ان تفعليه لتديري موقف الغضب بطريقة أفضل؟ وما ردة الفعل التي ستجعلك تشعرين بتحسن؟).
- ✿ محاولة التعرف على مصادر او مسببات الغضب والأسباب التي أدت الى ذلك.
- ✿ التفكير بإيجابية في الموقف.

## العدوان.

### مفهوم العدوان.

هو سلوك مقصود يستهدف إلحاق الأذى والدمار بالآخرين بالفعل او القول ويكون الدافع وراء العدوان دافعاً ذاتياً.

### أشكال العدوان.

أولاً: العدوان الموجه نحو الآخرين.	
١. عدوان لفظي.	عن طريق الكلام ويشمل التهديدات والسب والألفاظ النابية.
٢. عدوان جسدي.	احداث الأذى بالآخرين عن طريق الركل والدفع والضرب وربما القتل.
٣. عدوان رمزي.	عن طريق المشاعر والأحاسيس والأفكار كالغيرة والحسد والكره والاستهزاء والازدراء او الامتناع عن النظر للشخص ورد السلام.

٤. عدوان مادي.	أحداث الأذى بممتلكات الآخرين او الممتلكات العامة.
<b>ثانياً: العدوان الموجه نحو الذات.</b>	
يحدث للمضطربين سلوكياً حيث يوجهون عدوانهم نحو الذات بهدف إيقاع الأذى بالنفس.	

## فن الإلقاء والحوار.

العرض الشفوي الجيد مهارة تميز بها العظماء وكبار الزعماء والقادة على مدى التاريخ.

### ١. الإلقاء.

التحدث أمام الآخرين لتوصيل فكرة او معلومة او رأي معين.

### مهارة الإلقاء.

يتطلب الإلقاء تفاعلاً صادقاً مع ما نقول بحيث يكون الموقف طبيعياً وان تكون الملقية على سجيبتها بلا تكلف، فالإلقاء عملية اتصال صادق وليس موقفاً تمثيلاً لذا يجب ان يكون انعكاساً أميناً لشخصيتنا ليكون مؤثراً وفعالاً.

### أنواع الإلقاء.

<b>فردي.</b> تتحدث مع شخص واحد فقط.	<b>جماعي.</b> ألقاء لمجموعة صغيرة كالدروس المنهجية في المدارس والمساجد ونحوها. إلقاء لمجموعة كبيرة كما هو الحال في الخطب والمحاضرات العامة ونحوها.
--	--

## متطلبات الإلقاء الجيد.

### ٥ الإعداد.

التجهيز للموضوع المراد بجمع المعلومات، وتصنيفها كالتالي:

<b>المقدمة.</b>	تعتبر مفتاح الموضوع ومن خلالها يتم اكتشاف الكلمة وثقافة الملقية.
<b>الموضوع.</b>	فيه يتم عرض النقاط الرئيسية للموضوع بصورة مرتبة.
<b>الخاتمة.</b>	ملخص لأهم ما ورد في الموضوع.

### ٥ الصوت.

لكل منا ما يميزه عن الآخرين بصوته المميز وطريقة حديثه الخاصة به فلا تحاولي تقليد أحد بل تدريبي حتى يتحسن صوتك ليكون أكثر تأثيراً وقبولاً لدى الآخرين.  
احذري من الصوت الحاد، الصاخب، المرتفع، المنخفض فالإلقاء الجيد لا يعني علو الصوت.

### ٥ التنوع.

يحسن أثناء الإلقاء الجمع بين الجدية والفكاهة واللغة الدارجة حسب الموقف.

### ٥ الوقفات.

لا بد للملقية مراعاة التوقف في الحديث عند مواضيع مناسبة لتهيئ ذهن السامع وتحافظ على ترابط الأفكار، وهناك وقفات يجدر بك الاهتمام بها مثل:

- بعد المقدمة.
- بعد السؤال.
- عند الانتقال من فكرة لأخرى.
- قبل السؤال او المعلومة الهامة.



## ٢. الحوار.

تداول الكلام بين طرفين او أكثر على ان لا يستأثر أحدهما به دون الآخر. يجب ألا يكون في الحوار تعصباً لرأي وتعنناً لفكرة وإنما بحث عن الصواب فقد يرجع أحد الطرفين عن رأيه بعد حوار الطرف الآخر قناعه منه بصواب فكرته. إن فقدان التواصل بالعين مع المستمع هو أول خطوة تجاه فقدان اهتمامه ومتابعته.

## أنواع الحوار.

الحوار مع النفس.	الحوار مع الآخرين وهو نوعان:
من خلال عرض الفكرة على الذات ومحاورتها اما بالتخطيط الورقي او بالتفكير المتأنى العميق.	• حوار المتوافقين في الرأي. • حوار المختلفين في الرأي.

الغضب والانفعال يؤثران سلباً على الحوار.  
الجدل: الخصومة في الكلام ويستعمل في غير الرضا.

## آداب الحوار.

- الالتزام بالصدق.
- الإصغاء وعدم مقاطعة الآخرين.
- الاعتراف بالخطأ.
- الابتعاد عن التعالي والوقوية.
- اختيار الوقت المناسب.
- التحدث بالكلام الطيب.

## تنظيم الوقت.

### تعريف الوقت.

مقدار من الزمان قُدِّرَ لأمر ما سواء كان قصيراً أو طويلاً.  
أو هو الزمن الذي نعيشه ونستغرقه لإنجاز أي عمل.

### خصائص الوقت.

- ▶ ارتفاع قيمته.
- ▶ سرعة انقضائه.
- ▶ ذهابه وعدم عودته.

## أهمية جدول الأعمال اليومية.

• تنظيم الوقت وتحديد فترات العمل والراحة.	• الاستعداد لأي مفاجأة غير متوقعة.
• ترتيب الأدوات المستخدمة لتسهيل أداء الأعمال.	• استبعاد الأعمال غير المجدية.
• التعمّد على ترتيب خطوات العمل قبل القيام به.	• الاستعانة بالأراء عند الحاجة إليها.
• تحسين أسلوب العمل والاستعانة بالأساليب والأدوات الحديثة التي تُريح العامل وتيسر عمله وتقلّل الوقت والجهد.	

## وقت الفراغ.

هو الوقت الذي يتحرّر فيه الفرد من مسؤوليات العمل وضروريات الحياة اليومية فتكون له حرية قضائه كما يريد ويرغب في حدود دينه ويتعرف الشخص على قدراته وميوله ويخلو بنفسه ويعبر عما بداخله من خلال الأنشطة المتنوعة التي يمارسها والتي تُتيح له فرصة التعلم والتربية.

## طرق شغل وقت الفراغ.

- القراءة المفيدة.
- الكتابة المعبرة.
- الهوايات المختلفة.
- إنجاز بعض الأعمال المنزلية.
- الالتحاق بالدورات المفيدة والمراكز الصيفية.
- المساهمة في الأعمال الخيرية.
- حضور الندوات والمحاضرات الهادفة.
- الاطلاع على المفيد من الفضائيات والإنترنت.

## الثقة بالنفس.

الثقة بالنفس هي الطريق الممهد للنجاح وان لكل انسان إيجابيات وسلبيات فكلما زادت الإيجابيات ارتفعت الثقة بالنفس وكلما زادت السلبيات ضعفت الثقة بالنفس.

الإيجابيات	السلبيات
<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ تقبل الآخرين.</li> <li>▶ سلامة اللغة وصحة النطق.</li> <li>▶ التفوق الدراسي.</li> <li>▶ الثقافة وسعة الاطلاع.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ الخجل والارتباك.</li> <li>▶ الإحساس بالفشل نتيجة موقف سابق.</li> <li>▶ الخوف.</li> </ul>

## مفهوم الثقة بالنفس.

إيمان الشخص بقدراته ورؤيته لأهدافه بوضوح ثن انطلاقه ليبنى النجاح ويتميز في الحياة.

## كيف ننمي الثقة بأنفسنا وبمن حولنا؟

- الثقة بالله.
- الاستفادة من مواقف النجاحات.
- استبدال جوانب الضعف بجوانب القوة.
- الثقة بالقدرات والإمكانات.
- الاعتقاد الإيجابي بالنفس.

## الخجل.

### أعراض الخجل.

سلوكية	جسدية
<ul style="list-style-type: none"> <li>قلة التحدث مع الآخرين.</li> <li>عدم النظر الى المتحدث.</li> <li>تجنب لقاء الغرباء.</li> <li>الشعور بالإحراج عند البدء بالحديث.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>مشكلات وآلام في المعدة.</li> <li>رطوبة اليدين وتعرقهما.</li> <li>سرعة في دقات القلب.</li> <li>جفاف الفم والحلق.</li> <li>حركات لا إرادية في الوجه او اليدين.</li> </ul>

## الخطوات التي تساعد في التخفيف من الشعور بالخجل.

1. الاستماع الى المتحدث.
2. محاولة طرح الأسئلة على المتكلم حول حديثه لأنها طريقة جديدة للدخول في النقاش.
3. الاشتراك في الأنشطة المدرسية لاعتقاد الحديث بطلاقة

## حق المُسن.

<p>ب. عدم الاستخفاف به. فلا يهزأ به ولا يسخر منه ولا يوجه اليه كلام سيء ويتأدب في حضرته ولا ينهر في وجهه.</p>	<p>ا. إنزاله منزلته اللائقة به. حيث يستشار في الأمور ويقدم في المجلس ويبدأ به بالضيافة وفي التحدث إلى الناس وفي الأخذ والعطاء عند التعامل.</p>
---	--

## الاتصال الإلكتروني.

### مفهوم الاتصال الإلكتروني (الاتصال الوسيط).

هو الاتصال المرتبط بوجود أداة تكنولوجية تتوسط العلاقة بين طرفي العملية الاتصالية فلا تجعلها تقوم على قاعدة الاتصال الشخصي المباشر ولا تأخذ سمة الاتصال الجماهيري.

### أبرز أنواعه.

♥ الإنترنت. ♥ الهاتف المحمول.

### الإنترنت.

هو جزء من ثورة الاتصالات ويعرفه البعض بشبكة الشبكات او شبكة طرق المواصلات السريعة اذ انها تتكون من تشبيك الملايين من أجهزة الكمبيوتر والشبكات الواسعة.

### بعض الخدمات التي يقدمها الانترنت.

- الأخبار والمعلومات.
  - المناقشات والحوارات.
  - التجارة والتسوق.
  - التدريب والتعلم عن بعد والدراسات.
  - الألعاب.
  - المراسلات والمكاتبات.
  - غرف الدردشة والشات.
  - النشر والمطبوعات.
- تعتبر المملكة من أوائل الدول في العالم العربي استخداماً لتقنية الحاسب عند ظهوره من خلال شركة أرامكو ثم مصلحة الإحصاء في وزارة المالية وخلال عقد الثمانينات الميلادي أصبحت جميع الدوائر الحكومية تستخدم الحاسب في أعمالها الهامة.

### الآثار السلبية لاستخدام الاتصال الإلكتروني (الإنترنت).

انتشار رسائل الإصلاح المزيفة "الإرهاب". سهولة الوقوع في الشبهات والشهوات والبدع.	الجانب العقائدي
مواقع إباحية. قرصنة البرامج.	الجانب الأخلاقي
هشاشة المعلومات.	الجانب الثقافي
إدمان الانترنت. السهر.	الجانب النفسي
مشكلات زوجية. تشهير ببعض الشخصيات.	الجانب الاجتماعي
تأثير على النظر.	الجانب الصحي

## الفرق بين الموقع والبرنامج الالكتروني.

الموقع الالكتروني	البرنامج الالكتروني
مجموعة صفحات ويب مرتبطة ببعضها البعض ومخزنة على الشبكة العنكبوتية ويمكن زيارتها خلال برنامج المتصفح.	مجموعة من التعليمات مكتوبة بلغة يفهمها الحاسب تمكنه من معالجة المعلومات وتكون البرامج مخزنة في ذاكرة الحاسوب.

## أخلاقيات استخدام مواقع التواصل الالكتروني.

١. التواصل مع من نثق بدينه الإسلامي وفكره وأخلاقه.
٢. تحديد الأهداف وترتيب الأولويات.
٣. اقتطاع وقت محدد يحمي من الوقوع في ادمان الانترنت.
٤. استخدام التقنية في كل ما يسهم في تطوير القدرات وتنمية المواهب وتحقيق التواصل البناء.
٥. التحلي بالأداب العامة في التواصل الفعال والايجابي مع الاخرين.
٦. الحفاظ على خصوصية المعلومات.
٧. الحذر من الاتصال بالعناوين الغريبة فقد تفودك الى موضوعات او أفكار او اتجاهات سلبية.

## الاتصال الالكتروني.

### التعلم الالكتروني.

هو مصطلح علمي حديث للتعليم والتدريب ويتم تقديمه بالحاسب المعتمد على الشبكات أو أي استخدام لتقنية الويب والانترنت لإحداث التعلم. وهو طريقة ابتكارية لإيصال بينات التعليم الميسرة والتي تتصف بالتصميم الجيد والتفاعلية والتمركز حول المتعلم لأي فرد في أي مكان وزمان عن طريق الانتفاع من الخصائص والمصادر المتوفرة في العديد من التقنيات الرقمية.

### استخدامات الانترنت في المجالات التعليمية.

العلاقة بين التعليم والتقنيات الحديثة علاقة متداخلة فلا بد من الاستفادة من تقنيات الحاسب والانترنت في القضية التربوية لخدمة الأبناء سواء من نواحي الحفظ او العرض او النقل وتبسيط المعلومات الى الربط بين المدرسة والمنزل الى التعليم عن بعد ودراسة الجامعة المفتوحة. وتعتبر استخدامات الانترنت في الأبحاث المدرسية من اهم المجالات التي يستخدم فيها المجال التعليمي ويعكس هذا الاستخدام إقبال الأبناء على الجانب التعليمي للإنترنت باعتباره وسيلة مهمة لتوفير مختلف المعلومات والبيانات التي تساعد على جمع معلومات البحوث وإجرائها. تكلفة قطاع التعليم الالكتروني في المملكة يصل الى ١٢٥ مليون دولار ويحقق نمو سنوي قدرة ٣٣٪

## أنواع التعليم الإلكتروني.

تعليم إلكتروني غير متزامن Asynchronous	تعليم إلكتروني متزامن Synchronous
هو دعم تبادل المعلومات وتفاعل الأفراد عبر وسائط اتصال متعددة كالبريد الإلكتروني ولوحات الإعلانات وقوائم النقاش والمنتديات. الاتصال غير المتزامن متحرر من الزمن إذ يمكن للمعلم أن يضع المصادر مع خطة التدريس والتقويم على الموقع التعليمي ثم يدخل المتعلم متى شاء ويتبع إرشادات المعلم في إتمام مهام التعلم دون أن يكون هناك اتصال متزامن مع المعلم.	هو تعليم إلكتروني يجتمع فيه المعلم مع المتدربين في آن واحد ليتم بينهم اتصال متزامن بالنص أو الصوت أو الفيديو.

## مكونات التعليم الإلكتروني.

- المحتوى العلمي.
- البيئة التعليمية.
- المعلم.
- وسائل الاتصال.
- المتعلم.
- التقويم.

## أقسام وسائل الاتصال.

غير مباشر	محاكاة	مباشر
تكون من خلال وسط أو وسيط كالكتب والمحاضرات والمذياع والتلفزيون والانترنت.	هي عملية تقليد لأداة حقيقية أو علمية حيوية. أي محاولة إعادة عملية ما في ظروف اصطناعياً مشابهة إلى حد ما للظروف الطبيعية.	تكون بمواجهة المتعلم والمعلم في نفس الزمان والمكان.

## فوائد التعلم الإلكتروني.

- زيادة إمكانية الاتصال بين المتعلمين فيما بينهم وبين المتعلمين والمدرسة من خلال سهولة الاتصال ما بين هذه الأطراف في عدة اتجاهات مثل البريد الإلكتروني ومجالس النقاش.
- المساهمة في تبادل وجهات النظر المختلفة للمتعلمين فان غرف الحوار تتيح فرص لتبادل وجهات النظر في المواضيع المطروحة مما يزيد فرص الاستفادة من الآراء والمقترحات.
- الإحساس بالمساواة بما ان أدوات الاتصال تتيح لكل متعلم فرصة الإدلاء برأيه في أي وقت ودون حرج خلافاً لقااعات الدروس التقليدية التي تحرمه من هذه الميزة اما لسبب سوء تنظيم المقاعد أو ضعف صوت المتعلم نفسه أو الخجل وغيرها من الأسباب.
- سهولة الوصول إلى المعلم في أسرع وقت وحتى خارج أوقات العمل الرسمية.
- إمكانية تحويل طريقة التدريس بالطريقة التي تناسب المتعلم فمنهم من تناسبه الطريقة المرئية أو المسموعة أو المقروءة أو العلمية فالتعليم الإلكتروني ومصادره يتيح إمكانية تطبيق تلك المصادر بطرق مختلفة.
- ملائمة مختلف أساليب التعليم فهو يتيح للمتعلم ان يركز على الأفكار المهمة وللمتعلمين الذين يعانون من صعوبة التركيز وتنظيم المهام والاستفادة من المادة لأنها تكون مرتبة ومنسقة بصورة سهلة وجيدة.

- توفر المنهج طوال اليوم وفي كل أيام الأسبوع مفيدة للأشخاص المزاجيين او الذين يرغبون التعليم في وقت معين وللذين يتحملون أعباء ومسئوليات شخصية يتيح التعلم في الزمن الذي يناسبهم ويضمن الاستمرارية في الوصول الى المناهج التي تجعل المتعلم في حالة استقرار.
- عدم الاعتماد على الحضور الفعلي لان التقنية الحديثة وفرت طرق للاتصال دون الحاجة للتواجد في مكان وزمان معين بعكس التعليم التقليدي.
- سهولة وتعدد طرق تقييم تطوير المتعلم حيث وفرت أدوات التقييم الفوري على إعطاء المعلم طرق متنوعة لبناء وتوزيع وتصنيف المعلومات بصورة سريعة وسهلة للتقييم.
- الاستفادة القصوى من الزمن أي ان توفير عنصر الزمن مفيد وهام جدا للطرفين المعلم والمتعلم.

### عوامل نجاح التعليم الالكتروني.

- ✿ تحديد المهام الرئيسية والفرعية.
- ✿ ترتيب المهام حسب الأهمية.
- ✿ البدء بالمهام التي تتطلب جهداً ووقتاً أكبر.
- ✿ عدم تأجيل الواجبات الى اخر لحظة.
- ✿ متابعة البريد الالكتروني بشكل يومي.
- ✿ اختيار الوقت المناسب للتعلم.
- ✿ التقليل من المشتتات.
- ✿ الحرص على التقيد بتنفيذ المهام وفق الخطة الزمنية بدقة عالية.
- ✿ متابعة المناقشات باستمرار تفادياً لتراكم المشاركات وما قد ينتج عنها من إعاقة متابعتها.

### تعريف الألعاب الالكترونية.

هي نشاطات وممارسات ينخرط فيها اللاعبون في نزاع مفتعل محكوم بقواعد معينة بشكل يؤدي الى نتائج قابلة للقياس الكمي. ويطلق على لعبة ما انها الكترونية في حال توفرها على هيئة رقمية digital ويتم تشغيلها عادة على الحاسب الآلي والانترنت والتلفاز والفيديو او البلايستيشن والأجهزة الذكية. حجم إنفاق الطفل السعودي على الألعاب الالكترونية يقدر بنحو ٤٠٠ دولار سنوياً. سوق المملكة يستوعب حوالي مليون و ٨٠٠ الف جهاز بلايستيشن و ٤٠٪ من البيوت السعودية لديها جهاز واحد على الأقل.

### أسباب تعلق الناشئة بالألعاب الالكترونية.

أولاً: اشتغالها على عدد من عوامل الجذب.

ان الألعاب الالكترونية بمختلف أنواعها تجذب الناشئة بالإضافة الى توظيفها للرسوم والألوان والخيال والمغامرة.

### ثانياً: تتطلب التأمل والتركيز.

تنوع أفكار وموضوعات الألعاب الالكترونية فأحياناً تقدم اللعبة سباقاً للسيارات يتطلب التركيز اثناء القيادة والعمل على تجنب الحواجز قدر الاستطاعة.

### ثالثاً: فيها محاكاة للأبطال.

تشكل بالنسبة للناشئة اطاراً ومجالاً يتقمص فيه شخصية بطل يتحرك ويتنقل ويعدل سلوكه كما يتفاعل ويندمج الطفل في اللعبة مع غيره من أبطال اللعبة كما أن التداخل والتكامل بين وظائف ومهام أبطال اللعبة يسهمان في تعلق الناشئة بهذه الألعاب.

### رابعاً: توفيرها عوالم وهمية افتراضية.

بعيداً عن العالم اليومي الحقيقي ولكنه محدد في الزمان والمكان ويمثل موقعا ماديا واحداثها توفر له إمكانية تمثيل ذاته في إطار ما.

### خامساً: تمكينها من السيطرة والتحكم في الأحداث والأشخاص.

تمثل جزءاً من النشاط الاجتماعي الذي يسعى الناشئة من خلاله الى السيطرة والتحكم في الأحداث والأشخاص على المستوى المحلي والعالمي.

### الآثار الإيجابية للألعاب الالكترونية.

- تنمي الذاكرة وسرعة التفكير والتدريب على التفكير العلمي.
- تطور حس المبادرة والتخطيط والمنطق.
- التآلف مع التقنيات الجديدة والتعامل معها.
- تساعد على المشاركة والانخراط في المجتمع.
- الترويح عن النفس وقت الفراغ.
- تثير التأمل وتشبع الخيال وتشجع على الحلول الإبداعية والتكيف والتأقلم.
- تعتبر بيئة تعليمية تربوية توفر أنماط مختلفة من التفاعل.
- تتجاوز العزلة الجغرافية والاجتماعية.
- تساهم في تحسين بعض المهارات الأكاديمية.
- تعطي الشعور بالإنجاز.

### الآثار السلبية للألعاب الالكترونية وطرق الحد منها.

الحد منها	الآثار السلبية
تبني وتضمين عناصر الجذب والإثارة والتشويق فيها ووضع حوافز ومكافآت لإنتاج ألعاب الكترونية تتوافق مع الدين وعادات وتقاليد المجتمع.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● بعضها تروج أفكار تتعارض مع قيم المجتمع.</li> <li>● التعلق بها يلهيهم عن أداء العبادات.</li> <li>● تدعو بعضها للرزيلة وتروج أفكار إباحية.</li> <li>● وجود مناظر لا تليق بالأخلاق والعادات والدين.</li> </ul>
الحد منها	الآثار السلبية
تقوم الجهات المسؤولة بعمل رقابة على ما يطرح في السوق من ألعاب الكترونية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ تشجع بعضها على العنف.</li> <li>■ تسبب بعضها الممارسات السلوكية والأمنية الخاطئة كالكذب والسرقة والقتل.</li> </ul>

<p>خلق جو للمشاركة العائلة في اللعب.</p>	<p>• صعوبة في الاعتماد على نمط الحياة اليومية المعتدل لتعوده على النمو السريع في الألعاب. • الوحدة والفراغ النفسي مما يؤدي الى الانفصال الاسري والادمان عليها. • سرعة الغضب والانفعال اثناء اللعب. • التقليد الأعمى.</p>	<p><b>اجتماعية</b></p>
<p>عدم ممارسة الألعاب الا بعد الانتهاء من الواجبات المدرسة حيث تتبنى وزارة التعليم بعض الألعاب التعليمية وتضمينها في المناهج.</p>	<p>■ تؤثر سلباً على التحصيل الدراسي كإهمال الواجبات المنزلية. ■ العزوف عن استخدام التقنية في مجال البحث العلمي واقتصارها على الترفيه فقط.</p>	<p><b>أكاديمية</b></p>
<p>تنظيم الوقت بين الألعاب الالكترونية والرياضة البدنية. يكون موضع الجلوس بعيد عن الشاشة للتقليل من مخاطر الأشعة. عدم ممارستها فترة تناول الطعام. ان تكون مناسبة للعمر وخالية من أي محتوى يؤثر على الصحة. تحديد زمن معين للعب لا يزيد عن ساعتين بشرط اخذ راحة ١٥ دقيقة</p>	<p>• اضرار بالعظام والعضلات بسبب الحركة السريعة والمتكررة • تؤثر سلباً على النظر بسبب الاشعة الكهرومغناطيسية. • سوء التغذية والبدانة. • حدوث الصرع بسبب التعرض للموجات الضوئية. • اضطرابات النوم واحتمال الإصابة بمتلازمة الإنهاك المعلوماتي.</p>	<p><b>صحية</b></p>

### الإدمان الإلكتروني.

حالة من الاستخدام المرضي وعدم الاستغناء عن الشبكة والشعور بالانزعاج والتوتر إذا توقف عن استخدامها مما ينتج عنه اضطرابات سلوكية بسبب استخدامها لمدة لا تقل عن ٣٨ ساعة في الأسبوع متحولاً بذلك الى سلوك قسري.

### أسباب الإدمان الإلكتروني.

- الملل والفراغ.
- المغريات الكثيرة.
- الراحة الزائدة.
- انشغال الاهل.
- الهروب.
- الكآبة.
- القلق.
- المشاكل الاقتصادية.
- الوحدة.
- البعد الفكري.
- السرية في الاستخدام.
- الاستياء من الشكل الخارجي.

### أعراض الإدمان الإلكتروني.

- اللعب لأكثر من ٣ ساعات في اليوم.
- التوتر والجزع عند عدم اللعب.
- العزلة عن الاهل والأصدقاء.
- التأخر الدراسي.
- عدم النوم الا في ساعات متأخرة.



## الأثار السلبية للإدمان الالكتروني.

أثار بدنية ونفسية قصيرة المدى	أثار بدنية ونفسية بعيدة المدى
<ul style="list-style-type: none"> <li>• احمرار وثقل بالعين مع توتر عضلات العين وزيادة نسبة الإصابة بالمياه الزرقاء.</li> <li>• الشعور بارتفاع درجة حرارة مناطق متفرقة من الجلد مصحوبة بحكة وبقع حمراء.</li> <li>• عدم القدرة على التركيز الذهني وصعوبة إجراء العمليات الحسابية.</li> <li>• التوتر النفسي الحري والقلق كتحريك الأصابع بحركة مشابهة لحركات الأصابع على الكمبيوتر.</li> <li>• التحدث بشكل مستمر عن وسائل الاتصال.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• آلام في العضلات والمفاصل وتقوس الظهر وآلام شديدة في العمود الفقري وانزلاق بعض الفقرات تسمى (متلازمة السكرتارية).</li> <li>• الإصابة بالأرق وقلة النوم.</li> <li>• اعتلال الدورة الدموية التي تؤدي الى حدوث جلطات الشرايين بسبب تخثر الدم في الساقين وانتقاله الى الرئتين.</li> <li>• حدوث مشكلات اجتماعية ومهنية ونفسية دائمة او متكررة كالسهر والتأخر عن العمل الصباحي واهمال الاعمال والمواعيد</li> </ul>

## علاج الإدمان الالكتروني.

١. تقوى الله بحيث يكون الاستخدام باتزان وعلى وجه مباح لا يصد عن ذكر الله وطاعته.
٢. تحديد وقت الاستخدام بتطبيق أساليب إدارة الوقت.
٣. إيجاد نشاط بديل.
٤. تكوين علاقات حقيقية.
٥. تغيير سلوكيات استخدام وسائل الاتصال.
٦. قراءة الكتب الورقية.
٧. استخدام بطاقات تذكيرية عن المشاكل الناجمة عن الإدمان على وسائل الاتصال.

## الفضائيات والانترنت.

انتشرت الفضائيات والانترنت انتشاراً كبيراً فدخلت المنازل وكثر مستخدموها وقد اختلف حولها الناس ما بين مؤيد ومعارض وذلك لتعدد إيجابياتها وسلبياتها.

## اختيار الصديقات.

### الصدقة.

رابطة نفسية تورث الشعور العميق بالعاطفة والمحبة والاحترام مما يولد في النفس اتخاذ مواقف إيجابية تجاه الصديق.

الزمانة	الصدقة
<ul style="list-style-type: none"> <li>• علاقة يجمعها المكان كالعامل او المدرسة او المكتب او المستشفى.</li> <li>• قد تنقطع ببعد المكان.</li> <li>• تشترك الزميلات في الخصائص المهنية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• علاقة مودة ومحبة يرتبط بها الأشخاص فيسمون أصدقاء.</li> <li>• مستمرة حتى لو بعد المكان.</li> <li>• قد لا تشترك الصديقات في الخصائص المهنية.</li> </ul>

## الصدقة القوية.

- صداقة بُنيت وفق الدين والعقيدة.
- صداقة تَمَّت على أساس الثقافة.
- صداقة تجمعها الهوايات المشتركة.

## معايير (اسس) اختيار الصديقة.

- التمسك بالدين والقيم.
- تقارب الأفكار والاهتمامات.
- تقارب السن.
- التعاون حسب القدرة.
- الوضوح والصراحة في التعامل.
- محبة الاخرين وإيثارهم.
- احترام خصوصيات الاخرين ومشاعرهم.
- الأسلوب المهذب في التعامل والحديث.
- التواضع والابتعاد عن التكبر.

## حقوق الصديقة.

- المعاونة والمساعدة عند الحاجة.
- المشاركة عند الفرح والحزن.
- توجيه النصيحة والرأي.
- العيادة عند المرض.
- كتمان السر وحفظ الخصوصيات.
- التهنئة بالمناسبات السعيدة.
- تقديم الهدية البسيطة في المناسبات والمواسم ان أمكن.

## المحافظة على الصداقة.

- ❁ قيامها على أساس المحبة في الله وحب الخير والتفاهم.
- ❁ المحافظة على اساسيات شخصيتك مع الاستفادة من الإيجابيات في شخصية صديقاتك.
- ❁ الاعتراف بالخطأ والرجوع عنه والاعتذار بلباقة.
- ❁ الابتعاد عن المناقشات الحادة التي قد تثير الغضب والخصام.
- ❁ المجاملة والمحافظة على مشاعر الصديقات.
- ❁ الاستعانة بأراء الصديقات وتبادل المشاورات معهن دون المساس بخصوصياتهن.
- ❁ الابتعاد عن التفاخر والمبالغة في الوصف والحديث.
- ❁ الابتعاد عن نسبة أفكار غيرك إليك.

## المهارات الاجتماعية.

- ⊙ الذات.
- ⊙ الجودة الشخصية.
- ⊙ المهارات الشخصية.

## مفهوم الذات.

هو مجموعة الأفكار والمشاعر والمعتقدات التي يكونها الفرد عن نفسه.

## مبادئ تنمية الذات.

### أولاً: الوعي بالذات.

- هو قدرة الفرد على معرفة نواحي القوة ونواحي الضعف لديه وعلى أساس هذه المعرفة ينطلق لتحقيق أهدافه وينعم بالحياة التي يرغب ان يعيش بها.
- معرفة المميزات وتعزيزها.
  - معرفة العيوب وتعديلها.

## ثانياً: تقدير الذات.

<b>② استثمار الإمكانيات</b>	<b>① معرفة الإنجازات</b>
هي استثمار الوسائل المادية والمعنوية فيما يحقق الغايات. فقد يضع الانسان غايات ولكنه يعجز عن استثمار وقته وعلاقته وعلمه وماله في تحقيق غاياته.	يعتبر الإنجاز هو إكمال أي عمل وكلما نما لديك الإحساس بإنجازتك نما لديك تقدير الذات.

## ثالثاً: إدارة الذات.

تعني قدرة الفرد على توجيه مشاعره وأفكاره وإمكانياته الى الأهداف التي يصبو إلى تحقيقها.

### أهمية إدارة الذات في حياتنا.

حاجة الإنسان الى إدارة الذات حازه ماسه ذلك ان لكل واحد حياته التي تتضمن المسؤوليات والواجبات ولن يستطيع أحدنا القيام بها جميعا إلا بإدارة ذاته بطريقة ذكية معطياً كل ذي حق حقه وكل ناحية حقها بتوازن كامل.

### خطوات إدارة الذات.

١. نفذ أعمالك بذكاء.
٢. خطط لحياتك.
٣. حدد أهدافك.
٤. حدد أدوارك.

### مفهوم الجودة الشخصية.

هي الدرجة التي يعبر عندها الفرد عن سمات شخصية إيجابية ويمارس علاقات إنسانية جيدة ويظهر أداء متميز في العمل.

### جوانب الجودة الشخصية.

اختلفت وتنوعت مفاهيم الجودة الشخصية تبعاً لاختلاف وجهات نظر العلماء وفيما يأتي عرض لتلك المفاهيم.

<p><b>مهني.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• قدرة الفرد على القيام بالأعمال المسندة اليه بشكل صحيح وخالية من الأخطاء وبطريقة منظمة حسب أولوياتها.</li> <li>• التكامل بين الأفراد في محيط العمل بالشكل الذي يدفعهم ويحفزهم الى الإنتاج والتعاون لإشباع حاجاتهم الطبيعية والنفسية والاجتماعية تحت مظلة روح الفريق.</li> </ul>	<p><b>شخصي.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• التحلي بروح المبادرة والمرونة والقدرة على التكيف مع التغيير وممارسة المسؤولية الشخصية بشكل كامل عن حياة الفرد الشخصية والمهنية.</li> <li>• قدرة الفرد على إدارة الوقت بنجاح والسعي المتواصل لتحسين ذاته.</li> </ul>
---	--

### اجتماعي.

- القدرة على تحكم الفرد في عواطفه وانفعالاته وجعلها تعمل في صالحه بشكل بناء.
- قدرة الفرد على الإنتاج والتنظيم في جو يسوده التفاهم والثقة المتبادلة.
- مجموعة من التفاعلات التي تمثل سلوكيات الفرد والتي أساسها المعاملة الطيبة والأخلاق الحميدة مثل الصدق والأمانة والعدل والألفة بينه وبين زملائه او مع من يتعامل معهم والتواصل بشكل جيد مع الآخرين لتحقيق هدف محدد.

## العوامل المؤثرة في بناء الشخصية.

- ⊗ الوراثة.
- ⊗ الأزمات والعقبات.
- ⊗ الخلق.
- ⊗ الأسرة وأساليب التنشئة.
- ⊗ المؤثرات الثقافية والاجتماعية.

## شروط تنمية الشخصية.

### ١. التركيز على الهدف الأسمى.

ذلك الهدف الأعلى الذي يسمو فوق المصالح المادية والغايات الدنيوية ولا يوجه المسلم مشكلة في تحديد الهدف الأكبر في وجوده ولكن المشكلة تكمن في الانهماك في تفاصيل الحياة وتعقيداتها مما يجعل توليده للطاقة التغييرية لا تصل الى مستوى المجدي لتنمية الذات.

### ٢. القناعة بضرورة التغيير.

يظن كثير من الناس ان وضعه الحالي جيد ومقبول او ان ليس الأسوء على كل حال وبعضهم يعتقد ان ظروفه سيئة وامكاناته محدودة ولذلك فان ما هو فيه لا يمكن تغييره. والحقيقة ان المرء حين يتطلع الى التفوق على ذاته والتغلب على الصعاب من امامه سوف يجد ان إمكانيات التحسين امامه مفتوحة مهما كانت ظروفه.

### ٣. الشعور بالمسؤولية.

حين يشعر الإنسان حجم الأمانة المنوطة به تفتح له آفاق لا حدود لها للمبادرة والقيام بشيء ما يجب ان يضع نصب عينيه اللحظة التي سيقف فيها بين يدي الله فيسأله عما كان منه.

### ٤. الإرادة والعزيمة القوية.

هي شرط لكل تغيير بل وشرط لكل ثبات واستقامة وفي هذا السياق فان الرياضي يعطينا نموذجاً رائعاً في إدارة الاستمرار فهو يتدرب لاكتساب اللياقة والقوة في عضلاته وحتى لا يحدث الترهل فان عليه مواصلة التدريب وهكذا فان تنمية الشخصية ما هي الا استمرار في اكتساب عادات جديدة وحميدة.

## العادات الإيجابية التي تساعد على تحقيق الجودة الشخصية.

- ⤵ التركيز على المبادئ والقيم.
- ⤵ التفكير الإيجابي.
- ⤵ تحسين الذات.
- ⤵ البعد عن كل ما يضر العقل والجسد.
- ⤵ البعد عن الأعذار.
- ⤵ المبادرة على خوض المخاطر.
- ⤵ الحفاظ على الحماس.

## مهارات شخصية.

- ∞ مهارة تحديد الأهداف الشخصية.
- ∞ مهارة حل وإدارة المشكلات.
- ∞ العمل ضمن فريق.
- ∞ مهارة اتخاذ القرار.

## مهارة تحديد الأهداف الشخصية.

ان تحديد الأهداف مهارة ضرورية للتفكير في مستقبل مثالي وتساعد في تحويل هذه الرؤيا الى واقع فليكن لكل منا رؤيا ورسالة ذاتية في الحياة.

## مفهوم مهارات تحديد الأهداف الشخصية.

هو التركيز على الغرض المقصود من قيام بنشاط قبل الشروع فيه ومن ثم فهو عبارة عن تصور شكل النتيجة التي يسعى اليها وتحديد وسائل تحقيقها.

**مفهوم الهدف.** هو شيء يريد الانسان ينتهي بمجرد تحقيقه.

### أنواع الأهداف.

- قصيرة المدى.
- متوسطة المدى.
- طويلة المدى.

### خطوات تحديد الأهداف.

١. تحديد الهدف العام.
٢. تجزئة الهدف العام الى اهداف مرحلية (قصيرة-متوسطة-طويلة).
٣. إعادة ترتيب الأهداف.
٤. تحديد الإجراءات والوسائل بتحقيق الهدف.
٥. التحقق والمتابعة والتقييم.

### عوامل اكتساب مهارة تحديد الأهداف.

- القدرة على التركيز المباشر والتحديد الواضح للأهداف.
- القدرة على تنمية الذات والتخطيط لإدارة الوقت.
- القدرة على توقع النتائج وتقييمها.
- القدرة على صنع القرار واتخاذ.

♥ بعض الناس قد يسعى لتحقيق أهداف أكبر من قدراته وامكانياته وظروفه فيفشل ويصاب بالإحباط لهذا من المهم ان تكون الأهداف حقيقية (أهداف ذكية) في سماتها وخصائصها المتمثلة في كونها واقعية دقيقة ومحددة قابلة للقياس قابلة للإنجاز لها بعد زمني.

### مهارة حل وإدارة المشكلات.

مواجهة المشكلات والتصدي لها تتطلب مقدرة على التفكير والتماسك النفسي وهذا مهم لكل فرد.

### مفهوم مهارة حل وإدارة المشكلات.

هو نشاط حيوي يقوم به الانسان ويمارسه للتغلب على مشكلة او صعوبة او معوق حياتي عبر اتخاذ قرار مناسب.

### المقصود بالمشكلة.

- شعور واحساس بوجود صعوبة لابد من تخطيها لتحقيق هدف او تجاوز موقف.
- علاقة مع أشخاص او مواقف ينتج عنها حالة تناقض وارتباك وعدم ارتياح.
- وجود الفرد امام تساؤلات او غموض مع وجود رغبة لدية في الوصول الى الحقيقة.

## خطوات حل المشكلات .

- ١ . طلب العون من الله.
- ٢ . تحديد المشكلة.
- ٣ . جمع كافة المعلومات ومراجعة كل الخبرات السابقة المرتبطة بالمشكلة:

  - تفكير نقدي في المعلومات (تبسيط المشكلة وتفكيكها).
  - خطة او أكثر لحل المشكلة (الفرضيات).
  - مراجعة الخطط الموضوعية (الفرضيات)
  - ترجيح الفرضية المحققة للأهداف واستبعاد غيرها.
  - التوصل للحل واتخاذ قرار.

## لاكتساب مهارة حل وإدارة المشكلات .

- القدرة على النقد.
- القدرة على التأمل.
- إعطاء بدائل لحل المشكلة.
- القدرة على التوقع.

## العمل ضمن فريق .

تعد مهارة العمل ضمن فريق من أكثر المهارات أهمية في حياتنا اليوم حيث كانت الفردية والاعتماد على الذات بشكل كلي هي الصفة السائدة عند كثير من الناس إلا أن تغير مفاهيم العمل وإدراك الفرد انه وحده لا يستطيع عمل كل شيء جعلته يؤمن بأهمية المشاركة ضمن فريق لتحقيق هدف محدد.

## مفهوم العمل ضمن فريق .

عبارة عن مجموعة أفراد يعملون لتحقيق هدف محدد عبر توظيف مهارات الأفراد.

- يعتمد نجاح الأفراد وفشلهم على مقدار تجانسهم وتكيفهم عند العمل مع بعضهم ضمن فريق.

## عوامل نجاح فريق العمل .

١ . التجانس .	٢ . تحديد الهدف .
ان يكون للأعضاء نفس الأهداف والتوجيهات والرؤى.	وضوح الهدف المراد تحقيقه لجميع الأعضاء.
٣ . تحديد الأدوار .	٤ . الالتزام .
ان يعرف كل عضو دوره في المهمة المراد تحقيقها.	ان يلتزم جميع الأعضاء بتحقيق الهدف.
٥ . تحمل المسؤولية .	٦ . تقاسم القيادة .
ان يكون جميع الأعضاء على قدر كبير من تحمل المسؤولية.	ان يكون كل عضو قائداً في مجاله.

لا تنزعج عندما تشعرين ببعض الضغط عليك عندما تكونين عضواً في فريق عمل فهذا امر طبيعي يدعوك ال معالجة سوء التنظيم الذي قد حصل اثناء توزيع الأدوار او سمتك الشخصية التي تحوي بعض القلق وتحتاج الى تدريب لا أكثر.

## الجماعة في الاسلام

### أولاً: الجماعة في اللغة.

مأخوذة من الاجتماع وهو ضد التفرق.

### مفهوم فريق العمل.

هو مجموعة من الأفراد لها أهداف مشتركة وتمتلك مهارات مختلفة يكمل بعضها بعضاً لإنجاز أهداف مشتركة لأفراد الفريق.

### بناء الفريق.

عملية إدارية وتنظيمية مخططة تستهدف تكوين جماعة مندمجة ملتزمة قادرة على أداء مهام معينة وتحقيق أهداف محددة من خلال أنشطة متعاونة ومتفاعلة. العناصر التي تؤثر على بناء الفريق وتحدد درجة فاعليته.

### مقومات بناء فريق العمل الناجح.

العنصر البيئي	يتمثل في البيئة التنظيمية والبيئة الاجتماعية.
العنصر الإنساني	يتمثل في القائد وأعضاء الفريق.
العنصر الفني	يقصد به المهمة المطلوب إنجازها والمعلومات المتاحة والأساليب المختلفة لتحقيقها والأدوات والأجهزة اللازمة لإنجازها.

### الحجم الأمثل لفريق العمل.

تختلف فرق العمل من حيث حجمها فبعض الفرق يكون حجمها صغيراً وبعضها يكون حجمها كبيراً.

### ويتوقف حجم فريق العمل على عدة عوامل منها.

- درجة صعوبة الأهداف المطلوب تحقيقها.
  - طبيعة المهمة المطلوب إنجازها.
  - الوقت المتاح لإنجاز هذه المهمة.
  - دراسة السرية للمهمة المطلوب إنجازها.
- من أسس مهارات العمل الجماعي الاستماع الى أفكار الآخرين عندما يتحدثون لأنه يمكن أن تكون هذه الأفكار بداية لتوليد أفكار أخرى.

### العوامل الأربعة لصناعة الفريق المؤثر.

- الثقة.
- الانضباط التام.
- إعطاء كل فرد حقه من الاهتمام والتقدير.
- الإيمان بأهمية التعاون.

### خطوات بناء فريق عمل ناجح.

١. ظهور الحاجة إلى تكوين فريق عمل.
٢. تحديد مهام ومسؤوليات فريق العمل.
٣. تحديد قائد فريق العمل.
٤. اختيار أعضاء فريق العمل.
٥. توزيع المهام والمسؤوليات على أعضاء فريق العمل.
٦. توطيد العلاقات بين أعضاء الفريق.
٧. متابعة أداء ونجاح الفريق.
٨. منح مكافآت حسن الأداء والتوزيع العادل لها.
٩. تقويم الأداء وتخطيط الأهداف المستقبلية للفريق.

### الخصائص الرئيسية لمراحل نمو الفريق.

المرحلة	نشاط الفريق
مرحلة التشكيل أو بناء الفريق (التكوين)	ظهور الحاجة إلى تكوين فريق العمل. تحديد مهام فريق العمل. اختيار قائد فريق العمل. اختيار أعضاء فريق العمل على ان يشارك قائد الفريق في عملية الاختيار هذه. توفير متطلبات عمل الفريق.
مرحلة العاصفة	ظهور التصادم بين أعضاء الفريق. أحيانا ظهور الصراع بين أعضاء الفريق. الأعضاء يقاومون سيطرة قائد الفريق.
مرحلة وضع المعايير والقواعد	يقوم الفريق بوضع المعايير والقواعد المنظمة لتحقيق الأهداف المشتركة. يعمل الأعضاء سوياً.
مرحلة الأداء أو العمل	توزيع المهام والمسؤوليات على أعضاء الفريق. يعمل الأعضاء متجهين نحو إنجاز الأعمال المطلوبة منهم. متابعة نجاح الفريق.
مرحلة الانتهاء	قد يتفكك الفريق إما بسبب تحقيق أهداف أو بسبب ترك الأعضاء لعضوية هذا الفريق. توزيع مكافآت حسن الأداء. قد يتجدد الفريق ويطلب منه أداء مهمة جديدة.



## مراحل نمو فريق العمل.

المرحلة	نشاط الفريق
التوجيه	<ul style="list-style-type: none"> <li>• إقامة الهيكل وقواعد العمل وشبكات الاتصال.</li> <li>• توضيح العلاقات والاعتمادات المتبادلة بين الأعضاء.</li> <li>• تحديد أدوار القيادة علاقات السلطة والمسؤولية.</li> <li>• وضع خطة لتحقيق الهدف.</li> </ul>
حل المشكلات الداخلية	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ تحديد وحل مشكلة الصراع بين الأفراد.</li> <li>○ توضيح الأسس والأهداف والعلاقات الهيكلية تفصيلياً.</li> <li>○ توفير الجو الذي يتيح فرص المشاركة لأعضاء الفريق.</li> </ul>
النمو والإنتاجية	<ul style="list-style-type: none"> <li>• توجيه نشاط الفريق نحو تحقيق الهدف.</li> <li>• توفير نظام لتدفق البيانات والمعلومات المرتردة حول أداء المهمة.</li> <li>• تزايد درجة التماسك بين أعضاء الفريق.</li> </ul>
التقويم والرقابة	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ يركز دور القيادة في تسهيل مهمة الفريق والتغذية المرتردة والتقويم.</li> <li>○ تجديد مراجعة ودعم الأدوار والعلاقات المتبادلة بين أعضاء الفريق.</li> <li>○ الدافعية القوية تجاه تحقيق الأهداف.</li> </ul>

## مزايا فريق العمل.

١. ترسيخ مفاهيم العمل الجماعي.
٢. خلق بيئة عالية التحفيز ومناخ مناسب للعمل.
٣. الاحساس المشترك بالمسؤولية تجاه المهام المطلوب إنجازها.
٤. استجابة أسرع للتغيرات الطارئة في بيئة العمل.
٥. تقليل الاعتماد على الوصف الوظيفي.
٦. التفويض الفعال المطلوب لزيادة مرونة الأداء.
٧. التزام تام بالعمل المطلوب انجازه من كل عضو مع المحافظة على القيم المساندة.
٨. تحسين مستوى ونوعية القرارات.
٩. زيادة فاعلية الاتصالات بين الأعضاء.
١٠. تحسين مستوى مهارات الأعضاء.

## ② غداء وتغذية

**يوم الغداء** يهدف يوم الغداء الى التوعية بأهمية تناول الأغذية المفيدة للصحة ومكافحة الجوع والحد من تدهور البيئة وهو يوافق 16 أكتوبر.

التغذية.	الغذاء.
مجموعة عمليات يحصل الجسم بواسطتها على المواد الغذائية اللازمة لنوه ونشاطه وتجديد خلاياه.	أي مادة صلبة أو سائلة ينتج عن استهلاكها طاقة ونمو وصيانة وتكاثر وتنظيم العمليات الحيوية في الجسم.

## أهمية الغداء.

- إمداد الجسم بالطاقة والنشاط.
- النمو وبناء الأنسجة وتجديدها.
- تنظيم العمليات الحيوية في الجسم والوقاية من الأمراض.

### العناصر الغذائية:

- البروتينات.
- الكربوهيدرات.
- الدهون.
- الفيتامينات.
- الماء.
- الأملاح المعدنية.

جدول يبين عدد السعرات الحرارية التي ينتجها حرق ١ جرام من العناصر الغذائية التالية في الجسم:

عدد السعرات الحرارية	العنصر الغذائي
٩	الدهون
٤	البروتين
٤	الكربوهيدرات

أن مشاكل التغذية والأمراض تحدث بسبب نقص أو زيادة عنصر أو أكثر من عناصر التغذية.

### أولاً: البروتينات.

مادة عضوية تتكون من وحدات بنائية تسمى الأحماض الأمينية، وهي المصدر الوحيد للنيروجين الذي يميزها للقيام بوظيفتها الأساسية لبناء أنسجة الجسم وصيانتها وتتركب كيميائياً من كربون أو أكسجين نيروجين هيدروجين كبريت فوسفور.

### كلمة بروتين.

كلمة لاتينية معناها ذو المقام الأول وهو المادة الصلبة المكونة للخلايا.

### والأحماض الأمينية نوعان:

♥ رئيسية: لا يستطيع الجسم تصنيعها. ♥ غير رئيسية: يستطيع الجسم تصنيعها.

### وظائف البروتينات.

- بناء الأنسجة خاصة في مرحلة الطفولة المبكرة والمراهقة.
- تعويض ما فقده الجسم من أنسجة.
- تكوين بعض هرمونات وإنزيمات الجسم.
- تكوين الأجسام المضادة التي تقاوم الأمراض.
- مصدر للطاقة عند الحاجة.
- المحافظة على تنظيم الضغط الأسموزي للجسم والتوازن المائي.

### أقسام البروتينات.

بروتين غير كامل (نباتي)	بروتين كامل (حيواني)
تتكون من وحدات بناء تسمى أحماض أمينية أساسية غير أساسية وهي ذات قيمة غذائية منخفضة. مثل: البقول، الحبوب، المكسرات.	تتكون من وحدات بناء تسمى أحماض أمينية أساسية وهي ذات قيمة غذائية عالية. مثل: اللحوم، الدجاج، الأسماك، البيض، الألبان ومشتقاتها.

يعتبر فول الصويا من البروتينات النباتية الا انه يحتوي على البروتين العالي القيمة الحيوية كما في البروتينات الحيوانية.

## احتياجات الجسم من البروتين.

تقدر الحاجة للبروتين حسب العمر والوزن، فالشخص البالغ يحتاج إلى (0.8) جرام بروتين / كيلوجرام من وزن الجسم بينما تزداد الحاجة لدى المرأة الحامل والمرضع والمراهقين وقد تتضاعف الحاجة في مرحلة الطفولة.

### ✳️ علي: يعتبر البروتين الحيواني عالي القيمة الغذائي.

لان عندما يفقد الجسم ما لديه من مواد متحولة إلى طاقة يستخدم البروتين المخزن ليحوّله إلى طاقة لحين توافر هذه العناصر للجسم.

### ✳️ لماذا تحتاج المرأة الى البروتين أقل من الرجل؟

لأن النشاطات التي يؤديها جسم الرجل تكون أكثر بكثير من المرأة، وكذلك طبيعة جسم المرأة تختلف عن الرجل من حيث القوة والتحمل الأنسجة والبروتينات التي يقوم بتعويضها جسم الرجل.

## ثانياً: الكربوهيدرات.

هي كيتونات متعددة الهيدروكسيل وتتركب من هيدروجين وأوكسجين و كربون وتعتبر المصدر الرئيس للطاقة التي يحتاجها الجسم كوقود للقيام بنشاطاته الحيوية ومعظمها من مصدر نباتي.

### أقسام الكربوهيدرات.

سكريات احادية "بسيطة"	سكريات ثنائية	سكريات عديدة
هي الاساس لجميع المواد النشوية والسكرية مثل: سكر العنب (الجلوكوز) سكر الفواكه (الفركتوز)	عبارة عن نوعين من السكر الأحادي مثل: سكر المائدة (سكروز) سكر الحليب (لاكتوز)	تنتج عن اتحاد عدد كبير من السكريات الأحادية مثل: النشا والجليكوجين والسليولوز.

جميع السكريات تتحول بعد الهضم إلى سكر بسيط وهو سكر الدم "جلوكوز"

### وظائف الكربوهيدرات.

- تعتبر المصدر الرئيس والاقتصادي للطاقة في غذاء الإنسان.
- تحمي البروتين من استخدامه في توليد الطاقة.
- تدخل في تكوين الهيبارين وهي مادة مانعة لتجلط الدم.
- تساعد على احتراق الدهون احتراقاً كاملاً.
- تحافظ على سلامة الجهاز العصبي.
- يعتبر سكر اللاكتوز ضرورياً لنمو البكتيريا النافعة التي تتكاثر في الأمعاء.
- تحتوي على الألياف الغذائية، مثل السليولوز والبكتين، والتي لها فائدة غذائية عالية.

### مصادر الكربوهيدرات.

يوجد بكثرة في الحبوب، مثل: القمح والأرز والذرة والعدس والتمر والمربي والحلويات بأنواعها والفواكه والخضراوات، وكذلك المعجنات.

يحتاج الإنسان يومياً إلى (٦-٤) جرام من الكربوهيدرات لكل كيلوجرام من وزنه.

## ثالثاً: الدهون.

مصدر مكثف للطاقة ومكون أساس لأغشية الخلايا. وتتكون من جزيء جليسيرول وثلاثة أحماض دهنية وإن جرام واحد من الدهون يعطي ٩ سعرات حرارية، أي ضعف ما تعطيه البروتينات والكربوهيدرات.

## أقسام الدهون.

حيوانية	نباتية
توجد في الحليب ومنتجاته والشحم والسمن والزبدة.	توجد في زيت (الزيتون، الذرة، دوار الشمس) والمكسرات.
تكون صلبة في درجة الحرارة العادية.	تكون ذائبة في درجة الحرارة العادية.
تحتوي على أحماض دهنية مشبعة.	تحتوي على أحماض دهنية غير مشبعة.

## وظائف الدهون.

- تعتبر مصدر الأحماض الدهنية الضرورية للجسم وكذلك الفيتامينات الذائبة في الدهون.
- تحافظ على درجة حرارة الجسم؛ لوجود طبقة دهن تحت الجلد.
- تعمل على تثبيت وحماية بعض الأعضاء المهمة في مكانها، مثل: القلب والرئتين والكليتين.
- تعطي طعاماً مميزاً للطعام وتساعد على الشعور بالشبع.
- تساعد على تليين الفضلات، وتسهل التخلص منها.
- تشارك في بناء خلايا الجسم.

## احتياج الجسم من الدهون.

تعتمد على المجهود الذي يبذله الشخص، ومن الأفضل ألا تزيد عن ٣٠٪ من السعرات الحرارية اليومية للشخص والإفراط في تناول الدهون المشبعة يؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول الذي يعتبر سبباً لأمراض القلب وتصلب الشرايين، وبالتالي جلطات القلب والدماغ.

## رابعاً: الماء.

للماء أهمية كبيرة في حياة الكائن الحي فخلايا الجسم وأنسجته تعتمد اعتماداً كلياً على الماء، حيث تبلغ نسبته (٦٥ - ٧٠٪) من وزن جسم الإنسان الذي يستطيع أن يعيش ثلاثين يوماً دون طعام بينما لا يستطيع العيش أكثر من ثلاثة أيام دون ماء.

## مصادر الماء.

الماء الداخل في تركيب الأطعمة، مثل: الخضراوات والفواكه والماء الناتج عن احتراق الغذاء داخل الخلايا والماء الخاص بالشرب.

## وظائف الماء.

- يعتبر ضرورياً لإتمام جميع التفاعلات الكيميائية في الجسم.
- يلعب دوراً كبيراً في نقل العناصر الغذائية والأكسجين أثناء العمليات الحيوية في الجسم.
- يساعد في تنظيم درجة حرارة الجسم عن طريق العرق والتنفس.
- يدخل في تركيب الأنسجة وخلايا الجسم.
- يفيد في إعطاء المرونة وتسهيل حركة العضلات والأعضاء والمفاصل.
- يساعد على التخلص من الفضلات عن طريق الكليتين والأمعاء والجلد والرئتين.

## خامساً: الفيتامينات.

مركبات عضوية يحتاجها الجسم بكميات ضئيلة لا يستطيع الجسم تركيبها وإنما تتوفر في الأغذية أو العقاقير الطبية، وهي مهمة لتنظيم عمليات الصيانة ونمو الجسم ومقاومته للأمراض.

### أنواع الفيتامينات.

ذائبة في الماء	ذائبة في الدهون
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ لا تخزن في الجسم بكميات.</li> <li>▪ الزائد منها يخرج عن طريق البول.</li> <li>▪ تظهر أعراض النقص بسرعه على الجسم.</li> <li>▪ لا بد ان تتوفر يومياً في الغذاء.</li> <li>▪ تحتوي على نيتروجين وكوبالت وكبريت و كربون وهيدروجين و اوكسجين.</li> <li>مثل: ج، مجموعة فيتامين ب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تخزن في الجسم بكميات كبيرة نسبياً.</li> <li>• لا تفرز خارج الجسم.</li> <li>• أعراض نقصها تظهر ببطء على الجسم.</li> <li>• ليس ضرورياً ان تتوفر يومياً في الغذاء.</li> <li>• تتكون من كربون وهيدروجين و اوكسجين.</li> <li>مثل: أ، د، هـ، ك.</li> </ul>

الفيتامينات الذائبة في الدهون.			
الفيتامين	مصادره	وظيفته	نقصه
أ	يوجد في المصادر الحيوانية مثل زيت كبد الحوت، الكبد، الكلى، الزبدة، صفار البيض ومولد فيتامين أ وهو الكاروتين يوجد في الخضراوات الخضراء والفواكه ذات اللون البرتقالي أو الأصفر، مثل: الجزر - المانجو - البابايا - الحليب والأجبان كاملة الدسم.	ضروري للنمو وسلامة الجلد والعظام والأسنان ولمقاومة العدوى ومهم للمحافظة على قرنية العين ويعمل كمضاد للتأكسد لذا فهو يفيد في الوقاية من بعض أنواع السرطان.	سهولة التهاب الجلد والأغشية المخاطية والجهاز التنفسي. جفاف الجلد وفروة الرأس وضعف في شعر الرأس. جفاف القرنية وعدم القدرة على الرؤية في الظلام (العشى الليلي).

تابع الفيتامينات الذائبة في الدهون.			
الفيتامين	مصادره	وظيفته	نقصه
د	الحليب، الزبدة، زيت السمك، الكبد، بعض أنواع السمك كالسردين والتونا و صفار البيض. ويتكون في الجسم تلقائياً عن طريق تعرض الجلد للشمس (غير المحرقة).	زيادة امتصاص الكالسيوم والفسفور. يدخل في تركيب العظام والأسنان. إنضاج خلايا العظم. مقاومة نشاط الخلايا السرطانية.	عند الأطفال مرض الكساح (تقوس الساقين) وتأخر ظهور الأسنان وتأخر في النمو والمشى. عند الكبار يؤدي إلى لين العظام وألم وضعف في العضلات.

هـ	زيت الفول السوداني - جنين القمح - بذرة القطن - الزبدة والخضراوات ذات الأوراق الخضراء - المكسرات -البقوليات - الذرة الصفراء.	مضاد للتأكسد وكمامل مضاد للجلطة الدموية حيث يذيب الجلطات الدموية ويساعد على تمدد أوعية الدم الصغيرة وضروري لعملية التكاثر.	الإصابة بفقر الدم عند الطفل الرضيع. عند البالغين فيسبب فقدان الحيوية والخمول وعدم القدرة على التركيز.
ك	أوراق السلق الخضراء - اللفت (الكرنب) - القرنبيط يوجد بكميات أقل في الحبوب كالأرز - الشوفان - القمح الفواكه - اللحوم.	سرعة تخثر الدم والتنام الجروح.	يؤدي إلى ضعف قدرة الدم على التخثر مما يؤدي إلى النزف الداخلي والخارجي.

الفيتامينات الذائبة في الماء			
الفيتامين	مصادره	وظيفته	نقصه
ب ١	خميرة البيرة - الخبز الأسمر - نخالة القمح - الكبد - الحليب ومنتجاته - الشعير - العدس - الأفوكادو.	يساعد على تحويل الكربوهيدرات إلى طاقة حرارية في العضلات وفي الجهاز العصبي. يحافظ على سلامة الجهاز العصبي.	نقصه الشديد يسبب مرضًا يسمى البري بري يصيب الجهاز العصبي في البالغين - ويحدث التهابات وشللًا في الأعصاب. نقصه المعتدل يسبب تعبًا خفيفًا وفقدان الشهية والغثيان وضعف العضلات واضطرابات هضمية وفقدان التركيز والإمساك.
ب ٢ الريبوفلافين	خميرة البيرة اللحوم - الكبد نخالة القمح البيض-الحليب ومنتجاته-الفطر- البقول - الشعير الخضراوات.	تحويل البروتين والكربوهيدرات والدهون إلى طاقة حرارية. يحتاج له الجسم لإنتاج الأنسجة وترميمها.	لا يسبب مرضًا نوعيًا. أعراض نقصه ظهور تشققات وتقرح في زاويتي الفم مع التهاب اللسان والشفنتين. تصبح العينان حساستين للنور وتتعبان بسرعة. يتقشر الجلد حول الأنف والفم وفروة الرأس مع فقدان الشعر.
ب ٦ البيريدوكسين	خميرة البيرة، اللحوم، الكبد، الكلى، الحبوب الكاملة، الموز، البطاطس، البيض، والأسماك.	الاستفادة من المواد البروتينية في الجسم. ضروري للنمو السليم. مقاومة الأمراض والإكتئاب والعدوى.	الشعور بالقلق الشديد والتشنجات وبعض المشاكل الجلدية. فقر الدم عند الأطفال.

تابع الفيتامينات الذائبة في الماء			
الفيتامين	مصادره	وظيفته	نقصه
ب ١٢ كوبالامين	خميرة البيرة، اللحوم، الكبد، الكلى، الأسماك، منتجات الألبان والبيض.	إنتاج كريات الدم الحمراء وإنتاج البروتين. يساعد الجهاز الهضمي على أداء وظائفه بصورة سليمة.	الإصابة بفقر الدم الشديد واضطرابات الجهاز الهضمي. الشعور بحرقة في الفم.
ج	الفواكه الحمضية وعصيرها، كالبرتقال، الليمون، الفراولة، الشمام الطماطم والخضراوات الخضراء، الملفوف، البطاطس.	ينشط عمل بعض الإنزيمات والهرمونات ويبنى المواد التي تجمع الخلايا معاً وضروري لسلامة الأسنان واللثة والأوعية الدموية ويساعد الجسم على امتصاص الحديد ويقاوم المرض ويساعد على سرعة التئام الجروح.	الإصابة بداء الإسقربوط الذي يسبب انحلال الجلد والأسنان والأوعية الدموية ويسبب نزيفاً في اللثة.

### سادساً: الأملاح المعدنية.

مواد كيميائية يحتاج إليها الإنسان بكميات بسيطة، ولكنها مهمة للمساعدة في إحداث التفاعلات الكيميائية للجسم وفي المحافظة على التوازن الحامضي والقاعدي فيه وكذلك لبناء الأنسجة والعظام.

### أقسام الأملاح المعدنية.

#### • كبرى

يحتاجها الجسم بكميات كبيرة.  
مثل: الكالسيوم - البوتاسيوم - الفسفور  
الصوديوم - المغنيسيوم.

#### • صغرى

يحتاجها الجسم بكميات قليلة.  
مثل: المنجنيز - الحديد - اليود  
البورون - الزنك - السيلكون.

العنصر	مصادره	وظيفته	نقصه
الكالسيوم	البيض والحليب ومنتجاته مثل: الأجبان الزبادي الأيس كريم بالحليب. الخضراوات ذات الأوراق الخضراء. الربيان الأسماك التي تؤكل مع عظامها - التين.	تكوين العظام والأسنان. سرعة تخثر الدم. يساعد على تحريك العضلات والأعصاب. سرعة التئام الجروح والعظام.	في الأطفال يؤدي إلى نقص النمو والإصابة بمرض الكساح وتلف العظام وإصابتهم بنوبة من التشنج وعند البالغين يؤدي إلى هشاشة العظام.
الفسفور	الحليب ومنتجاته مثل: الأجبان الزبادي. اللحوم الطيور والأسماك. الحبوب والمكسرات والبقوليات.	تكوين العظام والأسنان وتمثيل البروتين والدهون والكاربوهيدرات في الجسم. حفظ التوازن القاعدي والحامضي في الجسم.	الإصابة بالضعف العام. فقدان الأملاح من العظام. فقدان الكالسيوم من الجسم. الزيادة في نشاط الغدة الدرقية.

تابع الأملاح والعناصر المعدنية			
العنصر	مصادره	وظيفته	نقصه
اليود	الملح المعالج باليود. المنتجات البحرية. النباتات التي تنمو على شواطئ البحر.	مهم لهرمونات الغدة الدرقية التي تنظم استعمال الطاقة واليود. يمنع الإصابة بمرض تضخم الغدة الدرقية.	تضخم الغدة الدرقية.
الزنك	الخضراوات ذات الأوراق الخضراء والفواكه. الحبوب الكاملة كالقمح والشوفان والذرة. الكبد والكلى. اللحوم الحمراء والبيضاء.	منشط للأنزيمات. ضروري للنمو. مهم لشفاء والتئام الجروح.	نقص أو تأخر في النمو. تأخر البلوغ الجنسي. تأخر شفاء الجروح. ظهور حب الشباب. ضعف الشهية.
الحديد	الكبد والكلى واللحوم الحمراء والدجاج والأسماك وصفار البيض. الخضراوات ذات الأوراق الخضراء الكاملة كالقمح والشوفان والذرة والبقوليات والمكسرات. الفواكه المجففة كالخوخ والمشمش والتين والتمر.	مهم لخلايا الدم الحمراء. يدخل في تركيب الهيموجلوبين. مهم للأنزيمات التي تعمل على تمثيل الطاقة في الجسم.	الإصابة بفقر الدم. الإحساس بالتعب. ضعف التركيز.
الفلور	متوفر في أطعمة متعددة. خاصة في الشاي ومنتجات البحر.	تكوين العظام والأسنان.	سرعة تسوس الأسنان والإصابة بهشاشة العظام.

المعادن تخزن في العظام والأنسجة العضلية؛ لذا فإنه من المحتمل حدوث تسمم عند تناول كميات كبيرة منها ولمدة طويلة وجسمك لا يحتاج أكثر من ٢ جرام من الملح يومياً ٣٠ جرام من السكر، كمية الدهون المتناولة يومياً يجب ألا تتجاوز ٣٠٪ من السعرات الحرارية وهذا يعني عدم تناول أكثر من ٦٠ إلى ٨٠ جرام من الدهون يومياً.

### التغذية المتوازنة.

هي الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم بالكميات التي يحتاجها الجسم عن طريق تناول الطعام وذلك للمحافظة على الصحة الجسدية والنفسية والعقلية.

### تخطيط الوجبات الغذائية.

يعد تخطيط الوجبات الغذائية هدفاً رئيساً للحصول على وجبات غذائية متوازنة، ويعتبر مرشد الهرم الغذائي وسيلة لتخطيط هذه الوجبات.





## مرشد الهرم الغذائي.

تم تحديث الهرم الغذائي ليتزامن مع المستجدات في التغذية والصحة حيث يوضح الهرم الجديد مجموعات الأطعمة على شكل سلسلة من الشرائط المختلفة الألوان والأحجام هي بالتعاقب من اليسار إلى اليمين:

**البرتقالي** للحبوب ويوصى بتناول (٦ - ١١) حصة غذائية يومياً.

**الأخضر** للخضراوات ويوصى بتناول (٣ - ٥) حصة غذائية يومياً.

**الأحمر** للفواكه ويوصى بتناول (٢ - ٤) حصة غذائية يومياً.

**الأصفر** للدهون ويوصى بالحصول عليها من الأسماك والبقول والزيوت النباتية والحد من تناول الدهون الصلبة مثل: الزبدة والسمن.

**الأزرق** للألبان ويوصى بتناول (٢ - ٣) حصة غذائية يومياً.

**الأرجواني** للحوم والبقول والأسماك ويوصى بتناول (٢ - ٤) حصة غذائية يومياً.

تقل حصص الدهون والسكريات لوجودها في باقي الأطعمة وعدد الحصص يختلف بحسب النشاط والجنس والمرحلة العمرية.

## الحصة تعني.

ملعقة صغيرة من الزيت أو السكر.	كوب من اللبن أو الحليب أو ملعقتين من الجبن أو اللبنة.
100 جرام من اللحم أو بيضة أو نصف كوب من البقول.	حبة واحدة من التفاح أو ما يعادلها من الفواكه الأخرى.
كوب من الخضار الطازجة أو نصف كوب من الخضار المسلوقة.	ربع رغيف أو نصف كوب رز أو معكرونة أو حبة بطاطس مسلوقة.

## الوجبات الغذائية.

تشمل على أنواع وكميات من الأغذية والمشروبات التي يتناولها الإنسان كل يوم.

## تنقسم الوجبات الغذائية إلى.

الوجبات العلاجية المعدلة	الوجبات الغذائية المتوازنة	الوجبات الغذائية العادية
تقدم للمرضى فترة العلاج. كمرضى السكر أو بعض الفئات الخاصة.	تحتوي على جميع العناصر الغذائية الرئيسية التي تحافظ على الصحة الجيدة للإنسان.	تقدم لمجموعة مختلفة من الأعمار مثل: الأطفال والمراهقين والرياضيين.

## أساسيات تخطيط الوجبات الغذائية من الهرم الغذائي.

► التوازن في تناول الحصص الغذائية بما يتناسب مع احتياج الجسم دون زيادة أو نقصان.  
 ► التنوع في الأطعمة بين المجموعات الغذائية الواحدة للحصول على جميع المغذيات الأساسية في المجموعة.

► الاعتدال في تناول الدهون والسكريات والسرعات الحرارية العالية والملح.

► اختيار مجموعات الحليب والألبان الخالية أو قليلة الدسم وفي حالة عدم التحمل لسكر الحليب يؤخذ اللبن الزبادي والأجبان للحصول على الكمية الكافية من الكالسيوم.

- أن تشمل الأطعمة النباتية على المصادر الجيدة للبروتين مثل المكسرات والحبوب لأنها مصدر جيد لفيتامينات (E - A) والمعادن والألياف.
- تناول الخضروات داكنة اللون يومياً للحصول على فيتامين (A) والفاكهة الغنية بفيتامين (C) كالبرتقال.
- تناول الأسماك مرتين بالأسبوع لاحتوائها على الأحماض الدهنية الأساسية وخصوصاً أوميغا ٣.
- اختيار اللحوم قليلة الدسم في مجموعة اللحوم.
- تناول الحبوب الكاملة لاحتوائها على المزيد من الفيتامينات والمعادن والألياف.
- اعتبار القيمة الغذائية العامل الأساسي الذي يساعد الفرد في تحقيق الأهداف السابقة من خلال اختيار الأطعمة العالية بالمغذيات مقارنة بكمية السعرات الحرارية.

### الشروط الواجب توافرها في الوجبة.

- أن تحتوي الوجبة على عنصر أو أكثر من المجموعات الغذائية الرئيسية.
- أن تكون متناسبة مع احتياجات الفرد من حيث العمر، والجنس، والنشاط الذي يمارسه والحالة الفسيولوجية والصحية.
- أن تكون متناسقة اللون والطعم والرائحة والقوام؛ لأن ذلك يساعد على فتح الشهية.
- أن تتناسب الأطعمة مع المناخ، حيث تختلف المناطق الباردة عن المناطق الحارة في احتياج سكانها للطاقة.
- أن يُراعى التنوع في تطبيق قواعد الطهي المختلفة عند إعداد الوجبة.
- أن تكون خالية من التلوث والمواد الضارة بالجسم.
- أن تكون مناسبة اقتصادياً؛ حتى لا تصبح عبئاً على ميزانية الشخص.
- أن تتماشى مع تعاليم الشريعة الإسلامية، وتتناسب قدر الإمكان العادات الغذائية.
- أن تُشعر الشخص بالشبع والامتلاء حتى قرب ميعاد الوجبة التالية.

### طهي الطعام.

#### الطهي.

هو تعريض الطعام للحرارة لتغيير مظهره وجعله أشهى طعماً وأسهل هضماً وأكثر أمناً عند تناوله.

#### أهمية الطهي.

- ١- يساعد الطهي على تكسير ألياف الخضر كالسبانخ وتليين الأنسجة الضامة في اللحوم وانتفاخ حبيبات النشا وليونتتها فيزداد حجمها ولزوجتها كالأرز والمكرونات والمهلبية.
- ٢- يعمل على استخلاص مواد النكهة والمواد القابلة للذوبان في الماء واللون مثل العظام للحصول على الخلاصة التي يعمل بها الحساء ومثل إضافة الماء المغلي للشاي لاستخلاص نكهته المستحبة ولونه.
- ٣- تساعد طرق الطهي المختلفة على التنوع في تقديم الصنف الواحد مثل البطاطس يمكن أن تكون مسلوقة أو مقلية أو مطهية في الفرن أو بيوريه.
- ٤- تعريض الطعام للحرارة يحفظه من الفساد السريع كغلي اللبن وطهي اللحوم والأسماك.

## طرق طهي الطعام.

- ١- الطهي بالحرارة الرطبة كالسلق والتسبيك والتشريب والطهي بالبخار.
- ٢- الطهي بالحرارة الجافة كالشوي والتقمير والتحميص والطهي بالفرن (الريستو-الخبيز).
- ٣- الطهي في المادة الدهنية كالتحمير البسيط والتحمير الغزير.

## السلق.

هو طهي الطعام في كمية من الماء في درجة الغليان ١٠٠م وتعرف بتصاعد بخار الماء وظهور فقاعات هوائية سريعة وقوية تنكسر عند سطح السائل. الماء هو الوسط الذي ينقل الحرارة إلى الطعام ويستقبل الماء حرارته بالتوصيل من جوانب وقاع الإناء الذي تنتقل إليه الحرارة أيضاً بالتوصيل من الموقد وينقلها الماء إلى الطعام بواسطة تيارات الحمل الساخنة والماء أسرع في نقل الحرارة وإنضاج الطعام عن هواء الفرن الساخن.

## تختلف كمية الماء من طعام لآخر.

فتستعمل كمية كبيرة عند سلق البقول والنشويات والعظم والطيور واللحوم. الخضروات تستعمل كمية تكفي لإنضاجها فقط. الأسماك تستعمل كمية قليلة من الماء في درجة أقل من الغليان حوالي ٨٠م نظراً لليونة أليافها وسرعة تهتكها ولأن أنسجتها تحتوي على نسبة كبيرة من الماء.

## التسبيك.

هو طهي الطعام في كمية محدودة من السائل في إناء محكم في درجة حرارة أقل من الغليان ٨٥ م تقريباً وتعرف بتصاعد فقاعات الهواء ببطء من قاع الإناء إلى سطح السائل ويسمع لها أزيز أو تكتكة. التسبيك يكون إما في إناء محكم الغطاء يوضع على النار أو في صينية بيركس بغطاء أو ما شابه ويطهى في الفرن والماء في كلتا الحالتين هو الوسط الذي ينقل الحرارة للطعام.

## التشريب.

هو طهي الطعام في كمية قليلة من السائل في إناء محكم الغطاء على نار هادئة حتى يتشرب الطعام الماء وهو أحد طرق التسبيك ويشبه إلى حد كبير الطهي بالبخار المتصاعد من عصارته. وتتميز الأطعمة المطهية بهذه الطريقة بالاحتفاظ بنكهتها وشكلها الجيد ولا يبقى بها سائل بعد الطهي أو كمية ضئيلة تقدم معه. تستخدم هذه الطريقة على اللحوم اللينة كاللحم الفيلية وكباب الحلة وبعض الخضار كالكوسة والبسلة والبطاطس حتى تستعيد ما فقدته في السائل من مواد غذائية هامة.

## الطهي بالبخار.

طهي الطعام بواسطة بخار الماء الذي يغلى وقد تصل حرارته إلى ١٢٠ م أو أكثر فتقتصر مدة الطهي.

## ويتبع الطهي بالبخار عدة طرق منها.

### ١- استعمال إناء مزدوج.

عبارة عن إناء سفلي يغلي فيه الماء ومثبت عليه بإحكام إناء آخر به ثقوب على شكل مصفاة يمر منها بخار الماء يوضع الطعام في الإناء العلوي ويغطي بغطاء محكم تماماً يمنع تسرب البخار خارج الإناء وهي طريق قديمة وتستهلك كمية كبيرة من الوقود ويفقد الطعام بعض من قيمته الغذائية في الماء.

### ٢- الطهي بدون ماء.

أي في بخار ماء الطعام نفسه وهي تصلح لطهي اللحوم الصغيرة والخضر كالبطاطس والكوسا فتوضع في إناء مئتين محكم الغطاء وبدون إضافة ماء وترفع على نار هادئة فيتحول ماء الأطعمة إلى بخار فينضج فيه الطعام وقد يضاف اليه القليل جداً من الماء لإتمام إنضاجه.

### ٣- حلة الضغط.

وهي طريقة سريعة تقصر مدة الطهي وذلك لزيادة ضغط البخار داخل الحلة فترتفع درجة الحرارة عن غليان الماء وقد تصل إلى ١٢٠ م.

## تغذية الفئات الخاصة.

هي فئات تتطلب تغيير في الاحتياجات من العناصر الغذائية اليومية وذلك بسبب عوامل فسيولوجية أو صحية أو غذائية.

## مفهوم الفئات الخاصة.

أشخاص يتعرضون لتغيرات عمرية طبيعية غير مرضية تسبب لهم ضعفاً أو نقصاً فسيولوجياً في الأداء المثالي للوظائف الحيوية بالجسم ويحتاجون لنظام غذائي معين يتناسب مع الحالة الفسيولوجية لكل منهم للمحافظة على سلامتهم وصحتهم.

## وصف رحلة حياة الإنسان.

خلية ← جنين ← طفل ← مراهق ← شاب ← راشد ← كهل ← شيخ ← هرم  
مرحلة الضعف      مرحلة القوة      مرحلة الضعف  
التقسيم القرآني لمرحلة حياة الانسان مرحلتين للضعف بينهما مرحلة قوة هي مرحلة الرشد والضعف الأولى "ضعف الطفولة والصبا والشباب" هو ضعف التحول الى الرشد أما الضعف الثاني "ضعف الشيخوخة والهرم" فهو ضعف التحول عن الرشد.

## المسنون.

أشخاص يتعرضون لتغيرات عمرية طبيعية غير مرضية أثر تقدمهم في العمر تسبب لهم ضعفاً أو نقصاً فسيولوجياً في الأداء المثالي للوظائف الحيوية بالجسم فيصبحوا غير قادرين على رعاية أنفسهم وخدمتها.

## متى يقال للشخص مسن؟

اخترت لجنة خبراء الصحة العالمية سن ٦٥ على انه بداية الأعمار للمسنين وفي معظم البلدان يعتبر سن ٦٠ هو سن بداية للمسنين إلا انه توجد صعوبة في تحديد سن معينه لبدء هذه المرحلة لأن لكل منا **عمر زمني**: يعبر عن عدد سنوات حياته و**عمر فسيولوجي**: يعبر عن الحالة العامة وحالة الأجهزة الحيوية والعمر الفسيولوجي هو الأهم بالطبع.

تستخدم العرب ألفاظاً مرادفة للمسن فتقول.

(شيخ) وهو من استبان في السن وظهر عليه الشيب وبعضهم يطلقها على من جاوز الخمسين. (هرم) وهو أقصى الكبر و(كهل) وجميع هذه الألفاظ تدل على كبر السن.

## تصنف مرحلة الشيخوخة إلى ثلاث مراحل (فئات عمرية) تشمل:

العمر	الفئة
٦٠ (أو ٦٥) - ٧٤ سنة	صغار المسنين أو المسن الشاب
٧٥ - ٨٥ سنة	كبار المسنين أو الكهل
فوق سن ٨٥ سنة	الطاعنون في السن أو الهرم

## التغيرات التي تصيب الإنسان في حالة الكبر.

أولاً: التغيرات الجسمية.	
تظهر تغيرات على جسم المسن إما تكون:	
تغيرات مرئية مثل	تغيرات غير مرئية مثل
تغير لون الشعر وتجدد الجلد وجفافه. بطء الحركة وترهل بعض العضلات. ثقل السمع وضعف البصر والشم والحواس بشكل عام.	ضعف في العظام. انخفاض حرارة الجسم نتيجة قلة الحركة. ارتفاع نسبة الإصابة ببعض الأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم والسكر والقبض المزمن.

## ثانياً: التغيرات الاجتماعية.

تتصف بتقلص علاقتهم الاجتماعية إذ تقتصر على الأصدقاء القدامى ومن كان يسكن بقربه نظراً لصعوبة تنقلاته بسبب التغيرات الجسمية وبذلك ينتج عنها الفراغ والعزلة نتيجة للانسحاب المتبادل بين المسن والمجتمع الذي يؤدي إلى ضيق الاتصال بالمجتمع وإلى تدهور المشاركة الاجتماعية لديه وهذه التغيرات الجديدة في حياة المسن تساعد على ظهور التغيرات النفسية والانفعالية.

## ثالثاً: التغيرات النفسية والانفعالية.

- ° العناد والشك.
- ° إعجابه بالماضي.
- ° عدم الثقة في الآخرين.
- ° تغير مفهوم الفرد عن ذاته.
- ° توهم المرض وكثرة الشكوى والحساسية الزائدة.
- ° بروز القلق والاكتئاب والملل كمظهر جديد في حياة المسن.
- ° الاهتمامات الدينية تزيد مع التقدم في العمر.

## رابعاً: التغيرات العقلية.

أبرز مظاهرها ضعف الذاكرة والنسيان وبخاصة المعلومات الحديثة وظهور خرف الشيخوخة لدى البعض يتمثل ذلك في:

- تكرار الحديث مرات ومرات.
- عدم التعرف على الأبناء والأقارب.
- تضعف القدرة على الإدراك والتعلم.

### خامساً: التغييرات الاقتصادية.

عادة ما ينخفض دخل المسن وذلك عائد إلى أحواله للتقاعد عند بلوغه السن النظامي وبالتالي يؤدي ذلك إلى عجزه عن تلبية العديد من الحاجيات إذا اقترن ذلك بتوقع إصابة المسن ببعض الأمراض وما تحتاجه من زيارات للطبيب وشراء الأدوية فهو يعاني من انخفاض في الدخل مع تزايد في الأعباء المالية مع وجود الغلاء المتزايد للأسعار وضعف القوة الشرائية للنقود.

### تغذية كبار السن.

نتيجة للتقدم في العمر وقلة النشاط والحركة وزيادة عملية الهدم على عمليات البناء عند كبار السن تقل كمية الطعام التي يتناولها المسن وتقل معها العناصر الغذائية التي تحتاج إليها أجسامهم من السوائل والفيتمينات والبروتينات والمعادن.

### ومن أهم أسباب الإصابة بسوء التغذية عند كبار السن.

- فقدان الشهية.
- قلة إفراز اللعاب.
- تغيير حاسة التذوق.
- ضعف القدرة على تمييز الروائح.

ولكن من المهم جداً أن نحافظ على كمية العناصر الغذائية في الوجبات الغذائية التي تقدم لهم لتجنبهم سوء التغذية ووقايتهم من الأمراض التي تكثر في هذه المرحلة العمرية. تقليل نسبة الدهون والسكريات في الطعام كلما تقدم في السن. تعتبر التغذية المتوازنة هي القاعدة الأساسية لصحة المسنين وعلاج لمعظم الأمراض الشائعة لديهم لذا يجب مراعاة مبادئ عامة عند وضع نظام غذائي لهم.

### مبادئ وضع نظام غذائي للمسنين.

أولاً. يجب أن يكون الغذاء المقدم للمسن متوازن ويحوي جميع العناصر الأساسية للغذاء ويراعي احتياجات المسن الغذائية في حالة الصحة والمرض. المسن المريض نراعي زيادة أو نقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية حسب حالته الصحية.

### المسن الذي لا يعاني من أمراض مزمنة يحتاج إلى:

١. نسبة عالية من البروتين.
  ٢. نسبة معتدلة من النشويات.
  ٣. الإكثار من أكل الفواكه والخضروات.
  ٤. تناول كمية كبيرة من الفيتامينات والأملاح.
  ٥. نسبة قليلة جداً من الدهون ويفضل استعمال الزيوت النباتية.
  ٦. الإكثار من شرب الماء والسوائل بمعدل لترين إلى ثلاثة لترات يومياً.
- ثانياً. أن تكون الوجبة الغذائية أقرب قدر الإمكان إلى الغذاء المعتاد الذي يتناوله المسن لأن من المسنين من يفضل تناول أغذية معينة ويرفض تناول أخرى.

- ثالثاً.** التعرف على نواحي العجز عند المسنين فبعض المسنين يصاب بأمراض تمنعه من تناول الطعام بالطريقة الصحيحة (بالفم) في هذه الحالة يحتاج إلى مساعدة خارجية لتناول الطعام.
- رابعاً.** الاهتمام بطريقة طهي الطعام فالعديد من المسنين لا يستطيعون تناول الأغذية الصلبة لفقد أسنانهم ولذلك يجب ان يكون الغذاء ليناً حتى يسهل تناوله.
- خامساً.** الجو الاجتماعي والنفسي يلعبان دورا كبيرا في تقبل المسن للطعام لذا على الأسرة تهيئة هذا الجو من خلال الرعاية والاهتمام وعدم عزل المسن عن محيطه الاجتماعي.
- سادساً.** عدم التعارض بين ما يتناوله المسن المريض من أطعمة وبين ما يتناول من أدوية أو مستحضرات صيدلانية.

### مشكلات التغذية لدى المسنين.

تنقسم سوء التغذية لدى المسنين إلى قسمين مهمين هما:

١- الإفراط.	٢- التفريط في التغذية وإهمالها.
ينتج عندما يتناول المسن كميات زائدة عن حاجة من الطعام وذلك بسبب جهل مقدم الرعاية حينما يحرص على زيادة الكمية المعطاة أو زيادة عدد مرات التغذية في اليوم الواحد بدون قصد منه. قد يؤدي ذلك إلى زيادة الوزن والبدانة والتي تجعل المسن عرضة لمرض تصلب الشرايين والسكري وأمراض المفاصل.	يحدث عندما لا يعطى المسن كفايته من الطعام في اليوم الواحد وبالتالي يؤدي ذلك إلى نقصان الوزن وجعل المريض عرضة لنقص المناعة والالتهابات المتكررة.

### أهم المشاكل التي تقابل المتخصصين في تغذية الأشخاص المسنين هي:

- عدم القدرة على المضغ نتيجة ضعف الأسنان وتساقط معظمها، مما يُوجب تعديل الأغذية بحيث تناسب حالة كل شخص.
- فقد الشهية يعتبر ظاهرة عامة في هذه المرحلة وذلك نتيجة ضعف حاستي الشم والذوق وقلة إفراز الحامض المعدي وكذلك نتيجة للظروف الاجتماعية وبعض الأدوية التي يتعاطاها الشخص لعلاج الأمراض المزمنة.
- كثرة الإصابة بالحموضة والغازات والانتفاخ.
- التعود على تناول كميات قليلة من الأغذية بحيث لا تفي باحتياجات الجسم مما يؤدي إلى الإصابة بعدة أمراض، مثل: الأنيميا، الإجهاد، ضعف العظام، بطء شفاء الجروح، وقلة المقاومة للأمراض المعدية.
- الإصابة بالإمساك، نتيجة انخفاض معدل انقباض عضلات الأمعاء وقلة الحركة والنشاط وعدم كفاية السوائل والأغذية الغنية بالألياف والسليولوز.
- أمراض القلب والكليتين والأمعاء والدورة الدموية خصوصاً المزمن منها يتطلب تناول أغذية حميات خاصة تجنباً للمضاعفات التي قد تكون مميتة.
- قلة رغبة الشخص المسن في تناول الطعام نتيجة عدة عوامل أهمها: الوحدة، وعدم القدرة على شراء الأغذية وقلة الاستعدادات للطهي وانخفاض الدخل والإحساس بالحرمان.

### نقاط مهمة للتغلب على هذه المشكلات.

١. يجب معرفة الأغذية المفضلة، والأغذية غير المرغوبة لكل شخص، ومحاولة تحقيق رغباته عند إعداد قائمة الغذاء الخاصة به.

٢. يجب الاحتراس عند تقديم الأغذية المحمرة، والحلويات الدسمة، والأغذية كثيرة التوابل.
٣. تُعدّل طريقة إعداد الأغذية، بحيث تتناسب مع قدرة الشخص على المضغ.
٤. يُزاد عدد الوجبات في حالة ضعف الشهية إلى أربع أو خمس وجبات في اليوم.
٥. ينبغي الاهتمام بوجبة الفطور من حيث الكم، والكيف، والتنوع.
٦. يجب التقليل من كمية المنبهات، مثل: الشاي والقهوة، خاصة إذا كانت تُسبب المتاعب.
٧. يُستحسن تشجيع الشخص على تناول كمية كبيرة من السوائل، وعدم إهمال الأغذية ذات المحتوى العالي من الألياف.

### تخطيط وجبة غذائية للمسنين.

نظراً لاختلاف السن وطريقة النشاط واختلاف السعة الإملائية للمعدة واختلاف الانزيمات ودرجة حموضة المعدة لدى المسن فإنه يحتاج الى غذاء خاص تقل فيه السعرات الحرارية مع تجنب الأغذية المقلية والدهنية والتوابل والأغذية الحيوانية وعليه الاكثار من الأسماك لأنها مصدر جيد وصحي للبروتين الحيواني لهذه الفئة العمرية لتجنب تصلب الشرايين. مع توفير احتياجاتهم من المعادن والفيتامينات كما هي عند البالغين ومن الضروري تناول الخضروات والفواكه الطازجة بكثرة ويجب أن يكون الغذاء سهل المضغ ويجب الإقلال من السكريات الخالصة لتعرض المسن لمرض السكر أكثر من البالغين.

### عشرة أطعمة صحية للقلب.

زيت الزيتون	يحتوي على دهون أحادية التشبع لها خاصية رفع الكوليسترول الجيد بدون التأثير على الكوليسترول الكامل ١ملعقة طعام منه تعطي (١٣٥) سعرة حرارية.
السّمك	يحتوي على الأحماض الدهنية أوميغا ٣ التي تقلل من نسبة الدهون الثلاثية وتقلل من تكثّل الدم فتمنع الإصابة بالجلطات والأزمات القلبية الحادة ومن أغنى أنواع السمك بال اوميغا ٣ السلمون والتونا والرنجة.
الصويا	بروتين الصويا يقلل من نسبة الكوليسترول السيئ ويرفع نسبة الكوليسترول الجيد كما انه يحتوي على مضادات الأكسدة المعروفة باسم أيسوفلافون التي تقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب.
الألياف والحبوب الكاملة	الألياف لها قدرة على تقليل نسبة الكوليسترول وتقلل من ارتفاع نسبة السكر في الدم وتساعد على التخلص من الإمسك وتزيد من الإحساس بالشبع. تناول الحبوب الكاملة التي تحتوي على الألياف غير القابلة للذوبان يقلل من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة الثلث الى النصف.
الشوكولاتة الغامقة	تزيد فيها نسبة الكاكاو عن ٧٥٪ وتعمل مضادات الأكسدة الموجودة فيها بتقوية عضلة القلب ووقايتها.
الفواكه والخضروات	تناول ٥ حصص منها في اليوم يقلل من الإصابة بالأمراض التاجية وضغط الدم وسرطان القولون فهي مصدر مهم للألياف كما انها قليلة الدسم طبيعياً.
حمض الفوليك وفيتامين ب ٦	يوجد حمض الفوليك في الخضروات الورقية الداكنة والبرتقال. يوجد فيتامين ب ٦ في الدجاج واللحم البقري والحبوب الكاملة والموز. يعملان على تقليل نسبة الهوموسيستين وهو أحد الأحماض الأمينية الذي أظهر ارتباطاً مباشراً بزيادة نسبة الإصابة بالأزمات القلبية.
الشاي	يحتوي الشاي الأسود على نسبة عالية من مضادات الأكسدة الفلافونويد التي تقلل من الإصابة بتصلب الشرايين.



المكسرات	خاصة الجوز واللوز ولكن بمقدار ضئيل وذلك لاحتوائها على نسبة عالية من الدهون فينصح بتناول مقدار ٣٠ غرام في اليوم وهذا يوفر نسبة كافية من فيتامين E الذي يقلل من الإصابة بالجلطات.
بذور الكتان	تحتوي على الألياف والبروتين والدهون غير المشبعة بشكل رئيسي والأحماض مثل حمض اللينوليك والأوليك كما تحتوي على مضادات أكسدة وإستير وجينات نباتية وفيتامينات وهذه المواد تفيد في تقليل الكولسترول وأمراض القلب وتخفيف الوزن وملين وللوقاية من السرطان.

## الحليب.

غذاء طبيعي كامل، وهو الغذاء الأول للرضيع ولا يستغني عنه الإنسان في مراحل عمره المختلفة.

## أنواع الحليب.

الحليب الطازج	هو الحليب الحديث الحلب ومنه: *الحليب المبستر ومدة حفظه قصيرة. *الحليب المعقم ومدة حفظه طويلة.
الحليب المجفف	هو الحليب الناتج عن تجفيف الحليب الطازج حيث يتم تبخير الماء منه ليتحول الى مسحوق ويعبأ في عبوات غير منفذة للمضوء والأكسجين والرطوبة

## ✳️علي:

يحرّك الحليب بالملعقة عند غليه.  
التقليب يساعد على قتل الميكروبات الضارة.  
يُحفظ الحليب المجفف بعيداً عن الرطوبة.  
إذا وصلت الرطوبة اليه يفسد.

## اللحوم والبقول.

تعتبر اللحوم والبقول من الأطعمة البروتينية الضرورية التي تمد الجسم بأهم العناصر التي يحتاجها للبناء والنمو.

## اللحوم والبقول (الأطعمة البروتينية).

أطعمة تمد الجسم بالمركبات التي يحتاج اليها للنمو ولتعويض التالف من خلاياه وتتكون من وحدات بنائية تسمى احماضاً أمينية وتنقسم الى احماض امينية أساسية واحماض امينية غير أساسية.

## البيض.

### أهمية البيض.

البيض من أفضل وأرخص الأطعمة البروتينية التي يتناولها الإنسان ومن الممكن أن يكون طبقاً أساساً في كثير من وجبات الطعام اليومية حيث يقدم مع الخضراوات مسلوقة أو مقلياً أو مطهياً. ويدخل البيض مع الحليب في صنع بعض الأطعمة المختلفة مثل الكعك والبسكويت. قشرة البيضة غلاف كلسي ذو مسام يسمح بفاذ الماء والهواء داخل البيضة والخروج منها.

## تركيب البيضة.

• القشرة. • البياض (الزلال). • الصفار (المح).  
البيضة سريعة الفساد لأن الهواء المحمل بالبكتيريا يتخلل إليها بدلاً من الماء المتبخر منها ببطء فيخف وزنها ويتفاعل الهواء مع أملاح الكبريت فينتج عنه رائحة كريهة.

## طريقة اختبار البيض الطازج.

توضع البيضة في كوب ماء وملعقة كبيرة من الملح ويلاحظ على البيضة بعد ذلك:  
➤ تستقر في القاع فيدل ذلك على صلاحيتها.  
➤ تطفو على السطح فيدل ذلك على فسادها.  
عند سلق البيض يضاف قليل من الملح مع الماء ليسهل تقشيريه وتذكري إخراج البيض من الثلجة قبل السلق بربع ساعة وإضافة ملعقة كبيرة من الخل للماء يمنع خروج الزلال إلى ماء السلق عند حدوث شرخ بالبيضة.

## ✳️على:

يفضل حفظ البيض بعيداً عن الأطعمة قوية الرائحة كالبصل والثوم.  
حتى لا تنفذ الرائحة عبر المسام وتؤثر في طعم البيض.

## ترتفع البيضة الفاسدة على سطح الماء.

نتيجة لتبخر ماء الزلال عبر مسام القشرة مما يخفف وزنها وهذا سبب فسادها.

## يفضل مسح البيض بقطعة قماش مبللة بالماء.

لأن قشرة البيضة غلاف كلسي ذو مسام يسمح بفاذ الماء الى الداخل.

## الحساء.

### أهمية الحساء.

صنف ساخن مفيد في الأجواء الباردة سهل الهضم ومرتفع بالقيمة الغذائية.

### المواد الداخلة في عمل الحساء وأنواعه.

- مواد بروتينية كاللحم او الدجاج.
- مواد دهنية.
- مواد تعطي قوام (سميك-خفيف) مناسب للحساء كالدقيق او النشا او الشوفان.
- منكهات كالتوابل.

### ✳️على: يقلب حساء "الكريمة بالدجاج" بالملعقة الخشبية وليس المعدنية.

لأنها موصل رديء للحرارة ويقل تفاعلها مع المكونات في وجود الحرارة.

## الخضروات.

فاتحة للشهية لأن نكهاتها متنوعة وألوانها جذابة.

### أنواع الخضروات.

- ورقية. ▪ ثمرية. ▪ قرنية. ▪ بصلية.
- درنية. ▪ جذرية. ▪ زهرية.

## شروط اختيار الخضروات.

- ° ان تكون طازجة وتختار في موسمها فتكون غضة لينة الألياف.
- ° ان تكون زاهية اللون وعروقها سهلة الكسر.
- ° ان تكون خالية من العطب والطين.

## ✳️علي: تكثر الديدان الطفيلية في الخضروات عنها في الفواكه.

لأن الفواكه معظمها ينمو على الشجر اما الخضروات فأغلبها ينمو قريباً من الأرض او تحتها.

## تنظيف الخضروات.

- تغسل الخضروات الجذرية والدرنية كالجزر والبطاطس والخيار بالماء والفرشاة جيداً لإزالة كل ما يعلق بقشرتها مع مراعاة عدم تجريحها وتجفف تماماً.
- تغسل الخضروات الورقية وتصفى قبل استعمالها لتخليصها من التراب العالق بها.
- تنقع الخضروات الورقية في محلول ملحي (ملعقة ملح لكل لتر ماء) من (5-10) دقائق.
- تشطف الأوراق ورقة تلوى الورقة بماء الصنبور ثم تنفض وتوضع في مصفاة.

## حفظ الخضروات.

تحفظ الخضروات الطازجة في درج الثلاجة والرفوف السفلية منها وكذلك تحفظ الخضروات المجمدة في مجمد الثلاجة.

## ✳️علي: البطاطس والبصل والثوم لا تحفظ في الثلاجة.

لأنها لا تتلف بدرجات الحرارة العادية او المتوسطة.

## السلطات.

نوع أو أكثر من الفواكه أو الخضراوات الطازجة المتبلّة أو المسلوقة المقدمة بطريقة مشهية وقد تضاف إليها مادة بروتينية أو نشوية لزيادة القيمة الغذائية وتحسين الطعم.

## أنواع السلطات.

- سلطة خضروات طازجة.
- سلطة خضروات مطهية.
- سلطة خضروات وبروتينات.
- سلطة حلوة.

## مكونات السلطة.

- تختلف مكونات السلطة حسب الصنف المراد إعداده وتشمل:
- الخضراوات سواء كانت صحيحة أو مطبوخة أو الفواكه الطازجة.
- بعض أنواع البروتين مثل: اللحوم أو البقول.
- المتبلات من ملح وكمون وفلفل.
- المادة الدهنية كزيت الزيتون أو المايونيز.
- المادة السائلة مثل: الليمون، الخل، الزبادي، عصير الفاكهة.

## القواعد العامة في اعداد السلطة.

- اختيار نوع السلطة المناسب للطعام الذي تقدم معه.
- غسل الخضراوات أو الفواكه جيداً قبل تقطيعها.
- الابتعاد عن نقعها إلا عند الضرورة.

- الخضروات ذات القشرة الخفيفة تنظف بالفرشاة اما ذات القشرة السميقة فتقشر.
  - عن سلق الخضروات توضع في ماء مغلي.
  - عدم تعريضها للهواء عند تجهيزها.
  - مناسبة كمية الصلصة للسلطة المعدة وخطها بالصلصة قبل تقديمها مباشرة.
  - تقطع السلطة قطعاً كبيرة.
- عند استخدام خضروات ورقية تنقع في لتر ماء مضاف اليه ملعقة ملح او خل قبل تقطيعها مدة دقيقتين الى ثلاث دقائق لإزالة آثار المبيدات الحشرية والميكروبات.

### أهمية السلطة.

تحتوي على الفيتامينات والأملاح المعدنية والبروتينات والكربوهيدرات ونسبة قليلة من الدهون. تمد الجسم بالألياف (السليولوز) وتحتوي على نكهات متميزة وطعم لذيذ.

### الفواكه.

ان الفواكه من طعام أهل الجنة ويجب ان تكون الفواكه طازجة وخالية من العطب وناضجة.

### تنظيف الفواكه.

تغسل الفواكه بماء الصنبور وتختلف طريقة الغسل تبعاً لنوعها.

الفواكه اللينة.	الفواكه الصلبة.
كالفاولة والتين والبلح والرطب وغيرها.	كالتفاح والبرتقال والخوخ والكمثرى وغيرها.
توضع في وعاء كبير به ماء من الصنبور وترفع باليدين باحتراس وتكرر العملية مرة ثانية للتخلص من الرمل او توضع في مصفاة تحت ماء الصنبور وهذه الفاكهة سريعة العطب يجب ان تغسل وقت تناولها مباشرة.	تغسل جيداً بالماء والفرشاة او فوطة نظيفة لإزالة كل ما يعلق عليها.

### التمر.

التمر من نعم الله علينا وهو أكثر أنواع الفاكهة انتشاراً في بلادنا ومتوفر بأسعار مناسبة للجميع وهو غذاء صحي يفوق كثير من الأغذية لاحتوائه على العناصر الغذائية المفيدة للجسم. كان رسول الله يفطر على رطبات عند صومه وقد ثبت طبيياً ان السكر والماء هما أهم ما يحتاج اليه جسم الصائم بعد فترة الصوم وأثبتت الدراسات ان التمر لا تنقل الجراثيم المرضية. ان التمر يطلق عليه اسم (عامل النمو) لأنه يساعد على زيادة وزن الأطفال.

### مراحل التمر.

الطلع ← بسر ← بلبن ← رطب ← تمر

### فوائد التمر.

- يفيد في حالات الأنيميا.
  - يقوي النظر ويغذي شبكية العين.
  - يهدئ ويلين الطباع لأنه يغذي الخلايا العصبية.
  - يحمي الجسم من أمراض السرطان بسبب نسبة ما يحتويه من أملاح المغنيسيوم.
  - يقوي العضلات المعوية ويساعد في حالات الإمساك لاحتوائه على الألياف.
  - لزيادة استفادة الجسم من التمر يفضل تناوله مع الحليب او مشتقاته.
- تحتل المملكة المرتبة الثانية في انتاج التمر بعد مصر.

## حفظ التمور.

١. التجميد بحفظة وهو رطب في علب محكمة الأغلاق ثم وضعة في المجمد (الفريزر).
  ٢. التمر الجاف يکنز يدوياً بكميات قليلة لغرض الاستهلاك الشخصي او عن طريق المصانع حيث تتم تعبئة بعلب خاصة وتغليفه.
- تختلف نسبة السكريات في التمر عند الكنز، (الأسودان) هما التمر والماء.

## أشهر أنواع التمور في المملكة.

خلاص. نبوت سيف. سكري. عجوة. روثانة.

## أنواع الأمن.

١. الامن الغذائي (توفير الغذاء).
٢. الأمن المائي (توفير المياه).

## مفهوم الامن الغذائي ينبغي أن يؤسس على ثلاثة مرتكزات:

- وفرة السلع الغذائية.
- وجود السلع الغذائية في السوق بشكل دائم.
- أن تكون أسعار السلع في متناول الجميع.

## لا بد من المحافظة على الامن النفسي للمواطن وحفظ أمن الوطن من خلال:

- مكافحة ارتفاع السلع الذ قد ينتج عنه عدم قدرة المستهلك على امتلاك السلعة.
- التبليغ عن التجار الذين يحجبون السلع عن المستهلكين.

## خصائص الغذاء.

### ١. اللون.

يعتبر اللون من العوامل الهامة في جودة وجمال الأصناف المقدمة ويؤثر بدرجة كبيرة على الشهية عند التقديم وتلعب الألوان دوراً هاماً في مدى اقبال الشخص على تناول الطعام لذلك يجب أن يكون هناك تباين في الألوان المتوفرة في الطبق قدر الإمكان كما ينبغي توفير ذلك التباين في الشكل العام للأصناف المقدمة بحيث يراعى عدم تكرار أطعمة ذات لون واحد.

### اللون الأخضر:

يضيف جمال إلى السندوتشات عديمة اللون (التوست الأبيض - الأسمر)

### اللون اللامع للجزر:

يحسن من مظهر بعض الأطباق.

### الخضروات الحمراء:

تضيف لون للأصناف المقدمة فيحدث تنوع في الألوان ويصبح الطعام أكثر قبولاً (الطماطم - البنجر - الفلفل الأحمر).

### ٢. النكهة.

تعتبر حاسة الشم من الحواس الأسرع تفاعلاً مع الطعام حيث تعمل على إثارة الغدد الهضمية وفتح الشهية قبل تناول الطعام والنكهة من صفات الجودة الحسية التي تعتمد اساساً على التقدير الشخصي وتنقسم الى مكونات الطعم أو النكهة (الطعم الحلو - الطعم المالح - الطعم الحمضي - الطعم المر) والرائحة وبشكل عام يفضل عدم تكرار الطعم الواحد في الوجبة الواحدة. مراعاة التدوق والطعم في ترتيب الأصناف فالأصناف ذات الطعم الحلو مع بعضها والحارة مع بعضها.

### ٣. مظهر الغذاء.

يعتبر مظهر الغذاء من الصفات الظاهرية التي يمكن تقييمها بالعين وهو أول ما يلتفت نظر الضيف ولها دور كبير في مدى قبوله أو رفضه للطعام المقدم وتتنوع طرق تقطيع وتجهيز المعجنات والخضر والكعك المقدمة في حفلات الشاي فتقدم في صورة شرائح مكعبات دوائر مبشورة كاملة حسب أنواع الغذاء المختلفة لذا يراعى اختيار أنواع مختلفة من أشكال الغذاء لتحقيق الاتزان والمظهر الجذاب للغذاء المقدم.

\*السلطة الخضراء أو الخضروات التي تقدم مع الطعام يجب ألا تكون قديمة أو ذابلة الأوراق.

### المأكولات والمشروبات الشائعة التقديم في حفلات الشاي.

تقدم في حفلات الشاي بعض المأكولات والمشروبات الساخنة أو الباردة.

المشروبات	المأكولات
الشاي القهوة شاي بالحليب أو بدونه قهوة مع الحليب أو بدونه حليب عصائر مختلفة مشروبات غازية	معجنات جاتو قطع صغيرة سواريه. بسكوتات مختارة. كنبيهاث مشكلة. ساندويتشات صغيرة متنوعة. البيتي فور والمكسرات المالحة.

### المشروبات.

سوائل يتم إعدادها من مواد مختلفة وبطرق متنوعة وتستعمل غذائياً لأغراض متعددة فمن المشروبات ما يستعمل لفتح الشهية ومنها ما يؤخذ لهضم الطعام أو لتثبيته الجهاز العصبي أو لتهدئة الأعصاب وإزالة التوتر العصبي والتشنجات ومنها ما يزيل المغص وأوجاع البطن أو يفيد في التغذية العامة ومنها ما يقتصر نفعه على إزالة العطش وإرواء الظمأ.

أقسام المشروبات.	
أ. المشروبات الساخنة	ب. العصائر الطازجة الباردة والغازيات
الشاي القهوة الكابيتشينو اسبريسو (قهوة مثلجة) نسكافية حليب الليمون أو النعناع شكولاتة	فراولة برتقال مانجو ليمون الكوكتيل تفاح أناناس كوكاكولا سيرايث سفن أب فانثا تونيك الصودا ماء معدني ماء فوار شاي مثلج

### فوائد المشروبات.

- مفيدة للبشرة.
- منبهة للجهاز العصبي.
- تروي الظمأ والعطش.
- قيمة غذائية مرتفعة.
- علاج المغص والم البطن.
- مدرة للبول.

### أولاً: المشروبات الساخنة.

تشمل المنبهات وهي مشروبات تنبه الأعصاب وتوقظ الذهن وتحفز الفكر وتزيد من قدرة الإنسان على العمل كما أنها تبعث في نفسه الحيوية والنشاط وأهم أنواع المنبهات الشاي والقهوة والكاكاو.

## ١. الشاي.

هو مشروب واسع الانتشار ويقدم منفرداً أو مع الافطار أو نهاية الغداء او العشاء أو يقدم كوجبة خفيفة كحفلة الشاي قيمته الغذائية لا تكاد تذكر وتقتصر فائدته على النشاط الذي يمنحه للجهاز العصبي وعلى مساعدته في هضم الطعام وإفراز البول يكثر زراعته في الصين واليابان وسيلان والهند وينصح بعدم شرب الشاي بعد أو مع الوجبات الأساسية لأنه يعيق امتصاص الحديد من الغذاء ويحرم الجسم منه.

يفيد شرب الشاي في حالات تصلب الشرايين كما يفيد مع النعناع في علاج حالات المغص والإسهال ويمنع الجفاف ويحمي الفم من الجراثيم والروائح الكريهة إذا شرب بدون سكر.

**أنواع الشاي:** الشاي الأسود. الشاي الأخضر.

**طريقة تعبئة الشاي** معبأ بأكياس صغيرة من الورق. معبأ بأكياس كبيرة من القصدير.

## ٢. القهوة.

رمز الحفاوة الأول في الدول العربية عامة وفي المملكة خاصة وتحتوي على الكافيين ومواد بروتينية ودهنية وكرבוهايدراتية وأملاح معدنية ولها أنواع متعددة:

<p>تعتبر القهوة العربية رمزاً من رموز الكرم عند العرب ويعقدون لها المجالس الخاصة التي تسمى بالشبه أو او القهوة الديوانية واشتهر بها أهل الجزيرة العربية والعراق وبلاد الشام وهي قهوة تعتبر خفيفة توضع فيها حبات الهيل وعادة تكون مره وليس بها سكر وتقدم في فنجان صغير فمه أوسع من قاعدته. يراعى عند تقديمها أن تصب باليد اليسرى ويقدم الفنجان باليد اليمنى وتسليمه. أشتهرت اليمن والحبشة بزراعة البن الذي يستخدم لتحضير القهوة العربية بعد تحميصه.</p>	<p><b>القهوة العربية.</b></p>
<p>هي قهوة إيطالية مركزة وغامقة اللون تتكون من القليل من الماء المغلي مع حبوب البن الأصلية المطحونة وتعد أساس بعض مشروبات القهوة الأخرى مثل كافيه لاثيه موكا القهوة الأمريكية والبن المستخدم في صناعتها ناعم جدا ولونة غامق قوي وتحتوي على نسبة كافيين بنسبة أعلى من معظم المشروبات الأخرى.</p>	<p><b>قهوة الأسبريسو.</b></p>
<p>عبارة عن قهوة مطبوخة وتستخدم الكنكة النحاسية في تحضيرها ويتم سؤال الضيف عن كمية السكر (سادة - مضبوط - زيادة) وتقدم في فنجان صغير خاص للقهوة التركي مع مراعاة وجود طبقة الرغوة أعلى القهوة.</p>	<p><b>القهوة التركية.</b></p>
<p>يتم تجهيزها عن طريق القهوة الفرنسية القوية ويتم تيريدها ويضاف كمية من الحليب البارد ويفض تناولها في كوب من الزجاج بإضافة مكعبات الثلج ويقدم الكوب على طبق شاي وملعقة شاي.</p>	<p><b>القهوة المتلجة.</b></p>
<p>يتم تحضيرها عن طريق ورق الترشيح حيث يتم تبطينه داخل تجويف أعلى الماكينة وذلك لعدم تسرب البن إلى الماكينة وعن طريق مرور الماء المغلي على البن فتمر القهوة من خلال الفتحات الموجودة أعلى ورق الترشيح وبعدها نحصل على القهوة.</p>	<p><b>القهوة المرشحة.</b></p>

الكاكو.	يصنف من المشروبات المنبهة وهو عبارة عن بذور شجرة الكاكو وهي المادة الخام للشوكولاتة وتوجد على اشكال كثيرة منها مطحونة أو مجروش أو بذور الكاكو السادة ويمكن تناوله بارداً أو ساخناً وتوجد أنواع سريعة الذوبان سواء من الصنف الساخن أو البارد مع مراعاة تقليبيها سريعاً.
الشوكولاتة.	هي مجموعة من المنتجات المشتقة من الكاكو ممزوجة مع الدهون.

### تحميص البُن.

- تتغير لون الحبوب من الأخضر الى البني.
- تصبح الحبوب هشّة سهلة الطحن.
- رائحتها طيبة ومميزة.

عند تحميص البُن تفقد الحبوب ١٦% من رطوبتها وينقص وزنها وتفقد جزءاً من الكافيين الذي يكثر وجوده في الحبوب الخضراء ويُطحن البُن بالنجر قديماً وبالمطحنة الكهربائية في عصرنا الحاضر، ويُفضل طحنه بكميات قليلة كي يحتفظ برائحته ونكهته المميزة ويُحفظ البُن بكميات قليلة في علب محكمة القفل بعيداً عن الروائح القوية وتستخدم ملعقة جافة عند الاستعمال.

### توجد مشروبات من بعض النباتات العطرية مثل:

الزنجبيل القرفة النعناع الكمون وعادة ما تتناول هذه المشروبات الساخنة بكثرة في فصل الشتاء حيث تمد الجسم بالدفء والحرارة.

### ثانياً: المشروبات الباردة.

العصائر	مشروبات لذيذة الطعم غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية ومفيدة للهضم ومدرة للبول <b>عصائر الفواكه نوعان:</b> طازج ومحفوظ ولا شك أن الطازج أفضل لأنه يحتفظ أكثر بفيتاميناته وأحياناً لا نستطيع تقديمها لذلك نستعين بالعصائر المحفوظة كبدايل.
المشروبات الغازية	تسمى المشروبات الباردة أو المرطبات ويقصد بها أي مشروبات صناعية <b>مضاف لها:</b> مواد حافظة-غازات-نكهات تعطيها الطعم المميز الذي يختلف من نوع لآخر حسب النكهة المضافة للمكونات الأصلية (ماء وسكر ومواد حافظة وغازات) <b>منها: الكولا</b> وهي نكهة تضاف للبيبيسي والكوكاكولا و <b>الليمون</b> ويضاف الى السفن أب والسبرايت و <b>البرتقال</b> ويضاف الى الميرندا والفانتا. <b>العنب</b> ويضاف الى مشروب الفيمتو و <b>الفواكه المشكلة</b> .
مشروبات الدايت	هي مشروبات غازية خاصة بمرضى السكري وأصحاب الحمية الغذائية تتركبها يشبه المشروبات الاعتيادية غير أن السكر استبدل بمركب الاسبرتام <b>وهو:</b> عبارة عن حامضين أمينيين هما حامض الاسبارتيك وحامض الفينيل اللذين يولدان الطعم الحلو عند اتحادهما.

- تقدم المشروبات للضيوف رمزا للتكريم والحفاوة بهم خاصة الشاي والقهوة.
- تحتوي العلبة الواحدة من المشروبات الغازية على ١٠ ملاعق سكر كافية لتدمير فيتامين (ب) الذي يؤدي نقصه الى سوء الهضم وضعف البنية والاضطرابات العصبية والصداع والأرق والكآبة والتشنجات العضلية.
- يفضل تجنب المشروبات الغازية أو الابتعاد عنها لخلوها من القيمة الغذائية أو انخفاض قيمتها وتسبب حرمان شاربها من الفائدة المرجوة عند تناول الأطعمة المفيدة معها.
- العسل يضم الى قائمة المشروبات ولا يستخدم وحده كمشروب ولكن يستخدم في حالة عمل الكوكتيل أو أثناء خفق الحليب مع بعض أنواع من الفواكه.



المشروبات	سوائل يتم إعدادها من مواد مختلفة وبطرق متنوعة وتستهمل غذائياً لأغراض متعددة.
العصائر	مشروبات لذیذة الطعم غنية بالفيتامينات والأملاح المعدنية مفيدة للهضم مدرة للبول وعصائر الفواكه نوعان: طازج، محفوظ.
الشراب	مشروب يحتوي على نسبة (١٠٪) أو أقل من العصير ويضاف له ألوان ونكهات وسكر وماء.
المشروبات المنعشة أو المنشطة (المرطبات)	يعتمد في تحضيرها على الصودا أو الماء الغازي (المشروبات الغازية) وتتركب غالبية أنواع المرطبات من الماء والسكر والصودا.

### المقاييس والمكاييل.

#### نجاح الصنف قائم على عدة أمور أهمها:

- ♥ المقادير.
- ♥ مقياس درجة الحرارة للفرن أو النار.
- ♥ المقاييس.
- ♥ الأوزان.

### المقاييس العالمية.

- الكوب القياسي.
- ملاعق متدرجة.

### المقاييس والمكاييل.

المادة بالجرام	المادة بالمكيال	المادة بالجرام	المادة بالمكيال
225 جرام سكر خشن	كوب	5 ملم	ملعقة شاي
225 جرام سكر بودرة	كوب ونص	15 ملم	ملعقة طعام
225 جرام زبدة	كوب	60 ملم	ربع كوب
150 جرام دقيق	كوب	120 ملم	نص كوب
		240 ملم	كوب

### درجة حرارة الفرن.

مستوى الحرارة	الدرجة المئوية	الدرجة بالفهرنهايت
منخفض	١٤٠ - ١٥٠	٢٢٥ - ٢٥٠
معتدل	١٦٠ - ١٨٠	٣٢٥ - ٣٥٠
حار	٢٢٠ - ٢٣٠	٤٢٥ - ٤٥٠

### حفظ الأطعمة.

#### لماذا يتم حفظ الأطعمة؟

١. للقضاء على مسببات فسادها
٢. لحفظها وتقديمها في غير موسمها
٣. لتتنوع مذاقها وطرق تقديمها

## طرق حفظ الأطعمة.

### ١. التبريد.

طريقة سريعة لحفظ الأطعمة مدة قصيرة من الزمن والثلاجة هي المكان المثالي لحفظ الأطعمة سريعة التلف لأن درجة الحرارة بداخلها منخفضة من (صفر الى سبع درجات مئوية) وهذه الدرجة تعطل نشاط هذه الأحياء الدقيقة المسببة للفساد لفترة محدودة.

### ٢. التجميد.

حفظ الطعام تحت درجة حرارة منخفضة جداً أقل من الصفر المئوي مما يؤدي الى إيقاف نمو ونشاط بعض الكائنات الحية الدقيقة. تتواجد الأحياء الدقيقة في كل مكان وتحتاج الى حرارة ورطوبة مناسبة حتى تنمو وتتكاثر. التجميد والإذابة المتكررة تغير طعم المادة الغذائية ومظهرها وتؤدي الى فسادها.

تجميد الخضروات مثال: الفاصوليا.	تجميد الفواكه مثال: الفراولة.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تغسل جيداً ثم تقطع تمهيداً لحفظها.</li> <li>• تسلق في ماء مغلي من ٢-٥ دقائق.</li> <li>• ترفع من ماء السلق وتغسل بالماء البارد ثم بالماء المتلج.</li> <li>• تصفى من الماء وتحفظ في أوعية خاصة (يفضل البلاستيك) ثم توضع في المجمد (الفريزر).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تختار حبات الفاكهة الطازجة والسليمة ثم تغسل.</li> <li>• تغمر في ماء مغلي مدة نصف دقيقة ثم في ماء بارد.</li> <li>• يرش عليها مقدار من سكر البودرة حتى يتجانس السكر مع الفراولة.</li> <li>• توضع وحدات او حبات الفراولة في أكياس مغلقة جيداً ثم تحفظ في المجمد (الفريزر).</li> </ul>

### ✳ لماذا توضع الأطعمة في المجمد على دفعات عند الرغبة في تجميدها؟

لأن وضعها دفعة واحدة يؤدي الى فسادها في حالة انقطاع التيار او فساد المجمد وكذلك عدم الشعور بجاهزيتها او كونها طازجة وفقدانها لقيمتها الغذائية على المدى الطويل. تجنبي تجميد الأطعمة التي تتضرر بالتجميد مثل المايونيز والموز والجلي.

### ٣. التجفيف.

التخلص من معظم الرطوبة (الماء) الموجود بالأطعمة تحت ظروف معينة وبذلك يقل تعرضها للفساد وهي طريقة قديمة وشائعة لحفظ كثير من الأطعمة.

ويتم التجفيف عن طريق تعريض المادة الغذائية للحرارة الطبيعية (الشمس) او الصناعية (الأفران) وتصل مدة صلاحية الأطعمة المحفوظة بهذه الطريقة الى عدة شهور.

تجفيف الخضر الورقية (بالطريقة الطبيعية) مثال: النعناع، الكزبرة، الملوخية.	تجفيف الفاكهة (بالطريقة الصناعية) مثال: المشمش، التين، العنب.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• تزال الأجزاء التالفة من عيدان الخضر ثم تقطف أوراقها السليمة.</li> <li>• تغسل جيداً وتجهز وتنشر على صواني عليها شرفس نظيف وتغطى بقطعة خفيفة من الشاش ويتم ذلك في مكان متجدد الهواء مع تعريضها للشمس وتقليبها من فترة لأخرى حتى يتم جفافها.</li> <li>• تترك الخضر الورقية وتحفظ في أواني نظيفة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• وضعها في أفران خاصة تصدر هواءً ساخناً متحركاً وتشغل مراوح للإسراع في عملية التجفيف.</li> <li>• ويمكن تجفيفها طبيعياً ولكن ذلك يحتاج الى وقت طويل.</li> <li>• يفضل اختيار الفاكهة التي بدأت تجف على الأغصان قبل قطفها.</li> </ul>

احرصي على تناول الفاكهة المجففة فهي غنية بعنصر الحديد.

#### ٤. إضافة المواد الحافظة.

حفظ الأطعمة مدة طويلة بإضافة مواد حافظة كيميائية مثل: بنزوات الصوديوم. أو مواد حافظة طبيعية مثل: الملح أو السكر.

الحفظ بالملح مثال: المخلل	الحفظ بالسكر مثال: المربى
■ إضافة الملح الجاف الى الأطعمة المراد حفظها لتخفيض نسبة الرطوبة فيها وتستعمل في اللحوم والأسماك. ■ إضافة محلول ملحي تتركز فيه كمية الملح بالخل لحفظ الخضروات عند عمل أنواع المخللات.	■ يستعمل السكر كمادة حافظة للفاكهة عند عمل المربى أو الفاكهة المسكرة كما يضاف للعصير عند عمل الشراب المركز لإيقاف نمو الأحياء الدقيقة ونشاط الأنزيمات التي تعمل على فساد الفاكهة.

✳️ **علي:** عند عمل المخللات تغطي الزجاجاة بزيت الزيتون بعد وضع الأطعمة المراد تخليها.

حتى لا تتكون طبقة من الفطريات على السطح.  
قد تضاف ملعقة صغيرة من السكر للإسراع في نضج المخل.  
يجب تعقيم الزجاجات قبل استعمالها وذلك بغليها في الماء أو بوضعها بعد تنظيفها في فرن ساخن غير مشتعل.

#### المضافات الغذائية.

مواد كيميائية طبيعية أو صناعية تضاف للأطعمة بهدف:

١. حفظها من التلوث وعوامل الفساد الحيوية والكيميائية.  
إضافة مواد مضادة للفطريات عند صناعة الخبز، ومادة منع أكسدة الزيوت لحفظها من التزنخ.
٢. تحسينها من حيث الشكل أو اللون أو المذاق.  
كإضافة الألوان الصناعية والمنكهات الى الحلويات للإقبال عليها.
٣. تعزيز القيمة الغذائية لها.  
كإضافة اليود للملح الصخري لتعزيز القيمة الغذائية.

## أنواع المضافات الغذائية.

اتفق المختصون في دول الاتحاد الأوروبي على توحيد أسماء المواد المضافة للمنتجات الغذائية والمجازة لسهولة التعرف عليها سواء اكانت هذه المواد طبيعية ام صناعية وذلك بوضع حرف (E) ثم ارقام معينة تدل على المادة المضافة المجازة من جميع دول الاتحاد الأوروبي.

النوع	رمزها E
١. مواد ملونة	تتبعه الأرقام من (100-199) مثل: (E150)
تشمل جميع الصبغات الطبيعية والصناعية والتي تضاف الى الأغذية لإعطائها الواناً مميزة فتكسبها بذلك مظهراً جذاباً تسيطر به على رغبة المستهلكين والصبغات الطبيعية تأخذ من مصادر نباتية أما الصبغات الصناعية فتؤخذ من مصادر كيميائية وهي تستخدم بكثرة نظراً لطول مدة ثباتها وقلة تكلفتها وألوانها الزاهية مع إمكان تعدد درجات الألوان المستخدمة.	
٢. مواد حافظة	تتبعه الأرقام من (200-299) مثل: (E209)
تستخدم لمنع الفساد الميكروبي في الأغذية أمثلتها: • السكر-الملح-الخل. • ثاني أكسيد الكربون المستخدم في المياه الغازية. • ثاني أكسيد الكبريت المستخدم في الخضر والفواكه المجففة. • الأحماض المستخدمة في العصائر والمرببات والأجبان واللحوم المحفوظة. • البنزوات وأملاح النترات المستخدمة في تصنيع اللحوم. أن المواد الحافظة تعتبر أكثر المضافات الغذائية خطورة على الصحة.	
٣. مضادات الأكسدة	تتبعه الأرقام من (300-399) مثل: (E340)
مواد تستخدم لتأخير او منع ظهور علامات التزنخ الذي ينتج من تفاعل الدهون مع الهواء كما انها تحمي الفيتامينات الذائبة في الدهون من تأثيرات الأكسدة. الأكسدة: هي بعض التغيرات التي تحدث للأطعمة من حيث اللون والطعم والرائحة.	
٤. مواد منهكة.	
تمنح المنتج طعماً ورائحة ومنها القرفة واليانسون وماء الورد والفانيليا ومادة جلوتومات أحادي الصوديوم الموجودة في مكعبات مرقة الدجاج وجميع هذه المواد تستخدم لتحسين طعم المشروبات والحلوى والمرببات ومنتجات المخابز.	
٥. مواد مغذية.	
تضاف الى المواد الغذائية لتعزيز قيمتها الغذائية مثل فيتامين (د) الذي يضاف للحليب ومنتجاته ومعظم أنواع الخبز ومنتجات الحبوب المعززة بمجموعة فيتامين (ب) بالإضافة الى الحديد ومعادن أخرى.	

## الأضرار الصحية للمواد المضافة.

- ظهور الحساسية الجلدية او الصدرية.
- كثرة الحركة والنشاط عند الأطفال.
- حدوث طفرات وراثية قد يسبب بعضها أوراماً سرطانية.
- التأثير على الجهاز العصبي والمخ وبعض الأنشطة الأنزيمية في الجسم.

## دقيق القمح (البر).

وصلت المملكة إلى مرحلة الاكتفاء الذاتي سنة ١٤٠٥ هـ وانتقلت الى مرحلة التصدير للأسواق العالمية سنة ١٤٠٦ هـ وأعلى معدل لإنتاج القمح سنة ١٤١٢ هـ وفي السنوات الأخيرة تم تخفيض الإنتاج تدريجياً والاكتفاء بما ينتج بحيث تحقق مطالب السوق المحلية.

### تركيب حبة القمح.

- ° شعيرات.
- ° الأندوسبيرم.
- ° طبقة النخالة.
- ° الجنين.

### القيمة الغذائية للقمح.

- أملاح معدنية فسفور، يود، حديد، كالسيوم، بوتاسيوم.
- مواد دهنية.
- ألياف سلولوزية.
- أنزيمات تساعد على الهضم.
- بروتين.
- نشويات.

### أشكال القمح واستخداماته.

١. الدقيق	٢. السميد	٣. حبوب القمح الكاملة	٤. البرغل
يستخدم في عمل بعض العجائن مثل: الخبز، البسكويت، الكعك.	يستخدم في صنع المعكرونة وفي إعداد بعض الحلويات الشرقية.	تستخدم في إنتاج بعض الأطعمة مثل: أغذية الإفطار.	عند إعداد بعض الأصناف مثل: التبولة والكبة.

### فوائد القمح.

- ◊ مغذي للجسم ومنتشط.
- ◊ ملين تساعد أليافه على خروج الفضلات.
- ◊ مفيد للبشرة والشعر.
- ◊ يساعد في تنظيم هرمون الغدة الدرقية.
- ◊ مغلي النخالة يعالج أمراض الصدر.
- ◊ مطحون القمح يزيل التورم والكدمات وتهيج الجلد والتهاباته وذلك بوضعه ككمادات.
- ◊ قد يتحسس بعض الأشخاص عند تناول منتجات القمح نتيجة تأثير بروتين القمح (الجلوتين) على أجسامهم فتظهر عليهم بعض الأعراض مثل: الإسهال، آلام المعدة، الأكزيما، الربو لذا ينبغي عليهم تجنبها والاستعاضة عنها بدقيق الأرز أو الذرة.

### الفرق بين الدقيق الأبيض والأسمر.

الدقيق الأبيض	الدقيق الأسمر
نُزعت منه معظم طبقات النخالة وتصل نسبة الاستخلاص به من 80-85%	يحتوي على النخالة والردة. يعرف بالدقيق الكامل وتصل نسبة الاستخلاص به من 90-95%
يحتوي على الأملاح المعدنية والفيتامينات وزيت جنين القمح الذي يرفع قيمته الغذائية كثيراً ويتميز بأنه غني بالألياف.	يحتوي على الأملاح المعدنية والفيتامينات وزيت جنين القمح الذي يرفع قيمته الغذائية كثيراً ويتميز بأنه غني بالألياف.

## الخبز.

من أكثر الأطعمة شيوعاً حيث يتناوله الأفراد في وجباتهم الغذائية وهو طعام مغذ ورخيص الثمن ويشكل مع الحبوب إحدى المجموعات الغذائية اليومية ويعتبر من أغذية الطاقة التي تمد الجسم بالكربوهيدرات.

## أنواع الخبز.

١. الأبيض من دقيق القمح المقشور (الخالي من النخالة).
٢. الأسمر من دقيق القمح الكامل ويحتوي على النخالة لذا فهو مرتفع القيمة الغذائية.

## حفظ الخبز.

ان أفضل طريقة لحفظه هي وضعه في أكياس بلاستيكية مغلقة ولحفظه مدة طويلة لا تتجاوز الأسبوعين يوضع في المجمدة (الفريزر).

## الشطائر.

الشطيرة طبقتان من الخبز بينهما نوع من الحشوة وتعتبر الشطائر من أكثر الأطعمة شيوعاً وقبولاً لدى كثير من الناس نظراً لقيمتها الغذائية وسهولة تناولها داخل المنزل وخارجه وتحضر من الخبز وأنواع مختلفة من الحشوات كالحوم بأنواعها والبيض والاجبان والخضروات الطازجة وغيرها. ويختلف حجم الشطائر بحسب المناسبة فمثلاً الشطائر الصغيرة تقدم أحياناً مع الشاي في الزيارات والحفلات والمناسبات والشطائر الكبيرة تقدم في الرحلات والوجبات اليومية.

## أنواع الحشو.

مالح وحلو.

## تغليف الشطائر.

يراعى ان تغلف كل شطيرة على حده باستخدام ورق الساندويتش او ورق الألمنيوم او توضع في كيس من البلاستيك او غيرها وذلك حتى:

- لا تختلط الروائح المتعددة.
- لا يجف الخبز قبل تناوله وللمحافظة عليه.

عند اعداد الشطائر المالحة يفضل وضع طبقة من الخس تمنع الخبز من امتصاص رطوبة الحشو فبذلك تظل الشطائر محتفظة بخواصها وتزداد قيمتها الغذائية.

## الطحينة.

مادة غذائية دسمة تستخرج من طحن حب السمسم وتحتوي على كمية قليلة من البروتين وبعض الفيتامينات (أ-مركب ب) والكالسيوم.

## العجائن.

مزيج من الدقيق ونوع من السائل كالماء او الزبادي او الحليب وتختلف نسبتها من صنف الى آخر حسب نوع الناتج المطلوب ويضاف للعجين مواد تكسبه نكهة وليونة كما قد تزيد من قيمته الغذائية.

## يفضل إعداد العجائن في المنزل رغم انتشار بيعها في الأسواق لعدة أسباب منها:

١. الرغبة في ابتكار أصناف من المخبوزات.
٢. تقليل التكلفة نظراً لارتفاع أسعار المخبوزات الجاهزة التحضير.
٣. استخدام الخامات المتوفرة في المنزل وضمان جودتها.
٤. الرغبة في الحصول على أصناف مناسبة صحياً ونفسياً للمرضى وذوي الظروف الخاصة.
٥. وفرة الأجهزة الحديثة التي تساعد في إتقان العمل وإنجازه بسرعة.
٦. السعي لنيل إعجاب الأهل والصدقات والتميز بينهم وإتقان العمل المنزلي.

## أقسام العجائن حسب قوامها.

العجائن اللينة او المصبوبة	العجائن اليابسة (المفرودة)	العجائن الملساء
التي يمكن صبها في قالب او صينية مثل: عجينة الكعك والقطايف.	سميكة يابسة نوعاً ما ويمكن فردها وتشكيلها مثل: عجائن الفطائر والمطازيز.	ذات قوام وسط بين اللينة واليابسة مثل: عجينة الشو التي يعد منها بلح الشام.

## أسس عامة لنجاح العجائن.

- ° تجهيز الأدوات والخامات اللازمة لعمل العجائن قبل البدء في عملها.
- ° الدقة في أخذ المقادير واتباع الطريقة الصحيحة لعمل العجينة بحيث تكون مناسبة للصنف المراد إعداده.
- ° تشغيل الفرن او تسخين الزيت في الوقت المناسب للوصول لدرجة الحرارة المطلوبة.
- ° إبعاد العجين عن تيارات الهواء الباردة او الساخنة.
- ° مراعاة حجم إناء العجن وكذلك إناء الخبز من حيث مناسبهما للمقدار المعد.

## ✪علي: التأكد من صلاحية مسحوق الخبز كالكخميرة أو البكنج بودر.

### "الكخميرة"

تعتبر هذه الخامات كائنات حية وحيدة الخلية لذا يجب التأكد من سلامتها حتى لا تؤذي الخليط.

### "البكنج بودر"

تعتبر هذه المواد مواد رافعة تساعد على إنجاح وجود العجائن وسرعة تخميرها. هناك بعض الأنواع من الدقيق تحتوي على مادة رافعة فيجب مراعاة ذلك عند إعداد العجائن منها.

**الكعك** من الأصناف المستحبة اللذيذة الطعم يقدم عادة في الوجبات الخفيفة كوجبة الافطار او مع الشاي او كمجمل في المناسبات.

## طرق عمل الكعك.

الطريقة البسيطة	الطريقة الدسمة	الطريقة الإسفنجية
سميت بالبسيطة لسهولة عملها ولأن كمية المادة الدهنية فيها أقل من نصف مقدار الدقيق.	المادة الدهنية مساوية لنصف مقدار الدقيق او أكثر قليلاً.	سميت بذلك لأن الكعك يكون خفيفاً كالإسفنجة ويكون مقدار السكر فيها مساوياً لكمية الدقيق او أكثر منه وكمية البيض فيها كبيرة ويقل فيها استعمال المادة الدهنية.

## المواد المكونة للكعك.

- الدقيق والمادة الدهنية (من مصدر حيواني او نباتي)
- السكر والبيض (البيضة الطازجة تكون ثقيلة نسبياً وقشرتها صلبة وخشنة نوعاً ما)
- كل كوب وربع من السكر الخشن يعادل كوب من السكر الناعم.
- مسحوق الخبز "البكنج بودر" (يتكون من بيكربونات الصوديوم وملح حمضي مخفف بالنشا وينتج غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يعمل على رفع الكعك).

## الحلويات.

الحلوى من الأصناف المفضلة عند الكبار والصغار وقد ظهرت أنواع عديدة منها وتتنوعت المواد المستعملة في صناعتها وكذلك طرق عملها.

## أنواع الحلويات.

- أطباق الحلوى الشعبية كالعقيدة.
- أطباق الحلوى الشرقية كالكنافة.
- أطباق الحلوى الغربية ككعك الجبن (تشيز كيك).
- المتلجات والمرطبات كالأيس كريم.

## أقسام الحلويات حسب تقديمها.

- ساخنة مثل أم علي.
- باردة مثل المهلبية والجلي.

## ③ الأمومة والطفولة.

### الفحص الطبّي قبل الزواج.

هو عددٌ من الفحوصات المختلفة التي يقوم بها المقبلون على الزواج وذلك للتأكد من خلو الزوجين من أي نوعٍ من الأمراض الوراثية كقفر الدّم المنجلي، والثلاسيميا، وفيروس سي وبي، ومرض الإيدز. وتبيان احتمالية انتقال هذه الأمراض من كلا الزوجين إلى أبنائهما في المستقبل، أو انتقالها من أحد الزوجين إلى الآخر، وبيان الحلول الموجودة لدى الزوجين للحدّ من هذه المخاطر.

## الأمومة والحمل.

### تعريف الإخصاب.

اتحاد نواة الحيوان المنوي الذي يحمل نصف العوامل الوراثية للاب مع نواة البويضة التي تحمل نصف العوامل الوراثية للام. تبدأ خطوات عملية الإخصاب بانفجار حويصله جراب وخروج البويضة الناضجة منها على سطح المبيض ويحدث ذلك قبل موعد الحيض التالي ب ١٤ يوماً. الخلية التناسلية في الأنثى تسمى البويضة والخلية التناسلية في الذكر تسمى الحيوان المنوي.



## الجهاز التناسلي الأنثوي.

تنطلق الخلية الأنثوية (البويضة) من المبيض عند البلوغ وينتج المبيض الهرمونات الضرورية لعمل وتطور الجهاز التناسلي واكتمال المظاهر الأنثوية الأخرى.	المبيضان
تعملان على نقل البويضة الى داخل الرحم.	قناتا فالوب
يستقبل البويضة التي تم اخصابها في الجزء الثالث الخارجي من قناة فالوب ويحدث الانغراس في المنطقة العليا في الجزء الخلفي لجدار الرحم لتتم فيه جميع مراحل الحمل حتى الولادة.	الرحم
يمكن أن يتمدد الى أضعاف حجمه عند الولادة.	المهبل

## هرمونات التناسل.

هرمونات التناسل الثانوية	هرمونات التناسل الرئيسية
هي الهرمونات التي تؤثر على الحالة الصحية للفرد وتجعل الجسم في حالة توازن فسيولوجي يكفل للهرمونات الأساسية العمل تحت ظروف بيولوجية جيدة <b>مثال عليها:</b> هرمون النمو وهرمونات الغدة الدرقية وجارات الدرقية (الثيروكسين والباراثورمون) وهرمون الأدرينالين وهرمون البنكرياس (الانسولين)	هي الهرمونات التي تؤثر بشكل مباشر على عملية التناسل كالتأثير على تكوين الحيوانات المنوية أو البويضات أو التبويض أو الحمل والولادة والرضاعة. <b>مثال عليها:</b> هرمونات الجونادوتروفين وهرمون البروجسترون وهرمون الأستروجين وهرمون الريلاكسين.

## تعريف الحمل.

حالة فيزيولوجية طبيعية تتميز بازدياد النشاط الهرموني وحدوث تغيرات فيزيولوجية وكيميائية متعددة على الجسم.

## أعراض الحمل.

هناك أعراض وعلامات مصاحبة للحمل من أبرزها توقف الدورة الشهرية وهذا هو الشيء المألوف.

## مدة الحمل.

تصل إلى (٢٨٠) يوماً تقريباً وهو ما يعادل (٤٠) أسبوعاً. والمطلوب من المرأة الحامل أن تعرف تاريخ أول يوم من آخر دورة شهرية حدثت لها قبل حدوث الحمل وانقطاع الدورة ليسهل عليها وعلى طبيبتها حساب الموعد المتوقع للولادة. وعملية حساب موعد الولادة ليس سراً صعباً حيث يمكن اعتماد أول يوم من آخر دورة وحساب تسعة أشهر قمرية وسبعة عشر يوماً يكون بعدها هو اليوم المتوقع للولادة. وتتم الولادة في الموعد المتوقع أو قبله بأسبوع أو بعده بأسبوع ويعتبر ذلك شيئاً طبيعياً لا يدعو إلى القلق.

## نمو الجنين.

تمتد المرحلة الجنينية مدة تسعة أشهر ميلادية أو عشرة أشهر قمرية أو (٢٨٠) يوماً ولهذه المرحلة أهمية خاصة لأنها الفترة التي تتكون فيها الأسس الأولى للنمو وتمتاز بسرعة التغيرات التي تحدث خلالها.

### ✳ ما فائدة السائل الأمنيوسي المحيط بالجنين؟

١. يحمي من تعرّض الجنين للالتهابات.
٢. يحمي الجنين من الإصابة بأي صدمات.
٣. يساعد على اكتمال نمو رئتي الجنين.
٤. يساعد على نمو عضلات الجنين وعظامه.
٥. يحافظ على مستوى حرارة طبيعية كي لا يشعر الجنين بالحرار أو البرد.
٦. يسمح للجنين التحرك بحرية من دون ايجاد أي صعوبة.

### مراحل الحمل.

#### تنقسم مراحل الحمل إلى:

تمتد من وقت الأخصاب إلى مدة أسبوعين تقريباً. تعتبر أقصر مدة يحدث فيها أسرع نمو.	مرحلة البويضة
تمتد من بداية الأسبوع الثالث وحتى الأسبوع ١٢ . فيها تتكون الأعضاء الجسمية المختلفة أي يتم تخليق الجنين بكل أعضائه وأجهزته وتشعر الحامل بتحركه. تتميز بسرعة النمو الفائق.	مرحلة الجنين الخلوي
تمتد من بداية الشهر الرابع حتى الولادة. فيها تنمو أنسجة الجنين وأعضاؤه وتبدأ بعض الأجهزة في أداء وظائفها.	مرحلة الجنين

### العناية بالحامل.

إن الاهتمام برعاية الأم الحامل صحياً وغذائياً يؤدي إلى تنشئة أطفال أصحاء ويحافظ على صحة الأم وقدرتها في التغلب على المشكلات الصحية المحتمل حدوثها خاصة في فترة الحمل وقد أثبتت التجارب العلمية أن التغذية الجيدة للأم قبل وأثناء الحمل تقلل من:

- حدوث الإجهاض والولادة المبكرة.
- مشكلات وأمراض الحمل.
- أمراض الأطفال حديثي الولادة.

### الرعاية الطبية أثناء الحمل.

#### أ. الفحص الطبي المنتظم.

يعد الفحص الطبي المنتظم خلال فترة الحمل من أهم الاحتياطات التي يتحتم على الحامل مراعاتها نظراً للتغير المستمر في وظائف الجسم الكيمو حيوية لكل من الأم والجنين والفحص المنتظم يساعد الطبيب على متابعة هذا التغير واكتشاف أي تطور غير طبيعي في حالة الأم أو الجنين فور حدوثه وبالتالي علاجه وتلافي مضاعفاته.

الشهر التاسع والآخر	الشهر (٧ - ٨)	الشهر (١ - ٦)
زيارة كل أسبوع	زيارة كل أسبوعين	زيارة كل شهر

وفي الزيارة الأولى للرعاية الطبية يتم التثبت من حدوث الحمل وإجراء الكشف الطبي الشامل لجميع أجهزة الجسم وتحليل البول للتأكد من الزلال والسكر وتحليل الدم للتعرف على فصيلة دم الأم وفصيلة (RH) مع قياس وزن الأم وطولها وضغط دمها.  
ومن خلال الزيارات الطبية المتعاقبة تستطيع الحامل الاطمئنان على سلامة جنينها.

## ب. الأعراض التحذيرية.

- إذا تعرضت الأم لظهور أي من الأعراض التالية عليها مراجعة الطبيب فوراً:
- الم وحرقة في البول.
  - ارتفاع في درجة الحرارة.
  - الصداع الشديد وزغلة العينين.
  - تورم شديد في القدمين والكفين والوجه.
  - القيء الشديد المزمن.
  - نزول قطرات دم من المهبل.
  - آلام وتقلصات أسفل البطن والظهر.

## التثقيف الصحي أثناء الحمل.

### أولاً: العناية الشخصية.

- النظافة الشخصية.
- العناية بالفم والأسنان.
- الراحة الكافية والنوم الكافي.
- ممارسة الرياضة الخفيفة كالمشي.
- العناية بالتدبيرين وتحضيرهما للرضاعة.
- تجنب الأعمال الشاقة والسفر لمسافات طويلة.

### ثانياً: التغذية أثناء الحمل.

تحتاج المرأة الحامل إلى عناية خاصة في تغذيتها للأسباب التالية:

١. النمو والتطور في جسم المرأة.
  ٢. حاجة الجنين إلى الغذاء الذي يستمد من الأم.
  ٣. تطور الغدد الثديية، حيث يبدأ الثدي في التحضير لتغذية المولود الجديد.
  ٤. تخزين العناصر الغذائية لاستعمالها عند الحاجة إليها في عملية الولادة وما بعدها.
- لا يوجد غذاء خاص للأم الحامل ولكن عليها أن تتناول الغذاء الصحي المتكامل الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية.

كما يُنصح بتناول مقادير متزايدة من كل من:

- الفيتامينات مثل فيتامين أ، ب المركب، ج، د.
- العناصر المعدنية مثل الكالسيوم والحديد.
- تناول كمية مناسبة وكافية من الحليب يومياً لا تقل عن ٣ أكواب (٧٥٠ مل) تقريباً.

### ثالثاً: ملابس الحمل.

- عدم استخدام المشدات على البطن.
- اختيار حمالات الصدر المناسبة والمريحة.
- أن تكون مصنوعة من القطن لأنه صحي ولقدرته على امتصاص العرق.
- أن تكون فضفاضة غير ضاغطة على أعضاء الجسم ولا تعوق الدورة الدموية.
- عدم ارتداء الأحذية الضيقة وذات الكعب العالي والجوارب الضيقة أو ذات الرباط حول الفخذين.

### رابعاً: رياضة الحامل.

- تدريبات القاع الحوضي.
- تمرينات التنفس والاسترخاء.
- تمرينات الايروبيك التي تركز على الأطراف العلوية والسفلية.

## ممارسة الرياضة بشكل آمن للحامل.

- إدخال الرياضة في الروتين اليومي ومحاولة المشي بدلاً من ركوب السيارة.
- تنظيم الرياضة والابتعاد عن الاجهاد في التمرين الى الحد الذي يصعب معه التقاط الانفاس لان ذلك يعني أن الجنين لا يحصل على الاكسجين الكافي مما قد يضره.
- القيام بالتمرين ٣ مرات في الأسبوع على الأقل والبدء بالتمرين بشكل بسيط ثم زيادته حتى يصل الى مستوى مريح لك.
- تعويض الحرق أثناء الرياضة بتناول حوالي ١٠٠-٢٠٠ سعرة حرارية إضافية لكل نصف ساعة من الرياضة وتعويض السوائل المفقودة قبل وأثناء وبعد التمرين فشرب الماء يساعد على تجنب حدوث الشد العضلي واحتباس الماء بالجسم وعدم ممارسة الرياضة والمعدة خالية فمن الأفضل تناول وجبة خفيفة قبل بدء التمرين بنصف ساعة.
- لبس الملابس المريحة الواسعة والمطاطة المصنوعة من الأقمشة الطبيعية كما يجب أن يكون الحذاء الرياضي مناسب للرياضة.
- ممارسة التمرين في جو مناسب وذلك باختيار غرفة جيدة التهوية أو مكيفة لكيلا تزيد حرارة جسمك.
- اختيار الأرضية المناسبة للتمارين والحذر وتجنب الألعاب الرياضية التي تحتاج الى حركات مفاجئة مثل التنس.

## الرياضة التي ينصح بها للحامل.

- المشي.
- السباحة في مياه فاترة وضلحه (قليلة العمق).
- استخدام العجلة المنزلية (سير الجري الرياضي) بسرعة مناسبة مع ضبطها على أقل مستوى.

## رعاية الام أثناء الولادة.

يجب أن تتلقى الأم أثناء الولادة الرعاية الصحية والنفسية الملائمة لتجنب حدوث أي مضاعفات للأم أم الجنين والوضع الطبيعي للولادة هو أن ينزل الجنين من قمة رأسه وبطنه متجهاً لظهر الام أما إذا مان مجيئه من الوجه أو الجبهة أو الذراع أو المقعدة او كان مستعرضاً فإن هذه أوضاع غير طبيعية تتطلب اجراء الولادة القيصرية.

## الشروط الواجب توفرها أثناء الولادة.

أن تكون بيئة الولادة نظيفة ومعقمة بالقدر الكافي.  
أن يكون الشخص القائم بعملية التوليد من ذوي الخبرة والدراية.

## العناية بالأم أثناء مرحلة النفاس.

فترة النفاس هي الفترة التي تلي الولادة مباشرة وهي فترة نقاهة للأم مدتها ٤٠ يوم أو ٦ أسابيع.

<ul style="list-style-type: none"><li>▪ مراقبة الوزن.</li><li>▪ عدم مخالطة المرضى.</li><li>▪ العناية بالجهاز التناسلي.</li><li>▪ مراقبة نسبة الهيموجلوبين.</li></ul>	<b>الوقاية من العدوى والملاحظة</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ التكيف مع الوضع.</li><li>▪ الابتعاد عن مسببات التوتر.</li><li>▪ تقديم الرعاية العاطفية من الزوج.</li><li>▪ خلق جو نفسي واجتماعي من قبل الأسرة.</li></ul>	<b>الرعاية العاطفية</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ العناية بالثديين.</li> <li>■ الوقاية من الإمساك.</li> <li>■ الامتناع عن العلاقة الزوجية.</li> <li>■ الاستحمام والنظافة الشخصية.</li> <li>■ الاهتمام بأداء التمرينات الرياضية.</li> </ul>	<p><b>الرعاية الشخصية</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ تناول الغذاء الكامل.</li> <li>■ الإكثار من السوائل.</li> <li>■ الامتناع عن التدخين.</li> <li>■ الإقلال من تناول المنبهات.</li> <li>■ الامتناع عن الأغذية المسببة للغازات.</li> <li>■ عدم تناول الأغذية دون استشارة الطبيب.</li> </ul>	<p><b>الرعاية الغذائية</b></p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ عند حدوث نزيف مهبل.</li> <li>■ عند ارتفاع درجة الحرارة.</li> <li>■ عند حدوث أي ألم أسفل البطن.</li> <li>■ عند حدوث حرقان أثناء التبول.</li> <li>■ بعد أسبوعين ثم ٦ أسابيع من الولادة.</li> <li>■ عند حدوث ورم وألم واحمرار بالثديين.</li> <li>■ عند ظهور افرازات مهبلية ذات رائحة كريهة.</li> </ul>	<p><b>زيارة الطبيب</b></p>

## الطفولة.

### أولاً: خصائص المولود الجديد.

يتميز المظهر العام للطفل حديث الولادة بانجذاب أطرافه الى منطقة الصدر والبطن (الجدع) كما يكون جلده أملس ناعم ولونه أحمر فاتحاً أو مائل الى اللون الزهري ومغطى بطبقة بيضاء لزجة دهنية تسمى الطلاء الدهني (الجبني) يغطي ويحمي جلد الجنين. ويكون جلده أيضاً مغطى بشعر وبري ناعم خفيف يعرف بالزغب، يكثر في منطقة الجبين والخددين وبين الكتفين وفي مناطق أخرى، ولا يلبث أن يختفي بعد أيام من الولادة.

### ثانياً: مظاهر نمو المولود الجديد.

النمو الحس حركي	النمو الاجتماعي	النمو الجسمي
<p>يولد مزود بالاستعدادات اللازمة لنموه الاجتماعي وهي لا تنمو من تلقاء نفسها بل بحاجة الى تعليم واكتساب من خلال رعايته والعناية به.</p>	<p>ضعيف لا حيلة له لديه قدرات متعددة كالبكاء وتحريك يديه وقدميه والتثاؤب والعطس. يستطيع الإحساس بما حوله بحواسه التي تنمو يوماً بعد يوم.</p>	<p>زيادة في حجم الجسم أو في جزء من اجزائه وكذلك زيادة في عدد الخلايا وحجمها ثلاث مقاييس لملاحظة نمو الجسم عند الأطفال: الوزن (٢,٥ - ٤) الطول (٤٨ - ٥٢) محيط الرأس (٣٣ - ٣٧) يعبر عنه بالنمو الكمي.</p>

## الحواس عند المولود.

حاسة الشم والتذوق تعملان بشكل مناسب منذ لحظة الولادة كما يستطيع الطفل الإحساس بفروقات درجة الحرارة والسمع ضعيفاً لوجود آثار السائل الأمينوسي في الأذن الوسطى وحاسة البصر تكون مشوشة وقدرة العينين على الرؤية غير واضحة.

✳️علي:

يفقد المولود الجديد ١٠٪ تقريباً من وزنه في الأيام الأولى من ولادته. لأنه يطرح من جسمه البول والبراز ولا يتناول الا كميات قليلة من الحليب.
حاجة المولود الى إسناد رقبته عند رفعه من وضع الاستلقاء. لأن رأس الطفل لا يكون قد يصل الى مرحلة النمو قبل بلوغه الشهر الثالث.
تعريض المولود الجديد المصاب باصفرار الجلد للأشعة فوق البنفسجية. تساعد الكبد في تكوين المواد الكيميائية الضرورية لإنتاج البيلروبين.

## خصائص المولود المنغولي (متلازمة داون).

هو طفل له علامات متميزة يمكن ملاحظتها مباشرة بعد الولادة.

١. شكل العين مسحوبة والجفون منهذله.
  ٢. المسافة بين العينين تكون كبيرة ومبطوطة.
  ٣. دقة ملامح الوجه ويكون حجم الفم صغير جدا مع ضخامة حجم اللسان وبروزه.
  ٤. صغر حجم الرأس وتسطحه من الخلف وتكون خلفية العنق عريضة الى حد ما.
  ٥. الاذن منخفضة عن مستوى العين وكبيرة أو صغيرة أو بها تشوهات.
  ٦. راحة الكف يوجد بها خط واحد فقط وتكون اليدين صغيرتان وعريضتان.
  ٧. المسافة كبيرة بين أصابع القدم الأولى والثانية.
- يتم تشخيص متلازمة داون عند الولادة عن طريق الملامح الجسدية المتميزة للطفل ويتم التأكد بعدها باختبار الدم (تحليل الكروموسومات).
- تتفاوت الإعاقات الذهنية كثيرا من الإعاقة الشديدة الى التخلف الشديد ومن الناحية العاطفية يتصف الأطفال المصابون بمتلازمة داون بخفة الروح ورقة الإحساس.

## التحقق من المشكلات التي يتعرض لها المصاب بمتلازمة داون.

- توفير الرعاية الصحية الجيدة للطفل المصاب بمتلازمة داون ذلك لاكتشاف الامراض التي يتعرض لها فور حدوثها ومحاولة الحد من إصابته بالعدوى المتكررة بإعطائه التطعيمات المهمة.
- التعليم والتدريب: يعلم الطفل في مدارس خاصة إذا كانت درجة الإعاقة كبيرة كما يمكن له الاندماج في المدارس العادية إذا كان مستواه الذهني في حدود المتوسط.
- إعادة التأهيل للأطفال الذين لم ينالوا الرعاية الكافية منذ البداية.
- التمارين الرياضية لتقوية عضلاتهم وتحسين معنوياتهم بالإضافة لأنواع مختلفة من العلاج الطبيعي والعلاج المهني.
- مساندة الوالدين قدر الإمكان ولا بد أن تبدأ هذه المساندة منذ لحظة التشخيص فمن المهم جداً مساعدة الوالدين على فهم حقيقة الموقف ومساعدتهم على تحمل الصدمة ويفيد في ذلك التذكير بالله واحتساب الأجر عنده كما أن التحدث مع أمهات أطفال لديهم نفس المشكلة يفيد كثيراً في تقبل المواقف وامتصاص المشاعر المؤلمة.
- توفير فرص العمل للبالغين منهم ويمكنهم العمل في أعمال مختلفة بعد التدريب.
- ينصح بإجراء الفحص الصبغي لوالدي الطفل المصاب بالانتقال الصبغي لتحديد الناقل وبالتالي فحص الحمل في المستقبل.

### ثالثاً: تغذية المولود الجديد.

إن تغذية الطفل الوليد بالإرضاع من الأمور المهمة لنموه لأن الحليب هو الغذاء الوحيد الذي ينبغي أن يقدم له في هذه المرحلة من عمره.

والإرضاع هو: إعطاء الطفل وجباته اليومية الضرورية لنموه.	طرق إرضاع الطفل المولود: إرضاع طبيعي - صناعي - مختلط.
---	---

### الرضاعة الطبيعية.

حليب الأم هو الغذاء المثالي للطفل ليس في تركيبه فقط بل من النواحي الصحية والنفسية والاقتصادية.

### خصائص حليب الأم.

- ° يسمى حليب الأم في الأيام الثلاثة الأولى بحليب اللبأء (الكولسترم colostrum).
- ° توازن مكوناته من العناصر الغذائية توازناً لا يراه فيه حليب طبيعي آخر.
- ° نظافته وسلامته من التلوث الجرثومي.
- ° توفره طازجاً باستمرار.
- ° اعتدال حرارته.
- ° غير مكلف اقتصادياً.
- ° خلوه من المواد المثيرة للحسس خلافاً لكثير من أنواع حليب الأطفال المصنّع.
- ° تأثيره الإيجابي في تنظيم نمو الطفل وتطوره دون تعرضه للسمنة فهو مثالي لتلبية احتياجات الطفل وسهل الهضم والامتصاص وتركيز مكوناته مناسب للطفل.

### مزايا الرضاعة الطبيعية من الناحية النفسية.

- تعزز الأمان العاطفي للام والطفل.
- تساعد على التطور العاطفي والاجتماعي بشكل أفضل.
- تساعد على زيادة مستوى الذكاء لدى الطفل.
- تقلل من السلوك العدواني لدى الطفل.
- الهرمونات التي تحفز إفراز اللبن تدعم من مقومات الأمومة من الإحساس بطفلها وقدرتها على تقديم الرعاية له.

### مزايا الرضاعة الطبيعية من الناحية الصحية للأم.

- تقل نسبة الإصابة بالسرطان (سرطان الثدي وسرطان المبيض) عند الأمهات المرضعات.
- تخفف الرضاعة من احتمال حصول حمل سريع عند الأم بشرط استمرار الرضاعة الطبيعية المطلقة لمدة ٦ أشهر ليلاً ونهاراً.
- يساعد على سرعة عودة الرحم إلى حجمه ووضع الطبيعي بسبب إفراز هرمون الأوكستوسين وتساعد على إنقاص الوزن لأنها تحرق سعرات حرارية إضافية.

### الرضاعة الصناعية.

يحتاج الطفل المولود إلى تغذية مناسبة تحتوي على جميع العناصر الغذائية اللازمة لنموه ووقايته من الأمراض بالرغم من أن حليب الأم هو الغذاء الأكمل والأمثل للطفل في معظم الحالات.

## الرضاعة المختلطة.

إذا لم يكن حليب الأم كافياً أو إذا غابت الأم عن الطفل فترة طويلة (بسبب عملها خارج المنزل) يكون الحل الأفضل استخدام ما يسمى بالـ **الإرضاع المختلط** وهو تغذية الطفل من ثدي أمه واستكمال احتياجاته اليومية عن طريق الإرضاع الصناعي.

## كيف نعزز الإرضاع الطبيعي عند الأم في حالة الإرضاع المختلط؟

- نؤكد لها بأن حليبها يكفي احتياجات طفلها وأن جسمها ينتج كميات حليب حسب احتياجات الطفل وأن عملية الإرضاع هي سبب من أسباب استمرار إدرار الحليب عندها.
- نوجهها إلى تجنب تحلية الحليب المصنّع حتى لا يتعلق الطفل به ويرفض حليب الثدي.
- نوجهها إلى تجنب توسيع ثقب حلمة زجاجة الإرضاع حتى لا تجعل الرضاعة منها أسهل على الطفل من الرضاعة من حلمة الثدي.

## فوائد الرياضة للام بعد الولادة.

- تحسين الحالة المزاجية عن طريق زيادة معدلات المواد الكيميائية في الدماغ المسؤولة عن منح الجسم الشعور بالصحة الجيدة مثل الأندورفين.
  - استعادة الوزن الذي كانت عليه الام قبل الحمل والولادة والتخلص من الوزن الزائد.
  - عودة عضلات الجسم الى صورتها الأولى بشكل سريع فالتمارين تقوي وتشد عضلات البطن.
  - تزيد من الطاقة والحيوية مما يخفف الآلام والوجاع.
  - تحسين القوة الجسدية وقوة الاحتمال مما يسهل مهمة رعاية المولود الجديد.
- أهم التمارين التي يمكن ممارستها في الأسابيع الأولى من الولادة هي تمارين قاع الحوض لأنها تساعد على شفاء الحوض والمهبل بصورة أسرع.

## رابعاً: ملابس المولود الجديد.

عند شراء ملابس الطفل يراعي التالي:

- احتياجات الطفل.
- الميزانية المخصصة لشراء ملابس الطفل.
- الملابس المتوفرة وإمكانية اختيار ما يصلح منها لتلبية احتياجات الطفل القادم.
- إمكانية إعداد بعض الملابس الجديدة في المنزل.
- حاجة الطفل لتغيير ملابس عدة مرات في اليوم.
- التزايد السريع في نمو الطفل.
- طبيعة الجو الذي سيولد فيه الطفل.
- توافر آلة للغسيل والتجفيف أو عدم توافرها عند العائلة.

## صفتها.

أمنه دافئة شتاءً ناعمة الملمس لا تتجعد كثيراً لا تسبب تحسس سهلة الغسيل والكي مريحه وواسعة قليلاً سهلة الارتداء والخلع قابلة لامتصاص العرق تتحمل الغسيل المتكرر.



### للعناية بملابس الطفل يجب أن نهتم بالأمر التالية.

- قراءة البطاقة الإرشادية الملصقة على الملابس قبل مباشرة العناية بها.
- غسلها بالماء والصابون كلما اتسخت غسلًا يناسب الخيوط التي صنعت منها الملابس.
- غلي الملابس البيضاء لقتل الجراثيم وللمحافظة على بياض الملابس.
- شطف الملابس بالماء الفاتر عدة مرات بعد غسلها.
- تجنب استخدام المواد القلوية مثل الصودا ومواد التنظيف الكيميائية.
- نشرها في الشمس والهواء الطلق للمحافظة على لونها ناصعاً.
- كيها بعد جفافها وتجهيزها للاستعمال.
- طي القوط بالشكل المناسب قبل وضعها في مكانها.
- تخصيص مكان مناسب لحفظها.

### خامساً: نظافة المولود الجديد.

- نظافة الطفل الجسدية.
- نظافة ملابس الطفل.
- نظافة الأشخاص المحيطين بالطفل والذين يتعاملون معه.
- نظافة غذاء الطفل.
- نظافة محيط الطفل (السريير والغرفة والمنزل).

### أ. التنظيف اليومي للمولود.

- يحتاج الطفل إلى تنظيف يومي لمناطق جسمه المعرضة للجو الخارجي ومنطقة الفوطة وحول الرقبة.
- تنظيف وجه الطفل بالماء الفاتر الذي سبق غليه باستخدام قطعة ناعمة أو قطن ناعم مع عدم استخدام الصابون لتنظيف الوجه.
- تنظيف الأجزاء الظاهرة من الأنف والأذن والعين وعدم محاولة تنظيف الأجزاء الداخلية.
- تنظيف منطقة خلف الأذن وما حول الرقبة باستخدام قطعة قماش ناعمة مبللة بالماء الفاتر.
- تنظيف منطقة الفوطة بالماء الفاتر وقطعة قماش أو قطن أو بالماء الفاتر.
- تغيير ملابس الطفل الخارجية والداخلية عند الحاجة مع تنظيف منطقة تحت الإبطين بفوطة مبللة بالماء الفاتر.
- تمشيط شعر الطفل بفرشاة ناعمة.

### ب. حمام الطفل.

يُعدّ تحميم الطفل جزءاً مهماً من برنامج العناية به لذا تختار الأم الوقت الأفضل لها ولطفلها وتعتمد عدد مرات استحمامه الأسبوعية على نوعية جلد الطفل (دهنياً - جافاً) وعلى درجة حرارة الطقس.

### ما الوقت المناسب لتحميم الطفل؟

تختار الأم الوقت الأفضل لها ولطفلها وتعتمد عدد مرات استحمامه الأسبوعية على نوعية جلد الطفل (دهنياً - جافاً) وعلى درجة حرارة الطقس.

### ✪ لماذا لا يفضل تحميم الطفل وهو جائع أو بعد إرضاعه مباشرة؟

إنَّ الطفل الجائع يكونُ في العادة حادَّ الطَّبَاعِ، وسريع الانزعاج من أي شيء أو من أيِّ حركةٍ حوله، وعندَ البدء بتحميمه قد يدخلُ في حالة من الغضبِ والبُكاءِ الطَّويلِ ممَّا سيُجعلُ الحَمَّامَ غير مُريحٍ بالنسبة له ولأمه بالوقت نفسه، وقد تُرغمُ على إنهاء الحَمَّامِ بسُرعة حتَّى يتوقَّفَ عن البكاء، ولكنَّهُ غالباً سيستمر فيه حتَّى بعد الانتهاء، وقد يَرفضُ شُرْب الحليب أيضاً، لذلك على الأمهات تجنُّب تحميم الأطفال وهم جائعون ليكون الحَمَّام مُمتعاً ومُريحاً لهم قدر الإمكان.

### يتم تحميمه بطريقتين.

١. التحميم بالإسفنجة (يفضل تحميم الطفل بالإسفنجة قبل سقوط الحبل السري).

٢. التحميم في الحوض.

يجب الا تزيد حرارة الماء المستخدم في الاستحمام عن ٣٧°م ولا تقل عن ٣٦°م

### خطوات إجراء الحمام.

- تخلع ثياب الطفل الرضيع على المنضدة القريبة من المغطس وينظف أنفه وأذنيه وعينية ووجهه بالقطن والماء الدافئ.
- تنظف إلياتا الطفل تماما ويغسل جسمه بالماء والصابون كما يجب الاهتمام بتنظيف ثنايات العنق وجميع ثنايات الجسم وكذلك الأعضاء التناسلية.
- يوضع الطفل في المغطس ويحمل بطريقة امنه وهي وضع اليد اليسرى تحت رأس الطفل ورقبته وكتفه والأصابع اليسرى تحت الابط الايسر للطفل وتوضع اليد اليمنى تحت إيتي الطفل مع جعل الرأس خارج المغطس ثم يشطف الجسم جيداً.
- بالطريقة نفسها يحمل الطفل خارج المغطس على سطح جاف ودافئ ويجفف بمنشفة ناعمة على أن يكون ذلك بلطف مع توجيه عناية خاصة لثنايات الجلد تحت الذراعين وبين الوركين وحول العنق.
- يغسل رأس الطفل بالماء والشامبو المخصص للطفل ثم يجفف الشعر تماماً.
- يوضع على منطقة الإليتين مادة مانعة للتسلخات ثم يمسح الجسم كله بزيت خاص للأطفال.
- يلبس الطفل ثيابه نظيفاً.
- ويجب الحذر من تعريض الطفل لتيار الهواء البارد أثناء الحمام وبعده مع مراعاة تدفئة الغرفة التي سيتم فيها الاستحمام.

### نصائح للام.

- في المراحل المبكرة من حياة الطفل يفضل أن يكون الحمام في غرفة الطفل مع تدفنتها وتجنب تيارات الهواء سواء قبل الحمام أو أثناءه أو بعده.
- يجب ألا تزيد مدة الحمام عن خمس دقائق لأن إطالة المدة عن ذلك قد ينتج عنها تعرض الطفل للبرد.
- يفضل أن يكون المغطس ذا قوائم عالية.
- قبل إجراء الحمام للطفل يجب أن تجهز الأم جميع مستلزمات الحمام من ملابس و فوط وصابون وإسفنح دون نسيان أي شيء منها.
- يجب استعمال صابون خاص بالأطفال يرطب الجلد ولا يهيجه ولا يؤذي العينين.
- إذا كان الطفل قد تبول أو تبرز قبل الحمام فيجب تنظيفه جيداً قبل وضعه في الماء.

## سادساً: تطعيمات المولود.

### الوقاية من المرض.

عبارة عن مجموعة من التدابير والإجراءات الوقائية التي تحول دون الإصابة بالمرض.

### طرق الوقاية من المرض.

1. الوقاية بالتطعيمات أو اللقاحات.
2. الوقاية بالنظافة العامة والخاصة.
3. الوقاية بالغذاء الصحي.

### 1. الوقاية بالتطعيمات أو اللقاحات.

عبارة عن أمصال ولقاحات يتم تطعيم الطفل بها منذ ولادته حتى تكسبه مناعة ضد أمراض معينه.

### ✳️علي:

### إعطاء التطعيم في أكثر من جرعة وعلى فترات.

لأن مناعة الطفل لا تكتمل الا بذلك حيث ان الجرعة الأولى تحفز الجهاز المناعي بشكل طفيف ولا يؤدي الى تكوين اجسام مقاومة للميكروبات الا بعد إعطاء جرعات لاحقة.

### اختلاف برنامج التطعيم من دولة الى أخرى.

لأنها تكون بحسب درجة انتشار المرض.

## المناعة.

هي المقدرة على مقاومة الأمراض المعدية التي تسببها الميكروبات وذلك لوجود ما يسمى بالأجسام المضادة بالدم والتي تقاوم هذه الميكروبات وتقضي عليها.

### طرق اكتساب المناعة.

- في أثناء الحمل تنتقل الأجسام المضادة الموجودة في دم الأم عبر المشيمة إلى جسم الجنين ويولد وهي في دمه فتقيه من الأمراض في الأشهر الأولى من حياته بالإضافة إلى الأجسام المضادة التي يتناولها مع حليب أمه أثناء الرضاعة من الثدي.
- مناعة تكتسب بواسطة التطعيم وذلك بأن يُعطى الشخص التطعيم الخاص بمرض معين فيبدأ جسمه في تكوين الأجسام المضادة لهذا المرض مما يقويه الإصابة به ومثال ذلك: التطعيم ضد الجدري، الدفتيريا، السعال الديكي، شلل الأطفال، التيتانوس، والحصبة.
- مناعة تكتسب بواسطة الإصابة بمرض معد ودخول الجرثومة إلى الجسم مما يحفز الجسم على تكوين أجسام مضادة خاصة بهذا النوع من الجراثيم بالذات وبعد أن يشفى المريض يكون قد اكتسب مناعة ضد هذا المرض بحيث لو تعرض للنوع نفسه من الجراثيم بعد ذلك لا يصاب بالمرض وتختلف مدة المناعة باختلاف نوع المرض فبعض الأمراض تعطي مناعة مستديمة طول العمر وبعضها لمدة محدودة وقد أصبح تطعيم الأطفال ضرورياً بعد الولادة.

### موانع تطعيم الطفل.

يمكن تأجيل تطعيم الطفل عن الوقت المحدد له بعد مراجعة المركز الصحي لتقرير ذلك من قبل الطبيب المختص وغالباً يتم التأجيل في الحالات التالية:

- المرض الحاد المصحوب بارتفاع درجة حرارة الجسم.
- اضطرابات الجهاز المناعي.
- اضطرابات الجهاز العصبي لاسيما المصحوب بتشنجات.
- المعالجة بجرعات عالية من الكورتيزون.

<p><b>٣. الوقاية بالغذاء الصحي.</b> يحمي الغذاء الصحي والتغذية الصحيحة المتوازنة الأطفال من الأمراض كما انه ضروري للنمو من أجل التطور العقلي السليم ويعتبر حليب الام الغذاء المثالي للنمو السليم للطفل الرضيع.</p>	<p><b>٢. الوقاية بالنظافة.</b> يحتاج الطفل من اليوم الأول لولادته الى عناية خاصة والاهتمام بكل ما يتعلق بنظافته لحمايته من العديد الامراض والحفاظ على صحته كما يجب المحافظة على نظافة البيئة المحيطة بالطفل.</p>
--	--

### أمراض الأطفال حديثي الولادة.

<b>أولاً: المغص.</b>		
مرحلة طبيعية من مراحل تطور الجهاز العصبي لدى الطفل يبدأ المغص في الأسبوع ٢ ويستمر حتى عمر ٣ أشهر وقد يستمر الى عمر ٦ أشهر على الأكثر.		
العلاج	أسبابه	أعراضه
إعطاء الرضيع حماماً ساخناً. تدليك بطن الرضيع برفق باستخدام زيت دافئ في اتجاه عقارب الساعة. امتناع الام المرضع عن بعض الأطعمة التي قد تزيد مغص الرضيع مثل: القهوة وكل ما يحتوي على الكافيين وحليب البقر ومعظم البقول. يبدل نوع الحليب الصناعي بعد استشارة الطبيب وعدم تحريك الزجاجات كثيراً خلال الرضعة لتخفيف كمية الهواء المبتلعة من قبل الطفل ويجب تجشاه الطفل بحملة ١٠ دقائق منتصبا بعد كل رضعة وضم الطفل الى صدر الام ويمكن وضعه على بطنه والتربيت على ظهره لفتره.	تحسس من بعض أنواع الحليب الصناعي. عدم اكتمال نمو الجهاز الهضمي. تزايد الغازات المعوية. رجوع الأكل إلى المريء. تغيرات هرمونية في الطفل الرضيع. النظام الغذائي للأم التي ترضع من الثدي. اختلاف في طريقة تغذية الطفل أو راحته.	نوبات متكررة طويلة من البكاء الشديد مع وجود الغازات أو الريح ويغمق لون الطفل خلال نوبة المغص مع ثني ركبتيه نحو بطنه ويتلوى وعدم تبرز الطفل لفترة.
<b>التجشؤ.</b>		
عبارة عن طرح قسم من محتوى معدة الطفل من سوائل (دون أي مجهود يبذله الطفل) ولا يرافقه التجشؤ بكاء الطفل ولا سحوبه وتكون كمية الحليب المطروح قليلة نوعاً ما بالنسبة للتقيؤ وكذلك يكون الحليب المطروح غير متخثر حيث يحدث التجشؤ بعد تناول الرضعة مباشرة ومن الممكن ان يتكرر بعد كل وجبه حليب.		

<b>ثانياً: التقيؤ.</b>	
<p>من الأمراض الشائعة لدى الأطفال خاصة الرضع وهو تفرغ المعدة من السوائل يرافقه جهد واضح يقوم به الطفل وقد يرافقه شحوب الطفل واضطرابه وبكائه وغالباً ما يكون فجأة وتكون كمية السوائل المطروحة معه كبيرة نوعاً ما.</p>	
<b>أسبابه</b>	<b>العلاج</b>
<p>اضطرابات هضمية عند الطفل. إصابة الطفل بمرض يرافقه القيء. النظام غير صحي في غذاء الرضيع. تغذية زائدة عن حاجة الطفل. ضيق بوابة المعدة. ارتجاع المريء.</p>	<p>يعالج بواسطة الطبيب المختص. إعطاء الرضيع وجبات صغيرة على فترات زمنية متقاربة مع تقليل كمية الرضاعة في كل مره. ارضاع الطفل وهو في وضعية شبه جالس مع رفعه على كتف الام حتى يستطيع التجشؤ. عدم تحريكه بشكل مفاجئ أم ملاعبته بهزه بعد تناول الحليب مباشرة. عدم الضغط على بطنه وعدم شد الحفاظ أو استخدام الملابس الضيقة ويرفع رأسه قليلاً عن باقي الجسم وقت النوم وعدم تغيير الحفاظ بعد الرضعة مباشرة.</p>
<b>ثالثاً: احمرار الجلد.</b>	
<p>أكثر المناطق التي تتعرض لالتهاب الجلد هي منطقة الحفاظ لأنها منطقة حساسة وسهلة التعرض الى ميكروبات وفطريات.</p>	
<b>الأعراض.</b>	<b>العلاج</b>
<p>احمرار بالجلد في هذه المنطقة وقد يمتد حولها. تورم وتشققات وانتفاخ في الجلد. ظهور بعض القشور وبعض البثور التي تحتوي على رؤوس صديدية. وجود بعض الفقاع الصغيرة التي قد تنفجر وتترك بعض التقرحات السطحية.</p>	<p>المحافظة على نظافة جلد الطفل نظيفاً وجافاً باستمرار وتغيير الحفاظ بمجرد ان يتبول او يتبرز الطفل وتنظيف منطقة الحفاظ من الامام والخلف بعناية ويجفف الجلد بلطف في هذه المنطقة تماماً ثم توضع الحفاظ النظيفة. استخدام الكريمات المخصصة لاحمرار الجلد بعد استشارة الطبيب.</p>

### مشكلات الأطفال.

<b>أولاً: مشكلة اضطراب النوم.</b>	
<p>النوم من الأمور الأساسية والحيوية في حياة الطفل وذلك من أجل احتفاظ الطفل بالصحة الجيدة والنشاط والطاقة.</p>	
<b>الاسباب</b>	<b>العلاج</b>
<p>عدم الراحة البدنية. الجوع والعطش. سوء الهضم. البرد او الحر الشديد. تقييد حركة الطفل. وجود التهابات او مرض بدني.</p>	<p>توفير المكان المريح المناسب. الاهتمام بتغذية الطفل. اعداد الطفل للنوم من خلال قراءة القران او الربت عليه او قص القصص المسلية له. تعويد الطفل على عادات النوم السليمة. تحديد مواعيد ثابتة للنوم.</p>

<b>ثانياً: اضطراب الشهية.</b>	
<p>تغذية الطفل عملية حيوية هامة بالنسبة له وهي تتصل اتصالاً مباشراً بالصحة الجسمية للطفل.  <b>أهم مشكلات التغذية.</b>                      • فقدان الشهية. • الشراهة او الاقبال الشديد على الطعام.</p>	
العلاج	الاسباب
<p>التأكد من سلامة الطفل عضوياً.                      حل الصراعات والمشاكل الاسرية واشعار الطفل بالأمان.                      التقليل من مراقبة الطفل اثناء تناول الطعام.                      توفير الراحة النفسية.                      تقديم الطعام بطريقة شيقة جذابة وتنوع الأطعمة.                      ان يقدم الطعام في اوعية خاصة بالطفل مناسبة من حيث الحجم والوزن وسهولة استعمالها.                      إعطاء الطفل فرصة لتناول طعامه مع صغار سنه بين حين واخر فذلك يثير شهيته للطعام.                      تعويد الطفل وتشجيعه احترام المواعيد المنتظمة لتناول الطعام.</p>	<p>اضطرابات معوية.                      نوعية التغذية (دسمة - سكرية).                      وجود حالة نفسية كالغضب او الحزن.                      عدم انتظام مواعيد الطعام.                      نقص الفيتامينات.                      قلة النوم.                      الانهك العصبي.                      سوء معاملة الطفل.</p>
<b>ثالثاً: مشكلة مص الاصبع.</b>	
<p>عادة مص الابهام ظاهرة شائعة بين الأطفال فهي مقبولة من الناحية الطبية لمن هم دون سن ٣ ما بعد سن ٤ فقد يكوك تعلق الطفل بابهامه مؤثر على وجود قلق نفسي او اضطراب عاطفي عند الأطفال.</p>	
العلاج	اسبابه
<p>تحديد سبب توتر الطفل والسبب الذي يدفعه للمص.                      ضبط الاهل لمشاعرهم امام الطفل وعدم الانفعال عند رؤيته يمص اصبعه.                      اشباع الحاجات النفسية الأساسية للطفل كالشعور بانه محبوب والشعور بالأمان والطمأنينة والشعور بالانتماء.                      تجنب الوالدين أي نوع من العقاب نتيجة مص أصابعه.                      ملء وقت الطفل بما يفيد ويسليه.                      محاولة اشغال يدي الطفل معظم الوقت باللعب او الكتابة بما يناسب سنه.                      إعادة تشكيل سلوك الطفل بتعزيز سلوكه في الفترة التي لا يمص فيها ابهامه.                      احاطة الطفل بجو من الحنان والرعاية والتقدير عندما يقوم بجهد او عمل.</p>	<p>نقص في نمو الطفل أو وجود امراض في الجهاز العصبي.                      شعور الطفل بالجوع او الملل او الشعور بالنعاس.                      عدم اشباع متعة الطفل في الارضاع.                      عدم شعور الطفل بالأمان والحنان.                      الغيرة من شقيق او طفل اخر او سبب غياب الاهل واهمالهم له.                      من الآثار السيئة لمص الاصبع صعوبة اطباق الاسنان الدائمة مع بعضها والاخلال بالنشاط اليومي للطفل كما ان لها تأثير نفسي على نفسية الطفل.</p>

<b>رابعاً: مشكلة قضم الاظافر.</b>	
<p>تعبّر عن مشكلة انفعالية متنوعة مثل القلق والانفعال والتي لا يستطيع الطفل التعبير عنها نحو الاخرون وهناك دلائل على ان قضم الاظافر غير مرتبط بمرض عضوي او نفسي ولا بسمات شخصية معينة.</p>	
العلاج	اسبابه
<p>اشباع حاجات الطفل الجسمية والنفسية واحاطته بالحب والتقدير والأمان والانتماء وشغل الطفل بعمل مشوق ممتع ومنتج لضمان شغل يديه وفمه وتوفير الهوايات والأنشطة الملائمة بهدف ابدال الحركات العصبية بأنشطة مرغوبة فيها.</p> <p>العناية بالفحص الطبي للتعرف على الأسباب الجسمية التي تساعد على وجود حالات العصبية.</p> <p>ارشاد الوالدين لاستخدام أساليب التنشئة الاجتماعية السوية مثل أسلوب الثواب والعقاب التربوي والثبات في المعاملة وعدم التذبذب او استخدام القسوة او المبالغة في أسلوب المعاملة وتعليم الطفل الهدوء والاسترخاء لمعالجة القلق.</p>	<p>عدم اشباع حاجات الطفل النفسية الأساسية من الامن والحب والاستقلال وتقليد نماذج سيئة والشعور بالعجز لعدم قدرته للوصول الى تحصيل دراسي عال.</p> <p>وجود الطفل في بيئة (البيت او المدرسة) يكثر فيها التوتر والعصبية والضعف العقلي.</p> <p>تفكك الروابط الاسرية وانهايار الجو العائلي.</p>
<b>خامساً: مشكلة التبول اللاإرادي.</b>	
<p>من أكثر الاضطرابات شيوعاً في مرحلة الطفولة ويعني عدم قدرة الطفل على السيطرة على مثانته فلا يستطيع التحكم في انسياب البول وإذا ما تبول الطفل في فراشة أثناء نومه سمي تبولا ليليا وإذا تبول أثناء لعبة أو جلوسه أو وقوفه سمي تبولا نهاريا ويختلف سن ضبط الجهاز البولي من طفل لآخر ولا يعد التبول اللاإرادي حتى سن الخامسة مشكلة ولا يعد تبلل الطفل لفراشة وملابسة مرات قليلة مشكلة.</p>	
العلاج	اسبابه
<p>التحقق من سلامة الطفل عضويا وعرضة على طبيب مختص وإشباع الحاجات النفسية الضرورية للأطفال كالحب والأمان والطمأنينة والثقة في النفس.</p> <p>تهيئة جو يشعر فيه الطفل بالحب والأمان والطمأنينة في حالة ولادة طفل اخر جديد.</p> <p>تجنب الوالدين القسوة او إهانة الطفل الذي يتبول او تأنيبه او تعنيفه او تخوفه وعدم اظهار الوالدين انزعاجهم امام الطفل إذا تبول لا اراديا حتى لا يتخذها وسيلة لعقاب الوالدين على منعه من اشباع رغباته.</p> <p>تعويد الطفل على تفريغ مثانته قبل الذهاب الى النوم كل ليلة وتدريب الطفل على ضبط تبوله وذلك بالمباعدة بين مرات ذهابه للتبول نهاراً لان هذا التدريب يساعده على تحقيق التحكم والضبط اثناء النوم.</p> <p>تعويد الطفل على الاستيقاظ ليلاً لتفريغ ما في مثانته وأن يوقظ الى هذا الغرض ايقاظاً تام.</p> <p>عدم تمكين الطفل من تناول كميات كبيرة من السوائل قبل النوم.</p>	<p>أسباب فيسيولوجية وعضوية.</p> <p>عوامل وراثية وارتفاع درجة الحموضة في البول ووجود التهاب في الكلى او الحالبين او المثانة او فتحة البول.</p> <p>إصابة الطفل بمرض السكري.</p> <p>تضخم اللوزتين والزوائد الانفية.</p> <p>الضعف العام والانهيار العصبي وفقر الدم وعدم نضج الجهاز العصبي المستقبل المسؤول عن التحكم في عملية التبول.</p> <p>وسيلة لجذب انتباه الطفل لوالديه واهتمامهم به والغيرة نتيجة ولادة طفل جديد وحالة الخوف الشديد التي تسبب له التوتر والقلق.</p> <p>وفاة او فقد شخص عزيز على الطفل.</p>

## سرطان الثدي.

هو شكل من أشكال الأمراض السرطانية التي تصيب أنسجة الثدي وعادة ما يظهر في قنوات (الأنابيب التي تحمل الحليب الى الحلمة) وغدد الحليب ويصيب الرجال والنساء على السواء ولكن عند الرجال نادر الحدوث وهو من أكثر أنواع السرطان شيوعاً بين النساء حول العالم ويحتل المرتبة الأولى من ناحية عدد الإصابات كما يعد من الأمراض التي يمكن الكشف عنها مبكراً وتزداد احتمالية الإصابة به مع تقدم العمر حيث أن ٥٠٪ من المصابات به أكبر من ٦٥ عام ويعتبر مشكلة صحية عالمية.

## تعريف سرطان الثدي.

نمو غير طبيعي للخلايا المبطنة لقنوات الحليب أو لفصوص الثدي. غالباً ما يتكون الورم السرطاني في قنوات نقل الحليب وأحياناً في الفصوص وجزء بسيط جداً في بقية الأنسجة. أورام الثدي هي أكثر الأورام شيوعاً عند النساء أغلبها حميدة حيث نجد أن ٩٠٪ منها أورام حميدة الا أن ١٠٪ أورام خبيثة.

## أمراض الثدي.

الأورام الليفية الحميدة. الأوكياس المائة والدهنية. التهاب الثدي والحلمة. الخراج. الكتل الليفية. الورم غير الحيد (الخبث). وربما يوجد واحد أو أكثر من هذه الأمراض في نفس الثدي.

## العوامل المسببة لمرض سرطان الثدي وخصائص المرضى.

### أولاً: عوامل خطورة تساعد على حدوث المرض ولا يمكن تغييرها.

١. سن اليأس. حدوث سن اليأس وانقطاع الدورة الشهرية في سن متأخرة بعد سن ٥٥ سنة يزيد فرص حدوثه.
٢. العامل الوراثي والتاريخ العائلي. تزيد فرصة حدوثه لسيدة لها أقارب من الدرجة الأولى تم تشخيصهن بهذا المرض الى الضعف مقارنة بمن ليس لها هؤلاء الأقارب كما تزيد فرصة الإصابة في حال وجود قريبات تم تشخيصهن به قبل بين اليأس او انقطاع الدورة الشهرية بحجم ثلاثة أضعاف ممن ليس لهن.
٣. الجنس. نسبة إصابة المرأة أكبر بكثير من نسبة إصابة الرجال والتي تعتبر نادرة الحدوث.
٤. التاريخ المرضي. السابق للمريض ان تم تشخيصه في السابق بهذا المرض في أحد الثديين حيث تزيد نسبة حدوثه في الثدي الآخر بنسبة الضعف.
٥. سن البلوغ. حدوث البلوغ في سن مبكرة أقل من ١٢ سنة يزيد فرصة حدوثه وان كانت بنسبة بسيطة جداً.
٦. عدم الإنجاب. تزيد فرصة الإصابة به لدى النساء اللواتي لم ينجبن من قبل.



## ٧. التأخر في حدوث الحمل.

تأخير حدوث الحمل والانجاب الى ما بعد سن ٣٠ يزيد من فرصة حدوثه.

## ٨. وجود تكاثر خلوي غير طبيعي في الثدي.

### ثانياً: عوامل خطورة ترتبط بالسلوكيات الشخصية ويمكن تغييرها.

#### ١. السمنة.

قد تزيد السمنة الناتجة من سوء النظام الغذائي وقلة النشاط البدني عند السيدات بعد سن اليأس وانقطاع الدورة الشهرية فرصة الإصابة بهذا السرطان. أن السمنة لدى السيدات قبل سن اليأس وانقطاع الدورة الشهرية تكون عامل يحمي من حدوث السرطان.

#### ٢. العلاج الهرموني.

قد يزيد العلاج الهرموني طويل الأمد بالهرمونات الأنثوية (الأستروجين والبروجسترون) بعد سن اليأس فرصة حدوثه ولكن لا توجد مثل هذه الزيادة فرص مع استخدام حبوب منع الحمل.

#### ٣. تعاطي المخدرات والهروين.

### عوامل تقلل من فرص الإصابة بسرطان الثدي.

- ☒ المحافظة على الوزن المثالي.
- ☒ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- ☒ الرضاعة الطبيعية.
- ☒ الحمل المبكر وعدم تأخير الحمل.
- ☒ مراقبة الثديين وتبليغ الطبيبة عند الشعور بأي تغيير.
- ☒ اجراء فحوصات طبية دورية.
- ☒ التوقف عن تناول العلاج الهرموني أو تقليص الجرعات.
- ☒ التوقف عن التدخين وتعاطي المخدرات.

### أعراض سرطان الثدي.

السرطان في مراحله الأولى لا يسبب اية اعراض او الام ولكن مع نموه وتكاثر خلاياه تكون هناك تغيرات يجب ملاحظتها وتعتبر **الكتلة** أو عرض للإصابة بسرطان الثدي والذي يبدو مختلفاً عن باقي نسيج الثدي.

### يجب مراجعة الطبيب عند ظهور أي من هذه التغيرات على الثدي.

١. وجود كتلة في الثدي.
٢. تغير في شكل أو الحلمة.
٣. ألم مستمر في الثدي أو الحلمة.
٤. خروج إفرازات من الحلمة.
٥. تغير في شكل وحجم الثدي.
٦. دخول الحلمة للداخل.
٧. انتفاخ تحت الإبط.
٨. انتفاخ أو احمرار في جلد الثدي.

### ويصاحب هذه الأعراض.

فقدان في الشهية وانخفاض في الوزن وآلم في مناطق مختلفة من الجسم.

## تشخيص سرطان الثدي.

### ✿ الماموجرام (فحص الثدي بالأشعة السينية).

هو نوع من الأشعة السينية الخاصة بالثدي ويعتبر الفحص الأهم والوحيد لاكتشاف سرطان الثدي المبكر قبل ان تتمكن المرأة او طبيبتها من اكتشافه ويستغرق الفحص به عادة بضع دقائق يتم خلالها ضغط الثدي بين صفيحتين لزيادة جودة الصورة مما قد يؤدي الى ألم طفيف أثناء الفحص.

### ✿ الموجات فوق الصوتية.

هي تصوير للثدي باستخدام الموجات فوق الصوتية وهي ليست أشعة سينية ولذلك يمكن تكرارها كما يمكن عملها أثناء الحمل والرضاعة وعادة ما يتم تصوير الثدي بالموجات فوق الصوتية للنساء تحت سن ٤٠ أو بعد الماموجرام للحصول على تصوير أفضل للثدي.

### ✿ عينة من الأنسجة (عينة خلايا).

تغرز أبره رفيعة داخل الورم الذي يجب ان يكون محسوس.

## الفحص الذاتي للثدي.

يجب إجراء الفحص الذاتي للثدي مرة واحدة في الشهر، ويفضل أن يتم ذلك بعد يوم أو يومين من انتهاء الدورة الشهرية بعد أن يخف الألم والاحتقان في الثدي.

## خطوات الفحص الذاتي للثدي.

- قفي مكشوفة الصدر أمام المرأة وانظري إلى ثدييك بعناية وتعرفي على شكلهما وحجمهما.
  - ضعي يديك خلف رأسك وادفعي بمرفقيك إلى الأمام والخلف ولاحظي أية تغيرات في الثديين.
  - ضعي يديك على الردفين واضغطي للأسفل ثم استرخي ولاحظي أية تغيرات في الثديين.
  - ارفعي ذراعك اليسرى وتفحصي ثديك الأيسر بيدك اليمنى باستخدام ثلاثة أو أربعة أصابع ابدئي بتحريك يدك حركة دائرية من منتصف الثدي إلى الخارج وكرري الشيء نفسه على الجانب الآخر أي ارفعي ذراعك اليمنى وتفحصي ثديك الأيمن بيدك اليسرى بالطريقة نفسها.
  - اعصري الحلمة برفق وراقبي خروج أية إفرازات منها.
  - كرري الخطوات الرابعة والخامسة وأنت مستلقية على ظهرك.
- حذرت منظمة الصحة العالمية وبشدة من الفحص الذاتي للثدي وأصبح من المحظورات.

## علاج مرض سرطان الثدي.

التشخيص المبكر يسهل عملية العلاج ويزيد من فرصة التخلص نهائيا منه بنسبة تفوق ٩٥٪. كذلك قد لا تحتاج المريضة للعلاج الكيميائي او الاشعاعي كما يزيد من فرصة المحافظة على الثدي وعدم استئصاله كليا بطريقة علاجه تعتمد على نتائج الفحص الطبي.

## طرق العلاج تعتمد على

- \* حجم الورم.
- \* موقعة في الثدي.
- \* نتائج الفحوصات المخبرية للخلايا السرطانية ومرحلة المرض.

## يجب ان تكون طريقة العلاج.

- ✿ متوافقة مع سن المرأة.
- ✿ متوافقة مع وضع المرأة الصحي العام.
- ✿ مدى قناعة المرأة بخيارات العلاج.

يمكن للمرأة أن تتلقى طريقة علاج واحدة او مزيج من الطريقتين وهي:

طريقة موضعية	طريقة شاملة لجميع خلايا الجسم
تستعمل لاستئصال او للقضاء او السيطرة على الخلايا السرطانية في موضع معين وتعتبر الجراحة والعلاج بالإشعاع من وسائل العلاج الموضعي.	تستعمل للقضاء او السيطرة على الخلايا السرطانية في جميع انحاء الجسم وهذه الطريقة تشمل العلاج الكيميائي والعلاج الهرموني.

- تم اكتشاف أكثر من ٨٠٪ من حالات سرطان الثدي للمرأة عند شعورها بوجود كتلة.
- يتم الكشف عن السرطان بواسطة تصوير الثدي الإشعاعي.
- وجود كتل في العقد اللمفاوية على مستوى الإبطن يمكن أن تدل على وجود سرطان ثدي.
- تعتبر عوامل الخطر الرئيسية الأربعة لسرطان الثدي هي عوامل لا نستطيع أن نفعل أي شيء حيالها مثل (الجنس وتقدم السن وبعض الجينات المحددة ووجود تاريخ عائلي كبير حول المرض).

## الأمراض الجنسية الناتجة عن العلاقات المحرمة (منقولة جنسياً)

الأمراض التي تنتقل عدواها عن طريق الجنس الد أعداء الإنسانية لأنها تؤثر في الجسم والنسل معاً وحامل جرثومة احدى هذه الأمراض باستطاعته ان يبقى مدة معينة دون ان تظهر عليه علامات المرض.

لها خطراً على الجنسين ولكنها أكثر خطورة على النساء في حالات كثيرة نظراً للتكوين الجسدي.

تحدث العدوى بها بسبب الجراثيم والفيروسات والطفيليات حيث تنتقل هذه الأمراض بين البشر من خلال الاتصال الجنسي أساساً أو من خلال عمليتي نقل منتجات الدم وزرع النسيج البشري. بإمكان العديد منها ولا سيما مرض متلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز) والزهري الانتقال أيضاً من الأم إلى طفلها خلال فترة الحمل أو أثناء الولادة أو عند إرضاع الطفل طبيعياً.

## خصائص عامة مشتركة في معظم أنواع العدوى المنقولة جنسياً.

- ✿ لا تظهر أعراض مرضية محددة أو تشخيصية لمعظم أنواع العدوى المنقولة جنسياً ومن هنا تأتي خطورة العدوى إلى الآخرين دون قصد أو علم.
- ✿ معظم أنواع العدوى تشترك في نفس الأعراض المرضية.
- ✿ اختفاء الأعراض المرضية بدون علاج كامل لا يعني الشفاء منها.
- ✿ هذه الأمراض تصيب الرجال والنساء على السواء إلا أن النساء أكثر عرضة لانتقال العدوى.
- ✿ يوجد علاج ناجح في حالة التشخيص والعلاج المبكر لمعظم أنواع العدوى.
- ✿ العدوى مرتبطة بالوصمة التي تعيق الأفراد المصابين بالعدوى من طلب العلاج وبالتالي تزيد من خطر المضاعفات وإمكانية نقل العدوى للآخرين.

- ✿ تسهل هذه الأمراض الإصابة بعدوى فيروس الإيدز في حال تعرض الشخص المصاب بها الى الفيروس وذلك لأن اغلبها ينتقل بطرق انتقال عدوى فيروس الإيدز نفسها إضافة الى وجود جروح وتقرحات على الأعضاء التناسلية للشخص المصاب بها.
- ✿ العدوى المنقولة جنسياً عادة لا تسبب أعراض ظاهرة في النساء.
- ✿ العدوى المنقولة جنسياً غالباً تكون بأكثر من مسبب واحد.

### الوقاية من الأمراض الجنسية الناتجة عن العلاقات المحرمة.

١. مكافحة الإباحية والرذيلة ونشر فضيلة العفاف والطهر والحياة العائلية النظيفة.
٢. الامتناع عن المخالطة الجنسية بعدم ممارسة الجنس بأي شكل من الأشكال على الإطلاق في حالة كون أحد الطرفين مصاب.
٣. لتجنب الإصابة بهذه الأمراض على المدى البعيد في إقامة علاقة شرعية أحادية الزوج بالتبادل مع شريك فحص ولا يكون مصاباً بالعدوى.

### الأمراض الجنسية يمكن أن تنتقل بطرق أخرى غير العلاقة الجنسية مثل:

- \* نقل الدم.
  - \* إبر الحقن الملوثة بالدم.
  - \* من الأم المصابة إلى الجنين عبر المشيمة.
- ولكن تبقى العملية الجنسية الوسيلة الرئيسية لنقل العدوى.

### بعض الأمراض الجنسية الناتجة عن العلاقات المحرمة (المنقولة جنسياً).

- أولاً: متلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز).**
- من أخطر أمراض العصر فهو مرض قاتل وسريع الانتشار على مستوى دول العالم أطلق عليه طاعون العصر وينتج من عجز مقدرة أجهزة المناعة في الجسم عن الدفاع عنه وهو مرض يسببه فيروس يسمى فيروس نقص المناعة المكتسب.
- الجسم الإنساني حباه الله وسائل دفاعية نشيطة تمنع عنه أذى المعتدين والتي منها:
- كريات الدم البيضاء وهي أنواع منها ما يختص بمهاجمة الأعداء هي خلايا مشهورة تسمى الخلايا اللمفاوية التي توجد في الدم والغدد اللمفاوية والطحال والكبد ونخاع العظام الحمراء.
- الاسم العربي للمرض هو متلازمة العوز المناعي المكتسب وهو أكثر دقة ويعبر عن المرض ككل بينما اسم الإيدز يعبر عن مرحلة واحدة من المرض ويغفل باقي المراحل.

### تعريف متلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز).

هو مرض ينجم عن فيروس يدمر الجهاز المناعي في جسم الإنسان فيصبح عرضة للأمراض القاتلة والأورام السرطانية.

### تعريف من قبل الدوائر الطبية.

المرض الذي يفقد فيه الشخص المناعة الطبيعية بدون وجود أي عوامل معروفة (مثل: تناول العقاقير أو وجود السرطان) وبدون نقص وراثي في المناعة الطبيعية للشخص.

## فقدان المناعة الطبيعية للجسم قد يكون.

مكتسباً	طبياً	وراثياً
مرض متلازمة العوز المناعي المكتسب "الإيدز".	استخدام الكرتيزون بكميات كبيرة. استخدام أدوية معالجة للسرطان. تلقي علاجاً لخفض المناعة عند نقل الأعضاء.	

## طرق نقل فيروس متلازمة العوز المناعي المكتسب "الإيدز"

الاتصال الجنسي غير الآمن	انتقال الفيروس من شخص مصاب الى شخص سليم عن طريق:	من الام الى جنينها
	* نقل الدم الملوث بالفيروس. * نقل أو زراعة الأعضاء من متبرع مصاب. * استعمال الحقن الملوثة بدم المصاب.	١. فترة الحمل. ٢. عند الولادة. ٣. خلال الرضاع.

## أولاً: الاتصالات الجنسية الغير مأمونة.

- الاتصال الجنسي المباشر بين طرفين أحدهما مصاب ولو كان الاتصال مشروعاً كما هو بين الزوج وزوجته يؤدي الى إصابة القرين وذلك لأن الفيروس ينتقل أساساً عبر الإفرازات المنوية وتزداد نسبة الإصابة بين الشواذ.
- التلقيح الصناعي قد يؤدي الى حدوث الإيدز في المرأة التي تتلقى المنى المحتوي على الفيروس المسبب للإيدز.

## ثانياً: انتقال الفيروس من شخص مصاب الى شخص سليم عن طريق.

### نقل دم ملوث.

- \* أن الفيروس المسبب لمرض الايدز موجود في الدم لذلك فإن نقل الدم أو محتوياته تؤدي الى انتقال المرض من المصاب الى الأشخاص السليمين.
- \* تعرض الأشخاص الذين يتعاملون مع المصابين بالإيدز لوخزة عارضه (غير مقصودة) بإبرة أو عبر الخدوش أو الدماء أو الإفرازات.
- \* نقل أو زراعة الأعضاء (كبد كلية قلب) من متبرع مصاب.

### استعمال الحقن الملوثة.

- استخدام إبرة حقن وريدية أو عضلية غير معقمة تعقيماً جيداً لعدد من المرضى يمكن أن ينقل مرض الإيدز.
- مدمني المخدرات الذين يستخدمون الحقن الوريدية الملوثة يصابون بالإيدز لأن الفيروس موجود في الدم وهذه الطريقة تسبب انتشار مرض الايدز بين مدمني المخدرات.
- احتمال إصابة من يتعاملون مع المصابين بالإيدز بحقنة ملوثة.

## ثالثاً: انتقال الفيروس من أحد الأبوين الى الطفل بعد طرق.

### نقل دم ملوث.

- من المنى فالحيوان المنوي الذي يلحق البويضة يسبب إصابة نطفة الأمشاج.
- ينتقل الفيروس من دم الام الى دم الجنين عبر المشيمة ومنها الى الحبل السري فالجنين.
- يصاب الطفل أثناء عملية الولادة ونزوله من الرحم والمهبل.

- احتمال حدوث انتقال الفيروس أثناء التلقيح الصناعي وأطفال الأنابيب.
- أثناء الرضاعة الطبيعية من الأم المصابة الى الطفل.
- تحدث الإصابة بعد الولادة نتيجة الالتصاق والصلة الحميمية بين الطفل وبين الأم أو الأب المصاب (غالباً قبل ظهور الأعراض).

### ويمكن ان ينتقل فيروس الايدز عن طريق.

- ✿ أدوات ثقب الجلد الملوثة بالفيروس والغير معقمة (أدوات ثقب الأذن – أدوات الحلاقة – أدوات الحجامه)
- ✿ أدوات معالجة الأسنان الغير معقمة.
- ✿ فرشاة الأسنان التي يستخدمها المصابون خصوصاً إذا كانت هناك جروح أو تقرحات على الأغشية المخاطية أو الجلد.
- ✿ إفرازات اللعاب أو الدموع التي تحتوي على فيروسات الايدز يمكن ان تنتقل من الشخص المصاب الى الشخص السليم.
- ✿ احتمال وقوع الإصابة عبر الرذاذ والكحة.
- ✿ احتمال وقوع الإصابة عبر سائل المخ الشوكي بالنسبة للأطباء وهيئة التمريض والموظفين في المختبرات الطبية ممن يتعاملون مع الافرازات لفحصها.

### طرق لا تنتقل فيها فيروس متلازمة العوز المناعي المكتسب "الإيدز".

- ✧ المخالطة العارضة في الأماكن المزدحمة.
- ✧ الاتصالات الشخصية كالمصافحة والمعانقة.
- ✧ الاختلاط في محيط الأسرة أو العمل أو المدرسة أو قاعات الدراسة.
- ✧ استخدام المسابح.
- ✧ استخدام الحمامات ودورات المياه العامة.
- ✧ تناول الأطعمة والمشروبات في الأماكن العامة.
- ✧ شرب الماء من خلال الصنابير.
- ✧ ارتداء ملابس الآخرين.
- ✧ العطس أو السعال.
- ✧ الحشرات كالذباب والبعوض التي لا تنقل المرض.

### كثافة الفيروس تكون.

- الأكثر في الدم ثم السائل المنوي للرجال أو السائل المهبلية للأنثى أو المذي.
- أقلها في حليب الرضاعة الطبيعية.
- تخف كثيراً في اللعاب والبول والدموع والعرق.
- فيروس الإيدز لا يعيش ولا يتكاثر في خلايا الحشرات بسبب اختلاف جهاز المناعة لديها عن الإنسان لذلك فالبعوضة لا يمكنها نشر أو حقن الفيروس في جسم الإنسان.

## بعض أعراض مرض متلازمة العوز المناعي المكتسب "الإيدز".

- نقص مستمر في الوزن دون سبب واضح.
- هربس بسيط.
- ارتفاع درجة حرارة الجسم.
- التهاب حول منابت الشعر.
- هربس عصبي (الحزام الناري).
- أكزيما دهنية.
- صدفية.
- التهاب اللسان المشعر.
- التهاب الشعب والرئتين.
- إسهال مزمن.
- تغيرات سرطانية بعنق الرحم.
- سالمونيلا الدم.
- سرطان لمفي بالمخ.

## علاج متلازمة العوز المناعي المكتسب "الإيدز".

لا يوجد علاج لهذا المرض وبأماكن المرضى به أن يسيطروا على الفيروس باستعمال العلاج الفعال بالأدوية المضادة للفيروسات القهقرية لمكافحته.

## ثانياً: الهربس.

هو مرض فيروسي ينتقل بالعدوى أثناء الاتصال الجنسي إذا كان أحد الممارسين مصاباً به وهو آخر اكتشافات الأمراض الجنسية وقد يكون أخطرها على الأطلاق. تظهر الاعراض بعد اتصال جنسي محرم بثلاثة أيام الى أسبوع حيث تدخل جرثومة الهربس الجسم وتعيش فيه بين ١٨:١٢ شهراً على الأقل.

## الهربس البسيط هو أحد أنواع الهربس ويؤثر على مكانين أساسيين وهما.

١. الوجه والشفنتين وهو منتشر بدرجة كبيرة بين الناس وعادة ما تكرر الإصابات به عند نزلات البرد والزكام لا يحدث مضاعفات.
٢. الأعضاء التناسلية ويعرف بالهربس التناسلي يظهر في المنطقة التناسلية ويسمى بالبسيط ولكنه ليس كذلك أبداً.

## أسباب انتشار الهربس.

- ✿ الإباحية الجنسية في كثير من مناطق العالم كالزنا واللواط.
- ✿ انتشار وسائل منع الحمل.
- ✿ وسائل الإعلام.

## أعراض الهربس.

- ◊ تظهر في البداية انتفاخات حمراء اللون على الأعضاء الجنسية فجأة وقد تتحول من شدة الحكة إلى جروح صغيرة شديدة الألم تظهر في الظهر أو المؤخرة أو حول الخصر لكن نتائجها واحدة قد تختفي البثور بعد بضعة أيام ولا يشعر بها المريض ولا يعني التخلص نهائياً من المرض لأن الفيروس سرعان ما يهاجر إلى الأعصاب ويهاجم الخلايا العصبية ويسبب تدميرها.
- ◊ الكآبة النفسية.
- ◊ الحرارة.
- ◊ شعور المصاب بحكة داخلية في مجرى الجهاز التناسلي.
- ◊ حرقة عند خروج البول يصاحبها وجود سائل يشبه اللبن أو أصفر يلطخ الملابس الداخلية في الصباح أو يستمر طول الوقت مع تكرار البول.

- ◊ شعور المصاب بثقل لا سيما في منطقة الحوض مع الشعور بتعب جسماني.
- ◊ المرأة التي انتقل اليها المرض من زوجها المصاب تشعر بزيادة الافرازات الداخلية مع ظهور رائحة كريهة وحكة في الجهاز التناسلي الخارجي في بعض الأحيان والم عند الجماع.
- حبيبات الهريس تظهر عند المرأة مثلما تظهر عند الرجال وفي أوقات كثيرة تستقر داخل الرحم مما يسبب الكثير من الأوجاع وتكون المرأة في هذه الحالة معرضة للإصابة بسرطان الرحم.
- ❖ جرثومة الهريس لا تتطاير في الهواء كجرثومة الإنفلونزا والحشرات والحيوانات لا تحمل هذه الجرثومة وهي موجودة في جسم الإنسان فقط وتنتقل من انسان لآخر بشكل مباشر لا علاقة له بالبيئة وإذا تسربت الى الجلد من الخارج فأنها تتزايد بسرعة.
- ❖ وصف الأطباء المسلمين داء أسموه النملة أو النمل ينطبق تمام الانطباق على مرض الهريس ومن العرب انتقل هذا الوصف والاسم الى فرنسا ومنها الى سائر أوربا.

### علاج الهريس.

لا يستجيب هذا المرض للعلاج وليس له دواء نافع والعقاقير تساعد في شفاء الهريس مؤقتاً ولكن لا تمنع عودة مرة أخرى.

### ثالثاً: الزهري.

يعتبر من أخطر الأمراض التناسلية على الإطلاق عدا ما ظهر حديثاً من مرض الايدز. أطلق الأطباء على الزهري لقب "المقلد الأعظم" لأنه يقلد كافة الأمراض ويتشبه بها وهو مخادع يخدع الطبيب والمريض حيث يظهر بألاف الصور الإكلينيكية المختلفة التي تجعل الطبيب يحار في أمره. وفي كثير من الأحيان ينخدع به الطبيب فيظنه مرضاً آخر.

### سبب الزهري.

هو مرض سببه الزنا وينتقل عن طريق ميكروب "جرثومة" صغيرة من فصيلة اللولبيات وتنتكث هذه الجرثومة الصغيرة بالانقسام العرضي كل ٣٠ ساعة وقد تبقى خاملة لسنين طويلة. ويشتهر ميكروب الزهري باختفائه في الأغشية المخاطية ولذا فالأجهزة التناسلية للرجل والمرأة هي مكان لنموه وبقاءه أو في الأغشية المخاطية للفم أو الشرج.

### طرق عدوى مرض الزهري.

لا ينتقل عن طريق	ينتقل عن طريق
استخدام نفس المرحاض أو البانيو.	الاتصال الجنسي اساساً.
استخدام نفس الملابس.	المشيمة من الأم الى جنينها.
استخدام نفس أدوات الاكل ومقابض الأبواب.	نقل الدم.
أحواض السباحة أو البرك الساخنة.	الملامسة للطور المعدي.



## أعراض مرض الزهري.

- \* ارتفاع طفيف في درجة الحرارة.
  - \* الم واوجاع عامة.
  - \* صداع خاصة في الليل.
  - \* اضطراب الحيض لدى النساء.
  - \* ظهور طفح جلدي يصيب الجسم كله بصورة متوازنة كما يصيب راحتي اليد والقدم ويتميز هذا الطفح الجلدي بأنه غير مؤلم ولا يسبب الحكة إلا فيما ندر كما أنها نادراً ما تنقرح ويكون الطفح مصحوباً بتضخم عام في الغدد اللمفاوية.
  - \* يسقط الشعر بصورة غريبة.
  - \* تصاب الأظافر فتلتهب وتتخرب.
  - \* تصاب الأغشية المخاطية في الفم والفرج والشرج.
  - \* تنتشر الإصابة في داخل الفم والأنف وعلى الحلق واللسان والأذن مما يسبب الصم.
  - \* تصاب الأحشاء الداخلية فيصاب الكبد ويظهر اليرقان في بعض الحالات.
  - \* تصاب الأوتار الصوتية في الحنجرة مما يسبب بحة في الصوت.
  - \* تصاب العظام وتسبب آلاماً شديدة.
  - \* تصاب الكلى وكثير من الأحشاء الداخلية.
- رغم تنوع الأعراض إلا أن هناك مجموعة ليست بالقليلة من حالات الزهري الثانوي تمر بدون أن تشكو أي أعراض.
- ويكون الطفح في هذه الحالات قليلاً وصغيراً وعلى هيئة بثور وردية في الجسم وما يميزها أنها توجد على الشقين بصورة متماثلة.

## العلاج.

إذا أعطي العلاج الناجح وهو البنسلين فإن أعراض الزهري الأولية تختفي بسرعة ويشفى المريض في جميع هذه الحالات تقريباً وبما أن الطفح الجلدي يتراوح في شدته بين بقع صغيرة وردية إلى بثور كبيرة متقيحة ومصابة بميكروبات أخرى بالإضافة إلى ميكروب الزهري فإن اندثار هذه البثور المتقيحة والمتقرحة حتى بعد العلاج قد يترك أثراً وندباً على الجسم وفي العادة تذهب البثور والقشور دون بقاء أي أثر.

استخدام البنسلين أفضل دواء ناجح لكلاً من الزهري والسيلان في الخمسينات بدأ الزهري وهو أخطر الأمراض الجنسية في الاختفاء وكذلك بدأ السيلان في الانكماش نتيجة لاستخدام البنسلين كعلاج.

## الوقاية.

تجنب الأسباب من الزنا ودواعيه هذه هي الوقاية الأولية وهي الأهم ثم تأتي الوقاية الثانوية وهي سرعة تشخيص الداء قبل انتشاره لأن الزهري في المرحلة الثانية قد ينقل العدوى بطريق ملامسة المريض لأي شخص سليم.

## مفاتيح الحياة الزوجية.

<p><b>١. الوازع الديني.</b>          اول هذه المفاتيح الايمان بالله وتقواه لذا يجب ان تكون السرة حريصة على وجود هذا العنصر الضروري داخل الاسرة لأهميته في المحافظة على استقرارها وتوفير الجو المناسب خاصة إذا اتخذ افراد الاسرة من تعاليم الشريعة الإسلامية منهجا لهم في الحياة.</p>	
<p><b>٢. الحب والمودة والرحمة.</b>          هذه الصفات موجودة بالفطرة ولكن لها درجات وطرق مختلفة في اظهارها وتختلف بين فرد واخر فأحيانا يكون الزوج اقل من الزوجة في اظهار تلك الصفات وذلك لطبيعة الرجل.</p>	<p><b>٣. الثقة.</b>          هذا الجانب مهم جدا بين الزوج والزوجة فاذا كانت الثقة موجودة بين الطرفين يساهم في تقليل نسبة المشاكل فالثقة أساس البنين فهي تبدأ مع بداية الحياة الزوجية حتى تصل الى القمة.</p>
<p><b>٤. المشاركة.</b>          يجب على جميع افراد الاسرة المشاركة في جميع المناسبات سواء مناسبة مفرحة او حزينة فتلك المشاركة تقوي الروابط والألفة والمحبة بين الجميع.</p>	
<p><b>٥. الاحترام والتقدير.</b>          من الصفات المطلوبة توافرها في محيط الأسرة ويجب عدم تجاهلها سواء بين الزوجين او الأبناء لان مجرد فقدان الاحترام والتقدير بين الأطراف يثير كثيرا من المشاكل.</p>	<p><b>٦. الشكوى.</b>          ان الرجل بطبيعته لا يحب المرأة كثيرة الشكوى والتي تتلقاه عند الباب لتلقي له أكوام الشكايا وقد جاء يريد الراحة بعد عناء طويل لذا لايد من اختيار الوقت المناسب لطرح أي مشكلة وكذلك يكر الأذى الذي يمس الكرامة.</p>
<p><b>٧. المساعدة.</b>          على الزوجة ان تدخر ولو القليل من المصروفات الشهرية التي قد تحتاج اليها وقت الازمات وهذا من صفات الزوجة المدبرة الصالحة.</p>	<p><b>٨. احترام ام الزوج وأهله.</b>          احترام الزوج والاهتمام لحديثه واحترام والديه وأخواته ذلك من حسن الخلق.</p>
<p><b>٩. التضحية.</b>          لايد من التضحية في الحياة الزوجية وتقدير ظروف الزوج وعدم مقارنته بالآخرين بل لايد من التنازل عن بعض الأمور أو تأجيلها.</p>	<p><b>١٠. الابتعاد عن المشاكل.</b>          الابتعاد عن اثاره الشجار والخصام ومن الخطأ اشراك الاخرين في المشاكل الزوجية.</p>
<p><b>١١. الاهتمام بالنظافة.</b>          المحافظة على الهدام والنظافة الشخصية والظهور بمظهر لائق والاهتمام بترتيب المنزل ونظافته.</p>	<p><b>١٢. الدعاء.</b>          اللجوء الى الله والدعاء بأن يجعل بين الزوجين مودة ورحمة والله لا يخيب من دعاه.</p>

## الأسس التي تراعى عند اختيار الزوج لزوجته.

<p>الدين.</p> <p>ان اول أساس وضعه الإسلام لاختيار الزوجة ان تكون صاحبة دين ذلك الدين الذي يعصم المرأة من الوقوع في المخالفات ويبعده عن المحرمات.</p>	<p>الخلق.</p> <p>أي تكون صاحبة خلق وهو مرتبط بالدين لأن الدين سيمنعها من فحش القول وبذاءة اللسان وسوء المنطق وحسن الخلق أساس قويم ومنهج حكيم في البحث عن المرأة.</p>
<p>أن تكون ولوداً.</p>	
<p>التقارب في السن والثقافة.</p> <p>من الأسس التي فصل الإسلام فيها القول عند اختيار شريكة الحياة هو ان يكون هناك تقارب في السن والثقافة وهذا ما يطلق عليه في الفقه الإسلامي (التكافؤ بين الزوجين) وذلك لحفظ مستوى الحياة الزوجية والانسجام بين الزوجين.</p>	

## معايير هامة يتم على أساسها اختيار الزوجة لزوجها.

### \* الدين والخلق.

الدين والخلق هما الصفتان الأساسيتان اللتان لا بد أن يكونا البوابة الرئيسية التي يمر منها كل من يتقدم لخطبة فتاة.

### \* التكافؤ.

الكثير من المشكلات التي تحدث في البيوت يكون من أهم أسبابها خلل في التكافؤ بين الزوجين لذا ينبغي مراعاة التكافؤ في عدة أمور:

<p>التكافؤ في الدين</p> <p>لا بد أن يكون الزوج مكافئاً للزوجة في دينها من حيث المحافظة على حدود الله وسننه ويفضل أيضاً تكافؤ مستوى العائلتين في الدين.</p>	<p>التكافؤ في الشهادة الدراسية</p> <p>يفضل أن تكون شهادتهم الدراسية متساوية لما يترتب عليه من تقارب مستوى وإن كانت شهادة الزوج أعلى فلا مانع من ذلك ولا يفضل العكس.</p>
<p>التكافؤ في الوضع الاجتماعي</p> <p>بتقارب مكانة الوالدين الاجتماعية (والدي الزوج والزوجة) وأسلوب المعيشة وغير ذلك من الأمور.</p>	<p>التكافؤ في السن</p> <p>التباعد في السن قد يؤدي الى كثير من المتاعب.</p>

### \* الحوار بين الزوجين.

للحوار الزوجي أهميته في عملية الاتصال والتواصل الإنساني ويعتبر الركيزة الأساسية في طريق الوصول الى السعادة والتفاهم والانسجام وهو القناة التي توصل الأشخاص ببعضهم فمن خلال التحوار يمكن التعبير عن الشخصية وعن الأفكار والطموح فهي أداة التعبير الذاتي.

## قواعد تعامل الزوجة مع أهل زوجها.

- الاحترام المتبادل.
- القبول.
- النية الحسنة.
- التعايش معهم بواسطة تبادل الأدوار داخل أنفسهم لتفهم دوافع سلوكياتهم معها.
- التعالي عن الأخطاء الصغيرة وعدم تضخمها.
- هناك أمهات لا يتقبلن زوجة الابن بلا سبب معين أو تقصير وعلى الزوجة هنا أن تحتفظ باحترامها معهم ولا يبدو منها إلا كل جميل وأن تتحلى بضبط النفس وتقل الاحتكاك معهم قدر الاستطاعة وتجنب إدخال الزوج في المشاكل الخاصة معهم والتواصل معهم دون قطيعة.

- تجنب التدخل في علاقة الزوج مع أهلة أو معرفة أسرارهم والعكس.
- حث الأبناء على التواصل مع أهله وأعمامهم وأقاربهم وعدم قطع العلاقة معهم.
- تجنب نقل الكلام الذي تسمعه الزوجة ضد زوجها من أهله أو أقاربه محاولة لكسبة في صفها لأن ذلك سينعكس على العلاقة بينهما.
- عدم إطلاع الأهل والأقارب على الأسرار الداخلية من الزوجين وعدم إخبارهم بالمشاكل أو المتاعب وإظهار الجميل في حياتها.
- العلاقة مع زوجات إخوة الزوج يجب أن تتميز بالاحترام وان يغض الطرف عن التصرفات الغير موزونة والتي تصدر من النساء والترفع عن مناقشة النمائم أيا كان مصدرها.
- زيارة الأقارب ومشاركتهم في افراحهم واحزانهم ومرضهم.
- طلاقة الوجه والتودد إليهم.
- تبادل الزيارات بين الال والأقارب والأرحام وحسن استقبالهم وإجابة دعوتهم.

### قواعد تعامل الزوج مع أهل الزوجة.

- مساعدة الزوجة في بر والديها وصلة أرحامها من أخويها وأخوتها وأقاربها.
- تنازل الزوج عن بعض تصرفات أهل الزوجة والعفو والتسامح معهم.
- التعامل مع أهل الزوجة كأنهم من أفراد العائلة والتعامل معهم بروح المرح واللباقة والذوق.
- السؤال عن أقارب الزوجة.
- تقدير أم الزوجة لأنها شخص مهم في العائلة.
- استشاراتهم في أسماء أحفادهم.
- مشاركة الزوجة في زيارة والديها.
- تقديم الهدايا البسيطة لهم والتي يكون لها الأثر البالغ في النفس.
- دعوة والدي الزوجة لقضاء وقت ممتع مع أفراد الأسرة.

### التعامل مع الخلافات الزوجية.

#### كيف يمكن تجنب الخلافات الزوجية؟

- ◊ الدعاء وذكر الله.
- ◊ عدم إفشاء أسرار بعضهما.
- ◊ أن يعطى كل منهما فرصة للاختلاء بنفسه.
- ◊ ان يقدر كل منهما الآخر ويدركا ما يفكرا فيه.
- ◊ ان يشارك كل منهما الآخر في اهتماماته.
- ◊ تجديد مشاعر الحب بينهما من خلال تبادل الهدايا من حين لآخر.
- ◊ تجنب المقارنة.
- ◊ تجديد روح الالتزام والإخلاص بينهما.

## كيف تتغلب على الخلافات الزوجية؟

- ✿ حسن الظن بين الزوجين والصراحة بينهما.
- ✿ عدم المبالغة في المشكلة وربط المشكلات ببعضها.
- ✿ الحفاظ على أسرار البيت.
- ✿ الحوار المستمر والتشاور.
- ✿ الحكم بطريقة صحيحة وأن يضع كل منهما نفسه في مكان الطرف الآخر.
- ✿ ان يقدر ظروف وامكانيات بعضهما البعض.
- ✿ الحرص على ضبط النفس وكظم الغيظ والتعوذ من الشيطان.
- ✿ اجتناب السب والإهانة وتحقير الطرف الآخر.
- ✿ التنقيف في العلاقات الأسرية.
- ✿ الإكثار من الاستغفار.
- ✿ خير الزوجين من يبدأ بالسلام ويقبل على الآخر ولا يهجره.
- ✿ التناصح والتواصي بالحق والموعظة الحسنة من قبل الزوجين.
- ✿ الاقتناع والتفاهم والتحاور الهادي والاعتراف بالأخطاء.
- ✿ تقادي الحرام في الخلافات فلا يجوز السب او الحلف بالطلاق.
- ✿ لا تترك الزوجة بيت زوجها وتذهب الى بيت أهلها مهما كانت المشكلة.

## مفهوم الأسرة.

جماعة صغيرة نواتها رجل وامرأة ربط بينهما بعقد الزواج وهو عقد شرعي يقوم على اتفاق بين طرفين يلتزم بمقتضاه كل منهما بتنفيذ ما اتفقا عليه ويسمى في القران الكريم ب (الميثاق الغليظ).

## مكونات الأسرة.

تتألف الأسرة عادة من الزوج والزوجة ثم تبدأ في الالتزام بحقوقها وواجباتها وما ينتج عنها من ذرية وما يتصل بها من أقارب.

## أقسام الأسرة.

الأسرة النوواة	الأسرة الممتدة	الأسرة المشتركة
تتكون من الزوجين وأطفالهم.	تقوم على عدة وحدات أسرية يجمعها الإقامة المشتركة والقرابة الدموية.	تقوم على وحدات أسرية ترتبط من خلال خط الأب أو الأم أو الأخ أو الأخت.

## العلاقة بين أفراد الأسرة.

هي العلاقة التي تعتمد الأسرة فيها على الترابط والتكافل وحسن المعاشرة والتربية الحسنة وحسن الخلق ونبذ الآفات الاجتماعية وهي تلك التي تبني على التكافل القائم على أساس من التمسك والتناصر بين أفراد الأسرة الواحدة.

## العوامل المؤثرة على العلاقات داخل الأسرة.

- التغير الاجتماعي.
- التوافق الفكري.
- القيم الدينية والعادات الاجتماعية.
- تنشئة الأبناء وتربيتهم.
- خروج المرأة للعمل.
- وسائل الاتصال الحديثة.

العوامل الاقتصادية.  
ضغوط الحياة المختلفة.

الثقافة الاجتماعية والاسرية.  
اختلاف أنماط الحياة الزوجية.

#### ④ الأمن والسلامة.

##### الإسعافات الأولية.

##### أولاً: الحروق.

تعرض الجسم لمؤثر خارجي غير طبيعي او شديد كالحرارة او البرودة مما يؤدي الى إصابة انسجة الجلد بدرجات متفاوتة.

##### مسببات الحروق.

درجة الحرارة.	المواد الكيميائية.	عوامل فيزيائية.
• السخونة. • البرودة.	▪ أحماض. ▪ قلويات.	• الصعقة الكهربائية. • الإشعاع.

##### يكون الحرق بالحرارة الساخنة نتيجة التعرض للإصابة بـ:

- حرارة جافة كالمدفأة واللهب الناتج من الحريق او انفجار الغاز.
  - حرارة رطبة كالسوائل الساخنة مثل الماء والزيت.
- إذا تكونت فقاعة في موضع الحرق يجب عدم فتحها لأنها تحمي المنطقة الواقعة تحتها حتى ينمو جلد جديد مكانها.

##### تصنيف الحروق.

درجة أولى.	درجة ثانية.	درجة ثالثة.	درجة رابعة
حروق سطحية ولا تتعدى طبقة الجلد السطحية وتحدث احمراراً له ولا تترك أثراً فيه بعد الشفاء.	تأثر طبقات الجلد السطحية وتحت السطحية وتمتد إلى الطبقات العميقة من الجلد ويكون مصحوباً بتورم وانتفاخ وبقايع مائية وقد تترك أثراً في الجلد بعد الشفاء.	تفحم الحرق وإصابة كل طبقات الجلد وتمتد إلى الأنسجة تحت الجلد ولا تكون مصحوبة بالآلام بسبب احتراق النهايات العصبية الحسية وتكون الحروق بطيئة الالتئام وتترك أثراً واضحة.	إصابة جميع طبقات الجلد والدهون الموجودة تحته.

### إسعاف المصاب بالحروق.

- يطمئن المصاب ويهدئ من روعه.
- ارتداء قفازات طبية عند البدء بإسعاف المصاب.
- وضع الجزء المحروق تحت ماء بارد جاري بهدوء ١٠ دقائق وإذا استمر الألم يوضع مدة أطول.
- نزع الخواتم والساعة والحزام والحذاء من المكان المتضرر قدر المستطاع لأنه في حالة تورم مكان الحرق سوف يكون من الصعب خلعهم وسيكون هناك ضرر لليدين في حال استمرار وجودهم.
- يمدد المصاب في وضع مريح بحيث لا تلامس الأجزاء المحترقة حتى لا يحدث تلوث.
- يخلع بتأنٍ وحذر الثياب مع ملاحظة عدم نزع أي شيء ملتصق بالحرق.
- يسقى المصاب الماء على دفعات متباعدة لتعويض السوائل التي فقدها.
- طلب المساعدة من وحدة الهلال الأحمر.

<b>ثانياً: الاختناق.</b> هو انسداد مجرى التنفس بتأثير جسم غريب.	
<b>الغصة.</b> دخول بعض الطعام أو الشراب إلى المجرى التنفسي.	
<b>أسبابها.</b>	<b>إسعاف المصاب.</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• عدم مضغ الطعام جيداً.</li> <li>• وضع كمية كبيرة من الطعام في الفم وخاصة قطع اللحم.</li> <li>• اللعب والجري أو التحدث والضحك أثناء الطعام.</li> <li>• وضع بعض الأدوات الصغيرة في الفم.</li> <li>• سرعة البلع.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• خفض رأس المصاب والنصف العلوي من جسمه نحو الأسفل.</li> <li>• الضرب أعلى ظهر المصاب بين كتفيه ضربات متلاحقة غير مؤذية.</li> <li>• الضغط باليد على بطنه ومتابعة الضربات والضغط حتى يتم التأكد من خروج المادة المسببة للغصة.</li> <li>• ينقل المصاب إلى المستشفى في حالة عدم الاستجابة.</li> </ul>

### ثالثاً: الغرق.

#### إسعاف الغريق.

- إذا لم يفقد الغريق وعيه يرمى الية طوق النجاة أو أي حبل أو عصا ليمسك بها.
- يرفع الغريق من الماء والمسعف ممسك به من الخلف (بسبب حالة لا إرادية تنتاب الغريق في محاولته التشبث بالمنقذ فاذا أمسكه المنقذ من الأمام ربما كان الموقف خطراً لأنه في هذه الحالة ربما ينتشبت به فيغرقا سوياً اما رفع رقبته الى الخلف لمحاولة تعريضه الى الهواء وعدم ترك رأسه وانفه وفمه يمتلئان بالماء وينغمران فيه) مع محاولة عدم ثني رقبته او جسده وربما يكون لديه كسر.
- يقلب الغريق على بطنه وراسه مدلى للأسفل.
- يضغط على ظهره حتى يتم إفراغ الماء من جوفه.
- يغطي ببطانية لتدفئته وحمايته من البرد.
- يتأكد من ان الغريق في كامل وعيه وان مجرى الهواء مفتوح وقلبه ينبض.
- إذا كان الغريق غير واع ولا يتنفس ولديه نبض فيجب على المسعف القيام بعملية التنفس الاصطناعي أو الإنعاش القلبي الرئوي إذا كان متقناً لذلك.

## رابعاً: السقوط.

تعتبر حوادث السقوط من أكثر الحوادث المنزلية شيوعاً ولها أسباب كثيرة.

### مسببات السقوط.

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ عدم ترتيب قطع أثاث أو وضعها بطريقة غير مناسبة.</li> <li>■ عدم تجفيف الأرض المبللة وخاصة في المطابخ والحمامات.</li> <li>■ ترك الأطفال دون مراقبة في الأماكن المرتفعة أو على الشرفات.</li> <li>■ وجود الأسلاك الممددة على الأرض.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ ترك الطفل على السرير بمفرده أو مكان مرتفع.</li> <li>■ التنقل من مكان لآخر في الظلام.</li> <li>■ ترك الأغراض على الأرض دون ترتيب.</li> <li>■ وضع الأثاث بالقرب من نافذة مفتوحة.</li> </ul>
--	--

ان حوادث السقوط من أهم أسباب حدوث نزيف المخ خاصة إذا كان السقوط على الرأس. انتبهي إلى حالة الطفل بعد سقوطه هل فقد وعيه؟ هل أصيب بتشنجات؟ هل تقي؟ وأخبري الطبيب المعالج بذلك.

### نتائج السقوط.

قد تنتج بعض الأضرار من السقوط مثل: الكدمة، الخلع، الكسر.

<p><b>١. الكدمة.</b> نزيف داخلي يتسرب عبر الأنسجة فيغير لون الجلد في المنطقة المصابة الى اللون الأزرق المائل للاحمرار. <b>إسعاف الكدمة.</b> تسعف بوضع كمادات باردة عليها.</p>
<p><b>٢. الخلع.</b> انتقال أو تحرك عظام المفصل من مكانها أو بعد طرفي المفصل عن بعضهما البعض مع تمزق أربطة المفصل وقد يحدث ضغط على الأعصاب والأوعية الدموية المجاورة.</p>
<p><b>٣. الكسر.</b> انفصال أنسجة العظم ويتفاوت من شرخ بسيط الى كسر كامل.</p>

### قد ينتج الكسر من مسببات أخرى إضافية مثل:

- النقص الشديد للعضلات.
- تعرض العظام لصدمة خارجية كحوادث السيارات.
- نخر العظام نتيجة الإصابة ببعض الأمراض أو هشاشة العظام.

### أنواع الكسور.

<p><b>كسور مغلقة.</b> فيها يظل طرفا العظم المكسور بجوار بعضهما البعض داخل العضو المصاب دون تمزق الجلد.</p>	<p><b>كسور مفتوحة.</b> فيها يخترق أحد طرفي العظم المكسور الجلد الخارجي مسبباً جرحاً وهي أخطر من السابقة.</p>
--	--

يعرف العضو انه مكسور عند وجود تورم وانتفاخ حول مكان الإصابة مع ألم شديد خاصة عند اللمس وكذلك قد يتغير شكل العضو المصاب كأن يقصر أو يتحرك باتجاه آخر ويلاحظ ذلك عن مقارنته بالعضو السليم.



### إسعاف الخلع والكسور.

- إذا كان هناك نزيف خطير فيجب اسعافه اولاً لأن نزيف الدم أخطر من الكسر وربما يؤدي الإهمال فيه الى نزيف داخلي.
- يضمن الجرح في الكسر المفتوح بحرص شديد قبل إسعاف الكسر.
- يثبت العضو المصاب قبل نقل الشخص للمستشفى لأن الجزء المكسور إذا تحرك وهو غير ثابت قد يؤدي ذلك الى ظهور مضاعفات في الكسر، مع تجنب تحريكه إلا للضرورة.
- يوضع المصاب في وضع مريح له ويثبت العضو المصاب بإسناده باليد او بالوسادة او أي طريقة أخرى.
- لا يحرك المصاب نهائياً إذا كانت الإصابة في العنق او العمود الفقري إلا إذا كان هناك ما يعيق مجرى التنفس فلا بد من إزالته بالطريقة المناسبة ويترك لحين وصول الإسعاف حيث ان أي حركة خاطئة قد تؤدي الى ضرر بالحبل الشوكي وتهدد حالة المصاب صحياً.
- الرباط الموضوع على الكسر يجب ان يكون ثابتاً ومستقراً يمنع الحركة ولا يسبب أي الم او يمنع الدورة الدموية.

### خامساً: الصعقة الكهربائية.

هبوط مفاجئ في قوى الجسم نتيجة التعرض لشحنات كهربائية يصاحبها عدم وصول الدم بالكمية الكافية لأنسجة الجسم وتختلف درجة خطورة الصدمة الكهربائية باختلاف كمية التيار المار في جسم الإنسان ومدة سريانه في الجسم.

### إسعاف المصاب بالصعقة الكهربائية.

- فصل مصدر التيار الكهربائي او إيقاف تشغيل الجهاز الكهربائي.
- ابعاد المصاب عن مصدر التيار الكهربائي باستخدام العصى الخشبية او الكرسي او قطع الأثاث الأخرى مع عدم الاقتراب من المصاب لأن جسمه أصبح ناقلاً للكهرباء فيصبح المسعف الضحية الثانية.
- الإسراع بكلب معونة الإسعاف.
- بعد ان يصبح المصاب في مأمن من التيار الكهربائي يتم فحص سلامة المجرى التنفسي أي الفم، الأنف، الحلق، والتأكد من جريان عملية التنفس.
- لو بدت على المصاب علامة الصدمة من إغماء او شحوب لون الجلد عن اللون الطبيعي يوضع المصاب على الأرض مع بقاء الرأس في مستوى أقل من بقية الجسم ورفع الساقين والفخذين الى أعلى شيئاً يسيراً كي يتم تزويد الدماغ بالدم مع تغطية الجسم بغطاء جاف كالبطانية او غيرها.
- البقاء مع المصاب حتى قدوم فريق الإسعاف.

## سادساً: التسمم. أنواع التسمم.

### ١. التسمم الغذائي.

حالة مرضية مفاجئة تظهر أعراضها خلال فترة زمنية قصيرة بعد تناول غذاء غير سليم صحياً وهو أكثر أنواع التسمم انتشاراً ويحدث نتيجة تناول غذاء ملوث بالبكتيريا أو سمومها.

#### أعراضه.

تبدأ في الظهور بعد تناول الطعام بساعتين إلى أربع ساعات وهي كالتالي:

- ارتفاع في درجة حرارة الجسم.
- غثيان وقيء.
- تقلصات في الأمعاء والمعدة.
- دوار وصداع.

#### أنواعه.

تسمم ميكروبي ينتج عن وجود بكتيريا معدية في الأطعمة غير المطبوخة جيداً كالسالمونيلا.  
تسمم كيميائي ينتج عن وجود مواد كيميائية مهيجة أو مبيدات حشرية في الأطعمة.  
تسمم طبيعي ينتج عن تناول بعض أنواع الفطر (عش الغراب) أو بعض أنواع الأسماك.

#### إسعافه.

- يحتفظ بعينة من الطعام وتؤخذ للمستشفى.
- إبقاء المريض للراحة وإعطائه كمية كبيرة من السوائل مع مراعاة عدم إعطاء المريض أي ادوية أو علاج يوقف الإسهال أو القيء.
- ينقل للمستشفى لإسعافه من قبل الطبيب وتعويضه عن السؤال التي فقدها.

### الوقاية والعلاج من التسمم الغذائي.

- عدم ترك الأغذية المطبوخة مدة طويلة في درجة حرارة الغرفة حتى لا تنمو الميكروبات وتتكاثر.
- التأكد من سلامة اللحوم والدواجن والبيض قبل استخدامها الاهتمام بطهيها جيداً قبل أكلها.
- الاهتمام بنظافة وتطهير أجهزة وأدوات المطبخ بعد الانتهاء من استخدامها وخاصة عند تجهيز الأغذية النيئة (يستعمل الليمون والملح لإزالة اللون وتنظيف طاوولات تقطيع الخضراوات).
- التأكد من تاريخ صلاحية المواد الغذائية المعلبة ورائحتها ومظهرها قبل تناولها.
- غسل اليدين واستخدام القفازات البلاستيكية ذات الاستعمال الواحد عند إعداد الطعام.
- غسل الفاكهة والخضراوات بالماء الجاري قبل الأكل.

### للتأكد من سلامة المعلبات يجب ملاحظة ما يلي:

- عدم وجود أي انتفاخ في أي جهة منها.
- سلامة العلب المعدنية من الصدأ والثقوب.
- خلو العلب الكرتونية والبلاستيكية من الثقوب.
- عدم انتهاء مدة صلاحيتها.
- التأكد من سلامة الحفظ.

## ٢. التسمم بالغازات.

يحدث هذا التسمم باستنشاق بعض الغازات الضارة للجسم كغاز أول أكسيد الكربون وغاز الكلور وثاني أكسيد الكربون.

### إسعافه.

- غلق مصدر تسرب الغاز.
- فتح النوافذ والأبواب ووضع المصاب في مكان متجدد الهواء.
- تدفئة المصاب ولفه بغطاء.
- إذا لم يفقد المصاب وعيه يهدأ من روعه ويطمئن.
- ينقل المصاب للمستشفى لإجراء العلاج اللازم.

## ٣. التسمم بمشتقات البترول.

مثل البنزين، الجازولين، الكيروسين.

### إسعافه.

- يجب منع المصاب من القيء لأن له تأثيراً سيئاً.
- يعطى المصاب زيت الزيتون حتى يؤخر من عملية امتصاص هذه السموم من الأمعاء الى الدم.

## ٤. التسمم بالأحماض والقلويات.

ب-لمس مواد حارقة مثل الكلوريكس او الفلاش.

أ-شرب الأحماض والقلويات يسبب حرقاً في الشفتين والحلق وتورماً في الفم وعطشاً شديداً وألماً في المعدة.

### إسعافه.

- تخلع الملابس الملوثة عن المصاب بعد ارتداء المسعف للقفاذات الطبية.
- تغسل المنطقة المصابة بالماء الغزير مدة ١٠ دقائق.
- يغطي الجلد المصاب بالضماد ويعقم او الملابس النظيفة.

### إسعافه.

- المتسمم بالأحماض يعطى محلولاً قلوياً ضعيفاً كاللبن او زلال البيض او زيت الزيتون.
- المتسمم بالقلويات يعطى محلولاً حامضياً ضعيفاً كالحل المخفف او عصير الليمون ثم حليب مع زلال بيض.

## ٥. التسمم باللدغ.

يحدث نتيجة لدغ نوع من الحشرات او الحيوانات الزاحفة في المناطق النائية والصحراوية.

### إسعافه.

- تهدئة المصاب وعدم تحريك الجزء الملدوغ حتى لا ينتشر السم في سائر الجسم.
- ربط الجزء المصاب أعلى مكان اللدغة وأسفلها ثم محاولة مص السم وبصقة لمن يستطيع القيام بذلك مع ملاحظة عدم جرح او فصد مكان اللدغة.
- إذا كانت اللدغة في مكان يصعب ربطه كالصدر او العنق يوضع ثلج داخل قطعة قماش ثم يلف حول المكان الملدوغ.
- المبادرة السريعة بنقل المصاب الى المستشفى لإجراء العلاج اللازم.
- تجنب إعطاء المصاب أي دواء قبل عرضه على الطبيب حتى لا تزيد الحالة سوءاً.
- لا يمض السم بعد مضي نصف ساعة او أكثر على اللدغة بل ينقل المصاب للمستشفى لعدم جدوى ذلك ولأنه يمكن ان يكون ضرر مص السم أكثر من نفعه.

## الإرشادات العامة للوقاية من التسمم.

- المحافظة على النظافة العامة وغسل الأيدي قبل الأكل وبعده وبعد الخروج من المرحاض.
  - التأكد من ذوبان الثلج عند طهي اللحوم المجمدة وطبخها بشكل كامل.
  - الابتعاد التام عن تناول الأطعمة المحفوظة في علب صدئة او منتفخة.
  - عند تسخين الطعام يترك ليغلي بضع دقائق.
  - الحرص على نظافة الأيدي والأدوات ويفضل لبس القفازات عند إعداد الطعام.
  - التأكد من تاريخ صلاحية المواد الغذائية المعلبة.
  - حفظ الأدوية والمبيدات الحشرية والمنظفات بعيداً عن متناول الأطفال.
  - التأكد من طريقة استعمال الدواء وجرعته كذلك التخلص منه بعد انتهاء صلاحيته.
  - مكافحة الحشرات والتعابين داخل البيئة السكنية.
  - حفظ المواد الكيماوية في علب خاصة بعيداً عن متناول الأطفال.
- بعض الإصابات يتوقف فيها التنفس او ينخفض بصورة حادة فيكون الأكسجين المستنشق غير كاف لذا يجرى للمصاب عملية تسمى **التنفس الاصطناعي** وقد يتوقف النبض فيجرى للمصاب عملية **الإنعاش القلبي** قبل القيام بإسعافه ومن هذه الحالات الغرق والصعقة الكهربائية والتسمم.

## التنفس الاصطناعي.

العملية التي تهدف لاستعادة التنفس الطبيعي للمصاب الذي توقف تنفسه لسبب ما.

## كيفية إجراء التنفس الاصطناعي.

- إزالة الأشياء العاقبة داخل فم المصاب وحلقه ثم سحب لسان المصاب الى الأمام.
- وضع راحة اليد على جبهة المصاب وبنفس الوقت وضع طرفي أصابع اليد الثانية السبابة والوسطى على عظمة الذقن لفتح مجرى التنفس عند المصاب.
- قيام المسعف بفتح فمه ووضع فمه على فم المصاب بإحكام مع إقفال أنف المصاب ثم النفخ بقوة داخل فمه.
- مراقبة قلب المصاب بين الحين والآخر للتأكد من عودة صدر المصاب الى التحرك للأعلى والأسفل بانتظام.
- متابعة نفخ الهواء داخل فم المصاب مع انتظام نبض القلب لأن تحرك الصدر يشير الى انتظام التنفس مع سماع نبض القلب بالأذن وإذا لا حظنا انتظاماً في تنفس المصاب نتابع إجراء التنفس الاصطناعي في أثناء نقل المصاب الى المستشفى او الى مركز الطوارئ.

## سابعاً: الجروح.

هي قطع أو فصل في أنسجة الجسم سواء كان داخلياً او خارجياً نتيجة عنف او استخدام آلة حادة او تعرض الجسم لحادث ما.

تصنيف الجروح.	
<b>الجروح المفتوحة.</b>	<b>الجروح المغلقة.</b>
تمزيق الأنسجة الخارجية كالجلد.	إصابة الأنسجة الداخلية بدون قطع في الجلد. كالعين، النخاع الشوكي.
<b>الجروح السطحية.</b>	<b>الجروح العميقة.</b>
تكون الإصابة على مستوى الجلد الخارجي للجسم ويكون النزف بسيطاً ويلتئم الجرح بسرعة.	تحدث نتيجة تعرض الجسم لألة حادة أو جراحة مثل: السكين أو قطع الزجاج وتكون درجة النزف أكثر من الجرح السطحي ويأخذ فترة طويلة لكي يلتئم الجرح وأحياناً يترك أثراً في مكان الإصابة.

انواع الجروح المفتوحة بمسبباتها.	
١-القطع.	الخلاط الكهربائي.
٢-النافذ.	السلاح (الفرد).
٣-الوخزي (الثقوب).	الدبابيس والإبر والمشابك الحادة.
٤-التهتكى (التمزق).	الأسطح الخشنة كالجدار.
٥-الخدش.	الحجارة الصغيرة.
٦-البتر.	السكين.

افتحي كتاب ثاني متوسط الفصل الثاني ص٦٧- شوفي صورة الأدوات ☺ في درس الجروح.

### إسعاف الجروح البسيطة.

- ينظف الجرح باستخدام قطعة من القطن أو الشاش المعقم.
- يغسل الجرح بواسطة الماء الجاري التنظيف فترة لا تقل عن دقيقة واحدة على الأقل.
- يوضع مطهرًا مثل صبغة اليود على الجرح ويستخدم القطن الماص والمعقم.
- توضع قطعة من الشاش المعقم على الجرح تناسب حجمه.
- يغطى الجرح بلف اللاصق الطبي على قطعة الشاش.
- إذا نزعَت الشريط اللاصق من على الجرح تجدين الجلد أبيض اللون لانتفاخه نتيجة الماء المحجوز فيه تحت الشريط اللاصق وهذا يشبه ما يحدث إذا استحممت مدة طويلة.

### فوائد استخدام الضماد.

١. وقف النزيف إذا كان بسيطاً.
٢. حماية الجروح من التلوث والالتهاب.
٣. المحافظة على الأعضاء أو الأنسجة المصابة ومنعها من الحركة.

### أعراض التهاب الجروح.

- التورم والاحمرار.
  - الإحساس بالألم.
  - ارتفاع درجة حرارة الجسم.
  - تكوّن مادة صديدية.
- أن تأخير علاج الجرح يزيد من فرص حدوث مضاعفات وأن استخدام الأنواع المطاطة من الضمادات خطيرة لأنها تؤثر على الدورة الدموية.

الرّعاف.	
سيلان دموي يحدث عندما تتمزق الأوعية الدموية في الأنف.	
أسبابه.	إسعافه.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الصدمة التي يتعرض لها الأنف.</li> <li>• تنظيف الأنف بطريقة خاطئة.</li> <li>• ارتفاع ضغط الدم.</li> <li>• ضعف الأوعية الدموية.</li> <li>• الحرّ الشديد.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• يجلس المصاب بالرّعاف جلوساً عادياً.</li> <li>• ترك رأسه في وضع طبيعي مائل إلى الأمام قليلاً الضغط على فتحات الأنف مدة خمس دقائق.</li> <li>• توضع كمادات الماء البارد على الأنف إلى أن يتوقف النزيف.</li> </ul>

## السلامة أثناء الاستحمام.

الاستحمام ينشط الإنسان جسدياً ونفسياً كما يساعده على التخلص من بعض الآلام التي تصيب العضلات بسبب الركض واللعب.

## أخطار أثناء الاستحمام.

١. الانزلاق داخل الحمام	٢. الحروق بالماء الساخن
<p>عند الاستحمام ينبغي إزالة مسببات الانزلاق في الحمام بمراعاة ما يلي:</p> <p>خلو أرض الحمام من الماء أو الصابون قبل البدء بالاستحمام.</p> <p>وضع قطعة خشنة من المطاط أو النسيج اللين السميك مكان الوقوف في الحمام.</p> <p>استخدام الحذاء المناسب الذي لا يسبب الانزلاق.</p>	<p>تعتبر السخانات نعمة سخرها الله لنا ولكن قد تكون نقمة إذا لم نُحسن استخدامها.</p> <p><b>أخطار سوء استخدام السخان.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ارتفاع درجة حرارة الماء لدرجة الغليان مما يعرض المستخدم للحرق.</li> <li>• تسرب الماء من السخان وتعرضه للتلف واحتمال إصابة المستخدم بالصدمة الكهربائية.</li> </ul>

## ❖ لماذا يتجدد جلدنا عندما نمكث مدة طويلة في الماء؟

لأن الجلد يمتص الماء فيصبح ندياً متجدداً.

## أخطار بعد الاستحمام.

إذا لم نحرص بعد الاستحمام على الأخذ بأسباب السلامة والوقاية فقد نتعرض للرشح ونزلات البرد نتيجة خروجنا من جو الحمام الدافئ إلى جو بارد، ولكن بإمكاننا - بمشيئة الله - أن ننجح في تفادي الإصابة بذلك باتباع ما يلي:

- صبّ الماء المعتدل الحرارة على الجسم والرأس قبل الخروج من الحمام.
  - فتح باب الحمام والتريث قليلاً قبل الخروج.
- هناك مسببات للعطس وتسمى مثيرات مثل: الحيوانات، الريش، الأزهار، حبوب اللقاح والغبار.

## الحوادث داخل المسكن.

### ١. الأستعداد للطوارئ.

التجهيز لأي حدث مفاجئ يحتاج إلى تصرف سريع وآمن.

## أدوات السلامة التي يجب أن تتوفر في كل منزل.

- طفاية حريق.
- أجهزة كشف الدخان في المطبخ والممرات.
- صندوق الإسعافات الأولية.

## أرقام الطوارئ في المملكة.

الدفاع المدني 998	الهلال الأحمر (الإسعاف) 997
شرطة النجدة 999	حوادث المرور 993

## المعلومات التي يجب إعطاؤها في حالة الطوارئ.

- نوع الحالة الطارئة.
- الموقع.
- اسم المتصل.
- العنوان.

## الصيدلية المنزلية.

صندوق يحتوي على الأدوات اللازمة لإسعاف الحالات الطارئة. من المهم ان يتوفر في كل بيت بعض الأدوية والأدوات اللازمة لإسعاف الحالات الطارئة بحيث ترتب في خزانة خاصة بها وتوضع في مكان مناسب في المنزل.

## فائدتها.

القيام بالإسعافات الأولية للحالات الطارئة البسيطة كالجروح والحروق والكسور ولكنها في الحالات الخطيرة لا تغني عن زيارة الطبيب وتوضع في مكان معتدل الحرارة بعيداً عن أشعة الشمس والرطوبة وبعيداً عن متناول الأطفال.

## محتويات الصيدلية المنزلية.

يمكن تصنيف محتويات الصيدلية الى نوعين هما:

### ١. أدوات طبية:

- لاصق جروح.
- مسحة طبية.
- قطن طبي.
- مقياس للحرارة.
- مقص وشاش.
- ضماد طبي.
- مطهر طبي.
- كريم للحروق السطحية.
- كمادات باردة تعمل بالضغط.

## ٢. عقاقير طبية:

تختلف باختلاف المرض وهي كثيرة منها:

اسم الدواء	استعماله
سبيرتو.	لتطهير الأيدي والجروح والأدوات المستعملة في الإسعاف.
الميركروكروم.	لتطهير الجروح البسيطة.
محلول النشادر.	لحالات الإغماء ولسع الحشرات.
أدول.	لتخفيض حرارة الجسم.
بندول.	لتسكين الآلام وتخفيفها.
الديتول.	مطهر للجروح.
مرهم البوريك.	للحروق.
مرهم الزنك.	للالتهابات الجلدية.
زجاجة ملح فوارة.	لعسر الهضم.

### ما يجب مراعاته عند ترتيب الصيدلية المنزلية.

- التخلص من الأدوية المنتهية الصلاحية بشكل دوري.
- ترتيب الأدوية حسب طريقة استعمالها كالتالي:
  - أدوية تؤخذ عن طريق الفم.
  - أدوية للاستعمال الموضعي.
- ترتيب الأدوية الخاصة بالأطفال في زاوية منفصلة والأدوية الخاصة ببقية أفراد الأسرة كأدوية مرض السكر أو الضغط في زاوية خاصة.
- التأكد من وجود الملصق على الدواء الخاص به.
- مراعاة تطبيق التعليمات الخاصة بحفظ الأدوية حسب الطريقة المناسبة لها والمرفقة مع العبوة عند الشراء.
- تكون بعيدة عن تناول الأطفال والحرارة وأشعة الشمس والرطوبة.

### يكتب على عبوة الأدوية إحدى العبارات الآتية:

١. تاريخ انتهاء المفعول (Expiry (Exp) date.
٢. تاريخ إنتاج الدواء (Manufacturing (Mfg) date.
٣. صالح لمدة سنة من تاريخ الإنتاج.
٤. يفضل استعماله قبل تاريخ Best used before.

## ٢. حوادث الكهرباء.

تعتبر الكهرباء أهم مصادر الطاقة ومن وسائل الراحة التي تجعل حياتنا أكثر سهولة ويسرًا إلا أنها قد تشكل خطورة عند إهمالها فتكون سببًا في وقوع الحرائق والانفجارات أو وفاة الكثير من الناس.



## مسببات الحوادث الكهربائية.

- تمديد أسلاك كهربائية عبر الأبواب أو النوافذ.
- تحميل المقابس الكهربائية فوق طاقتها يجعل الأسلاك تنسحق وقابلة للاشتعال.
- لمس الأجهزة الكهربائية والأيدي مبتلة بالماء.
- ترك الأجهزة الكهربائية في وضع التشغيل مدة طويلة.
- ترك أسلاك كهربائية مكشوفة يؤدي إلى حدوث الصعقات الكهربائية.
- تمديد الأسلاك الكهربائية بالقرب من الأفران يؤدي الى انصهار الأسلاك.
- شراء الأجهزة الكهربائية الرديئة والرخيصة الثمن يحدث إتلاف لها بسرعة وارتفاع الأحمال.
- ضرورة الابتعاد عن لصق الأوراق الملونة أو الأشرطة على الأسلاك بغرض الزينة حتى لا تكون سبباً في التقاط النار من أي شرر أو ملامسة مصباح ساخن.

## إرشادات هامة عند شراء الأثاث والأجهزة الكهربائية.

- ❁ ان تكون قطع الأثاث خالية من الزوايا الحادة التي تسبب الأضرار.
- ❁ مناسبة الأجهزة لشدة التيار الكهربائي في المنزل (الفولت) حتى نتجنب استعمال المحولات الكهربائية.
- ❁ التأكد من وجود الكتيب الإرشادي الذي يوضح طريقة استعمال الجهاز.

❁**علي:** من أسباب كثرة الحرائق تكديس الأثاث وشراء ما لا تدعوا اليه الحاجة. عند كثرة الأثاث يصبح المنزل ضيقاً مما يساعد على لمس أي شيء مشتعل للذي بجانبه فتنتشر الحرائق.

## عند وضع قطع الأثاث في المنزل يجب مراعاة.

١. إبعادها عن الشرفات والنوافذ.
٢. إبعادها عن أجهزة التسخين ووضع حواجز حول هذه الأجهزة (لتجنب الحرائق).
٣. ترتيبها بحيث يسهل التنقل بينها.

## إرشادات عند استخدام الأدوات والأجهزة الكهربائية.

- قراءة وفهم تعليمات التشغيل والصيانة الروتينية في كتب التعليمات.
- الحرص على عدم وصول الماء أو أي سائل للجهاز الكهربائي.
- التأكد من سلامة الأجهزة الكهربائية وإبعادها عن مصادر الحرارة كالموقد.
- نزع سلك التوصيلة الكهربائية بعد الانتهاء من استخدامها أو عند تنظيفها لتجنب حدوث ماس كهربائي.
- إبعاد الأجهزة عن الأطفال ووضعها في مكان آمن.
- تجنب العجلة عند استخدام الأجهزة.
- استعمال الأجهزة والمعدات المعزولة مقابضها بعازل جيد.
- عدم لمس مفاتيح الكهرباء بيد مبللة أو الوقوف على أرض رطبة بدون حذاء لتجنب الإصابة بالكهرباء.
- تجنب تحميل أي مقبس كهربائي أكثر من طاقته.

## ترشيح الكهرباء.

استخدام أقل قدر من الكهرباء عند الحاجة.

## الهدف من الترشيده.

- تخفيف الأحمال الزائدة على محطات الكهرباء وهذا يؤدي الى:
  - أ. عدم انقطاع التيار.
  - ب. إيصال التيار الكهربائي لمستخدمين جدد.
- الابتعاد عن الإسراف.
- التقليل من تكلفة فاتورة الكهرباء.

## وقت الذروة.

هو الوقت الذي يزداد فيه استعمال الكهرباء وخاصة ما بين الساعة ١ - ٥ مساءً. الأجهزة الكهربائية التي تصدر حرارة تستهلك كهرباء أكثر من غيرها.

## الحرائق.

تعتبر الحرائق من أكثر الحوادث خطورة وتأثيراً على صحة الإنسان وسلامته لأنها تحدث إصابات ومضاعفات قد تؤدي بحياته. الحوادث المنزلية كثيرة وتعدّ الحرائق أكثرها تدميراً وهناك أسباب تقود إليها.

## أهم أسباب حدوث الحرائق.

- الجهل واللامبالاة.
- تشبع المكان بالغازات القابلة للاشتعال.
- العبث بالنار أو بالأجهزة الكهربائية.
- وضع مواد سهلة الاشتعال بالقرب من النار.
- الاستخدام الخاطئ للألعاب النارية.

## ما هو الحريق؟

تفاعل كيميائي من ثلاثة عناصر وهي:

١. الوقود (مادة قابلة للاشتعال) سواء صلبة أو غازية أو سائلة
  ٢. الأوكسجين.
  ٣. الحرارة الكافية لإشعال المادة القابلة للاشتعال.
- وتعرف هذه العناصر الثلاثة بمثلث الحريق "حرارة، أكسجين، مادة قابلة للاشتعال <وقود>".

## كيف يمكن تفادي حدوث الحرائق في المنزل؟

- إبعاد المواد القابلة للاحتراق مثل الفوط والمساقات عن شعلة الموقد أو الفرن.
- فحص الأسلاك الكهربائية من حين لآخر بواسطة مختص وعدم تحميلها أكثر من طاقتها.
- مراقبة الأطفال وإبعادهم عن جميع مصادر اللهب.
- التأكد من سلامة الغاز وإمداداتها.
- اختيار المكان الآمن لأسطوانة الغاز ويفضل ان يكون بعيداً عن مواقع الطبخ وجيد التهوية.
- يفضل تركيب جهاز كاشف لتسرب الغاز.

## التدابير والاحتياطات المتخذة للوقاية من الحرائق او السيطرة عليها.

<p><b>١. أجهزة كاشف الدخان.</b> أجهزة تعلق على الأسقف وتطلق إنذار مبكر فور تصاعد الدخان ووصوله الى الكاشف في المحيط الذي توجد فيه.</p>	<p><b>٢. مخارج الطوارئ.</b> مخارج إضافية للمبنى تخصص للاستخدام وقت الطوارئ كي تسهل إخلاء المبنى.</p>
<p><b>٣. عوازل حرارية.</b> أجهزة بمثابة أمان للتمديدات الكهربائية حتى لا تتعرض للقطع او الالتماس.</p>	<p><b>٤. أجهزة منع تسرب الغاز.</b> أجهزة تركيب عادة على أسطوانات الغاز كي تقوم بقلها تلقائياً عند تسرب الغاز.</p>
<p><b>٥. طفايات الحريق.</b> خط الدفاع الأول في مواجهة النيران ومن المهم توفر الطفاية المناسبة في أماكن واضحة في المنزل.</p>	

### طريقة استخدام طفاية الحريق.

- إمسك الطفاية من المقبض.
- سحب مسمار الأمان.
- توجيه الخرطوم نحو قاعدة النار مع تحريكه حسب اللهب يميناً ويساراً.
- الحرص ان تكون أقصى مسافة عن النار لا تزيد عن 3 أمتار ولا تقل عن ذلك.

### أنواع طفايات الحريق اليدوية.

<p><b>طفاية الماء</b> إطفاء حرائق المواد الصلبة في بدايتها. كاحترق الورق، الخشب، القماش.</p>	<p><b>طفاية الرغوة</b> إطفاء حرائق السوائل القابلة للاشتعال والالتهاب في بدايتها. كالدّهانات، الأصباغ، الشحوم، السوائل البترولية.</p>
<p><b>طفاية البودرة</b> إطفاء معظم أنواع الحرائق في بدايتها ويفضل عدم استخدامها في حرائق الأجهزة الكهربائية والإلكترونية.</p>	<p><b>طفاية ثاني أكسيد الكربون</b> إطفاء معظم أنواع الحرائق في بدايتها عدا المعادن. لها فاعلية قوية في إطفاء حرائق التجهيزات الكهربائية الحية.</p>

### كيفية التصرف عند حدوث حريق.

- إيقاظ النائم والابتعاد عن موقع الحريق.
- إبلاغ الدفاع المدني بالاتصال على رقم الطوارئ 998.
- استخدام وسائل الإطفاء الأولية المتوفرة لمكافحة الحريق دون تعريض النفس للخطر.
- انتظار وصول رجال الدفاع المدني بعد وصف موقع الحادث لهم وأشعارهم بالمحتجزين داخل المنزل ان وجدوا.

### في حالة حدوث حريق فإن الإخلاء يجب ان يتم بمراعاة تحقق عدة نقاط منها.

- الهدوء لمنع التزاحم المسبب للإصابات وعرقلة عملية الإخلاء.
- الحرص على فتح جميع النوافذ للمساعدة في تخفيف الدخان في المبنى.

- عند الحاجة لعبور أحد الأبواب داخل المبنى لا بد من التأكد من مقبض الباب وحرارته فإن كان متوهجاً فلا يفتح فغالباً ما يكون خلفه نيران منتشرة.
- النزول على الركبتين والمشي عليهما عند وجود دخان لأن المواد والأدخنة السامة ترتفع الى الأعلى والانخفاض يحمي من التعرض لهذه الأدخنة السامة.
- في حالة عدم وجود مخرج فعليك البروز من النافذة وطلب الإغاثة والتلويح بقطعة قماش واض حتى يتم التمكن من تقديم المساعدة للموجودين داخل الموقع ومساعدتك في أقرب وقت.
- عند الإخلاء لا تحملي أغراض وان كان لا بد فتحمل الأشياء الخفيفة جداً حتى لا تعيق الحركة.
- يجب عدم العودة لموقع الحريق لإنقاذ أحد او لإحضار أغراض شخصية لأن رجال الدفاع المدني هم أكثر الناس قدرة على الإنقاذ ولديهم الخبرة والمعدات اللازمة لدخول المبنى المحترق.

## التمريض المنزلي.

قد يتعرض الإنسان الى مشكلات عديدة ومتنوعة كالأمرض والإصابات المختلفة البسيطة منها والشديدة وهذه الحالات تتطلب إلمام أفراد الأسرة وتدريبهم على استخدام الأدوات والأجهزة الطبية البسيطة وطريقة التعامل مع المريض وكيفية استعمال وحفظ الأدوية.

## غرفة المريض.

### كيف تكون التهوية مناسبة في غرفة المريض؟

١. ان يكون هناك تنوعاً في مصدر التهوية (الأبواب والشبابيك) شرطاً ألا يكونوا متقابلين لعدم حدوث تياراً يؤدي الى تفاقم حالة المريض.
٢. مصدراً لدخول أشعة الشمس فهي لها قدرة على القضاء على الجراثيم المرضية المتعلقة بالحياة اليومية (الأنفلونزا العادية).
٣. عند تشغيل المكيفات هذا يعني غلق النوافذ والأبواب في حالة موافقة الطبيب على عمل التكييف يجب ألا يكون لساعات عديده نهراً ولبلاً بل يجب الاهتمام بدخول الهواء الطبيعي الى غرفة المريض.

### ما درجة الحرارة المناسبة في غرفة المريض؟

هي درجة الحرارة الطبيعية للجسم الطبيعي بين ٣٦ او ٣٧.

### ما التجهيزات اللازم إعدادها في غرفة المريض؟

يجب ان تكون التهوية جيدة وتكون أغطية السرير نظيفة باستمرار ولا بد من وجود منضدة مريحة لتناول المريض طعامه بشكل مريح ويجب ان يكون السرير معد بعدد من الوسائد المريحة تساعد المريض على الارتفاع للجلوس والانخفاض للنوم بسهولة أيضاً يجب توافر أجهزة قياس الحرارة والضغط والسكر وإذا لزم الأمر أجهزة تساعد على توصيل التغذية المعلقة للمريض.

## درجة حرارة الجسم.

### قياس درجة حرارة الجسم.

هناك عدة أنواع لموازين الحرارة (الترمومتر) وكل نوع يقيس درجة الحرارة من مكان

مخصص له مثل:

- ميزان الحرارة الزئبقي يقيس الحرارة من داخل الفم.
  - ميزان الحرارة بالسائل البلوري يقيس الحرارة من الجبين.
  - ميزان الحرارة الإلكتروني يقيس الحرارة من الأبط أو الأذن.
- ميزان الحرارة هو الوسيلة الدقيقة لقياس درجة حرارة الإنسان بينما استخدام اليد يعطي تقديراً غير صحيح، فقد تكون اليد باردة فنظن وجود ارتفاع في الحرارة أو العكس.

### أماكن قياس درجة حرارة الجسم.

- الجبين.
  - الفم.
  - الأذن.
  - الإبط.
  - المستقيم (فتحة الشرج) يكون للمواليد الجدد حتى عمر سنتين.
- أن درجة حرارة جسم الإنسان الطبيعية (٣٧) درجة مئوية وإن تجاوزت ذلك فهي مرتفعة.

### طريقة خفض درجة حرارة الجسم.

إن الارتفاع الشديد لحرارة الجسم قد يؤدي إلى بعض التشنجات أو الإعاقات -لا سمح الله- لذلك ينبغي العمل على خفضها باتباع التالي:

١. تخفيف الملابس.
٢. الاستحمام.
٣. تناول الأدوية الخافضة للحرارة.
٤. استخدام كمادات الماء العادي.
٥. الإكثار من شرب السوائل.
٦. الذهاب إلى الطبيب إذا احتاج الأمر.

### ✪علي: يُفضل عدم استعمال الماء شديد البرودة عند خفض درجة الحرارة.

لأن الشعيرات الدموية تنقبض باستخدام الماء البارد جداً فتحتفظ بالحرارة بدلاً من ان تفقدها.

## عد النبض.

### النبض.

هو حس الصدمة التي تشعر بها الأصابع حين الضغط بها على أحد الشرايين ويحدث ذلك بسبب تمدد الشريان الناجم عن قوة الموجة الدموية الآتية من القلب ورجوعه بعدئذ إلى حالته الأولية.

### قياس النبض.

إن عدّ النبض مهارة بسيطة يمكن تعلمها والتدرب عليها فلو ضغطت بإصبعيك السبابة والوسطى على رسغك من الوجه الداخلي لليد فسوف تجسّن نبض الشريان الرسغي بوضوح. سرعة نبضات القلب في حالة الراحة (٧٢ - ٩٠) نبضة / دقيقة لمن هم في عمر عشر سنوات.

**✳️ لماذا يزداد النبض عند زيادة الحركة أو الشعور بالخوف أو الغضب؟**  
بسبب زيادة إفراز هرمون الأدرينالين الذي يحفز عضلة القلب ويسحب الدم بسرعة فيصفر الوجه ويزداد النبض كي يقوم بضخ الدم الوارد اليه بشكل أسرع.

### مواضع قياس النبض في جسم الإنسان.

- α الشريان الحلقي عند مفصل الرسغ أسفل إصبع الإبهام مباشرة.
- α الشريان السباتي في منطقة الرقبة مباشرة أسفل الزاوية الخلفية لعظمة الفك.
- α العتور على مكان القلب في الأطفال حديثي العمر لصعوبة الوصول الى الشرايين.

### التعامل مع الأدوية.

#### تعليمات استعمال الدواء.

١. التسمية بالله عند شرب الدواء.
٢. تجنب تناول أي مشروب ساخن أو حامض عند أخذ الدواء حتى لا يُغير مكوناته.
٣. إذا كان الشخص يعاني من صعوبة عند بلع الأدوية كالحبوب يخبر الطبيب بها حتى يجد البديل المناسب.
٤. عدم كسر كبسولات الدواء أو الأقراص عند أخذها إلا إذا طلب منك ذلك.
٥. إذا كان الدواء على شكل شراب فمن الأفضل عدم شرب الماء بعد تناوله مباشرة لأن الماء يعطي الإحساس بالامتلاء مما يؤدي الى التقيؤ.
٦. رج الأدوية السائلة قبل تناولها للتأكد من التوزيع الجيد للدواء.
٧. قبل استعمال قطرات الأنف يفرغ الأنف من الإفرازات ثم يجعل الرأس للخلف ويبقى الجسم منتصباً ثم توضع القطرات في كل فتحة من الأنف والبقاء على نفس الوضع قليلاً حتى يدخل الدواء داخل الأنف.
٨. قبل وضع القطرة في العين تغسل اليدين جيداً ثم يرجع الرأس إلى الخلف وسحب الجفن السفلي للأسفل بواسطة إصبع السبابة والنظر إلى أعلى ثم يوضع الدواء داخل العين وأغلاقها مدة دقيقة مع عدم تحريك الجفن.
٩. عند استعمال قطرة الأذن يُفضل الاستلقاء على الجنب والضغط بلطف على القطارة ليدخل الدواء داخل قناة الأذن وتترك في وضعها الأفقي مدة ٣ دقائق قبل وضع قطعة من القطن المعقم داخل فتحة الأذن.

#### تناول الدواء دون الحاجة إليه.

- إن بعض الأمراض لا تحتاج إلى دواء كالزكام وإنما يكفي أن:
- ☼ أخذ قسطاً وافياً من الراحة.
  - ☼ الإكثار من شرب السوائل.
  - ☼ تناول الطعام المفيد.

#### أخطار الأدوية.

الدواء منتج له تأثير على الصحة وتناوله بطريقة خاطئة ومخالف للتعليمات يعرضها للخطر ومن أخطار الأدوية التسمم، قرحة المعدة، ارتفاع الضغط.

## تناول أدوية الآخرين.

من الأخطاء الشائعة بين الناس تناول الأدوية بناء على نصيحة الأقارب أو الأصدقاء أو الجيران دون استشارة الطبيب ومثل هذه الأخطار قد تلحق بالجسم أضراراً كبيرة لأن التشابه في أعراض المرض عند شخص وآخر لا يعني ملاءمة الدواء لكليهما في كميته ومدته وعدد مرات استخدامه.

فالتسمم الدوائي هو أخذ جرعة عالية من العلاج مما يؤدي إلى حصول أعراض تسمم يجب معالجتها فوراً لمنع حدوث مضاعفات تؤدي إلى إحداث ضرر للجسم أو الوفاة.

## حفظ الأدوية.




تختلف طرائق حفظ الأدوية تبعاً لإرشادات الحفظ المرفقة معها، وتعدّ الحبوب من أكثر أنواع الأدوية تحملاً لظروف البيئة المحيطة ولكن يُفضل حفظها داخل العلبة المحكمة الغلق في مكان بارد بعيداً عن الشمس والرطوبة. أن حفظ الأدوية بطريقة خاطئة يجعلها ضارة وغير فعّالة.

## أهم العوامل المؤثرة على الدواء.

- ☼ الحرارة: حيث تؤثر على الحقن والأدوية ومنها قطرات العيون.
- ☼ الرطوبة: حيث تؤثر على الحبوب والكبسولات.

## الرموز الإرشادية.

### لها ثلاث أشكال.

 شكل للوحة التحذيرية.	 شكل للوحة إلزامية.	 شكل للوحة الإرشادية.
---	--	--

## أمثلة لها.

 مستشفى	 مطبات	 طرق وعرة او مشوشة	 درج كهربائي
--	---	---	---

## ⑤ التوعية الصحية. يوم الصحة ٧ أبريل/نيسان

### السمنة والنحافة وفقر الدم.

#### هل وزنك مثالياً؟

يتم قسمة الوزن على مربع الطول بالمتر.

٢٠-٢٥ وزن ضمن المعدل الطبيعي.

٢٥-٣٠ وزن غير طبيعي.

٣٠-٣٥ بدين.

٣٥-٤٠ بدانة مفرطة.

٤٠-٤٥ بدانة مفرطة جداً.

حسب النظرية الدولية المعتمدة عالمياً.

<b>* السمنة</b>		
زيادة غير طبيعية في الوزن نتيجة الإفراط في تناول الطعام وخاصة العناصر المولدة للطاقة مما يؤدي إلى تراكم الدهون في الجسم.		
العلاج	الأعراض	الأسباب
إنقاص كمية الكربوهيدرات والدهون تدريجياً. الامتناع عن تناول السكريات. التأكد من احتواء الغذاء على كميات كافية من الفيتامينات والاملاح المعدنية. تنظيم مواعيد الأكل. مزاولة الرياضة خاصة المشي يومياً.	زيادة ضربات القلب وتتابع النفس والنوم المستمر مما يجعل الفتاة محدودة النشاط. آلام الظهر والقدمين والشعور بالإجهاد.	تناول كميات زائدة من الطعام مع القيام بمجهود بدني قليل. العادات الغذائية الخاطئة. خلل في إفرازات الغدد الصماء. عامل وراثي.
<b>* النحافة</b>		
انخفاض وزن الجسم عن المعدل الطبيعي مقدار ١٠٪ أو أكثر.		
تناول الغذاء المتوازن بكميات كافية. تناول الخضروات المنخفضة من الكربوهيدرات بكميات متوسطة. ممارسة الرياضة الخفيفة كالمشي بانتظام تساعد على زيادة الشهية للطعام. الحرص على الراحة والاسترخاء مدة (١-٢) ساعة من منتصف النهار.	الشعور بالتعب عند أقل مجهود. الإحساس بالبرد السريع. قلة مقاومة الأمراض. برودة الأطراف. الهزال.	عدم أخذ القدر الكافي من الطعام اللازم لسد احتياجات الجسم. كثرة النشاط والمجهود البدني. خلل في هضم وامتصاص الطعام. فقد الشهية وسوء اختيار الطعام. خلل في هرمونات الجسم. عامل وراثي.
<b>* فقر الدم</b>		
حالة نقص في حجم أو عدد كريات الدم الحمراء أو نقص في كمية هيمو جلوبيين الدم.		
العلاج	الاعراض	الأسباب
إيقاف مسببات فقر الدم أهمها إيقاف النزيف وعلاج الطفيليات. تناول الغذاء الجيد المحتوي على: ١. الحديد مثل: الكبد واللحوم الحمراء والبيض. ٢. مجموعة فيتامين ب مثل: الحبوب والخبز الأسمر. تناول الأغذية الغنية بفيتامين ج لأنها تزيد من امتصاص الحديد.	شحوب الوجه. ضعف عام وفقر بالقوى الجسمية والعضلية. حدوث التهاب واحمرار باللسان وتكسر الأظافر. اسوداد حول العينين.	نقص الحديد والبروتين وبعض الفيتامينات ويسمى فقر الدم الغذائي. فقد كمية كبيرة من الدم بسبب النزيف أو الإصابة بالطفيليات. بعض العادات الغذائية التي تعيق امتصاص الحديد مثل: شرب الشاي أو القهوة بعد الوجبات مباشرة.



## التربية الغذائية.

### المحافظة على الوزن المثالي.

تعد محافظة الإنسان على وزنه المثالي من أهم علامات الصحة الجيدة، فقد نجد كثيرًا من البدنا استطاعوا تخفيف أوزانهم بعد وقت طويل، ولكن سرعان ما ينتكسون مرة أخرى ويزداد وزنهم تدريجيًا؛ لعدم الاستمرار على هذا النظام الغذائي.

### إليك بعض النصائح إذا كنت تريد المحافظة على وزنك المثالي.

#### \*متابعة الوزن أسبوعياً.

إن متابعة الوزن كل أسبوع تبين لك زيادة الوزن التي حدثت في هذه الفترة، وعندها ابحثي في نظام غذائك عن الأطعمة التي أكثرت تناولها هذا الأسبوع، وتحتوي على نسب عالية من السكريات أو الدهون، وابدئي بتقليل تناولها يومياً للتخلص من الوزن الزائد.

#### \*الاستمرار في النشاط البدني وممارسة الرياضة.

لا بد أن يشتمل أسلوب المعيشة على نوع من الرياضة، مثل المشي يومياً، أو ثلاث مرات أسبوعياً؛ لأن النشاط البدني يساعد على فقد كميات من الطاقة الحرارية، وبالتالي المحافظة على الوزن.

#### \*بداية الوجبة الرئيسية بصحن سلطة خضراء أو فاكهة.

السلطة بأنواعها وبدون استخدام المايونيز أو الزيت تحتوي على سعرات حرارية قليلة جداً، حيث أن معظمها ماء، وتناول السلطة أو الفاكهة قبل وجبة الغداء أو العشاء يقلل من شهيتك للطعام؛ وبالتالي تكون كمية الطعام المتناولة قليلة.

#### \*المحافظة على تناول الوجبات الثلاث.

المحافظة على تناول الفطور والغداء والعشاء يساعد على تقليل كمية الطعام في كل وجبة، مع الحرص على تناول أطعمة خفيفة بين الوجبات، مثل: الفاكهة والخضراوات وكذلك العصير الطبيعي.

#### \*تناول الحليب ومنتجات الالبان قليلة الدسم.

إذا كنت من الأشخاص الذين يحبون الحليب ومنتجات الألبان (وهي أطعمة مغذية ومفيدة) فيجب الاعتدال في تناولها، والحرص على تناول الألبان قليلة الدسم، فأنت بهذه الطريقة تكونين قد قلت (٥٠ %) من الدهون التي توفرها لك هذه المنتجات.

#### \*عدم حرمان النفس من أي طعام تحبه.

حيث أن حرمان النفس من أي طعام يولد رغبة شديدة في تناوله، لذلك من الأفضل تناول هذا الطعام ولكن بكمية قليلة لا تؤدي إلى زيادة الطاقة. تناول الطعام ببطء ومضغ جيداً وتجاهل نوبات الجوع الطارئة من العوامل التي تساعد على التخلص من الوزن الزائد.

#### حقائق عن السمنة وأنواع الحميات.

يولد الإنسان وفي جسمه ٣٠ بليون خلية من خلايا السمنة وإذا تمت تغذية الطفل أكثر من حاجته فإن هذا العدد سوف يزداد ربما إلى ١٠٠ بليون خلية سمنة وإن زيادة الوزن تنتج عن زيادة في عدد خلايا السمنة أو حجمها أما نقصان الوزن ينتج عن نقص في حجمها.

### يمكن زيادة عدد خلايا السمنة في المراحل العمرية التالية:

- ما بين ١٢ - ١٨ شهراً.
- ما بين ١٢ - ١٦ شهراً.
- أثناء فترة الحمل.

### أنواع الحميات المتداولة وغير الصحية.

نوع الحمية	مثال عليها	الآثار الجانبية لها
<b>الرجيم المبتدع:</b> تناول صنف واحد من الغذاء دون التنوع في الأكل لإنقاص الوزن.	رجيم بيفرلي هيلز. رجيم هوليوود. رجيم الجريب فروت. رجيم الموز والحليب.	يتم نزول الوزن بفعل الحدودية في أنواع الأغذية المتداولة وليس نتيجة مفعولها. ولكن هذه الخصخصة تقتصر إلى مكملات عناصر الغذاء السليم التي نحصل عليها من تنوع الطعام وبالتالي فإننا لا نقدر أن نستمر عليها وقت طويل.
<b>الرجيم المنخفض السعرات الحرارية:</b> سعراته لا تتعدى ٣٠٠-٨٠٠ سعرة حرارية ويكون على شكل بروتين فقط أو بروتين مع كربوهيدرات.	رجيم آخر فرصة. رجيم كامبردج.	تؤدي هذه الحمية إلى نزول سريع بالوزن مما يؤدي إلى أزمة قلبية مفاجئة تساقط الشعر انخفاض الضغط جفاف البشرة وايضاً الاكتئاب.
<b>الرجيم السريع:</b> خالي من الكربوهيدرات ويفتقر إلى النشويات والألبان.	حمية الدكتور انكنز. حمية الدكتور ستليمانس. الرجيم الكيماي. رجيم سكار سدال.	تساعد في نزول الوزن بسرعة في البداية لافتقاد الجسم من السوائل وليس الدهون. آثاره الغثيان انخفاض ضغط الدم التعب الإرهاق ارتفاع حمض اليوريك (حمض البوليك) في الدم مما يسبب الإصابة بمرض النقرس وارتفاع الكيتونات في البول.
<b>رجيم الصوم أو الامتناع عن الأكل:</b> يعتمد على شرب السوائل فقط.	حمية السوائل.	يتم نزول الوزن سريعاً عن طريق تفكك النسيج العضلي ونسبة قليلة من الدهون المخزونة في الجسم. آثاره انخفاض ضغط الدم ارتفاع حمض اليوريك حموضة الدم وتعطل في وظائف الكلى والكبد.

### العادات الغذائية بين الخطأ والصواب.

إن التعرف على العادات الغذائية الخاطئة يعتبر حجر الأساس لتحسن الحالة الغذائية لأفراد المجتمع.

### من هذه العادات الغذائية الخاطئة ما يلي:

<p><b>تناول الأطعمة بين الوجبات.</b> إن عادة تناول الأطعمة بين الوجبات ليست عادة سيئة، ولكن المشكلة تتعلق بنوعية وكمية الطعام؛ لذا يجب أن تكون أغذية مغذية وقليلة السعرات الحرارية.</p>	<p><b>عدم تناول وجبة الإفطار.</b> تعد وجبة الإفطار ذات أهمية بالغة وخاصة لطالبات المدارس، حيث لا تستطيع الطالبة الحصول على احتياجاتها الغذائية كاملة خلال اليوم بدون وجبة الإفطار كما أن تفاعلها الذهني ونشاطها يكون ضعيفاً في العمل المدرسي.</p>
<p><b>عدم الحرص على تناول الخضروات والفواكه.</b> وهذه عادة سيئة؛ لأن الخضراوات والفواكه الطازجة مصادر جيدة للفيتامينات والعناصر الغذائية اللازمة لنمو وسلامة الجسم، وكذلك مصدر هام للألياف الغذائية.</p>	<p><b>تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفاز.</b> إن مشكلة تناول الطعام أثناء مشاهدة التلفزيون تكمن في نوع الأطعمة المتناولة. لذا ينصح دائماً بتناول الأطعمة الصحية مثل: الفواكه والحليب وعصائر الفواكه.</p>
<p><b>عدم قراءة المعلومات الغذائية المدونة على عبوات الأطعمة.</b> يجب قراءة بطاقة المعلومات الغذائية الموجودة على عبوات الأطعمة لمعرفة نسبة السعرات الحرارية والكربوهيدرات والدهون والاستفادة منها في تخطيط الوجبة فالأطعمة المنخفضة الدهون قد تكون مرتفعة بالسكريات أو ملح الصوديوم لذا فهي مضرّة بالصحة.</p>	<p><b>عدم الانتظام في ممارسة الرياضة.</b> ممارسة الرياضة مهمة جداً ولكن الخطر في نوعية الرياضة وعدم مناسبتها للعمر وكتلة الجسم أو الأكل مباشرة بعد الرياضة يزيد من تخزين السعرات الحرارية فيسبب زيادة الوزن.</p>

### القائمة الصحيحة.

إن طريقة وقوفك وجلوسك ومشيك تؤثر تأثيراً مباشراً على اعتدال قوامك ولكي يتحقق لك ذلك عليك مراعاة الوقوف القائمة والمشي والجلوس والنوم بالطرق الصحيحة.

#### ١. الوقوف الصحيح.

له شروط ينبغي مراعاتها كالاتي:

- اتجاه الرأس إلى الأمام.
- إصاق الذراعين بالجانبين وشد المعدة إلى الداخل وكذلك البطن.
- المحافظة على الركبتين متلاصقتين والقدمين متجهتين إلى الامام ومتباعدتين قليلاً مع توزيع ثقل الجسم على القدمين.
- جعل اتجاه الذقن إلى أسفل والصدر إلى أعلى.

<p><b>٣. الجلوس الصحيح.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>الجلوس على المقعد مع جعل العمود الفقري رأسياً وملاصقاً لظهر المقعد.</li> <li>وضع القدمين على الأرض متقاربتان بجوار المقعد وعدم الجلوس على حافته.</li> <li>تجنب الميل من جانب واحد في حالة الانحناء إلى الأمام لالتقاط شيء أو عند الكتابة.</li> <li>جعل الرأس عمودياً على الكتفين بقدر الإمكان لمنع تقوس الظهر.</li> </ul>	<p><b>٢. المشي الصحيح.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>اعتدال القامة مع عدم التصلب.</li> <li>عدم جر القدمين على الأرض والحرص على ان تتجه أصابع القدمين الى الأمام.</li> <li>تحريك الذراعين بخفة وجعل الخطوات متوسطة ومتساوية.</li> <li>رفع الرأس مع النظر إلى الأمام والحرص على أن تكون حركة الساقين من مفصل الفخذ وليس من الركبة.</li> </ul>
<p><b>٤. النوم الصحيح.</b></p> <p>النوم الهادئ العميق يريح القلب والأعصاب ويجدد نشاط الجسم.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تناول العشاء قبل النوم بساعتين على الأقل حتى لا تتأثر المعدة اثناء النوم بسكون الأجهزة المسؤولة عن توصيل الدم اليها لإتمام عملية الهضم فالاستيقاظ يساعد على حدوث الهضم دون اضطراب.</li> <li>الحرص على الوضوء قبل النوم والاضطجاع على الشق الأيمن مع ذكر دعاء النوم.</li> <li>النوم على سرير مريح ونظيف وصحي مع استعمال الأغطية المناسبة لدرجة حرارة الجو.</li> <li>وضع الجسم بشكل سليم أثناء النوم بعيداً عن الانحناء.</li> </ul>	

## البلوغ عند الاناث.

يمر الانسان في حياته بمراحل متعددة تبدأ بمرحلة المهد ثم الطفولة المبكرة التي تمتد من (٥-٣) سنوات تليها الطفولة المتوسطة من (٩-٦) سنوات ثم الطفولة المتأخرة من (١٢-١٠) سنة ثم مرحلة البلوغ والمراهقة.

البلوغ.	المراهقة.
<p>المرحلة التي تنضج فيها الغدد التناسلية وتنتقل الفتاة من مرحلة الطفولة الى مرحلة النضج والبلوغ هو انتهاء حد الصغر في الانسان ليكون اهلاً للتكاليف الشرعية.</p>	<p>فترة النمو السريع وتعتبر مقدمة لمرحلة البلوغ وتحدث فيها التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية وتمتد من (١٩-١١) سنة وتختلف باختلاف الأشخاص.</p>

## التغيرات التي تحدث للفتاة عند البلوغ.

### ١. التغيرات الجسمية.

يزداد الطول والوزن في هذه المرحلة.	الطول والوزن
تنمو العظام وتتكامل ويكبر الأنف ويتسع الحوض عند الفتاة فتبدو عليها علامات الأنوثة.	الهيكل العظمي
تنمو العضلات خاصة عضلات الأطراف مما يظهر عدم الاتزان في بعض حركات الفتاة إلا أنها تميل للاتزان والتناسق في نهاية هذه المرحلة.	العضلات
يحدث تغير بسيط في صوت الفتاة.	الصوت

يكتمل نمو المبيضين مما يؤدي الى إفراز هرمون خاص يعمل على إحداث التغيرات الجنسية كبروز الثديين ونمو الشعر في مناطق معينة ثم حدوث الحيض (الدورة الشهرية).	الغدد التناسلية
يزيد إفراز هذه الغدد للعرق في أجزاء كثيرة من الجسم خاصة تحت الإبطين، شرب كميات كبيرة من الماء لتخفيف رائحة الجسم.	الغدد الجلدية

## ٢. التغيرات النفسية.

نتيجة للنمو السريع والتغيرات الهرمونية فقد تمر الفتاة في مرحلة البلوغ ببعض التغيرات النفسية مثل: الارتباك والخجل والانفعال وعدم القدرة على التكيف مع البيئة الاجتماعية مما قد يسبب أحياناً بعض المتاعب.

## ٣. الحيض.

هو حدث طبيعي في حياة كل فتاة وهو خروج الغشاء الرقيق المبطن للرحم مليئاً بالدم كل شهر. ثبت أن الفتيات اللاتي يتناولن الأسبرين قبل أيام الدورة تزيد كمية النزف لديهن لأن الأسبرين يعمل على زيادة سيولة الدم.

## الأعراض المصاحبة للحيض.

- صداع وآلام في الصدر وأسفل الظهر والبطن.
- تقلب المزاج وتوتر الاعصاب والقلق.
- زيادة الوزن نتيجة انحباس الماء والأملاح.
- انتفاخ وألم بالثدي.
- اضطرابات الجهاز الهضمي.

## طرق التخلص من آلام الحيض.

- ممارسة بعض التمارين الرياضية الخفيفة مثل: المشي.
- الاستحمام بالماء الدافئ.
- التغذية الجيدة وتناول مشروبات دافئة مثل: النعناع القرفة اليانسون.
- التركيز على الأغذية الغنية بالحديد لتعويض ما يفقده الجسم من دم أثناء الحيض.

## العناية بالجسم في فترة الحيض.

- ▶ اختيار النوعية الجيدة من الفوط الصحية.
- ▶ مزاوله الأعمال اليومية العادية والأنشطة الخفيفة.
- ▶ الاهتمام الشديد بالنظافة الشخصية وتغيير الملابس والتخلص من الفوط الصحية بطريقة سليمة.
- ▶ أخذ القسط الكافي من الراحة والنوم والاسترخاء والابتعاد عن السهر والإرهاق.
- ▶ الحرص على التغذية الجيدة.

## الاعتسال بعد انتهاء الحيض.

- تنظيف مكان خروج الدم.
- الوضوء.
- صب الماء على الرأس ثم غسل الشق الأيمن من الجسم وبعده الشق الأيسر.
- صب الماء على الجسم كاملاً من فوق الرأس الى القدمين.

## تغذية الفتاة في مرحلة المراهقة والبلوغ.

- تحتاج الفتاة في هذه المرحلة الى التغذية الجيدة وتتحقق بـ:
  - الاهتمام بتناول وجبة فطور متكاملة في الصباح قبل مزاولة أي عمل أو قبل الذهاب للمدرسة.
  - تنظيم تناول الوجبات في مواعيدها.
  - اختيار الأطعمة المتوازنة التي تقي بحاجة الجسم وتحتوي جميع العناصر الغذائية.
  - ازدياد الحاجة لبعض العناصر الغذائية خاصة في فترة الحيض مثل: الحديد الذي يتوافر في الكبد والبيض واللحوم والفواكه المجففة لدعم النمو في هذه الفترة.
  - الإقلال من تناول الوجبات السريعة والحلويات والشبس بين الوجبات واستبدالها بالفواكه او الخضروات.
  - الاكثار من تناول العصائر الطازجة والابتعاد عن تناول المشروبات الغازية.
  - تناول التمور ضروري للجسم خاصة أيام الحيض.

## تعريف اللياقة البدنية.

المقدرة على القيام بجميع الأعمال الجسدية بكفاءة دون عناء.

## أنواع اللياقة البدنية.

1. اللياقة البدنية المرتبطة بالأداء الرياضي.
  2. اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.
- فاللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي ما يحتاجها الإنسان من أجل القيام بالأعمال اليومية.

## كيف يصل الشخص للياقة البدنية؟

- ✿ التمرين بانتظام لتحقيق اللياقة يحتاج إلى وقت وبذل جهد.
- ✿ التغذية المتوازنة.
- ✿ الراحة بعد التمرين.

## المحافظة على اللياقة البدنية.

- ✿ المشي بدلاً من ركوب السيارة للمسافات القصيرة.
- ✿ صعود الدرج بدلاً من استعمال المصعد.
- ✿ الوقوف بدلاً من الجلوس حيث أمكن.

## ما الذي يتحكم في تشكيل لياقتك البدنية؟

1. مدى تحمل القلب والجهاز التنفسي.  
قياس كفاءة الأجهزة الهوائية في الجسم (القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي) على حمل أكبر قدر من الأكسجين إلى خلايا الجسم عند أداء جهد بدني يرفع معدل دقات القلب والتنفس ويزيد من سرعة الدورة الدموية ويمكن قياس مدى تحمل القلب والجهاز التنفسي من خلال الأنشطة الهوائية مثل الهرولة والدراجة الثابتة والسباحة.
2. قوة العضلات وقدرتها على التحمل.  
يقصد بقوة العضلات قدرتها على إعطاء قوة (ضغط) لمدة زمنية قصيرة ويمكن قياس قوة الجزء العلوي من الجسم مثلاً بالقدرة على رفع الأثقال.

أما قدرة العضلات على التحمل فهي قدرة العضلة أو مجموعة من العضلات على تكرار التقلص أو الاستمرار في إعطاء قوة (ضغط) على جسم ثابت. ومن طرق قياس قوة تحمل عضلات الأذرع والأكتاف تمارين رفع الجسم (الصدر) من على الأرض صعود الدرج.

### ٣. المرونة والاستطالة.

المرونة هي القدرة على تحريك المفصل الى أقصى مدى حركي له. بينما الاستطالة أو المطاطية فيقصد بها قدرة العضلات على التحرك لأقصى مدى لها. ولما كانت حركة العمود الفقري والكتفين والحوض تمثل أكبر عدد من المفاصل مجتمعة فإن اختبار ثني الجذع أماماً لأسفل مع مد الذراعين على كامل استقامتهما ولمس أقصى مدى ممكن بالكفين معا يعد من أفضل الاختبارات التي تقيس المرونة.

### ٤. التكوين الجسماني.

كمية الدهون في الجسم هي العنصر الرابع الذي يحدد مستوى اللياقة الجسدية لكل فرد والسرعات الحرارية الزائدة عن حاجة الجسم يتم تخزينها على شكل دهون. كلما تقدمنا في العمر نكون أقل نشاطاً ويبدأ معدل التمثيل الغذائي في الانخفاض.

### مفهوم الرياضة.

مجهود جسدي عادي يتمثل في قيام الجسم بحركات خاصة تُكسب الجسم قوة ومرونة.

### أهمية الرياضة.

#### ١. تساعد على التحكم في الشهية.

يأكل بعض الناس بسبب الملل أو التعود وقلما يكون الجوع هو السبب في كل ما يأكلونه. ويعتقد بعض الناس بأنه يجوع أكثر عند ممارسة الرياضة لكن هذا الاعتقاد خاطئ لسببين: ❖ ان الرياضة تقلل من حركة الطعام في المعدة مما يقلل من الشعور بالجوع نتيجة الشعور بالامتلاء لفترة أطول.

❖ ان الرياضة تزيد من استهلاك الطاقة المخزونة في الجسم لتوليد سكر الجلوكوز اللازم للحفاظ على مستوى السكر في الدم وبالتالي ينفي الشعور بالتعب.

#### ٢. تزيد من حرق السعرات الحرارية.

كلما زاد حرق السعرات الحرارية كلما نقص الوزن الزائد والرياضة تزيد من سرعة التمثيل الغذائي وذلك عن طريق حرق الدهون الخاملة وزيادة العضلات النشيطة التي تتحكم بدورها في سرعة حرق السعرات الحرارية.

#### ٣. تحسين الصحة النفسية.

الفوائد النفسية لممارسة الرياضة عظيمة وينصح الأطباء النفسيون بممارسة الرياضة للتقليل من الشعور بالكآبة والإحباط وزيادة المشاعر الإيجابية تجاه الذات والآخرين.

#### ٤. تحافظ على العضلات وسلامة العظام والمفاصل.

أظهرت العديد من الدراسات انه عند اتباع حمية لتخفيف الوزن فان الوزن المفقود يكون ٧٥٪ دهون و ٢٥٪ عضلات وهذه النسبة ليست جيدة حيث أن قدرة الجسم على حرق السعرات

يقبل عندما تقل نسبة العضلات وهذا أحد أهم الأسباب في توقف نزول الوزن عندما يستمر الشخص في حمية لتخفيف الوزن بدون اتباع نظام رياضي. أيضاً تحافظ الرياضة على سلامة بناء العظام والمفاصل وتساعد على الوقاية من هشاشة العظام والآم الظهر والمفاصل أو التخفيف من حدتها.

٥. تساعد على الوقاية من بعض الأمراض كالضغط والسكر والجلطة والسرطان.
٦. تساعد على علاج بعض حالات الآلام كآلام الظهر أو الركبة.

## أنواع الرياضة.

الأنشطة الهوائية	الأنشطة الهوائية (الأيروبيك)
أنشطة تتم في غياب أو نقص الأكسجين. مثل: الجري بسرعة. السباحة بسرعة. ركوب الدراجة بسرعة.	أنشطة تتم في وجود الهواء (الأكسجين) مثل: المشي "يعتبر أشهرها" والهرولة. السباحة لمسافة. ركوب الدراجة الثابتة. تنظيف المنزل واللعب مع الأطفال.
الرياضة المستمرة	الرياضة الساكنة
تعتمد على سرعة حركة العضلات نتيجة استعمال الأكسجين واستهلاك الوقود (الجلوكوز) مثال: رياضة الجري التي تعطي الفائدة المطلوبة.	تعتمد على شد العضلات وقوة الجهد لمدة محدودة وينجم عن ذلك نمو بعض عضلات الجسم مثل: رياضة رفع الأثقال.

## فوائد الأنشطة الرياضية.

- تشد القوام وتعطيه شكلاً أفضل.
- تساعد في حرق سعرات حرارية أكثر.
- تقوي العظام وتساعد في الحماية من هشاشة العظام.

## رياضة المشي.

هي الرياضة الصحية المطلوبة التي ثبت علمياً حاجة الجسم لها نصف ساعة يومياً لتحقيقها اللياقة البدنية باتفاق مصادر هيئات الصحة العالمية مثل:  
منظمة الصحة العالمية (WHO) وهيئة الغذاء والدواء الأمريكية (U.S.FDA)  
فمن أراد ممارسة الرياضة من أجل الصحة فعليه ممارسة رياضة المشي.

## مميزات رياضة المشي.

- أ- سهولة ممارستها في أي وقت وأي مكان.
- ب- لا تحتاج إلى زي خاص أو تجهيزات ومعدات.
- ج- المشي المتواصل من حيث السرعة يحقق معدلاً أكبر اتساقاً لضربات القلب مقارنة بغيرها.
- د- لا تستقطع وقتاً للبدء أو التحضير لها.
- هـ- لا تتطلب مهارات خاصة أو تدريب.
- و- مناسبة للذكور والإناث على حد سواء ولجميع الأعمار.
- ز- يمكن أن تمارس بصفة فردية أو جماعية.
- ح- تمتاز بخلوها من الإصابات.



## ✳ ما الفرق بين النشاط البدني والتمرين؟

النشاط البدني.	التمرين.
يعرف باللياقة البدنية ويتعني المقدرة على القيام بجميع الاعمال الجسدية بكفاءة دون عناء.	مجهود جسدي عادي يتمثل في قيام الجسم بحركات خاصة تكسب الجسم قوة ومرونة. والتمرين فئة فرعية من النشاط البدني.

## الثقافة السليمة للرياضة.

- ✳ الرياضة المطلوبة من المرأة هي الممارسة الحركية البدنية التي لا ترتبط بألعاب مقننة أو قواعد منظمة رسمياً ولا تخضع لتدريب خاص ولا تتطلب الاستعانة المدربات المتخصصة لأنها لا تستلزم تعلم معارات خاصة.
- ✳ اختيار وممارسة نوع الرياضة المناسبة لشخصية الشخص من حيث (العمر، الجنس، الحالة الصحية، اللياقة البدنية) ووفق القدرات لديه.
- ✳ الأنشطة البدنية المفيدة للمرأة لا تتطلب تجهيزات خاصة مع سهولة ممارستها.
- ✳ اختيار وتهيئة المكان المناسب لمزاولة المرأة رياضة المشي بحرية وبدون حرج.
- ✳ المحافظة على الوزن لا تأتي فقط عن طريق النظام الغذائي وإنما بالرياضة والنظام معاً.
- ✳ الرياضة جرعة من الصحة مثلها مثل أي دواء يجب ان تؤخذ بحذر ليضمن الفائدة والصحة.
- ✳ اجراء الفحص الطبي مهم جداً قبل البدء في النشاط الرياضي.
- ان اجسامنا لا تختزن الفائدة التي تحصل عليها من التدريب لذا كانت هناك حاجة الى الاستمرار في النشاط والتدريب طوال العمر.

## الأسس العلمية لاختيار الرياضة المناسبة للمرأة.

١. يفضل اختيار الأنشطة الهوائية لأنها تزيد من كفاءة وحيوية الجهاز الدوري التنفسي ومن ثم كفاءة الجسم ككل.
٢. في حالة رغبة المرأة في ممارسة أي نوع من النشاط الرياضي يجب عليها ان تتأكد انها في لياقة بدنية تمكنها من هذه الممارسة او تبدأ بالرياضة تدريجياً حتى تكتسب اللياقة البدنية كي لا تكون عليها خطورة او تحدث لها مشاكل.
٣. لا تحاولي اكتساب اللياقة البدنية بممارسة الألعاب الرياضية (مثل: كرة القدم، السلة، الطائرة، التنس).
٤. اجعلي الرياضة أسلوب حياة فهذا يساعد على تهيئة الفرص اللازمة لمزاومتها.
٥. المرأة التي تعاني من مشاكل صحية يجب ان تستشير الطبيبة لتحديد البرنامج الرياضي الملائم.

## حساب الوصفة الرياضية.

- تنصح منظمة الصحة العالمية (WHO) بممارسة الرياضة متوسطة الشدة لمدة (٣٠) دقيقة يومياً للجميع وبحرق ما بين (٢٠٠ - ٣٠٠) سعرة حرارية في اليوم خلال ثلاثة أيام في الأسبوع على الأقل لتخفيف الوزن.
- وقد أظهرت الدراسات العلمية أن ممارسة الرياضة المتدنية الشدة في فترة زمنية أطول أفضل من ممارسة الرياضة عالية الشدة في فترة زمنية أقصر.

- وأسهل طريقة للتعرف على مستوى الشدة هي: (قاعدة سرعة الحديث/سرعة المشي المناسبة).
- فإذا استطعت أن تمشي وتتكلمي في نفس الوقت فأنت تمشين بالسرعة المناسبة.
  - وإذا استطعت أن تمشي وتقفى بدون تعب فأنت لا تمشين بالسرعة الكافية.
  - أما إذا انقطع نفسك بسهولة اضطررت للتوقف لأخذ النفس فأنت تجهدين نفسك أكثر من اللازم.

## كيف نبدأ برنامجاً رياضياً؟

### ١. الالتزام بالرياضة كعادة يومية.

لا بد من ممارسة الرياضة كعادة مع الالتزام بها يومياً كما يجب البدء بالرياضة خفيفة كالمشي لمدة عشر دقائق ثم زيادتها في الأسبوع الثاني لتصل إلى (٢٠) دقيقة وهكذا. قد يكون إيجاد ساعة يومياً للرياضة صعباً وغير عملي للكثير من الناس فانه من الممكن تقسيم الساعة الى ثلاث فترات ٢٠ دقيقة او فترتين من ٣٠ دقيقة.

### ٢. عمل سجل رياضي.

تنفسي دائماً عند ممارسة الرياضة لتحرق المزيد من الدهون فعندما تزيد مدة التمرين وانت لا تتنفسى فإنك تستخدمى العضلات لإنتاج الجلوكوز وهذا مضر بها.

## تطبيقات عملية لتمارين الاسترخاء.

🌸 **تدريب التنفس.** يتمثل في أخذ شهيق عميق طويل ثم زفير بطيء وبذلك يتحقق شعور الاسترخاء.

🌸 **تدريب تقلص العضلات.**

ويتم من خلال:

- ✓ الضغط على بعض العضلات المختلفة بالجسم أثناء ممارسة الرياضة ثم الاسترخاء.
- ✓ ضم قبضة اليد بقوة ثم الاسترخاء.
- ✓ محاولة غمض العينين بقوة ثم الاسترخاء.
- ✓ اجراء بعض المساج لمنطقة الرقبة من الخلف مع الكتفين
- 🌸 التفكير في الأماكن الجميلة الهادئة الآمنة او التواجد بها.
- 🌸 القيام ببعض الأنشطة المحببة الى النفس كالرسم والخياطة.
- 🌸 المواظبة على أداء التمارين الصباحي يساعد في السيطرة على الآثار الناجمة عن مواقف الضغط.

## الصحة العامة

### موازنة الغذاء مع الرياضة.

الغذاء مصدر كل طاقة تدخل للجسم والنشاط البدني والحركة مصدر كل طاقة تخرج من الجسم والتحكم في الوزن يتطلب الإبقاء على الطاقة الداخلية للجسم والطاقة التي يستهلكها في حالة توازن.

- الطعام الداخل للجسم = النشاط البدني المبذول ← الرشاقة واللياقة البدنية.
- الطعام الداخل للجسم > النشاط البدني المبذول ← نقص الوزن.
- الطعام الداخل للجسم < النشاط البدني المبذول ← زيادة الوزن.

## نصائح لموازنة الغذاء مع الرياضة.

- ❖ عدم ممارسة الرياضة مباشرة بعد تناول وجبات الطعام إلا بعد مرور ساعتين حتى لا يحصل تلبك انزعاج.
- ❖ تناول الفكهة قبل ممارسة الرياضة بساعة او ساعتين لمنح العضلات طاقة لعدة ساعات كذلك تناول الفاكهة بعد الرياضة للحصول على طاقة.
- ❖ تناول الكربوهيدرات المركبة الغنية بالألياف قبل ساعتين من التمارين للحصول على المزيد من الطاقة ومن شأن ذلك ان يرفع عملية استقلاب الجسم (التمثيل الغذائي) بحيث يحرق المزيد من الدهون ويحمي البروتين من الاحتراق لتوليد الطاقة.
- ❖ شرب الماء قبل واثناء وبعد ممارسة التمارين الرياضية.
- ❖ تناول منتجات الألبان منزوعة الدسم والفاكهة والخضروات والحبوب الكاملة والقليل من السكريات والتخفيف من اللحوم والابتعاد تماماً عن الدهون.
- ❖ لتحقيق اعلى درجة من الأداء الرياضي يجب اتباع نظام غذائي متوازن من شأنه تأمين كل المواد المغذية والسرعات الحرارية اللازمة لسد متطلبات التمثيل الغذائي للجسم.

## لتخفيف الوزن ينصح الباحثون بضرورة توافر ثلاثة عناصر هي:

- خفض عدد السرعات الحرارية الى اقل من حاجة الجسم اليها في اليوم الواحد.
- تحديد النشاط البدني اللازم لصرف السرعات الحرارية الزائدة والموازنة على أدائه.
- الاستمرار في التخفيف من كمية الطعام المتناولة وزيادة صرف الطاقة بمزاولة النشاط البدني.

## معوقات النشاط البدني.

١. عدم وجود ممارسين للرياضة من افراد الاسرة او الأصدقاء المحيطين.
٢. عدم وجود الوقت الكافي لممارسة الرياضة والانشغال بالأعمال والارتباطات الاجتماعية عن ممارسة الرياضة.
٣. قلة معرفة الشخص بأنواع الأنشطة الرياضية المناسبة له وعد إجادتها.
٤. ضعف الدافعية للقيام بالرياضة والاعتقاد بقلة جدواها.
٥. عدم التوازن اثناء المشي.
٦. عدم التعود على ممارسة الرياضة منذ الصغر.
٧. الإحساس بالخوف من ممارسة الرياضة مع الشعور بالألم في البداية.
٨. صعوبة الحركة بسبب البدانة.
٩. التكاليف الباهظة لأجهزة الرياضة والنوادي الرياضية.
١٠. الشعور بالإحراج من الآخرين.
١١. قلة توفير الأماكن المناسبة لمزاولة الرياضة.

## اعتقادات خاطئة لإنقاص الوزن.

الصواب	الاعتقاد الخاطئ
تشكل خطراً على حياة الشخص حيث ترتفع درجة حرارة الجسم لأن العرق لا يتبخر فلا يحصل تبريد للجسم ويزداد العبء على جهاز تنظيم الحرارة في الجسم ولا يسمح للباس بفقدان الحرارة عن طريق الجلد وينتج عن ذلك هبوط في مستوى الأداء وتعب سريع أو إرهاق شديد.	ارتداء الملابس الثقيلة أو النايلون أثناء ممارسة النشاط الرياضي بهدف التعرق الشديد يساعد على خسارة الشحوم والوزن.
ينجم عن حمام البخار نقص في كمية الماء في الجسم نتيجة للتعرق الشديد ولكن سرعان ما يعود الشخص الى وزنه الطبيعي بعد شرب الماء أو غيره من السوائل.	استخدام حمام البخار (السونا) لأنه يذيب شحوم الجسم ويساعد على التخلص من السمنة وإنقاص الوزن.
طريقة فاشلة لعدم توازن العناصر الغذائية فيها ولأن ما يخسره الجسم بسرعة يستعيده بسرعة أكبر لذلك هذه البرامج لا تصلح للمدى البعيد إذا لم تقترن بالرياضة المنتظمة وضبط كمية الغذاء فقد تفشل جميع محاولات تخفيف الوزن.	اللجوء الى الطرق السريعة المختلفة كمحاولة لتخفيض الوزن (برامج الحمية).
فاشلة لأن النقص السريع على الوزن عبارة عن خسارة في الماء وليس في الدهون وسرعان ما تعود النسبة الى طبيعتها عند التوقف عن استعمال المدرات.	استخدام مدرات البول كوسيلة لتخفيف الوزن.
غير مأمونة وتأثيراتها الجانبية على المدى البعيد فهي خطيرة ومميتة.	اللجوء الى استعمال العقاقير لتخفيض الوزن أو مانع الشهية.

ان التدليك وغيره لإزالة السمنة من بعض مناطق الجسم أمر لا جدوى منه مطلقاً لأن إزالة الدهون من منطقة معينة كالأرداف أو الأرجل لا فائدة منه ولن يحدث فالجسم كله يشكل وحدة واحدة.

عندما يزيد الوزن تكون الزيادة من أسفل الى أعلى.

عندما تنقص الدهون يكون النقص من أعلى الى أسفل.

أهم سبب للبدانة وزيادة الوزن هو انعدام النشاط الرياضي وليس الإسراف في الطعام.

## أهمية الرياضة لكل وزن.

ان ممارسة الرياضة أمر مهم لكل وزن سواء من أراد إنقاص وزنه أو زيادته أو التحكم في وزنه.

- إذا كان الشخص يعاني من زيادة كبيرة في الوزن عليه برياضة السباحة والمشي مع برنامج غذائي لتخفيف الوزن بإشراف طبي.
- إذا كان يعاني من زيادة بسيطة في الوزن عليه برياضة المشي.
- إذا كان يشكو من النحافة الرياضة تساعد على التخلص من النحافة تدريجياً.

تحدث النحافة عادة من عدم امتصاص المواد النشوية ربما لعدم احتياج الجسم اليها فمزاولة الرياضة يساعد على زيادة حجم العضلات ومن ثم زيادة القوة والتحمل العضلي وزيادة الحيوية فإذا لم يزد وزنه فإن كبر حجم العضلات نتيجة التدريب يساعد على تغطية مظهر العظام البارزة فيبدو الشخص في هيئة أفضل وهكذا يزول مظهر النحافة التي يشكو منها.

### الرياضة والأطفال.

الرياضة ضرورية لكل الأطفال لان بعض البحوث تبين أن أمراض القلب يمكن أن تبدأ منذ الطفولة حيث اتضح أن بعض الأطفال يموتون بشكل مفاجئ دون سبب واضح يرجع السبب فيه الى ان الدهون او الكولسترول تسد الشريان الرئيسي للقلب فتؤدي الى الوفاة أي أن الأطفال ليسوا جميعاً في مأمن من أمراض القلب كما يتأثر نمو الجهاز العصبي بالتدريب الرياضي فالرشاقة وسرعة رد الفعل والتوازن والانتباه والتوقع يمكن ان تتحسن كثيراً من خلال التدريب الرياضي في الصغر وطوال فترة النمو.

العامل الوراثي هو الذي يتحكم في طول الطفل وليس الرياضة وان كانت مزاوله الرياضة والنشاط الحركي تزيد من افراز هرمون النمو ولكن يبقى العامل الوراثي هو الذي يتحكم غالباً في الطول النهائي بالإضافة للتغذية الغنية بالبروتينات في مرحلة الطفولة.

### الرياضة المناسبة للطفل حسب العمر.

من المهم ان يقوم الطفل بممارسة النشاط البدني المناسب لقدراته فالطفل حتى سن الرابعة او الخامسة قد يجد صعوبة حقيقية في فهم بعض القواعد البسيطة للألعاب.

### من عمر سنتين الى خمس سنوات (٢ - ٥).

عمر الطفل	الرياضة المناسبة له
من عمر سنتان.	المشي، الجري، ركل الكرة، القفز في مكانه.
من عمر ٣ سنوات.	التوازن على قدم واحدة، رمي الكرة والتقاطها، قيادة دراجة ثلاث عجلات.
من عمر ٤-٥ سنوات.	تطور مهارات الجري والقفز والهرولة، ضرب الكرة ورميها، تعلم القفز والشقلبة، الاستمتاع بالسباحة والتزلج، قيادة الدراجة ثلاثية العجلات او ذات العجلات الصغيرة، اللهو على الأراجيح، الهبوط بالزحقة، تسلق سلالم ألعاب الحداثق.

### من ست الى اثنتي عشرة سنة (٦ - ١٢).

عمر الطفل	الرياضة المناسبة له
من عمر ٦ - ١٢ سنة.	<ul style="list-style-type: none"> <li>☼ كرة القدم في فرق قليلة العدد.</li> <li>☼ الجمباز الخفيف.</li> <li>☼ تعلم السباحة بأنواع مختلفة.</li> <li>☼ القفز من علو منخفض أثناء السباحة.</li> <li>☼ البيسبول الخفيف.</li> <li>☼ التنس الأرضي (كرة المضرب) بشبكة منخفضة.</li> <li>☼ ألعاب الدفاع عن النفس (الكاراتيه).</li> </ul>

## الأسس العلمية لاختيار الرياضة المناسبة لعمر الطفل.

- \* أن تكون البداية متدرجة وبطيئة.
- \* تؤدي التمارين والنشاطات المختارة الى تحريك جميع عضلات الجسم.
- \* يجرب الطفل كل شيء أولاً ثم يتخصص وفق ميوله وقدراته لا ان يحدد له الآباء نوع الرياضة التي سيمارسها وفق رغباتهم.
- \* يستخدم الطفل الحذاء المريح المناسب لمقاس قدمه.
- \* يتعلم الطفل كيف يحافظ على المان عند السباحة أو قيادة الدراجة.
- \* يحرص على تناول كميات كبيرة من السوائل خلال ممارسة النشاطات البدنية.
- \* يجب استشارة الطبيب لتحديد البرنامج الرياضي الملائم للأطفال الذين يعانون من مشاكل صحية.
- \* يختار برنامج نشاط رياضي متنوع (تمارين لياقة معتدلة الشدة، تمارين التقوية، نشاطات المرونة، التوازن) لأنه أكثر متعة بالنسبة للطفل ويقلل من خطر التعرض للإصابة.
- \* تشجيع الطفل على ممارسة التمارين الرياضية في الخارج بشرط:
  - ♥ أن يكون الجو معتدلاً.
  - ♥ الانتباه الى جودة الهواء في الصالة المغلقة.
  - ♥ اختيار الأوقات الأقل ازدحاماً خلال مواسم الإصابة بالرشح والانفلونزا.
- \* لا يسمح للطفل بممارسة التمارين الرياضية عندما يكون مصاب بالبرد او الحمى او السعال مع ملاحظة عدم التوقف الدائم للتمارين الرياضية بسبب الحالات المرضية البسيطة.
- \* إذا كان الطفل غير مستمتع أثناء ممارسة النشاط الرياضي فيجب سؤاله عن السبب ومحاولة معالجة المشكلة او تغيير نوع النشاط.
- \* يجب منح الوقت الكافي للألعاب الحرة لأن الأطفال يستطيعون حرق مزيد من السعرات الحرارية والحصول على مزيد من المتعة عندما نتركهم يلعبون على هواهم.

## اللياقة البدنية والاسترخاء للأطفال.

ادراج تمارين الاسترخاء في برنامج لياقة الطفل امر مهم لأن الاسترخاء يساعد في المحافظة على الصحة القلبية العامة كما يقلل التوتر والشدة النفسية ويعزز نظام المناعة لدى الطفل.

## كيف نشجع الأطفال على الاستمتاع بالرياضة.

١. ربط الرياضة في ذهن الطفل بالخبرات السارة.
  ٢. توصيلة الى مكان التدريب واخذه منه.
  ٣. وجود القدوة الإيجابية للطفل من الوالدين بأخذه معهما او مع أحدهما عند ممارستهما للرياضة.
  ٤. التركيز على المتعة واللياقة بدلاً من المنافسة والرشاقة.
  ٥. تجنب التعليق على وزن الطفل وشكل جسمه.
  ٦. تعزيز الطفل ومساندته بالمدح والثناء.
  ٧. المشاركة وليس النتيجة فنهتم بمدى إحساس الطفل بالسعادة لأنه شارك في النشاط.
- ان الأطفال الذين تجاوزوا ستة أعوام بحاجة الى ساعة واحدة على الأقل من النشاط البدني يومياً ويجب ان تكون التمارين الرياضية خلال القسم الأكبر من هذه الساعة مكونة من تمارين لياقة معتدلة أو شديدة بالإضافة الى ضرورة مشاركة الأطفال في نشاطات تؤدي الى تقوية العضلات والعظام ثلاث مرات في الأسبوع على الأقل.

## الشيخوخة والزهايمر.

### تعريف الشيخوخة.

هي مجموعة من التغيرات العمرية الطبيعية غير المرضية التي تسبب ضعفاً أو نقصاً فسيولوجياً في الأداء المثالي للوظائف الحيوية بالجسم.

### الخرف.

ليس مرض في حد ذاته وإنما مجموعة من الأعراض التي تحدث نتيجة العديد من الأمراض والإصابات التي تلحق بالدماغ مثل مرض الزهايمر الذي يعتبر السبب الشائع لحدوث الخرف وهذا يعني أن المسن يصاب بالزهايمر أولاً وينتج عن ذلك إصابته بالخرف.

### الخرف والزهايمر.

هما في الحقيقة متماثلان من حيث الأعراض والتطور وإنما يكون الاختلاف بينهما في السن التي تبدأ فيها هذه الأعراض في الظهور.

فالخرف يبدأ عادة في سن الشيخوخة

ومرض الزهايمر يبدأ حوالي سن ٥٠

الأطباء المختصون في بعض الدول أصبحوا لا يهتمون بالتمييز بينهم بل يجمعون أمراض الخرف كلها تحت اسم الزهايمر.

\*الزهايمر خرف ولكن الخرف ليس زهايمر.

### الزهايمر.

يعتبر من الأمراض العصبية المزمنة غير معروفة السبب ينتشر بين كبار السن وعادة يصيب النساء أكثر من الرجال ويحدث نتيجة نقص حاد في عدد الخلايا العصبية في المناطق المتعلقة بالذاكرة والفهم والأحاساس والإدراك واللغة مما يؤدي إلى فقدان الذاكرة بحيث يتصرف الشخص تصرفات غير طبيعية ولا يدرك ماذا يفعل ولا يعرف ماذا يريد.

### أسباب مرض الزهايمر.

التقدم بالعمر.	هو أكثر العوامل المشجعة لظهور المرض حيث ان غالبية المرضى يصابون به بعد سن ٦٥ وتزداد فرصة المرض بنسبة الضعف كل ٥ أعوام تالية لهذا السن حتى تصل إلى نسبة ٥٠٪ عند سن ٨٥.
العوامل الوراثية.	حيث إن فرصة حدوث المرض تزيد عند الذين أصيب أحد والديهم أو أجدادهم بهذا المرض مقارنة بالأشخاص الطبيعيين.
الأمراض.	التي تؤثر على الأوعية الدموية الموجودة في المخ.
إصابات الرأس الخطيرة.	تزيد من فرص الإصابة بالمرض.

### كيف نعرف أن هذا المرض هو زهايمر؟

تظهر أعراض المرض على الذاكرة في البداية مع تقدم العمر ومن الأعراض التي تظهر مبكراً وتعتبر عرض مهم جداً النسيان القريب أي ينسى المسن ما فعله قبل دقائق أو قبل ساعات.

## بالإضافة إلى أعراض أخرى تتمثل في الآتي:

- صعوبة في أداء المهام اليومية.
- انهيار اللغة وفقدان الذاكرة لمدى طويل.
- يختلف تعامله وطبعه مع الأسرة على خلاف العادة.
- يواجه صعوبة في تذكر المواقع والأماكن وأسماء الأشخاص.
- الارتباك والعدوانية والتقلبات المزاجية ويصبح أكثر حدة وأكثر تدمر ويغضب بسرعة.

عند مريض الزهايمر تصاب أولاً الذاكرة الحديثة وهو ما يؤدي إلى تغيرات في القدرة على اكتساب معلومات جديدة أو على استحضار معلومات مكتسبة حديثاً وهي من نوع النسيان أول بأول. وفي المراحل المتقدمة من المرض تصاب أيضاً الذاكرة البعيدة أي ذاكرة الطفولة والشباب وذكريات الماضي والنسيان لدى مريض الزهايمر نسيان للواقعة بكليتها وليس جزء منها ولا تفيد محاولة تذكير المريض ببعض الوقائع لكي يستعيد ما نسيه.

## تغذية مريض الزهايمر.

أثبتت دراسة حديثة أن اتباع نظام غذائي يعتمد على الاكثار من الخضروات والفاكهة والأسماك والدواجن والمكسرات والتقليل من اللحوم الحمراء والزبدة يقلل من مخاطر الإصابة بمرض الخرف الشيوخي والذي يطلق عليه داء الزهايمر.

## الوجبة العلاجية الغذائية.

يجب أن تكون الوجبة العلاجية الغذائية مناسبة للخطة الكلية للعناية بالمريض وعند وضع النظم الغذائية المختلفة في حالة المرض مراعاة المبادئ الآتية:

١. احتواء الوجبة على جميع العناصر الغذائية مع مراعاة زيادة أو نقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية تبعاً لنوع المرض وحالة المريض.
٢. مناسبة الوجبة الغذائية قدر الإمكان إلى الغذاء المعتاد.
٣. مرونة الطعام وتماشيه مع عادات المريض وحالت الاقتصادية وميوله وتقاليده وعمله ومجهوده الجسماني ودرجة شهيته.
٤. مراعاة وجود الأغذية في مواسمها وكذلك سهولة إعدادها.
٥. إمكانية عودة المريض إلى غذائه المعتاد في أسرع وقت ممكن ما لم يكن هذا التنظيم الغذائي واجب استمراره كما في حالة مريض السكري.
٦. المساهمة في تعديل سوء التغذية الناتج عن المرض وفي تعويض عجز أجهزة الجسم عن الاستفادة المثلى من الغذاء.

## أمراض العصر الشائعة.

هي أمراض تصيب الإنسان في جميع مراحل حياته المختلفة سواء كان من الفئات الخاصة أو غيرها.

## تعريف المرض.

هو تغير غير طبيعي يصيب الإنسان في جسده أو عقله محدثاً انزعاجاً أو ضعفاً أو إرهاقاً للشخص المصاب، أما التغيرات التي تحدث للفئات الخاصة هي تغيرات طبيعية غير مرضية.



## الأمراض العصرية شديدة الخطورة.

### أولاً: مرض السكري.

حالة مرضية تصيب الكبار والصغار نتيجة اختلال في مقدرة الجسم على التحكم بمستوى سكر الدم وذلك لنقص أو انعدام في فرز الأنسولين من البنكرياس. وهو عجز الجسم عن المحافظة على نسبة جلوكوز الدم في حدود المستوى الطبيعي، ويرجع هذا إلى قصور أو غياب إفراز هرمون الأنسولين من البنكرياس وذلك بسبب:

► اضطراب الإفرازات الغددية. ► العامل الوراثي، أي: الاستعداد للإصابة بالسكري. ► تقدم العمر يزيد من احتمال الإصابة بالسكري.

يحتاج مريض السكر لتناول الطعام بعد أخذ الأنسولين حتى لا يفقد الوعي ويدخل في غيبوبة سكر نتيجة ارتفاع أو انخفاض نسبة السكر في الدم بسبب اخذ الأنسولين أو الأقرص المخفضة للسكر مستوى السكر الطبيعي في الجسم للشخص السليم تتراوح 70-110 ملجم/دسل. بعد تناول الطعام لا بد ان تقل عن 140 ملجم/دسل كحد اقصى.

### أعراض مرض السكري.

- العطش الشديد وكثرة التبول.
- الإحساس بالإعياء ونقص في القدرة والكفاءة البدنية مع الخمول.
- نقص واضح في الوزن رغم أن الشهية طبيعية.
- أحيانا تحدث زغلة مؤقتة في إحدى العينين.
- التهابات جلدية.
- تتميل في الأطراف (وخز او خدر) خصوصاً في الأصابع والقدمين وأحيانا يمتد هذا التتميل الى الشعور بالألم في المفاصل.

✳ ما الفرق بين داء السكري الذي يعتمد على الأنسولين والسكري الذي لا يعتمد على الأنسولين؟

الذي لا يعتمد على الأنسولين	الذي يعتمد على الأنسولين
هو اضطراب استقلابي يتميز بارتفاع مُعدّل السكر في الدم في سياق مقاومة الأنسولين ونقص الأنسولين النسبي. ناتج عن تدمير خلايا الجزر في البنكرياس. العطش الزائد وكثرة التبول وشعور متواصل بالجوع	ناتج عن تدمير مناعي ذاتي لخلايا بيتا المنتجة للأنسولين في البنكرياس. نقص الأنسولين الناتج عن ذلك يؤدي إلى ارتفاع مستويات السكر في الدم والبول. الأعراض هي كثرة التبول وزيادة العطش وزيادة الجوع وخسارة الوزن.

### العوامل التي تزيد من احتمالية الإصابة بالسكري.

- تناول كميات كبيرة من أطعمة الطاقة.
- اضطرابات الجهاز العصبي.
- زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية.
- الحمل.

## بالإضافة الى:

بصفة عامة فإن الأفراد المنحدرين من أسر أصيب أحد أفرادها بداء السكري هم أكثر عرضة للإصابة بهذا الداء.	١- الوراثة
يعتقد أن السمنة تحدث مقاومة لعمل الأنسولين.	٢- السمنة
وجد أن داء السكري أكثر شيوعاً بين النساء مما هو بين الرجال، ويزداد حدوث داء السكري عند الأشخاص الذين تعدوا الأربعين عاماً.	٣- السن والجنس
أظهرت الدراسات الحديثة أن المجتمعات التي تحدث لها تغير سريع في نمط الحياة والغذاء وأصبحت تحاكي المجتمعات الغربية في هذين النمطين تكون أكثر عرضة للإصابة بداء السكري.	٤- التغير السريع في نمط الحياة والغذاء
تدل الدراسات البوائية على أن الالتهابات الفيروسية تلعب دوراً في الإصابة بالسكري.	٥- الالتهابات
وجد أن نقص التغذية مرتبط مع نوع من داء السكري.	٦- سوء التغذية
يمكن أن تزيد المشروبات الكحولية بطريق غير مباشر من خطر الإصابة بمرض السكري	٧- الكحول
هناك العديد من العقاقير والهرمونات التي تؤثر على تمثيل الكربوهيدرات، ومن بينها بعض العقاقير المدرة للبول وموانع الحمل التي تؤخذ عن طريق الفم.	٨- العقاقير والهرمونات

## مضاعفات مرض السكري.

تكمن المشكلة في داء السكري في مضاعفاته سواء على صحة المصاب أو على الهدر المادي في تكاليف العلاج.

## ومن أهم مضاعفات المرض.

تسارع حدوث تصلب الشرايين وأمراض القلب، ارتفاع ضغط الدم، تلف في أعصاب العين وحدوث العمى، التهابات حوض الكلى والفشل الكلوي (هبوط الكلية) ازدياد وحدوث التشوه الخلقي في أولاد الأمهات المصابات بداء السكري، الموت المبكر.

## الأسس الأولية للوقاية من السكري والسيطرة عليه.

- تناول أغذية غنية بالألياف الطبيعية تساعد على تخفيض نسبة السكري في الدم.
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام، كالمشي، والجري الخفيف.
- تناول (٦-٥) وجبات صغيرة في اليوم بدلاً من وجبتين أو ثلاث كبيرة.
- الإقلال من تناول الدهون المشبعة والدهون الحيوانية والأغذية الغنية بالكولسترول.

## علاج مرضى السكر.

الحالات البسيطة	الحالات المتوسطة	الحالات الحادة
تنظيم الغذاء فقط.	تنظيم الغذاء والعقاقير.	تنظيم الغذاء وحقن الأنسولين.

يعالج مريض السكر لتخفيف مرضه ومنع مضاعفاته وليواصل حياته بصورة طبيعية.

## النظام الغذائي المناسب للسيطرة على مرض السكر.

- تناول أغذية غنية بالألياف.
  - تجنب تناول الحلويات.
  - تنوع الغذاء وتقليل كميته خاصة ما يحتوي على النشويات.
  - الإقلال من تناول الدهون المشبعة.
  - تناول الأغذية البروتينية باعتدال.
  - تناسب كمية السعرات المتناولة مع وزن مريض السكر.
- يفضل لمرضى السكر الذين يعتمدون على الأنسولين تناول ٥-٦ وجبات بدلاً من وجبتين أو ثلاث وجبات.

## ثانياً: مرض ضغط الدم.

ارتفاع مستوى ضغط الدم أعلى من المعدل الطبيعي مما يستدعي استخدام العقاقير المضادة لفرط ضغط الدم ويطلق عليه اسم (القاتل الصامت). وهو منتشر وشائع خاصة بين الأشخاص الذين يتجاوزون سن الأربعين ويصيب الذكور أكثر من الإناث. المستوى الطبيعي لضغط الدم للشخص السليم هو 115/75 ملليمتر زئبق.

## أنواع ضغط الدم.

### ١- ضغط الدم المرتفع.

- ضغط الدم المرتفع الأولي الأساسي.
- ضغط الدم المرتفع الثانوي.

### ٢- ضغط الدم المنخفض.

ضغط الدم المرتفع الثانوي	ضغط الدم المرتفع الأولي الأساسي	
نوع من أنواع ارتفاع ضغط الدم غير الشائع ينتج من وجود مرض أصلي في الجسم ويمكن معالجته إذا تمت معالجة المرض المسبب له.	يمثل الغالبية العظمى من حالات ارتفاع ضغط الدم وسببه معروف أحياناً وغالباً غير معروف. ليس له أعراض لذا يسمى الصامت	
يحدث في سن مبكرة (أقل من ٤٠) قد يصيب الأطفال والشباب. يحدث بشكل سريع ومفاجئ ويسمى بارتفاع ضغط الدم الخبيث. لا يستجيب للعلاج بسهولة.	يصيب كبار السن (أكبر من ٤٠) قد يرتبط بعامل وراثي. يحدث بشكل تدريجي ولا يصل عادة الى قيمة مرتفعة يسمى بارتفاع ضغط الدم الحميد. يستجيب سريعاً للعلاج ويسهل السيطرة عليه.	يتميز بالآتي
أمراض الكلى. التسمم في الحمل والنفاس. أمراض القلب وأوعيته الدموية. العلاج بالكورتيزون لفترة طويلة.	زيادة الوزن. التوتر والتنافس غير المحمود. الإفراط في تناول ملح الطعام.	الأسباب المحتملة لارتفاعه

<b>ضغط الدم المنخفض</b>	انخفاض ضغط الدم لا يعتبر مرضاً بل بالعكس فإن الضغط المنخفض سبباً رئيسياً في العيش لمدة طويلة وعليه يجب ان نعمل على رفعه فعندما يعاني أصحاب الضغط المنخفض من الكسل والشعور بالدوخة أو فقدان الوعي من الواجب أن تؤخذ مواد تساعد على تنظيم الضغط فقط. فالكثير من الناس تعاني من انخفاض ضغط الدم المزمن ويمكن علاجه بتغيير النمط الغذائي ونمط الحياة.
-------------------------	--

### أعراض ضغط الدم.

أحياناً لا يكون هناك أعراض سابقة لمرض ضغط الدم لدى بعض الأشخاص بينما تظهر

أعراض واضحة على مصابين آخرين منها:

- صداع في مؤخرة الرأس او في جانبية.
- ضعف في التركيز.
- ألم الصدر وتسارع دقات القلب.
- الدوخة وشعور بالغثيان وطنين الأذن.
- اعتلال النظر.
- ثقل في الرأس.
- ضيق التنفس.
- النزيف المتكرر من الأنف.
- التوتر.

### إذا زاد الضغط تظهر الأعراض التالية.

١. هبوط علة القلب ولهثة غير عادية.
  ٢. ثقل في الحركة او الكلام او اختلال توازن الجسم.
  ٣. نزيف مفاجئ في المخ او قصور في وظائف الكلى.
- ضغط الدم يؤدي الى مضاعفات خطيرة مثل: الذبحة الصدرية، جلطة في شريان المخ.

### العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم.

- زيادة الوزن.
- الضغوط النفسية.
- أورام الغدة الكظرية.
- أورام الغدة النخامية.
- أمراض الكلى.
- الاستعداد الوراثي.

### معالجة ارتفاع ضغط الدم.

تشخيص مرض ارتفاع الدم يجب ألا يتوقف على مجرد قياس ضغط الدم ويستحسن مراجعة الطبيب لإجراء الفحوصات ومعرفة نوع ضغط الدم هل هو أولى أو ثانوي ناتج من مرض أصلي بالجسم؟ ومن ثم وصف العلاج المناسب له حسب الحالة.

### يمكن معالجة والسيطرة على ارتفاع ضغط الدم بإتباع الخطوات التالية.

- الحد من كمية الصوديوم (ملح الطعام) في الوجبة الغذائية.
  - ممارسة التمارين الرياضية المتوسطة والإقلال من المنبهات.
  - المحافظة على الوزن المناسب للجسم وتقليل الدهون في الطعام.
  - تناول الأدوية خصوصاً مدرات البول.
- ويجب في حالة الإصابة بارتفاع ضغط الدم الخفيف الالتزام بتطبيق الثلاث فقرات الأولى في وقت واحد وإذا لم ينخفض ضغط الدم فإن ذلك يستلزم تناول الأغذية.

## تغذية مريض ضغط الدم.

يُعتبر الغذاء المنظم أهم عوامل السيطرة على ارتفاع ضغط الدم والتخفيف من أعراضه.

## علاج مرضى الضغط.

- قد تتم معالجة ارتفاع الضغط في بعض الحالات دون استعمال العقاقير الطبية وهو ما يعرف باسم **(إنقاص ضغط الدم غير الدوائي) أي غذائياً:**
- تناول الغذاء الصحي المتوازن وذلك بزيادة تناول الخضروات والفواكه والحبوب الكاملة والإقلال من تناول الدهون والشحوم الغذائية.
  - تحديد كمية السعرات الحرارية في الوجبة خاصة إذا كان المريض بدينًا لمساعدته على إنقاص وزنه.
  - ممارسة التمارين الرياضية خاصة المشي.
  - تقليل كمية الملح وزيادة المتناول من البوتاسيوم والكالسيوم.
- إذا لم ينخفض الضغط بعد الحمية والرياضة فإن المريض يلجأ لاستخدام العقاقير المضادة لارتفاع ضغط الدم وتؤخذ بناء على وصفة ومتابعة من الطبيب لاختيار النوع المناسب لحالته الصحية وقد ثبت ان هذه العقاقير تخفض احتمال حدوث المضاعفات لارتفاع ضغط الدم كالسكتات والنوبات القلبية.

## ثالثاً: مرض الكلى.

تعتبر الكليتين من أهم أعضاء الجسم الوظيفية بعد الكبد وهي بمثابة الفلتر الذي يمر عليه الدم ويقوم بتخليصه من السموم والمواد الزائدة عن احتياج الجسم مثل السكر الزائد (الملح الزائد) مادة البولينا وقد تصاب الكليتين باضطرابات صحية تؤثر على وظائفهما الحيوية في الجسم.

## وتشمل أهم الإصابات الكلوية.

- التهاب الكلى الحاد يحدث عادة بين الأطفال والشباب.
- المتلازمة الكلوية.
- الفشل الكلوي الحاد.
- الفشل الكلوي المزمن.
- حصوات الكلى.

## أعراض أمراض الكلى.

يسمى مرض الكلى بالصامت لأنه في كثير من الأحيان لا توجد علامات تحذير قد يفقد الشخص ما يصل إلى ٩٠٪ من وظائف الكلى قبل ظهور أي أعراض.

## العلامات الأولى لمرض الكلى قد تكون عامه مثل:

- حكة.
- صداع.
- قيء وغثيان.
- ضيق في التنفس.
- صعوبة في النوم.
- ارتفاع ضغط الدم.
- وجود دم في البول.
- وجود طعم معدني.
- عدم القدرة على التركيز.
- رائحة كريهة تنبعث من الفم.
- انتفاخ وألم في منطقة الكلى.
- شعور بالتعب وفقدان للشهية.
- زيادة كمية وعدد مرات التبول وخاصة في الليل.

## لحفظ صحة الكليتين.

- كي تستمر الكليتان بأداء وظيفتهما على أكمل وجه من الأهمية كشف الأمراض التي تؤذيها والسعي إلى علاجها مبكراً وإبطاء أو منع تقدمه باتباع الآتي:
- إذا كان لديك مرض السكري وكانت السيطرة على نسبة السكر في الدم ممتازة اتبع نصيحة طبيبك حول حقن الأنسولين والأدوية والنظام الغذائي والنشاط البدني ومراقبة السكر في الدم.
  - السيطرة على ارتفاع ضغط الدم وذلك باستخدام الأدوية بشكل منتظم لأن خفض ضغط الدم يمكن أن يبطئ تطور مرض الكلى.
  - التحقق من صحة الكلى وذلك بفحص (الدم - البول - ضغط الدم) على الأقل مرة كل عامين ومرة كل عام إذا كان يعاني من مرض السكري أو ارتفاع ضغط الدم.
  - مراقبة مستوى الكوليسترول في الدم مع النظام الغذائي والأدوية إذ لزم الأمر.
  - علاج التهاب المسالك البولية فوراً.
  - شرب الكثير من الماء واختيار أطعمة منخفضة السكر والدهون والملح وعالية في نسبة الألياف.
  - المحافظة على الوزن المثالي.
  - ممارسة النشاط البدني المعتدل ٣٠ دقيقة يومياً.

## مرض الكلى قد يصيب.

- المدخن.
- مريض القلب.
- مريض السكري.
- مريض الضغط المرتفع.
- مريض السمنة المفرطة.
- من لدية تاريخ عائلي من الفشل الكلوي.
- الشخص الذي يكون عمره أكثر من ٦٠ سنة.

## تغذية مريض الكلى.

تهدف التغذية العلاجية في أمراض الكلى إلى تخفيف العبء الإخراجية على الكلى بتحديد المواد البروتينية التي تؤدي إلى تراكم المخلفات النيتروجينية ونتيجة لانخفاض قدرة الكلى الإفراغية يتم أيضاً تحديد السؤال واملاح الصوديوم والبوتاسيوم او تعويض المواد التي يفقدها الجسم بنسب اعلى نتيجة للمرض مع المحافظة على الحالة الغذائية العامة للمريض ويتوقف العلاج الغذائي للمريض على طبيعة الاضطرابات التي تحدث في وظيفة الكليتين وشدتها. لا يمكن تعميم النظام الغذائي على جميع مرضى الكلى بل يكون بصورة فردية للمريض فمريض الفشل الكلوي الحاد يحتاج إلى نظام غذائي خاص به نتيجة لما يتعرض له من سوء شديد في التغذية.

## الطب النبوي والتداوي بالأعشاب.

للتداوي بالأعشاب مسميات عديدة منها:

الطب الشعبي - الطب التقليدي - الطب العربي - الطب القديم - الطب المثالي - الطب البديل.

## أقسام الطب النبوي.

### ١. الطب النبوي الوقائي (المناعة).

المناعة: إيجاد عوامل وموانع ووقايات تقي الجسم من الأمراض وحجزها عنه.  
أنواعها: مناعة طبيعية ومناعة مكتسبة وبعد وقوع الأمراض (الحجر الصحي).

المناعة المكتسبة.
<p><b>مكافحة الأمراض قبل الوقوع فيها.</b> تتمثل بمد الجسم بالطيبات ليقاوم بها العلل كتناول (فواكه ولحوم) والقيام بالواجبات من عبادة مفروضة (صلاة قيام طهارة من النجاسات نظافة) والابتعاد عن المحرمات المؤدية للعلل (الخمير المخدرات).</p>

## ٢. الطب النبوي العلاجي.

- مداوة بالأغذية والأعشاب الواردة في السنة.
- الحجامة.

## بعض الأغذية والأعشاب المستخدمة في الطب النبوي.

العسل	يعد غذاء ودواء وفتح للشهية ومنشط ومساعد على الهضم ويستخدم لعلاج الجروح السطحية والجروح البسيطة.
الزبيب	يقوي المعدة والكبد (الجهاز الهضمي) ومفيد في أوجاع الحلق والصدر والرئة والكلى.
الحلبة	مفيدة للبشرة والشعر وتلين الصدر والبطن وتسكن السعال والربو وتساعد على تلطيف التهاب الحلق قيل عنها: لو علم الناس منافعها لاشتروا بوزنها ذهباً.
الينسون	ينفع الصدر وضيق التنفس ويسكن الأوجاع ويمنع السعال ويفيد الجهاز الهضمي ويطرد الغازات ومفيد في علاج المغص خاصة عند الأطفال.
البابونج	يستخدم لالتهاب الأنف والدرن ومسكن لأوجاع المعدة والصداع.
الزنجبيل	فاتح للشهية مفيد للهضم وملين للبطن ومدر للبول ونافع في حالات البرد ومطيب لنكهة الطعام ويساعد في تنظيم الدورة الشهرية.
تمر العجوة	تقي من السم والسحر ومفيدة لكبد الإنسان لما تحتويه من عناصر تساعد في سلامتها قول الرسول عنها: العجوة من الجنة وشفاء من السم والكمأة وماؤها شفاء للعين.
الثوم	يصفي الحلق ويزيل البلغم وينفع في السعال المزمن ووجع الصدر من البرد.
الحبة السوداء	فعالة في علاج أمراض المعدة وقاتلة للديدان وتذيب حصى الكليتين والمثانة. علاج الأمراض الجلدية كالبيهاق. أمراض البرد وتخفيف آلام الأسنان والرأس والمفاصل.
الشعير	علاج الاكتئاب والسعال وارتفاع السكر ولخشونة الحلق وارتفاع الضغط والقلب. خافض للحرارة. تقليل الإصابة بسرطان القولون. تخفيض الكولسترول. مدر للبول. مهدئ للقولون.
التليينة	عبارة عن حساء مكون من ملعقتين شعير كامل مطحون مع كوب ماء تطهى على نار هادئة مدة ٥ دقائق ويمكن إضافة ملعقة عسل سميت بذلك لأنها تشبه اللبن في بياضها ورقتها. قول النبي عنها: (التليينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن)

زيت الزيتون	يشد اللثة. مهدئ للقولون. يبطئ ظهور الشيب. مطري وملين للبشرة. تقليل الإصابة بسرطان الثدي. علاج ارتفاع الكوليسترول والضغط وامراض القلب والجلطة. *دهن الجسم بزيت الزيتون بعد السباحة له تأثير مباشر في المساعدة في الحد من الإصابة بسرطان الجلد.
الخل	يقطع العطش. يساعد على الهضم. مدر للبول. مضاد للبلغم. منبه للمعدة. يهدئ ألم الاسنان ويقوي اللثة. يعالج الدوالي. لدغ الحشرات. سوء الهضم. الذبحة الصدرية. القلق النفسي. الأرق.
الرمان	يعالج بعض أورم الأغشية المخاطية والوهن العصبي. مفيد للمعدة ويساعد على الهضم. ملين للبطن. يقي من أمراض القلب وتصلب الشرايين. يمنع القيء. يدر البول. نافع لأمراض الصدر. قشوره تطرد الديدان. يحمي من الإصابة بفقر الدم. تدمير الخلايا السرطانية.
بذور الرمان	تقوي القلب. تذيب حصوات الكلى. تلطف الحرارة المرتفعة للجسم.
التين	يقي من سرطان الأمعاء. يخفض الكوليسترول. يساعد في تصنيع كريات الدم الحمراء لاحتوائه على فيتامين (ب). ١٠٠ جرام من التين الجاف فيه حوالي ١٥٠ ميلجرام كالسيوم. تناول حبة من التين و٧ حبات تمر نحصل على الاحتياج المطلوب من الكالسيوم.
القثاء	مطفي لحرارة المعدة. يعالج القوباء والحكة. يستعمل للعناية بالبشرة الدهنية. يعالج النمش والكلف.
اليقطين	ينشط الكبد. يزيل الحرارة والحمى. يذهب العطش. مهدئ للأعصاب وأمراض التنفس. يزيل الشقيقة والصداع. ملين للمعدة.

### مميزات استخدام الأعشاب.

- ° غالباً ما تكون رخيصة الثمن قليلة التكلفة من السهل الحصول عليها.
  - ° تؤخذ عن طريق الفم أو الجلد ولا تحقن.
  - ° عادة تكون أدوية مفردة غير مركبة يتقبلها الجسم.
  - ° تستخدم كأدوية كما أنها تعد من الأغذية المفيدة.
  - ° حفظها وتخزينها سهل ومدته طويلة.
  - ° قد يكون لها تأثيرات جانبية ولكنها قليلة تظهر عن استخدامها بطريقة خاطئة.
- العلاج بالأعشاب له تأثير نافع إذا أحسن استعماله وتأثير ضار إذا كان على أسس خاطئة قد تسبب أخطاء كبيرة لمن يتناولها للأسباب التالية:
- الجهل في معرفة وتقدير كمية المادة العشبية المستخدمة.
  - الطريقة الخاطئة في تحضير بعض الوصفات حيث لا تعتمد على التعقيم.
  - خلط بعض الأعشاب بطريقة لا تناسب الجسم.
  - عدم مراعاة العمر والحالة المرضية للإنسان حيث تعطى الأعشاب نفسها للكبار والصغار.
  - إطالة مدة استعمال بعض الأعشاب اعتقاداً ان لا ضرر من ذلك.



## الوجبات الخفيفة.

يحصل الجسم على احتياجاته من الطاقة والعناصر الغذائية من ثلاث وجبات يتخللها وجبات خفيفة والتي تعتبر جزءاً من الطعام اليومي للصغار لمنحهم الطاقة لحين تناول الوجبة التالية. ان الوجبة الخفيفة تكون قبل الوجبة الرئيسية بساعتين على الأقل.

## الوجبات السريعة.

أغذية تحضر وتؤكل في فترة قصيرة مثل شطائر اللحم (البرجر) البطاطس المقلية، البيتزا، الدجاج المحمر (البروستد) الشاورما. الوجبات السريعة بجميع مكمالاتها غنية جداً بالسعرات الحرارية العالية القابلة للتخزين السريع في الجسم على هيئة طبقات شحمية.

## أضرار الوجبات السريعة.

اضرار اجتماعية ونفسية	اضرار صحية
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تقل فرص تدريب الأبناء على آداب الطعام لأن كل فرد يمكنه الاستقلال بوجبه مما يشكل مظهراً بعيداً عن آداب المائدة.</li> <li>▪ يقلل اجتماع افراد العائلة عند تناول الوجبات الرئيسية.</li> <li>▪ تساهم الألعاب والصور المصاحبة لوجبات الأطفال في التأثير السلبي على علاقة الطفل بمجتمعه الأسري.</li> <li>▪ تشجع الأبناء في الانصراف عن تناول الوجبات الغذائية المفيدة واستبدالها بالوجبات السريعة.</li> <li>▪ تزيد من التكاليف المادية للأسرة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تحتوي على نسبة عالية من الدهون تؤدي الى ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم والسمنة.</li> <li>• تحتوي على كمية كبيرة من ملح الطعام فترفع من نسبة الأملاح في الدم.</li> <li>• تحتوي على مواد حافظة ومنكهات صناعية تقلل من القيمة الغذائية للطعام.</li> <li>• تؤثر على الصحة العامة لنقص الفيتامينات والأملاح المعدنية والألياف.</li> <li>• عدم ضمان جودة ما يتم تقديمه من لحوم فقد يكون مخلوطاً ببقايا غير مرغوب فيها من الحيوان.</li> </ul>

## تعريف السرطان.

هو التكاثر غير المنضبط لنوع واحد من الخلايا؛ مما يؤدي إلى تجمعها ومن ثم خروجها من النسيج الذي تتكون فيه وغزوها للأنسجة المحيطة به ومن الأنسجة الموجودة (الأوعية الدموية والأوعية اللمفاوية).

يحدث نتيجة خلل في نمو وانقسام لخلايا غير طبيعية تحمل صفات خبيثة واستطاعت تلك الخلايا ان تفلت من دفاعات الجهاز المناعي في الجسم فتطورت الى اورام تنمو وتنتشر بطريقة غير متحكم فيها وتكون تورم سرطاني قد يكون حميد أو غير حميد.

**كيف يكون الورم؟** تنمو الكثير من خلايا في الجسم في وقت واحد ولكن الجسم يحرص على أن يكون عدد الخلايا المتكاثرة يوازي عدد الخلايا التي تموت ويظهر السرطان حين تنمو الخلايا وتتكاثر بسرعة اكبر من الطبيعي ويمكنها تفادي آلية الجسم التي تتحكم بنمو الخلايا ويؤدي ذلك الى ظهور كتلة سرطانية (ورم بشكل أساسي) يكبر حجمها أكثر فأكثر في حال عدم معالجتها ذلك ان الخلايا تستمر في الانشطار والتكاثر فيبدأ الورم السرطاني بخلية واحدة وفي حال لم يقض عليها جهاز المناعة في الجسم تنتشر الى خليتين والخليتين بدورهما تنتشران الى اربع خلايا وهكذا.

## أنواع السرطان.

تتم تسمية معظم أنواع السرطان بالعضو الذي تبدأ منه فسرطان الرئة يبدأ في الرئة وسرطان الثدي يبدأ في الثدي وأكثر أنواع السرطان شيوعاً عند النساء في كل الفئات العمرية بالترتيب التنازلي:

- \* سرطان الثدي.
- \* سرطان الغدة الدرقية.
- \* سرطان الدم (اللوكيميا).
- \* سرطان العقد والأوعية اللمفاوية من غير نوع (هودجكن).
- \* سرطان القولون المستقيم.
- \* سرطان المبيض.
- \* سرطان الكبد.
- \* سرطان المخ والأعصاب.
- \* سرطان عنق الرحم.
- \* سرطان الجلد.

**أكثرها خطراً** سرطان الرئة يتبعه سرطان الدم.

**أكثرها انتشاراً بالنسبة للنساء** سرطان الثدي.

## أقسام الأورام.

ان أي خلية من خلايا الجسم الطبيعية قد تأخذ في التصرف بشكل غير طبيعي وتبدأ في الانقسام السريع وغير المنتظم وإذا انقسمت الخلايا بدون الحاجة لخلايا جديدة سوف تتكون لدينا أنسجة فائضة وهذه الكتلة من الأنسجة الإضافية تسمى بالورم وبذلك تنتقل الخلية من منظومة الخلايا الطبيعية الى منظومة خلايا الأورام وخلايا الأورام اما ان تكون حميدة او غير حميدة (خبيثة) والاختلاف الوحيد بينها هو سرعة الانقسام.

### ١. الأورام الحميدة.

هي أورام سرطانية تتصف بعدم عدائية خلاياها السرطانية وعدم نقل المرض الا الأعضاء الأخرى "لا تغزو الأنسجة القريبة ولا تنتشر في باقي أعضاء الجسم" عكس الورم الخبيث. يمكن ازالتها وفي كثير من الحالات لا تعود للظهور ولا تهدد حياة الانسان. تكون الخلايا بطيئة الانقسام والضغط الناتج من هذا الورم على الأنسجة الطبيعية أقل. تكون الزيادة في حجم الورم زيادة بطيئة وتأخذ فترة أطول من الخبيث نتيجة البطء في زيادة الحجم يؤدي الى وجود وقت كافي للأنسجة المحيطة بالورم في التكيف مع ضغطه والمشاركة في التغذية الدموية والأكسجين. الخلايا الحميدة بطيئة الانقسام لا تعود الى مكانها بعد الاستئصال الجراحي بصفة عامة ولا تنتقل من مكانها إذا لم يتم الاستئصال. ليس هناك ضرورة الى استخدام العلاجات التكميلية كالعلاج الكيماوي او العلاج الاشعاعي بعد الاستئصال الجراحي.

## الأورام الغير حميدة (الخبیثة).

تسمى بالسرطان لأن بإمكانها غزو وتخریب الخلايا المجاورة وباقي أعضاء الجسم. يمكن أن تتفكك وتدخل في مجرى الدم أو الجهاز اللمفاوي وبهذه الطريقة ينتشر السرطان ليكون أوراماً ثانوية في أجزاء أخرى من الجسم وتسمى عملية انتشار السرطان أو النقلة. الخلية الخبيثة لا تستجيب لكل القوانين الحيوية في الجسم. تبدأ بالانقسام والتكاثر والضغط على ما حولها من خلايا. تستأثر بمعظم التغذية والاكسجين الذي يصل الى منطقة الورم على حساب الخلايا الطبيعية. بسبب زيادة الضغط والاستئثار بالتغذية والاكسجين يضيق بها المكان فتبدأ بالبحث عن أماكن أقل ضيقاً من مكان الورم حيث تكون التغذية الدموية والاكسجين متوفرة بشكل أكبر في تلك الأماكن البعيدة عن منطقة الورم فتنتشر مباشرة للأنسجة القريبة أو باستخدام الأوعية الدموية واللمفاوية تنتشر الى أماكن أخرى بعيدة. الهدف الوحيد للخلية الخبيثة هو التكاثر والانقسام وكل ما تفعله هذه الخلية هو الاستعداد لهذا الهدف الوحيد وتبدأ بتحويل كل وظيفة من وظائف الخلايا المتعددة الى وظيفة شبه وحيدة فيصبح الهدف هو كم الخلايا وليس نوعها.

## أعراض مرض السرطان.

تنقسم أعراض السرطان الى ثلاثة أقسام هي:

أعراض عامة	أعراض موضوعية	أعراض تدل على الانتشار
فقدان الوزن وتعب وإرهاق عام وفقدان الشهية والتعرق خصوصاً أثناء الليل	ظهور كتلة صلبة أو تغيرات في شكل سطح الجلد الخارجي	حدوث تضخم في الغدد الليمفاوية المختلفة في الجسم أو في الكبد أو ألم في العظام

## أكثر الأعراض شيوعاً.

- نتوء في مكان ما على جسمك.
- التغيرات في الجلد.
- سعال أو بحة في الصوت لا تزول.
- تغير في عادات الأمعاء.
- صعوبة البلع أو عسر الهضم المستمر.
- التهاب أو قرحة في الجلد لا تندمل.
- أي نزيف غير طبيعي.
- صعوبة في التبول.
- فقدان في الوزن غير مبرر.
- دم في البول.
- ألم غير مفسر.
- الشعور بالتعب الشديد طوال الوقت.
- تغيرات في الحلمة أو وجود تورم في الثدي.
- تعرق ليلي غير مفسر.
- انقطاع النفس.

## العوامل المسببة للسرطان تسمى عوامل الخطر وتشمل.

عوامل داخلية	عوامل خارجية
عوامل التكوين الوراثي لكل فرد على حدة.	تتمثل بالبيئة المحيطة بالفرد ومكوناتها المختلفة التي يتفاعل معها الفرد ويعايشها.
تعتبر عوامل البيئة الخارجية أكثر عوامل الخطورة في الإصابة بالسرطان ومنها:	
١. المواد التي يتعرض لها الفرد يومياً سواء بالمصادفة أو المعاشية أو في مواقع العمل.	
٢. المواد الموجودة في بعض أنواع الطعام وفي الهواء.	

## ومن العوامل الأكثر شيوعاً على مستوى العالم.

كبير السن وأشعة الشمس وبعض المواد الكيميائية والتعرض للإشعاع المؤين وبعض الفيروسات والبكتيريا وبعض الهرمونات المحددة والتاريخ العائلي لمرض السرطان وتناول المخدرات والتدخين وسوء التغذية وقلة النشاط البدني أو زيادة الوزن.

## بعض الارشادات للتقليل من الإصابة بالسرطان.

- ✿ تناول الطعام الصحي وتناول المزيد من الفواكه والخضروات.
- ✿ ممارسة التمارين الرياضية بانتظام.
- ✿ التوقف عن التدخين والامتناع عن تناول المخدرات.
- ✿ اجراء فحوصات طبية دورية وحضور فحوصات مرض السرطان.

## تشخيص السرطان.

من المعروف ان السرطان لا ينشأ مباشرة مكوناً أورام خبيثة بل ينشأ بالتدرج نتيجة لتراكم المتغيرات المسببة للسرطان مع مرور الزمن وبعد ذلك تنتشر الخلايا السرطانية في الأنسجة السليمة وتعتمد نسبة الشفاء (شفاء تام من الأورام الخبيثة) وبخاصة النسائية على الاكتشاف المبكر لتلك الأورام ومعالجتها. ويعتبر الكشف الشامل بهدف الاكتشاف المبكر للسرطان مهم جداً لتشخيصه ومن ثم علاجه قبل أن ينتشر وتشفى معظم الحالات تماماً عند التشخيص المبكر للسرطان حيث يعالج مباشرة في مكان ظهوره الأصلي بالجراحة أو بالأشعة ولكن عندما ينتشر السرطان إلى أماكن أخرى في الجسم فان طرق العلاج تتوسع وتتعدد وتنخفض نسبة الشفاء من المرض.

## علاج السرطان.

طرق العلاج تعتمد على:

- \* نوع الورم ومكانه ودرجته.
- \* مرحلة المرض التي وصل إليها من انتشار وتطور.
- \* الحالة العامة للمريض.

فالشفاء يعتمد بالدرجة الأولى على تشخيص المرض في مراحل المبكرة من تكوينه وقبل انتشاره من مكانه الأصلي فعلاج السرطان يشمل إجراءات طبية لتدمير أو تعديل أو التحكم أو إزالة السرطان الأولي أو إزالة الورم الموجود في منطقة محدودة من الجسم أو المنتشر في الأنسجة بالإضافة الى إزالة ومحو الورم تماماً ومنع رجوعه أو ارتداده لاحقاً أو انتشار الورم الأولي بالإضافة الى تخفيف أعراض الورم المصاحبة له.

## طرق العلاج هي:

- ✗ الجراحة.
- ✗ العلاج الاشعاعي.
- ✗ العلاج الكيميائي.
- ✗ العلاج الهرموني.
- ✗ العلاج الحيوي.
- ✗ العلاج التابع أو اللاحق.
- ✗ العلاجات البديلة.
- ✗ علاجات أخرى (علاجات توليفيه عبارة عن استخدام نوعين أو أكثر من طرق علاج السرطان).

## يمكن أن تحدث آثار جانبية لهذه العلاجات مثل:

١. التعب.
  ٢. التهاب الجلد في منطقة العلاج.
  ٣. فقدان الشعر.
- ولكن هذه الآثار تهدأ في مرحلة لاحقة من العلاج.
- الأورام غير الحميدة خطورتها تكمن في أنها لا تؤلمنا بل نكتشفها فجأة بعد أن تكون قد استحكمت في الجسد ولذلك وصمت بأنها خبيثة لأنها تظهر بدون سابق إنذار. ويمكن للسرطان أن ينشأ وينتشر في أي مكان في الجسم ما عدا الأظافر والشعر والأسنان.

## الأغذية والمشروبات المضادة للسرطان.

عصير الرمان والثوم والصل والكركم والكرنب والسلك والطماطم وماء زمزم والعسل. وجد ان الانتظام في تناول الأستروجين الغذائي من خلال الفاصوليا الجافة واللوبيا الجافة والحمص وبعض الأغذية الأخرى كالكرفس واللفت والكرنب يقلل من الإصابة بسرطان الثدي.

## ما ينبغي تجنبه.

١. الافراط في تناول التونة الحمراء والسلمون والفقندر.
٢. الافراط في تناول الالبان فهي مضره للرجال ومفيدة للنساء والأطفال.
٣. المواد الدهنية الغنية بالأحماض الغير مشبعة.

## (6) توعية المستهلك.

### إدارة الموارد الأسرية.

تشكل موارد الأسرة الشريان الذي يمد الأسرة بالحياة لذا فإن جميع الموارد سواء كانت طبيعية أو بشرية أو مادية تعد مهمة وضرورية وينبغي عدم إغفالها أو إهمالها. ولكل مورد من موارد الأسرة أوجه استعمال متباينة ومنفعة أو قيمة خاصة به لكنها تتشابه فيما بينها من حيث توفرها بكميات محدودة واعتماد كل منها على الآخر.

### موارد الأسرة.

يقصد بها جميع إمكاناتها البشرية وغير البشرية المتاحة لها والتي تستخدمها الأسرة وتستفيد منها في تلبية حاجاتها المتعددة وتحقيق أهدافها.

### تنقسم الموارد الأسرية الى

موارد غير بشرية	موارد بشرية
• الدخل. • الممتلكات.	• الجهد العضلي. • القدرات.
• الوقت. • التسهيلات.	• المهارات. • الميول والاتجاهات.

### تخطيط الموارد الأسرية.

يعتبر تخطيط الموارد الأسرية من اهم العوامل التي تؤدي الى نجاح الاسرة ونهوض المجتمع وهو يعتبر بمثابة خريطة توضح طرق استخدام الموارد سواء مادية او بشرية مع مراعاة تقليل الوقت والجهد وتذليل المشكلات والعقبات التي تعوق تحقيق الأهداف الاسرية المنشودة في ظل الإمكانيات المتوفرة.

### العوامل التي قد تؤثر في تخطيط الموارد الاسرية.

- اختلاف قيم كل اسرة ومستوياتها.
- اختلاف ممتلكات الاسرة ودخلها.
- اختلاف اهداف كل اسرة وحاجتها.
- اختلاف الموارد البشرية من أسرة الى أخرى.
- مكان سكن الأسرة والتسهيلات المتوفرة لها.
- اختلاف عمر الافراد وعددهم والمرحلة التي تمر بها الاسرة.

### إدارة موارد الدخل الأسري.

تعني الموازنة الجيدة بين ما تحصل عليه الاسرة من دخل مادي وما تصرفه في سبيل تحقيق أهدافها وتلبية احتياجاتها.

### المورد المالي.

هو مجموع ما يخل للأسرة من نقود سواء كانت من مصدر واحد او مصادر مختلفة في مدة زمنية معينة.

### مصادر دخل الأسرة.

- ▶ عمل الأب الأساسي.
- ▶ عمل الأم الأساسي.
- ▶ العمل الإضافي لأحد الوالدين.
- ▶ عمل الأبناء في العطل الصيفية.
- ▶ محاولة استثمار مهارات وقدرات الأفراد لإنتاج بعض الأعمال.
- ▶ عمل الأبناء فترة من الوقت أثناء السنة الدراسية.
- ▶ استثمار ما لدى الأسرة من ممتلكات لإيجاد دخل إضافي لهم.

### إدارة شؤون الأسرة.

هي استخدام الأسرة ما لديها من مال ومعرفة وخبرة ومهارة وقدرة في حل المشكلات ومواجهة المواقف الأسرية اليومية وفي التغلب على الصعوبات التي تتعرض لها.

### أهداف إدارة شؤون الأسرة.

- إن المعرفة بإدارة الشؤون الأسرية أصبح من المطالب الملحة في الوقت الحالي وذلك مع ازدياد الأعباء والاحتياجات التي يفترض أن تقدمها الأسرة لأفرادها.
١. دراسة الجوانب المختلفة لمتطلبات الحياة في الأسرة مشكلاتها بأسلوب عملي منظم.
  ٢. تنمية الوعي والتخطيط وتطبيق العملية الإدارية بمراحلها المختلفة في حل المشكلات.
  ٣. تكوين اتجاه التفكير السليم لاتخاذ القرارات في جميع مواقف الحياة الشخصية والأسرية.
  ٤. تقدير العلاقات بين موارد الأسرة وطرائق استخدامها ومدى أثرها على اقتصاد المجتمع.
  ٥. تفهم مسؤولية الفرد نحو المجتمع والأسرة وتقديرها.
  ٦. تقدير القيمة الفعلية للوقت والجهد للأفراد والأسرة.
  ٧. فهم وتقدير الخدمات التي يقدمها المجتمع للأفراد والأسرة وكيفية الاستفادة من الخدمات.

## مهارات إدارة شؤون الأسرة.

توجد مهارات لإدارة شؤون الأسرة ويمكن تصنيفها في ثلاث مجموعات رئيسية هي:

المهارات الفكرية	المهارات الإنسانية	المهارات الفنية
هي القدرة على أداء الأعمال المنزلية بأقل قدر من الموارد وبأعلى كفاءة ممكنة.	تتمثل في قدرة الأسرة إلى التعامل مع أفرادها وذلك من خلال الاتصال الفاعل معهم فكلما تمتع أفراد الأسرة بمهارات إنسانية عالية ساعد ذلك على إشاعة روح التعاون والمحبة وقلل من وقوع المشكلات بينهم.	تتمثل في قدرة الأسرة على اتخاذ القرارات وحل المشكلات والأسرة تحتاج الى هذه المهارات لتجديد أهدافها العامة وفي رسم سياستها على المدى الطويل.

## خطوات إدارة شؤون الأسرة.

التخطيط	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ تحديد الأهداف.</li> <li>◦ تحديد الموارد والطرائق والوسائل لوضع الخطة.</li> <li>◦ تحديد المكان.</li> <li>◦ تحديد المدة الزمنية.</li> </ul>
التنظيم	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ تحديد المسؤوليات والمهام وتوزيعها.</li> <li>○ تحديد الأشخاص المنفذين.</li> <li>○ تحديد الأنشطة لكل فرد.</li> </ul>
التنفيذ	<ul style="list-style-type: none"> <li>◦ تعديل الخطة إذا احتاج الأمر.</li> <li>◦ مراجعة ومراقبة مستمرة.</li> <li>◦ المقارنة بين الأداء الفعلي والمخطط له.</li> </ul>
التقييم	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ التعرف على نقاط الضعف لتلافيها.</li> <li>○ قياس مدى ما تحقق من اهداف.</li> <li>○ الاستفادة منها في عمل الخطة القادمة.</li> <li>○ الاهتمام بالدخل المعنوي.</li> </ul>

## طريقة زيادة الدخل الأسري.

- \* تبسيط مستوى المعيشة والبعد عن التكلفة.
  - \* الاستفادة من الخدمات المجانية كالعلاج والتعليم المجاني والاستفادة من الحدايق العامة.
  - \* عدم الاسراف في الاستهلاك سواء الغذاء أو استخدام الماء او الكهرباء او الهاتف.
  - \* شراء السلع بكميات اقل أو استخدام البدائل ما أمكن.
  - \* الاستفادة من قدرات ومهارات ومعارف وعلوم افراد الأسرة.
  - \* زيادة دخل الاسرة بالاستفادة من مواردها البشرية (التعليم الخصوصي – المكياج – تغليف الهدايا – اعداد وجبات خفيفة وتسويقها).
  - \* زيادة الدخل بالعمل الإضافي.
  - \* الاستثمار في التجارة والمشاريع الصغيرة.
- إذا كان مصروف الاسرة أكثر من دخلها فانه يلزمها ان تختار بين الاقلال من متطلباتها او حذف بعضها او البحث عن طريقة لزيادة الدخل.

## صفات مديرة المنزل الناجحة.

- متأنية تدرس المواضيع قبل البت فيها.
- مرشدة وموجهة لأفراد أسرتها.
- قدوة صالحة لأفراد أسرتها.
- مشجعة لأفراد الأسرة للعمل على زيادة مواردها.
- متبعة للأسلوب العلمي في اتخاذ القرارات.
- منظمة ومخططة لكل عمل تريد إنجازه.

## المسؤوليات الملقاة على عاتق الأسرة.

الأسرة هي الحضان الأول الذي يستقبل الطفل رضيعاً فيتربى ثم يكتسب القيم والمبادئ وينمو ويتطور بدنياً وعقلياً ونفسياً ليصبح عضواً صالحاً فاعلاً في المجتمع.

## وتلك المسؤوليات هي:

- أداء الحقوق الواجبة في محيط الأسرة من زوج وأولاد وفق المنهج النبوي.
- تهيئة أفراد الأسرة ليكونوا أعضاء واعين مبدعين يؤثرون بصورة فعالة في تقدم المجتمع.
- تقدير موارد الأسرة واستثمارها لتحقيق الأهداف بأعلى كفاءة ممكنة.
- تدريب أفراد الأسرة على ممارسة العمل اليدوي وتشجيعهم على ذلك.
- تحقيق مطالب كل فرد من أفراد الأسرة وفق إمكانياتها المتاحة.
- الاقتصاد في استخدام الموارد الأسرية.
- تبسيط الأعمال المنزلية.
- تهيئة المسكن ليكون مكاناً آمناً يعيش فيه الأفراد بهدوء وسعادة.

## الميزانية.

تعني الموازنة والمقابلة بين إيرادات البيت ونفقاته عن طريق وضع خطة مناسبة لتوزيع الدخل على أبواب الإنفاق المختلفة في مدة زمنية معينة.

الموازنة مشتقة من الميزان ويقصد بها التوازن واعتدال كفتي الميزان بين الإيراد والنفقات.

## الأسس العامة للميزانيات.

- هناك أسس عامة لإدارة الميزانية لا تتغير بتغير المورد وهي ان:
- توضع متماشية مع اهداف الأسرة.
  - يراعى عند وضعها الأهداف المهمة ثم الأقل أهمية.
  - تكون واقعية ومناسبة لقدرات ومستويات الافراد الذين أعدت لهم الميزانية.
  - تتصف بالمرونة وعدم الجمود.
  - تأخذ في الاعتبار أنها وضعت لتحسين مستوى معيشة الاسرة.
  - يترك جزء من الموارد المتوفرة للظروف الطارئة وعدم التصرف في هذه الموارد كلها.
  - يكون الصرف اقل من الدخل حتى يتيسر الادخار.
  - يشارك جميع أفراد الأسرة أو معظمهم على الأقل عند وضعها.
  - توعية افراد الاسرة بأهمية الترشيح في استخدام الماء والكهرباء حتى يخفف من السلوك الاستهلاكي وتوفير الدخل المالي لدى الاسرة.
  - يستغل ما لدى افراد الاسرة من مهارات وقدرات وطاقات بشرية.



## خطوات إعداد الميزانية.

- ✿ يقدر الدخل المالي خلال فترة إعداد الميزانية.
  - ✿ تدون متطلبات الأسرة محققة الاحتياجات الأهم ثم المهم فالرغبات.
  - ✿ تقدر أسعار المتطلبات المدونة مع مراعاة المرونة حتى يتم تعديلها عند الحاجة.
  - ✿ يوازن بين الدخل والمصروف والادخار حيث يترك جزء مدخر للظروف الطارئة.
  - ✿ يراجع التخطيط للتأكد من إمكانية نجاحه.
- نجاح الميزانية يعتمد على واقعتها وتمشيها مع أهداف الأسرة ودخلها.

## الخطوات الأساسية لعمل ميزانية.

١. تدوين أوجه الانفاق الاسري موزعه في بنود إنفاق عريضة وهي:

بنود إنفاق رئيسية.	بنود إنفاق فرعية.
تتعلق بالاحتياجات الأساسية مثل: الغذاء والملبس والسكن ومستلزماته.	تختلف من اسرة الى أخرى حسب العوامل الاجتماعية والاقتصادية والنفسية وتتضمن: خدمات التعليم والرعاية الطبية والمواصلات والهدايا والتبرعات والمصروفات الشخصية.

٢. وضع تقدير تقريبي للقيمة المالية لمطالب الاسرة وذلك بتدوين المصاريف اليومية لمدة معينة ومنها يتم حساب تكاليف المعيشة.
٣. تقدير قيمة الدخل المتوقع خلال المدة الزمنية للميزانية.
٤. موازنة الميزانية بمعنى: محاولة موازنة صافي الدخل من المبلغ المتوقع للإنفاق على البنود المختلفة لتلبية جميع احتياجات الأسرة.
٥. تخطيط كامل للميزانية للتأكد من إمكانية نجاحها.
٦. الموازنة بين الدخل والمصروف والادخار حيث يترك جزء مدخر للظروف الطارئة.

## حالات الميزانية بعد إعدادها.

عجز	معتدلة	ادخار
الإيرادات قليلة والمصروفات كثيرة.	كمية الإيرادات بنفس كمية المصروفات.	الإيرادات كثيرة والمصروفات قليلة.

## العوامل التي تؤثر في تقسيم أبواب الميزانية.

- عدد أفراد الأسرة.
- أعمار أفراد الأسرة.
- الحالة الصحية لأفراد الأسرة.
- مكان سكن الأسرة والتسهيلات المتوفرة له.
- مقدار الدخل.
- ميول الأفراد ورغباتهم.
- يفضل اشترك افراد الاسرة في وضع الميزانية حتى يزداد لديهم الشعور بالمسؤولية.

## أبواب الصرف (الاتفاق).

الادخار	المتفرقات	النفقات الشخصية	احتياجات المنزل	الغذاء
استقطاع جزء من الدخل واستثماره. (10-15%)	الهدايا، الترفيه، الصدقات (20%)	المصروف الشخصي من رعاية صحية وتعليم وملابس (20-25%)	إيجار السكن وما يحتاج إليه من أجهزة، كهرباء، ماء، وقود (25-30%)	ما ينفق على الغذاء داخل المنزل وخارجه (25-30%)

نجاح الميزانية يعتمد على واقعتها وتمشيها مع اهداف الاسرة ودخلها.

## تنقسم أولويات أبواب الصرف حسب.

١. الضروريات.	٢. الحاجيات.	٣. الكماليات.
مالا يمكن الاستغناء عنها في الحياة. كالمسكن والمأكل.	التي يمكن الاستغناء عنها بمشقة زائدة وكل زيادة عن الضروريات تعد من الحاجيات كالأثاث المنزلي.	ما يجعل حياة الناس أكثر يسراً وسهولة ومتعة دون إسراف أو ترف كالأجهزة الكهربائية المكملة وتجميل المنزل.

## الوعي الاستهلاكي.

مقدرة الفرد على حسن استغلال الموارد المتاحة المرتبطة بكافة الخدمات المتوفرة وعدم الإسراف في استخدامها وتقليل الفاقد منها. نظراً لكثرة الاهتمام بالتغذية ورغبة من المشتغلين بها في إيجاد وسيلة لنقل المعلومات الغذائية التي اسفرت الأبحاث التي أجريت في هذا المجال للمستهلك لجات كثير من الحكومات الى استخدام البطاقات الارشادية.

## البطاقة الإرشادية.

كل بيان أو إيضاح أو علامة أو مادة وصفية مصورة أو مكتوبة أو محفورة أو بارزة أو متصلة اتصالاً ثابتاً بعبوة المادة الغذائية.

## محتويات البطاقة الإرشادية.

- اسم المادة الغذائية.
- مكونات العبوة.
- الوزن الصافي للعبوة.
- تاريخ انتاج وانتهاء المنتج.

## أسباب الحرص على قراءة علب المواد الغذائية.

- لتجنب المنتجات التي لا تذكر كل مكوناتها بشكل واضح.
- لإعطاء الأفضلية للمنتجات التي تذكر عدم وجود إضافات غير مرغوب فيها.
- للتعرف على مكونات المنتج الغذائي.

## أثر وسائل الدعاية والإعلان على سلوك المستهلك.

ان وسائل الدعاية والإعلان التي تحاصرنا في كل مكان تؤثر بلا شك في سلوك المستهلك وفي قراراته الشرائية وفي ميزانيته المادية.

## وسائل الدعاية والإعلان.

- التلفاز.
- ملصقات ولافتات.
- نشرات.
- عروض المتاجر.
- نوافذ عرض.
- صحف ومجلات.
- زيارات منزلية.
- وسائل الاتصال الحديثة كالإنترنت.

الإعلان.	الدعاية.
عملية اتصال غير شخصي من خلال وسائل الاتصال المختلفة لتوصيل المعلومات التي تؤثر في المستهلك وتحثه على الشراء مع إفصاح المعلن عن شخصيته. تهدف الإعلانات على تعدد أشكالها للتأثير على المستهلك بإظهار إيجابيات السلعة والمبالغة في ذلك للإقبال عليها.	أساليب ضغط تؤثر على المستهلك لقبول سلعة ما ولا تظهر فيها شخصية المعلن عنها. لذلك فالمستهلك لا يستطيع تحديد مصدر المعلومات حول السلعة ووسائل الدعاية متعددة وتختلف باختلاف الدول والبلدان وباختلاف قيمها وأهدافها ونوع السلعة المعلن عنها.

## أنواع الإعلانات.

إعلان عن معلومات	إعلان تجاري
يهدف الى اعلام الناس عن اجتماع او مناسبة اجتماعية مما لا علاقة له بالبيع والشراء.	يهدف الى الترويج لسلعة عن طريق التأثير في عين المستهلك وعقله وعاطفته للإقبال على شرائها.

## وسائل الدعاية والإعلان.

- α المسموعة كالذياع.
- α المرئية المسموعة كالتلفاز.
- α المطبوعة المعتمدة على الحرف والصورة كالنشرات والصحف والمجلات والإنترنت.

## أساليب تأثير الإعلانات.

- إشعار المستهلك بميزة خاصة في السلعة المعروضة عن طريق استعمال حقيقة معروفة فيها (إن هذا النوع من الزيت خال من الكوليسترول مع العلم بان معظم الزيوت النباتية خالية من الكوليسترول).
- استغلال شخصية مشهورة للإعلان عن سلعة او خدمة ما.
- استخدام الخدع اللفظية التي تشد انتباه المستهلك (أفضل معجون أسنان في العالم).
- الاعتماد على تكرار الإعلان حتى يتعود المستهلك على شكله واسمه فيرتبط به ويستمر في شرائه واستعماله.

## كيف يواجه المستهلك تأثير الدعاية والإعلان عليه؟

- ان السعي وراء شراء كل ما يعلن عنه والعمل على اقتنائه دون حاجة او تخطيط مسبق يخل بالميزانية لذا يجب مراعاة ما يلي:
1. التأكد من حقيقة الإعلان ومدى صلاحيته قبل قرار الشراء.
  2. التمييز بين الإعلانات العاطفية والإعلانات الحقيقية.
  3. مقارنة المستهلك بين سعر ما يعلن عنه وميزانيته قبل الإقدام على الشراء.
  4. البعد عن الإعلانات التي تحوي محظوراً شرعياً كشرط الشراء للحصول على جائزة او الدخول في السحب.

## إيجابيات الإعلانات وسلبياتها.

الإيجابيات	السلبيات
التعريف بالسلع والمنتجات الجديدة.	العدد من السلع والمنتجات الغذائية المعلنة لا تتوفر بها المكونات او العناصر الغذائية المفيدة.
بعض الإعلانات تشجع على شراء المنتج المحلي الوطني وتدعو لتوفير الاستهلاك وترشيده.	التعود على البذخ والإسراف وشراء سلع لا حاجة لها.
إمكانية إعداد مقارنات بين أنواع متشابهة من المنتجات حال مصداقية المعلن.	بعض الإعلانات تتضمن قيماً او عادات او مؤثرات صوتية او مناظر وسلوكيات غير لائقة اخلاقياً.
	بعض الإعلانات لا تتوفر فيها المصداقية وتعتمد على خداع البصر فيصعب التأكد من مصداقية المنتج او اكتشاف رداءته إلا بعد شرائه.

## تعريف المشروع.

نشاط تستخدم فيه موارد معينة وتنفق من اجله الأموال للحصول على منافع متوقعة خلال فترة زمنية معينة قد يكون المشروع زراعي او صناعي او سياحي او خدمي وقد يكون مشروع كبير او صغير او متوسط الحجم.

## المشروعات الصغيرة.

المشروع الصغير هو اللبنة الأساسية لقيام المشروعات الكبيرة والمقدمة الأساسية للصناعات الثقيلة.

### أ- مفهوم المشروعات الصغيرة.

منشأة مملوكة من قبل شخص واحد يشارك عادة بفعالية في إدارة وتشغيل أعمالها ويعتبر من وجهة النظر القانونية المالك الوحيد لجميع أصول وممتلكات المنشأة وتعود إليه جميع الأرباح.

### ب- أهمية المشروعات الصغيرة.

- ◊ تساهم في دعم التنمية في المجتمع اقتصادياً واجتماعياً.
- ◊ إتاحة فرصة أكبر لنمو قاعدة جديدة من صغار رجال وسيدات الاعمال السعوديين وتوسيع مساحة تواجدهم في أنشطة الاقتصاد الوطني.
- ◊ تشجيع قيام مشاريع صغيرة حرفية وخدمية تكون دعامة ومغذية لما هو قائم من صناعات كبيرة.
- ◊ توفير فرص عمل حقيقية ومتجددة للشباب والشابات السعوديين.
- ◊ توفير فرص عمل لأبناء الشهداء والجنود البواسل ومشاركتهم في أنشطة الاقتصاد الوطني.

### ج- مزايا المشروعات الصغيرة.

- ✿ المرونة في الإدارة.
- ✿ العلاقات القوية مع المجتمع المحلي.
- ✿ المعرفة الدقيقة بالعملاء والأسواق.
- ✿ التقيد المحدود بالقواعد الحكومية.
- ✿ الاعتماد على المدخل الشخصي في التعامل مع العاملين.
- ✿ الخدمة الشخصية للعملاء.

#### د- خصائص المشروعات الصغيرة.

- \* لا يوجد انفصال بين الملكية والإدارة.
- \* وجود علاقات مباشرة مع العملاء.
- \* رغبة صاحب المشروع بالمخاطرة والمغامرة.
- \* العمل في الغالب يكون في مجتمع محلي.
- \* استقلال صاحب المشروع.
- \* وجود علاقات مباشرة مع العاملين.
- \* تأثير القرارات الخاصة بالمشروع بشخصية مالكة.

#### خطوات إنشاء مشروع صغير ونجاح.

١. تحديد الفكرة.

٢. اختيار الاسم والشعار.

٣. التخطيط للتسويق.

٤. دراسة الجدوى.

#### دراسة الجدوى للمشروع الصغير.

تعد من الخطوات الهامة لنجاح أي مشروع. وهي عبارة عن عملية جمع المعلومات عن مشروع مقترح ومن ثم تحليلها لمعرفة إمكانية تنفيذه وتقليل مخاطر وربحية المشروع وبالتالي يجيب معرفة مدى نجاح هذا المشروع أو خسارته مقارنة بالسوق المحلي واحتياجاته.

#### عناصر دراسة الجدوى.

<b>دراسة السوق.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• ماهي خصائص سوق سلعتك.</li><li>• كم حصتك بالسوق.</li><li>• كيف يمكن ان تبيع سلعتك بحيث تستطيع أن يكون لك حصة في السوق.</li></ul>	<b>الدراسة الفنية.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• ماهي الأصول الثابتة التي سيحتاجها المشروع.</li><li>• ماهي متطلبات انتاج السلعة او تقديم الخدمات.</li><li>• ماهي مراحل انتاج السلعة او انتاج الخدمات. وبالتالي يجب معرفة الموقع المقرر للمشروع وتوفر المياه والكهرباء والمواصلات ومعرفة مدى الحاجة للألات والمعدات الثابتة وأجور العمال ومراحل الإنتاج وغيرها.</li></ul>
<b>الدراسة المالية.</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• هل فكرة المشروع مربحة أم لا.</li><li>• من أين سنحصل على المال هل قرض او من المدخرات.</li><li>• ماهي تكلفة المشروع المالية. وبالتالي يجب تحديد التكلفة الكلية للمشروع والربح الشهري والاجمالي والقيام ببعض الاختبارات المالية لقياس جدوى المشروع.</li></ul>	

## الخطوات الست اللازمة لدراسة الجدوى الاقتصادية للمشروع الصغير.

<p>٢. معرفة ما إذا كان الناس سيشترون السلعة ام لا. التأكد من قيمة وجدوى فكرة المشروع المطروحة وهنا لابد من التركيز والاهتمام والتعرف على احتياجات وطلب الزبائن وكذلك لابد من التأكد ودراسة ما إذا كان الناس سيشترون ما يخطط لبيعه في السوق المحتمل.</p>	<p>١. اختيار سلعة او خدمة لبيعها. لابد من الاستطلاع والتفكير والنقاش حول فكرة المشروع المناسبة والتي تبدو مجدية من خلال تحليلها والتأكد منها وعندها نقرر أي مشروع يجب دراسته وعمل جدواه الاقتصادية.</p>
<p>٤. حساب تكاليف المشروع. يجب معرفة أنواع التكاليف وحسابها واخذها بعين الاعتبار عند تجهيز وعمل دراسة الجدوى.</p>	<p>٣. قرر كيف سيعمل مشروعك الصغير. من الضروري ان تتخذ قراراً مدروساً حول كيف سيتم تشغيل المشروع ودراسة طبيعة الحال حول المشروع وطريقة تشغيله.</p>

### وتنقسم التكاليف الى نوعين:

- ✿ تكاليف ثابتة مثل: (الرواتب، ايجار المحلات، تأمينات العمال والاستهلاك)
- ✿ تكاليف متغيرة مثل: (مواد الخام، أجور، الصيانة، مواصلات، مصروفات الكهرباء والمياه).

<p>٦. تقرير هل فكرة المشروع جيدة هنا لابد من اتخاذ القرار حول فكرة المشروع ولذلك لا بد من سؤال أنفسنا الآتي: * حجم أرباحنا من المشروع. * كيف يمكن حساب ارباحنا والتدفق النقدي. * ما هي الفوائد الأخرى الهامة. * ثم نقرر ما إذا كانت فكرة المشروع جيدة ام لا.</p>	<p>٥. تقدير دخل المشروع من المبيعات. تقدير الكمية التي يمكن بيعها من خلال المشروع خلال فترة زمنية معينة وسعرها عند البيع.</p>
--	---

إذا كانت الفكرة جيدة نبدأ بتحضير وعمل الخطة وإذا كانت غير جيدة نلقي الفكرة الأولى ونبحث عن فكرة مشروع أجدى وأنجح.

**المقصود بدراسة السوق** هي الدراسة التي تعد بقصد التعرف على شكل ومواصفات السلعة أو الخدمة التي يطلبها المستهلك العميل (معرفة العرض والطلب).

### وأهمية ذلك تعود الى معرفة.

- ماهي خصائص سوق سلعتك.
- كم حصتك بالسوق.
- كيف يمكن ان تبيع سلعتك بحيث تستطيع ان يكون لك حصة في السوق.

### أهمية كتابة خطة عمل للمشروع.

- التركيز على الأفكار كدراسة جدوى اقتصادية.
- للتقييم الموضوعي وعدم البدء بالاحتمالات.
- تحقيق النقد الذاتي.
- تحديد الحاجات دون مبالغة او نقصان.
- التحكم في نمو المشروع.
- توضيح الإمكانيات المتاحة للعمل.
- وضع النظام الداخلي لإدارة المشروع.
- توضيح نقاط الضعف والقوة.

## أنواع المشاريع الصغيرة.

المشاريع الإنتاجية	هي التي تمارس نشاط انتاجي له مدخلاته وينتهي بنموذج نهائي يتمثل في المنتج.
المشاريع الخدمية	هو كل يقدم خدمة للمستهلك (مشاغل، محلات التجميل، مطاعم، اصلاح السيارات، خدمات مكتب كمبيوتر، خدمات سياحية).
المشاريع التجارية	هي التي تقوم بشراء سلعة وإعادة بيعها لتحقيق ربح سواء تجارة الجملة او التجزئة.

### ✳ من هو العميل؟

العملاء يتنوعون تبعاً لأحوالهم مثل:

- العميل الخجول او الصامت.
- العميل الثرثار.
- العميل الجاهل.
- العميل الوحيد.
- العميل الصعب.
- العميل المندفع أو الغاضب.
- العميل الذي يدعي معرفة كل شيء.
- العميل المنفتح.
- العميل المتردد.

### ✳ ماذا يعني رضى العميل؟

رضا العملاء مصطلح تجاري وهو مقياس لمدى المنتجات والخدمات التي تقدمها الشركة لتحقيق او تجاوز توقعات الزبون وينظر اليه بانه مؤشر الأداء الرئيسي داخل قطاع الاعمال وجزء من منظورات أربعة من سجل الأداء المتوازن.

## أنواع المشاريع المنزلية.

صناعة منتجات	تقديم خدمة
الاطباق الشعبية والحلويات والمعجنات. التطريز والكروشيه. الاكسسوار والجلديات كالحقائب. الفخاريات. البخور ودهن العود. خلطات الجسم والشعر. الطبخ.	الضيافة لجميع المناسبات. تجهيز العرائس تصميم الملابس. تسويق المنتجات. التجميل وتصفيف الشعر. التصوير الفوتوغراف والفديو. البرمجة وعالم الانترنت (دعوات الكترونية، الإعلانات التسويقية)

### قواعد نجاح المشاريع المنزلية.

- الاعداد السابق من متطلبات النجاح لإنشاء استثمار من المنزل الاعداد الكافي للعمل حيث ان من اهم مصادر الاعداد القراءة عن السوق والمنافسين والعملاء.
- الاطلاع على الأنظمة والقوانين ذات العلاقة وذلك لتجنب الخطأ ومخالفاتها.
- اختيار الموقع المناسب حيث ان أكثر من نصف المستثمرين في اعمال المنزل يختارون الغرف الإضافية في المنزل كموقع للعمل يكون ملائماً لطبيعة الاستثمار ومتاح لوصول العملاء دون ان يتعارض مع الالتزامات الاسرية.
- التركيز على خدمة سوق محددة حيث ان ليس من المناسب ان يكون الاستثمار موجه لكل الناس ولتقديم كل الخدمات.

- مناقشة الموضوع مع افراد العائلة لان موقع العمل من المنزل لابد ان يكون هناك بعض الأنظمة المناسبة لسير العمل دون التعارض مع الالتزامات الاسرية.
- اختيار الاسم المناسب للاستثمار لأنه يمثل اول قرار تسويقي يجب اختياره.
- شراء الأجهزة الهامة والمناسبة.
- ارتداء اللبس المناسب لأنه ليس من اللائق مقابلة العميل بملابس المنزل.
- التعامل بدبلوماسية ولباقة مع العملاء.
- اعداد مكان العمل بطريقة مهنية مناسبة لاستقبال العملاء.
- بناء العلاقات من خلال التواصل مع الآخرين عن طريق وسائل التواصل الاجتماعي.

### مفاتيح النجاح.

١. الايمان بالله.
٢. الرغبة في النجاح.
٣. حب العمل.
٤. تحديد الهدف.

### خطوات نجاح المشروعات الصغيرة.

- ① المحافظة على جودة عالية.
- ② المحافظة على سعر تنافسي.
- ③ التطوير المستمر للذات.
- ④ تطوير وتحسين مكان وبيئة العمل.
- ⑤ الاهتمام بوضع العاملين.
- ⑥ إقامة علاقات جيدة مع الموردين والموزعين.
- ⑦ تحليل نقاط القوة والضعف قبل بداية كل مشروع آخر.

### خطوات التعامل الناجح.

- ✿ اللين.
- ✿ اللطف في الكلام.
- ✿ الرفق.
- ✿ السهولة.

### تعد المهارة السر الحقيقي للنجاح وهي تعني:

القدرة على أداء العمل ببراعة وحنكة واحسان الشيء واتقانه بشكل ملائم ومناسب وخالي من العيوب.

### عناصر المهارة.

١. الاتقان والجودة. العنصر الأساسي والمهم في المهارة وبغير هذا العنصر يكون العمل ناقص. وتعرف الجودة بـ الوفاء بالمتطلبات وانعدام العيوب وتنفيذ العمل بصورة صحيحة من اول مره وفي كل مره.	٢. السرعة. من العناصر المهمة والضرورية في المهارة فالشخص الماهر هو من يستطيع تقديم النشاط المطلوب بدقة واتقان وبسرعة في نفس الوقت.
٣. النظافة. من عناصر الجودة لمنتجات المشروع نظافة مكان الإنتاج وصحة القائمين على اعداد المنتج ونظافة مكان التخزين كل حسب نوعية المشروع.	



## وسائل تسويق منتجات المشروعات الصغيرة.

- ♥ المعارف والأقارب.
- ♥ الانستجرام.
- ♥ الواتس اب.
- ♥ السناب شات.
- ♥ الفيس بوك.
- ♥ المنتديات.
- ♥ المحلات التجارية.

## أسباب عدم نجاح أي مشروع.

١. دراسة الجدوى ضعيفة وغير دقيقة.
٢. تقدير تكاليف المشروع أقل من القيمة الفعلية.
٣. التنبؤ المسرف في ناتج المشروع أو الأسعار.
٤. المغالاة في تقدير عائد الاستثمار.
٥. وضع جدول متفائل جداً لتنفيذ المشروع لا يأخذ في الاعتبار احتمال التأخير في تنفيذ المشروع.

## المصرف الشخصي.

### مصادر المصرف الشخصي.

المصرف المدرسي (يومي، أسبوعي، شهري).	مكافآت النجاح.	هدايا العيدين.
--------------------------------------	----------------	----------------

## الاستخدام الأمثل للمصرف الشخصي.

- α إنفاقه في تحقيق الحاجات والرغبات.
- α تقديم الأولوية للحاجات قبل الرغبات بدءاً بالأهم ثم ما يليه في الأهمية.
- α عدم إنفاق المال فيما لا نفع فيه او في التباهي امام الآخرين.
- α ادخار جزء ولو بسيط من المصرف لشراء ما يرغب شراؤه في المستقبل.

الحاجات	الرغبات
ما يحتاج إليه الإنسان من ضروريات الحياة كالمأكل والملبس والمشرب.	ما يطرأ على النفس من ميول يمكن الاستغناء عنها.
<b>الادخار</b>	
الاحتفاظ بجزء من المصرف لتحقيق أهداف بعيدة المدى.	

## أهمية (فوائد) الادخار.

- هو صمام الأمان لكل اسرة حيث توفر جزءاً من دخلها أو دخل الفرد ولا تتفق منه إلا في حالات قليلة عند الحاجة القصوى مثل:
١. النفقات الضرورية المفاجئة.
  ٢. تأمين مرحلة الشيخوخة.
  ٣. مساعدة الأولاد في دراستهم.
  ٤. توفير الاطمئنان النفسي.
  ٥. تحقيق حاجات الأسرة وإشباعها ورفع مستوى معيشتها.
- ويمكن أن يكون الادخار اختيارياً وأحياناً أخرى يكون جبرياً تبعاً لحالة الأسرة الاقتصادية وتوقعاتها المستقبلية.
- تختلف الأولويات من اسرة لأخرى فبعض الاسر ترى ما هو كماليات وتحسينات عند الاسرة الأخرى ضرورة لها فلكل أولوياته واهتماماته الخاصة التي تراعى الإمكانيات المتاحة.

## الفساد.

### أولاً: الاستراتيجية الوطنية لحماية النزاهة ومكافحة الفساد.

تتركز الاستراتيجية على المنطلقات الآتية:

١. الدين الإسلامي الحنيف (عقيدة وشريعة ومنهج حياة) وهو الركيزة الأساسية التي تحكم هذه الاستراتيجية.
٢. التعاون بين الأجهزة المتخصصة في المملكة بشكل مستمر يعزز حماية النزاهة ويكافح الفساد بشكل أفضل.
٣. التطوير والتنمية والاستثمار يعوقها الفساد.
٤. ارتباط بعض صور الفساد بالنشاطات الإجرامية وبخاصة الجريمة المنظمة عبر الحدود الوطنية.
٥. المراجعة والتقويم المستمر للسياسات والخطط والأنظمة والإجراءات والبرامج لمكافحة بضع المفاهيم والصور والوسائل الحديثة للفساد ومنع انتشارها.
٦. تعزيز التعاون بين الدول انطلاقاً من مبادئ القانون الدولي والمواثيق والمعاهدات الدولية يحقق حماية النزاهة ويكافح الفساد.

### أهداف الاستراتيجية الوطنية لحماية النزاهة ومكافحة الفساد.

- ✿ حماية النزاهة ومكافحة الفساد بثتى صورة ومظاهرة.
- ✿ تحصين المجتمع السعودي ضد الفساد بالقيم الدينية والأخلاقية والتربوية.
- ✿ توجيه المواطن والمقيم نحو التحلي بالسلوك السليم واحترام النصوص الشرعية والنظامية.
- ✿ توفير المناخ الملائم لنجاح خطط التنمية ولا سيما الاقتصادية والاجتماعية منها.
- ✿ الإسهام في الجهود المبذولة لتعزيز وتطوير وتوثيق التعاون الإقليمي والعربي والدولي في مجال حماية النزاهة ومكافحة الفساد.
- ✿ تحقيق العدالة بين أفراد المجتمع.

### ثانياً: طرق توعية المجتمع وتعزيز السلوك الأخلاقي.

- ✿ تنمية الوازع لديني للحث على النزاهة ومحاربة الفساد عن طريق وسائل الإعلام المختلفة وخطباء المساجد والعلماء والمؤسسات التعليمية وغيرها وإعداد حملات توعية وطنية تحذر من وباء الفساد.
- ✿ التأكيد على دور الأسرة في تربية النشء ودورها الأساسي في بناء مجتمع مسلم مناهض لأعمال الفساد.
- ✿ حث المؤسسات التعليمية على وضع مفردات في منهج التعليم العام والجامعي والقيام بتنفيذ برامج توعية تثقيفية بصفة دورية عن حماية النزاهة والأمانة ومكافحة الفساد وإساءة الأمانة.
- ✿ حث المواطن والمقيم على التعاون مع الجهات المعنية بمكافحة الفساد والإبلاغ عن جرائم الفساد ومرتكبيها.
- ✿ العمل على وضع برامج توعية تثقيفية في مجال الحماية والنزاهة ومكافحة الفساد في القطاعين العام والخاص.

رقم الاتصال على نزاهة (١٩٩٩١)

### ثالثاً: صور من بعض جرائم الفساد.

- الرشوة.
- الغش التجاري.
- المتاجرة بالنفوذ.
- التزوير.
- التلاعب بالمال.
- إساءة استعمال السلطة.
- غسل الأموال.
- الإثراء غير المشروع.

١. الرشوة.	
هي كل ما يقدم مقابل قضاء مصلحة معينة أو من أجل الوصول الى منصب ما او تحقيق ربح معين وتظهر الرشوة بصور متعددة كتقديم مبالغ مالية او تقديم هدايا او خدمة معينة.	
أسباب الرشوة.	أثار الرشوة.
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ضعف الإيمان وعدم الخشية من الله.</li> <li>▪ البيروقراطية.</li> <li>▪ انعدام الالتزام بأخلاقيات العمل كالشفافية والنزاهة</li> <li>▪ والإخلاص في العمل.</li> <li>▪ سوء الأوضاع المالية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تدمير المبادئ والأخلاق الكريمة.</li> <li>▪ هدر المال.</li> <li>▪ انتشار البغضاء والحقد والفوضى.</li> <li>▪ هضم حقوق المواطنين.</li> <li>▪ انتشار الباطل.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ غياب تأنيب الضمير.</li> </ul>	

### ٢. الغش التجاري.

يعد من أخطر الأفات التي يمكن ان تصيب الدولة والمجتمع.  
يعرف الغش التجاري بأنه أي عمل تجاري يتم بشكل منافٍ للقوانين والعادات والشرف وينجم عنه ضرر للغير، ملزم لمن ارتكبه بالتعويض ليس لإصلاح الضرر فقط بل لمنع وقوعه مستقبلاً ويتمثل الغش في التحايل على المواصفات والمقاييس والأنظمة الصحية والتعدي على حقوق الملكية للأفراد والشركات والمؤسسات وطرح سلعة او خدمة مغشوشة في السوق مخالفة للسلع والخدمات الأصلية.

### حكم الغش في الشريعة الإسلامية.

حرمت الشريعة الإسلامية الغش لأنه من أكل أموال الناس بالباطل.

### دوافع الغش التجاري.

- غياب الوعي لدى المستهلك.
- الطمع والنظرة المادية.
- انتشار العمالة الوافدة.
- انخفاض مستوى الدخل.
- قلة الإيمان وانعدام التقوى.
- الركود الاقتصادي العالمي.
- ضعف العقوبات.

### نتائج الغش.

- غضب الله.
- انعدام الراحة النفسية والاطمئنان.
- طريق الحرمان من إجابة الدعاء.
- موصول إلى النار.
- الحرمان من البركة في المال والعمر والولد.

### كيف يمكن الحد من الغش التجاري.

- ♥ زيادة عدد أعضاء الهيئات المتخصصة بضبط الغش التجاري.
- ♥ إعداد برامج وخطط مدروسة ليتم التقليل من ظاهرة التستر على الغش التجاري.
- ♥ تطبيق أقصى العقوبات وعدم التساهل معها سواء مع مرتكبي الجريمة ومن يتسترون عليها.
- ♥ توعية المستهلك عن طريق المحاضرات والإعلام.

## رابعاً: جهود وزارة التجارة بالمملكة في محاربة الغش التجاري.

قامت وزارة التجارة في المملكة بتسهيل مهمة الإبلاغ عن المخالفات التجارية من خلال الاتصال المجاني عبر الهاتف أو من خلال تعبئة نموذج خاص من خلال مواقع الوزارة للتسهيل على المواطنين وزيادة فاعلية الرقابة على الأسواق. وتشمل المخالفات التي يمكن التبليغ عنها مخالفات الرشوة وزيادة الأسعار وانتهاء تاريخ الصلاحية وعدم إصلاح أي جهاز عليه ضمان والامتناع عن البيع دون مبرر وعدم نظافة المحلات خصوصاً المطاعم وغيرها من المخالفات التي يعاقب عليها النظام وفيها ضرر بالمستهلك.

## التسوق الصحي.

إن تحويل المعلومات النظرية إلى تغييرات فعلية في الغذاء يعني معرفة كيفية التسوق واختيار المكونات الأساسية السليمة للغذاء بالإضافة إلى تحضير الطعام باستخدام أقل قدر ممكن من المكونات غير السليمة كالدهن والملح والسكر لجعل الصحة تستفيد ما أمكن من ذلك الغذاء

## عمل قائمة تسوق ذكية.

يعتبر العديد من الأشخاص أن رحلة التبضع الأسبوعية لشراء الطعام فرض إلزامي يجب إنهاؤه بأسرع وقت ممكن غير أن اختيار الطعام في المحل هو الخطوة الأولى نحو أكل سليم لذا يجب منحه الاهتمام اللازم.

## نصائح لعمل قائمة تسوق ذكية.

- خططي القوائم عندما تشعرين بالجوع لإضافة خيارات أكثر وتسوقي عندما تشعرين بالشبع حتى تقللي من المشتريات غير المرغوب فيها وتلتزمين بقائمة المشتريات الأساسية.
- تفقدي الأدراج والفريزر والثلاجة قبل التسوق.
- صنفي مشترياتك على القائمة مثل: خضراوات طازجة، فواكه، منتجات ألبان وهكذا.
- قارني بين المعروض على طرف الممر وبين ما هو معروض في الوسط.
- قاومي إغراء العروض المجانية إذا كنت غير محتاجة لها.
- انظري إلى الأعلى والأسفل فإن المنتجات الأعلى توضع دائماً على مستوى النظر.
- تعلمي قراءة الملصقات الغذائية ومعاييرها.

## السوبر ماركت.

نظام تسوق دقيق فكل ما هو موضوع على مرأى البصر لم يوضع بمحض الصدفة ولكن حسب خطة محكمة لدفع المتسوق للشراء لذلك تذكري عند التسوق ان المواد الاستهلاكية الأساسية توضع أبعد ما تكون عن الباب كي تدفع بالمشتري للمرور أمام العديد من الأصناف المغرية قبل شراء غرضة الأساسي.

## قراءة الملصقات التجارية.

اختيار الطعام بالاعتماد على المعلومات الموجودة في الحقائق الغذائية هو سر الاختيار الحكيم ولكن قد تكون هذه المعلومات مُحيرة في البداية إلا أن معرفة كيفية النظر إليها واستخلاص المعلومات المهمة منها يجعلها سهلة.

## أهم المعلومات المعروضة في ملصقات الحقائق الغذائية.

<p><b>١. الدهون الكاملة.</b> اهتمي بالمحافظة على نسبة الدهون بين (٢٠ - ٣٠ ٪) من السعرات اليومية أي ما يعادل (٣٠ - ٥٠) غم من الدهن في اليوم الواحد لحمية تعتمد على (١٥٠٠) سعرة حرارية. أو (٦٥) غم من الدهون في اليوم الواحد لحمية تعتمد على (٢٠٠٠) سعرة حرارية.</p>
<p><b>٢. الألياف الغذائية.</b> احرصي دائماً على اختيار الطعام المحتوي على ألياف أكثر فقد أثبتت الدراسات العلمية أن الأشخاص الذين يتناولون كمية ألياف أكبر يتناولون سعرات حرارية أقل ويمكن اعتبار الطعام غني بالألياف إذا احتوى على (٥) غرام على الأقل من الألياف في الحصة الواحدة.</p>
<p><b>٣. السعرات الحرارية.</b> وهي عادة ما تعرض حسب الحصة الواحدة فقد يُذكر أن العبوة تحتوي على أربع حصص غذائية وكل حصة تحتوي على مئة سعرة حرارية.</p>

## التسوق الذكي.

### تعريف التسوق.

هو النشاط المسؤول عن شراء وتوفير المواد من سلع وخدمات بجودة تتطابق مع المواصفات المطلوبة والمحددة سلفاً لتؤدي الغرض المطلوب منها وبكمية لا تقل أو تزيد عن الكميات التي تحدها احتياجات الفرد والأسرة وبسعر مناسب يتم الحصول عليه باتباع طرق الشراء الصحيحة وباختيار أفضل المصادر الممكنة في الوقت المناسب.  
يجب قراءة الملصقات والبيانات الموجودة على السلع قبل شرائها للتأكد من المكونات ومطابقتها للمواصفات الصحية الجيدة وذلك حتى لا تتعرض للغش التجاري.

### القواعد الذكية في التسوق والشراء.

١. اعداد قائمة تسوق مسبقة ومحاولة الالتزام بها مهما تزايدت العروض الشرائية المغرية.
٢. فحص عروض المحلات المتوفرة من منافذ البيع أو الجرائد أو الملصقات الدعائية قبل التسوق والمقارنة بينها.
٣. تحديد الميزانية والمبلغ الذي سيتم صرفه مع ترتيب الأولويات أولاً ثم الكماليات.
٤. اختيار الوقت المناسب للتسوق وتحديد مدة التسوق.
٥. تجنب القيام بزيارات لمراكز التسوق المتعددة بدون حاجة أو خطة معينة.
٦. عدم الانسياق وراء العروض الترويجية والدعايات المغرية.
٧. أكل وجبة خفيفة قبل التسوق وخاصة عند التسوق للمواد الغذائية.
٨. اتخاذ القرارات السليمة بشأن شراء المنتجات الصحية السليمة الخالية من الغش التجاري.
٩. ارتداء الملابس التي تساعد على الحركة بسهولة والحرص على لبس الحذاء المريح.
١٠. الاحتفاظ بالفاتورة والتأكد من صلاحية جميع السلع قبل رمي الفاتورة.
١١. استبدال المنتج الغالي بأخر جيد ثمنه متوسط ويتفق مع الميزانية المخصصة لذلك.
١٢. التأكد عند شراء لأي شيء من إمكانية استبداله وارجاعه (سياسة المرونة والتبديل).
١٣. إمكانية شراء المنتج الغالي الثمن في حالة الحاجة له ولكن بكميات قليلة تناسب الميزانية المحددة.

## تسوق الأغذية بذكاء.

### أ. النشويات (الخبز، الأرز، المعكرونة).

- ° لا تعتمد على شراء الخبز على اللون فقط، بل تأكدي دائماً من وجود الحبوب الكاملة في محتوياته.
- ° يجب أن تحتوي المخبوزات على (٣) غم من الألياف على الأقل في الحصة الواحدة.
- ° يجب أن تكون عجينة البيتزا أو الفطائر من القمح الكامل.
- ° يجب أن تكون ألبان الكيك المجمد قليلة الدسم.
- ° عند قراءة الملصقات على الخليط المقلب يجب التأكد من وجود المعلومات عن المنتج بعد التحضير وليس فقط قبل التحضير.
- ° يحتوي الأرز البني على (٣) أضعاف الألياف في الأزر الأبيض.
- ° الأندومي ومثيلاتها من المكرونة سريعة التحضير ثقلي في الزيت قبل الغلي لذا فهي غنية جداً بالدهون.

ج. الدهون والزيوت والحلويات	ب. منتجات الألبان
هذه المجموعة تعطي سعرات حرارية عالية بدون قيمة غذائية تذكر. كل ملعقة شاي من أي نوع من الدهون أو الزيوت تضيف (٤٥) سعرة حرارية. كل ملعقة شاي من السكريات تضيف (١٦) سعرة حرارية.	تناولي دائماً منتجات الألبان قليلة الدسم لاحتوائها على نسبة عالية من الكالسيوم الضروري للمحافظة على العظام. اختاري الحليب أو اللبن الزبادي والأجبان قليلة أو منزوعة الدسم أي ما يحتوي على ١٪ أو أقل من الدسم وهذه الأنواع تكون عادة معززة بنسبة بروتين و كالسيوم أكثر مع سعرات حرارية أقل.

### د. الفواكه والخضروات.

للحصول على أعلى نسبة من الفيتامينات والمعادن، تذكرني عند شراء الخضراوات والفواكه ما يلي:

- كلما كان لون الخضراوات والفواكه داكناً كلما زادت القيمة الغذائية مثل: (السبانخ والجرجير والرجلة مقارنة بالخس)، والفواكه البرتقالية أو الحمراء مثل: (المانجو والبطيخ والبابايا والبرتقال) تحتوي على نسبة عالية من فيتامين (ج) أكثر من الكمثرى والموز اللذين يحتويان على نسبة عالية من البوتاسيوم والألياف.
- اشترى الخضراوات والفواكه الطازجة في موسمها.
- كل الفواكه والخضراوات بشكل عام خالية من الدهون، ماعدا الأفوكادو وجوز الهند.
- الفواكه الجافة تُعد من الوجبات الخفيفة الصحية جداً ولكن لا تُكثر منها لأنها تحتوي على سعرات حرارية كثيرة.
- عند شراء الفواكه المجففة تأكدي من عدم إضافة السكر إليها.
- الخضراوات والفواكه الطازجة لا تكون مع ملصقات غذائية ولكن بشكل عام فإن كل نص كوب من الخضراوات المطبوخة أو كوب من الفاكهة يحتوي على (٦٠) سعرة حرارية وكل نص كوب من الخضراوات الطازجة يحتوي على (٢٥) سعرة حرارية.

### هـ. البروتينات (اللحوم والبقول).

- تقل نسبة الدسم في اللحم الأبيض عما هي عليه في اللحم الأحمر.
- ضرورة شراء اللحم الهبر وفرمه عند الحاجة إلى اللحم المفروم لأنه يحتوي على دسم أقل.
- تقل نسبة الدسم في اللحم الأبيض مقارنة مع الداكن.
- يراعى إزالة الجلد من الدجاج قبل الطبخ.
- تُختار التونة والسردين المعلب المحفوظ بالماء عوضاً عن المحفوظ بالزيت.
- يفضل شراء الأسماك الطازجة فقط.
- عند شراء اللحوم الباردة تفضل الأنواع قليلة الدسم.
- نص كوب من البقول يعادل (١٢٠) جرام من اللحوم أي حصة كاملة.
- ملعقتان طعام من زبدة الفول السوداني تعادل (٣٠) جرام دهن وتقابل (١٩٠) سعرة حرارية لذا ينصح بتجنبها أو التقليل منها.

### التسوق الإلكتروني.

مع تطور جوانب الحياة أصبح التسوق الإلكتروني ثورة في عالم التسوق ووسيلة مثلى للشراء عن بعد ورغم أن هذه التقنية التي لا يتجاوز عمرها البضع أعوام إلا انها لاقت رواجاً لا مثيل له عند مختلف طبقات المجتمع وفئاته والتسوق الإلكتروني أوجد بنية تسويقية متطورة تحقق للعملاء مزيداً من الرفاهية والمتعة في البحث عن احتياجاتهم وإشباعها.

### مفهوم التسوق الإلكتروني.

هي عملية البيع والشراء أو التبادل للمنتجات والخدمات والمعلومات عبر الشبكات الحاسوبية بما فيها الانترنت وتستخدم للتعبير عن مجموعة من التقنيات المتاحة لنقل المعلومات إلكترونياً بهدف التجارة.

### فوائد التسوق الإلكتروني.

- ✿ يوفر وظائف إضافية لتوظيف العديد من الأشخاص.
- ✿ يؤدي الى الحصول على أسعار أفضل من أي أسعار أخرى.
- ✿ يؤدي الى توفير الوقت.
- ✿ يساعد على حرية الحركة.
- ✿ يعتبر بمثابة نعمة خاصة بالنسبة الى الذين لا يستطيعون قيادة السيارة او الذين يجدون صعوبة في التسوق (المسنين - ذوي الاحتياجات الخاصة - المرضى .....
- ✿ يوفر الراحة حيث انه يمكن التسوق من أي مكان وفي أي ساعة دون مغادرة المنزل.
- ✿ يجمع بين السهولة والراحة والسرعة.
- ✿ يعطي إمكانية خيارات متعددة بالدخول الى مواقع مختلفة.

### مواصفات مواقع التسوق الآمن.

بعض مواقع التسوق الآمنة لها تدابير أمنية مشددة لمنع الأشخاص غير المرخص لهم من رؤية المعلومات المرسله من والى الموقع ومن هذه التدابير الأمنية:  
عادة ما يبدأ عنوان موقع التسوق الآمن ب https بدلاً من http واطافة الحرف s يعني secure أي آمن ويتم وضع رمز القفل بجانب شريط العنوان أو أسفل إطار المستعرض.

## نصائح للتسوق الإلكتروني.

- المحافظة على سرية كلمة السر الخاصة.
- حماية بيانات البطاقة الائتمانية.
- الاحتفاظ بسجل العمليات التجارية كلها.
- التعرف على الشركة عبر الانترنت قبل الشراء.
- البحث عن بيانات لحماية الخصوصية.
- التأكد أن موقع الشراء يحتوي على جميع معلومات الاتصال بالشركة مقدمة الخدمة مثل أرقام الهواتف وعنوان الشارع والبريد الإلكتروني للحصول على المزيد من المعلومات أو الحصول على الدعم الفني.
- التأكد أن لديهم موقع الكتروني سهل الاستخدام يطبق معايير تشفير أمنية آمنه ويتضمن جميع التفاصيل القانونية مثل (طريقة الدفع والسياسة المتعلقة بإرجاع البضاعة) بحيث تكون مكتوبة بشكل واضح وسهل الاستخدام.
- البحث في الانترنت عن رأي الاخرين بذلك الموقع والاستفسار من الأصدقاء أو الجيران أو المعارف فيما إذا كانوا قد تعاملوا معه من قبل.
- عدم ارسال معلومات الدفع الخاصة عبر البريد الإلكتروني مطلقاً.
- مراجعة طرق الشحن وشركات النقل التي يستخدمونها وأسعار الشحن وإذا كانت توفر خدمة التعقب والتأمين.
- استخدام شبكة الانترنت للمقارنة بين المتاجر قبل الشراء عبر الانترنت.
- التأكد أن جميع عمليات الانترنت شرعية.

## كيفية التسوق الإلكتروني.

تقوم مواقع التسوق عبر الانترنت بعرض صور وأوصاف المنتجات التي تسوقها على مواقعها الإلكترونية وعلى الشخص اختيار المنتجات التي يرغب في شرائها وإضافتها لعربة التسوق الخاصة به كما يمكن إضافة وحذف هذه المنتجات من تلك العربة حتى تكتمل عملية الشراء من خلال القيام بتسديد المبلغ المستحق لقاء المنتجات التي تم اختيارها.

## أفضل طرق تسديد ودفع قيمة المشتريات عن طريق الانترنت.

1. استخدام بطاقة ائتمان عالمية Visa و Master مدفوعة مسبقاً تشحنها بالمبلغ الذي تحتاج لشراء السلع (ميزانية الشراء) وهذه البطاقة لا يمكن استخدامها إلا للتسوق الإلكتروني وهذه الطريقة الآمنة للشراء تجنب استخدام بطاقة الخصم أو بطاقة الائتمان غير المدفوعة مسبقاً فبطاقة الخصم تعرض رصيد الشخص في البنك للسرقة حيث قد يتمكن السارق من سحب كل المال الذي في الحساب خلال دقائق قليلة.
2. ربط بطاقة الائتمان المدفوعة مسبقاً مع شركات مأمونة متخصصة.

## الشركات المأمونة المتخصصة.

- هي عبارة عن بوابة للدفع الإلكتروني إن كان لدى الشخص حساب عليها يمكن أن:
- استقبال الأموال إلكترونياً.
  - ارسال الأموال إلكترونياً.
  - الدفع لأي متجر إلكتروني من خلال البريد الإلكتروني المسجل على الموقع.



عند استخدام بطاقة الائتمان مباشرة سيكون الشخص مضطراً لإدخال نفس البيانات وتكررها لكل متجر إلكتروني يشتري منه (الاسم -رقم البطاقة -تاريخ انتهاء البطاقة -الرقم السري) أما إذا فتحت حساب على إحدى الشركات المتخصصة المأمونة فإن جميع البيانات ستدخل لمرة واحدة ولاحقاً عندما ترغب بالدفع يكون بضغط زر وستكون البطاقة والبيانات أكثر أماناً والأهم من هذا إذا تم الدفع من خلالها فلا يمكن للمتجر الذي يدفع له أن يعرف بطاقة الشخص وهذه خدمة جيدة حققت فيها الأمن والحماية للبيانات الخاصة للشخص.

## النفائيات.

المخلفات الناتجة من النشاط اليومي للمنازل والمحلات التجارية والمدارس والمكاتب والفنادق والمصانع.

## أنواع النفائيات.

نفائيات غير قابلة للتحلل وهي نوعان	نفائيات قابلة للتحلل.
١. قابلة للاشتعال كقطع الورق والخشب والقماش والجلد المطاط. ٢. غير قابلة للاشتعال كالمعادن والزجاج والحجارة وبقايا مواد البناء.	هي ذات طبيعة عضوية كفضلات المأكولات والحيوانات الميتة والنباتات.

## أخطار النفائيات.

غير مباشرة	مباشرة
• انتشار الروائح الكريهة المزعجة. • تكاثر الحشرات الناقلة للأمراض كالذباب والبعوض والصراصير والقوارض كالفئران. • تضرر الثروة الزراعية والحيوانية بالنفائيات غير القابلة للتحلل. • تلوث التربة والمياه السطحية والجوفية. • التأثير سلباً على جمال المدن.	• الإصابة بأمراض الجهاز التنفسي والعيون والجلد والحساسية. • الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي والإسهال نتيجة انتشار الجراثيم. • التعرض للإصابات والجروح نتيجة لوجود الأدوات الحادة أو الزجاج المكسر.

تؤدي النفائيات المتعفنة إلى تكون غاز الميثان الذي يمكن أن يشتعل إذا تعرض للنار.

## طرق التخلص من النفائيات الصلبة.

- بعد جمعها من المنازل تنقل في عربات خاصة ويتم التعامل معها بطرق عدة منها:
- الطمر الصحي وذلك بدفنها في مواقع محكمة بحيث لا تتسرب إلى التربة والمياه الجوفية.
  - إعادة التدوير بحيث يعاد تصنيع بعض النفائيات الورقية والمعدنية والزجاجية.
  - استخدامها في صناعة الأسمدة.

## التدوير.

إعادة تصنيع واستخدام المخلفات المنزلية أو الصناعية أو الزراعية وإنتاج مواد أخرى وذلك للاستفادة منها وتقليل أضرارها على البيئة.

## الطريقة السليمة للاستفادة من النفايات.

١. تنقل الى الأرض المخصصة للفرز ثم تقلب لفرزها.
٢. تنقل المواد المطلوب تدويرها في حاويات خاصة الى معمل إعادة التصنيع.
٣. يتم سحقها وضغطها تمهيداً لشحنها الى المصانع المتخصصة.
٤. تتحول هذه النفايات الى مواد جديدة في المصانع المتخصصة يفضل استعمال الأكياس المصنوعة من القماش أثناء التسوق لإمكانية استعمالها عدة مرات.

## النفايات التي يمكن تدويرها.

<b>الورق.</b> كالصحف والمجلات وصناديق الورق، والورق المعاد تدويره يستخدم في طباعة الجرائد اليومية وصناعة بعض المناديل الورقية.
<b>البلاستيك.</b> كقوارير الماء والأكياس البلاستيكية.
<b>الزجاج.</b> كالقوارير او قطع الزجاج المكسر فالزجاج يصنع من الرمل الخاص ويستهلك في صناعته كمية كبيرة من الطاقة حيث تحتاج عملية التصنيع الى درجات حرارة تصل الى ١٦٠٠م° أما تدوير الزجاج فهو يحتاج الى طاقة أقل بكثير.
<b>المعادن.</b> كالمعلبات وهايكل السيارات، فقد بدأ مشروع جمع وتدوير السيارات التالفة والمهملة في جدة وضواحيها اعتباراً من ١٧ شوال ١٤١٥ هـ ويهدف المشروع الى التخلص من السيارات المععدات التالفة والمهملة والتي تكون مرتعاً للحشرات وبعض الحيوانات.
<b>إطارات السيارات.</b> يمكن إعادة تصنيعها مرة أخرى بعمل إطارات جديدة او مواد أخرى مثل الأرضيات البلاستيكية والأراضي المستخدمة في الملاعب.
<b>مواد أخرى كمخلفات مواد البناء والأثاث والمخلفات النباتية.</b> تم تنفيذ برنامج تدوير النفايات الورقية والزجاجية والبلاستيكية ونفايات الألمنيوم في مدينة الظهران عام ١٤٢٦ هـ حيث تم توزيع ما يقرب من ١٣٥٠٠ حاوية صغيرة بلاستيكية بأربعة ألوان: أزرق للورق، وأحمر للزجاج، وأخضر للبلاستيك، وأصفر للألمنيوم كما وزعت أكياس بلاستيكية بنفس الألوان وكذلك تم توزيع ٩٠٠ حاوية معدنية بنفس الألوان ووضع عليه شعار إعادة التدوير  خصص كل لون لنوع من المخلفات.

طمر النفايات بالتراب من غير تبطين الأرض يؤدي الى تسربها الى المياه الجوفية.

## التلوث.

### ١. تلوث الماء.

أسباب التلوث ومصادره.	حماية الماء من التلوث.
<ul style="list-style-type: none"> <li>•صدأ الأنابيب ورداءتها.</li> <li>•تسرب مياه الصرف الصحي على خزانات المياه.</li> <li>•انخفاض مستوى الخزان المنزلي عن مستوى الأرض مما يسمح بدخول المواد الملوثة له.</li> <li>•عدم إحكام غلق خزان الماء العلوي او السفلي وتعرضه للحشرات والغبار.</li> <li>•عدم اهتمام صاحب المنزل بنظافة خزانات المياه وتركها عدة أعوام دون صيانة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>•التنظيف الدوري لخزانات المياه العلوية والسفلية مع مراعاة ان تكون العلوية مصنوعة من مادة غير قابلة للصدأ.</li> <li>•تعقيم مياه الشرب بغليها وتركها لتبرد او تركيب فلتر لترشيح المياه مع التنظيف المستمر والصيانة له.</li> <li>•ان يكون خزان الماء الأرضي بعيد عن أنابيب الصرف الصحي.</li> <li>•ان يكون خزان الماء بمكان مرتفع ومحكم الإغلاق حتى لا يتعرض للحشرات والغبار.</li> </ul>

### أضرار تلوث الماء.

#### الإصابة بالأمراض مثل:

تسوس الأسنان بسبب الماء الذي تقل فيه نسبة الفلور.

تبقع الأسنان بسبب زيادة نسبة الفلور.

الكوليرا والنزلات المعوية. الدوسنتاريا.

شلل الأطفال. التهاب الكبد الوبائي.

النزلات الشعبية عند الأطفال.

### التلوث بالحشرات.

أسبابه	أضراره
<ul style="list-style-type: none"> <li>ترك الأغذية مكشوفة ومعرضة للحشرات.</li> <li>ترك النفايات وعدم التخلص منها.</li> <li>إهمال نظافة جميع أنحاء المنزل وخاصة المطبخ ودورة المياه.</li> <li>تربية الحيوانات في المنزل وعدم الاهتمام بنظافة أماكنها وأوعية طعامها.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تنقل الحشرات بكتريا الأمراض على شعيرات جسمها وأرجلها الى طعام الإنسان فتسبب له الكثير من الأمراض كالتيفوئيد والنزلات المعوية والدوسنتاريا والكوليرا وغيرها من الامراض.</li> </ul>

### التلوث الضوضائي.

هو ارتفاع الصوت وتداخله مع أصوات أخرى.

#### ممارسات تسبب التلوث الضوضائي.

رفع صوت الراديو والتلفاز وإطلاق المفرقات (الألعاب النارية) باستمرار في المناسبات.

#### الأثار السلبية للضوضاء.

▪ يضر الجهاز العصبي فيسبب القلق والتوتر والارتباك والعجز عن التفكير.

▪ ازدياد نبضات القلب وضيق الأوعية الدموية وارتفاع ضغط الدم.

▪ إثارة القرحة وارتفاع السكر. ▪ فقدان السمع.

## من المصادر الطبيعية للضوضاء. الرعد وأصوات بعض الحيوانات.

### مفهوم فن الديكوباج.

هي كلمة فرنسية ويقصد بها فن قص ولصق ورق على الأسطح بطريقة فنية وهو من الفنون الفرنسية القديمة ولكنه عاد حديثاً بنمط مبتكر وجديد.

لقب بفن الانسان الفقير لأنهم كانوا يستخدمونه في تزيين الأثاث الخاص بهم فكانوا يقصون اللوحات ثم يقومون بلصقها على الأخشاب بواسطة المعاجين ثم بعدها يرش الأثاث بمواد تحافظ عليها وهذا الفن ازدهر في القرن ١٨ و ١٩.

وهو فن تزيين وتجديد السطوح مثل الصواني والمزهريات والصناديق والأثاث باستخدام ورق المناديل الملونة او المجلات او أوراق الجرائد والصور الشخصية.

### أنواع الديكوباج.

البارز	الأمس
ما كان من الرسومات بارزاً عن مستوى السطح.	ما كان من الرسومات على مستوى السطح.

### استعمالات الديكوباج.

الزجاج في المزهريات والأباريق وأطقم الكاسات والصحون واللوحات والمرابا والفواصل الزجاجية ومداخل المنزل.	الخشب لعمل فواصل خشبية في الصالونات أو طقم الطاولات وصناديق المجوهرات والصواني.
البلاستيك المقوى (المشابه للزجاج)	الفخار بمختلف أشكاله.
الاستنسل ستيل لتغير وجوه الصواني بعد تخذشها أو صدئها.	

### أدوات الديكوباج.

الاصباغ مثل: الدهانات الاكريلكية وألوان اللاتيكس والألوان التقليدية التي تسمى بالطباشيرية.	القصاصات الورقية مثل: المطبوعات (مجلات وجرائد) وأوراق تغليف الهدايا ورق ديكور الجدران.
الغراء مثل الصمغ الأبيض وصمغ الخشب وبخاخ الصمغ وجيسو.	الورنيش مثل: الورنيش الزيتي والورنيش المائي.
فرش وخامات مستهلكة من البيئة.	

### النقاط الأساسية لعمل الديكوباج.

- \* تنظيف السطح من الشوائب الزائدة (غبار خشب زائد نتوءات).
- \* اختيار الخامة المناسبة (قماش ورق مناديل) وقص العنصر المناسب مع مراعاة الحجم واللون والملمس.
- \* اختيار السطح المناسب (فخار خشب زجاج) مع مراعاة مناسبة حجم العنصر مع حجم السطح.
- \* استخدام فرش بمقاسات مختلفة (بلاستيكية أو معدنية) لإمكانية استعمالها مرة أخرى.
- \* استخدام مادة الديكوباج ويمكن استخدام غراء الخشب الشفاف.
- \* تنسيق العناصر الزخرفية من أشكال هندسية أو نباتية بتوازن مع مراعاة الخلفية والأرضية وربط العناصر بعضها مع بعض.
- \* طلاء القطعة الفنية بالورنيش للمحافظة عليها مدة أطول ولإعطائها رونقاً ولمعاناً.

- \* من الممكن تلوين الأرضية باستخدام ألوان الأكريليك لمناسبتها لجميع الأسطح مع مراعاة الاتزان اللوني والظل والنور.
- \* لجفاف القطعة يجب وضعها في مكان جاف لمدة ربع ساعة مع ضرورة تنظيف الأطراف من بقايا الصمغ باستخدام قطعة رطبة من القماش.
- \* لإخفاء بعض العيوب في القطعة الفنية فانه يمكن استخدام محدد القماش (الريليف) أو محدد الزجاج بألوان مختلفة.
- \* في حلة استخدام الديكوباج البارز لا بد من مراعاة تناسب الابعاد (البعد والقرب) حيث يكون العنصر الكبير ملاصقاً للسطح والعنصر الأصغر هو الأقرب لمسقط العين ومن الممكن وضع عدة طبقات ورقية فوق بعضها البعض أو دوائر من الصمغ (الصمغ المسدس) ثم وضع اللمسات النهائية لتجميل الشكل.

## 7) الثقافة الملبسية وكيفية العناية بها.

### الثقافة الملبسية.

تعتبر الملابس من الحاجات الأساسية في الحياة نظراً لأهميتها ومنفعتها للإنسان فالطريقة التي نرتدي بها ملابسنا هي التي تعطي اول انطباع عنا للآخرين.

### تعريف الملبس.

لغة: اللباس، الرداء، الثياب.

اصطلاحاً: كل أنواع الثياب والزينة التي يرتديها الانسان في جميع انحاء العالم.

### مفاهيم ومصطلحات ملبسية.

تعبر عما تبتكره بيوت الأزياء العالمية من أزياء جديدة في كل موسم وهي متغيرة من موسم الى اخر.	الموضة
أحد الفنون القديمة التي استخدمت لزخرفة الأقمشة والملابس باستخدام الخيوط لتنفيذ غرز متعددة الأشكال تضيف جمالاً ورونقاً خاصاً للملابس.	التطريز
نوع من الموضة الصغيرة وتكون أكثر خيالاً وغرابة عن الموضة العادية تصل الى قلة من الناس او تقتصر على مجتمع فرعي وعادة يكون لها شعبية مفاجئة تتمتع بها فترة زمنية قصيرة ثم تختفي بسرعة كما جاءت.	البدعة (التقليعة)
هو الشخص الذي يقوم بتقديم أحدث خطوط الموضة للملابس بمختلف أنواعها (رجالية، نسائية، أطفال) من حيث اللون والخامة والتصميم في مراكز الموضة لتصميم الأزياء.	مصمم الأزياء

### موقف المرأة المسلمة من الموضات الحديثة.

دعت تعاليم الإسلام الى الاهتمام بالمظهر الحسن لما له من تأثير إيجابي على الروح البشرية وأباح الله للمرأة المسلمة الزينة وإظهارها لجمالها دون تفسخ أو عري بين معشر النساء فقط. شخصيتك المسلمة تتمثل في ثقتك بنفسك وقوة إرادتك في مواجهة تحدي صيحات الموضة السافرة.

## أسس اختيار الملابس.

- الدين.
- المناسبة والموسم.
- ملائمة الملابس لحجم الجسم ولون البشرة.
- البيئة والمجتمع (عاداته وتقاليده).
- الشخصية.
- العمر (السن).

## أولاً: الدين.

وضعت الشريعة الإسلامية حدود وضوابط للباس المرأة وزينتها:

١. أمر المرأة بالاحتشام في لباسها درءً للفتنة.
٢. فرض الحجاب على المرأة البالغة عند الرجال غير المحارم حماية لها من الأذى.
٣. النهي عن تقليد الكافرات والتشبه بهن.
٤. الاحتراز من كل ما تأتي به الموضة لأن منها ما يتعارض مع تعاليم الدين الإسلامي.
٥. الحرص على اتباع الآداب التي وضعتها السنة النبوية للباس.

## ثانياً: البيئة والمجتمع.

ان الملابس يتأثر بشكل كبير بالنظام البيئي وسمات المجتمع والتقاليد المورثة فيه فالبيئة البحرية تختلف عن البيئة الصحراوية والمجتمعات العربية تختلف فيما بينها. لذا يشعر الإنسان بالراحة عندما يرتدي الملابس التي تناسب بيئته وشخصيته وتقاليده مجتمعه وتراعي التقاليد والعادات ما لم تخرج عن احكام الشريعة الإسلامية وتعاليمها.

## ثالثاً: المناسبة والموسم.

تختلف الملابس من حيث التصميم والشكل ونوع الخامة واللون والمكملات التابعة لها بحسب المناسبة والغرض الذي ترتدي من أكلة.

## وتنقسم الى:

### أ- الملابس المنزلية.

تتميز بخامتها والوانها وتصميماتها البسيطة والتي تتناسب مع وقت ارتدائها والغرض منها مثل:  
♥ الملابس التي ترتدى اثناء القيام بالأعمال المنزلية.  
♥ الملابس المناسبة لفترة النوم وغيرها.

### ب- ملابس الخروج.

تختلف مواصفات ملابس الخروج باختلاف المناسبة.

الفترة الزمنية.	الغرض من اللبس.	مواصفات اللبس.
الصباح.	مجالات العمل المختلفة كالمدارس والمستشفيات وقد يفرض نوع العمل زياً خاص به.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التصميمات بسيطة ومريحة تساعد على الحركة.</li> <li>• الأقمشة ذات متانه ومقاومة للتجعد.</li> <li>• يتحمل عمليات الغسيل والكي المتكررة.</li> <li>• الألوان ثابتة وهادئة.</li> <li>• المكملات تتميز بالبساطة.</li> </ul>

الفترة الزمنية.	الغرض من اللبس.	مواصفات اللبس.
بعد الظهر.	المناسبات الخاصة والزيارات المنزلية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التصميمات متنوعة الى حد ما.</li> <li>• الأقمشة معتدلة الخامة وألوانها هادئة.</li> <li>• المكملات تميل الى البساطة.</li> </ul>
المساء.	الحفلات المسائية.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• التصميمات متنوعة.</li> <li>• الأقمشة غالباً لامعه وراقية.</li> <li>• يمكن تجميل الزي بالتطريز والخرز والشرائط او الدانتيل.</li> <li>• المكملات راقية وملائمة.</li> </ul>

يفضل اختيار ألوان الأقمشة على حسب الوقت الذي ترتدى فيه. فإذا كان الثوب للمساء يفضل اختياره في الضوء الصناعي وبعيداً عن ضوء الشمس. وإذا كان الثوب للنهار يفضل اختياره على ضوء الشمس.

كما تتغير الملابس من حيث خامتها وألوانها وتصميمها وفقاً لفصول السنة مثلاً:

فصل الشتاء.	تلائمه الأقمشة الصوفية وبعض الألياف الصناعية او المخلوطة التي تمنح الدفء والألوان الحارة (الساخنة) والداكنة.
فصل الصيف.	تلائمه الأقمشة القطنية وبعض الألياف الطبيعية والصناعية التي تمتص العرق وتسمح بتهوية الجسم والألوان الباردة والألوان الفاتحة.

#### رابعاً: الشخصية.

الشخصية في اللغة العربية هي ما يعين الفرد. اجمع المحللون النفسيون على ان هناك علاقة بين نوع اللبس وتصميمه وبين مجموعة السلوك والتصرفات التي تصدر عن صاحبة.

الشخصيات حولنا متنوعة فمنها:

الرزينة، والراقية والمحبة للظهور والقوية وغيرها.

#### مثال للشخصية الرزينة.

- تميل للون الأحمر الفاتح والأخضر الهادئ والرمادي المائي والأزرق البحري والبني ومشتقاته وعندما يتقدم بها السن تميل للون البني والأسود والرمادي.
- تختار الأقمشة التي تغلب عليها النعومة فتبتعد عن ذات المربعات (الكاروهات) الواضحة والألوان القوية الزاهية والأقمشة المنقوشة بألوان متباينة.
- تجد الراحة في التصميمات البسيطة و (التايورات) التقليدية ذات الألوان القاتمة أو الهادئة.

#### خامساً: ملائمة اللبس لحجم الجسم ولون البشرة.

##### أ- حجم الجسم.

يراعى اختيار اللبس الذي يتناسب مع حجم الجسم للشخص وهناك اشكال متباينة ومتنوعة من الأجسام ولكل منها ما يناسبها.

السبب	ما يناسبها	القامة
للتقليل من حدة الطول وتعطي الجسم الشكل الممتلئ.	<ul style="list-style-type: none"> <li>القصات او الزخارف التي تأخذ الشكل الأفقي.</li> <li>التصاميم ذات الجيوب الكبيرة.</li> <li>الملابس التي تحدد خط الوسط مثل الأحزمة العريضة ويلون مختلف.</li> <li>الأقمشة الامعة والقطيفة والمقلمة بالعرض.</li> </ul>	الطويلة والنحيفة.
لإعطاء الجسم الإيحاء بالطول.	<ul style="list-style-type: none"> <li>التصاميم ذات القصات الطولية.</li> <li>التصاميم (التايورات) من لون واحد.</li> <li>الكف الدقيقة ذات الألوان الزاهية.</li> <li>(يمكن ان تأخذ الشكل الأفقي إذا كان الجسم نحيلاً).</li> <li>التصاميم البسيطة وغير اللافتة للانتباه.</li> <li>المكملات والزخارف المتوسطة الحجم.</li> </ul>	القصيرة.
لإظهار الجسم أقل حجماً من حجمه الطبيعي.	<ul style="list-style-type: none"> <li>التصاميم ذات القصات الطولية.</li> <li>الأقمشة السادة وذات النقوش المتوسطة والمقلمة طويلاً.</li> <li>الأقمشة غير اللامعة وذات الألوان الداكنة.</li> <li>التصاميم ذات القطع القليلة.</li> <li>الأحزمة من لون القماش.</li> <li>المكملات والزخارف بسيطة.</li> </ul>	البدنية.

### ب. لون البشرة.

ان اختيار اللون المناسب للذي يتأثر بلوم البشرة للشخص.  
البشرة السمراء والداكنة تناسبها غالباً الألوان الدافئة والساخنة (أحمر برتقالي ومشتقاته).  
البشرة البيضاء تناسبها الألوان الباردة (أزرق والألوان القريبة منه).  
ويمكن ارتداء الزي المخالف للون المناسب للبشرة عند الرغبة في ذلك على ان توضع كولة او شال حول الرقبة باللون الملائم.

### سادساً: العمر (السن).

يمر الإنسان بمراحل مختلفة في نموه وكل مرحلة تتطلب نوع من الملابس مثل:

المرحلة	صفة الملابس
الطفولة.	ان تحقق الملابس الراحة للطفل فلا تعوق حركته ولا تحول بينه وبين ممارسة نشاطه اللازم لنموه وان تتميز بالأناقة والجمال حتى لا تعرض الطفل بين أقرانه للنقد فينطوي على نفسه وان تكون سهلة الارتداء والخلع حتى يعتمد على نفسه في ذلك.
المراهقة.	A. الا تكون الملابس ضيقة تعوق الحركة والنمو. B. عدم اقتناء ملابس كثيرة في الموسم الواحد لسرعة نمو الجسم وتغير الشكل.
الشباب.	ميل الشباب الى اختيار ملابس بنفسه اثباتاً لذاته وإظهار لشخصيته.
الرشد	يتسم الفرد فيها بالاستقرار النفسي والاقتصادي وينعكس ذلك على مظهره ودقة اختياره لملابسه فتكون أكثر نفعاً.
الكهولة.	١. يقل الاهتمام بالملابس ويزيد التمسك بالتقاليد. ٢. يميل الفرد فيها الى اختيار الألوان القاتمة والتصاميم البسيطة التي توحى بالوقار. ٣. يفضل الملابس المريحة سهلة الاستخدام.



## مكملات الملابس (الإكسسوار).

تعد من اللمسات الأخيرة في الأزياء التي تعبر عن الذوق الشخصي في اختيارها وارتدائها وتساهم في إضافة البهجة والجاذبية على قطع الملابس.

### تعريفها.

كلمة تطلق على كل ما يقوم بجذب الأنظار الى مكان معين تتوقف العين امامه دون سواه مثل: الحلي واغطية الرأس والأحذية والتطريز والحقائب والقفازات والإشارات وغيرها.

### نصائح عامة يجب مراعاتها عند اختيار مكملات الملابس.

• إذا كانت اصابعك قصيرة لا ترتدي الخواتم الكبيرة العريضة واكتفي بالخواتم الرفيعة الناعمة  
• أما إذا كانت اصابعك طويلة فلا ترتدي الخواتم ذات الفصوص الصغيرة لأنها تعطي ايجاء أكبر بطولها.

• الرقبة القصيرة لا تناسبها العقود الضيقة حولها والرقبة الطويلة لا يناسبها ارتداء عقد طويل.  
• لا ترتدي المجوهرات الحقيقية مع الاكسسوارات لان ذلك سيفقدها قيمتها.  
• لا تضعي اساور الذهب مع اساور الفضة والاكسسوار مع أي معدن اخر لأنها قد تأكل قشور الذهب.

• الساعات من اهم مكملات الاكسسوار لذا عند ارتدائها يراعي ان يكون لون إطارها متلائماً مع باقي الاكسسوار التي ترتدينه وتناسب الساعة الجلدية الملونة الصباح والساعات ذات الإطارات الفضية والذهبية تناسب أوقات المساء والسهرات.

• يعد الإيشارب من اهم مكملات الأناقة وله أهمية في حماية العنق من اشعة الشمس صيفاً ووقاية للشعر من اشعة وحرارة الشمس الضارة ويراعى عند اختياره ان يكون من القماش الناعم وان يكون نوعه ولونه ملائم للملابس ووقت ارتدائه.

• الحرص على التناسق بين لون إطار النظارة ولون ملابسك ومن الأفضل شراء نظارة ذات إطار بلون محايد.

• إذا كانت ياقة فستانك مغلقة يكتفى بقرط كبير وجذاب اما إذا كانت الياقة واسعة فيمكنك ارتداء عقد ضيق حول الرقبة.

## مكملات الملابس (الاكسسوار) في العصر الحديث.

مكملات منفصلة	مكملات متصلة
• الحقائب.	• الأزرار.
• الحلي (المجوهرات).	• الترقيع (الإبليك).
• اكسسوار الشعر.	• التطريز.
• الأحذية.	• الأشرطة.
• الأحزمة.	• patch work.

### أولاً: المكملات المتصلة.

تشكل المكملات المتصلة جزءاً أساسياً من مخطط قطعة الملابس حسب تصميمها وهذا يتطلب اختيارها وشراؤها عند شراء قماش قطعة الملابس اذ ان تركيبها في معظم الأحيان يتم اثناء خياطة قطعة الملابس او بعد الانتهاء من ذلك.

## • الأزرار.

لها دور وظيفي وتجميلي في آن واحد اذ تستعمل لإغلاق الفتحات في قطع الملابس كما أن حسن اختيارها يضيف جمالاً متميزاً على الملابس فهو يزيد التركيز والاهتمام على مكان تثبيتها في قطعة الملابس دون غيره كما يمكن تثبيت الأزرار على المكملات المنفصلة كالأحذية والحقائب لتزينها وتتنوع الأزرار في شكلها وحجمها ولونها وتصنع من خامات عدة مثل: البلاستيك، الجلد، الخشب، الزجاج، أحياناً الذهب، الفضة، معادن أخرى.

## • التطريز.

يعد من أقدم فنون زخرفة القماش فقد استخدم قديماً لتزيين ملابس الملوك ورجال الدين ولا تزال القطع المطرزة تحظى بقيمتها وجمالها وبخاصة إذا كان التطريز يدوياً. كما انه من أفضل أنواع المكملات المتصلة وبخاصة لملايس النوم وملابس الأطفال إذ انه لا يسبب الإزعاج اثناء ارتداء قطعة الملابس كما انه ينفذ على جميع أنواع الملابس سواء الرجالية او النسائية ويكون على أي جزء من أجزاء قطعة الملابس او على القطعة كاملة وينفذ التطريز يدوياً أو آلياً بتصاميم مختلفة ويفضل قبل إجراء التطريز على بعض أنواع الأقمشة الرقيقة تبطينها بالفازلين لزيادة سمكها وتماسك خيوط نسيجها معاً.

## • الترقيع (الإبليك).

هو أحد فنون أشغال الابرّة يتم فيه خلط او تجميع الأنسجة والتي يمكن ان تكون بألوان مختلفة ويوجد منها أنواع:

✿ ترقيع منتظم في الأشكال والألوان والوحدات.

✿ ترقيع عشوائي.

✿ ترقيع على شكل لوحة فنية يتم فيه استبدال الرسومات بأقمشة ملونة.

ويعد فن الإبليك من الأساليب التقليدية في تزيين الملابس خاصة ملابس الأطفال إذ يضيف الجمال والحيوية على الأقمشة السادة ويقوي بعض أجزاء قطع الملابس كمنطقة الكوع او الركبة ويدعمها.

## • patch work.

يقصد به تجميع قطع القماش الصغيرة ووصلها معاً بطريقة منسقة للحصول على قطعة كبيرة للغاية ويستخدم بشكل واسع في المفارش وأغطية الأسرة والطاولات واللوحات والوسادات خاصة ذات الطابع التقليدي المستوحى من التراث الشعبي وفي ملابس الأطفال وغيرها. والملابس الشعبية كأجزاء من الثوب كنهايات الذيل والأكمام والجوانب ويمكن تجميع القطع معاً بالخياطة الآلية او بغيرز تطريز ظاهرة او السنارة وغيرها.

## • الأشرطة.

تتنوع أشكال الأشرطة وأنواعها ويضيف استعمالها لمسة جمالية تزيينية على قطعة الملابس كتثبيتها حول حافات الجيوب والأكمام والياقات وغيرها بالإضافة لوظيفتها في إنهاء حافات خياطات قطعة الملابس وتشطيبها، فبدلاً من إنها الخياطات والحافات بالطريقة التقليدية يمكن تثبيت الأشرطة للحصول على الناحيتين التجميلية والوظيفية معاً. ويتم اختيار الأشرطة الجاهزة او غيرها حسب نوع القماش المستخدمة معه والغرض منها على ان تكون من قماش ثابت اللون ويمائل قماش قطعة الملابس من حيث طرق وأساليب العناية كالغسيل العادي او التنظيف الجاف وغيره، وفي حال استعمال الأشرطة ذات الخرز فانه يفضل خلعها قبل اجراء التنظيف على ان يتم إعادة تثبيتها بعد ذلك.

## ثانياً: المكملات المنفصلة.

تضفي تنوعاً وتميزاً لقطع الملابس ويمكن استعمال النوع الواحد منها لأكثر من مناسبة كما انها تسهم في التعبير عن شخصية مرتديها ويمكن تغييرها دون تغيير قطعة الملابس حسب خطوط الموضة والأزياء لإعطاء قطعة الملابس تأثيراً مختلفاً ومظهراً جديداً في كل مرة.

### • الحلي (المجوهرات).

ارتداء الحلي فن لأنه يمكن ان يشد الانتباه ويتبع الموضة فلا بد ان يوضع بطريقة فنية مدروسة حتى يفي بالغرض المطلوب سواء كان من الأحجار الكريمة او من المجوهرات التقليدية. تجنب وضع الحلي على ملابس مزركشة بكثرة او في مكان بع طيات كثيرة لأن الحلي في هذه الحالة ستزحمها وتنافسها.

هناك اعتبارات يجب مراعاتها عند استخدام الحلي هي:

١. حجم الحلي.
ان مقاس الحلي لا بد ان يتناسب مع حجم الشخص الذي يرتديه فالخرز الصغير المتعدد والحلقان الخفيفة تتناسب المرأة الصغيرة أكثر من المرأة ذات الأذان الكبيرة والحدود الضخمة كما ان المرأة الضخمة لا ترتدي الحلي الكبيرة حتى لا تزيد من ضخامتها لذا عليها اختيار الحلي متوسطة الحجم حتى لا تفقد رونقها.
٢. شكل الحلي.
إن الحلقان الدائرية او المربعة المطلقة تفخم الملامح وتظهرها بطريقة غير منتظمة ولكن التي على شكل ورق الشجر او الزخارف تكون أفضل.
٣. موضع الحلي.
خطوط الرقبة او الخط الأساس للرداء ترشدك لموضع الحلي. توضع المجوهرات اللامعة في المساء والمطفأة او الخشبية والمعدنية اثناء النهار بحيث لا تكون ثقيلة او براقية وبالتالي تبعد النظر عن تجاعيد العنق.

✳️ ما الأحجار الكريمة التي تميزت بندرته وارتفاع قيمتها واستخدمت في العصر الإسلامي؟  
الياقوت في عصر الدولة الفاطمية.

الزبرجد هو أثنى وأعلى الأحجار الكريمة وازداد شهرة وتألّق في عصر الدولة العثمانية.

### • الحقائق.

لم تستخدم الا في العصور الأخيرة فقط ومن الأفضل أن تكون الحقيبة بنفس لون الحذاء ما أمكن وأنسب الحقائق المصنوعة من الجلد فهي تتمشى مع كل الأوقات ويجب مراعاة ان يكون حجم الحقيبة متناسباً مع حجم الجسم ومع الموضة.

### • الأحذية.

الأحذية في العصر الحديث ضرورية يرتديها الرجال والنساء وهي تأخذ أشكالاً مختلفة وأغلبها مصنوع من الجلد.

تعد الأحذية من أهم أنواع مكملات الملابس التي يجب أن يتم اختيارها بدقة متناهية وترتدي النساء الأحذية المفتوحة في فصل الصيف وينبغي اختيار الحذاء بعناية والتأكد من قياسه جيداً فلا بد ان يكون مريحاً ويتناسب طول الكعب مع طول القامة وان يكون الجلد من النوع الجيد.

## • الأحزمة.

تعد إحدى نقاط التركيز في قطعة الملابس وفي حال الاختيار المناسب لها من حيث اللون والحجم فأنها تحسن من مظهر قطعة الملابس.  
تتوفر الأحزمة بخامات عدة كالجلد والمطاط والقماش او من الحلقات المعدنية والسلاسل الذهبية والفضية وتتنوع في حجمها فمنها العريض والرفيع والسليك والثقيل وخفيف الوزن.  
يجب ان لا ترتدي قصيرة القامة الأحزمة العريضة وتكتفي بالحزام الرفيع.

تتعرض الملابس الى حدوث بعض العيوب بها نتيجة سوء الاستعمال او الاستهلاك مما يتطلب إعادة تجديده ومن اشكال تجديدها:

♥ التجديد بالإبليك	♥ التجديد بورود الكروشيه
<p>يتم بوضع قطعة قماش مخالفة للون قطعة الملابس بعد قصها بتصاميم واشكال زخرفية فوق منطقة محددة في الملابس للزخرفة او إخفاء العيوب او لتركيز الانتباه على منطقة محددة في الجسم. يتم تثبيت قطعة الإبليك بطرق عدة الغرزة الآلية المتعرجة او بغرز التطريز اليدوي وأحياناً تتم بعملية اللصق بمواد خاصة لا تتحلل بتأثير الغسيل والكي. تستخدم هذه الطريقة بخاصة في ملابس الأطفال او الملابس العملية كثير الاستعمال.</p>	<p>هي من أجمل الأفكار المستخدمة في انتاج قطع فنية مبتكرة او تجديد القطع الملابس القديمة لما تتميز بع من سرعة الإنتاج ولأنه من الموضة الكلاسيكية التي لا تتغير مع مرور الوقت يكثر استعمالها في تزيين الملابس اذ يتم تثبيت وردة أو أكثر على قطعة الملابس ويمكن تزيين الورود بالخرز والفصوص لإبرازها كما انها من المكملات التي لا تؤذي الجسم ويمكن تثبيتها في أي مكان من الفستان مما يزيده جاذبية وجمالاً.</p>

## ترتيب الملابس.

الخزانة المرتبة والمنظمة تساعد على حفظ الملابس في حالة حسنة وأنيقة دائماً كما أنها تساعد على تناول الملابس وإعادتها إلى الخزانة بسهولة.  
ضعي الأشياء والأدوات التي تستعملينها بكثرة في الأرفف الأمامية الوسطى لكي تكون قريبة من تناول يدك.

## ✳️ ما الاحتياطات التي يجب الأخذ بها عند حفظ الملابس للموسم القادم؟

- وضع المواد المخصصة لحفظ الملابس بين قطع الملابس.
- تنظيف الملابس قبل تخزينه.
- تهوية مكان التخزين قبل وضع الملابس فيه.

## تعريف تصميم الأزياء.

هو الابتكار الشكلي او إنتاج أشياء جميلة مصنعة وإنشائها بطريقة تجلب السرور الى النفس وهو إشباع لحاجة الإنسان نفعياً وجمالياً في وقت واحد.

## عناصر تصميم الأزياء.

♥ الخط. ♥ الشكل. ♥ اللون. ♥ الخامة.

يطلق على عناصر التصميم عناصر مرنة لقدرتها العالية على التحويل والتشكيل.  
لا بد مراعاة الترابط والتناسق والانسجام بين العناصر حتى يصبح التصميم متكماً غير شاذ.

## أولاً: الخط.

يعتبر عنصراً هاماً في التكوين فهو يحدد شكل التصميم واتجاه القماش والتفاصيل الدقيقة للتصميم مثل: الزخارف، القصات، الانتشاءات، التجعيدات. كذلك تساعد الخطوط على الإحساس ببعض التأثيرات التخيلية وخداع النظر في التصميم نفسه.

## أنواع الخطوط.

خطوط مستقيمة		
الخطوط الرأسية	الخطوط الأفقية	الخطوط المائلة
تستخدم للهيئة القصيرة والبدنية لإعطاء تأثيراً واحساساً بزيادة طول الهيئة ونحافتها. <b>تظهر في التصميم:</b> • المراد الطولي. • الكسرات الطولية. • الأقمشة المقلمة طولياً.	للهيئة الطويلة والنحيفة لإعطاء تأثيراً بنقصان الطول وزيادة العرض. <b>تظهر في التصميم:</b> • فتحات الرقبة (سابرينا). • الجيوب والكسرات العرضية. • الأقمشة المقلمة عرضياً.	يتوقف تأثيرها على: • درجة ميلان الخط. • طريقة استخدامها. فيمكن ان تعطي شعوراً بان الجسم أكثر بدانة او اقل بدانة.
تتخذ شكلاً مستديراً او موجاً او منحنياً تعطي شعوراً بالرشاقة والسرور والبهجة والأنوثة واستخدمت في الملابس الإغريقية والرومانية.		<b>خطوط منحنية</b>

## ثانياً: الشكل.

يقصد به الشكل الخارجي للشيء واهياناً يعرف بالهيئة. هو من اهم العناصر فغالباً ما نصف أي زي بشكله قبل الدخول في التفاصيل. والملابس تتخذ اشكالاً مختلفة كالشكل الأنبوبي والشكل الجرسى وشكل المثلث.

## ثالثاً: اللون.

يعتبر من العناصر الأساسية في التصميم ويقصد به المادة المستعملة على جسم ما لتكسيه لوناً جديداً مميزاً.

## خصائص الألوان.

اسم اللون.	هذه الصفة تميز أي لون عن الآخر.
درجة اللون.	يقصد بها نضاعة اللون او قتامته وتتاثر نضاعة اللون بكمية الأبيض والأسود المضافة اليه فكلما زاد اللون الأبيض زادت نضاعته وظهر أكبر حجماً وكلما زاد اللون الأسود زادت قتامته وظهر أصغر حجماً.
شدة اللون.	تعبر عن نقائه او تشبعه فبعض الألوان قوية وبعضها ضعيفة. فالألوان النقية أكثر صفاء من الألوان المخلوطة.

## رابعاً: الخامة (القماش).

تعتبر من العوامل الهامة والمؤثرة في بناء التصميم فهي مصدر الهام للمصمم ومن خلالها يمكن وضع مجموعة من التصاميم المبتكرة والخامة الأساسية التي يعتمد عليها مصمم الأزياء هي القماش.

## القماش المنسوج.

عبارة عن مجموعة من الخيوط المتداخلة في نظام معين بحث تعطي في النهاية المظهر الخارجي للقماش وسمكه ومساحته المناسبة للغرض المنتج له.

## ويطلق على القماش المنسوج اسم معين حسب.

- نوع الشعيرات في الخيوط كالقطن او الصوف.
- طريقة نسجه مثل مبردي او أطلسي.
- مصدره هل طبيعي او صناعي او مخلوط

## تتوقف عملية اختيار النسيج الملائم للتصميم على:

- ° شكل التصميم.
- ° حجم الجسم.
- ° الموسم.
- ° المناسبة المستخدم فيها التصميم.
- ° الوقت المخصص له.

## أسس تصميم الأزياء.

يتوقف نجاح التصميم على مدى ارتباط العناصر الأساسية للتصميم مع بعضها البعض وفق أسس فنية محددة تراعى اثناء رسم التصميم وهذه الأسس هي:

- ◆ النسبة والتناسب.
- ◆ الترابط والتكامل.
- ◆ السيطرة والتركيز.
- ◆ الاتزان.
- ◆ التردد والتكرار.
- ◆ التوافق.
- ◆ التباين.

## أولاً: النسبة والتناسب.

عبارة عن العلاقة بين ابعاد جزء معين من العمل الفني وبين باقي الأجزاء وتتضمن تقسيم:   
♥ الطول. ♥ العرض. ♥ السمك.

الى مقاسات محددة يهدف الى تحقيق التوازن بين أجزاء التصميم وعدم تزامنها.

## ثانياً: الترابط والتكامل.

نجاح التصميم يعتمد بالدرجة الأولى على مدى ترابط عناصره من

- خط.
- شكل.
- لون.
- قماش.

مع بعضها البعض ولا يقتصر الترابط على عناصر التصميم فقط بل يشمل:

✿ العلاقة بين الجسم والموديل.

✿ مكملات الأناقة المستخدمة.

## ثالثاً: التركيز والسيطرة.

يقصد به لفت الانتباه على جزء معين من التصميم او على عنصر معين من عناصر التصميم

ويسمى مركز الاهتمام وهو يعمل على جذب النظر أكثر من أي عنصر آخر في التصميم

وتصبح العناصر الأخرى مساندة لذلك وتعمل على اظهار فكرته.

## رابعاً: الاتزان.

يعتمد على توزيع الخطوط والأشكال والألوان بطريقة تعطي إحساساً بالراحة وعدم تخلخل التصميم ويمكن تحقيق الاتزان في التصميم باتباع الطريقتين التاليتين:

١. الاتزان المتماثل.	٢. الاتزان غير المتماثل.
يتحقق بوجود خط واضح او خط وهمي بين نصفي التصميم بحيث يظهر جانبي التصميم متطابقان ومتعادلان ويعطي شعوراً بالكلاسيكية والأصالة ويستخدم في الملابس الصباحية.	يتحقق من خلال متابعة العين لانحناءات الخطوط واتجاهاتها بحركة تحقق الإحساس بالاتزان وهو يعطي إحساساً بالألفة ويستخدم في ملابس السهرة.

## خامساً: التردد او التكرار والتنظيم.

يقصد بالترديد حركة الخطوط التي تتبعها العين ويمكن مشاهدتها في الطبيعة عندما تقترب أمواج البحر وعندما تتحرك اغصان الأشجار واوراقها ويمكن تحقيق التردد في مجال التصميم باستخدام أحد عناصر التصميم وتكرارها على شكل ثنيات وكسرات او طيات او زخارف.

سادساً: التوافق.	سابعاً: التباين.
يقصد به تجانس وانسجام وتوافق جميع عناصر التصميم مع بعضها البعض بهدف اظهار الفكرة الأساسية للزي دون حدوث تكرار لتقسيماته او نسيان لاحد عناصره.	يقصد به التضاد والتعاكس واستخدام هذه القاعدة في التصميم يرفع من القيمة الجمالية للتصميم إذا ما أحسن استخدامها. يظهر التباين في القماش جمال التصميم وذلك باستخدام اقمشة مختلفة في وزنها او انسدهاها او درجة شفافيتها او لمعانها او نعومتها مع توافق اللون.

## مصادر تصميم الأزياء.

- الطبيعة.
- الأحداث الجارية.
- الأزياء التاريخية والتقليدية.
- فن العمارة والديكور.
- نوع القماش.
- الفن التشكيلي.

## صفات مصمم الأزياء.

١. القدرة على الابتكار.	تتوفر لدى القدرة على وضع أفكار جديدة تخرج عن الإطار المعرفي المعلوم. الشخص المبتكر: هو الذي لديه القدرة على استخراج أكبر عدد ممكن من الأفكار المتنوعة الحديثة والأصيلة من فكرة واحدة.
٢. يتميز بالحس والتذوق الفني.	أي ان يتسم بالقدرة على إدراك علاقات عناصر التصميم كلاً على حدة وكيفية تجميعها بطريقة منسقة داخل الشكل او التكوين لتعبر في النهاية عن قيمة جمالية عالية. القدرة على التذوق الفني: هي نوع من السلوك يساعد الفرد على حسن الاختيار بين التكوينات العديدة.
٣. درجة عالية من الذكاء.	بمعنى ان يكون لديه القدرة على التعرف والتكيف مع البيئة المحيطة به. ويعتبر الذكاء القاسم المشترك الأكبر بين العمليات العقلية كلها بدرجات متفاوتة ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بالعملية الابتكارية.

٤. خلفية علمية بالخامات والمكملات المستخدمة في التصميم.	مثل: الأقمشة، الكلف، الأزرار، السحابات، الحشوات، الحقائب، الأحذية، الاكسسوار وغيرها. ليختار منها ما يتلاءم مع التصميم ووظيفته ومستخدمه.
٥. معرفة ودراية بنسب جسم الانسان وحركته.	حتى يستطيع العمل على تشكيل الخامة على هذا الجسم في صورة تصميم يلائم الجسم ويحقق الوظيفة التي وضع من اجلها التصميم ولا يعيق الزي حركة الفرد.

### الأدوات والخامات المستخدمة لرسم التصميم على المانيكان.

ورق الرسم	هناك انواع كثيرة منها ما يكون سطحه ناعم او خشن تكسوه طبقة من الحبيبات ولكل ميزته في الاستخدام حسب نوع قلم الرصاص المستخدم. والورق الناعم ملائم أكثر للمبتدئات ويمكن استخدام ورق المربعات.
قلم الرصاص	انواعها كثيرة تدرج ما بين الصلابة واللين. أفضلها للرسم هو قلم HB. الأقلام الخشبية واقلام الرصاص يمكن استخدامها مع أي نوع من الورق.
ممحاة الرصاص	يجب شراء ممحاة جيدة لأن رداءة الممحاة تسبب تشوهاً للصورة. من الأفضل التعود على العمل دون ممحاة.
الألوان	تختلف الألوان منها ألوان الفحم والألوان الزيتية والشمعية والوان الأكريليك ويتم اختيار الألوان حسب الرغبة ويفضل للمبتدئين الألوان الخشبية.
المسطرة	يجب توفر مسطرة جيدة مرقمة من الجهتين لرسم خطوات التصميم بدقة وضبط المسافات.
المبراة	يجب توفير مبراة جيدة ذات شفرة حادة حتى لا تشوه رأس قلم الرصاص وللحصول على سن مناسب لرسم وتظليل التصميم.
المدعكة	هي لفافة من الورق او الجلد يدعك بها الرسم لتوحيد اللون او تدريجه.
المثبت	

● اهم الخطوط التي تساعد على اتقان رسم التصميم هو خط المنتصف (خط ارتكاز المانيكان) والذي يعتبر مرشد للحصول على التوازن الصحيح للتصميم والخطوط العرضية التي توضع مكان خط الكتف ومحيط الصدر ومحيط الوسط ومكان الركبتين وخط الذيل الذي يحدد نهاية التصميم.

● عند رسم خطوط التصميم (الموديل) على المانيكان مراعاة ان تكون قريبة وملائمة للحدود الخارجية للمانيكان حتى لا يبدو الموديل أكثر ضخامة من الواقع.



## أشكال الجسم.

الساعة الرملية	هو ما يطمح له الجميع ومن معالمه وضوح الخصر. الجزء العلوي (الأكتاف والصدر) والجزء السفلي (الأرداف) متساويان تقريباً.
التفاحة	الكتفين أعرض من الوركين والصدر كبير والأرداف صغيرة.
الكمثري	الجزء السفلي (الأرداف) كبير وهو الجزء الأوضح في الجسم والجزء العلوي (الأكتاف والصدر) صغيرة بالمقارنة مع الجزء السفلي.
الموزي	لا يوجد خصر واضح ولا انحناءات في الجسم. الأكتاف مساوية للأرداف في الحجم.

لكي نخفي عيوب الجسم من خلال التصميم علينا تحويل الانتباه بعيداً عن العيب الموجود في بناء الجسم والتركيز على أبرز نقطة جمالية فيه.

## أدوات الخياطة.

استخدمت الخياطة اليدوية في القرون الأولى وتطورت بمرور الزمن فظهرت آلاتها ورغم ذلك ظلت الخياطة اليدوية ذات أهمية كبيرة حتى الآن.  
ولها غرز متعددة منها: السراجة الشلالة، الكفافة، النباتات.

## المواصفات العامة لخياط الخياطة.

أن يكون الخيط متجانساً موحد القطر ليسهل سحبه من عين الإبرة ومعالجاً ضد الانكماش فلا يتأثر بعمليات الغسل المتكررة وثابت اللون فلا يتأثر بالمنظفات والعوامل الجوية.

## أدوات الخياطة وخامتها.

المسطرة	تستعمل لرسم الخطوط المستقيمة.
شريط القياس	يستخدم لقياس طول القماش وأخذ المقاسات المطلوبة.
الدبابيس	تصنع من المعدن الجيد غير القابل للصدأ وهي نوعان: ١. دبابيس للورق وهي قصيرة وتترك أثراً. ٢. دبابيس للقماش وهي طويلة لا تترك أثراً.
المغناطيس	ومنه أشكال متعددة كالدباسة المغناطيسية وهي عبارة عن مغناطيس على شكل صابونة مغطاة بطبقة من البلاستيك ذات حواف مرتفعة قليلاً تكون أكثر سهولة ويسر في جمع الإبر والدبابيس.
الكربون	يستخدم في طباعة الخطوط والرسوم وهو نوعان: » خاص بالطباعة على الورق. » خاص بالطباعة على القماش.
الناظم	يُصنع من المعدن أو البلاستيك أو غيرهما وفي طرفه سلكٌ مُعِينُ الشكل يساعد على نظم الخيط في الإبرة بسهولة.
الكشتبان	يُلبس على رأس الإصبع الوسطى من اليد لحمايته من وخز الإبرة عند الحياكة اليدوية ويصنع من عدة أنواع مثل: المعدن، البلاستيك، الجلد السميك.

المحدد (طبشير الخياطة)	طبشير خاص لأخذ العلامات على القماش المراد خياطته وهذه العلامات تزول بعد كي القماش أو غسله دون أن تترك أثراً وتختلف أحجامه وألوانه لذلك يختار المناسب منها حسب لون القماش أو الأقرب للون القماش.
المقص	يستخدم لقص القماش والخيوط.
حاملة الدبابيس	كيس صغير محشو بالصوف أو الإسفنج وله أشكال مختلفة يستخدم لحفظ الدبابيس والإبر بغرزها فيه أثناء العمل.
القماش	تعتمد الخياطة الناجحة على الاختيار الصحيح للقماش المناسب وتصنع الأقمشة من مصدرين أساسيين هما مصدر طبيعي كالقطن ومصدر صناعي كالألياف الصناعية.
الخيوط	تختلف من حيث السمك والنوع واللون ويختار منها النوع الجيد.

### ✦ كيف نميز بين خيوط الخياطة وخيوط التطريز؟

خيوط الخياطة رفيعة وهي أساسية لصنع الملابس.  
خيوط التطريز أغلبها سميك وتستخدم لتزيين القماش.

### الآمن والسلامة عند الخياطة.

تصنع أدوات الخياطة عادة من المعادن والمواد الكيميائية ولذا فهي تشكل خطورة كبيرة إذا لم يحسن استعمالها.

كما أن هناك بعض الأمور التي تؤخذ بعين الاعتبار عند الخياطة حتى تتحقق لك السلامة.

- تُحفظ الدبابيس والإبر في دباسة أو مغناطيس لحفظها من الضياع والتناثر مما يؤدي للأذى.
- يُستعمل المقص بحذر لأن أطرافه حادة.
- تُحفظ الأزرار والكبسوت في علب محكمة الإغلاق حتى لا يبتلعها الأطفال.
- يُشكل الكربون والمحدد خطراً كبيراً إذا وضعاً في الفم.

### غرز الخياطة.

١. غرزة السراجة.
من غرز الخياطة الرئيسة البسيطة والسريعة وتنفذ على شكل خطوط متقطعة متساوية أو غير متساوية.
استعمالاتها
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ ضم قطعتين من القماش.</li> <li>▪ تثبيت الثنيات (كثنية الذيل، الأكمام).</li> <li>▪ تثبيت الأشرطة أو الدانتيل على الفساتين والمفارش.</li> <li>▪ خطوة رئيسة في بعض غرز التطريز كما في الزخرفية.</li> </ul>
الإعداد لتنفيذ الغرزة.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يرسم خط خفيف على القماش لتحديد مسار الإبرة.</li> <li>• تنظم الإبرة بخيط مخالف للون القماش.</li> <li>• تعمل عقدة في طرف الخيط لأنها غرزة مؤقتة تزال بانتهاء الغرض منها.</li> </ul> <p>الخيط الداكن يمكن أن يترك أثراً على الأقمشة الفاتحة لذا يفضل استخدام الخيط الفاتح.</p>

<b>٢. غرزة الشلالة.</b>
مجموعة من الغرز المتقاربة تشبه في شكلها غرزة السراجة إلا أن المسافات بين الغرز تكون قصيرة جداً.
<b>استعمالاتها</b>
▪ في عمل الكشكشة أو الكسرات الرفيعة. ▪ في التطريز وخاصة في ملابس الأطفال.
<b>الإعداد لتنفيذ الغرزة.</b>
• يثبت القماش على الطاولة. • يُرسم خط مستقيم خفيف بالقلم الرصاص. • تُستعمل إبرة رفيعة وخيط رفيع لتسهيل العمل. • يُنظم الخيط بالإبرة.

<b>٣. المكنة اليدوية (النباتة).</b>
من أمتن غرز الخياطة اليدوية وتشبه غرزة المكنة اليدوية في شكلها من وجه القماش اما من الخلف فتشبه غرزة الفرع. تسمى بغرزة النباتة لأنها تثبت بين أجزاء النسيج وكذلك شكلها من الخلف يشبه فرع النبات.
<b>استعمالاتها</b>
▪ تثبيت طبقتين من القماش (في الأقمشة الرقيقة او عند عدم توفر مكنة خياطة). ▪ خياطة الأقمشة الرقيقة المشغولة بالخرز او التي يصعب معها استخدام مكنة الخياطة. ▪ تركيب السحابات في أقمشة السهرة والأقمشة العالية الثمن.
<b>الإعداد لتنفيذ الغرزة.</b>
• تجهيز الأدوات والخامات اللازمة. • رسم خط خفيف بقلم الرصاص. • نظم الإبرة بخيط مخالف إذا استعملت الغرزة في التطريز وبلون القماش إذا استعملت في الخياطة. • يستخدم خيط مفرد فيها لسهولة مرور الخيط في القماش.
<b>✳ ما نوع الخيط المستخدم في غرزة المكنة اليدوية؟</b>
يفضل استخدام الخيوط القطنية او التي تحمل نسبة عالية من الأقطان مع مراعاة ان يكون لون الخيط مطابق للون القماش.

<b>٤. غرزة الكفافة.</b>
من غرز الخياطة التي تنفذ على ظهر القماش من الداخل ولها أنواع عديدة منها الظاهر والمخفي.
<b>استعمالاتها</b>
تستخدم في تثبيت أطراف الملابس والمفارش تنظيف حافة القماش.
<b>الإعداد لتنفيذ الغرزة.</b>
• تجهز الأدوات والخامات اللازمة. • يثنى طرف القماش الى الداخل بمقدار اسم يتناسب مع الثنية ويكوى ثم تثني الثنية الأصلية حسب العرض المطلوب ثم تكوى وبعدها يسرج بغرزة السراجة بلون مخالف للقماش. • ينظم خيط بلون القماش بإبرة رفيعة.

## التطريز.

### أدوات وخامات التطريز.

#### أولاً: القماش.

يعتبر قماش الإيتامين المصنوع من القطن أفضل الأقمشة لتتعلمي به فن التطريز نظراً لوضوح خيوط النسيج الطولية والعرضية فيه وبالتالي سهولة عَزْز الإبرة خلال التطريز.

## ثانياً: الخيوط

تتوفر خيوط التطريز في الأسواق بألوان وخامات وأشكال متعددة ويجب شراء النوع الجيد من الخيوط والذي يتميز بثبات لونه حتى لا ينسل لونها على الملابس أثناء غسلها.

## أهم أنواع الخيوط.

١. القطنية مثل:	
الكتن برليه	خيوط المالونية
كور من خيوط القطن تحتوي على خيط واحد مبروم وهي على أرقام مختلفة تدل على سمك الخيط فكلما قل الرقم زاد السمك.	شبل مكونة من خيط من القطن يحتوي على ست فتلات يمكن فصلها عن بعض واستعمالها بالعدد المرغوب.

٢. الصوفية. ٣. الحريرية.

٤. المعدنية الملونة او النحاسية او المقصبة.

## مواصفات الخيوط المستخدمة في التطريز.

- أن يكون الخيط ثابت اللون ذو نوعية جيدة. • أن يكون مناسباً للقماش من حيث سمكه ولونه.
- أن يكون الخيط متوسط الطول (٤٥ سم تقريباً) لأنه إذا كان الخيط قصيراً سوف يؤدي الى نظم الإبرة عدة مرات وإعادة التقاط الغرز عدة مرات أما إذا كان طويلاً عند الحد فيؤدي الى تعقد الخيط وقطعة وإعادة النظم مرة أخرى وكذلك إعادة الغرز.

## ثالثاً: الإبر.

أداة تصنع من مادة فولاذية غير قابلة للصدأ ذات رأس حاد ليسهل نفاذها في النسيج. وهناك أنواع متعددة من الإبر والتي تختلف باختلاف الغرض من استخدامها.

### مثل:

- إبر التطريز. • إبر الكنفاه. • إبر الخياطة اليدوية.
- يفضل استخدام إبرة التطريز القصيرة ذات العين البيضاوية الواسعة حتى يسهل نظمها ويسهل التحكم في مرورها بالقماش وأن الإبر تختلف في السمك حسب رقمها فكلما زاد رقمها قلّ سمكها وكلما قلّ رقمها زاد سمكها.

رابعاً: شريط القياس.	خامساً: الطارة (طوق التطريز).
يصنع من قماش بلاستيك سهل الانثناء غير قابل للمط وفي طرفيه قطعاً معدن ومن استخداماته تحديد طول القماش المراد استعماله.	طوقان من الخشب أو البلاستيك بمقاسات متعددة وتستخدم لشد القماش أثناء التطريز وتفيد في توحيد شد القماش مما يجعل الغرز متساوية وأنّ العمل يكون أسهل وأكثر انتظاماً باستخدام الطارة.
سادساً: ورق الشفاف.	سابعاً: أقلام الرصاص.
خفيف اللمس ويستخدم في نقل التصميم أو الرسوم من مجلات التطريز إلى القماش المراد تطريزه ويراعى عند اختياره أن يكون من النوع الجيد حتى لا يتمزق بسهولة أثناء الاستعمال.	يستخدم في نقل التصاميم أو الوحدات الزخرفية على ورق الشفاف ويجب أن يُبرى حتى يرسم خطوطاً جيدة ودقيقة وواضحة في الوقت نفسه وكانت أقلام الرصاص تصنع من قضيب رقيق من الرصاص مغطى بغلاف من الجلد وسميت حينها قلم الرصاص وبقيت هذه التسمية إلى الآن بعد أن صارت الأقلام تصنع من الجرانيت وهو نوع من الفحم.

## ثامناً: ورق الكربون.

نوعان وهما:

١- خاص بالطباعة على الورق.

٢- خاص بالطباعة على القماش.

ويستخدم النوع الثاني في أغراض التطريز والخياطة لنقل الرسومات والتصاميم على القماش وهو ورق شمعي متعدد الألوان ويراعى عند اختياره تناسب اللون مع القماش بحيث يكون واضحاً أثناء العمل مع ملاحظة عدم الضغط عليه بشدة أثناء نقل الرسومات حتى لا يترك أثراً يصعب إزالته بعد الانتهاء من العمل.

## إرشادات عامة في التطريز.

- إعداد أدوات التطريز وجمعها في علبة خاصة لحفظها.
- اختيار الطول المناسب للخيط.
- قص الخيط بالمقص وليس باليد أو الأسنان.
- استعمال الطارة لتسهيل العمل.
- تثبيت الخيط عند بداية ونهاية الغرز.
- شد الخيط بشكل مناسب أثناء التطريز.
- إبقاء الغرز بشكل طبيعي دون الضغط عليها.
- استخدام الكربون الشمعي لطباعة الرسمة المطلوبة.

## مراحل تطبيق الغرز على قطعة فنية.

١. اختيار القماش المناسب.
٢. اختيار التصميم.
٣. طباعة التصميم.
٤. تنفيذ القطعة وإنهاؤها.

## أنواع التطريز اليدوي.

التطريز البارز	التطريز المسطح
تطريز بالشرائط.	غرزة السلسلة.
تطريز برازيلي.	غرزة الفرع.
لتجميل الملابس وعمل المفارش وباترونات الورد والأطواق وعمل اللوحات والإكسسوار.	غرزة رجل الغراب.
	غرزة الحشو.

## ١. التطريز البرازيلي.

فن التطريز من وسائل تزيين الملابس وبدأ فن التطريز البرازيلي على يد سيدة برازيلية تدعى روزي مونتاجو ومن الزهور المستخدمة فيه غرزة الكوبا كابانا وهي الفرع والبذور والورقة. الطريقة المناسبة لطباعة التصاميم على القماش في هذا النوع من التطريز يكون باستخدام الكربون الشمعي ويوضع في آلة الطباعة بدلاً عن الورق وتنسخ الرسومات المحددة ثم تطبق على القماش وتكوى بالضغط قليلاً حتى ينزل الشمع بالقماش وتترك قليلاً لتبرد ثم تنزع الورقة عن القماش بروية أو عن طريق استخدام ورق خاص للطباعة بالكمبيوتر.

## الغرز الأساسية المستخدمة في التطريز البرازيلي.

- زهرة الخوخ.
- زهرة البنفسج.
- زهرة الربيع.
- زهرة أرتانسيا.
- زهرة الكوبية.
- زهرة الجوري.
- زهرة صريمة الجدي.
- زهرة المار جريت.

القطعة المطرزة بالتطريز البرازيلي تحتاج الى عناية خاصة حتى تحافظ على جمال شكلها البارز و غرزة زهرة الخوخ تشبه في نهايتها غرزة الكروشيه.

### أدوات التطريز في التطريز البرازيلي.

النسيج (القماش).	الخيوط	الإبر
	القطن والكتان. الحرير.	إبر معدنية. إبر فولاذية مقاس ١٠-١١-١٢

العمل المتقن يتطلب نسيجاً وخيوطاً من النوع الجيد ويستبعد قماش الإيتامين في التطريز البرازيلي.

<p><b>٢. غرزة رجل الغراب.</b> خطوط مائلة متقاطعة في نهايتها وتطرز بين خطين متوازيين سميت بذلك لأنها تشبه رجل الغراب.</p>
<p><b>استعمالاتها</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تزيين المفارش والملابس.</li> <li>منع النسيج من النسل.</li> <li>لتبدو الغرزة بشكلها الصحيح يراعى أن تكون المسافات متساوية بين وحدات الغرزة.</li> </ul>
<p><b>٣. غرزة الفرع البسيط.</b> من غرز التطريز البسيطة تُستخدم غالباً في تطريز المنحنيات والخطوط وفروع الأشجار والأزهار كما تستخدم للحشو بتكرار الغرزة بشكل متوازٍ سُميت بهذا الاسم لأنها تُنفذ غالباً على الرسومات التي تمثل فروع الأوراق والأزهار وما شابهها.</p>
<p><b>استعمالاتها</b> لتزيين المفارش والملابس والقطع الفنية.</p>
<p><b>٤. غرزة الأشعة.</b> يظهر التطريز فيها على شكل شعاع في دائرة كاملة أو نصف دائرة مع اختلاف طول الغرز.</p>
<p><b>استعمالاتها</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تزيين الملابس.</li> <li>ملء المساحات في القطعة المستخدمة.</li> <li>تجميل المفارش والحوائب.</li> </ul>
<p><b>٥. غرزة البطانية.</b> من غرز التطريز يتم تنفيذها غالباً على أطراف المفترش أو البطانيات أو الملابس لمنع تنسل خيوطها وإضافة الشكل الجمالي عليها.</p>
<p><b>استعمالاتها</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تزيين المفارش والملابس.</li> <li>تجميل حواف الأقمشة السمكية والبطانيات للمحافظة عليها من التنسل.</li> <li>تثبيت قطعة خارجية على قماش أساس للتجميل كقطع الإبلوك وبخاصة أقمشة الجوخ.</li> </ul>
<p><b>٦. غرزة السراجة الزخرفية.</b> أحد أنواع غرز السراجة وتستخدم في تزيين الملابس والمفارش بأنواعها ومعلقات الجدران.</p>
<p><b>أنواعها.</b> غرزة السراجة الجدارية - غرزة الحزمة.</p>
<p><b>٧. غرزة السراجة الجدارية.</b> هي غرزة تشبه في شكلها ترتيب الطوب والأحجار التي يتكون منها الجدار ولهذا سُميت بذلك.</p>

### ٨. غرزة الحزمة.

إحدى غرز السراجة المنفذة بشكل خطوط عمودية متقاربة تُجمع ويُلفُّ عليها الخيط من الوسط لتكوّن شكل الحزمة، وتُستعمل في تزيين ملابس الأطفال والمخدرات.

### ٩. غرزة السلسلة المتصلة.

تُستعمل في تجميل الملابس وتزيين المفارش بأنواعها وتُطرز إما على شكل خطوط مستقيمة وإما منحنية.  
من الأفضل استخدام خيوط (الكتن برليه) لتبرز جمال الغرزة وفي حالة التطريز بخيوط المالونية يُفضل استخدام خيوطين.

## الجوخ المعاصر.

يعتبر قماش الجوخ من الخامات السهلة الاستخدام من حيث القص والتشكيل وذو سماكة متعددة وألوان مختلفة ويتوفر في المكتبات ومحلات الكف ولوازم الخياطة.

### الجوخ.

نسيج ضيق من الصوف.  
يسمى الجوخ باللباد وهو قماش مصنوع من الصوف الناعم بشكل كامل أو بنسب منه وحديثاً قد يكون من القطن كذلك.  
وتلبد هذه الألياف بتطبيق الحرارة والرطوبة والعمل الميكانيكي.  
قديمًا كان اللباد يصنع بنقع ألياف الصوف بالماء وضغطها على شكل مستوي أو على شكل قالب محدد ويلون بعد ذلك باللون المطلوب ويستخدم في الملابس.

### مميزات الجوخ (اللباد).

- المرونة وسهولة التقلب.
- استخدامه كعازل للاهتزاز وكعازل حراري.
- امتصاصه للصوت.
- مانع للتسرب وماص للرطوبة.
- مادة للتلميع.
- مادة مرشحة ومصفية.

### الأدوات المستخدمة في صناعة الجوخ (اللباد).

- خيوط الصوف.
- إبرة التلييد.
- بساط التلييد.
- أداة لمزج الصوف.
- إبرة الخياطة (إبر الخياطة اليدوية وإبر ماكينة الخياطة).
- الدبابيس (تستعمل لثني القطع مع بعضها ومنها دبابيس الخياطة ودبابيس الورق).
- المقصات (تصنع غالباً من المعدن ولها مقاسات متعددة).
- المارك (هي أداة تستعمل لأخذ العلامات على ظهر النسيج ويفضل استخدام لون مناسب للنسيج حتى تزول العلامات بسرعة).
- الخيوط (للخيوط أنواع مختلفة وسماكة متعددة ومنها خيوط التطريز وخيوط الماكينة).

### كيف يستخدم قماش الجوخ.

تتم معالجة قماش الجوخ القطني بإضافة مواد كيميائية تجعل ملمسه ناعماً.  
أما قماش الجوخ من الصوف فينتج قماشاً مضلعاً ويتميز هذا القماش بتشطيب ثقيل حيث يضغط طولياً خاصة الوبر وتؤثر عملية الانكماش حيث تجعل قماش الصوف قوياً وثقيلاً.  
استخدم مصطلح الجوخ لأول مرة في إنجلترا في القرن ١٥ ميلادي حيث بلغ عرض القماش ١٤٠ سم أو أكثر وقد عرفت الخامات التي يقل قياسها عن هذا العرض بالنسيج الضيق.

## الطرق العامة لتثبيت قطع الجوخ.

الطريقة اليدوية	الطريقة الآلية
هي باستخدام عرز التطريز بحيث تجمع قطع القماش المناسبة للتصميم من حيث الشكل والألوان وتقص حسب الأشكال المطلوبة ثم تثبت على قماش الخلفية في المكان المناسب وتسرح وتثبت حوافها بأي غرزة يدوية مناسبة مثل غرزة البطانية أو السراجة الثابتة ثم تفك سراجة التثبيت وتكرر العملية حتى تنتهي القطع ويتشكل التصميم المطلوب.	هي التمكين باستخدام المكيئة تتم بنفس الطريقة اليدوية الا انه يتم تثبيتها بواسطة المكيئة بدلاً من الغرز اليدوية مع نزع السراجات الخاصة بالتثبيت عند الانتهاء بالطرز بالمكيئة.

## بعض الغرز المستعملة في قطع الجوخ.

- غرزة السراجة غير المتساوية "لنقل بعض العلامات والاشارات من ورق النموذج الى القماش".
- غرزة المكنة اليدوية "لتثبيت قطعتين من القماش تثبيثاً دائماً".
- غرزة السراجة المتساوية وغرزة اللفة "لتثبيت قطعتين من القماش تثبيثاً غير دائم".
- غرزة البطانية واللفة لتنظيف الخيطات.
- غرزة الستان او السلسلة او الفرع او البذرة او الريش "لزخرفة القطع باستخدام غرز التطريز المختلفة".

## تنظيف الملابس.

الملابس تصنع الملابس من أنسجة مختلفة تتكون من ألياف بسيطة تغزل ثم تنسج وتختلف أنواعها تبعاً لاختلاف مصادر هذه الألياف المكونة لها.

## مصادر الألياف.

ألياف طبيعية.		ألياف صناعية.	
• مصدرها نباتي. القطن والكتان.	• مصدرها حيواني. الصوف والحريز.	• أصلها طبيعي (مخلوطة) الحريز الصناعي.	• أصلها كيميائي. النايلون.

## أنواع الأنسجة.

نوع النسيج	مميزاته	استخداماته
القطن والكتان.	شديد المتانة والتحمل.	القطن: ملابس الأطفال، الفوط، الملابس الداخلية وملابس النوم. الكتان: القمصان، التنانير، المعاطف، الملابس الشتوية.
الصوف.	ضعيف المرونة، ينكمش.	الملابس الشتوية.
الحريز الطبيعي.	متين، ناعم، عالي المرونة.	ملابس السهرة والمناسبات، المناديل، قمصان النوم.
النايلون	قوي جداً، مطاطي، مقاوم للتجعد.	الملابس النسائية، قمصان النوم، الجوارب.



من خلال معرفتنا لمميزات الأنسجة نستطيع الحفاظ عليها بشكل أفضل باتباع طرق الغسيل المناسبة لقطع الملابس المصنوعة من هذه الأنسجة وتصنيفها حسب ما يناسبها من طرق العناية بها حتى يطيل عمرها الاستهلاكي.

### أنواع الغسيل.

- ✿ غسيل يدوي.
- ✿ غسيل آلي.

### طريقة تنظيف الأنسجة لكل نوع من النسيج طريقة تنظيف مناسبة.

نوع النسيج	درجة حرارة الماء	طريقة التنظيف المناسبة
القطن، الكتان.	ساخنة.	يغسل باليد او بالغسالة مع استخدام أي منظف ويجفف بتعريضه لأشعة الشمس.
الصوف.	دافئة.	التنظيف الجاف هو الأفضل وقد يغسل باليد مع استخدام منظف قليل القلوية ثم يجفف على سطح مستو بعيداً عن اشعة الشمس.
الحرير الطبيعي.	باردة.	الأفضل التنظيف الجاف ويمكن غسله باليد في ماء بارد مع منظف خال من القلوية ثم يعصر بالضغط للتخلص من الماء الزائد.
النيلون.	دافئة.	يغسل باليد او بالغسالة مع استخدام أي منظف ويجفف تحت اشعة الشمس.

### مراحل غسل الملابس.

١. مرحلة الأعداد.
٢. الغسيل.
٣. التبييض.
٤. الشطف.
٥. التزهير.
٦. التجفيف.
٧. الكي.

### مواد التنظيف المستخدمة في الغسيل.

هي التي تعمل على إضعاف قوة التصاق الأوساخ بالملابس أو غيرها مما يسهل إزالة هذه الأوساخ وقد تكون كيميائية أو طبيعية.

### أ. المنظفات الكيميائية.

◆ الصابون.
مركب كيميائي ناتج عن تفاعل القلويات مع المواد الدهنية ويطلق على هذا التفاعل "التصبن".
أشكال الصابون المستخدم في الغسيل.
• جامد(القوالب). • مبشور. • مسحوق. • سائل.

### ◆ المبيض.

سائل مبيض يزيل البقع من الأنسجة ويدخل الكلور في تركيبه وله خاصية تبيض الأنسجة ومنه ما هو مخصص للملابس البيضاء وآخر للملابس الملونة. تذوب المبيضات عند استخدامها في عملية الغسيل بكمية من الماء تناسب نوع وسمك النسيج.

#### إرشادات عند استعمال المبيض في غسل الملابس.

- يحفظ في مكان بارد بعيداً عن أشعة الشمس ومتناول الأطفال.
- لا يضاف مباشرة للغسيل حتى لا يؤدي الى تأكله.
- يضاف الى الملابس بمقدار ملعقتين كبيرة لكل جالون ماء.
- يضاف المبيض قبل انتهاء الغسيل بفترة قصيرة

نسبة المبيض المستخدم تقل او تزيد حسب درجة اتساخ الملابس. بعد تكرار غسل الأنسجة يغدو اللون مصفراً باهتاً لذا لا بد من تزهير الملابس البيضاء للتغلب على اصفرار لونها ولتصبح زاهية اللون.

### ◆ الزهرة.

مادة زرقاء اللون تباع على هيئة مسحوق او قوالب قابلة للذوبان او سائل في عبوات مختلفة تستخدم لتزهير الملابس.

#### إرشادات عند تزهير الملابس.

- تشطف الملابس جيداً قبل التزهير للتخلص من المواد القلوية.
- يراعى ان يكون ماء التزهير خفيفاً حتى لا يترك بقعاً زرقاء على الملابس.
- يعد ماء الزهرة قبل استعماله مباشرة حتى لا يترسب.
- تبسط الملابس قبل وضعها في ماء التزهير حتى يكون لونها متجانساً.
- يراعى ان توضع الملابس في ماء التزهير بعد قطعة حتى تتشرب كل قطعة على حداً.
- لا تترك الملابس فترة طويلة في ماء التزهير حتى لا يتحول لونها للأزرق الفاتح.

### ب. المنظفات الطبيعية.

مواد طبيعية مساعدة للمنظفات الكيميائية في عملية التنظيف ويسهل الحصول عليها في المنزل مثل: الملح والخل.

### ◆ الملح.

كلوريد الصوديوم يباع في الأسواق على هيئة ملح خشن او ناعم معبأ في أكياس او علب. فوائده.

يعوق إذابة الصبغات في الماء ولذلك يضاف الى ماء الشطف الأخير لتثبيت اللون.

### ◆ الخل.

يستخدم الخل الأبيض لتزهيته الملابس بعد شطفها كما يستخدم لإزالة البقع الناتجة من الاستخدام الخاطئ للزهرة وذلك بإضافة ملعقتين كبيرة من الخل لكل لتر ماء ثم يشطف بالماء لإزالة أثره.

أثناء غسل الملابس ذات الأنسجة الرقيقة توضع في كيس خاص للحفاظ عليها من التهتك ثم توضع داخل الغسالة.

## ضم الفتحات.

تستعمل الفتحات في الملابس لتسهيل ارتدائها وخلعها وهناك عدة طرق لضم هذه الفتحات.

### طرق ووسائل ضم الفتحات.

- الأزرار.
- الكبسون.
- الشرائط.
- السحاب.
- الكبشة.

#### ١. الكبسون.



يتكون من جزأين أحدهما به بروز بسيط ويسمى الكرة والآخر يسمى القاعدة وبه تجويف بسيط يتفق مع حجم البروز في الجزء الأخير من الكرة. يركب الكبسون في الفتحات التي تتعرض لشد خفيف وأحياناً لا يعتمد عليه بمفرده في غلق الفتحات وإنما يستعمل كعنصر مساعد في ضمها مع الأزرار والكبشة. يختلف حجم الكبسون باختلاف سمك النسيج والغرض من تركيبه وعند تركيب الكبسون يثبت أولاً الجزء ذو البروز (الكرة) ويحتاج الجزء العلوي من الكبسون الى عناية أكثر في عمل الغرز حتى لا تظهر الغرز المثبتة على سطح الرداء.

#### ٢. الكبشة.



الشنكار إحدى وسائل ضم الفتحات بشكل متقابل او متراكب ولها مقاسات واحجام واشكال متنوعة تختلف تبعاً للغرض من تركيبها ونوع القماش المراد تثبيتها فيه.

#### أنواع الكبشة.

- الكبشة المسطحة.
- الكبشة الدائرية.

#### أجزاء الكبشة.

الخطاف ومنه:	العين ومنها:
• المسطح.	• المستقيمة.
• المشقوق.	• المستديرة.

#### ٣. الأزرار.

للزر أنواع متعددة تختلف بحسب اختلاف الخامة واللون والشكل والحجم فمنها الأزرار المثقوبة ومنها ذات الحلقة ويندرج تحت كل نوع منها عدة أصناف.

#### طريقة تحديد مكان الزر.

- ▶ نطابق جزئي المراد بحيث يكون الجزء الأيمن على الأيسر.
- ▶ نغرز دبوساً في منتصف العروة بحيث يصل الى الطبقة السفلى.
- ▶ نرفع الدبوس ونثبت الخيط المزدوج مكان الدبوس تماماً.

#### المرد.

يعتبر جزءاً مهماً في القطع الملابسية التي تحتاج الى وجود فتحات ويتكون من جزأين: أيمن يحتوي على العراوي. أيسر يحتوي على الأزرار.

## عناية ملبسيه.

ان عدم اتباع تعليمات الغسيل المدونة في البطاقة الإرشادية المرفقة مع القطعة الملبسية يؤدي الى تلفها.

## البطاقة الإرشادية.

هي بطاقة مرفقة مع الملابس تحتوي على مجموعة من الرموز التعبيرية او المصطلحات الإرشادية او كليهما لتوضح للمستهلك الأسلوب الأمثل للعناية والاهتمام بالمنتج سواء كانت ملابس جاهزة او قطع نسيجية.  
قد ترفق البطاقة الإرشادية مع المفروشات المنزلية للعناية بأقمشة التنجيد والمفروشات.

## محتويات البطاقة الإرشادية.

- رموز.
- مصطلحات.
- المقاس.
- الألياف (100% قطن).
- إرشادات الغسيل.
- بلد المنشأ (الصنع).

## أولاً: الرموز.

<p>٢. رموز عملية التبييض.</p>	<p>١. رموز عملية الغسيل.</p>
<p>▪ المثلث يشير الى إمكانية استخدام مواد التبييض.</p> <p>▪ تجنب استخدام مواد التبييض.</p>	<p>• الإناء يشير الى عملية الغسيل.</p> <p>• يغسل باليد فقط.</p> <p>• لا يغسل على الأطلاق.</p>
<p>٤. رموز عملية التجفيف.</p>	<p>٣. رموز عملية العصر.</p>
<p>• التجفيف على علاقة في الشمس.</p>	<p>▪ العصر باليد او زمن قصير للتجفيف عند استعمال المجفف.</p>
<p>• التجفيف على علاقة في الظل.</p>	<p>▪ تجنب العصر باليد.</p>
<p>• التجفيف بدون علاقة في الشمس.</p>	<p>٥. رموز عملية التجفيف الآلي.</p>
<p>• التجفيف بدون علاقة في الظل.</p>	<p>• الإشارة الى التجفيف الآلي.</p>
<p>• تجنب التجفيف في الشمس.</p>	<p>• تجنب التجفيف الآلي.</p>
<p>٧. رموز عملية التنظيف الجاف.</p>	<p>٦. رموز عملية الكي.</p>
<p>• الإشارة الى التنظيف الجاف.</p>	<p>▪ الإشارة لعملية الكي.</p>
<p>• التنظيف الجاف بأي محلول.</p>	<p>▪ مكواة معتدلة الحرارة.</p>
<p>• التنظيف الجاف في المغاسل التجارية.</p>	<p>▪ مكواة دافئة.</p>
<p>• تجنب استخدام التجفيف الجاف.</p>	<p>▪ مكواة ساخنة.</p>
<p>• تجنب استخدام التجفيف الجاف.</p>	<p>▪ تجنب استخدام المكواة.</p>

## ثانياً: المصطلحات.

Machine wash استخدم الغسالة.	WASH غسيل
Warm iron استخدم المكواة الساخنة.	DRY جاف
Hand wash الغسيل اليدوي.	IRON كي
No bleach تجنب استخدام المبيضات.	CLEAN تنظيف
Cool iron استخدم المكواة بدرجة حرارة منخفضة.	BLEACH تبييض

## تجميل القطع الملبسية.

### نماذج من التصاميم الزخرفية والمجملات.

- إضافة الكلف.
- القطع المعدنية.
- الخز.
- التطريز.
- الازار.
- الطباعة.

## أولاً: تصميم الوحدة الزخرفية.

### التصميم.

العملية الكاملة لتخطيط شكل ما او إنشائه بشمل مبدع ومبتكر.

## أنواع التصميم.

زخرفي	بنائي
تصميم جمالي يأتي بعد التصميم البنائي ويهدف الى تجميل المظهر الخارجي.	يختص بعملية بناء الشكل كالتصميم المعماري وتصميم الأثاث والملابس.

## التصميم الزخرفي في المنسوجات والملابس.

عملية تحسين المظهر الخارجي للثوب والقطع الملبسية الأخرى والاكسسوار مثل: الحقائب والمفارش والملابس ويعمل على إثراء القطعة ورفع من قيمتها.

## عناصر التصميم الزخرفي.

١. النقطة.
٢. الخط.
٣. المساحة (الشكل).
٤. الملمس.
٥. اللون.

## أسس التصميم الزخرفي.

- التكرار.
- الاتزان.
- الترابط.

## التكرار.

### أنواع التكرار.

العكسي.	فيه تتجاور الوحدات في أوضاع مختلفة متعكسة الى أسفل و أعلى او يمين وشمال.
العادي.	فيه تتجاور الوحدات في وضع ثابت سواء كانت لأسطح ممتدة او مستقيمة او منحنية او دائرية.
المتبادل.	يستخدم فيه وحدتان زخرفيتان او أكثر تختلفان في الحجم والشكل وتتجاوران وتتعاقدان واحدة تلو الأخرى.
المتساقط.	وهو ما يعرف في التكرار بالمنثور سواء افقية او راسية او شبكية.

### خطوات تصميم وحدة زخرفية عن طريق استخدام بعض الأشكال الهندسية.

١. تصميم الخط البنائي الذي تبنى عليه الوحدة الزخرفية (دائرة، مثلث، مربع).
٢. تقسيم المساحة (اختياري).
٣. تصميم الوحدة الزخرفية (يمكن تكرار الوحدة).
٤. الاستفادة من الحذف.
٥. الاستفادة من الإضافة.

### خطوات توزيع الوحدة الزخرفية.

- تجهيز التصميم.
- رسم الخطوط البنائية (الخطوط التي تبنى عليها الوحدة الزخرفية).
- توزيع الوحدة الزخرفية مع الاستفادة من عملية الحذف والاضافة.

### ثانياً: تجميل التصميم الزخرفي.

#### ١. التطريز بالشرائط.

تستخدم شرائط من الحرير او الشيفون او الأورجانزا بعروض متنوعة والوان متعددة وأساليب مختلفة في التنفيذ تبرز بها تصاميم الزهور وأوراقها والورد بصفة خاصة ويستحسن كياها بمكواة متوسطة الحرارة قبل البدء بالعمل.  
ان كي القطعة المطرزة بالشرائط يحتاج الى عناية خاصة حتى يحافظ على جمال الشكل البارز.

#### ٢. الإبليلك.

نوع من أنواع الزخرفة التي تزين فيها الملابس بقطع مقصوصة من اقمشة أخرى حيث تقص بتصاميم معينة ثم تثبت على القماش الأساسي.  
يمكن استخدام قماش الحشو اللاصق (الفازلين) في تثبيت الإبليلك وكذلك وضع نوع من الحشو بين الإبليلك والقماش الأساس ليعطي بروزاً للإبليلك.  
الإبليلك: كلمة مشتقة من (Apply) ومعناها يطبق او يضع على وقد تسمى بالرقعة التجميلية بدلاً من الإبليلك.

#### ٣. الفصوص والخرز.

تنتشر في الأسواق أنواع متعددة من الكريستال منه اللاصق والخرز والفصوص بأحجام مختلفة والوان متعددة وتضاف للملابس حسب استخدامها فالإكسسوار الذي يجمل به فستان طفلة صغيرة يختلف عن الذي يجمل به فستان فتاة في سن المراهقة.

### بعض الأمثلة لتركيب الفصوص والخرز والكريستال.

- توضع قطع الشك او الكريستال المعدة للتثبيت بالكى على القطعة الملبسية ثم تكوى بحرص حتى تثبت وتترك قليلاً للتأكد من ثباتها على القطعة.
- تركيب قطع الشك بطريقة الشك اليدوي وفي هذه الطريقة يرسم التصميم المراد شكه أولاً على الملبس او القماش ثم يثبت يدوياً بدقة ويراعى اختيار نوعية الفصوص الجيدة حتى لا تتأثر بالغسل وتقع فتترك أثر سيء على القطعة.
- تركيب الفصوص الخرز بالمكائن الخاصة للشك وغالباً ما تكون هذه الطريقة خاصة بمشاغل الخياطة لأن المكنة الخاصة لذلك غالية السعر.

### مشكلات الغسيل وأخطاؤه.

كثيراً ما تحدث للملابس مشكلات تنتج من بعض الأخطاء غير المقصودة وتختلف باختلاف الأنسجة.

المشكلة: تغير لون الملابس البيضاء.	
السبب.	الوقاية.
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ غليها بطريقة خاطئة وذلك بإطالة مدة الغلي او تركها داخل الماء المغلي حتى تبرد.</li> <li>■ التغير المفاجئ في درجة حرارة الماء يؤدي الى تثبيت المواد العالقة على الأنسجة.</li> <li>■ استخدام الكلور بكميات كبيرة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ عدم إطالة مدة الغلي حتى لا تؤثر الحرارة العالية على الأنسجة.</li> <li>■ المحافظة على ثبات درجة حرارة الماء في جميع مراحل الغسيل او تغير درجة الحرارة تدريجياً (حار، دافئ، بارد).</li> <li>■ استخدام الكلور بكمية مناسبة وقبل انتهاء الغسيل ب ٥ دقائق.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ عدم الشطف الجيد للتخلص من اثار مواد التنظيف خاصة إذا استخدمت الزهرة مباشرة.</li> <li>■ عدم نشرها في مكان متجدد الهواء او نشرها فوق بعضها البعض.</li> <li>■ استخدام مكواة شديدة الحرارة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ شطف الملابس جيداً بالماء للتخلص من اثار القلويات لأنها تتفاعل مع الزهرة واشعة الشمس مكونة لون رمادي.</li> <li>■ نشرها في مكان متجدد الهواء مع مراعاة عدم تكديسها فوق بعضها البعض.</li> <li>■ مراعاة درجة حرارة المكواة المناسبة للنسيج.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ استخدام مليات الأقمشة وخاصة للقطنية منها بكميات كبيرة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ استخدامها بكميات مناسبة بعد مرحلة الشطف الأولى.</li> </ul>
<p>غالباً يكون حل هذه المشكلة بإعادة غسل الملابس البيضاء التي تغير لونها بالطريقة الصحيحة ليعيد لها لونها الأبيض.</p>	

المشكلة: رائحة الملابس غير مقبولة.	
السبب	الوقاية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• استعمال ماء غسيل ملابس أخرى في عملية نقعها.</li> <li>• طول مدة النقع.</li> <li>• تكديس الملابس المتسخة اثناء الغسيل بحيث لا يسمح للماء بالتغلغل داخل انسجتها.</li> <li>• عدم شطفها جيداً من مواد التنظيف.</li> <li>• عدم تعريضها لأشعة الشمس.</li> <li>• نشرها في مكان رطب.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عند الرغبة في نقع الملابس يستخدم ماء نظيف.</li> <li>• عدم إطالة مدة النقع.</li> <li>• وضع كمية من الملابس مناسبة لحجم الغسالة حتى تسهل حركتها داخل الغسالة.</li> <li>• شطفها جيداً للتخلص من آثار الصابون ومواد التنظيف.</li> <li>• تعريضها لأشعة الشمس مع عد إطالة مدة النشر حتى لا تؤثر عليها الشمس فتكسبها رائحة غير مقبولة.</li> <li>• نشرها في مكان متجدد الهواء.</li> </ul>

المشكلة: البقع.	
أ-بقع الصدأ على الملابس.	
السبب	الوقاية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• استعمال القطع المعدنية او النوعية الرديئة من السحابات.</li> <li>• مشابك الغسيل المحتوية على قطع معدنية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• استعمال سحابات مطلية ذات نوعية جيدة ونزع القطع المعدنية القابلة للنزع قبل عملية الغسيل.</li> <li>• استخدام مشابك الغسيل البلاستيكية.</li> </ul>
تزال بقع الصدأ بدعكها بمزيج من عصير الليمون الحامض والملح.	
ب-بقع العفن.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ترك الملابس المتسخة عدة أيام متراكمة في سلة الغسيل وهي رطبة وهي رطبة.</li> <li>• ترك الملابس في ماء الغسيل فترة طويلة.</li> <li>• وضع الملابس في الخزانة قبل تمام جفافها.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• عدم وضع الملابس في سلة الغسيل وهي رطبة او منداة.</li> <li>• إتمام عملية الغسيل بسرعة تلافياً لحدوث مشكلة للملابس.</li> <li>• ترتيب الملابس في الخزانة بعد تمام جفافها.</li> </ul>
ان طول المدة الزمنية والحرارة يمكن ان يسبب ثبات البقعة في النسيج لذا يجب ان تزال البقع فور حدوثها.	



ج-ظهور بقع ملونة على الملابس وامتزاج الألوان في القطعة الواحدة وقد تؤثر على القطع الأخرى.	
السبب.	الوقاية.
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ غسل الملابس مع ملابس أخرى ملونة غير ثابتة اللون.</li> <li>■ خلط الملابس بعد عصرها بالملابس الملونة غير ثابتة اللون أو نشرها فوق بعضها البعض.</li> <li>■ عدم إذابة مواد التنظيف جيداً واستخدامها بكميات كبيرة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ فصل الملابس الملونة غير ثابتة اللون عن الملابس الأخرى وغسلها بالطريقة المناسبة.</li> <li>■ عدم وضع الملابس المعصورة فوق بعضها أو عند النشر.</li> <li>■ إذابة مواد التنظيف جيداً وعدم إضافتها مباشرة على القطع الملبسية.</li> </ul>
ان نقع الملابس في محاليل ساخنة يعمل على تثبيت البقع.	
د-بقع العرق على الملابس.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• التفاعل بين مزيل العرق ومسحوق الغسيل.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تغيير مزيل العرق.</li> <li>• غسل القطعة الملبسية بعد خلعها مباشرة.</li> </ul>
هناك مستحضرات حديثة لإزالة البقع عامة ولكن يجب استعمالها قبل غسل الملابس.	

## غرزة الكروشيه.

نوع من أشغال الإبرة اليدوية المحبوك بإبرة معقوفة.

### الكروشيه.

كلمة فرنسية الأصل معناها باللغة العربية اللاقط أو الشباك أو العالق وسميت بالكروشيه نسبة الى الأداة المستخدمة فيها وكلمة (crochet) تعني نسيج محبوك بإبرة معقوفة.

### الأدوات المستخدمة لعمل الكروشيه.

- ▶ إبرة الكروشيه.
- ▶ إبرة الخياطة.
- ▶ خيوط الكروشيه.
- ▶ الخيط.
- ▶ المقص.

### القواعد العامة لعمل الكروشيه.

- ☼ اختيار النوع الجيد والمناسب من الخيوط القطنية أو الصوفية أو الصناعي.
- ☼ اختيار الإبر المناسبة لسمك الخيط إذا لم يتطلب تصميم القطعة المنفذة غير ذلك.
- ☼ اتباع الطريقة الصحيحة عند الإمساك بالإبرة.
- ☼ إمساك الخيط بالطريقة المناسبة.

### إرشادات عامة لعمل الكروشيه.

- ◊ البدء بتنفيذ الغرز البسيطة ثم التدرج الى الغرز الأكثر تعقيداً.
- ◊ توصل قطع الكروشيه معاً بطرائق متعددة مثل ربطها:
- ◊ أ-بإبرة الكروشيه.
- ◊ ب-بإبرة الخياطة.
- ◊ إخفاء الخيوط الزائدة في بداية الشغل أو بعد نهايته بين الغرز بإبرة الكروشيه المعقوفة.

### أنواع غرز الكروشيه.

- غرزة البداية.
- غرزة الحشو.
- غرزة السلسلة.
- الغرز العمودية.
- الغرزة المنزقة.

## اشكال الغرز العمودية.

- ✿ الغرزة العمودية بلفة.
- ✿ الغرزة العمودية المزدوجة.
- ✿ الغرزة العمودية الثلاثية.

## الملابس المدرسية.

### مواصفاتها.

- بسيطة ومرتبّة.
- مريحة وتسهّل الحركة.
- أنسجتها قابلة للغسل والكي تتحمل الاستعمال طويلاً.
- أفضلها ما كان مصنوعاً من القطن أو الكتّان.

## غسل الملابس الداخلية.

اغسلي الملابس الداخلية الخاصة بكِ والمصنوعة من القطن في ماء دافئ وصابون، ثم اشطفيها وعرضيها للشمس.

## الجوارب.

غسل الجوارب الملونة.	غسل الجوارب البيضاء.
<ul style="list-style-type: none"><li>• تُنقع الجوارب المتسخة بالماء الدافئ والصابون.</li><li>• تُغسل الجوارب ذات اللون الفاتح في البداية مع دعك الأماكن المتسخة.</li><li>• تُشطف بالماء وتُنشر في الظل ويكون الوجه إلى الداخل وتثبت من طرف الأصابع.</li><li>• تُوضع فردة كل جورب مع الأخرى بعد جفافها وتطوى بطريقة مرتبة وتحفظ في المكان المخصص لها.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ تُنقع الجوارب الأكثر اتساخاً بالماء والصابون قبل الغسيل بمدة لا تقل عن ساعة.</li><li>▪ تُغسل أولاً الجوارب الأقل اتساخاً بالماء والصابون.</li><li>▪ تُدعك الأماكن المتسخة ثم تُقلب على الظهر وتغسل.</li><li>▪ تُشطف بالماء جيداً لإزالة الصابون.</li><li>▪ تُنشر في الشمس لتجف.</li><li>▪ تُطوى بعد جفافها بطريقة مرتبة، وتحفظ في المكان المخصص لها.</li></ul>

## ⑧ السكن والديكور المنزلي (شؤون منزلية).

### تعريف الديكور.

هو تزيين المكان الذي نعيش فيه أو نتواجد فيه بشكل مستمر ودائم.

### تعريف التصميم الداخلي.

كيفية تصنيف الأثاث ومقاييسه وتوزيعه في الفراغ الداخلي حسب أغراضه ومعرفة الألوان وكيفية استعمالها واختيارها حسب المكان والإلمام بأمور التنسيق الأخرى اللازمة وتوزيعها.

## أساسيات الديكور.

للديكور أساسيات متعارف عليها عند مصممي الديكور نستطيع أن نجملها فيما يلي:

### أولاً: الألوان.

الألوان الأساسية	أحمر - أصفر - أزرق.
الألوان الثانوية	برتقالي - أخضر - بنفسجي.
الألوان الوسطية	ألوان يمكن الحصول عليها عن طريق خلط لون أساسي ولون ثانوي.

الاهتمام بالألوان انعكاس طبيعي لثقافة عالية تتجلى في الاهتمام بالذوق الذي تعكس طبيعة الإنسان ونفسيته.

### تنقسم الألوان الى:

<b>ألوان باردة.</b> هي الألوان التي تتماثل مع ألوان السماء والخضرة وتعطي إحساساً بالهدوء والبرودة وتريح الأعصاب والنظر.	<b>ألوان دافئة.</b> هي الأحمر والبرتقالي والأصفر وهي ألوان مضيئة تعطي إحساس بالدفء وتبعث على النشاط.
--	---

كذلك هناك خطان رئيسان للبحث عن درجة لونه أو أكثر قادرة على الانسجام الكامل مع الأذواق المختلفة وهما:

<b>١. ألوان المتممة.</b> اختيار لونين متقاربين في دائرة الألوان كما يمكن إضافة ألوان أخرى لهذين اللونين عن طريق مزجهما بنسب مختلفة. مثل: الأخضر والأحمر.	<b>٢. ألوان متممة منشطرة.</b> اختيار لون أساسي ثم اختيار اللونين المجاورين للون المتمم. مثلاً: نختار اللون الأحمر (أساسي) والأخضر والأصفر (مجاورين للون المتمم).	<b>٣. التناغم الثلاثي.</b> أسلوب جريء جداً يتطلب شجاعة لونية أكثر مما قبل وهو القيام برسم مثلث متساوي الأضلاع داخل الدائرة لتؤثر زواياه على ألوان المشروع. كالأخضر والبرتقالي والبنفسجي.
---	---	---

### ٤. ألوان هرمية (متدرجة).

<b>أ- ألوان متجاورة.</b> يتم اختيار لون واحد كأساسي للمكان ثم اللونين المجاورين له مثل: الأخضر المزرق والبنفسجي المزرق وهذا الأسلوب يعطي الفراغ طيفاً لونياً واحداً.	<b>ب- اللون الاحادي.</b> يقوم المكان على لون واحد ويتدرج بألوان مشتقة وقريبة منه وذلك بتفاعله عند مزج الألوان الحيادية (أبيض رمادي أسود) معه.
---	--

\*إذا كان لون الحائط فاتحاً يمكن إضافة إطار من الجبس ذي اللون الغامق والعكس فعندما يكون لون الحائط قاتماً فإن ذلك يتطلب إضافة إطار أبيض أو بيج أو رمادي لكسر حدة الألوان القاتمة.

\*صمم الأوروبيون منازل لعلاج الكآبة (يسمى بمرض العصر) وقد استخدم لطلاء جدران هذه المنازل باللون الزهري والأبيض الملوح بالزهري في الإطارات والأرضية البنية من الخشب الطبيعي والطاولة الصفراء والحاجز الأخضر وأحد الكراسي المطلي باللون الأحمر والآخر مخطط بالأسود وسجادة يدوية حيكّت بالدرجات اللونية نفسها أي وجود تناقضات لونية.

## ثانياً: تنسيق الأثاث.

### العوامل التي تساعد على تنسيق الأثاث.

- التعرف على مساحات المنزل حيث يتم اختيار الأثاث المناسب للمساحة فلا يتكدس بعضها فوق بعض مما يعطي شعوراً بالكآبة وعدم الراحة النفسية.
- عدم إدخال لون غير مناسب في ديكور الحجرات لان ذلك سيعطي إضافة غير لائقة للغرفة.
- مراعاة اختيار الألوان المناسبة مع المكان ومع الأثاث وحجمه.
- عمل ركن مميز في كل حجرة أو وضع زهور أو براويز أو نباتات ظل فهذا سيعطي رونقاً للحجرة.

## حلول لمشاكل المنزل المتعلقة بالمساحة.

### ١. مشكلة الغرف الصغيرة.

- ♥ إزالة الأبواب وفتح الفراغ الى فراغ آخر لإحداث منفذ بالجدار لتمتد مساحة الغرفة الى الصالة مثلاً.
- ♥ طلاء الجدران بألوان فاتحة مضيئة للإيهام بان ديكور الغرفة أكبر.
- ♥ توسيع النوافذ عرضاً وطولاً وتركيب أحواض للنباتات ولو كانت وهمية بحيث تبدو كأنها حديقة عبر النافذة فذلك يوحي بالاتساع ويريح العين.
- ♥ وضع لوحات فنية تحمل في ذاتها عمقاً وهمياً أو الرسم على الجدران برسوم ثلاثية الأبعاد.
- ♥ استخدام تحف واكسسوار قليل ومقاساته صغيرة وتجنب القطع الكبيرة لان كثرتها تشعر بان الديكور مزدحم وتقلل من المساحة الأصلية.
- ♥ التعامل مع الإنارة الطبيعية والصناعية ودراستها جيداً.

### يقصد بالفراغ.

الشكل المعماري للحجرة كأن تكون مربعة أو مستطيلة أو غير منتظمة الشكل ويصعب تغيير شكل التصميم المعماري إلا عن طريق مراعاة التوازن والتناسب بين الفراغ المتاح والمساحة التي يشغلها الأثاث.

### ٢. مشكلة الغرف الواسعة.

- إقامة جدار على شكل حاجز وليكن مصنوعاً من الألمنيوم أو الأقواس الجبصين المزخرف أو المعادن المشغولة بالحديد والنحاس او الخشب المزخرف.
- استخدام حاجز من الفترينات التي تحتوي الكتب وبعض التحف الفنية.
- وضع حاجز زجاجي مزخرف بألوان ورسوم جميلة.
- وضع طاولة سفرة مستطيلة.

### ✧ ماذا يقصد بالتوازن في ترتيب الأثاث.

ترتيب وتنسيق العناصر والقطع الموجودة بالمكان بطريقة معينة تعطي الإحساس بالراحة وتبعث عن الرضا وتحفز على القيام بالأنشطة بهمة ونشاط.

## طراز الأثاث.

### الطراز الشعبي للجزيرة العربية.

نلاحظ أن التراث أصبح جزءاً لا ينفصل من ديكور المنزل وصارت القطع التراثية توجد في كل زاوية وركن فيه حتى ان البعض يضعون في منازلهم ركناً خاصاً للتراث يجمعون فيه كل ماله علاقة بالتراث من قطع ترمز الى حياة الأجداد السابقة وعادة تكون هذه القطع غير مستخدمة.

### طريقة توزيع الركن التراثي في المنزل.

- في إحدى غرف المنزل أو الزوايا المضاءة إضاءة جميلة ويطلق الجدار بأبيض أو بيج مع بني.
- الزخارف في الجدران مستوحاة من الرموز النباتية لجدران الطيب كالمثلثات والدوائر والزخارف الشعبية.
- تعلق على الجدران بعض القطع التراثية كالسفرة وحاملة الحاجيات وبعض البنادق القديمة أو قطع ل سلاح اليدوي كالسيوف والخنجر.
- يمكن فرش الأرضية بقطع سجاد قديمة ووضع مساند وكراسي تراثية موزعة في الأركان لكي تمنح الزائر فرصة التمتع بالجلوس مع التراث.
- على الأرضية توضع منصات صغيرة توزع القطع التراثية عليها حسب استعمالها.
- يمكن تعليق فوانيس في السقف للإضاءة.
- استخدام الأبواب والشبابيك الخشبية التراثية المتميزة بنقوشها الشعبية الجميلة.
- ركن القهوة ويحوي الكمار والدلال والأباريق والعلب والفناجين والمنفاخ.
- ركن أدوات المرأة وزينتها ويحوي ملابس المرأة ومجوهراتها والصناديق الخشبية والمرش والمكحلة.
- توزيع القطع بشكل متناعم.

## ثالثاً: أفكار لديكور مساحات المنزل.

### ١. مدخل المنزل.

يعتبر المرحب والمتقبل الأول للضيوف لذا يجب أن يكون أنيقاً لافتاً للنظر ويزين بالكونسول أي المنضدة المثبتة على الحائط والتي يعلوها مرآة او لوحات فنية او نباتات زينة.

### أفكار شرقية لمدخل المنزل.

غالباً ما يعطي مدخل المنزل انطباعاً اولياً لبقية أجزاء المسكن لذلك فإن الاهتمام به وبمنظرة امر مطلوب واختيار ديكور المدخل بطراز عربي شرقي خير تعبير عن الكرم وحسن الضيافة.

### ومن تلك الأفكار.

- ✿ يفضل ان يكون الباب ذا طرز شرقي وغالباً ما يكون من الخشب المطعم بالنحاس والمتميز بزخارفه الشرقية الغنية.
- ✿ وضع ستارة ذات نقوش وألوان شرقية او خزانة الخشب المحفور بطراز شرقي ترتب أمامها جرار أو فخاريات بأحجام مختلفة ذات نقوش إسلامية.
- ✿ يوضع بجوار الستارة وسائد منثورة بشكل جميل.
- ✿ بينهما طاولة خشبية شرقية الطراز ويرتب عليها مبخرة للعطور الشرقية وقوارير عطور زجاجية.
- ✿ الإضاءة تكون خافته وغالباً عبارة عن فانوس من النحاس شرقي الطراز.

## ٢. حجرة المعيشة.

هي الغرفة الرئيسية في المنزل والتي تجتمع فيها الأسرة لذا يجب ان تكون عملية ومريحة وآمنة وقادرة على تحمل مختلف النشاطات لأنها مجمع العائلة حيث تستخدم لمشاهدة التلفاز والجلوس لتبادل الحديث وتناول الشاي والقهوة وقد تستخدم في القراءة لذلك يجب ان تراعي الألوان والاثاث والخامات التي نستخدمها في غرفة المعيشة.

- نوع الأثاث المستخدم لا بد ان يكون مريحاً وذا نوعية جيدة وذلك لاستخدامه بشكل يومي ومن قبل عدد كبير من الأشخاص وفي حال وجود الأطفال فإنه من المهم ان يكون كل شيء حولهم آمناً بعيداً عن الخطر.
- لإضافة المزيد من الحيوية للمكان يمكن التركيز على النباتات الخضراء في اركان الحجرة وأيضاً توزيع الضوء بشكل سليم.
- يمكن تقسيم الصالة الى عدة أجنحة كاستخدامها جلسة عائلية في جهة ووضع طاولة طعام في جهة أخرى في نس الصالة مع وجود ممرات فسيحة لاستيعاب الحركة الدائمة.
- إذا كانت الغرفة تتسم بشكل مستطيل او بحائط متسع فإنه يختار لوضع الأثاث خاصة المقعد الرئيسي ليكون هذا الحائط مركزاً الغرفة.
- مهما كانت مساحة غرفة المعيشة كبيرة فلا يباعد بين المقاعد بشكل كبير لأن الحميمية أهم ما يميزها مما يوجب ان تكون وضعية الجلوس متقاربة.
- توازن الغرفة يتأثر بوضعية الأثاث وحجمه فإذا وضعت جميع القطع الكبير في منطقة واحدة من الغرفة ينعدم التوازن لذا لا بد من توزيعه بحيث نبدأ بالقطع الكبيرة (كراسي وطاولات) ثم القطع الصغيرة ولا نجعل قطعان كبيرتان الى جانب بعضهما البعض.
- المسافة الفاصلة بين المشاهد والتلفزيون تتعلق بمساحة الشاشة لذا يجب ان لا تقل عن:  
٢م إذا كان قطر الشاشة ٢٠ بوصة، ٣م إذا كان قطر الشاشة ٢٨ بوصة تقريباً.

## ٣. غرفة النوم.

هي مكان الراحة والاسترخاء واستعادة الحيوية والنشاط لذا يجب أن تتسم بالجو المريح والتهوية الجيدة وأن يولي تصميمها وتنسيقها اهتماماً خاص كما انه بقليل من الترتيب والاهتمام يمكن جعلها أكثر راحة وجمالاً.  
كلما كان قماش ستارة غرفة النوم يحتوي على نقوش بسيطة كان أجمل واريح للعين.

## بعض الأفكار لجعل غرفة النوم مكاناً للراحة.

مراعاة التوازن فمثلاً يمكن اختيار طاولتين متماثلتين على جانبي السرير ووضع مصابيح متقابلة وتحفاً مزدوجة وأنيقة عليها.	يمكن تعليق بعض اللوحات برسومات جميلة أو مناظر طبيعية خالية من الصور ذات الأرواح.
تجنب استخدام الأغذية المبالغ في زركشتها ويمكن تفصيل المفروش والستارة من ذات اللون كما أن استخدام الوسائد الصغيرة الملونة يعطيه منظرًا متجدداً وجميلاً.	يجب ترتيبها يومياً والتخلص من الأشياء الزائدة مثل: العلب والأكياس والتحف القديمة التي يصعب تنظيفها من الغبار والأتربة لأن شكلها يشوه الغرفة ويضر بالصحة.
المرأة وطاولة الزينة مهمتان ولكي تكون جميلة لا بد أن تكون مرتبة وغير مزدحمة بالأدوات والمكياج لذا يفضل وضع تلك الأدوات داخل الأدراج واستخدام السطح للعطورات والتحف البسيطة.	إذا سمحت المساحة يمكن إيجاد مكان للجلوس داخل الغرفة ولتحقيق التوازن فيها يُختار كرسيان متماثلان أو أريكة واحدة مزينة بمساند وثيرة.
الإضاءة لها دور كبير في الغرفة ويمكن وضع أباجورات جانبية عند السرير مما يضفي جواً مريحاً في الليل ويفيد عند القراءة قبل النوم.	

#### ٤. الخزانة المنزلية.

هي دليل على الشخصية فكما كانت الخزانة متسعة ومرتبنة كلما أتاحت الفرصة لارتداء الملابس والخروج من المنزل بأقل وقت وجهد ممكن كما ان الترتيب لا يحتاج الى عناء كبير بل الى فن وذوق وسرعة تنفيذ.

#### قواعد ترتيب الخزانة.

- قبل الشروع بأي عملية ترتيب تفرغ الخزانة من كل ما فيها وتنظف من الغبار وإذا كانت الرفوف مزينة بالدانتيل والكشاكش فلا بد من غسلها وكيها وإعادة تركيبها.
- تستعرض الثياب وقطع الاكسسوار بحيث يستبعد ويتصدق بكل ما لم يستعمل منذ السنين.
- توزع الملابس بحيث تكون الفساتين في قسم والبلوزات والتنانير في قسم آخر.
- البلايز القطنية وكل ما يمكن طيه توضع على الرفوف بعد طيها جيداً كي تصلح للارتداء دون كي لأن ترتيب الملابس التي يمكن طيها سيسمح للمساحة ان تكبر لاستيعاب الثياب الأخرى.
- إذا لم يكن هناك خزانة خاصة بالأحذية فان أفضل مكان لها هو أرضية الخزانة على ان توضع بعد تنظيفها وتهويتها.
- قطع الاكسسوار الكثيرة ستأخذ مساحة كبيرة إذا نثرت فوق الرفوف لذا يخصص لها علبة مجوهرات واحدة وترتب داخلها لتكون في متناول اليد عند الحاجة.

#### ٥. المطبخ.

لم يعد المطبخ مجرد غرفة لأعداد الطعام بل أصبح قلب المنزل الحديث ويعتبر من الأماكن التي لا تقل أهمية عن باقي الغرف.

#### ما يجب مراعاته عند تصميم المطبخ.

١. مراعاة أماكن الفتحات (الأبواب والشبابيك) مع توزيع وحدات المطبخ.
٢. معرفة الأجهزة الموجودة في المطبخ قبل التصميم لتحديد أماكنها وهي: الثلاجة وغسالة الأطباق والبوتاجاز ومراوح الشفط.
٣. الحفاظ على وجود مثلث الحركة أو العمل مترابط بشكل جيد مع مراعاة أن يكون هذا المثلث خالي من قطع الأثاث.

#### ✘ ما مثلث الحركة في المطبخ؟

- الثلاجة {تكون في أقرب مكان للباب}
- حوض الغسيل {يكون في أقرب مكان للإضاءة}
- الموقد (البوتاجاز) {يكون في أقرب مكان لمصدر التهوية}

#### أساسيات المطبخ.

الاسطح	الستارة	الإضاءة	الأرضيات	الدواليب
الجرانيت. الكوريان. الرخام.	اقمشة غير قابلة للاشتعال كالقطن تتسم بالبساطة ولا تصل الى سطوح العمل او أماكن وجود النار. شرائح معدنية أو خشبية.	عامة. أعلى الخزائن. موجهة لمناطق معينة فوق (المنضدة الحوض الموقد طاولة الطعام).	السيراميك. الباركية. الفورمايك. الفينيل.	الخشب. الالومنيوم. الفورميكا. الاستنلستيل.

### ✪ لماذا يفضل عمل المطابخ بخشب (القرو. الزان)؟

لأنهم من الاخشاب التي تتميز بالصلابة وتحمل الأبخرة والرطوبة ودرجات الحرارة العالية ومعمل الانكماش والتمدد فيها قليل.

### ✪ لماذا يفضل استخدام شرايح معدنية أو خشبية في ستارة المطبخ؟

حتى لا تتأثر بدرجة الحرارة المرتفعة والتي قد تسبب احتراقها ولأنها أكثر مرونة وعملية عند استخدامها في المطبخ خاصة عند تنظيفها.

### ✪ لماذا يفضل استخدام الجرانيت على أسطح المطبخ؟

لقلة قابليته للتآكل وصلابته وبقاء اللمعة مدة أطول بكثير بعد الجلاء وتعدد الوانه وعدم تأثره بالمواد الحمضية.

### مقترحات وأفكار لديكورات المطبخ.

- استغلال المساحة العمودية بدلاً من الأفقية.
- استغلال الأركان والزوايا في المطبخ لأنها غالباً تكون ضائعة.
- إحداث منفذ بالجدار لعمل شبك لتمتد مساحة النظر الى الصالة او الحديقة مثلاً.
- زيادة مصادر الإضاءة الجانبية.
- استخدام طاولة جانبية.
- اختيار أرضية المطبخ والدواليب والسقف بألوان متقاربة مما يعطي شعوراً بالسعة.
- استخدام ألوان فاتحة في تأثيث المطبخ وتجنب الألوان القاتمة لأنها تزيد من الإحساس بالضيق.

- عمل شبك وهمي على الجدار يرسم داخله منظر خارجي يعطي حيوية أكثر للمطبخ وكأنه حقيقي.

### أفكار لتسهيل العمل والتخزين في المطبخ.

- ♥ يمكن استغلال زوايا وأركان المطبخ التي تضيع مساحتها غالباً بوضع صواني دائرية او نصف دائرية متحركة لإعطاء مساحة أكبر للتخزين ويمكن تفصيل ادراج وخزانات مناسبة للزوايا.
- ♥ تخصيص أماكن على سطح العمل لحفظ الأجهزة الكهربائية من الغبار وغيره الى وقت استخدامها ويمكن تزويد تلك الأماكن بوصلات كهربائية ايضاً.
- ♥ الاستفادة من الخزانة الموجودة أسفل حوض الغسيل بتخصيص حامل لأدوات التنظيف ومنشر صغير.
- ♥ تخصيص أدراج كبيرة قابلة للسحب لتخزين القطع الكبيرة كالثلاجة والأجهزة الكهربائية بطريقة منظمة يسهل الوصول لها.
- ♥ تخصيص أرفف مزودة بسلال يمكن لحفظ الأطعمة التي تحفظ خارج الثلاجة كالبطاطس والبصل وغيرها.



## الديكور المنزلي.

### المسكن (المنزل).

هو المكان الذي يسكنه الشخص ويعيش فيه وما يحتويه من الضروريات والتجهيزات من اثاث وكماليات وغيرها التي تلبي احتياجاته.

### مكملات الزينة.

هي الكماليات التي تستخدم في تزيين عناصر المنزل وأثاثه (الستائر واللوحات والتنسيقات النباتية والمفارش) فهي تعد العامل الأساس في تكوين مظهر الغرفة العام. من المهم أن تبدو قطع الأثاث جميلة من جميع الزوايا وذلك باستغلال الفراغات بطريقة ذكية واستخدام مكملات الزينة بها للوصول الى مسكن أنيق وعملي في الوقت نفسه ومن مكملات المنزل:

- الستائر.
- الإضاءة.
- الصور والبراويز.
- المرايا.
- المفارش.
- الوسائد.

### ١. الستائر.

تشكل الستائر عنصراً هاماً من عناصر البناء الداخلي للمنزل وتأخذ مكان الصدارة في واجهة المنزل وتعطي تأثيراً كبيراً على المظهر الكلي له لذا لا بد من ان يحسن اختيارها سواء من حيث اللون أو الأقمشة التي تتماشى مع طبيعة كل غرفة واللوان قطع الأثاث.

### وظائف الستائر.

- تقديم الخصوصية اللازمة في تغطية أجزاء النوافذ من الداخل.
- تقليل إضاءة الشمس القوية الى داخل المنزل.
- حماية المنزل من دخول الغبار والأتربة عند فتح النوافذ.
- إضافة منظر راقى وجميل للتصميم الداخلي للغرف لما تحتله من مكان أو فراغ مهم لعكس المنظر الكلي في الغرفة.

وغرف الأطفال تكون ستائرها من الأقمشة المجهزة بمادة عازلة ليسهل تنظيفها وإزالة البقع عنها.	فغرف النوم لا بد أن تكون الستائر فيها بسيطة ذات ألوان زاهية مع التركيز على حجبها الجيد للضوء.
وغرف أما المطبخ يفضل اختيار نوعية يسهل غسلها ومادتها تكون ضد الاشتعال.	الاستقبال والقاعات يمكن اختيار الأقمشة الفخمة التي تعكس طبيعة المكان.

اختيار ستائر مبطنة في غرف النوم يشعر بالإرهاق والكسل لذلك لا بد أن تختار من الألوان المبهجة أو تترك مفتوحة داخل الغرفة.

### ٢. الإضاءة.

تعد من المكملات الأساسية بالمنزل فهي تعمل على انارة المكان وتوجهه مما يضفي عليه جمالاً وتعد الإضاءة أساسية لإنارة المكان بشكل كلي فمنها الضوء الطبيعي الذي يشع عبر النوافذ ومنها ما تكون مخفية والبعض الآخر قد يتمثل في لمبة وسطية أو عدة لمبات منتشرة في المكان.

### إرشادات تراعى عند توزيع الإضاءة في المنزل.

يفضل أن تستخدم الستائر الخفيفة والشفافة حتى تسمح بنفاذ الضوء الى المنزل بقدر الإمكان. وأفضل أنواع الستائر هي الشبكة وأحياناً يكون صغر حجم النافذة هو ما يمنع وصول الضوء إلى الغرفة.

#### وهناك طريقة لحل تلك المشاكل.

إضافة كمية مناسبة من المرايا في الغرفة لأنها تعطي مساحة أكبر للأماكن الضيقة ويفضل أن تكون في واجهة النوافذ.

استخدام الضوء الطبيعي في غرفة المعيشة كي تضيي السعادة والاسترخاء.

الإضاءة الخافتة مناسبة لغرف النوم لأنها تساعد على النوم بعمق.

عدم استخدام الإضاءة الخافتة في أماكن العمل كالمطبخ بل يجب أن تكون مشرقة بمزيج من الضوء الطبيعي والصناعي.

استخدام عاكس الضوء فوق المصابيح المشرقة كي تحد من سطوعها وتحمي العين من توهجها.

الترشيد في استهلاك الكهرباء في المنزل واجب ديني ومطلب وطني وسلوك حضاري.

### تأثير الإضاءة على نفسية الفرد.

الإضاءة الطبيعية	دخول كمية من الضوء الطبيعي للغرفة يساعد على الاسترخاء.
الإضاءة المشرقة	ذات تأثير منبه وتمد بالطاقة واليقظة.
الإضاءة الخافتة	تعطي شعور بالنعاس.
الإضاءة الباهتة	تسبب الصداع والكآبة والقلق.
الإضاءة المفرطة	تؤذي العينين مما يؤدي الى العصبية والتوتر.
الإضاءة الضئيلة	نقص الضوء يسبب التوتر والاجهاد العاطفي.

### ٣. الصور والبراويز.

كثير من الأحيان يكون للمساحات البسيطة أثر كبير على جمال المنزل والصور أو البراويز من هذه المساحات التي قد لا نلتفت لها كثيراً فعند اختيار إطار الصورة يفضل أن يراعى الانسجام بينه وبين موضوع الصورة نفسها كأن تختار إطاراً خشبياً للوحة تحمل مجموعة أشجار أو إطاراً من الخشب المبيض لمنظر الشاطئ لا بأس من الجمع بين رسوم مائية ولوحات زيتية وقصاصات من النسيج المزدان بالرسوم وصوراً جغرافية كما يمكن تعليق السيوف القديمة دون إطار لها.

### ٤. إرشادات تراعى عند اختيار ووضع الصور والبراويز.

✿ الحرص على اختيار إطار يتلاءم مع الروح العامة للمنزل (إطار خشبي إذا كانت الأرضية باركيه إطار فضي مع الأثاث العصري).

✿ اختيار الإطار الداكن اللون يجذب الانتباه للصورة.

✿ اللوحات كبيرة الحجم تحتاج إطاراً سميكاً وقوياً ليستطيع حملها.

- ✿ تعلق الصور الصغيرة والمتوسطة الحجم متجاورة حتى لا تبدو كل صورة وحيدة وسط مساحة كبيرة.
- ✿ تجمع صوراً مختلفة الإطارات والاحجام معاً لتكون جاذبية للعين.
- ✿ ترك بعض الجدران بلا لوحات.
- ✿ تعلق اللوحات في مستوى العين لشخص متوسط الطول.
- ✿ عند تعليق الصور بجوار كنبه أو طاولة يراعى ان تكون المسافة بينهما غير كبيرة حتى تبدو الصورة مرتبطة بالكنبة أو الطاولة.
- ✿ في حال تعليق براويز مختلفة الاحجام على الحائط لابد من ترك مسافة لا تقل عن ٢سم بين كل إطار والآخر.
- ✿ ينبغي ألا يكون ارتفاع البرواز عن الأثاث أكثر من ٢٠-٢٥سم أو على الأقل ان تكون في نفس مستوى البصر.
- ✿ اختيار موقع اللوحة هام جدا وهناك علاقة وثيقة بين حجمها وموقعها.
- ✿ البحث عن أشياء مشتركة بين الصور ومحاولة تقسيمها الى مجموعات من حيث الحجم أو الموضوع أو شكل الإطار.
- استخدام الإطار الخشبي في المكان يضيف طابعاً ريفياً والإطار المعدني يعطي طابعاً عصرياً.
- من أعلى أنواع الإطارات تلك المستخدمة في المتاحف حيث تكون حاشيتها من الورق القطني واللاصق الخاليين من الحامض و احياناً يكون زجاج الإطار مقاوماً للأشعة البنفسجية مما يحمي العمل الفني من أشعة الشمس والضوء وهناك الزجاج الذي يمنع انعكاس الضوء وسعرة أضعاف سعر الزجاج العادي.
- عند الرغبة في إبراز جمال اللوحة الفنية تعلق على أحد جدران الغرفة ويسلط عليها اضاءة خاصة مشعة من السقف أو ما يعرف (spotlight) أو تحت مصدر اضاءة طبيعية.

## ٥. المرايا.

يمكن استخدام المرايا في أماكن عدة داخل المنزل في غرف النوم وغرف الطعام والحمامات وتستخدم لزيادة الإحساس باتساع الغرف في الحجرات والممرات الضيقة ذات الإضاءة الطبيعية لما لها من تأثير على الشعور بالاتساع للمكان.

## ٦. يبتعد عن استخدام المرايا في الحالات التالية.

- \* إذا وضعت المرآة على حائط فحكست كل عيوب الحائط أو الحائط المقابل سواء كانت عيوب انبعاج او سوء دهان.
- \* إذا وضعت مرآة واحدة في حائط طويل معتم مما يؤدي لحدوث خلل لذا ينصح بوضع مرآتين يميناً ويساراً مع تسليط إضاءة مركزة عليها لينبعث مزيداً من النور على الحائط.
- \* إذا تو استخدام أكثر من مرآة بارتفاعات وعروض مختلفة في حجرة مملوءة بقطع الأثاث فإن المرايا تعكس كل ما في الغرفة من قطع أثاث مما يزيد الإحساس بالازدحام وعدم الراحة.
- \* إذا كان حجم المرايا على الحائط يفوق حجم ومقاسات عناصر الغرفة من صور وغيرها فإن ذلك يحدث خللاً بالعلامات الرأسية.
- ينصح مصممي الديكور بوضع مرآة عند مدخل المنزل لأنه يعطي شعوراً بالاتساع والراحة بالإضافة الى انه يمكن من إلقاء نظرة سريعة على المظهر قبل مغادرة المنزل.

## ٧. المفارش.

ان وضع قطعة من قماش فريد على الأريكة بشكل يبدو تلقائياً ومدروساً يعطي الأريكة شكلاً جذاباً وبيبرز لونها حسب القماش أو المفرش النثور فوقها كما أن نثر قطعة مفرش ناعمة ورقيقة على الطاولة في غرفة الجلوس بشكل عشوائي مبتكر يعطي شيئاً من الذوق والأناقة ويفضل أن يكون القماش المنثور عليه من لون الوسائد على الكنب المجاور له. كما تعد مفارش الاسرة من اهم مفارش المنزل لذا يجب اعطاءها أهمية كبيرة عند اختيارها ويفضل الابتعاد عن الالوان القاتمة فبالرغم من جمالها احياناً لا تعطي مظهراً حيويماً يناسب الغرفة.

## ٨. الوسائد.

تعتبر الوسائد اناقة وجمال اثاث المنزل وتستعمل لإظهار لون القماش او لكسر رتابة لون ما وفي كثير من الأحيان يكون الفرش جميلاً والاثاث متناسق ولكنه بحاجة الى لمسة اناقة إضافية تزيد بهجه ومن هذه اللمسات الانيقة ترتيب الوسائد.

### ملاحظات تأخذ بعين الاعتبار عند اختيار وترتيب الوسائد منها.

- ◊ اختيار لون محايد من ألوان الفرش الموجود لعمل الوسائد وقد لا يكون من اللون نفسه ولكن لون قريب أو مناسب في حال تم دمجهما معاً.
- ◊ معرفة العدد الأمثل للفرش بحسب موديل الكنبه والقياس الأنسب بحسب حجم الكنبه فعادة ان كانت الكنبه ذات المقاعد الثلاث يوضع لها أربعة وسادات ويمكن وضع المزيد عند وضع كل اثنين منفردين.
- ◊ يمكن تغيير حجم الوسائد فقد تختار واحدة كبيرة في الوسط ويلتف حولها عدد من الوسائد الصغيرة أو بالأماكن اعتماد الوسائد ذات الكلف أو التكسير مع إضافة اكسسوار كالخرز والحلقات المتدلية أو وسائد اسطوانية أو مربعة.
- ◊ تختلف طريقة نثر الوسائد من غرفة لأخرى فغرف النوم لا تحتاج لأكثر من ثلاث الى أربع وسائد اما غرف الجلوس والاستقبال فهي عادة تحتاج الى عدد أكبر من ذلك.
- يعتبر اختيار وسادة السرير من الأمور التي لا تقل في أهميتها عن اختيار السرير ومفروشاتها فالوسادة لا تعطي مظهراً أنيقاً للسرير فحسب بل ان اختيار الوسادة بشكل صحيح يسهم في حماية الرقبة من اضرار صحية قد تلحق بها فكلما كانت الوسادة ناعمة وتعود الى شكلها الأصلي بعد كل استعمال كانت الأفضل مع التأكد من أن تكون نوعية غشاء الوسادة من النوع الجيد الذي يسمح بالتهوية.
- يمكن تغطية الوسائد بحسب الفصول ففي الشتاء تختار أغطية الوسائد من الأقمشة الصوفية والمخملية ذات الألوان الدافئة.
- اما في الصيف تختار الأقمشة القطنية الخفيفة والفاتحة اللون (الباردة).

### نباتات الزينة الداخلية وطرق العناية بها.

النباتات المنزلية لها أثر بالغ في راحة النفس والاسترخاء كما أن وجودها داخل المنزل له فوائد صحية في تنقية الهواء من الملوثات العديدة كمواد التنظيف والطلاء والسجاد وتقلل من تأثير الموجات الكهرومغناطيسية الصادرة عن الأجهزة الكهربائية كم انها تضيء على النفس السعادة والراحة باعتبارها تحفة ديكوريه طبيعية ولها طرق معينة للاهتمام بها لتبقى.

## إرشادات العناية بالنباتات المنزلية.

- غسل النباتات المتدلية بالماء الفاتر والحذر من استخدام الماء البارد وذلك برشها بالماء بحيث تكون كمية وقوة الرش حسب حجم أوراقها فإن كانت كثيرة كانت كمية الماء متوسطة وان كانت خفيفة فيجب أن تكون كمية الماء أقل وتركها تجف في الهواء الطلق يوم واحد.
- مسح أوراق النباتات الكبيرة بقطعة قماش رطبة أو قطن مبتل مع سند الورقة بيد واحدة لتجنب جرحها أو تصديعها والحذر من استخدام الزيوت لتلميع الورقة لأنه يسد المسام.
- بعض النباتات كنبات "الفيوليتس الأفريقي" تكون أوراقه غير مسطحة مما يجعلها مغبرة وصعبة التنظيف يمكن استخدام فرشاة ناعمة رقيقة وإزالة الغبار من الأوراق ويبدأ من أعلى الورقة حتى طرفها السفلي.
- لتنظيف النباتات ذات الأوراق الصغيرة والغزيرة تحضر النبات ويقوم بقلبها مع مساندة التربة بواسطة الأصابع في حوض ماء فاتر وتقليبها بخفة داخل الحوض وتركها تجف خارجاً.
- تزال الأزهار الذابلة لإبقاء النباتات سليمة ويساعد ذلك على تفتح الأزهار الأخرى.
- تقص أي أوراق مصفرة أو ميتة وأزله أي أوراق أو ازهار تقع في التربة حتى لا تتسمم النبتة.
- استخدام المناديل المبللة أو الإسفنج في تنظيف أوراق النباتات.
- تنظيف النباتات عن طريق غمر أوراقها في الماء.

في حالة الرغبة في أن يكون النبات المزروع في المنزل كثيف الأغصان والأوراق بدلاً من ان يكون طويلاً جداً او متسلقاً يجب ان تشذب أطرافه النامية عندما يكون النبات صغير السن فسوف يحفز ذلك نمو الاغصان الفرعية للنبات مما يجعل النبات يبدو كثيفاً هذا وسوف تجدي هذه العملية نفعاً مع معظم النباتات ولكن لا تنفع مع النباتات بطيئة النمو.

## الإسعافات الأولية في حالة إصابة النبات بجفاف.

- \* إذا بدأت أوراق النباتات في الذبول فالسبب ان خليط التربة جاف جداً ولكن يجب ان يتفحص خليط التربة أولاً لأن الري الزائد عن حاجة النبات قد يؤدي الى ذبول الأوراق.
- \* القيام بوضع النبات في وعاء أو دلو يحتوي على ماء وتركه فيه حتى تخنقي فقاعات الهواء المتصاعدة من الماء.
- \* يستغرق هذا الامر عدة ساعات حتى يزدهر النبات وفي الوقت نفسه يمكن القيام بمساعدة النبات بطريقة إضافية عن طريق رش بعض الماء على أوراقه من وقت لآخر.
- \* بمجرد ان يزدهر النبات من جديد يجب رفعه من وعاء الماء ووضعه في مكان بارد بعيداً عن ضوء الشمس المباشر لمدة يوم على الأقل.

علي. عدم الاسراف في استخدام الأسمدة رغم أهميتها للنباتات.

لأن لها تأثير ضار على الصحة والغلاف الجوي ويضر بالنبات.

## شؤون منزلية.

أمور يجب وضعها في الاعتبار عند شراء أي جهاز منزلي.

- اختيار الأنسب منها لميزانية الأسرة.
- شراء الأجهزة من محل موثوق به.

- اقتناء الأجهزة العملية المتعددة الاستعمالات.
- مناسبة حجم الجهاز لعدد افراد الأسرة حاضراً ومستقبلاً (الثلاجة، الغسالة).
- ضمان الجهاز من قبل الشركة المنتجة.
- قوة التيار اللازم لتشغيل الجهاز ومناسبته لتيار المنزل.
- احتواء الأجهزة على كتيبات إرشادية باللغة العربية إن أمكن.

<b>الغسالة</b>
<p>تستخدم لتنظيف الملابس وتتوفر في الأسواق بأسعار مختلفة بحسب مميزات كل نوع.</p>
<p><b>العناية بالغسالة.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ وضع الغسالة على قاعدة خاصة معزولة في حالة عدم وجود أرجل لها لمنع الصدمات الكهربائية.</li><li>▪ يفضل إجراء صيانة للغسالة من وقت لآخر حتى لا تتآكل أجزائها الداخلية ويصيبها الصدأ.</li><li>▪ عدم تحميل الغسالة أكثر من طاقتها من الملابس.</li><li>▪ وقايتها من الضربات والاهتزاز خاصة اثناء استعمالها حتى لا يتأثر المحرك.</li><li>▪ المحافظة على الغسالة بعد الانتهاء من عملية الغسيل.</li></ul> <p>يفضل استخدام الغسالة ذات التحميل الأفقي (الباب من الأمام) بدلاً من الغسالة ذات التحميل الرأسي (الباب من الأعلى) لأنها أكثر أماناً في تحميل الملابس والتشغيل وفي بعض الأحيان قد يؤدي سوء استعمالها الى جرح اليدين.</p>
<p><b>المكواة</b> تستخدم لإظهار الملابس بشكل أكثر جمالاً ويتوفر منها أنواع مختلفة.</p> <p><b>المكواة المعدنية</b> تستخدم للأقمشة السميكة.</p> <p><b>المكواة الخفيفة</b> تستخدم للأقمشة الخفيفة وذات الألياف الصناعية.</p> <p><b>المكواة البخارية</b> تستخدم لجميع أنواع النسيج.</p> <p><b>المكواة الأفقية</b> تستخدم في المغاسل الكبرى لكي الملابس بشكل متناسق على مراحل بسيطة.</p> <p><b>المكواة الرأسية</b> تستخدم في المحلات لجعل الملابس المعروضة في حالة جيدة دائماً امام الناس.</p>
<p><b>العناية بها.</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• ملائمة درجة حرارة المكواة للملابس المراد كيها.</li><li>• إذا اسود سطح المكواة ينظف بقطعة مناداة بماء مضاف اليه خل وذلك بعد ان تبرد تماماً ثم تجفف، وإذا خشن سطح المكواة وأصبحت بطيئة في انزلاقها على القماش ينظف سطحها بقطعة قماش مغموسة في ملح الطعام ثم تشطف جيداً وتجفف.</li><li>• بعد الانتهاء من استعمال المكواة البخارية يفرغ خزانها من الماء ثم تشغل مدة 3 دقائق حتى يجف الماء المتبقي في الخزان وبذلك لا يصدأ.</li><li>• لا تخزن المكواة الا بعد تمام تبريدها ويلف السلك حول مقبضها بخفه.</li><li>• المحافظة عليها من الوقوع او الارتطام بأجسام ثقيلة.</li><li>• قد تظلى المكواة بمادة التيفال لسهولة انزلاقها اثناء الكي.</li></ul>

### **المكنسة الكهربائية.**

تستعمل لتنظيف الارضيات والسجاد من الأتربة والغبار وغيرها وتستعمل ملحقاتها لتنظيف الأسطح والجدران والستائر والكراسي وبقية اثاث المنزل ومكملاته وهناك أنواع من المكانس تحتوي بعض الملحقات الخاصة للتنظيف الجاف او الغسيل بالماء وقد يلحق بها أجهزة تستعمل لتلميع الأرضيات والشبابيك.

### العناية بالمكنسة الكهربائية.

- قراءة التعليمات الخاصة بطريقة التشغيل لمعرفة استخدام قطع الملحقات المرفقة معها.
- تفريغ كيس النفايات (المرشح) كلما قارب على امتلاء حتى لا يعوق تراكم النفايات عملية تنقية الهواء.
- عدم شد أو سحب المكنسة من الخرطوم حتى لا يتأثر ويجب تغييره إذا لوحظ ضعف متانته أو زيادة طوله.
- تنظيف أجزاء المكنسة بعد كل استعمال ثم حفظها في مكانها.
- ضرورة إزالة المناديل والأوراق وغيرها من الأرض قبل عملية الكنس.

### ✳ علي: تجنب كنس الأرض المبللة بغير المكنسة الكهربائية المخصصة لذلك.

لأن الأجهزة المخصصة لذلك يكون محركه الداخلي به جزء يعتمد على وجود الماء مما يجعله يؤدي وظيفته بدقة اما غير ذلك فيؤدي الى تخریب الموتور الداخلي وحرقة وفي بعض المكناس قديمة الصنع تسمح بوصول شحنة التيار الينا فنصاب بصدمة كهربائية.

#### الثلاجة.

تعتبر ضرورية لكل منزل فهي تحفظ الأطعمة سليمة وطازجة فترات طويلة وتبرد بعض الأطعمة التي تحتاج الى تبريد بعد صنعها لتحسين مذاقها.

#### العناية بها.

- وضعها في مكان جيد التهوية بعيداً عن مصدر الحرارة وعلى أرض مستوية مع مراعاة ترك مسافة لا تقل عن 10 سم بينها وبين الجدار وباقي القطع المحيطة بها لزيادة مجالاً لتهوية لأنابيب التبريد والضغوط مما يسهم في تقليل استهلاك الكهرباء.
- تنظيف المكثف الخارجي بين فترة وأخرى باستعمال فرشاة خاصة بعد فصل التيار الكهربائي عنها حتى لا يصاب جسم المكثف بالصدأ مع تراكم التكتفات.
- المحافظة على نظافتها باستمرار من الداخل والخارج وذلك بإزالة الأوساخ بمجرد حدوثها بتنظيفها بقطعة قماش قطنية جافة.
- وضع عبوات خاصة كالفحم لمنع ظهور الروائح داخل الثلاجة.
- تجنب فتح باب الثلاجة مدة طويلة أو بدون الحاجة مع ضرورة التأكد من إحكام غلق الباب للتقليل من تسرب البرودة إلى الخارج أو الهواء الساخن لداخل الثلاجة.
- يفضل عدم وضع الأطعمة مكشوفة في الثلاجة مع مراعاة استخدام العلب والأكياس لحفظها.

### الموقد والافران.

تستخدم لطهي الطعام أو تسخينه وتعمل بالكهرباء أو الغاز ولها أنواع وتصاميم مختلفة.

#### العناية بها.

- التأكد من سلامة المنظم والخرطوم الخاص بأسطوانة الغاز أو التمديد الكهربائي.
- التأكد من غلق باب الفرن كي لا تتسرب الحرارة منه وتؤدي الى احتراق مفاتيح التشغيل.
- عدم وضع الأواني الثقيلة على باب الفرن وهو مفتوح حتى لا يؤدي ذلك الى كسره.

- عدم تغطية الموقد من أعلى أثناء استعمال الفرن لان ذلك يؤدي الى كتم الحرارة الداخلية للفرن وبالتالي إذا أردناها ٩٠° قد تصبح اعلى من ذلك فيحترق الطعام.
- تسليك عيون الموقد بإبره رفيعة كلما احتاج الأمر.

### ✳ كيف نتأكد من عدم تسرب غاز الطهي؟

التأكد ان خرطوم التوصيل المطاطي لا يوجد به تشققات وانه ذو نوعية جيدة وان طوله مناسب لتجنب تكون التواءات حادة به.

التأكد من عدم وجود تسريب للغاز باختبار رغوة الصابون (إذا ظهرت فقاعات دل ذلك على وجود تسرب) والبعد عن الكشف عن التسرب بواسطة أعواد الثقاب.

التأكد من تحويل مفتاح مواقد الغاز من وضع التشغيل الى وضع الإيقاف بعد الانتهاء من الاستخدام وأيضاً غلق مصدر الغاز عندما لا يكون قيد الاستعمال او عند مغادرة المكان.

لتجنب تسرب الغاز عند الطهي يجب التحكم بقوة اللهب في حدود المعقول حتى لا ينسكب ما يطهى على الموقد ويتسبب ذلك في تسرب الغاز.

### الخلاط الكهربائي.

هناك مجموعة كبيرة من الخلطات تبدأ من مضرب البيض الكهربائي الذي يمسك باليد الى الخلات الكبير الذي يؤدي عمليات متعددة ومتباينة في المطبخ ولكل خلط كتيب خاص به يحوي التعليمات التي يجب اتباعها بدقة عند التشغيل.

### العناية به.

- مراعاة استعمال كل خلط حسب الحاجة.
- الاهتمام بنظافة أجزاء الخلط مع مراعاة عدم غسل المولد او نقعة في الماء بل يمسح بعد فصل التيار الكهربائي بقطعة مبللة ثم يجفف.
- عدم تشغيل الخلط ساعات طويلة بصورة مستمرة لان ذلك يؤدي الى احتراق الموتور الداخلي نتيجة زيادة الجهد.
- الحذر من اهمال تنظيف الخلط من بقايا الأطعمة لأنها من مسببات التسمم.

### الميكروويف.

تعتمد فكرة على توليد طاقة كهرومغناطيسية تسري في موجات من هواء الفرن ذات تردد عال وبإشعاع هذه الموجات يزيد درجة حرارة الطعام فقط ولا يؤدي الى تغيرات كيميائية في الطعام ويستعمل لطهي او تسخين الطعام.

### العناية به.

- الاهتمام بتنظيفه باستمرار.
- استخدام الأواني الزجاجية او الأواني الخاصة وعدم استعمال الألمنيوم بالميكروويف لان الزجاج والأواني الخاصة يساعد على نفاذ الأشعة فوق الحمراء بعكس الأواني المعدنية كالألمنيوم.
- عدم تشغيله إذا كان البال تالفاً لعدم حدوث تسرب لأشعته فتؤدي اجسادنا.
- اختيار درجة الحرارة المناسبة للطعام المراد طهيه او تسخينه.
- عدم وضع الأشياء على سطح الميكروويف اثناء تشغيله لعدم امتصاص جزء من الأشعة مما يؤدي الى تلين الهواء وحدث ما يسمى بالقوس الكهربائي الذي بدوره يؤدي الجسم.

### ثقافة المستهلك.

يستهلك الإنسان في حياته العديد من الخدمات وفقاً لاحتياجاته.

### الترشيد.

مرادف للاقتصاد ومأخوذ من الرشد وهو العقل الذي يرشد صاحبه الى كل خير.



### الاستهلاك العائلي.

كل ما تستهلكه العائلة بغرض تحقيق الاستفادة وإشباع الحاجات والرغبات ومنه:

* الماء.	* الطعام.	* الكهرباء.	* الملابس.
* الخدمات التعليمية.	* الخدمات الصحية.	* الخدمات الثقافية.	

### أولاً: ترشيد استهلاك الماء.

الماء هو أساس الحياة حيث يشغل مساحة تبلغ نسبتها حوالي 71% من حجم الكرة الأرضية (97% من هذه المياه مالحة و2.7% فقط صالحة للشرب) والمكون الرئيسي لجسم الكائن الحي. لا يستطيع الانسان الاستغناء عن الماء فاذا فقد جسمه 20% من الماء الذي يشكل 70% من وزنه فان ذلك قد يؤدي الى الوفاة. تشير دراسة علمية ان 40% من سكان العالم لا يجدون ماء نقياً للشرب.

### مصادر المياه في المملكة.

تنحصر موارد المياه على المياه السطحية والمياه الجوفية فقط. يعد معدل استهلاك الفرد للمياه في المملكة الثالث عالمياً.

### أدوات ترشيد الماء.

حرصت الدولة على توفير الأدوات المرشدة للماء فهي توف ما يعادل 40% من الماء إذا استخدمت ومنها:

مرشد حنفية المطبخ – مرشد دش الاستحمام – مرشد حنفية المغسلة – أقراص كشف التسرب – كيس الإزاحة لصندوق الطرد.

رقم طوارئ الماء ٩٣٩

### ثانياً: ترشيد استهلاك الكهرباء.

الكهرباء نعمة عظيمة من الله بها علينا وهي من اساسات حياتنا حيث لا نستطيع العيش بدونها لذا يجب علينا حفظها بشكر الله عليها وحسن استخدامها. وقت ذروة الأحمال الكهربائية في موسم الصيف من الساعة ١-٥ مساءً.

### أسس ترتيب الموائد.

يمثل اعداد المائدة بشكل انيق وجميل جو سارا ومرحبا بالضيوف بداية الوجبة او الوليمة. هناك طرق لوضعها بشكل مبتكر ومختلف في كل مرة وفقاً لطريقة تنسيقها والزينة المستخدمة ويعتمد اعداد المائدة بالشكل المطلوب على أسس تهدف الى العرف على الطريقة الصحيحة لأعداد الموائد لتسهيل تناول الوجبة واتقان فن التعامل مع الجالسين اثناء تناول تلك الوجبة

### وهذه الأسس هي:

- اعداد المائدة بالمفارش والمناديل والارشادات الخاصة بذلك.
  - ترتيب الأدوات (الاطباق، الملاعق، الشوك، السكاكين والاكواب) والارشادات الخاصة بذلك.
  - آداب تناول الطعام.
  - أنواع الخدمة.
  - فن تزيين المائدة.
- فالمفارش والمناديل واختيار أطباق التقديم والزهور والشموع والشمعدانات وتقديم الطعام كلها عناصر تحدث فرقاً كبيراً في المظهر العام للمائدة.

## أولاً: إعداد المائدة بالمفارش والمناديل والإرشادات الخاصة بذلك.

### أ- المفارش.

- احرصى على اختيار ومفارش وفوط المائدة بألوان جميلة ومتناسقة لأنها من علامات التنسيق المميزة حيث يمكن من خلال الوانها ونقوشها إعطاء طابع خاص للمكان المعد لتقديم الطعام.
- يجب ان يتم فرش الطاولات بالمفارش المناسبة للوقت ولطبيعة الوجبة مع الأخذ بعين الاعتبار ان يتم وضع الألوان المناسبة والمقاسات المناسبة وان تكون المفارش بحالة جيدة ونظيفة ومكوية ومتناسقة.
- إذا كان المفارش كبيراً فيستحسن أن يتدلى من جميع جهات المنضدة بالتساوي أما المفارش الصغيرة فتوضع أمام مكان الجالس.
- إذا كان لدى ربة المنزل مائدة لها سطح جميل (ناعم ومصقول) وترغب بإظهارها وعدم اخفائها بمفرش يمكنها استخدام مفارش صغيرة توضع تحت الاطباق كالمناديل.
- من الصواب وضع مفرش للعشاء الرسمي يمكن أن يكون من اللون الأبيض أو الملون.

### خامات المفارش.

#### ▪ القماش.

تتعدد نوعيات قماش مفارش طاولات الطعام فيمكن أن تكون من الكتان أو الدانتيل أو البرلون أو الديمور.

#### ▪ البلاستيك.

مفارش البلاستيك متوافرة بدرجات متباينة من السمك وأشكال نقوشها عديدة ويمكن تنظيفها بسهولة بالمقارنة بنوعيات القماش. قد يستعان بنوعين من المفارش قماش من أسفل وبلاستيك من اعلى وهو ما يتم تنظيفه أو تغييره بصفة مستمرة.

### ب- مناديل المائدة.

تعتبر مناديل المائدة المطوية المغسولة والمكوية للتو من العناصر الأساسية للمائدة ذات الإعداد الممتاز ويمكن كي وطى المناديل في مربعات كبيرة سادة (لون واحد) ووضعها في أماكنها بأقل قدر من الجهد من أجل تحقيق أقصى تأثير على الضيوف.

#### ٥ مناديل المائدة المثالية.

بغض النظر عن بساطة الوجبة فإن مناديل القماش يجب أن تكون فائقة النظافة ومكوية جيداً والمناديل ذات اللون الأبيض من الكتان يمكن تطريزها يدوياً أو بماكينه الخياطة وتثنى ببساطة لإظهار التطريز وتكوى المناديل ذات التطريز البارز من الجانب السفلي لكي يبرز التطريز بشكل جميل وجذاب والمناديل المزينة المطرزة الأطراف أو التي لها أطراف من الدانتيل أو التي لها شكل تطريزي بارز من أي نوع يجب طيها ببساطة لكن المناديل القماش غير المزخرفة أو التي لها حواف مزينة صغيرة هي الأنسب لطرق الثني المعقدة.

<p>• مناديل المائدة الورقية ذات الألوان. تستخدم للحفلات الممتعة مجموعة منتقاة من المناديل الورقية المتعددة الألوان فهي تصلح لهذا الغرض وتطوى بطرق مختلفة وتوضع في سلة كبيرة.</p>	<p>• مناديل المائدة الورقية. مناديل المائدة عادة من القماش بألوان ورسوم متباينة وق يستعاض عنها ببعض المناديل الورقية والتي تنتشر الآن ويوجد منها درجات متباينة من المتانة تخدم كثير من الأغراض. وتعتبر مناديل المائدة الورقية عملية أكثر من مناديل القماش في الحفلات وعليك اختيار النوع الكبير الذي يتميز بدرجة امتصاص عالية وسمك نسبي لأن المناديل الورقية الرقيقة تتفكك بسرعة مما يجعلها مصدر إزعاج.</p>
--	--

## ثانياً: ترتيب الأدوات (الأطباق الملاعق الشوك السكاكين الاكواب) وارشادات استعمالها. أدوات الأكل.

- توضع الأدوات على جانبي الصحون والتي تكون على عدد المدعوين وتكون بعيدة عن بعضها البعض بمسافة متساوية وتستخدم لتناول الجزء الأول من الوجبة ويكون طبق التقديم مرتباً بحيث يغرف كل ضيف لنفسه بهذه الأدوات من كل طبق بالدور.
- ترتيب القطع المعدنية أو الفضييات من الملاعق والشوك والسكاكين حسب أولوية استعمالها من اليسار الى اليمين ومن اليمين الى اليسار في اتجاه الصحن.
- إذا كان تناول الطبق الأول يتطلب شوكه فتوضع على اليسار خارج الطبق على الرغم من تناول الطعام باليد اليمنى.
- يوضع سكين الأكل الى اليسار الصحن على ان تكون الجهة الحادة الى الداخل.
- توضع الملعقة الى يمين السكين.
- توضع الشوكه الى يسار الصحن بالرغم من تناول الطعام باليد اليمنى.
- إذا كانت الأصناف المقدمة لا تحتاج لسكين فعندئذ تستبعد السكين.
- عند تقديم السمك كطبق أساسي يجب وضع شوكه وسكين السمك بدلاً من العادية.
- توضع أدوات الحلو أعلى الصحن بحيث تكون الملعقة ثم السكين ويليهما الشوكه وتكون يد الملعقة والشوكه الى اليسار بالرغم من تناول الطعام باليد اليمنى اما السكين فتكون جهة اليمين ويمكن أن توضع ملاعق وشوك الحلو إما على جوانب الفوط واما فوقها.
- توضع القطع متقاربة ولكن غير متلاصقة وتبعد عن طرف المائدة للداخل حوالي ٤ سم بحيث يكون أطراف القطع السفلى كلها على خط مستقيم واحد مواز لطرف المائدة.
- أدوات الغرف الخاصة بكل صنف توضع الى جانب الصحن الخاص حسب طريقة التقديم المستعملة وتستعمل شوكه كبيرة وملعقة لغرف السلطة والخضروات واللحوم المقطعة.

## الأطباق (الصحون).

### أ. صحون الغرف الرئيسية.

هي الصحون التي تحوي الأصناف الرئيسية وتوضع في منتصف المائدة فتوضع أدوات الغرف اللازمة بجوار كل صحن فإذا كانت الملعقة هي المستعملة وضعت إلى يمين الصحن وإذا كان الم ستعمل سكيناً وملقطاً وضع الملقط إلى يسار الصحن والسكين إلى يمينه.

### ب. صحون تناول الطعام.

• يوضع صحن الأكل بين الشوكه والسكين أمام الجالس.

• يوضع الصحن المسطح أولاً ثم فوقه صحن الح ساء مع مراعاة عدم وضع أكثر من ثلاثة

صحون أمام كل فرد مهما كانت الأصناف.

► يوضع صحن الخبز والزبد على يسار الجالس أعلى طرف الشوكة وقد يستعمل الصحن نفسه للسلطة.

► الأطباق الساخنة يتم احضارها وقت تناولها فقط (طبق فاتح للشهية).

► الصنف البارد يوضع على المائدة قبل جلوس الضيوف عليها.

► عند تقديم الحساء يوضع صحن الحساء فوق الصحن المسطح.

► يتعين تجهيز الحساء في الإناء الخاص قبل جلوس المدعوين الى المائدة اما بقية الاطباق فيتم تقديمها وتوزيعها على من يتناولون الطعام.

### الأكواب.

- توضع الأكواب عادة على يمين الجالسين أعلى حافة السكين بقليل أو إلى اليمين قليلاً.
- يفضل ألا يزيد عدد الأكواب عن ثلاث أمام كل شخص وهي في العادة كوب الماء وكوب الحليب أو العصير في وجبة الإفطار.
- توزع الأكواب الكريستال بأشكال واحجام مميزة ومختلفة للعصير والماء وتجمع بين الطويلة والقصيرة فهي تضيف لمسة من الأناقة على مائدة العشاء.

### أنواع الأكواب مختلفة وفقاً للشراب المقدم للمدعوين.

- عصائر الفاكهة تقدم في كؤوس طويلة رفيعة وليست واسعة وقصيرة.
- الماء يقدم في أكواب كبيرة واسعة ومن الراجح وضع ابريق ماء زجاجي مع كل وجبة.
- في حالة استخدام كوب زجاجي واحد يوضع فوق السكين.
- عند استخدام عدة أكواب لكل فرد توضع بالترتيب من اليمين لليسار أو العكس أو في شكل مستطيل فوق السكاكين.
- يمكن وضع الأكواب الزجاجية قبل بداية الوجبة وإذا لم تكن هناك مساحة كافية فتوضع أكواب الشراب بعد انتهاء الوجبة.
- تملأ الاكواب قبل جلوس الافراد الى ثلاثة ارباعها فقط حتى يسهل تناولها دون التعرض لسكب مائها.

### الفضيات.

- تطلق على القطع المعدنية التي تستعمل في تقديم وتناول الطعام كالملاعق والشوك والسكاكين مع الابتعاد عن الأواني المصنوعة أو المطلية بالذهب والفضة.
- ترتب القطع حسب أولوية استعمالها من اليمين إلى اليسار ومن اليسار إلى اليمين في اتجاه الصحن.
- توضع القطع متقاربة ولكن غير متلاصقة وتكون أطراف الفضة كلها على خط مستقيم واحد مواز لطرف المائدة.

عند استخدام السكين توضع الشوكة يسار الطبق.	في حالة عدم استخدام السكين فتوضع الشوكة مكانها يمين الطبق.
---	---

### الملاحظات.

توضع عادة علة المائدة مملحتان واحدة عند كل طرف وعلى مسافات منتظمة على المائدة لتكون في متناول الجميع بسهولة.

### التقديم.

- يتم تقديم الطعام لكل مدعو من جهة اليسار والعشاء الرسمي سيكون به خدم لكن ذلك ليس متاحاً لمعظم الناس لذلك مرري الأطباق من اليسار لليمين وهذا يجعل اليد اليمنى لكل ضيف حرة لنقل الأطباق لمساعدتك.
- يتوجب على من يخدم على المائدة ان ينتبه الى أسلوب الإمساك بالأطباق حتى لا يمس ابهام يده ما يشتمل عليه الطبق من طعام.
- يجب ان تكون نفس الاطباق مجهزة بأسلوب يصبح معه التقديم سهلاً للغاية.
- يجب المرور بالماء والخبز باستمرار وقبل ان ينتهي ما امام الضيوف يوضع الخبز على يساره والماء على يمينه.

### رفع الأطباق من على المائدة.

- من الصواب رفع كل الاطباق وكل الأدوات من على المائدة بعد الطبق الرئيسي وحتى الملاحظات قبل تقديم الحلوى.
- ترفع الأطباق المتسخة من جهة اليسار وتستبدل بها على الفور أخرى نظيفة من جهة اليمين.
- لا ينبغي تغيير الأطباق إلا عند انتهاء الضيف تماماً من تناول محتوياتها.
- يتم تغيير الملعقة والشوكة والسكين مع الطبق على ان توضع النظيفة على يمين الضيف.

### ثالثاً: آداب تناول الطعام "اتكيت مائد الطعام".

هو كل ما يتعلق بالجلوس على مائدة الطعام من حيث طريقة تناول المأكولات المختلفة وغيرها.

### معنى الاتكيت.

هو مصطلح اوروبي يعني فن التعامل مع الأشياء وهو يختلف من بلد لبلد.

### آداب قبل تناول الطعام غسل اليدين قبله وقول بسم الله.

### آداب أثناء تناول الطعام.

- الأكل باليمين.
- أن يدنوا من الطعام.
- أن يأكل مما يليه.
- الجلوس بطريقة صحيحة.
- عدم إحداث ضجة أثناء الجلوس.
- ألا يسمح يده بالمنديل أو بغيره حتى يلحقها.
- إذا سقطت اللقمة ألا يتركها.
- انتظاره حتى يذهب فوره وحرارته ودخانته لضرره على الأكل.
- عدم النفخ في الطعام.
- الأكل من جوانب الطعام.
- عدم استخدام ادواته الخاصة كالشوك والملاعق للغرف من الأطباق الكبيرة.
- عدم ترك الشوك او الملاعق او السكاكين على المفرش بل تكون على الطبق.
- إذا لم يعجبه شيء من الطعام فإنه لا يتأفف ولا يتذمر وإنما يتركه فقط.
- كف الجشاء وهو الصوت الغليظ الصادر من الفم.
- تنظيف اليدين من بقايا الطعام.
- عدم الشبع.
- ألا يقرن بين تمرتين من الفواكه أو من الثمار التي تكون مفردة.
- الخردبان هو الذي تكون في كلتا يديه الأكل والطعام.

## متى يمكن للإنسان ان يأكل مما لا يليه؟

١. إذا كان يعلم أن غيره لا يكره ذلك.

٢. إذا كان الطعام ألواناً وأصنافاً.

٣. إذا كان يأكل لوحده.

## رابعاً: أنواع الخدمة.

يقصد بها الطريقة لتقديم مختلف أنواع الأطباق للضيوف حيث ان لها عدة معايير عالمية متعارف عليها.

## طرق تقديم الطعام على المائدة.

### • طريقة الطبق الواحد.

ظهرت بسبب خروج المرأة للعمل وضيق وقتها وقلة الخدم في المنزل وصغر حجم الحجرات والأثاث لا يسمح بمد الموائد الضخمة وهذه الطريقة لا تستلزم إلا حيزاً بسيطاً على المائدة وهي كالتالي: تغرف الأطباق كاملة في المطبخ ثم توضع على المائدة قبل جلوس الأفراد مباشرة أو تغرف أطباق السلطة قبل جلوس الأفراد وتحضر أطباق الأكل بعد جلوسهم حيث تقدم لكل فرد من جهة يساره وإذا رغب أي شخص بالمزيد من الطعام يحضر له من المطبخ مباشرة أو توضع الأطباق في مكان قريب من ربة المنزل وتمرر لها الأطباق فتقوم بالغرف و ثم إعادة الأطباق لأصحابها وتسهيل عملية احضار الاطباق المغروفة من المطبخ يستحسن وجود مساعدة او توضع الاطباق على عربة الشاي ويتم احضارها للمائدة ولا تستخدم هذه الطريقة مع الأعداد الكبيرة حتى لا يبرد الطعام قبل تناوله وهذا غير مستحب.

### • طريقة البوفيه.

من أكثر الطرق استعمالاً عند وجود عدد كبير من الزوار حيث يغرف الطعام في صحن كبيرة ويوضع على مائدة جانبية ويرص حسب أولوية تقديم الأصناف حيث يقوم الفرد بخدمة نفسه فيغرف ما يحلو له من الأصناف وعادة توضع اطباق الفاكهة والحلوى على مائدة صغيرة جانبية او في نهاية الطاولة الرئيسية.

### • الطريقة العائلية.

تعتمد على افراد الاسرة وترتيب المائدة كالطريقة الإنجليزية الا ان أطباق الأصناف المقدمة توزع امام ربة الاسرة والشخص الجالس الى يسارها من افراد الاسرة او رب الاسرة وذلك للإسراع في عملية توزيع الطعام تغرف ربة الاسرة الاطباق لكل فرد ثم تمرر من يد ليد حتى يصل الطبق لصاحبه وفي حالة وجود الاسرة بمفردها دون ضيوف يمر الطبق الأول لرب الاسرة وذلك من جهة اليسار ثم اطباق من يجلسون في الجهة اليسرى على التوالي بعد ذلك تمرر اطباق من يجلسون الى يمينها مبتدئة بالشخص الابد ثم الأقرب وأخيراً تغرف لنفسها.

### • طريقة الصينية.

تستخدم في حفلات الشاي والاستقبال غير الرسمية وفيها يتم غرف أصناف الطعام المقدمة في اطباق التقديم وبعدد الافراد ثم تقدم في صوان مزودة بالمناديل والفضيات اللازمة ويمكن وضع أطباق الغرف الرئيسية في عربة الضيافة او على طاولة جانبية عند الرغبة في إعادة الغرف

من الأصناف المقدمة وقد انتشرت هذه الطريقة لسهولة وإمكانية استخدامها بدون الحاجة الى مكان خاص لتناول الطعام.

### ● الطريقة الأمريكية.

تعتبر أكثر الطرق اتباعا في بيوتنا لأنها بسيطة وسهلة وسريعة تعطي الفرصة لكل فرد ان يغرف لنفسه ويخفف العبء عن ربة البيت وهي كالآتي:

- × توضع أطباق تناول الطعام كاملة امام كل فرد وكذلك اطباق السلطنة وغيرها.
- × توزع اطباق الطعام وكل ما يقدم في الوجبة عدا الحلو على المائدة امام الموجودين على مسافات.
- × عند بدء الاكل تسال ربة البيت الموجودين ان يمرروا الاطباق وعندئذ يتناول كل شخص صحنا قريبا منه ويراعي ألا يقوم بهذه العملية شخصان متجاوران.
- × يمسك الشخص الصحن ويقدمه للشخص الجالس الي يمينه ممسكا الصحن بيده اليسرى او بكتلتا يديه ان كان ثقيلًا.
- × يقوم الشخص المقدم اليه الطبق بالغرف لنفسه ثم يتناول صحن التقديم ويمرره بدوره للجالس الي يمينه وهكذا.
- × قد يتولى كل شخص الغرف لنفسه دون مساعدة من أحد وذلك بوضع طبق الغرف أمامه والغرف منه ثم يمرره للشخص الجالس الي يمينه ليفعل المثل وهكذا.
- × يتم غرف كل الأصناف الموجودة في فترة زمنية واحدة ليختصر الوقت الضائع في غرف وتوزيع الطعام.
- × يراعى ان يكون التميرير باستمرار في نفس الاتجاه منعا للإرباك وهو الي اليمين أي في اتجاه عكس عقرب الساعة.
- × تطلب ربة البيت تمرير الاطباق مرة ثانية على الموجودين حال الرغبة في تناول المزيد من الطعام.

### ● طريقة رفع الأطباق في الطريقة الامريكية.

بعد الانتهاء من تناول الطعام تعطي ربة البيت الإشارة للشخص المسؤول فيبدأ برفع الصحون الكبيرة من وسط المائدة ثم يرفع اطباق ربة البيت ثم في اتجاه دائري الي اليمين حتى ترفع كل الاطباق.

### ● القواعد العامة الواجب اتباعها عند الخدمة.

١. يقدم الطعام الساخن في اطباق ساخنة ليحافظ على حرارته بينما يقدم الطعام البارد في اطباق مناسبة تحافظ على برودته.
٢. التأكد من نظافة جميع الاطباق والسكاكين قبل استخدامها وتقديمها امام الضيوف.
٣. استخدام ملقط خاص لخدمة الخبز وعدم استخدام اليد ويوضع دائما على يسار الضيف في صحن حصير.
٤. وضع صحن السلطنة أسفل صحن الخبز على يسار الضيف.
٥. فن الخدمة يلزم خدمة السيدات والأطفال قبل غيرهم.
٦. أصول الخدمة تمنع رفع الصحون من امام أي ضيف طالما الآخرون لم ينتهوا بعد من أكمل طعامهم.
٧. فن الخدمة يلزم المضيف القيام بخدمة الضيف من الجهة اليمنى.
٨. يجب رفع الأواني بحملها من قاعدتها وليس وضع أصابع اليد لحملها من الداخل ورفع الملاعق والسكاكين والشوكات من مقبضها من غير ملامسة الجهات التي تلامس الصنف.

### خامساً: فن تزيين المائدة.

تعتبر زينة الموائد من أكثر العناصر ابداعا في فن اعداد الموائد ولا ترتبط بتصميمات واشكال الأدوات والأنية والمائدة بل يجب ان تكون مختلفة في كل دعوة كما يجب ان تكون الزينة متناسقة ومن السهل تزيين مائدة مزدحمة باستخدام أشياء صغيرة لا تأخذ مساحة كبيرة.

## الشموع.

هي أفضل إضاءة للمائدة لإسعاد مدعوك كما انها تفسح المجال للزينة لأن حوامل الشموع لها أشكال مختلفة يمكن صنعها أو شراءها وفقا للتأثير المراد للمائدة.

## المناديل المطرزة.

**حلقات المناديل من (الخرز والكريستال - الشرائط والورود واغصان الشجر - الخيوط الحرير والكروشييه - خامات مختلفة).**

**البوفيه:** مكان يخصص لتناول الطعام والشراب.

## الأسس العامة للولائم والمناسبات (البوفيهات).

**أولاً:** تحديد تاريخ وموعد الحفل ونوع الدعوة.

**ثانياً:** تحديد عدد المدعوات حسب مساحة مكان الحفلة وكذلك الإمكانيات المتاحة والميزانية المعدة لها.

## ثالثاً: توجيه الدعوة ويتم بثلاث طرق:

- \* الدعوة الشفهية للقريبات والصديقات.
- \* الهاتف أو رسائل الجوال إذا كان الحفل غير رسمي.
- \* البطاقات كما في الحفلات الرسمية.

## رابعاً: الأعداد للحفلة:

- ⊗ اختيار وسائل تسلية ممتعة للجميع.
- ⊗ الترحيب بالضيفات والحرص على راحتهن وتعريف بعضهن ببعض مع عدم تجاهل السن أو المركز في الحفلات الرسمية كثيرة العدد.
- ⊗ اعداد قائمة بالأصناف المراد تقديمها ويتوقف اختيارها على نوع الحفل المقام وعلى العادات والبيئة وعلى المبلغ المخصص للإنفاق والوقت اللازم لإعداد وتقديم الاطباق.
- ⊗ اعداد الأدوات اللازمة للمائدة ويستلزم وجود المفارش والقوط والاوني الفضية (شوك ملاعق سكاكين) والفناجين والاطباق الفردية واطباق الفرن ومجملات المائدة (الزينة).

## حفلات الشاي.

### تعريف حفلات الشاي.

هي اجتماعات بسيطة تعقد في أوقات معينة غير أوقات الوجبات الرئيسية وتتميز الأطعمة التي تقدم فيها بخلوها من الأصناف الثقيلة واختصارها على الشاي والقهوة والكيك والمعجنات وغيرها.

### موعد حفلات الشاي.

بين ٤ - ٦ وتختلف الأصناف التي تقدم بها على حسب عادة البلد وقد يختلف تجهيزها تبعاً للمناسبة.

### مميزات حفلات الشاي.



- غالباً ما تكون بسيطة وأقل تكلفة وأكثر حميمية.
- تقام بمناسبة خاصة كالتواصل مع أصدقاء قدامى أو لقاء أصدقاء مقربين أو عودة أحد أفراد العائلة أو في شأن خاص.
- الشاي هو المشروب الأساسي في هذه الحفلات ويقدم في الأبريق الخاص به ويمكن تقديمه بعدة نكهات ويمكن تقديم الشاي البارد Ice Tea.
- التركيز على تقديم الحلويات والفطائر ويمكن تقديم المشروبات الساخنة (شاي قهوة نسكافية) وبعض أنواع العصير.
- يمكن أن تقدم على شكل بوفية مفتوح.

### قواعد وأصول ينبغي مراعاتها عند إقامة حفلات الشاي: قبل الحفلة.

- تحديد تاريخ وموعد الحفل ومكانه.
- تحديد عدد المدعوات حسب مساحة المكان الذي ستقام فيه الحفلة والإمكانات المتاحة والميزانية المعدة لها.
- تبليغ القريبات والصديقات شفهاً بالهاتف أو رسائل الجوال.
- اختيار وسائل تسلية ممتعة للجميع.
- إعداد قائمة بالأصناف المراد تقديمها ويتوقف اختيار هذه القائمة على عدة اعتبارات منها المبلغ المخصص للإنفاق في هذه المنتسبة وكذلك على الوقت اللازم لإعداد وتقديم الأطباق.
- إعداد الأدوات اللازمة للمائدة ويستلزم ذلك وجود المفارش والقوط والأواني الفضية (الشوك - الملاعق - السكاكين) والفناجين والأطباق الفردية ومجملات المائدة.
- اختيار مفرش بألوان مبهجة فإذا كان طقم الشاي مزركش فالأفضل وضع مفرش سادة على المائدة ليظهر جمال الفناجين أو العكس.
- استخدام القليل من الزهور على المائدة وعدم الإكثار منها.
- وضع بعض المناديل الورقية.
- الترحيب بالضيوف ومقابلتهم بالابتسامة مع الحرص على راحتهم أثناء الحفلة.

### أثناء الحفلة.

- أثناء تناول الشاي الحرص أن يكون الجو العام مبهاً.
- يكون بجانب كل مجموعة من الضيوف مائدة صغيرة في حالة عدم جلوسهم على مائدة الشاي.
- إذا كان عدد الضيوف قليل يقدم الشاي على المائدة المتحركة مع وضع الفناجين والبراد في أعلى المائدة والحلويات في الرف الأسفل.
- تمسك صاحبة الدعوة ابريق الشاي باليد اليسرى وتضع الشاي في الفنجان الخاص بالضيف أولاً وليس السكر مع وضع انامل اليد اليمنى على غطاء الابريق من اعلى.
- سؤال كل ضيفة عن عدد قطع السكر التي تردها ثم تقديم الفنجان.

- يفضل أن يكون السكر المستخدم على هيئة قوالب مكعبات وليس سكر سائب وفي حالة استخدام السكر السائب يجب التأكد من توفير ملعقتين لكل ضيفة ملعقة لتقليب السكر وإذابته توضع موازية ليد الفنجان أعلى الصحن من جهة الخارج وليس من جهة الضيف وملعقة أخرى خاصة بالسكرية.
- عند إعطاء الضيف الفنجان يراعى أن تكون يد الفنجان تجاه يمين الضيف.
- يقدم الشاي للأكبر سناً أولاً ثم للضيفات المقربات.
- يقدم طبق الكيك أو الحلويات ولا يمسك الكيك باليد بل تستخدم الشوكة الخاصة بالتقديم وفي عدم وجودها ندع الضيفة تمسك بنفسها الكيك.
- تقدم الحلويات أكثر من مرة.
- عند وضع الزبدة والمربى والكريمة في أوعية خاصة لا توضع على الطاولة لأنها تفسد المظهر كما يجب التأكد من أن هناك ملعقة أو سكين في كل وعاء.
- التأكد من أن هناك سكين لخدمة (المربى-الزبدة-الكريم) لكل شخص لنشرها على الخبز.
- يمكن أن يطلب من ضيفة صغيرة السن المساعدة في تقديم الشاي.
- بعد الانتهاء من تناول الشاي تجمع الفنجانين وتوضع على المائدة المتحركة وتبعد عن مكان تناول الشاي.

#### بالنسبة للضيفة.

- يراعى عند احتساء الشاي عدم إصدار أي صوت مصاحب.
- يمنع نفخ الهواء بواسطة الفم على الشاي إذا كان ساخناً والأفضل أن يتترك قليلاً حتى تهدأ حرارته.
- يراعى أثناء استخدام الملعقة عدم إحداث صوت ناتج عن ارتطام الملعقة بجوانب الفنجان وان تستخدم بهدوء وعند الانتهاء من التقليب يمسح جانب الملعقة على حافة الفنجان لتجنب تساقط نقاط الشاي على الملابس وتوضع مرة أخرى على صحن الفنجان أسفل يد الفنجان هذه المرة.
- عدم ملء الطبق من البداية والأفضل العودة لأخذ المزيد من الطعام عند الحاجة.
- من آداب الطعام اتخاذ لقمة صغيرة فقد تحتاج للتحدث فيسهل عليك ذلك.
- لا تغمسي الكعك أو البسكويت في كوب الشاي إلا إذا كانت بين الأصدقاء أو العائلة فقط.
- لا تزيني طاولة الشاي بالشموع كونها تستعمل لتزين مائدة العشاء عادة.
- لا تستعمل الورود ذات الروائح العنيفة بل دعي روائح الشاي والطعام الزكية تطغى على المكان.

#### إعداد مائدة الشاي.

- تعمل الساندويتشات الرقيقة ويعد الكيك وباقي الأصناف وترتب في أطباق نظيفة مفروشة بالورق المخرم (الدانتيل).
- يعد طقم الشاي الصيني أو خلافه ويوضع على صينية ويلاحظ زيادة فنجان على العدد المعين.
- تعد الفضييات ويجب أن تكون نظيفة لامعة ويقدم الشاي في أماكن مختلفة باختلاف مكان الحفلة.

#### تذكري:

- من اساسيات فن خدمة الطعام والشراب في حفلة الشاي أن يكون مقبض إبريق الشاي والقهوة أو السكرية وفنجان الشاي أو القهوة على يمين الضيف ليسهل مناولتهم.
- للحلويات تأخذ شوكة وملعقة الحلو أما الفاكهة المقطعة ومقدمة في طبق فتأخذ شوكة وسكينة.
- توضع صينية الشاي على طرف الطاولة وصينية القهوة على الطرف الاخر.
- تقدم كل المشروبات من على يمين الضيف.
- تملئ جميع أكواب المشروبات بأنواعها حتى تلتئها.
- اكواب الماء من الأشياء التي تترك على المائدة حتى بعد تناول الضيف الحلو والشاي والقهوة ويراعى أن يتم خدمتها بين الحين والأخر دون ان يطلب منك ذلك.

### أماكن تقديم الشاي.

#### أ. في حجرة الاستقبال كالاتي.

- يفرش مفرش الشاي على الطاولة.
- توضع الصينية المحتوية على الصيني وخلافة من أدوات الشاي والأطباق بعضها فوق بعض.
- توضع الأصناف المعدة (ساندويتش - كعك - بسكويت).
- عند الشروع في تناول الشاي نحضر صينية بها الشاي والحليب والماء الساخن والسكر.
- تقوم صاحبة الدعوة بتوزيع الشاي وملحقاته والأصناف على المدعوات.
- \*توضع سكين بجانب الكعك عند تقديمه.

#### ب. في حجرة المائدة كالاتي.

- تفرش الطاولة بمفرش الشاي.
- تعد جميع الأدوات اللازمة النظيفة على صينية وتنقل إلى حجرة المائدة.
- يجمل وسط المائدة بالأزهار الرقيقة ذات الرائحة الهادية بشرط الا تكون مرتفعة.
- يوضع الطبق الصغير مكان الجالس ويوضع فوقه او على يمينه فنجان الشاي وطبقه بحيث تكون يد الفنجان والملعقة جهة اليمين.
- توضع فوطة الشاي بجانب الطبق الصغير يسار الجالس أو على الطبق نفسه في حالة عدم وضع الفنجان في الطبق أما فوط الورق توضع أسفل الفنجان.
- توضع شوكة الكيك على اليمين بجانب الطبق او عليه وغالباً لا يحتاج الأمر لوضع سكين.
- يؤتي بصينية محتوية على إبريق الشاي حسب ترتيب استعمالها وتوضع على يمين ربة المنزل ليسهل عليها توزيع الشاي.
- \*يمكن وضع الفنجانين أمام ربة المنزل والصينية المحتوية على الأباريق لتقوم بتوزيع الشاي.

#### ج. في الحديقة كالاتي.

يقدم الشاي في الحديقة إما بطريقة تقديمه في حجرة الاستقبال أو في حجرة المائدة.

#### د. إعداد المائدة للشاي الكامل (البوفيه المتعددة الأصناف).

✿ إذا دعي عدد من الزوار لتناول الشاي فإن التقديم يأخذ شكلاً تقليدياً أكثر من السابق ولذلك تعد المائدة بدلاً من الصينية للتقديم.

- ☉ وتغطي طاولة الطعام بمفرش تام النظافة من الدانتيل أو التل وعادة ما يزين وسطها بالأزهار أو الشموع أحياناً ونستخدم أجمل الفصيات والأطباق ويفضل استخدام الفوط المصنوعة من القماش ولا بأس باستخدام فوط الورق وإذا كان حفل الشاي كبيراً فقد يقوم شخص بصب الشاي والشخص الآخر بصب القهوة على ان يجلسا في طرفي المائدة.
- ☉ توضع (الأطباق – الفناجين – الحليب – السكر – وأحياناً الليمون) بجوار الأشخاص الذين يقومون بصب المشروبات وعلى من تقوم بصب المشروبات أن تسأل الضيفة عما تفضله منها ثم تضع الفناجان الممتلى على الطبق وتناولها لها.
- ☉ تكون الأطعمة مصفوفة بنظام جذاب على الصواني أو الأطباق الموجودة على الطاولة في المكان المناسب ويأخذ الضيف بنفسه ما يروق له من هذه الأطعمة حسب رغبته.
- ☉ بعد أن ينتهي الضيوف من أخذ الطعام في أطباقهم فإنهم بيتعدون عن الطاولة حتى لا يعرقلوا الآخرين عن أخذ الطعام.
- ☉ توزع المقاعد في أنحاء الغرفة لجلوس الضيوف.

### أسس التخطيط لقوائم الطعام.

<p><b>٢. خصائص الضيوف.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>∞ أن تكون الأصناف المقدمة مناسبة ترضي رغبات وأذواق جميع الضيوف.</li> <li>∞ معرفة الحالة الصحية للضيوف.</li> <li>∞ معرفة إذا كان هناك أي استثناءات في الأكل لأي من أعضاء المجموعة التي سنستضيفها.</li> </ul>	<p><b>١. التكلفة المادية.</b></p> <p>على ربة المنزل أن تراعي الحالة المالية فلا تتهدى ما خصصته من الدخل للصرف على الغذاء فليس الغذاء المرتفع الثمن هو دائماً الغذاء الصحي والضروري للجسم.</p>
<p><b>٤. الأطباق والفصيات.</b></p> <p>مراعاة نوعية الأطباق والفصيات التي تستخدم لتقديم الطعام في المناسبة لأنها:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• تؤثر على مظهر الطعام.</li> <li>• تحديد نوعية ما يوضع بها من طعام.</li> <li>• تحديد حجم القطع التي ستقدم.</li> </ul>	<p><b>٣. الأغذية المتاحة في الموسم.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ مراعاة المناخ والموسم حيث تختلف الأصناف المقدمة في المناخ الحار عن المناخ البارد.</li> <li>▪ استخدام منتجات الموسم المتوفرة من فاكهة وخضروات نظراً لارتفاع قيمتها الغذائية وانخفاض سعرها بالإضافة إلى مظهرها الجيد.</li> </ul>
<p><b>٥. الأجهزة والأدوات.</b></p> <p>استخدام الأجهزة والأدوات التي تساعد على إتمام المهام بأسرع وقت وقل جهد وإعطاء منظر جذاب.</p>	

## ⑨ التجميل.

### ١. الشعر.

#### تعريف الشعر.

الشعرة جزء حي في جسم الإنسان وهي عضو كامل يعيش مع باقي أعضاء الجسم لها عمر محدد تموت وتسقط بعده لينبت شعر من جديد غيرها وهذه العملية تلقائية لا يحس بها الإنسان ويبلغ متوسط عمر الشعرة ١٨ شهراً وهذا يتوقف على الحالة الصحية التي يتمتع بها الإنسان توجد حول بصيلة الشعر شبكة من الأوعية الدموية تغذي الشعرة والمنطقة المحيطة بها بالأكسجين والمواد الغذائية وتحاط هذه الأوعية بأعصاب دقيقة تتحكم في تدفق الدم وبالتالي فقدان الحرارة من الجلد.

#### تركيب الشعرة.

تتكون الشعرة من مادة بروتينية صلبة تدعى الكيراتين لا تذوب في الماء ويتألف الكيراتين من ٢٥ حمض أميني أهمها السستين والشعرة أسطوانية قرنية لها جزاءان أحدهما يظهر فوق الجلد (الساق) والأخر غائر فيه.

تتركب الشعرة من: • ساق الشعرة. • جريب الشعرة.

١. ساق الشعرة.		
لب الشعرة.	قشرة الشعرة.	بشرة الشعرة.
تساعد في نقل الغذاء والأكسجين الى الطبقات الأخرى في الشعر.	هي الطبقة الأساسية التي يتم التعامل معها في عمليات صبغ الشعر وإزالة لونه. إذ تحتوي خلاياها على حبيبات صبغة الميلانين كما تعطي الليونة والمرونة للشعرة.	تعمل على حماية الشعرة من اختراق المواد الضارة وتقلل من تبخر الماء الموجود في ساق الشعرة فتحافظ على ليونتها ومرونتها ولمعانها.
٢. جريب الشعرة.		
هو المسؤول عن الشعرة وتكون في نهايته بصيلة الشعرة.		

التعرض الطويل للماء والشمس من العوامل التي تعمل على خشونة الشعر وتقصفه.

### أنواع الشعر.

هناك أنواع مختلفة من الشعر تعتمد في جوهرها على نسبة إفراز الغدد الزهمية «الدهنية».

- الشعر الطبيعي.
- الشعر الدهني.
- الشعر الجاف.

الشعر الطبيعي.	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• خالٍ من القشرة.</li> <li>• يتكفي بغسلة مرتين أسبوعياً.</li> <li>• التوافق مع بشرة طبيعية.</li> <li>• مسترسل في الغالب.</li> <li>• تستعمل المنظفات الحمضية في العناية به درجة الحموضة (6.5 - 6.9 PH).</li> <li>• الشامبوهات الطبيعية من الأعشاب.</li> <li>• لا يعرض فترات طويلة لحرارة الشمس.</li> <li>• يغذى من وقت لآخر بالمستحضرات الطبيعية.</li> </ul>	
الشعر الدهني	الشعر الجاف
<ul style="list-style-type: none"> <li>• زيادة اللعان.</li> <li>• يغسل ٣ مرات في الأسبوع على الأقل.</li> <li>• سريع التلبد.</li> <li>• التوافق مع بشرة دهنية.</li> <li>• تستعمل أنواع الشامبو المحتوية على القطران.</li> <li>• يشطف من وقت لآخر بعصير الليمون المخفف أو محلول الخل.</li> <li>• تستعمل المنظفات الحمضية (4.5 - 5.5 PH)</li> <li>• لغسل هذا النوع من الشعر للتخلص من الدهون الزائدة مثل شامبو الليمون أو البيض.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• مشتت.</li> <li>• قلة اللعان.</li> <li>• قد يكتفى بغسله مرة في الأسبوع.</li> <li>• التوافق مع بشرة جافة.</li> <li>• تستعمل عادة المنظفات المتعادلة الحموضة (7 PH) للعناية بهذا النوع من الشعر.</li> <li>• يكثر من حمامات الزيت.</li> <li>• تدلك فروة الرأس من وقت لآخر.</li> </ul>

### طرق العناية بأنواع الشعر.

<p><b>أ. الشعر الجاف.</b></p> <p>يبدو بدون بريق او حيوية وهذا الجفاف يعرضه للتقصف المستمر يكون هذا الجفاف بسبب ضعف نشاط الغدد الدهنية الموجودة بفروة الرأس يكون لأسباب خارجية تسيء الى الشعر</p> <p><b>مثل:</b> كثرة استخدام الكيماويات الحارقة او استخدام السيشوار بكثرة مما يؤدي الى جفافه وتقصفه.</p>
<p><b>طرق العناية به:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• عمل حمام زيت أسبوعياً والاهتمام بالناحية الغذائية بخاصة البروتينات.</li><li>• تناول الأحماض الدهنية الأساسية الموجودة في الأسماك الدهنية مثل السلمون والتونة فهي ضرورية لتحسين تركيبة الشعر.</li><li>• غسل الشعر بالشامبو مرة كل يومين او ٣ وليس يومياً واستخدام الأنواع المرطبة والمغذية.</li><li>• توزيع ملطف الشعر(البلسم) على أطراف الشعر وعدم بسطة على جذور الشعر.</li><li>• ترك الشعر يجف بصورة طبيعية بعد غسله.</li><li>• تجنب استخدام الماء شديد الخشونة</li><li>• دهن الشعر من الخارج بزيت او كريمات طبيعية لسهولة تمشيطة وعدم تقطعه.</li><li>• تشذيب أطراف الشعر المتقصفة.</li><li>• الابتعاد بقدر الأمكن عن الصبغات الكيماوية والسيشوار.</li></ul>
<p><b>ب. الشعر الدهني.</b></p> <p>بسبب فروة الشعر الدهنية التي تفرز كمية زائدة من الدهون نتيجة زيادة نشاط الغدد الدهنية بها عن المعتاد ومن مشاكل الشعر الدهني انه يتعرض للإتساخ بسرعة وقد يصاحبه قشر الشعر فهو بحاجة الى عناية باستمرار.</p>
<p><b>طريقة العناية به:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ التقليل من الأطعمة التي تعمل على زيادة افراز الدهون كالأطعمة الحريفة والبهارات والتوابل والشوكولاتة والمشروبات الساخنة جداً.</li><li>▪ كلما زادت نسبة الدهون في الشعر يجب غسله جيداً عدة مرات ثم شطفه.</li><li>▪ يمك يضاف لماء الشطف نقط من الليمون او الخل فذلك يساعد على اختفاء الدهون.</li><li>▪ عدم الإفراط في تمشيط الشعر لأن ذلك يعمل على انتشار الزيوت التي يتم افرازها من فروة الرأس.</li></ul>
<p><b>ج. الشعر العادي.</b></p> <p>هو الشعر الذي به نسبة دهون معتدلة ليس به مظاهر الشعر الجاف ولا الدهني فهو شعر وسط لا يوجد به مشاكل.</p>
<p><b>طرق العناية به:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• الاهتمام بنظافته بالطرق المعتادة.</li><li>• عدم الإفراط في غسله حتى لا يتحول الى جاف يكفي غسله مرة كل ٣ مرات مع استخدام البلسم على الأطراف.</li><li>• تجنب تعريضه لحرارة مجفف الشعر فهي أكبر المتاعب التي تواجه الشعر وتسبب تقصفه.</li><li>• تمشيط الشعر بهدوء لأن التمشيط العنيف يثير فروة الرأس ويحثها على زيادة نشاطها في افراز الدهون.</li></ul>

## تغذية الشعر.

لا توجد تغذية مباشرة للشعر بالمعنى العلمي لسبب بسيط هو أن للجلد خاصية التحسس ورفض أي اختراق له لأي مادة أو جسم غريب ويمكن ملاحظة ذلك بعد لسعة حشرة أو انغراز شوكة إذ يتهيج الجلد ويسخن ويحمر ويبقى هكذا إلى أن يُقضى على الزائر الغريب أو يُحاط به.

### يتغذى الشعر بإحدى الطريقتين الآتيتين:

التغذية الغير مباشرة	التغذية مباشرة
تحاط البصيلة بأوعية دموية يتفرع منها شعيرات دموية دقيقة تمد الشعرة بالأكسجين والحوامض الأمينية والأملاح المعدنية والفيتامينات وغير ذلك من مكونات الغذاء وهكذا فإن أي ضعف في الدورة الدموية سوف يؤدي حتماً إلى ضعف الشعرة أو موتها أو سقوطها.	تكون عن طريق إدخال مواد لمعالجة بعض الحالات في الجلد أو الشعر عن طريق تعليقها أو إذابتها في وسط دهني (الجسيمات الشحمية) يشبه كثيراً دهون جسم الإنسان أو عن طريق الإدخال العميق للمواد المتأينة الموجبة (الحامضية + H) أو السالبة القاعدية (-OH).

ان الغاية من استعمال مستحضرات العناية بالشعر هو زيادة القدرة على تصفيف الشعر والتحكم به وزيادة اللمعة والمحافظة على شكله فهي تعد فقط عملية ترميم سيفان الشعر من أجل إعادتها الى حالتها الطبيعية.

### العناصر الغذائية اللازمة لنمو الشعر وبنائه.

العنصر الغذائي	وظيفته	المصادر الجيدة
البروتينات.	بناء الخلايا والأنسجة وصناعة الهرمونات. نمو الخلايا وتجديدها.	اللحوم الحمراء، البيض، الحليب، البقول كالقول والعدس الحبوب كالقمح وغيره.
الفيتامينات (ب المركب، ب ٢، أ، هـ)	تؤثر في عمل الغدد وإفرازاتها خاصة التي تضبط نمو الشعر وتمنحه اللون.	الخضراوات الخضراء والصفراء، الكبد، خميرة البيرة، نخالة الحبوب كالقمح.
الأملاح المعدنية.	تساعد الفيتامينات في تنظيم العمليات الحيوية داخل الجسم.	الحليب ومنتجاته، اللحوم الحمراء، الكبد، البيض، الأسماك.

### لمعة الشعر.

تعد اللمعة الطبيعية للشعر إحدى خصائصه المهمة التي تعكس حالته السليمة إضافة إلى ما تضفيه عليه من جمال ورونق.

### كيفية يمكن المحافظة على لمعة الشعر؟

١. عدم تعريض الشعر للشمس أو التيارات الهوائية لفترة طويلة.
٢. تناول الأطعمة الغنية بالمواد البروتينية والفيتامينات والأملاح المعدنية.
٣. استعمال المواد المنظفة المناسبة لنوع الشعر وحالته.
٤. عدم استعمال الماء العسر في التنظيف.
٥. استعمال بعض الدهون الإضافية (التي يحتويها ملين الشعر) كلما لزم الأم لتعويض النقص في الدهون الطبيعية.
٦. استعمال مستحضرات العناية الحمضية.

نقص البروتين والزنك في الجسم يفقد الشعرة لمعانها ويجعلها هشّة رقيقة. إذا كان الماء عسراً يستعمل محلول الليمون (نصف ليمونة + فنجان ماء) للشعر الدهني أو محلول الخل (ملعقة صغيرة من الخل + فنجان ماء) للشعر الجاف حيث يوضع على الشعر بعد الانتهاء من غسله.

**صبغ الشعر** عُرف منذ القدم لتغيير الشيب وبياض الشعر الى غير اللون الأسود.

### طرق صبغ الشعر.

<p><b>الحناء:</b> عبارة عن نبات ينمو في البيئات الحارة وهي عشبة تستخدم كصبغة طبيعية للشعر بهدف الحصول على اللون البني المحمر أما المسحوق الفعال في الحناء فيتمتع باللون الأخضر الترابي والرائحة المميزة وتنتج الحناء زهرة عطرة تستخدم في صناعة العطور وأقتصر استخدام الحناء حالياً على تلوين الشعر ورسم النقوش على الجلد.</p>	<p><b>طرق طبيعية (الحناء).</b></p>
<p>تتكون جميع صبغات الشعر الدائمة من: اللون والمطور. <b>المطور:</b> يحتوي على البيروكسيد والهيدروجين والأمونيا لتعديل التركيب الجزيئي لجسم الشعرة والمواد التي تدخل في تركيب صبغة لها تأثيرات صحية واضحة على الشعر والبشرة حيث تعمل على تراكم بعض المواد الخطيرة في الجسم مع مرور الأعوام إذا لم يحسن اختيار نوع الصبغة والتعامل معها بشكل صحيح.</p>	<p><b>طرق كيميائية (الصبغات الصناعية).</b></p>

### فوائد الحناء للشعر.

١. تخفف من حرارة الرأس وتنقي فروة الرأس من الميكروبات والطفيليات.
٢. تساعد على التخلص من الدهون الزائدة في فروة الرأس.
٣. تساعد على علاج قشرة الرأس والتهاب فروة الرأس.
٤. تقلل من إفراز العرق.
٥. تغذي الشعر وتكسبه حيوية وقوة.
٦. تعتبر أفضل وسيلة طبيعية لصبغ الشعر.
٧. تعمل على معادلة درجة حموضة فروة الرأس.
٨. تمنع تساقط الشعر وتزيد من كثافته.

### أضرار صبغات الشعر.

<p><b>اضرار على الجنين والام الحامل.</b></p>	<p><b>اضرار على البشرة.</b></p>
<p>على الأم الحامل أن تتجنب وضع الصبغات في فترة الحمل بسبب احتمال حدوث حساسية نتيجة استعمال صبغة الشعر وما يترتب على ذلك من تناول الحامل بعض أدوية الحساسية التي تؤثر على الحمل والجنين.</p>	<p>تسبب الصبغة التهابات للجلد حول الشعر المصبوغ حينما يستخدمها أشخاص يعانون من حساسية تجاه أي مكون من مكونات الصبغ.</p>

### إرشادات لتجنب أضرار ومشاكل صبغات الشعر.

- اختبار لون الصبغة على خصلة صغيرة ومخفية من الشعر.
- قص أطراف الشعر المصبوغ لتجنب زيادة تقصف الأطراف.
- اختيار الشامبو المناسب للشعر المصبوغ لعدم احتوائه على مواد تسحب الصبغة من الشعر.



- تجنب تعريض الشعر لأشعة الشمس الحارة.
- الابتعاد عن استخدام المجفف في تصفيف الشعر بعد صبغة مباشرة.
- المداومة على عمل حمامات زيت للشعر.
- الاهتمام بغسل الشعر بمحلول خل التفاح لإعادة اللمعان للشعر مرة أخرى بعد الصبغة.
- استعمال الصبغات الخالية من الأمونيا والتي تحتوي على نسبة ضئيلة جداً من مادة بارا فينيل ثنائي الأمين لأن هذه المادة سامة وتسبب الحساسية وتفقد الشعر حيويته وتسبب التقصف.

### إرشادات تراعى أثناء استخدام الصبغة.

- ✿ يصبغ الشعر في مكان مفتوح حتى لا تستنشق المواد الطيارة التي تخرج من الصبغة.
- ✿ ارتداء القفازات عند استخدام الصبغة.
- ✿ عدم بقاء الصبغة على الشعر فترة طويلة فقط يأخذ الشعر اللون ثم تزال لأن الجسم يمتص ألوان الشعر من خلال الفروة.

### أضرار فرد الشعر بالكيراتين.

#### الكيراتين.

مادة ذات فعالية عالية جداً في صقل الشعر وإعطائه قوام النعومة. ويعتبر ضار بالشعر رغم انه يكسبه جمالاً شكلياً واضحاً في البداية حيث تعتمد على إتلاف التركيب الداخلي للشعر بحيث يحول الشعر من مجعد الى شعر مفروود تماماً أي عكس تكوين الشعرة وهو تركيبة كيميائية يحتوي على مركبات مثل (هيدروكسيد الصوديوم أو البوتاسيوم) تعمل على تكسير الأربطة الكبريتية التي تضم الخلايا لبعضها في الطبقات الداخلية للشعر ليحفظ الشعر بهذا الشكل الجديد بصورة دائمة مما يسبب سقوط وتلف بصيلات الشعر.

يحتوي الكيراتين على مادة الفور مالين وهي سامة وخطرة بالنسبة لاستخدامها على البشرة وتزيد من احتمالات الإصابة بالسرطان عند امتصاصها بواسطة الجلد والتهابات في الجهاز التنفسي عند استنشاقها وتسبب تساقط وتكسر وتقصف للشعر بينما تستخدم كمادة أساسية في حفظ جثث الموتى.

الشعر المعالج بالكيراتين ينصح بغسله مرة أسبوعياً بشامبو خالي من الأمونيا والصوديوم مع الإقلال من استعمال مجفف الشعر ولا يتم عمل الكيراتين على الشعر الا كل ثمانية أشهر على الأقل حتى لا يسبب تلف الشعر وضعف بصيلاته.

### مشكلات الشعر الشائعة.

تعاني الكثير من الفتيات من مشكلات في شعرهن تعود إلى أسباب وراثية أو عوامل خارجية أو نتيجة التقدم في العمر أو نتيجة إساءة استعمال مستحضرات العناية بالشعر.

#### أ- تقصف الشعر وتشققه.

أسباب تقصف الشعر وتكسره	أسباب تشقق الشعر
-------------------------	------------------

<ul style="list-style-type: none"> <li>• استعمال مواد قلبية مركزة في صبغ الشعر</li> <li>• مما يؤدي إلى تآكل شديد في سيفان الشعر.</li> <li>• التعرض لأشعة الشمس بصورة مستمرة.</li> <li>• عمليات الصبغ والتلميس أو التموج بصورة متكررة يؤدي إلى جفاف ساق الشعرة.</li> <li>• عدم شطف الشعر جيداً بعد الشامبو بماء نقي.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• جفاف الشعر.</li> <li>• شد الشعر بقوة على اللقافات.</li> <li>• استعمال فرشاة نايلون قاسية ذات نهايات حادة أو مشط ذي أسنان ضيقة أو متكسرة.</li> <li>• التعرض لتيارات هوائية باردة أو ساخنة لفترات طويلة.</li> </ul>
--	--

### ب- تساقط الشعر.

- يفقد الإنسان ما بين ٢٠ إلى ٥٠ شعرة يومياً والفقد يكون أكبر عند النساء من الرجال نتيجة لطول وغزارة الشعر لديهن وهناك عوامل تساعد على تساقط الشعر منها:
- ° شد الشعر: كما في تسريحة ذيل الحصان أو الجداول.
  - ° تقرن فروة الرأس وتكون القشرة (يحدث نتيجة تراكم الدهون والأوساخ مع العرق) فينتكون غشاء يضعف الدورة الدموية للشعر.
  - ° حدوث الحمل مما قد يسبب خلل في بعض الهرمونات.
  - ° نقص بعض العناصر الغذائية كفيتامين (أ، ب المركب، هـ) والحديد والنحاس واليود والزنك.
  - ° اعتلال الصحة العامة للجسم.
  - ° التعرض للإشعاعات النووية أو التسمم الكيميائي.
  - ° حدوث أمراض جلدية مزمنة في فروة الرأس.
  - ° ضعف الدورة الدموية في فروة الرأس نتيجة عدم تنشيط الشعر لفترات طويلة.
  - ° استخدام المكواة أو مجفف الشعر لفترات طويلة وتحت حرارة عالية.
  - ° اتباع نظام غذائي قاس دون اشراف طبي.
  - ° القلق النفسي والتوتر.
  - ° تناول بعض الأدوية.

### الوقاية والعلاج.

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تناول الحوم والأسماك والخضراوات والفاكهة وخاصة الغنية بالحديد وفيتامين (ب المركب، أ).</li> <li>▪ تقليل الأغذية الدهني والأغذية الغنية بالسكريات والابتعاد عن الضغوط النفسية والتخلص من التوتر بتغيير الروتين والاسترخاء وقراءة القرآن.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ تناول حبوب من الزنك والمغنيسيوم والحديد بعد أخذ رأي الطبيب في ذلك.</li> <li>▪ تدليك فروة الرأس بزيت الزيتون او زيت الخروع الدافئ باستمرار.</li> <li>البصيلات التي يتقدم بها العمر تموت فتسقط الشعرة التي خرجت منها ويبدأ النمو في بصيلة جديدة وتخرج فيها شعرة جديدة قوية.</li> </ul>
--	---

<p>✘ لا يستدعي سقوط الشعر في الحمل استعمال أي علاج. لأن تساقط الشعر يحدث بسبب زيادة هرمونات الغدة النخامية أثناء الحمل.</p>	<p>✘ ما سبب سقوط الشعر بعد التعرض للإشعاع النووي؟ لحدوث تغيرات كيميائية في الأنسجة.</p>
---	---

### ج. قشرة الرأس.

#### الأسباب:

- إهمال العناية اليومية للشعر كالتمشيط والغسيل.
- زيادة أو نقصان الإفرازات الدهنية.
- تهيج الجلد الناتج عن فرط الإفرازات الدهنية وبخاصة في سن البلوغ وظهور ما يسمى بالقشرة الدهنية.

<ul style="list-style-type: none"> <li>• إصابة فروة الرأس ببعض الأمراض الجلدية القشرية كالصدفية والفطريات والالتهاب الجلدي والدهني.</li> <li>• مرور الجسم بحالة إجهاد مرضي أو نفسي أو عصبي.</li> <li>• تسارع غير طبيعي في عملية انفصال الخلايا القرنية الميتة نتيجة لحالة جفاف شديدة في فروة الرأس وظهور ما يسمى <b>بالقشرة الجافة</b>.</li> </ul>
--

### الوقاية والعلاج.

يمكن التخفيف من أعراض القشرة أو تفاديها اعتماداً على نوعها كما يلي:

القشرة الدهنية	القشرة الجافة
وهي صفراء اللون تنتج عن إفرازات المواد الدهنية، يعمل البرنامج الآتي مرتين أسبوعياً:	وهي بيضاء متناثرة على مجموع جلد الرأس يعمل البرنامج الآتي كلما كان ذلك ضرورياً لإعادة التوازن الدهني لفروة الرأس:
<ul style="list-style-type: none"> <li>• يمشط الشعر ويفرش مدة ربع ساعة.</li> <li>• يغسل الشعر بشامبو عادي مضافاً إليه قطرات من الليمون أو الخل أو الشاي وبعدها يغسل مرة أخرى باستعمال شامبو أو غسول يحتوي على الكبريت أو القطران ويترك مدة (٥ - ١٠) دقائق على الرأس.</li> <li>• يغسل الشعر مرة ثانية باستعمال شامبو عادي وكذلك غسل المشط والفرجون بعناية خاصة في فترات متقاربة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• تفريش الشعر وتمشيطة مدة ربع ساعة.</li> <li>• فرك فروة الرأس باستعمال ٣ ملاعق كبيرة من كريم يحوي اللا نولين أو الزيوت الطبيعية ثم لف الشعر بمنشفة مبللة بالماء الحار وتركه عشرين دقيقة.</li> <li>• غسل الشعر بشامبو يحتوي على مادة تبطئ عملية تجدد خلايا فروة الرأس كمادة (البيروثيون زنك) وتركه بضع دقائق ثم شطفه جيداً بالماء.</li> </ul>

✳ ما سبب وجود الأنسجة الميتة على فروة الرأس او (انتشار القشور على جذع الشعرة)؟  
بسبب قيام الطبقة السطحية من الجلد بتجديد نفسها باستمرار وتدع الخلايا القديمة على هيئة قشور.

### د. قمل الشعر.

القمل نوع من الطفيليات يعيش بين الشعر ويتغذى بمص الدم من خلال تجمعه بسطح الجلد وعدوه الأول هو النظافة فبدونها تنتشر الإصابة به.

## صفاته.

<p>■ في الغالب يصاب الأطفال بين سن ٣ و ١٢ عاماً بالحشرات.</p> <p>■ قمل الرأس الذي يصيب البشر لا يصيب الحيوانات الأليفة.</p> <p>■ يمكن للقملة الأنثوية البالغة ان تضع حتى ٨ بيضات في اليوم.</p> <p>■ بعد التزاوج يمكن للقملة ان تضع ٥٦ بيضة.</p> <p>■ تلتصق القملة بيضها بالشعر باستخدام افراز ويصبح البيض ملتصقاً بالشعر.</p> <p>■ يوضع البيض على مسافة ٢سم من فروة الرأس وتنفق بعد ٦-٨ أيام.</p> <p>■ يستغرق الأمر ٣ أسابيع من وضع البيض الى ان تستطيع القملة نفسها وضع البيض.</p> <p>■ دورة الحياة العادية لقمل الرأس تصل الى ٦ أسابيع تقريباً.</p> <p>■ القمل الذي يسقط من الشعر من تلقاء نفسه يكون في الغالب في طريقة الى الموت.</p>	<p>■ يعيش في الشعر قرب فروة الرأس.</p> <p>■ يفضل العيش في منطقتي (الجهة المقابلة للجبين والأنف والذقن) بدءاً من الرقبة والى الأعلى نحو قمة الرأس والى الصدوغ.</p> <p>■ الدم البشري هو المصدر الوحيد لغذاء القمل.</p> <p>■ يحتاج القمل البالغ الى الدم مرتين في اليوم من اجل التكاثر.</p> <p>■ عبارة عن حشرات بدون أجنحة ولا تستطيع الطيران أو القفز.</p> <p>■ القمل البالغ طوله ٢-٣ مم ويمكن ان يتراوح لونه بين الشفاف تقريباً واللون الأسود.</p> <p>■ لقمل الرأس ستة أرجل بمخالب قوية تمكنه من الزحف والتشبث بشعر الرأس.</p> <p>■ يتحرك القمل بسرعة فائقة في الشعر الجاف.</p> <p>■ ينتقل بالعدوى من الاتصال وتلامس الرأس / الشعر وايضاً باستخدام مشط او فرشاة مريض.</p>
--	--

## الوقاية من القمل.

- يستخدم أحد المستحضرات المضادة للقمل وتوجد في صورة كريم لوشن أو شامبو.
- غسل الشعر جيداً بصابون الكبريت.
- يمكن استخدام زيت الينسون كعلاج فعال لإبادة القمل.
- يدل الشعر بالحل لمدة عشر دقائق.
- يمشط الشعر بعد غسلة بمشط رفيع للتخلص من الحشرة يكرر العلاج مدة ٣ أيام ثم مرة كل أسبوع لمدة ثلاثة أسابيع.
- يمشط شعر جميع أفراد الأسرة لمعرفة إذا انتقلت العدوى الى الآخرين.
- يعالج كل من هو مصاب بقمل الرأس من الأسرة في نفس الوقت.
- العناية بتمشيط الشعر بانتظام كوسيلة للوقاية.
- تغسل مفارش السرير تحت درجة حرارة ٦٠ درجة مئوية ويمكن وضع واغطية الرأس ووسائد الاريقة في المجفف تحت درجة حرارة ٦٠ درجة مئوية مدة ٥ دقائق.

## حمام الزيت للشعر.

يعد إجراء حمام الزيت للشعر من إحدى العمليات الخاصة بالعناية بالشعر والتي تعيد لمعانه وليونته وحيويته بعد عمليات الصباغ أو التجعيد أو تأثير العوامل الفيزيائية.

✿ يفضل خبراء التجميل دمج أكثر من زيت واحد عند إجراء حمام الزيت للشعر للحصول على التنوع المرغوب في العناصر اللازمة لتغذية الشعر والمحافظة على لمعانه وحيويته.

## فوائد حمام الزيت.

١. القضاء على التقصف أو خشونة الشعر.
٢. المساعدة في نمو الشعر.
٣. تغذية الشعرة وجلد الرأس وإعادة الحيوية للشعر.

## طرق عمل حمام الزيت.

الطريقة الثانية	الطريقة الاولى
<p>الأسهل للقيام بها في المنزل حيث تدلك فروة الرأس برؤوس الأصابع لتهوية فروة الرأس وتفتيح المسام ثم يدفئ الرأس بلف الشعر بمنشفة ساخنة ثم يسخن الزيت بشكل مناسب وتدلك فروة الرأس والشعر كما في الطريقة الأولى ثم يلف الرأس بالمنشفة الدافئة لمدة ساعة وبعدها يغسل الشعر بشامبو وماء دافئ.</p>	<p>يقسم الشعر الى أربعة أجزاء ثم يوضع الزيت على فروة الرأس مع التدليك المستمر لفروة الرأس برؤوس الأصابع مع عدم استخدام الاظافر حتى لا تؤذي فروة الرأس ويستمر التدليك حتى يصل الى أطراف الشعر بعد الانتهاء يغطي الشعر بغطاء السيشوار البلاستيكي ثم يوجه الهواء الساخن على الشعر مدة ١٥-٢٠ دقيقة وبعد ساعة يغسل الشعر بشامبو وماء فاتر.</p>

إذا كان الشعر دهنيًا زيادةً ملحقة عسل وزيت الزيتون فوق خلطة الزيوت.

### المواد المستعملة في حمام الزيت.

المستحضرات الجاهزة	الزيوت الطبيعية
<ul style="list-style-type: none"> <li>• كريمات (مستحلبات) سهلة التوزيع على الشعر.</li> <li>• مكيفات الشعر أو البلمس أو كوند شيز Conditioner.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• زيت الخروع: يحتوي على ستارين وريسويلاينية وبلمتين.</li> <li>• زيت اللوز: يحتوي على فيتامين(أ).</li> <li>• زيت الزيتون: يحتوي على أحماض دهنية وفيتامين(هـ).</li> <li>• زيت الجو جوبا يعرف بذهب الصحراء.</li> <li>• زيت جوز الهند (النارجيل).</li> <li>• زيت السمسم: غني بفيتامين(هـ) واللتين.</li> <li>• زيت أجنة القمح: غني بفيتامين (أ، هـ)</li> </ul>

**طرائق لف الشعر.** تتطلب عملية لف الشعر اتباع أساليب خاصة في توجيهه حسب الشكل المطلوب، ويستعمل في تنفيذ ذلك أدوات خاصة ومن طرائق لف الشعر ما يأتي:

### ♥ لف الشعر بالأصابع والملقط.

<p>كذلك يمكن استخدام طريقة اللف الاسطواني ويغلب استعماله عند قمة الرأس لإعطاء الشعر ارتفاعاً حيث تأخذ خصلة الشعر اتجاهها من قاعدة الخصلة وتثبت بالملقط ويكون اللف الاسطواني مفتوحاً من الوسط بحيث ترتفع اللفة عن جذور الشعر وكأن الشعر ملفوف على لفافة اسطوانية ويعتمد التمويج الناتج على محيط اللفة سواء كان</p>	<p>يكون باتجاه دوران عقارب الساعة أو العكس أو اللف بالاتجاهين معاً مع ضرورة العناية بتثبيت خصل الشعر إذ يجب أن تكون أطراف الشعر ملاصقة لاستدارة خصلة الشعر وضمن دائرتها على أن يتم تثبيت الجزء الملفوف منها بقاعدتها دون المساس بمحيطها الدائري الخارجي إذ يكون اتجاه قاعدة الملقط مع جذور الشعر حتى لا يترك الملقط أثراً</p>
---	---

على لف الشعر عندما يجف إذ يكون من الصعب إزالة الأثر بعد ذلك.	صغيرًا أم كبيرًا ويبدأ اللف الاسطواني من أطراف الشعر إلى جذوره.
--	---

### ♥ لف الشعر باللفافات.

وهي إحدى الطرائق الرئيسية لإعداد الشعر وتجهيزه لعمل التسريحات المناسبة وذلك باستعمال لفافات اسطوانية الشكل تتوافر بأقطار وأطوال مختلفة وهذه الطريقة أكثر دقة في تشكيل الشعر بالاتجاهات والتموجات التي تطلبها التسريحة.

### أنواع لفافات الشعر.

- لفافات عادية.
- لفافات اسفنجية.
- لفافات كهربائية.
- لفافات تمويج.

### فوائد تدليك فروة الرأس.

١. زيادة تدفق الدم الى بصيلات الشعر.
٢. تنشيط الدورة الدموية في فروة الرأس بغرض الحصول على كميات وافره من الأكسجين والغذاء.
٣. خلخلة القشور والغشاء الصلب حتى يسهل إزالتها بالغسيل.
٤. المحافظة على فروة الرأس في حالة صحية جيدة.
٥. إزالة توتر عضلات فروة الرأس وأعصابها والتخفيف من الصداع.

### طريقة تدليك فروة الرأس.

- ♥ التمشيط والتفريش اليومي للشعر.
- ♥ التدليك الآلي (الجهاز الرجاج).
- ♥ التدليك اليدوي.

✱ لتسليك الشعر الجاف وإزالة العقد والتداخلات منه تستخدم فرشاة متباعدة الأسنان من البلاستيك المقوى.

لتسليك الشعر المبلل يفضل استعمال الفرشة ذات الأسنان المعدنية.

## البشرة

### مما يتركب الجلد.

- البشرة أو الطبقة الخارجية.
- الأدمة أو الطبقة الداخلية من الجلد.

للجلد أهمية قصوى في حياة الإنسان بسبب الوظائف الحيوية التي يؤديها. والبشرة بالنسبة للمرأة أساس جمالها والاعتناء بها والحفاظ على نضارتها ونقاوتها أمر في غاية الأهمية وللبشرة بنية ديناميكية معقدة تجدد نفسها باستمرار فهي تتأثر بمختلف العوامل الخارجية مثل المناخ والغبار والعوامل الداخلية كالأمراض وغير ذلك.

### البشرة.

هي الطبقة السطحية للجلد والتي تشكل درع الحماية للجسم وتحتوي على مسام لإخراج العرق والإفرازات الدهنية كما تحتوي على الصباغ المعروف بالميلانين والتي تتكاثر خلاله الخلايا وتتضاعف وتتكون البشرة من نسيج طلائي مركب حرشفي متقرن كما تتكون من عدة طبقات ومن خلايا متنوعة.

## أنواع البشرة.

### ١. البشرة العادية.

صفات البشرة	مظهرها صافية ذات نسيج مستو مساماتها غير ظاهرة. لمسها لين وناعم. مشكلاتها. ▪ أقل أنواع البشرة تعرضاً للمشاكل. ▪ قد تنتشر البقع أحياناً حول الذقن والأنف. ▪ مساحات جافة قد تنشأ إذا لم تنظف البشرة وترطب. ▪ يمكن التعرف عليها بمجرد النظر إليها.
التنظيف	تستعمل كريمات تدوب في الماء أو صابون خاص بالوجه أو كريم سائل أو كريم مطف.
إنعاش البشرة	يستعمل منعش بشرة بكحول مخفف أو بدون كحول أو ماء ورد أو بخاخ ماء معدني مقطر.
فوائد	تحتاج الى عناية شديدة مثل البشرة الجافة أو الدهنية أو الحساسة لا سيما إذا تعرضت للحرارة أو البرودة الشديتين.
تحذيرات	يحذر من استعمال المستحضرات التي تجفف البشرة خاصة التي تحتوي على نسبة كحول عالية.

### ٢. البشرة الدهنية أو الدهنية الجافة (المختطة).

صفات البشرة	مظهرها لامع دهني، البشرة الدهنية الجافة فيها مساحات دهنية محدودة فقط خاصة حول الأنف والذقن والجبهة تأخذ عادة شكل حرف T. لمسها غير مستو وخشن. مشكلاتها. ▪ ميالة الى ظهور البقع والرؤوس السوداء والمسام المفتوح. ▪ البشرة الدهنية الجافة قد تظهر فيها مساحات جافة على الخدين بالإضافة الى ظهور بقع وبثور.
التنظيف	• يغسل الوجه بالماء البارد جداً وليس الساخن. • ينصح بمسح الوجه بقطعة ثلج ملفوفة بقطعة شاش مرة باليوم. • ينصح بوضع ماسك طبيعي مؤلف من النشا وماء الورد البارد. • يساعد الماسك المطهر (parifying) في غلق المسام وتخفيف الإفرازات الدهنية. • يمكن استعمال صابونة تتركب من مادة السلفر والأسيد سيليليك وهي تمتص زيوت الجلد وتقضي على دهونه.
إنعاش البشرة	▪ للتخلص من اللمعان الناتج من كثرة الدهون تستعمل كريمات خاصة مشهورة بكلمة (T.Mat) تساعد على تجفيف المنطقة وإعطائها مظهراً خالياً من اللمعان. ▪ يستعمل منعشاً العنصر الأساسي فيه الكحول عدا كحول (الإيثانول والميثانول والأيسو بروبيل) لأنها تؤدي الى زيادة جفاف البشرة عادة.
فوائد	• ترطب الرقبة والخدين تماماً لأن هذه الأماكن قد تصبح أحياناً جافة تماماً. • تعالج البقع بمنظف.
تحذيرات	▪ يحذر من استعمال منظفات أو منعشات قوية لأنها تقشط زيوت البشرة الطبيعية. ▪ لا تعصر أو تخدش البقع السوداء أو الحبوب أو الدمامل. ▪ استشارة الطبيب عند نشوء حب الشباب.

### ٣. البشرة الجافة.

صفات البشرة	مظهرها رهيبة خفيفة ذات مسام دقيق ويمكن ان تصبح خشنة بسهولة خصوصا في منطقة الخدين والأقسام الجانبية من الوجه. ملمسها مشدود بعد التنظيف ويمكن ان يحدث رد فعل فتصبح محمرة ومبقعة. مشكلاتها. تفتقر الى الرطوبة لان البشرة لا تنتج دهناً جليداً كافياً لتشحيم البشرة فتظهر فيها الخطوط أسرع مما تظهر في أنواع البشرة الأخرى.
التنظيف	• يستعمل كريم منظفاً او منظف سائل او صابون مرطب غير معطر على ان يشطف جيداً. • تلائمها صابونة دهنية مكونة من المواد المليئة.
إنعاشها	يستعمل منعش بشرة خفيف خالي من الكحول أو يستعمل ماء ورد بارد.
فوائد	يستعمل كريم مغذٍ واق من أشعة الشمس ومرطب حول العينين.
تحذيرات	تفحص ملصقات وإرشادات عبوات المستحضرات للتأكد من خلوها من الكحول.

### ٤. البشرة الحساسة.

صفات البشرة	مظهرها صافية لكن سرعان ما تصبح حمراء ومبقعة نتيجة تأثرها بالجو أو التعب أو التغذية. ملمسها دافئة وأحياناً متوهجة مؤلمة عندما تكون في حالة الهيجان.
التنظيف	▪ تستعمل المنظفات الخالية من المواد المسببة للحساسية. ▪ تستخدم مواد تنظيف معتدلة الحموضة وصابون طبي.
إنعاش البشرة	• تغسل البشرة الحساسة بالماء البارد لأن ذلك ينعشها. • يستعمل كريم واق لا يسبب الحساسية ومن المتحسن ان يحوي واقياً من أشعة الشمس.
فوائد	الحرص على استعمال مستحضرات التجميل غير المسببة للحساسية والمستحضرات الواقية من أشعة الشمس.
تحذيرات	لا تستعمل المستحضرات بدون اختبارها أولاً والانتظار مدة ٤ ساعة للتأكد من وجود حساسية لديك ام لا.

### الشمس وتأثيرها على البشرة.

التعرض لأشعة الشمس لفترات طويلة في أوقات الذروة يسبب الكثير من الأمراض. يصدر من الشمس نوعين من الأشعة:

أ- أشعة غير مرئية.

ب- أشعة مرئية.

تعرف الأشعة المرئية بالأشعة فوق البنفسجية (UV) وهي ثلاثة أنواع A، B، C

أشعة (C).



تمتص بواسطة طبقة الأوزون المحيطة بالأرض وهي أخطر أنواع الأشعة فوق البنفسجية فقد ظهرت العديد من حالات الأورام الجلدية نتيجة اختراق هذا النوع من الأشعة لطبقة الأوزون وتستخدم هذه الأشعة صناعياً في التعقيم.

### أشعة (B).

تؤثر على الطبقة السطحية من الجلد (البشرة) وهذا النوع من الأشعة لا يخترق الزجاج.

### أشعة (A).

تخترق عمق الجلد وليس لها فصول معينة تزداد فيها كما أنها تخترق الزجاج. يزداد تركيز هذه الأشعة في الصيف وفي الأماكن المرتفعة تزداد تركيزاً كلما اقتربنا من خط الاستواء كما تزداد مضار هذه الأشعة في وجود الرياح إضافة ان الأسطح المائية والرمل والتلوج تعكس هذه الأشعة حتى في وجود الغيوم.

## تأثير أشعة الشمس على البشرة.

<b>١. حرق الشمس.</b>
يزداد تركيز الأشعة فوق البنفسجية وقت الظهيرة خاصة بين الساعة ١٠ صباحاً والثالثة مساءً ويكثر حصول حرق الشمس في هذا الوقت لذا يجب تجنب تعرض البشرة لأشعة الشمس في هذا الوقت حماية لها.
<b>٢. التجاعيد.</b>
ظهور التجاعيد يعتمد بشكل مباشر على مدى تعرض البشرة للشمس وتزيد هذه التجاعيد لدى المدخنين.
<b>٣. شيخوخة الجلد المبكرة.</b>
ان الأشخاص الذين يعملون في الشمس تبدو بشرتهم خشنة وأكبر سناً من الحقيقة وهذه التغيرات تظهر بعد سنوات من التعرض للشمس.
<b>٤. حساسية الجلد.</b>
بعض الأشخاص يكون لديهم حساسية من أشعة الشمس وقد تظهر هذه الحساسية بعد وقت قصير من التعرض لها كما ان بعض المواد مثل مواد التجميل والعطور والأدوية الموضعية والمواد الواقية من الشمس قد تزيد من احتمالية ظهور الحساسية وكذلك بعض الأدوية قد تزيد من ظهور حساسية الجلد مثل: موانع الحمل، المضادات الحيوية، ادوية الضغط والمفاصل، الأدوية النفسية.
<b>٥. أورام جلدية.</b>
أكثر من ٩٠٪ من أورام الجلد تكون بسبب الشمس وأكثر الأجزاء تعرضاً لهذه الأورام هي الوجه والرقبة والأذنين والأذرع والأيدي.
<b>٦. ظهور النمش.</b>

لأشعة الشمس فوق البنفسجية تأثيراً على ظهور النمش وهي بقع بنية صغيرة حول الأنف والخدود وتحت العيون مما يؤدي الى إتلاف طبقة الكولاجين البروتينية وبالتالي ظهور النمش.

### للقاية من أشعة الشمس.

- تجنب اشعة الشمس الضارة من الساعة ١٠ صباحاً حتى ٣ بعد الظهر.
- ارتداء الملابس الطويلة وبالأكمام واستعمال النظارات الشمسية.
- استعمال الواقيات المضادة للأشعة.
- الكشف على الجلد في حالة ظهور أي تغيرات في الألوان او التجاعيد او طفح جلدي.

### مراعاة الآتي عند اختيار المستحضر الواقي من الشمس.

- استعمال مستحضر يحتوي على عامل الوقاية من الشمس (sun screen) ومعامل الحماية spf يجب ان لا يقل عن ٢٠٪.
  - ان يكون ذو وقاية من الأشعة البنفسجية نوعي (Uvb-Uva) A-B.
  - ان يكون المستحضر مناسباً لنوع الجلد جاف او دهني.
  - مقاوم للماء والحرارة.
- تعمل المستحضرات (المركبات) الواقية من الشمس على امتصاص او عكس او تشتيت الأشعة فوق البنفسجية وتتوفر على شكل مرهم او كريم او لوشن او بخاخ او مسحات.

### طريقة استخدام المستحضر الواقي من الشمس.

- يوضع قبل التعرض لأشعة الشمس بنصف ساعة على جلد جاف.
- تحتوي بعض المستحضرات على مواد مقاومة للماء وعادة تعطي وقاية من الشمس لمدة ٨٠ دقيقة تقريباً لذلك لا بد من إعادة وضع المستحضر بعد هذه المدة عند الاستحمام او السباحة.
- يستخدم واقي الشمس حتى في الظل لان الرمال و سطح الأرض تعكس اشعة الشمس على الجلد.

### مواصفات المستحضر الواقي الجيد.

- هو الذي يؤمن حماية فزيائية أي الذي يشكل طبقة بيضاء سميكة على الوجه يصعب على الشمس اختراقها إضافة الى المرشحات التي يحتويها والمانعة لوصول الشمس الى البشرة.
- كما يكون مقاوماً للماء والحرارة وملائماً لنوع البشرة
- فالبشرة الجافة تتحمل التركيبات السميكة الغنية مثل لكريم.
- البشرة الدهنية تحتاج الى تركيبة أخف مثل اللوسيون، الحليب، السيروم.
- وينبغي تكرار استعمال الواقي عدة مرات عند التعرض للشمس وقت طويل.

<b>السيروم</b> هو كريم يمنح البشرة ترطيب إضافي لاحتوائه على مواد فعالة للعناية بالبشرة ويأتي على هيئة جل او هلام.	<b>اللوشن</b> مستحضر طبي يستخدم بغرض حماية البشرة من الجفاف وترطيبها للحصول على بشرة ناعمة بفعل الترطيب وامتصاص البشرة.
---	---

### تسمير البشرة Tan.

هو تغيير لون البشرة ويحدث ذلك عندما تتكاثر خلايا اللون الموجودة في البشرة ويزداد تكوين الحبيبات التي تحتوي على مادة الميلانين المسؤولة عن تلوين البشرة ويسمى البرونز او التان.

### بعض طرق تسمير البشرة.

الطريقة	أضرارها
التشمس	• حروق الجلد. • الشيخوخة المبكرة. • الأمراض الجلدية والسرطانات.
أجهزة التسمير	• حروق الجلد. • إمكانية الإصابة بسرطان الجلد مثل اورام الخلايا "القاعدية-الحرشفية" والميلانوما.
مستحضرات تسمير	• تعتبر من أهم أسباب سرطان الجلد.
حبوب تسمير	• تؤثر على شبكية العين. • قد تؤدي الى التهاب الكبد وفقر الدم.

أوضحت الدراسات الحديثة ان التعرض لأجهزة التسمير الضوئية قبل سن ٣٥ قد يزيد من نسبة الإصابة بسرطان الجلد.

### الزيوان.

عبارة عن سداة كيراتينية دهنية أو شمعية القوام تتشكل على فوهة الجريب الشعري.

### أنواعه.

أ. زيوان أبيض. ب. زيوان أسود.

### أسباب ظهوره.

١. كثرة الإفرازات الدهنية.
٢. نقص فيتامين (أ، ب المركب).
٣. الاضطرابات او المشكلات الهرمونية.

### الوقاية منه.

♥ تناول الأغذية الغنية بفيتامين (أ، ب) والموجودة في البيض، الكبد، الجبن، زيت كبد الحوت، خميرة البيرة والحبوب.

♥ عمل حمام بخار لتعقيم وتنظيف المسام.

من فوائد البخار للبشرة فتح مساماتها مما يسهل تنظيفها ويساعد على تنشيط الدورة الدموية ويسهل إدخال الأكسجين اللازم للخلايا.

### يمكن إزالة الزيوان بالطريقة اليدوية

وهي أكثر الطرق ضماناً على أن تدهن البشرة بكريم خاص يطري الزيوان ثم يضغط جانبيه باستخدام أصبعي السبابة ويراعى أن تكون الأظافر قصيرة وأن يلف طرفا الإصبعين بقطعة قطن رطبة.

### الأقنعة (الماسك).

#### القناع.

مجموعة من المواد الطبيعية والصناعية توضع على البشرة لإزالة الدهون الزائدة والمواد العالقة على سطحها.

## فوائد الأقنعة.

- تحفيز الدورة الدموية.
  - تجدد خلايا الجلد وتنقي مسامه.
  - ضرورية لمعالجة تجاعيد الوجه وإعادة الحيوية والانتعاش الى البشرة.
  - تصفي البشرة الدهنية وتنظفها مما يكسبها نضارة وبهاء.
  - تسهل انقباض الأنسجة فتجعل بشرة الوجه براقه ولامعة.
  - تساهم في دخول الاكسجين الى الجلد فينتعش ويرتاح.
- إذا كانت المرة الأولى لوضع القناع يتم وضع كمية صغيرة خلف الأذن لمدة ١٥ دقيقة للتأكد من انه مناسب للبشرة إذا ظهرت عوارض جانبية كاحمرار او حكة يزال بسرعة وإذا كان مناسب يوضع على كامل الوجه بحركة دائرية وكذلك منطقة الرقبة ثم غسلة بالماء الفاتر وبعدها مباشرة بالماء البارد لتمتص البشرة فوائده.

القناع	نوع البشرة ومدته	فوائده
قناع الخيار	يلائم جميع أنواع البشرة. مدة ٧ دقائق. مرة واحدة كل ١٥ يوم. يغسل بماء الورد.	■ يمنح البشرة الرطوبة والنقاوة. ■ يساعد على شد البشرة. ■ يساعد على إزالة الكلف والبقع الداكنة. ■ غني بفيتامينات عديدة من أهمها فيتامين (أ، هـ، ب المركب).
القناع الأبيض	يلائم جميع أنواع البشرة. مدة ٢٠ دقيقة. مرة واحدة كل ١٥ يوم. يغسل بماء الورد والماء المعطر.	• غني بفيتامين (أ، إ، هـ، ب المركب). • يغذي البشرة ويحمي أنسجتها ويمدها بالحيوية والنعومة. • يقلل من الإصابة بالتجاعيد.
قناع العسل واللبن	يلائم البشرة العادية. مدة ١٠ دقائق. مرة واحدة كل ١٠ أيام. يغسل بالماء الفاتر	■ يغذي البشرة وينقيها ويجعلها لامعة وصافية. ■ غني بفيتامين (ب المركب).
غسول الورد	يلائم البشرة العادية.	• يستخدم كغسول للوجه • منعش للبشرة.
يمكن إضافة مكعبين من الثلج الى إي من مكونات الأقنعة للحصول على قناع مفيد لشد عضلات الوجه ومنحة نضارة.		
قناع النخالة	يلائم البشرة الدهنية. مدة ١٠ دقائق. مرة واحدة كل ١٥ يوم. يغسل بالماء الفاتر.	■ ينظف البشرة من العمق. ■ غني بفيتامين أ والثيامين.
قناع الخميرة	يلائم البشرة الدهنية. مدة ١٠ دقائق. مرة واحدة كل ١٥ يوم. يغسل بالماء الفاتر.	• غني بفيتامين (ب المركب، أ، هـ) الثيامين. • يصفى البشرة وينقيها. • يحارب التجاعيد ويبرد البشرة التي تعاني من الاحمرار الناتج عن إفراز الدهون.

قناع الورد والخيار	يلائم البشرة المختلطة. مدة ١٠ دقائق. يستخدم كل أسبوع. يغسل بالماء البارد.	■ يساعد على ترطيب البشرة ولمعانها. ■ غني بفيتامين (أ، هـ).
قناع الأرز	يلائم البشرة المختلطة. مدة ١٥ دقيقة. يغسل بالماء الدافئ.	• يساعد على ترطيب البشرة ولمعانها. • يعمل على تجديد خلايا البشرة. • يعمل على تفتيح البشرة.
قناع الغليسرين	يلائم البشرة الجافة. مدة ٧ دقائق. مرة واحدة كل ١٥ يوم.	■ يساعد على ترطيب البشرة ولمعانها. ■ غني بفيتامين (ب المركب، أ، هـ).

### لمعالجة تشقق الشفاه.

- تدهن الشفاه ثلاث مرات يومياً بزيت اللوز الحلو أو زيت الورد.
- تدهن الشفاه بمزيج الفازلين وزيت الزيتون قبل النوم.

### الزينة.

زينة خلقية.	زينة مكتسبة.
هي ما يطلق عليها الجمال الخلقى.	تشمل كل إضافة أضيفت الى أصل الخلقة (التجميل).

### مستحضرات التجميل COSMETICS.

مواد تستخدم لتعزيز أو حماية مظهر أو رائحة الجسم البشري.

#### تشمل:

مراهم العناية بالجلد والغسولات "Lotions" والمساحيق والعتور ومحمرات الشفاه وطلاء الأظافر ومكياج العيون والوجه والعدسات اللاصقة الملونة وأصبغة الشعر ومثبتات الشعر والمواد الهلامية ومزيلات الروائح الكريهة ومنتجات نظافة الرضيع ومنتجات زيوت الحمام و مواد توليد الفقاعات في الحمامات واملاح الحمام وغيرها الكثير.

#### أ. الأساسات المستخدمة في التجميل.

- تجعل لون البشرة متساوياً.
- تجعل البشرة ناعمة وصافية.
- ✿ لنشر كريم الأساس ينصح باستخدام الاسفنجة المخصصة لذلك والتي تكون على شكل مثلث محدد الأطراف.
- ✿ للتأكد من انسجام لون البشرة مع كريم الأساس يمكن تجربته داخل المعصم فإذا ذاب ولم يترك هالة لونية على البشرة فذلك يعني ملاءمته لها.

#### أنواع الأساسات.

##### ١. مصححات ألوان البشرة.

اللون الأزرق	اللون الأبيض	اللون الأخضر	اللون الأرجواني
يمنح البشرة المائلة إلى الاحمرار بياضاً.	يضيء على البشرة الباهتة إشراقاً.	يخفف احمرار البشرة.	يضيء تالفاً صحياً على البشرة التي بها اصفرار.

## ٢. الأساسات السائلة.

الساتل ذو اللون الأصفر	الساتل ذو اللون البرتقالي	الساتل ذو اللون الأحمر
يناسب البشرة العاجية المائلة إلى اللون البيج التي ليس فيها حمرة كثيرة.	يناسب البشرة المتدرجة اللون التي يتساوى فيها اختلاط الحمرة بالصفرة.	يناسب البشرة الوردية الخفيفة المائلة إلى اللون البيج التي ليس فيها صفار كثير.

## ب. فرش المكياج.

اختيار مجموعة منه وبإحجام مختلفة امر ضروري. الحجم الكبيرة لمنطقة العين والدمج. الحجم المتوسط للجفنين. الحجم الصغير لخط (حافة) تجويف العين ولوضع الظلال المؤكدة.	فرش ظلال العيون
تستعمل فرشاه لينه عريضة لتفادي الخطوط النابية الواضحة غير المرغوبة التي قد تحدث عند دمع البلاشر ولتسهيل عملية الدمج. لدمج البلاشر بتحكم أكبر.	فرشاة أحمر الخدود
لتفريش الحاجبين ولأزاله الماسكارا من الرموش.	فرشاة أحمر الخدود الصغيرة
الفرشاة ذات الطرف المتماسك تعطي تحكماً في وضع الألوان أفضل من احمر الشفاه المعتاد وتسمح بان توصلي الى درجة من اللون أكثر تشبعاً.	فرشاة الحواجب
يستعمل بعد وضع الماسكارا وجفافها فيفرق الرموش ويمنع التلبك.	فرشاة شفاه
	مفرق رموش

## تزين الوجه وأجزائه.

### أولاً: وضع كريم الأساس.

يستعمل كريم الأساس في عمليتي التظليل والتفتيح للبشرة مما يساعد على تقريب شكل الوجه إلى الشكل البيضاوي المثالي قدر الإمكان وبخاصة في مناطق الجبين والوجنات والذقن والأنف وذلك بعد تحديد منطقتي التظليل والتفتيح ولا بد من استعمال الإضاءة الكافية لإبراز ملامح الوجه وحجمها كما توجد في الوجه بعض النقاط والمناطق التي تحتاج إلى عناية أكبر في وضع مستحضر الأساس لإبرازها وتوضيحها بالمنطقة الواقعة أسفل العين وما حولها والوجنات وأسفل الحاجبين والذقن والجبهة وزوايا الفم والأنف.

مناطق التظليل مثل الأنف العريض، الوجه العريض من الأسفل، الجفون السمية العريضة، الذقن العريضة وذات الثنيات، الذقن والوجه الطويل، الجبهة العريضة.	مناطق التفتيح مثل الأنف الصغير، العيون ذات اللون الأسود اسفلها، الذقن الصغير، الجفون الغائرة، الرقبة الرفيعة، الوجه الطويل النحيف.
---	--

### ثانياً: وضع البودرة وأحمر الخدود.

يفضل استعمال البودرة العادية للبشرة الدهنية.  
والبودرة المتراسة للبشرة الجافة لزيادة المادة اللاصقة فيها وارتفاع رطوبتها.

وأما الملون منها بالألوان:

القرمزي والأحمر والبرتقالي والبني، فتستعمل بشكل أساسي في الأجزاء التي تم تظليلها حسب قياسات شكل الوجه وحدوده.  
وتساعد البودرة وأحمر الخدود وكريم الأساس على تقريب شكل الوجه إلى الشكل البيضاوي.

### ثالثاً: وضع الألوان لإخفاء بعض المناطق.

- لإخفاء امتلاء الخدين يوضع لون أحمر الخدود ممزوجاً بلون بني فاتح بشكل شبه أفقي على الخدين.
- لإخفاء عيوب الأنف العريض يوضع لونا بني فاتح بشكل عمودي على جانبي الأنف.
- لإخفاء الذقن المزدوج يوضع لون أساس يكون أعمق بدرجتين من اللون المعتمد على كامل الوجه.
- للتخفيف من عرض الحنكين يوضع لونا غامق على الحنكين ينتهي عند محيط الذقن.

### رابعاً: وضع مظل العيون.

هناك قاعدة أساسية لاختيار مظل العيون تقوم على أربعة ألوان:  
استخدام مظل الأساس من لون حيادي، وآخر من لون رئيس وثالث من درجة أعمق من لون التظليل للتأكيد ورابع بدرجة أفتح لإبراز العينين.

### خطوات وضع مظل العيون.

- تُعطى كل منطقة العين أي الجفن الأعلى بأساس خافٍ concealer من لون حيادي ابتداءً من خط الرمش العلوي إلى الحاجب.
- يستعمل المظل الأساسي بلون حيادي طبيعي مع كامل الجفن العلوي.
- يوضع المظل الرئيسي الملون على الجفن وصولاً إلى تجويف العين أي طية العين.
- تستخدم فرشاة صغيرة لنشر المظل الداكن بشكل خط رفيع على طول فتحة العين قرب خط الرموش.
- لإعطاء طابع جذاب يترك الخط الرفيع على طول فتحة العين دون دمج أو تمويه وإعطائه نتيجة طبيعية ناعمة يمكن دمجها بشكل مشوش.
- يوضع اللون الأعمق بواسطة فرشاة تحت الرمش السفلي بدءاً من منتصف العين وبتجاه زاويتها الخارجية.
- يوضع اللون الفاتح أو اللؤلؤي مباشرة تحت رسمة الحاجب.
- اعتمدي التوازن في توزيع الألوان فاذا كان مكياج عينيك بارزاً راعي ان يكون مكياج شفتيك شفافاً.

### توجيهات جمالية.

- لإخفاء بروز الشفتين يستعمل لون أعمق للقسم الوسطي أما الطرفين فيمكن استعمال لون فاتح.
- لإعطاء الشفتين بروزاً واضحاً يُرسم لون المحيط خارج الشفتين ومحاولة تمويهه مع لون أحمر الشفاه المستخدم.
- لإعطاء المزيد من البروز للشفتين يرسم خارج خط محيطهما خطأ باللون الأبيض.
- يستعمل بحركة أفقية لون أحمر الشفاه على الشفتين مما يعطي طابع المرأة المبتسمة دائماً.
- خِلقَة (رسمة او شكل) الحاجب رفيعة وعلى شكل قوس يكون ظلال العين من لون واحد.

- خِلقَة الحاجب على شكل مثلث مفتوح يكون ظلال العين قريب من لون البشرة ويرسم خط العين واضح.
- خِلقَة الحاجب يتبع الخط الكلاسيكي يكون ظلال العين كثيفاً وبلون واحد والقلم الأسود يرسم كثافة محيط العين.
- خِلقَة شكل الحاجب قصيرة يكون ظلال العين قوياً وامتداح الألوآن.
- لتصحيح شكل العينين المائلتين نزولاً عند الطرفين الخارجيين يرسم خط داكن مائل باتجاه الطرفين الخارجيين للحاجبين مما يعطي طابع الوجه البشوش.
- لإخفاء المسافة التي تباعد ما بين العينين تظلل الزاوية الداخلية للعين بلون غامق ينتهي تدريجياً باتجاه الأنف.
- لإعطاء مسافة أوسع ما بين عينين متقاربتين يوضع لون داكن عند الزاوية الخارجية للعينين ينتهي تدريجياً عند الصدغين.
- لتصحيح وضع العين الضيقة، يوضع اللون الأبيض على الجفن الداخلي ويرسم خط غامق بعيداً قليلاً عن منبت الرموش السفلية.
- لإعطاء شكل لوزي لعينين دائريتين يرسم خط أفقي على جانبي العين ويُطلى بظلال مموهة بشكل أفقي.

## 10) الوسائل المصاحبة.

### الوطنية والمواطنة.

#### الوطن.

في لسان العرب هو المنزل تُقيم به، وهو موطن الإنسان ومحلّه.

#### المواطن.

هو الإنسان الذي اتخذ له بلداً وموطناً - سواء وُلد به أم لم يُولد -، يقيم فيه إقامة دائمة.

#### الوطنية.

تلك العواطف القوية التي يحس بها المواطن نحو وطنه العزيز، وتلك الرابطة الروحية المتينة التي تشده إليه فيضحّي بما يملك تجاه أرضه وأهله.

#### المواطنة.

١. انتماء وموالاتة للوطن ضمن حدود الشريعة ومكارم الأخلاق.
٢. مأخوذة من المفاعلة والمشاركة؛ فهي مجموعة العلاقات التي تتم بين الفرد والدولة والمجتمع ضمن الحقوق والواجبات.

#### الحقوق.

هي ما يقدمه الوطن تجاه مواطنيه

#### الواجبات.

هي ما يقدمه المواطن تجاه وطنه.



الوطنية اعلى درجات المواطنة؛ لأن الفرد يكتسب صفة المواطنة بمجرد انتسابه الى الدولة ولكن لا يكتسب الوطنية الا بالعمل لصالح هذه الجماعة مقدم المصالح العامة على المصالح الخاصة.

### مستويات تكوين الشعور بالمواطنة.

- شعور الفرد أن هناك روابط بينه وبين أفراد جماعته (دم، جوار، موطن، طريقة الحياة من عادات وتقاليد ونظم وقوانين).
- شعور الفرد باستمرار هذه الجماعة على مرّ العصور، وأنه مع جيله نتيجة للماضي وبذرة للمستقبل.
- شعور الفرد بالارتباط بالوطن والانتماء للجماعة وانعكاس كل ما يصيبها على نفسه وكل ما يصيبه عليها.
- الشعور بضرورة أن يكون الوطن والمواطن على درجة من الكفاءة (الاقتصادية، السياسية، والاجتماعية).
- إدراك أهمية أن يكون الفرد شخصية مؤثرة في الحياة العامة وقادرة على المشاركة في اتخاذ القرار.

### هل تتعارض الوطنية مع الإسلام؟

المشاعر والأحاسيس والعواطف نحو الوطن أمر فطري في النفوس، لا تتعارض مع تعاليم الإسلام.

### عوامل مساعدة على تنمية حب الوطن.

- تعميق الولاء لله ولكتابة ولرسوله.
- طاعة ولاة الأمر ومحبتهم والإخلاص لهم في غير أمر بمعصية.
- التأكيد على مكانة العلماء ودورهم في ضمان وحدة الصف.
- نشر الوعي بين المواطنين عن الحقوق والواجبات.
- تعزيز دور المؤسسات التربوية والإعلامية في تنمية الاتجاه نحو المواطنة الصالحة.

واجبات المواطن وحقوق الدولة	واجبات الدولة وحقوق المواطنين
السمع والطاعة لولي الامر (البيعة). الاسهام في تنمية الاقتصاد الوطني بالعمل المنتج المتقن. المحافظة على الملكية العامة ومرافق الخدمات. حماية الوطن من المتآمرين للنيل من استقراره وامنه. تلبية نداء الدفاع عن الوطن. الاعتزاز بالوطن وعدم امتهان كرامته. التكافل والتآزر بين أفراده.	حماية الإسلام في عقيدته و اخلاقه وتنفيذ تشريعاته واحكامه. تامين الامن الداخلي والدفاع الخارجي. تحقيق العدل والمساواة. تامين الخدمات العامة للمواطنين. العناية بالشؤون الاقتصادية وإنعاش الاقتصاد. تامين الحريات للمواطن بأنواعها المختلفة في ضوء تعاليم الإسلام.

### وسائل التربية الوطنية.

- التربية والتعليم في الأسرة ومؤسسات التعليم والمؤسسات المجتمعية الأخرى.
- الكتب الوطنية.

- الصور الممثلة لرموز الوطن وأرضه ومعالمه.
- الخرائط الجغرافية للوطن ومُدنه وقُراه.
- الرحلات المنظمة والكشفية داخل الوطن والزيارات لمعالمه (التاريخية، الصناعية، الزراعية).
- الصحافة والإعلام المرئي لنقل الأحداث الوطنية وتصوير واقع الوطن والإسهام في التوجيه الوطني.
- العمل التطوعي.

### مهارات تساعد على تحقيق سلوك المواطنة الفاعلة.

- \* تنمية مهارة المسؤولية الشخصية.
- \* تنمية مهارة المسؤولية الاجتماعية.
- \* تنمية مهارة المسؤولية تجاه الأمة.

### اليوم الوطني.

٢٣ من سبتمبر