

This file has been cleaned of potential threats.

To view the reconstructed contents, please SCROLL DOWN to next page.



تقرير القافلة المتكاملة

مقدمة:-

إيماننا بأهمية القوافل الإرشادية وما يترتب عليها من إثر ايجابي في تنمية المجتمع فقد تم تنفيذ قافلة إرشادية من كلية الاقتصاد المنزلي والمتجهة الى مركز شباب سلامون بحري - بالشهداء - محافظة المنوفية وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2019/3/12 م .

الاهداف:-

- كيفية استغلال خامات البيئة البسيطة فى عمل مكملات الملابس بشكل مفيد ومبسط بدون تكلفة عالية .
- تنمية المهارات لإقامة بعض المشروعات الصغيرة التي تساعد تنمية موارد الأسرة .
- الغذاء الصحي وعلاقته بأساليب الإعداد والحفظ وترشيد الاستهلاك .

المستهدفون:-

- ربات الاسر ورائدات الريفيات .
- مدير المركز - المترددين على المركز .

مكان القافلة ومدة التنفيذ:-

- مركز شباب سلامون بحري - بالشهداء- محافظة المنوفية وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2019/3/12 م .
- (يوم واحد) من الساعة التاسعة صباحا حتى الواحدة ظهرا

أسماء السادة أعضاء هيئة التدريس المشاركين في القافلة:-

- أ.د/ خالد على عبد الرحمن شاهين
- أستاذ ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.
- د/إيمان رأفت فريد ابو السعود
- مدرس بقسم الملابس والنسيج بالكلية .

أسماء المشاركين من جهات أخرى:-

- فريق إدارة الإعلام.
- فريق إدارة القوافل.

وكيل الكلية
لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة
والمشرف الفني على القافلة

(أ.د/ خالد على عبد الرحمن شاهين)



الأنشطة التي قامت بها كلية الاقتصاد المنزلي

الأنشطة التي تم تنفيذها :-
(كيفية استغلال خامات البيئة البسيطة في عمل مكملات الملابس بشكل مفيد ومبسط بدون تكلفة عالية)

يجب الاستفادة من خامات البيئة التي حولنا وتحويلها الى منتج مفيد وذلك عن طريق إعادة التدوير والاستفادة من أشياء في الحياة اليومية يمكن أن تفعل المعجزات لما هو أفضل (إن إعادة التدوير هو على الأرجح أفضل طريقة عملية لمحاولة جعل الأشياء من حولنا على نحو أفضل) " وصديقة للبيئة " كل ما يتطلبه الأمر عادة هو ببساطة إعادة التدوير بدلا من سلة المهملات ، وأحيانا ، إلى مراكز إعادة التدوير المتخصصة . وجعل كل جهد ومحاولة لإعادة تدوير ، مفيدة وعملية ، للاستفادة من الموارد الطبيعية ، وتعزيز بيئة صحية ، فاستخدام بقايا الخامات المنزلية سواء المستخدمة للشغال اليدوية او من مخلفات البيئة واستغلالها بأشياء جديدة غير تقليديه وخاصة تلك التي نستخدمها بشكل دائم ولا نعرف كيف يمكننا ان نستغلها ومصيرها سله المهملات . يساعد في تقليل التكلفة في ظل الظروف الاقتصادية الحالية ومما يساعد على تنمية المهارات والابتكار فيعتبر تصميم وصناعة الأعمال الفنية من الهوايات الجميلة والتي قد يستفيدون منها في تحصيل مدخولات مالية لا بأس بها تكون رافدة، ومعيونة لهم على قضاء حوائجهم، وسد التزاماتهم المالية، وتوفير أسباب المعيشة الكريمة لهم مع امكانية عمل مشروع صغير لتحقيق ارباح كبيرة من خلالها، ويعد تعلمك هذه الطرق واتقانها جيدا يتبقى الجزء الاهم وهو البيع ويتم ذلك من خلال عدة طرق ووسائل يمكن الاعتماد عليها، حيث يمكنك تصميم صفحة على موقع التواصل الاجتماعي وتكون متخصصة في عرض اكسسوارات يدوية للبنات او صفحة للشغال اليدوية والاعمال الفنية بها عدد كبير من الافراد ويمكن عرض الانتاج عليهم مع السعر " سعر مناسب " ويتم بعد ذلك شحن القطعة المطلوبة الى صاحبها او تسليمها باليد اذا كانت قريبة من مكان اقامتك، كما يمكن البيع للاصدقاء والاقارب واستخدام باقى السوشيال ميديا مثل انستجرام وتويتر وغيرها في العرض والبيع ، كما يمكن التسويق الى محلات الاكسسوارات والهدايا وغيرها.

إعادة تدوير الملابس القديمة

يُمكن إعادة تدوير الملابس القديمة لصنع ملابس جديدة، وسنذكر فيما يلي عدة أفكار على ذلك:

- تحويل تنورة طويلة قديمه إلى تنورة قصيرة جديدة.
- تحويل بنطلون الجينز إلى شورت قصير.
- تحويل الفستان القديم أو تيشيرت إلى ملابس أخرى متنوعة باستعمال العديد من الأفكار.
- إضافة لمسات على الملابس القديمة من خلال قص بعض قطع منها ووضعها على أخرى للحصول على ملابس جديدة ذات أشكال رائعة.
- تحويل قميص قديم رجالي إلى فستان جديد.
- تحويل بلوزة نسائية بأكمام إلى تنورة من خلال لف الأكمام على الخصر لتصبح تنورة جديدة.



صنع إكسسوارات منزلية : يُمكن إعادة تدوير الملابس القديمة لصنع إكسسوارات جديدة للمنزل، وسنذكر فيما يلي عدة أفكار على ذلك:-

- دمج مجموعة من التيشيرتات القديمة وتحويلها إلى غطاء للسرير .
- تحويل القمصان القديمة الرجالية إلى وسائد .
- تحويل تيشيرت قديم إلى أكياس للحفظ ذات ألوان متعددة .
- تحويل القمصان القديمة إلى زهور من القماش الرائع .
- صنع ألعاب للأطفال من الملابس القديمة المتنوعة .
- تحويل تيشيرت قديم إلى براويز يتوسطها جزء منه .
- تحويل القمصان القديمة إلى مفرش للطاولة .
- تحويل الجوارب القديمة إلى غطاء لأسفل الأكواب .
- تحويل جزء البنطلون الجينز إلى أوعية وأني الزرع .

ترشيد الاستهلاك في الغذاء وكيفية حفظ الأطعمة :-

تعتبر التغذية السليمة والصحية من أهم الأهداف التي يجب على المستهلك أن يكون علي علم كافي بها وذلك لتحقيق سلامة الغذاء التي تضمن له حياة صحية .

لذلك من أهم النقاط التي يجب أن يكون علي دراية بها هي المحافظة علي سلامة الغذاء وذلك بإتباع طرق الحفظ المثالية للغذاء التي تضمن سلامته وخلوه من الكائنات الحية الدقيقة التي تسبب تلف للغذاء وبالتالي تأثيرها السلبى علي صحة الإنسان .

لذلك نتناول أهم الإرشادات اللازمة لحفظ الأغذية منزلياً لتقليل بقدر الإمكان من مخاطر التعرض للتلوث بالكائنات الحية الدقيقة وللعلم بوجود أنواع من البكتيريا في الأطعمة المبردة إذا أن هناك نوعين من السلالات المختلفة تماما من البكتيريا النوع الأول هي البكتيريا المسببة للإمراض وهو النوع الذي يسبب أمراض التي تنقلها الأغذية . والنوع الثاني من البكتيريا الذي يسبب في تلف الأطعمة وتدهور طعمها وقوامها وتطور زهور الروائح الكريهة بها .

من أجل سلامة الطعام فإن درجة حرارة الثلاجة يجب التحقق منها وتحديداً يجب أن تكون درجة حرارة الثلاجة أقل من 4 درجات مئوية طوال الوقت .

جميع الأطعمة يمكن وضعها في الفريزر ما عدا البيض الطازج والأطعمة الصلبة .

يجب العلم أنه عند إخراج هذه الأطعمة من الفريزر تعود البكتيريا لنشاطها في النمو والتكاثر مما قد يتسبب بالإمراض .

لحفاظ علي جودة حفظ الأطعمة سواء بالتبريد أو التجميد يجب الأخذ في الاعتبار بالنقاط التالية :-

- يجب وضع الخضروات والفواكه جافة تماما خالية من أي آثار للماء علي أن تجفف بقطعة قماش قبل التغليف .
- قسم كمية الطعام إلي أكياس صغيرة تحتوي كل منها علي الكمية المحدودة المطلوبة في كل استخدام .
- لا ترفع درجة حرارة التجميد إلي الحد الأقصى حتى لا تفقد الأطعمة مذاقها والفيتامينات التي تحتوي عليها وتصبح بلا فائدة .



- تجنب وضع أكياس بلاستيكية بها مواد سائلة كالثورية واللبن أو أي مواد مرطبة كالعجين والفول السوداني في الرف العلوي من الفريزر لأنها سوف تكون أقواس تدخل بين أسلاك الرف العلوي وتتجمد علي هذا الشكل .
- لا تضعي أي شي في الفريزر إلا في أكياس شفافة حتى لا تتحري بعد فترة ماذا بداخله مما يؤدي تكرار فتحة وحفظه إلي زيادة الفرصة المتاحة للنمو الميكروبي .
- ضعي في الثلاجة نصف ليمونة طازجة فهي كافيه بحفظ الثلاجة والمأكولات التي بداخلها .
- تغليف السمك تغليف محكم بصفائح من الألومنيوم الرقيقة أثناء حفظه وكذلك وضع اللحوم في القسم الأكثر برودة في الثلاجة أما الأطعمة المطبوخة فيجب وضعها في أوان من البلاستيك أو الزجاج .
- لا تكسد الخضار من الطماطم والفلفل والخيار في إناء واحد كبير .
- تحفظ الخضروات لمدة طويلة في الفريزر علي أن يتم سلقها قبل التعبئة في الأكياس البلاستيك مع مراعاة التأكد من تخفيفها تماماً من ماء السلق وحفظها جافة .





الانجازات:

- كيفية استغلال خامات البيئة البسيطة في عمل مكملات الملابس بشكل مفيد ومبسط بدون تكلفة عالية .
- تنمية المهارات لإقامة بعض المشروعات الصغيرة التي تساعد تنمية موارد الأسرة .
- الغذاء الصحي وعلاقته بأساليب الإعداد والحفظ وترشيد الاستهلاك .

التوصيات:-

- كيفية استغلال خامات البيئة البسيطة في عمل مكملات الملابس بشكل مفيد ومبسط .
- المحافظة علي سلامة الغذاء وذلك بإتباع طرق الحفظ المثالية للغذاء.
- التوازن والاعتدال في الإنفاق من دون إهدار.
- نشر الوعي بين أفراد المجتمع حول أهمية ترشيد الاستهلاك الغذائي

الصعوبات : لا يوجد

استمارة تقييم الأداء:

عناصر التقييم	ملائم	غير ملائم	إلى حد ما
مدى ملائمة التوقيت لتقديم الخدمة	%97	-	%3
مدى الاستفادة من الخدمة	%98	-	%2
مستوى الرضا عن الخدمة	%100	-	-
مستوى كفاءه مقدمي الخدمة	%100	-	-
مدى ملائمة المكان لتقديم الخدمة	%95	-	%5
مدى توافر التسهيلات لتقديم الخدمة	%97	-	%3
مستوى الإعداد والتنظيم	%96	-	%4
مدى الحاجة لتكرار تقديم الخدمة	%100	-	-
معدل الإقبال على الخدمة	%98	-	%2
مدى مناسبة الوقت المستغرق للحصول على الخدمة	%97	-	%3

عميد الكلية

وكيل الكلية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

(أ.د/ شريف صبري رجب مكاوي)

(أ.د / خالد على عبد الرحمن شاهين)



التسويق :-

سيتم تسويق المنتجات من خلال عدة طرق وأهمها :-

محلات الملابس الكبيرة حيث ستقوم بعرض تصميماتك على اصحابها .

محلات المفروشات - معارض الملابس

اهم الطرق (التسويق على الفيسبوك)

الاماكن الرياضية والنوادي الشعبية خصوصا اثناء مواسم الدورات

رأس المال :-

رأس المال سوف تقوم باستخدامه في عدة اشياء وهي كالاتى :-

أموال لشراء التيشيرتات القطن (تقريبا حوالي 20 جنية التيشيرت القطن السادة في حالة شراء كمية كبيرة)

اموال لشراء مكبس طباعة التيشيرتات والالوان الخاصة به وتكلفة حوالي 5000جنية .

لاتقلق لان هذه اصول ثابتة بمعنى انك لن تضطر الى صرفها مرة اخرى بمعنى انك شهريا سوف تقوم بصرف اموال على شراء

التيشيرتات والوان المكبس فقط .

- إعداد وتنفيذ بعض الإكسسوارات والمكملات الملبسية :-

تشكيل النحاس وعمل خواتم ونايسيلات باستخدام سلك النحاس عن طريق تشكيهه والأدوات المستخدمة هي :-

1- سلك نحاس مقاس 1.5م بطول حوالي 20 سم

2 - بنسة تشكيل معادن وقصافة

3- مقياس تدريجي للخواتم



4- كريستال أو حجر أو خامات بيئية صالحة للاستخدام في عمل الإكسوارات

طريقة العمل :-

- 1- يقص سلك النحاس بالطول المطلوب باستخدام القصافة الخاصة بالمعادن .
- 2- يتم لف النحاس حول مقياس الخواتم علي حسب المقياس المطلوب .
- 3- يتم تثبيت النحاس عن طريق لفة حول بعضه بإحكام .
- 4- يتم وضع الكريستال بالشكل الجمالي المطلوب باستخدام البنية الخاصة بتشكيل المعادن واخيراً لف الكريستال مع السلك النحاس

بعض أهم العادات الغذائية السيئة :

عادة استخدام كميات من الدهون عند طهي الطعام يسبب صعوبة في الهضم ويؤدي الي السمنة التي تؤدي الي امراض كثيرة مثل ارتفاع ضغط الدم ، وامراض القلب ، السكر، أمراض المرارة ، والام المفاصل . وقد يؤدي تناول كميات كبيرة من الدهون الي حدوث قرحة المعدة . ويظهر ذلك بعد عيد الاضحى حيث يكثر الاكل من اللحوم . عادة استخدام الزيت المغلي أكثر من مرة في عملية القلي يؤدي الي اضرار صحية حيث أن الزيت الذي يتناوله الانسان بعد تعرضه للنار ينتج عنه مواد ترهق المعدة ويلهب أعشيتها مما يؤدي الي حدوث سوء الهضم . كما أنه قد يؤدي الي حدوث بعض الأورام .ومن أهم السلوكات والمعتقدات الخاطئة والتي تتصل بالغذاء والتغذية والافراط في تناول الحلويات ، حيث تعتبر من العادات الغذائية السيئة والتي تعودنا عليها منذ الطفولة لان السرعات المأخوذة من السكر الأبيض خالية من الفيتامينات والاملاح المعدنية . وتتمثل هذه الحلويات في اليبس الكريم والبطائر والمشروبات الغازية والجاتوهات بأنواعها ، حيث يؤدي الاسراف في تناولها الي الإصابة بارتفاع مستوى السكر بالدم وارتفاع ضغط الدم وغيرها من المشاكل الصحية الأخرى ، هذا بالإضافة الي أن الاكثار من أكل الحلوي يسبب تخمرا في الفم ويؤدي الي تسوس الاسنان ويقلل من نسبة قلبية الدم والانسجة ، كما أن السكريات تساهم في عملية زيادة الوزن والجسم لا يحتاج سوى القليل منها لتوفير الطاقة ويرجع هذا الاسراف الي انخفاض الوعي الغذائي لدى أفراد المجتمع وعدم تبصرهم بحقيقة الغذائية لما يتناولونه من أطعمة . عادة الاكثار من المشروبات الغازية والمرطبات يؤدي الي الإصابة بالسمنة وما يترتب عليها من أمراض . الإفراط في تناول كميات كبيرة من المشروبات الكولا الغازية يوميا، بمقدوره التسبب في تناقص مزمن في البوتاسيوم في جسم الانسان ما يقود الي حدوث ضعف في العضلات، بل وحتى حدوث الشلل فيها وفقا لدراسة أجراها أطباء يونانيون .

عادة تناول الشاي بعد الطعام وكذلك الإفراط فيها مما يؤثر تأثيرا ضارا علي امتصاص الجسم للحديد لتكوين الدم .



علي الرغم من فوائد الشاي وعلي الرغم من قلة خطورته مقارنة مع القهوة من حيث نسبة اختلاف الكافيين، إلا أن الشاي يصبح مضرا في الحالات التالية:

- 1- إذا تم الإفراط في تناوله حيث يسبب قرحة في المعدة والاثني عشر.
 - 2- إذا تم غليه كثيرا بحيث تحول لونه الي اللون البني الغامق حيث يسبب اضطراب في عضلة القلب وإمساك وكسل بالجهاز الهضمي.
 - 3- إذا تم شربه بعد الأكل مباشرة حيث يسبب عصر الهضم، لذلك يفضل شربه بعد ساعة من تناوله الأكل.
- عادة حذف وجبة الإفطار أو تناول وجبة الإفطار خفيفة أو الاعتماد في فترة الصباح علي بعض الأطعمة الضعيفة كالبسكويت عادة ضارة، تعني انقاص الطاقة اللازمة للفرد، بالإضافة الي أن فترة الصباح فترة عمل طويلة تحتاج غذاء معتدل ومتوازن في وجبة الإفطار.
 - عادة السرعة في تناول الوجبات لضيق الوقت وغالبا تصبح هذه الوجبات السريعة بمثابة ساندوتشات صغيرة او كميات محدودة ينقصها التنوع فتمهل بعض المواد الغذائية الضرورية، ولقد أجريت أبحاث علي هذه الأكلات السريعة فتبين أنها لا تمد الجسم بالسرعات الحرارية وتفتقر لكثير من الفيتامينات الضرورية مما يجعلها في كثير من الأحيان أكلات قليلة القيمة الغذائية.
 - عادة زيادة تسبيك الطعام بحجة تحسين عملية الطهي أو حفظه ساخنا حتى ميعاد الغذاء كل هذا يفقد الطعام الكثير من عناصره التي تتأثر بالحرارة الطويلة العالية.
 - عادة تجهيز الطعام قبل طهيه بمدة أو تقطيع الخضر قطعاً صغيرة يعرضها لتلف وفقد بعض الفيتامينات، كما أن نقعها في الماء مرة قبل طهيها يذيب بعض أملاحها وفيتاميناتها التي تذوب في الماء.

النظافة والمشكلات الناتجة عن قلة النظافة

- تلعب النظافة دوراً بالغ الأهمية في منع الكثير من الأمراض والالتهابات في المعدة والجلد والعينين والرئتين، وفي عموم الجسم. والنظافة الشخصية مهمة، وكذلك النظافة العامة. والمثل الشعبي يقول النظافة ثلثا الصحة. إن الكثير من التهابات الأمعاء تنتقل من شخص إلى آخر بسبب قلة النظافة الشخصية أو النظافة العامة. فالجراثيم والديدان (أو بيوضها) تنتقل بين الآلاف من الناس من خلال براز المصابين بها. وهي تنتقل من براز شخص إلى فم شخص آخر عن طريق الأصابع القذرة أو الذباب أو الطعام والماء الملوث.
- من الأمراض التي تنتقل من البراز إلى الفم:
- الإسهال والدوسنتاريا (الزحار والتي تسببها الجراثيم أو الأميبا)
 - الديدان المعوية (متعددة الأنواع)



- الكوليرا وحمى التيفوئيد والتهاب الكبد (اليرقان)

- شلل الأطفال (البوليو) وغيره من الأمراض التي تنتقل أحياناً بالطريقة نفسها.

ويمكن أن تنتقل هذه الأمراض بطريقة مباشرة تماماً . مثال:

يقدم طفل مصاب بالديدان قطعة من الحلوى إلى صديقه بيده التي نسي أن يغسلها بعد التغوط. وتكون أصابعه مغطاة بمئات من بيوض الديدان (التي لا يمكن رؤيتها بالعين المجردة أو بدون مكبر، لأنها صغيرة جداً . يلتصق بعض من هذه البيوض بالحلوى. عندما يأكل الطفل الآخر قطعة الحلوى فإنه يبلع معها

بيوض الديدان الملتصقة بها. وسرعان ما يصاب هو أيضاً بالديدان. وقد تقول أمه أن السبب هو أكل الحلوى في حين أن السبب الحقيقي هو أكل البراز!

إرشادات أساسية للنظافة

النظافة الشخصية:

1- الماء والصابون: وهما أهم أسس النظافة الشخصية. فالماء وحده لا يكفي لأننا نحتاج إلى رغوة الصابون للتخلص من الأوساخ والميكروبات العالقة بالأيدي.

نغسل أيدينا بالماء والصابون، وخصوصاً في الصباح وبعد التبرز (التغوط) وقبل الأكل وقبل تحضير الطعام.

2- علينا أن نستحم بانتظام (يوميًا إذا كان الطقس حاراً) وأن نغسل العمل الشاق أو العرق الكثير. فالحمام المتكرر

يساعد على حماية البشرة من الالتهابات الجلدية ويمنع قشرة الرأس والبثور والحكة وطفحرات الجلد. وعلى المريض والطفل أخذ حمام كل يوم.

3- نفرشي أسناننا بعد كل وجبة وبعد أكل الحلويات. وفي حال عدم وجود معجون وفرشاة أسنان نستعمل المسواك، نفرك الأسنان بالملح وكربونات الصودا .

النظافة الأكل والشرب

1- في الحالات المثالية، يجب تعقيم جميع أنواع المياه التي لا تأتي من مصدر سليم قبل شربها، وذلك عن طريق غليها (مدة لا تقل عن عشرة دقائق) أو ترشيحها (بفلتر خاص) أو تقطيرها أو إضافة الكلور إليها (3 قطرات من الكلور في لتر واحد أو مقدار ملعقة صغيرة في 10 لترات ماء).

إن تعقيم الماء أمر في غاية الأهمية وبخاصة للأطفال الصغار وفي الفترات التي ينتشر فيها الإسهال أو حالات من التيفوئيد أو التهاب الكبد الفيروسي أو الكوليرا. إلا أن توفير كمية كافية من المياه قد يكون أكثر أهمية من نوعيتها النقية من أجل تفادي بعض الأمراض. وقد يحدث أن يطلب من العائلات الفقيرة أن تخصص وقتها ومالها القليل للحصول على الحطب والوقود بهدف غلي الماء، ولكن مثل هذا الطلب قد يؤدي إلى ضرر إضافي إذا كان هذا على حساب المال القليل المخصص لتوفير طعام للأطفال أو تدمير أوسع للشجر والغابات. ولمزيد من المعلومات حول الماء النظيف يمكن مراجعة الفصل 15 في دليل " العمل الصحي في التعليم والتدريب".

إحدى الطرق الملائمة وغير المكلفة في تعقيم ماء الشرب هي في وضعه في زجاجة أو وعاء شفاف (والأفضل أن يكون من الزجاج وليس من البلاستيك) تحت أشعة الشمس مباشرة لمدة ساعتين على الأقل. فهذه الطريقة تقضي على معظم الجراثيم في الماء.