



السيد الأستاذ الدكتور / نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

تحية طيبة وبعد

يطيب لنا أن نتقدم لسيادتكم بأطيب الأمنيات وأرق التحيات، ونتشرف بان نعرض على سيادتكم تقرير قافلة كلية الاقتصاد المنزلي جامعة المنوفية. تحت رعاية وإشراف أ.د/عبد الرحمن قرمان نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة وإشراف أ.د/ خالد على عبد الرحمن شاهين وكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة والمتجهة إلى الإدارة الزراعية- بقويسنا - محافظة المنوفية وذلك يوم الثلاثاء الموافق 1/8/2019م.

باشراف فني ومشاركة:

- أ.د/ خالد على عبد الرحمن شاهين أستاذ ووكيل الكلية لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة.

" وتفضلوا سيادتكم بقبول وافر التحية والتقدير،

وكيل الكلية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

عميد الكلية

(أ.د/ خالد على عبد الرحمن شاهين)

(أ.د/ شريف صبري رجب مكاي)



تقرير القافلة المتكاملة

مقدمة: -

إيماننا بأهمية القوافل الإرشادية وما يترتب عليها من أثر ايجابي في تنمية المجتمع فقد تم تنفيذ قافلة إرشادية من كلية الاقتصاد المنزلي والمتجهة إلى الإدارة الزراعية- بقويسنا - محافظة المنوفية وذلك يوم الثلاثاء الموافق 1/8/ 2019م.

الأهداف: -

- أسباب وأعراض وطرق العلاج (الانيميا والسمنة).
- التوعية ببعض العادات الغذائية الغير الصحيحة .

المستهدفون: -

- العاملات بالإدارة الزراعية - مدير الادارة .
- المهندسون بالإدارة الزراعية .

مكان القافلة ومدة التنفيذ: -

- الإدارة الزراعية- بقويسنا - محافظة المنوفية وذلك يوم الثلاثاء الموافق 1/8/ 2019م.
- (يوم واحد) من الساعة العاشرة 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.
- 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 :-

أسباب وأعراض وطرق العلاج (الانيميا والسمنة) .
الانيميا :

هي ظاهرة منتشرة خاصة لدي الأطفال والتي تعرف بفقر الدم .تتمثل الانيميا بمستوي متدني للهيموجلوبين المتواجد في خلايا الدم الحمراء . وتتجسد وظيفية الهيموجلوبين في نقل الاوكسجين الي كافة انحاء الجسم .

أسباب حدوث الانيميا :

يصاب الفرد بالانيميا عندما تقل نسبة الهيموجلوبين في الدم عن الطبيعي و الهيموجلوبين عبارة عن صبغة حمراء توجد في كرات الدم الحمراء وهي مكونة من البروتين والحديد وفي حالة وجود أنيميا أما أن تكون كمية الهيموجلوبين في خلايا الدم قليلة أو يكون هناك نقص في عدد كرات الدم الحمراء الكلية بالجسم . عملية تخليق كرات الدم الحمراء تحتاج الي بروتين واملاح وفيتامينات جميع هذه العناصر تأتي عن طريق الغذاء .

علاج انيميا نقص الحديد :

تناول مركبات الحديد بالفم وتوجد حالات نادرة من الانيميا التي تستوجب العلاج السريع مثل نقل الدم ويعتبر تناول مركبات الحديد علاجاً كافياً بشرط أن يتم تناوله مرتين أو ثلاث مرات يوميا لعدة أسابيع حتي يصل تركيز الدم الي المعدل الطبيعي ويتوقف نجاح العلاج علي تناول الحديد لفترة كافية لان كثير من المرضى يفتقرون الي دوافع الاستمرار في العلاج وبالنسبة لمركبات الحديد المستخدمة في العلاج فانه ينبغي ان تكون ذات فاعلية امتصاصية عالية ودرجة عالية من التقبل وتكاليف انتاجها منخفضة . ومن افضل صور الحديد الامتصاصية هي كبريتات الحديدوز ويصل الحديد الي اعلى مستوى امتصاصي عندما تكون المعدة خاوية ولذلك تؤثر طريقة تناول الحديد على تطور العلاج وتقدمة.

ومركبات الحديد المتوفرة في الأسواق يسبب تناولها على معدة خاوية كثيرا من الاثار الجانبية الغير مرغوية مثل الام المعدة - حرقان القلب - القيء - الاسهال او الإمساك .

السمنة :

هي الحالة التي يشتد فيها تراكم النسيج الدهني(سعة النسيج الدهني غير محددة).

أسباب حدوث السمنة :

العادات الغذائية ، أنماط وصور النشاط ، العامل النفسي ، التأثير الوراثي، الاضطرابات الايضية غير الطبيعية.

علاج السمنة :

يعتبر العلاج المفضل لحالات السمنة هو العلاج الغذائي باستخدام الوجبات العلاجية وينقسم الى :

1. خلق الرغبة والإرادة لدى المريض في انقاص وزنة.

2. المحافظة على وزنة الجديد بتغيير عاداته الغذائية ومنهجة الحياتي الغذائي واستمرارية النشاط الحركي.

وتعالج بعدة طرق :



1. انقاص كمية الطاقة التي يحصل عليها المريض عن طريق انقاص غذائة كيميا .
2. زيادة كمية الطاقة المستهلكة .
3. الجمع بين العاملين معا .

ويشمل العلاج مرحلتين:

- 1- الوصول بالشخص المصاب الى الوزن المرغوب المناسب لطولة وعمره وهيكل جسمه وصحة العامة
- 2- المحافظة على استمرارية هذا الوزن المثالى .

القيمة الغذائية :

وهي ما تحتويه الوجبة الغذائية من عناصر غذائية كمواد الطاقة المختلفة والمواد البروتينية ومجموعة الفيتامينات ومجموعة المعادن والالياف النباتية . فكلما تعددت مكونات الوجبة الغذائية من أغذية الطاقة والبناء والوقاية كلما ارتفعت القيمة الغذائية للوجبة .

أغذية الطاقة :

وهي المواد الكربوهيدراتية . نشويات وسكريات . كالأرز والمكرونه والخبز بأنواعه المختلفة والدرنات كالبطاطس والبطاطا والقلقاس، والعسل بنوعية والسكر والخلوى، وأيضا المواد الدهنية بنوعيتها . الحيوانية والنباتية . كالسمن البلدى والنباتى والزبد والقشدة والزيوت بجميع أنواعها والشحوم الحيوانية والأغذية الدهنية كالسمسم واللبن والبقول السودانى وجوز الهند والمكسرات، حيث ينبغي أن تتوافر واحدة أو أكثر منها فى الوجبة الغذائية لمنح الطاقة اللازمة للنشاط والحركة والقيام بالعمليات الحيوية الأساسية داخل الجسم، حيث كل جرام من المواد الكربوهيدراتية بنوعيتها يعطى 4 سعر، وأن كل جرام من المواد الدهنية بنوعيتها يعطى 9 سعر .

أغذية البناء :

وهي المواد البروتينية بنوعيتها . الحيوانية والنباتية . كاللحوم بجميع أنواعها والطيور بجميع أنواعها والأسماك والكائنات البحرية بجميع أنواعها والأعضاء الحيوانية الداخلية كالقبد والطحال واللسان، والبيض والألبان السائلة والمتخمرة و الجبن بجميع أنواعه، وكذلك البقول كالفول والعدس والفاصوليا الجافة واللوييا الجافة والتمرس والحمص والحلبة، حيث ينبغي أن تتوافر واحدة أو أكثر منها فى الوجبة الغذائية لبناء خلايا وأنسجة الجسم وتعويض التالف منها .

أغذية الوقاية :

وهي مجموعة الفيتامينات ومجموعة المعادن والألياف النباتية بنوعيتها . القابلة للذوبان فى الماء وغير القابلة للذوبان فى الماء . وهي المغذيات التى تتوافر فى الخضراوات والفاكهه بكميات وفيرة وفى الحبوب والبقول بنسب أقل، ويعتبر طبق السلطة الخضراء المتكامل والمتنوع الأشكال والألوان مصدر جيد لأغذية الوقاية .



بعض أهم العادات الغذائية السيئة :

عادة إستخدام 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 الایس الكريم والفطائر والمشروبات الغازية والجاتوهات بأنواعها ، حيث يؤدي الاسراف في تناولها الي الإصابة بارتفاع مستوي 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 الاصابة 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 الافراط فيها مما يؤثر تأثيرا ضارا علي امتصاص الجسم للحديد اللازم 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 الافراط في تناوله حيث يسبب قرحة في المعدة والاثنى 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.

الانجازات:

- أسباب وأعراض وطرق العلاج (الانيميا والسمنة).
- التوعية ببعض العادات الغذائية الغير الصحيحة .

التوصيات: -

- أهمية الثقافة الغذائية يجب أن تقوم على أسلوب حياة أكثر صحة
- الاهتمام بتناول لتر ماء بعد الاستيقاظ مباشرة .
- يجب أن تكون كمية الغذاء تسد الاحتياجات الجسدية من نشاط وحيوية.
- ضرورة عدم التدخل في الصنعة الإلهية لأن الإنسان أثبت أن له دوراً بارزاً في فساد العديد من عدم الاستفادة من فوائد الخضروات والفاكهة.

الصعوبات : لا يوجد

استمارة تقييم الأداء:

عناصر التقييم	ملائم	غير ملائم	إلى حد ما
مدى ملائمة التوقيت لتقديم الخدمة	100%	-	-
مدى الاستفادة من الخدمة	98%	-	2%
مستوى الرضا عن الخدمة	100%	-	-
مستوى كفاء مقدمي الخدمة	100%	-	-



-	-	%100	مدى ملائمة المكان لتقديم الخدمة
-	-	%100	مدى توافر التسهيلات لتقديم الخدمة
%2	-	%98	مستوى الإعداد والتنظيم
-	-	%100	مدى الحاجة لتكرار تقديم الخدمة
-	-	%100	معدل الإقبال على الخدمة
-	-	%100	مدى مناسبة الوقت المستغرق للحصول على الخدمة



عميد الكلية

(أ.د/ شريف صبري رجب مكاوي)

وكيل الكلية

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة

(أ.د / خالد على عبد الرحمن شاهين)