



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 والمتجهة إلى الوحدة الاجتماعية اسطنها مركز الباجور- محافظة المنوفية وذلك يوم الأربعاء الموافق 2019/2/6 م.

بإشراف 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 مكاوي)



## تقرير القافلة المتكاملة

### مقدمة:-

إيماناً منا بأهمية القوافل الإرشادية وما يترتب عليها من إثر ايجابي في تنمية المجتمع فقد تم تنفيذ قافلة إرشادية من كلية الاقتصاد المنزلي والمتجهة الوحدة الاجتماعية اسطنها مركز الباجور- محافظة المنوفية وذلك يوم الأربعاء الموافق 2019/2/6 م.

### الأهداف:-

- ترشيد الاستهلاك ودعم السلع.
- النظافة وعلاقتها بالإمراض
- الغذاء الصحي وعلاقته بأساليب الإعداد والحفظ وترشيد الاستهلاك .

### المستهدفون:-

- المشرفين بالجمعية - العاملين بالجمعية .
- المترددين علي الجمعية .

### مكان القافلة ومدة التنفيذ:-

-الوحدة الاجتماعية اسطنها مركز الباجور- محافظة المنوفية وذلك يوم الأربعاء الموافق 2019/2/6 م.

- (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.
- د/هالة صبرى عبد الحميد
- مدرس بقسم الاقتصاد المنزلي والتربية 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 :-

### **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 إجراءات وخططٍ واعيةٍ توجه الفرد للطريق الأمثل؛ لتحقيق تنمية مستدامة هدفها حفظ حقوق الأفراد في الحاضر والمستقبل.

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

### **نظرة الإسلام لترشيد الاستهلاك :-**

يُعدّ ترشيد الاستهلاك في الإسلام عملاً تعديلياً، لا تخيير فيه؛ إذ يمتاز استهلاك المسلم غالباً بالوسطية والاعتدال والثبات النسبي، دون تقليل أو بخل، فترشيد الاستهلاك في الإسلام يُحقّق مفهوم الاستغلال الأفضل للسُّلع والموارد والخدمات ضمن أسس وسطية.

توجد الكثير من النصوص الشرعية التي تحثّ على ترشيد الاستهلاك، وتُلزم المسلم بالاعتدال في استهلاكه ونفقاته،

:وتنبه من التّبدير 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 توجه 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 الخاص لكل 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 والفاكهة حيث ينصح بشراء كميات مناسبة لأسبوع، لكونها سريعة التلف، وقد تتلف قبل استخدامه .

- اختيار أصناف الموادّ الغذائيّة التي تناسب دخل الأسرة، فمن غير المعقول شراء المأكولات الغالية الثمن عندما يكون الدخل منخفضاً .

- اختيار الموادّ الغذائيّة ذات الفوائد الصحية، والحرص على اختيار الفواكه والخضروات غير التالفة، حتى تبقى لأطول فترة ممكنة.

- شراء الأطعمة والسلع بالجملة لأنّها أوفر من شرائها بالتجزئة، وبكمية تكفي لشهر .

- معرفة السلع والموادّ الغذائيّة 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 .



## النظافة والصحة :

- ما أجمل النظافة ولكن ما أعظمها عندما تكون في عقولنا  
- النظافة هي أهم علامات الحضارة والرقي، وقد أمر الإسلام بالنظافة وحث عليها، وقال الله تعالى ( إن الله يحب التوابين ويحب المتطهرين)

النظافة هي ما يُسمّى علم الحفاظ على الصحة، وتشمل جميع الجوانب التي تؤثر على الأفراد، كما تشمل من الناحية الشخصية على النظر والتحقق من الأغذية، والماء، والمشروبات الأخرى، والملابس، والعمل، والنوم، وممارسة التمارين، والنظافة الشخصية، والصحة العقلية، أما من الناحية العامة فتتعامل مع التربة، والمناخ، والمواد، وترتيب المنزل، والتدفئة، والتهوية، وإزالة النفايات، والعناية الطبية عند الإصابة بالأمراض، والوقاية منها.

[١] النظافة الشخصية تُعرّف النظافة الشخصية بأنها الحفاظ على نظافة الجسم والملابس للحفاظ على الصحة العامة، وتشمل العديد من الأنشطة المختلفة المتعلقة بالرعاية الذاتية، مثل: الاغتسال، والاستحمام، وتشمل الغسل بعد استخدام الحمام، والعناية بالفم، وتمشيط الشعر، وارتداء الملابس المرتبة، والحفاظ عليها نظيفة.

[٢] أهمية النظافة تعتبر النظافة من الأمور الأكثر أهمية على الإطلاق، وذلك لأنها تعمل على كلّ ممّا يأتي: حماية الإنسان من انتشار الأمراض عبر الطفيليات الخارجية، أو عند الاحتكاك بالملوثات، وجراثيم البراز، أو سوائل الجسم الأخرى. ووقاية البشرة من الطفح الجلدي، وحماية القرحة من الاحتكاك بالملوثات. الحفاظ على نظافة الفم يعمل على تقليل خطورة الإصابة بسوء التغذية، أو صعوبة البلع، أو الالتهابات التي تُسببها البكتيريا الموجودة في الفم، والتي تدخل إلى مجرى الدم، وأنسجة الجسم الأخرى. تجنب التعرض للإحراج الاجتماعي، بسبب سوء النظافة، فالحفاظ على النظافة يعمل على تحسن المعنويات، والتقليل من خطر الإصابة بالاكتئاب.

- تمنحك النظافة الشخصية شعور بالراحة والثقة والاسترخاء+

### المحافظة على البيئة تعني مجتمع واعٍ

لنرفع شعار بيئة خضراء غابتنا. السلوكيات الصحيحة تبدأ بالحفاظ على النظافة. حياتنا غالبية فلا نلوثها ونعرضها للخطر. لنرسم لنا مستقبل أول خطوته بيئة نظيفة.

يجب على كل إنسان أن يساهم في بقاء البيئة نظيفة، صالحة للعيش فيها، كي نعيش في سلام نحن والأجيال القادمة وكي لا نتقدم الحياة على هذا الكوكب. نفكر في المستقبل لنحافظ على البيئة.

يجب أن ننشر الوعي الصحي بين الناس، وأن ننبه أطفالنا إلى الحفاظ على البيئة، فهذا واجب وطني

أسباب عدم الاهتمام بالنظافة قلة الوعي بأهمية النظافة وأثرها في صحة وسلامة الفرد والمجتمع. تقصير الجهات الطبية ومؤسسات الدولة في نشر أساليب وطرق النظافة الشخصية والعامة. الكسل وعدم الرغبة في النظافة والتحجج بالانشغال الدائم. الفقر والعوز والمرض. عدم توفر الماء والكهرباء وأدوات النظافة. حالات الاكتئاب والمرض النفسي والانهيار العصبي

### من أهم أسباب التلوث: -

أهم أسباب تلوث الأغذية التي تسبب الأمراض هي الأيدي غير النظيفة، والأواني الملوثة والتي تحتوي على شقوق، لذلك يجب أن تكون الأواني من النوع الجيد الذي لا يصدأ ولا يترك أثراً في الأغذية مثل الأواني المصنوعة من الألمنيوم. معدل نبضات القلب 72 نبضة، وعدد مرات التنفس من 15-18 مرة في الدقيقة الواحدة، ويزداد هذا المعدل بمقدار الضعف عند الإصابة بأمراض التسمم الغذائي الناتج عن تلوث الغذاء وعدم الاهتمام بالنظافة. هل تعلم أن عدم الاهتمام بنظافة الأسنان يؤثر على صحة العقل والجسد، وذلك لأن الترسبات التي تتكون بين الأسنان تسبب نقصاً في مناعة الجسم. العناية بالأسنان تحافظ على الذاكرة وتحمي أنسجة الدماغ، وعدم العناية بالأسنان يمنع التغذية الضرورية لخلايا الدماغ. من الضروري غسل

اليدين بالماء والصابون قبل الأكل وبعده، وبعد استعمال المراحيض، وعند ملامسة الأسطح الملوثة، ولمس الأشخاص الذين يعانون من مرض معدي. الاستحمام يعمل على تفتيح مسامات الجسم، وزيادة الدورة الدموية .



طبخ الطعام بشكل جيد يساعد في قتل الجراثيم والمسببات المرضية. التهوية الجيدة للمنزل تساعد في عدم الإصابة بالامراض التنفسية. عدم الغسل الجيد للخضار والفواكه هو من الأسباب الهامة للإصابة بالأمراض المختلفة. تغطية الطعام داخل الثلاجة يمنع حدوث التلوث في الأطعمة .



خدمة المجتمع وتنمية البيئة



## الانجازات:

- ترشيد الاستهلاك ودعم السلع.
- النظافة وعلاقتها بالإمراض
- الغذاء الصحي وعلاقته بأساليب الإعداد والحفظ وترشيد الاستهلاك.

## التوصيات:-

- أهمية الثقافة الغذائية يجب أن تقوم على أسلوب حياة أكثر صحة
- المحافظة على بناء بيئة نظيفة .
- اختيار المواد الغذائية ذات الفوائد الصحية.
- 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 كفاء مقدمي الخدمة	100%	-	-
مدى ملائمة المكان لتقديم الخدمة	95%	-	5%
مدى توافر التسهيلات لتقديم الخدمة	98%	-	2%
مستوى الإعداد والتنظيم	98%	-	2%
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)