

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 أثر إيجابي في تنمية المجتمع فقد تم تنفيذ قافلة إرشادية من كلية الاقتصاد المنزلي والمتجهة الى مركز شباب قرية ميت الموز - محافظة المنوفية وذلك يوم الاثنين الموافق 2019/5/13م  
الأهداف :-

- تنمية القدرات الابتكارية في الاستفادة من خامات البيئة في المشروعات الصغيرة .

- الغذاء الصحي وعلاقته بأساليب الاعداد والحفظ وترشيد الاستهلاك .

- تنمية المهارات لإقامة بعض المشروعات الصغيرة التي تساعد تنمية موارد الأسرة .

المتسهدفون :-

- العاملين والشباب المترددين داخل المركز .

- الأخصائيين - أعضاء المركز - المشرفين .

مكان القافلة ومدة التنفيذ :-

- مركز شباب ميت الموز - محافظة المنوفية وذلك يوم الاثنين الموافق 2019/5/13 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/ ايناس موسى محمد موسى      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 الفنيّة من الهوايات الجميلة والتي قد يستفيدون منها في تحصيل مدخولات ماليّة لا بأس بها تكون رافدة، ومعينة لهم على قضاء حوائجهم، وسد التزاماتهم الماليّة، وتوفير أسباب المعيشة الكريمة لهم مع امكانية عمل مشروع صغير لتحقيق ارباح كبيرة من خلالها، وبعد تعلمك هذه الطرق واتقانها جيداً يتبقى الجزء الأهم 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 او تسليمها باليد ، كما يمكن البيع للاصدقاء والاقارب واستخدام باقى السوشيال ميديا مثل انستجرام وتويتير 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 لتُصبح تنورة جديدة.



## مفهوم ترشيد الاستهلاك :-

يُعرّف ترشيد الاستهلاك بأنه الاستعمال الأمثل للموارد والأموال والاعتدال والتوازن في الإنفاق، والسعي لتحقيق منفعة الإنسان وعدم المبالغة في البذل، وذلك عبر إجراءاتٍ وخططٍ واعيةٍ توجّه الفرد للطريق الأمثل؛ لتحقيق تنمية مستدامة هدفها حفظ حقوق الأفراد في الحاضر والمستقبل.

لا يهدف الترشيد للتقليل أبداً، إنّما يُعرّف بأنه الاستعمال الراشد للأموال، أي استعمالها بشكلٍ عقلانيّ، فلو امتلك الفرد مخزوناً وفيراً من المياه المعقّمة ومخزوناً كذلك من المياه العادية، فهذا لا يُبزّر له إطلاقاً أن يغتسل بالمياه المعقّمة؛ لأنّ العقل لا يقبل إلا استعمال كلّ شيءٍ لما وُجد له وفي مكانه المحدّد.

## نظرة الإسلام لترشيد الاستهلاك :-

يعدّ ترشيد الاستهلاك في الإسلام عملاً تعديبياً، لا تخيير فيه؛ إذ يمتاز استهلاك المسلم غالباً بالوسطية والاعتدال والثبات النسبي، دون تقليل أو بخل، فترشيد الاستهلاك في الإسلام يُحقّق مفهوم الاستغلال الأفضل للسلع والموارد والخدمات ضمن أسس وسطية توجد الكثير من النصوص الشرعية التي تحثّ على ترشيد الاستهلاك، وتُلزم المسلم بالاعتدال في استهلاكه ونفقاته، وتنبّهه من التّبذير والإفراط، ومنها:

(وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا)  
(وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا ۚ إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ)

## ترشيد الاستهلاك الغذائي :-

ترشيد الاستهلاك الغذائي؛ عبارة عن الاستهلاك الأمثل للموادّ الغذائيّة، والتوازن والاعتدال في الإنفاق من دون إهدار، بهدف المحافظة على الموادّ الغذائيّة وأن تكون متوفّرة لجميع الأفراد، ويتمّ ترشيد الاستهلاك الغذائي من خلال اتباع مجموعة من الإجراءات والخطط الواعية، والتي توجّه الفرد للطريقة الأمثل للاستهلاك.

## طرق ترشيد الاستهلاك الغذائي :-

- نشر الوعي بين أفراد المجتمع حول أهمية ترشيد الاستهلاك الغذائي، ودوره في علاج الأزمات الاقتصادية والنقص الغذائي المنتشر في العديد من دول العالم.
- عدم التأثر بالإعلانات التجارية التي تروّج لمنتجات رفاهية لا يحتاجها الفرد بشكل حقيقيّ .
- متابعة أسعار السلع والموادّ الغذائيّة، وبشكل خاص في أوقات ندرتها، بهدف شرائها وتخزينها لحين الحاجة، على سبيل المثال قد تقلّ أسعار بعض السلع في مواسم معينة، مثل الطماطم ، في هذه الحالة يمكن للمستهلك شراء كميات كبيرة من الطماطم ، وتحويلها إلى صوص، واستخدامها لاحقاً عندما يرتفع سعر الطماطم .
- عدم الإفراط في استهلاك الموادّ الغذائيّة، وتقدير الاحتياج الخاصّ لكلّ فرد من أفراد الأسرة، وعدم طبخ كميات كبيرة من الطعام، وتجنّب طهي أكثر من صنف في الوجبة الواحدة.



- شراء الاحتياجات الأساسية وبالكميات المناسبة من دون زيادة، وبشكل خاص فيما يتعلق بالخضار والفاواكه حيث ينصح بشراء كميات مناسبة لأسبوع، لكونها سريعة التلف، وقد تتلف قبل استخدامه .
- اختيار أصناف المواد الغذائية التي تناسب دخل الأسرة، فمن غير المعقول شراء المأكولات الغالية الثمن عندما يكون الدخل منخفضاً
- اختيار المواد الغذائية ذات الفوائد الصحية، والحرص على اختيار الفواكه والخضروات غير التالفة، حتى تبقى لأطول فترة ممكنة.
- شراء الأطعمة والسلع بالجملة لأنها أوفر من شرائها بالتجزئة، وبكمية تكفي لشهر .
- معرفة السلع والمواد الغذائية من حيث الجودة والسعر .
- معرفة بدائل السلع الأساسية، والتي يمكن الاستعانة بها في حال ارتفاع سعر السلعة أو اختفائها من الأسواق.
- الاستفادة من بقايا الطعام بدلاً من التخلص منها .
- تجنب قطع أجزاء كبيرة من الثمار عند تقشيرها .

## ترشيد الاستهلاك في الغذاء وكيفية حفظ الأطعمة :-

- تعتبر التغذية السليمة والصحية من أهم الأهداف التي يجب علي 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 السلبي علي صحة الإنسان .
- لذلك نتناول أهم الإرشادات اللازمة لحفظ الأغذية منزلياً لتقليل بقدر الإمكان من مخاطر التعرض للتلوث بالكائنات الحية الدقيقة وللعلم يوجد أنواع من البكتريا في الأطعمة المبردة إذا أن هناك نوعين من السلالات المختلفة تماماً من البكتريا النوع الأول هي البكتريا المسببة للإمراض وهو النوع الذي يسبب أمراض التي تنقلها الأغذية . والنوع الثاني من البكتريا 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 البكتريا لنشاطها في النمو والتكاثر مما قد يتسبب الأمراض .

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

- يجب وضع الخضروات والفاواكه جافة تماماً خالية من أي أثار 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 كالمشوربة واللبن أو أي مواد مرطبة كالعجين والبقول 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 كافيها بحفظ الثلاجة والمأكولات التي بداخلها .



- تغليف السمك تغليف محكم بصفائح من الألمونيوم الرقيقة أثناء حفظه وكذلك وضع اللحوم في القسم الأكثر برودة في الثلاجة أما الأطعمة المطبوخة فيجب وضعها في أوان من البلاستيك أو الزجاج .
- لا 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 .



خدمة المجتمع وتنمية البيئة



## الانجازات :

- تنمية القدرات الابتكارية في الاستفادة من خامات البيئة في المشروعات الصغيرة .
- الغذاء الصحي وعلاقته بأساليب الاعداد والحفظ وترشيد .
- تنمية المهارات لإقامة بعض المشروعات الصغيرة التي تساعد تنمية موارد الأسرة .

## التوصيات:-

- كيفية استغلال خامات البيئة البسيطة في عمل كمالات الملابس بشكل مفيد ومبسط .
- نشر الوعي بين أفراد المجتمع حول أهمية ترشيد الاستهلاك الغذائي
- عدم الإفراط في استهلاك المواد الغذائية، وتقدير الاحتياج الخاص لكل فرد من أفراد الأسرة،

## الصعوبات : لا يوجد

## استمارة تقييم الأداء:

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

عميد الكلية

وكيل الكلية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

(أ.د/ شريف صبري رجب مكاوي)

(أ.د / خالد على عبد الرحمن شاهين)