

# كِتَابُ الطَّالِبِ

التَّربِيَةُ الأُسْرِيَّةُ وَالمَهَارَاتُ الحَيَاتِيَّةُ 1

الصِّفِّ الأَوَّلِ الإِسْلَامِيِّ

سنة الطبع ١٤٤٤ هـ - ٢٠٢٢ م



جمهورية العراق  
ديوان الوقف السني  
دائرة التعليم الديني والدراسات الإسلامية  
قسم المناهج والتطوير

# التربية الأسرية والمهارات الحياتية

الصف الأول الإسلامي

كتاب الطالب

1

إعداد وتنقيح لجنة التربية الأسرية والمهارات الحياتية

رئيساً	شيماء حسين علي	١
عضواً	بان أدهم إبراهيم	٢
عضواً	هاشم عبدالكريم محمد	٣
عضواً	د. هشام محمد رفيق	٤
عضواً	م.م: فاطمة احمد حسين	٥

التصميم والإشراف الفني واللغوي على الكتاب

مُشرفاً فنياً ومُصمماً	د. علي سعيد حمادي	١
مدققاً لغوياً	د. قحطان عدنان عبدالواحد	٢

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



## فهرس المحتويات



٢	<b>الوحدة الأولى: الغذاء والتغذية</b>
٣	الدرس الأول: الغذاء
١٨	الدرس الثاني: التغذية
٢٤	الدرس الثالث: مائدة الطعام
٣٤	الدرس الرابع: تحضير الطعام
٥٤	<b>الوحدة الثانية: العناية الاسرية والمنزلية</b>
٥٦	الدرس الأول: السلوك
٧٣	الدرس الثاني: الديكور المنزلي
٨١	<b>الوحدة الثالثة: الصحة العامة</b>
٨٢	الأوبئة وكيفية التعامل معها
٩١	<b>الوحدة الرابعة: الخياطة والتطريز</b>
٩٢	الدرس الأول: ماكينة الخياطة
٩٩	الدرس الثاني: الملابس والخياطة
١١١	<b>الوحدة الخامسة: الأمن والسلامة</b>
١١٢	الدرس الأول: الإسعافات الأولية
١١٥	الدرس الثاني: إرشادات الحاسوب
١١٨	الدرس الثالث: الهاتف النقال



## الفهرست



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

## مُقَدِّمَةٌ قِسْمِ الْمَنَاهِجِ وَالتَّطْوِيرِ

الحمد لله الذي أرسل رسوله بالهدى ودين الحق؛ ليظهره على الدين كله، وكفى بالله شهيداً، ونشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، إقراراً به وتوحيداً، ونشهد أن سيدنا محمداً عبده ورسوله صلى الله عليه وسلم تسليماً مزيداً...

أما بعد:..

فإنه يسرُّ قسم المناهج والتطوير في دائرة التعليم الديني والدراسات الإسلامية أحد تشكيلات ديوان الوقف السني في جمهورية العراق أن يقدم هذا الكتاب إلى طالباتنا العزيزات في الصف الأول من الدراسة المتوسطة وهو عبارة عن مبادئ وإرشادات في التربية الأسرية والمهارات الحياتية، والتي دعت الحاجة إلى جمعها لناشئة العصر لا سيما أبناء ثانوياتنا الإسلامية لتكون لهم عوناً في فهم ما أشكل، ومنهجاً واضحاً لما فوقها من المطول، وبعد عرضه على الخبراء المختصين في هذا العلم، أوصوا بصلاحيته تدريسه لاشتماله على المفردات المنهجية المتوخاة للنهوض بالمستوى العلمي لطلبة المدارس الإسلامية، وبناءً عليه تمت المراجعة العلمية واللغوية للكتاب وتصميمه وتنزيده من قبل قسم المناهج والتطوير، ليُسْنَم هذا الكتاب بإعداد جيل واعٍ متسلح بما يقوي فيه روح الانتماء إلى تاريخه المجيد، ويبعث فيه الهمة إلى بناء مستقبل أفضل.

فنسأل المولى عز وجل أن يكلاًهم بعنايته، ويأخذ بأيدينا جميعاً إلى ما يحبه ويرضاه إنه سميع مجيب.

وَآخِرُ دَعْوَانَا أَنْ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ

قِسْمُ الْمَنَاهِجِ وَالتَّطْوِيرِ

# الوَحْدَةُ الْأُولَى

## الغذاء والتغذية

### عزيزتي الطالبة:

يتوقع منك في نهاية دراسة هذه الوحدة أن تتمكني من الآتي:

- أن تعرف الغذاء.
- أن تتعرف على العناصر الغذائية الموجودة في الأطعمة المختلفة.
- أن تعدد مصادر العناصر الغذائية.
- أن تحدد مقدار الحصاة الغذائية الواحدة لكل صنف من أصناف الطعام.
- أن تعرف مكونات الوجبة الغذائية المتوازنة.
- أن تعدد أسس ترتيب وأتيكيت مائدة الطعام.
- أن تعرف طرق وكيفية إعداد الأطعمة.
- أن تعرف طرق تحضير المشروبات والحلويات.

## الدرس الأول: الغذاء

### تعريف الغذاء:

الغذاء هو استهلاك الأطعمة الغنية بالعناصر الغذائية من مختلف المجموعات الغذائية بكميات مناسبة، ينتج عنه طاقة تفيد الجسم في بناء نفسه.

والغذاء نعمة من نعم الله تعالى يمن بها على عباده فقد نوعها وشكلها لينتفع بها الانسان قال تعالى: ﴿ **وَفِي الْأَرْضِ قِطْعٌ مُّتَجَوِّرَاتٌ وَجَنَّاتٌ مِّنْ أَعْنَابٍ وَزُرْعٌ وَنَخِيلٌ صِنَوَانٌ وَعَيْرٌ صِنَوَانٍ يُسْقَى بِمَاءٍ وَاحِدٍ وَنُفِضَ لِبَعْضِهَا عَلَى بَعْضٍ فِي الْأَكْلِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَعْقِلُونَ** ﴾ [سورة الرعد الآية: ٤]

### أهمية الغذاء:

- ١- يمدّ الجسم بالطاقة الضرورية للقيام بجميع أنشطته اليومية على أكمل وجه.
- ٢- يبني في جسم الانسان الخلايا ويجدد التالفة منها، ويبني العضلات، والعظام.
- ٣- جعل الجسم ينمو بالشكل السليم ويقوي الجهاز المناعي فيه، ويجعله أكثر مقاومة للأمراض والوقاية منها.

### العناصر الغذائية

مجموعة من المركبات الأساسية التي يحتاجها الجسم، والتي يجب الحصول عليها من خلال الغذاء؛ وذلك لعدم قدرة الجسم على إنتاج كميات كافية منها، أو قد لا ينتجها أبداً، مما يستدعي اتباع نظام غذائي متوازن يحتوي عليها، ويتكون غذاؤنا من عناصر غذائية مهمة هي:

الماء	٥	البروتينات	١
الفيتامينات	٦	الكربوهيدرات	٢
العناصر المعدنية	٧	الدهون	٣

هنالك أمراض قد تحدث بسبب نقص أو زيادة عنصر أو أكثر، من عناصر التغذية.



وستتعرف على هذه العناصر الغذائية بشيء من التفصيل وكما يأتي:

### أولاً: البروتينات

هي مواد تحتوي على النيتروجين وتتكون من الأحماض الأمينية، وهي بمثابة المكون الهيكلي الرئيس للعضلات والأنسجة في الجسم، وتستخدم لإنتاج الهرمونات والإنزيمات وهيموغلوبين الدم، وهي نوعان:



- 1- رئيسية: لا يستطيع الجسم تصنيعها.
- 2- غير رئيسية: يستطيع الجسم تصنيعها.

### وظائف البروتينات

- 1- بناء، تقوية، وتصليح أنسجة الجسم، مثل الكيراتين الموجود في الشعر.
- 2- تكوّن الأجسام المضادة المسؤولة عن مناعة الجسم.
- 3- تكوّن الهرمونات المسؤولة عن تنظيم نشاطات الجسم.
- 4- الأكتين والميوسين هي بروتينات مسؤولة عن تقلص عضلات الجسم.
- 5- تكوّن الأنزيمات المسؤولة عن التفاعلات الكيميائية في الجسم.
- 6- الهيموغلوبين هو بروتين مسؤول عن حمل ونقل الأوكسجين خلال الجسم.
- 7- الرودبسين هو بروتين موجود في العين يستخدم للرؤية.
- 8- خزن الجزيئات، كبروتين الفيرتين المستخدم في خزن الحديد في الكبد.

### اقسام البروتينات

بروتين غير كامل

مثل: البقول، الحبوب، المكسرات، وهي ذات قيمة غذائية منخفضة.

بروتين كامل

مثل: اللحوم، الدجاج، الأسماك، البيض، الألبان ومشتقاتها، وهي ذات قيمة غذائية عالية.

## احتياجات الجسم من البروتينات:



تقدر حاجة الجسم للبروتين إذا كان وزن الشخص صحياً، ولا يمارس الكثير من التمارين الرياضية، قرابة 0.8 إلى 1.3 غرام لكل كيلوغرام، وكالاتي:

- 1- متوسط احتياج الذكور: 56-91 غرام يومياً.
- 2- متوسط احتياج الإناث: 46-75 غرام يومياً.

3- متوسط احتياج المرأة الحامل أو المرضع: 71 غرام يومياً.

وتُقدّر حاجة الأطفال إلى البروتين في اليوم كما يأتي:

- 1- الرُّضَع: 10 غراماتٍ من البروتين.
- 2- الأطفال في عمر المدرسة: 19-34 غراماً من البروتين.
- 3- الفتيات في عمر المراهقة: 46 غراماً من البروتين.

## ثانياً: الكربوهيدرات



هي الأطعمة التي تتحول إلى جلوكوز بعد هضمها، وهو المصدر الرئيسي للطاقة في الجسم، وخاصة للدماغ الذي لا يستطيع استخدام مصادر الطاقة الأخرى (مثل الدهون أو البروتينات) بسهولة، ومعظمها من مصدر نباتي.

## أقسام الكربوهيدرات

### سكريات عديدة (معقدة)

وهي تنتج عن اتحاد عدد كبير من السكريات الأحادية. مثل: النشا والجليكوجين والسليولوز.

### سكريات ثنائية

وهي عبارة عن نوعين من السكر الأحادي مثل: سكر المائدة (سكروز) وسكر الحليب (اللاكتوز).

### سكريات أحادية (بسيطة)

وهي الأساس لجميع المواد النشوية والسكرية، مثل: سكر العنب (الجلوكوز) وسكر الفواكه (الفركتوز).

## وظائف الكربوهيدرات

- ١- تعزز صحة الجهاز الهضمي.
- ٢- صحة القلب والوقاية من السكري.
- ٣- تزويد الجسم بالطاقة، وتوفير الطاقة المخزنة.
- ٤- الحفاظ على العضلات.
- ٥- تحتوي على الألياف الغذائية، والتي لها فائدة غذائية عالية.
- ٦- التحكم في الوزن.

## مصادر الكربوهيدرات

توجد بكثرة في الحبوب، مثل: القمح والأرز والذرة، كما توجد في العسل والدبس والتمر والمربي والحلويات بأنواعها والفواكه والخضراوات، وكذلك المعجنات.

يحتاج الإنسان يوميا إلى (٤-٦) جرامات من الكربوهيدرات لكل كيلو جرام من وزنه.



فائدة

فائدة



## ثالثاً: الدهون

هي مجموعة من المركبات الكيميائية التي تحتوى على الاحماض الدهنية، وتتكون من جزيء جليسرول، وهي مصدر مكثف للطاقة، ومكون أساس لأغشية الخلايا.

إن جرام واحد من الدهون يعطي (٩) سعرات حرارية، أي ضعف ما تعطيه البروتينات والكربوهيدرات.



فائدة

فائدة

## اقسام الدهون

### حيوانية

- ١- توجد في الحليب ومنتجاته والشحم والسمن والزبدة .
- ٢- تكون صلبة في درجة الحرارة العادية .
- ٣- تحتوي على أحماض دهنية مشبعة .

### نباتية

- ١- توجد في زيت الزيتون وزيت الذرة وزيت دوار الشمس والمكسرات -
- ٢- تكون ذائبة في درجة الحرارة العادية .
- ٣- تحتوي على أحماض دهنية غير مشبعة .

## وظائف الدهون

- ١- منح الطاقة للجسم.
- ٢- تنظيم درجات الحرارة.
- ٣- بناء الخلايا، حيث تعد الدهون من الوحدات الأساسية اللازمة لبناء الخلايا.
- ٤- حماية الأعضاء الجسدية: فالدهون المخزنة في الجسم تحيط بالأعضاء الداخلية وتحافظ عليها من تأثير الحركات المفاجئة والصدمات الخارجية.
- ٥- المساعدة في امتصاص الفيتامين من الطعام.
- ٦- تكوين الهرمونات في الجسم.



## الحاجة الى الدهون

ومن المثالي للصحة تناول كمية من الدهون تتراوح بين 65 و 80 جراما يوميا، وتعتمد على المجهود الذي يبذله الانسان.

إن الإفراط في تناول الدهون المشبعة يؤدي إلى ارتفاع الكوليسترول في الجسم والذي يعد سببا من أسباب أمراض القلب وتصلب الشرايين .



فائدة

## رابعاً: الماء

للماء أهمية كبيرة في حياة الكائن الحي، فخلايا الجسم وأنسجته تعتمد اعتماداً كلياً على الماء، حيث تبلغ نسبته (٦٥%) من وزن جسم الإنسان الذي يستطيع أن يعيش ثلاثين يوماً دون طعام، بينما لا يستطيع العيش أكثر من ثلاثة أيام دون ماء، قال تعالى: ﴿وَجَعَلْنَا مِنَ الْمَاءِ كُلَّ شَيْءٍ حَيٍّ أَفَلَا يُؤْمِنُونَ﴾ [سورة الأنبياء من الآية: ٣٠] ٠

## أهمية الماء لجسم الإنسان

- ١- من الجدير بالذكر أن ثلثي وزن الجسد عبارة عن ماء، والماء كما هو معروف تتكون من ذرة أوكسجين وذرتي هيدروجين  $H_2O$ ، كما تعتبر الماء هي أكبر جزء في تكوين الكائنات ولا سيما جسد الانسان، وإليك أهمية الماء لجسم الإنسان:
  - ١- **يعمل على تكوين اللعاب:** إذ أن مكون اللعاب الرئيسي هو الماء بجانب بعض الأنزيمات التي تساعد في تحليل الأطعمة.
  - ٢- **تحسين درجة حرارة الجسم:** فعندما تمارس الرياضة أو تبذل جهد ستصبح حرارة جسدك عالية، فتتعرق ويجدر الإشارة إلى أن التعرق يساعد على إنزال حرارة جسدك ويحافظ عليها معتدلة.
  - ٣- **يعمل على حماية الحبل الشوكي وأنسجة الجسد:** فإن الماء يساهم في ارتخاء وبسط المفاصل، كما يحافظ على الأنسجة.
  - ٤- **التخلص من الفضلات التي في الجسم:** حيث أنه من المعروف أن التبول، والتعرق، والتغوط، كل هذه الطرق تساعد على التخلص من الفضلات، ويرجع سبب هذا الى الماء، حيث أن الجسم يستخدمها في التعرق والتبول، وكما يساعد الماء في حركة الأمعاء بسهولة.
  - ٥- **تحسين الأداء البدني للجسم:** حيث يساعد الماء كثيراً في تحفيز القوة لديك، ولذلك عليك تناول كمية كبيرة من الماء حتى لا تصاب بجفاف أو انخفاض ضغط الدم.

٦- **يعمل على الحد من الإصابة بالإمساك:** إذ أن شرب كمية كبيرة من الماء يساعد على ترطيب الأمعاء وتيسير الحركة الدودية بها.

٧- تحسين عملية الهضم والحصول على أعلى فائدة من الطعام.

٨- **يساهم في نوبان العناصر الغذائية:** فهو يساعد في امتصاص المعادن والفيتامينات وسائر العناصر الغذائية التي توجد بداخل الأطعمة، كما يقوم الماء بتوصيلها لسائر الجسد ليستفاد منها.

٩- **انقاص الوزن:** حيث أظهرت الأبحاث أن هناك ترابط بين الدهون وخسارة الوزن بشرب الماء بكميات كثيرة.

١٠- **تعزيز الدورة الدموية للأوكسجين:** حيث أن شرب الكمية المناسبة من الماء كل يوم يعمل على المساعدة في التأثير الإيجابي للجسد، فالمياه تساهم في تكوين الدم المسؤول عن نقل الأوكسجين والعناصر الأخرى لسائر الجسد.

١١- **منع بعض الأمراض:** حيث أن تناول كميات من المياه يساعد على الوقاية من حصوات الكلى، الربو الناتج عن ممارسة الأنشطة البدنية، التهاب المسالك البولية، الإمساك، وارتفاع ضغط الدم.

١٢- **يساعد في الوظائف الإدراكية:** إن تناول الماء بكميات أقل مما يجب شربه يقوم بتأثير سلبي على كل من، الذاكرة ذات المدى القصير، التركيز، واليقظة.

١٣- **يحافظ الماء على نضارة البشرة:** حيث تقوم المياه بترطيب البشرة وتحسين إفراز الكولاجين، ولكنها لا تقلل من علامات الشيخوخة.

ان شرب الماء أثناء تناول الطعام يسبب ضرراً للجسم؛ حيث أنه يخفف العصارة المعدية فيبطئ من عملية الهضم.



فائدة

## مصادر الماء في الجسم

يحصل الجسم على الماء من ثلاثة مصادر هي:

- ١- الماء الداخل في تركيب الأطعمة، مثل: الخضراوات والفواكه.
- ٢- الماء الناتج من احتراق الغذاء داخل الخلايا.
- ٣- شرب السوائل مثل الماء والحليب والعصير وغيرها.

## خامساً: الفيتامينات

مادة عضوية يحتاج الجسم إلى كميات ضئيلة منها ليعمل بشكل سليم، وهو، أي الجسم، لا يمكنه إنتاجها بنفسه، هذا يعني أنه يجب علينا الحصول على الفيتامينات من مصادر خارجية، كالغذاء والدواء الذي نتناوله، وهي مهمة لتنظيم عمليات الصيانة ونمو الجسم ومقاومته للأمراض.

## اقسام الفيتامينات

### ذائبة في الدهون

- ١- لا تخزن في الجسم بمقادير كبيرة .
- ٢- تحصل أعراض النقص بصورة سريعة .
- ٣- مثل: فيتامين C، ومجموعة فيتامين B

### ذائبة في الماء

- ١- تخزن في الجسم بكميات كبيرة نسبياً .
- ٢- لا يحصل نقص سريع عند عدم تناولها يوميا .
- ٣- مثل: فيتامين A-D-E-K

## أنواع الفيتامينات

الفيتامينات مغذيات عضوية يحتاج إليها الجسم بشكل يومي لإتمام بعض وظائفه الحيوية والكيميائية، وتنقسم الفيتامينات عموماً إلى مجموعتين، أولها تلك القابلة للذوبان في الدهون، وهي أربعة أنواع: A و D و E و K، أما المجموعة الثانية فتضم ثمانية أنواع من الفيتامينات القابلة للذوبان في الماء وهي مؤلفة من الفيتامين B المركب ومشتقاته، والفيتامين C

## الفيتامينات الذائبة في الدهون

### أولاً: فيتامين ( A ):

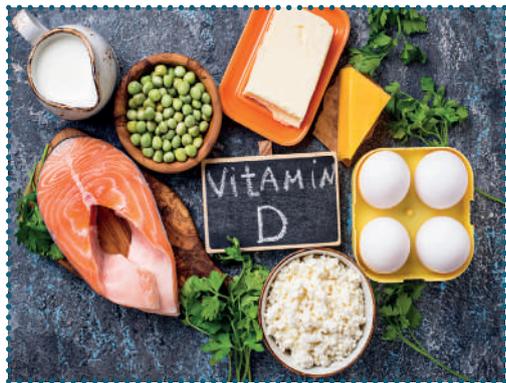


**مصادره:** يمكن الحصول على فيتامين (A) من المصادر الطبيعية، مثل الكبد، وزيت السمك، والبيض، والحليب، والأجبان كاملة الدسم، والبرتقال، والخضار، والفواكه الصفراء مثل الجزر والمشمش والخوخ، والخضار ذات الأوراق الخضراء الغامقة مثل السبانخ البروكلي.

**وظيفته:** ضروري للصحة ودعم نمو الخلايا، وتطور الجنين، ولعل واحدة من أشهر وظائف فيتامين (A) هي دوره في الرؤية وصحة العين، وضروري للنمو وسلامة الجلد والعظام والأسنان ولمقاومة العدوى، كما يعمل كمضاد للتأكسد، وواقى من بعض أنواع السرطان .

**نقصه:** يؤدي نقص فيتامين (A) الى جفاف القرنية والعشو الليلي أي: عدم القدرة على الرؤية في الظلام ، ويؤدي نقصه إلى التهاب وجفاف الجلد.

### ثانياً: فيتامين ( D ):

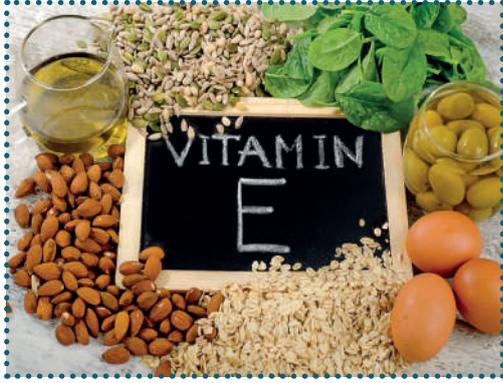


**مصادره:** يحصل عليه من الإنتاج الذاتي في الجلد تحت تأثير الإشعاع فوق البنفسجي؛ لتتحول في النهاية إلى فيتامين D، كما يمكن الحصول عليه من بعض أنواع الأطعمة التي مصدرها من الحيوانات والنباتات، مثل الكبد، وصفار البيض، وزيت السمك.

**وظيفته:** يساعد في توازن الكالسيوم في الجسم، كما ويساعد على امتصاص الفسفور، كما ويسهم في تركيب العظام والأسنان.

**نقصه:** يؤدي نقصه إلى تقلب المزاج والاكتئاب، ويؤدي الى الإصابة بنقوس الساقين عند الأطفال وتأخر ظهور الأسنان، وهشاشة العظام عند الكبار.

## ثالثاً: فيتامين ( E ):



**مصادره:** بذور عباد الشمس، الأفوكادو، البروكلي، السبانخ، الخضراوات ذات الأوراق الخضراء، المكسرات، البقوليات، الذرة الصفراء.

**وظيفته:** يعمل بطريقة سحرية على الجلد فيعزز رطوبة البشرة، ويعزز صحة الأظافر، ويقلل من تلف العين المرتبط بالعمر وتحسين البصر، ويقوي المناعة والقلب، ويخفف من الالتهابات المزمنة، ويحسن من الأوعية الدموية.

**نقصه:** يؤدي نقصه الى الإجهاد التأكسدي وحدوث ضعف في العضلات مع الشعور بألم فيها، وقد يؤدي إلى الإصابة بفقر الدم عند الاطفال، ويؤدي نقصه الى الشعور بخلل أو ضعف في النظر ، كما ويؤدي الى ضعف الجهاز المناعي.

## رابعاً: فيتامين ( K ):



**مصادره:** يوجد بشكل أساسي في النباتات الورقية الخضراء مثل السبانخ، السلق، الخس، الجرجير والكرنب وبعض الفواكه مثل العنب والأفوكادو والكيوي وبعض الزيوت النباتية، كما يوجد بكميات أقل في الحبوب، كالأرز والشوفان والقمح وفي الفواكه واللحوم .

**وظيفته:** يعمل على حماية القلب، وعلاج الصفراء، والوقاية من الإصابة بهشاشة العظام سرعة تخثر الدم وإلتئام الجروح.

**نقصه:** يؤدي إلى ضعف امتصاص الدهون، وضمور الأغشية المخاطية المعوية وأمراض الصفراء والبنكرياس، وحالات النزف، وضعف قدرة الدم على التخثر.

## الفيتامينات الذائبة في الماء

### أولاً: فيتامين ( B1 ):

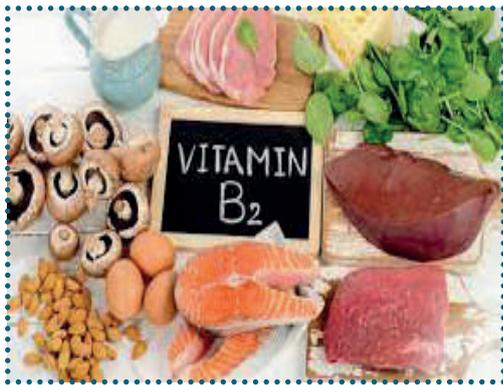


**مصادره:** يتوفر في جميع الأغذية غير المصنّعة وفي الخبز، والحبوب، والأرز البني، والمعجنات، والمعكرونة، والكبد، واللحوم، والأسماك، والبقوليات، والجوز، والبيض، ومعظم الخضار، وحبوب القمح والنخالة.

**وظيفته:** يساعد على تعزيز الجهاز المناعي للجسم، ويحمي من أمراض فقر الدم، ويحافظ على سلامة الجهاز العصبي.

**نقصه:** الإصابة بمرض (البري بري) وهي حالة تتميز بمشاكل في الأعصاب المحيطية والهزال، وفقدان الوزن، وفقدان الشهية، وقد يؤدي الى فقدان الذاكرة على المدى القصير، وضعف العضلات ويمكن أن تظهر أعراض القلب والأوعية الدموية كتضخم القلب.

### ثانياً: فيتامين ( B2 ) الريبوفلافين:



**مصادره:** منتجات الحليب والألبان، واللحوم الحمراء والبيضاء، الخضروات (مثل: القرنبيط، والبروكلي)، والبيض، أعشاب البحر، الفطر، البقدونس، البطاطا الحلوة، المكسرات، الأفوكادو، السبانخ، الفول، المنتجات المصنوعة من الحبوب الكاملة.

**وظيفته:** محاربة وعلاج الأنيميا، ضمان النمو السليم للجنين، خفض ضغط الدم المرتفع، وخفض فرص الإصابة بأمراض القلب، الحفاظ على صحة الكبد، تحسين قدرة الجسم على امتصاص العناصر الغذائية والاستفادة منها.

**نقصه:** يسبب نقصه فقر الدم، ومشكلات في عمليات الأيض، التهاب الحلق أو الفم أو اللسان، انتفاخ وتورم في الأنسجة المخاطية، ومشاكل جلدية، مشكلات عصبية.

### ثالثاً: فيتامين (B6) البيريدوكسين:



مصادره: الأسماك، البروتين الكامل، القمح، الخضر (الجزر- البصل- السبانخ) والفاكهة مثل الموز والأفوكادو والمشمش، علاوة على مشتقات الحليب وصفار البيض والجوز والحبوب.

**وظيفته:** يساعد في استقلاب البروتينات وتفكيكها إلى أحماض أمينية، ويساعد في تحويل الطعام إلى طاقة، ويحسن عمل الجهاز المناعي وتقليل تقلصات العضلات وتشنجاتها.

**نقصه:** يؤدي نقصه إلى فقر الدم، اضطرابات العين، مشاكل جلدية، وضعف في العضلات.

### رابعاً: فيتامين (B12) كوبالامين:



مصادره: اللحوم، الأسماك، الحليب، الجبن، البيض، منتجات الألبان.

**وظيفته:** ضروري لصنع خلايا الدم الحمراء التي تحمل الأوكسجين إلى جميع أجزاء الجسم، وإنتاج البروتين، ويساعد الجهاز الهضمي على أداء وظائفه بصورة سليمة.

**نقصه:** يؤدي نقصه إلى التعب الشديد، الخمول، ضيق التنفس، الصداع، جلد شاحب، خفقان القلب، طنين الأذن، فقدان الشهية، فقدان الوزن.

## خامساً: فيتامين ( C ) كوبالامين:



**مصادره:** يوجد في الفواكه الحمضية، كالبرتقال، الليمون، الفراولة، والبطيخ الأصفر، واللفت، والكوي والطمطم والخضراوات الخضراء، والمانجو، والملفوف، والفلفل الاحمر، والبطاطا.

**وظيفته:** له دور حيوي في التئام الجروح وشفائها، ويشارك في عملية التمثيل الغذائي للبروتين، ويلعب دوراً فعالاً في وظيفة المناعة، ويحسن من عملية امتصاص الحديد الموجود في الأغذية النباتية، ويسهم في تقليل الكوليسترول والدهون الثلاثية مما يساعد في عملية إنقاص الوزن، وتقليل خطر الإصابة بسرطان المعدة، والقولون، والأمعاء، يساعد في تكوين العظام؛ ويسهم في تكوين الأعصاب ونضجها.

**نقصه:** يؤدي نقصه إلى التعب والضعف العام، وآلام المفاصل، ونقص المناعة وتكرار الإصابة بالعدوى، ومرض الإسقربوط، والإرهاق وضعف النسيج الضام، وهشاشة الشعيرات الدموية.

## سادساً: العناصر المعدنية

مركبات لا عضوية يحتاج جسم الإنسان بكميات قليلة؛ للحفاظ على كثير من الوظائف الحيوية، والمحافظة على التوازن الحامضي والقاعدي فيه، وكذلك لبناء الأنسجة والعظام وتقسّم الى كبرى وصغرى كما يوضحها الشكل الآتي:.

### أقسام العناصر المعدنية

#### صغرى

يحتاج إليها الجسم بكميات قليلة مثل المنغنيز، الحديد، اليود، البوربون، الزنك، السليكون.

#### كبرى

يحتاج إليها الجسم بكميات كبيرة مثل الكالسيوم، البوتاسيوم، الفسفور، الصوديوم، المغنيسيوم.

## بعض العناصر المعدنية

### أولاً: الكالسيوم:



**مصادره:** يوجد في الفول السوداني او الباقلاء، والعدس، والبيض، والحليب ومنتجاته، والخضروات ذات الأوراق الخضراء، الربيان، السردين والسلمون، التين.

**وظيفته:** يساعد على تكوين العظام والأسنان، وانتقال النبضات العصبية، وتقلص العضلات، ويعد مصدراً موثوقاً للحفاظ على أداء عضلة القلب، وسرعة التئام الجروح و العظام.

**نقصه:** يؤدي نقصه الى ألم في العضلات وتشنجات مفاجئة وإرتفاع في ضغط الدم وهشاشة العظام والأسنان وأمراض اللثة والأرق، وتشنجات ما قبل الحيض وإلتهابات المفاصل، ويؤدي نقصه عند الاطفال الى الكساح وهو إنحناء الساقين.



### ثانياً: الفسفور

**مصادره:** يوجد في اللحوم الحمراء ولحوم الدواجن، والأسماك، والبيض، والحليب ومنتجات الألبان، والمكسرات والحبوب، والبقوليات.

**وظيفته:** يساعد في صحة العظام وتقويتها، وتوليد الطاقة وتسهيل حركة ووظائف العضلات، وبناء أسنان قوية، ويساعد الكلوتين على تنقية الجسم من الفضلات والسموم، وتنظيم عمليات توليد الطاقة في الجسم، ونمو الأنسجة والخلايا والحفاظ عليها، والحفاظ على انتظام ضربات القلب، وتسهيل عمليات التواصل العصبي.

**نقصه:** يؤدي نقصه إلى الإصابة بالضعف العام، وفقدان الأملاح من العظام، وفقدان الكالسيوم من الجسم، بالإضافة إلى الزيادة في نشاط الغدة الدرقية.



### ثالثاً: اليود

**مصادره:** يوجد في أغلب الأسماك البحرية (التونة - السردين - السلمون...)، بالإضافة إلى المأكولات البحرية كالروبيان وغيره

ومن الفواكه الأناناس والمشمش والبندورة، ومن الخضراوات الخس واللوبياء والفجل واللفت والجرجير والجزر والسبانخ، كما يوجد اليود في الحليب واللبن والجبنه والبيض و حليب الأم بالإضافة للملح البحري.

**وظيفته:** له الدور الكبير في الحفاظ على مستويات الطاقة المثلى في الجسم، والعناية بالبشرة والأسنان والشعر، وينظم هرمونات الغدة الدرقية التي تنظم استعمال الطاقة واليود، ويمنع الإصابة بمرض الغدة الدرقية.

**نقصه:** يؤدي إلى تضخم الغدة الدرقية، وخلل في إفراز هرموناتها بشكل جيد.

### رابعاً: الزنك



**مصادره:** يوجد في اللحوم الحمراء والبيضاء، القشريات:(المحار، سرطان البحر، بلح البحر، جراد البحر)، والاسماك، والبقوليات، ومشتقات الحليب، والمكسرات، والبيض، بعض الخضروات:(الفطر واللفت والبازلاء والبنجر).

**وظيفته:** يدخل في عمل حوالي 300 إنزيم (Enzyme)، ومهم لبعض العمليات الحيوية، ويساعد في عملية الأيض، ويحافظ على صحة الجهاز المناعي، وعملية نمو الخلايا وإصلاح المتضرر منها، ويسهم بشكل كبير في تعزيز صحة الجلد والأغشية المخاطية، ويساعد في عملية التئام الجروح.

**نقصه:** يؤدي الى ضعف النمو وتأخر النضج والطفح الجلدي والإسهال المزمن وضعف التئام الجروح، وضعف الجهاز المناعي، والشعور بالخمول.

## الدرس الثاني التغذية

تعرف التغذية بأنها الحصول على جميع العناصر الغذائية الضرورية للجسم بالكميات التي يحتاج إليها عن طريق تناول الطعام؛ وذلك للمحافظة على الصحة الجسدية والنفسية والعقلية.

### الحصة الغذائية

تعرف الحصة الغذائية (Serving size) ما يحضره اخصائي التغذية من الكميات المُحدّدة من الطعام، والتي قد تُمثّل الكميات المُستهلكة، لجعلها ملائمة للظرف الصحي وحاجة كل فرد إليها، والتي تحتوي على

العناصر اللازمة بحيث يستفيد منها الفرد جسدياً وصحياً.



### عدد الحصص الغذائية الموصى بها

ملاحظة	عدد الحصص الموصى بها	نوع الغذاء
إنّ عدد الحصص الغذائية الموصى بها من المجموعات الغذائية قد يختلف باختلاف العمر، والجنس، ومستوى النشاط البدني، لذلك لا بد من حساب السرعات الحرارية التي يحتاجها الشخص لتحديد عدد الحصص الغذائية الموصى بها له.	١١-٦ حصة غذائية يومياً	الحبوب
	٥-٣ حصة غذائية يومياً	الخضروات
	٤-٢ حصة غذائية يومياً	الفواكه
	يوصى بالحصول عليها من الاسماك والبقول والزيوت النباتية، والحد من تناول الدهون الصلبة مثل السمن والزبدة والسكريات .	الدهون
	٤-٣ حصة غذائية يومياً	الحليب
	٣-٢ حصة غذائية يومياً	اللحوم والبقول
	لا يقل عن ٦ أكواب يومياً	الماء

وحصة الطعام: هي كمية محددة ومحسوبة من الصنف الغذائي يمكن قياسها بالكوب أو الأونصة (الأونصة = 28 غرام تقريباً) أو الغرامات أو القطعة أو الشريحة، ويختلف ذلك من صنف إلى آخر، وقد تمثل الحصة أكثر أو أقل من الكمية التي يجب أن يتناولها الشخص من الصنف، إذ عادة ما يحدد ذلك كمية السرعات الحرارية المسموح تناولها خلال اليوم والتي تعتمد على العمر والوزن والجنس والنشاط البدني، وعادة ما تكون الحصة موحدة لمختلف المنتجات أو الأطعمة من نفس الصنف أو المجموعة الغذائية لتسهيل المقارنة بينها، وسنبين هنا بعضاً منها كما يأتي:

### الخضار:

يُنصح بتناول 5 حصص من الخضار يومياً سواء أكانت طازجة أم معلبة أم مجففة أم مجمدة، فالحصة الواحدة من الخضروات الورقية الطازجة هي كوب واحد، وحصة من الخضراوات الأخرى سواء أكانت طازجة أو مجمدة أو معلبة هي نصف كوب، أما عصير الخضار فحصته نصف كوب أيضاً، والحصة الواحدة منها هي:

الحصة الواحدة = نصف حبة كبيرة من الفلفل الحلو.

الحصة الواحدة = 5 إلى 8 زهرات صغيرة من القرنبيط أو البروكلي.

الحصة الواحدة = 6 حبات صغيرة جداً، أو حبة واحدة متوسطة من الجزر.

الحصة الواحدة = كوز صغير أو نصف كوز كبير من الذرة.

الحصة الواحدة = كوب غير مطبوخ، أو نصف كوب مطبوخ، من الخضار الورقية كالخس أو السبانخ.

الحصة الواحدة = نصف حبة متوسطة الحجم من البطاطا.

الحصة الواحدة = نصف حبة صغيرة من القرع.

الحصة الواحدة = نصف حبة كبيرة من البطاطا الحلوة.

الحصة الواحدة = نصف حبة كبيرة من الكوسا.

## الفواكه:

يُنصح بتناول 4 حصص يومياً من الفواكه، وعادة ما يكون حجم الحصة الواحدة التقريبي منها هو حبة فواكه متوسطة الحجم بحجم قبضة اليد، أو نصف كوب منها إن كانت طازجة مقطعة أو معلبة أو مجمدة، أو ربع كوب إن كانت مجففة، وربع كوب أيضاً من العصير، والحصة الواحدة منها هي:

الحصة الواحدة = حبة واحدة متوسطة الحجم من التفاح أو الكمثرى أو البرتقال أو الخوخ.

الحصة الواحدة = نصف حبة متوسطة الحجم من الأفوكادو والمانجا.

الحصة الواحدة = حبة واحدة صغيرة من الموز.

الحصة الواحدة = نصف حبة متوسطة الحجم من الغريب فروت.

الحصة الواحدة = 16 حبة من العنب.

الحصة الواحدة = حبة واحدة متوسطة الحجم من الكيوي.

الحصة الواحدة = ربع حبة متوسطة الحجم من الأناناس.

الحصة الواحدة = 4 حبات من الفراولة.

## الحبوب

يُنصح بتناول (٦) حصص من الحبوب يومياً، ويجب أن تشكل الحبوب الكاملة نصفها على الأقل، وتشكل الحصة الواحدة من أصناف الحبوب الغذائية:

الحصة الواحدة = شريحة واحدة من الخبز.

الحصة الواحدة = كوب واحد من رقائق أو حبوب الإفطار.

الحصة الواحدة = أونصة واحدة أو ثمن كوب من الأرز أو المعكرونة غير المطبوخة.

الحصة الواحدة = نصف كوب من الأرز والحبوب والمعكرونة المطبوخة.

الحصة الواحدة = نصف كوب من البوشار.

## الحليب ومنتجاته

يُنصح بتناول (٣) حصص من الحليب ومشتقاته يومياً، ويفضل أن تكون قليلة أو خالية من الدسم، والحصة الواحدة منها هي:

الحصة الواحدة = كوب واحد من الحليب.

الحصة الواحدة = كوب واحد من لبن الزبادي.

الحصة الواحدة = 6 قطع صغيرة من الجبن الطبيعي كجبن الشيدر، 8 قطع

صغيرة من الجبن المصنع.

### اللحوم والدواجن والبيض

يُنصح بتناول اللحم الخالي من الدهون والدواجن منزوعة الجلد، وتناول ما مقداره

(8-9) حصص أسبوعياً من المجموعة.

الحصة الواحدة = من اللحم أو الدواجن المطبوخة فتعادل حجم راحة اليد.

الحصة الواحدة = من السمك فهي بحجم دفتر شيكات.

الحصة الواحدة = من البيض فهي بيضة واحدة أو بياض بيضتان.

### المكسرات والبذور والبقوليات

ينصح بتناول 5 حصص من هذه المجموعة أسبوعياً.

الحصة الواحدة = من زبدة الفول السوداني على سبيل المثال ملعقة طعام كبيرة.

الحصة الواحدة = من المكسرات والبذور عامة فحصتها ملعقة طعام كبيرتين.

الحصة الواحدة = من البقوليات المطبوخة فهي ربع كوب.

### الدهون والزيوت

لا يُنصح بتناول المشبعة منها، وينصح تناولها بمعدل 3 حصص يومياً، ومن

الأمثلة على الحصة الواحدة منها.

الحصة الواحدة = ملعقة طعام كبيرة من مختلف الزيوت النباتية كالزيتون والذرة

والصويا.

الحصة الواحدة = ملعقة طعام كبيرة من الزبدة النباتية.

الحصة الواحدة = ملعقة طعام كبيرة من المايونيز قليل الدهون.

الحصة الواحدة = ملعقة طعام كبيرة من توابل وصلصة السلطة قليلة الدهون.

## الوجبة الغذائية

يلعب الغذاء دورًا مهمًا في الحفاظ على الصحة، لذا من المهم اختيار الأطعمة التي نتناولها في كل وجبة، فما هي مكونات الوجبة الغذائية المتوازنة؟

### مكونات الوجبة الغذائية المتوازنة:

هناك خمسة مجموعات غذائية أساسية تعد من مكونات الوجبة الغذائية المتوازنة، ذلك لما تحمله من عناصر غذائية مهمة في بناء الجسم، كما أنها تزودنا بالسعرات الحرارية اللازمة لإمدادنا بالطاقة، تشمل هذه المجموعات:

#### أولاً: الخضراوات

تحتوي الخضراوات على الفيتامينات، والمعادن، والألياف الغذائية المهمة للجسم، ومضادات الأكسدة التي تقي من مرض السرطان، كما أنها تساعد على الشعور بالشبع وتتميز بقلّة سعراتها الحرارية فلا تسبب زيادة في الوزن، ومنها:

- ① السبانخ،
- ② البروكلي،
- ③ البازيلاء،
- ④ البطاطا الحلوة،
- ⑤ الطماطم،
- ⑥ الثوم والبصل.

#### ثانياً: الفواكه

تسهم الفاكهة في الوقاية من أمراض القلب والسكري والسرطان، تعد غنية بالفيتامينات والمعادن الأساسية، كما تحتوي على مضادات الأكسدة مثل مركبات الفلافونويد، ونظرًا لاحتوائها على الألياف وقلّة سعراتها الحرارية فهي تساعد على إنقاص الوزن، ومن أهمها:

- ① الفراولة،
- ② البرتقال،
- ③ الجريب فروت،
- ④ التفاح،
- ⑤ التوت الأسود،
- ⑥ الرمان،
- ⑦ الأناناس.

## ثالثاً: الحبوب

ينصح بالحبوب الكاملة، فهي تشمل فوائد صحية عظيمة وتساعد على ضبط الوزن، والوقاية من أمراض القلب، والسكري، وبعض أنواع السرطان، كما أنها تسهل حركة الأمعاء الغليظة وتزيد من البكتيريا النافعة في القولون؛ وجميع هذه الفوائد لاحتوائها على فيتامينات ومعادن وألياف غذائية ومضادات أكسدة ومن أمثلتها:

- ① الشوفان الكامل، ② الذرة الكاملة، ③ الأرز البري، ④ الأرز البني، ⑤ البرغل، ⑥ الحنطة السوداء.

## رابعاً: البروتين

يعد البروتين من أهم مكونات الوجبة الغذائية المتوازنة فهو يمد أجسامنا بالطاقة، ويساعد على نقل الأكسجين إلى جميع أنحاء الجسم، ويدخل في بناء العضلات والأنسجة والعظام، كما أنه مهم لتصنيع الأجسام المضادة في جهاز المناعة على الرغم من ذلك لا ينصح باتباع الأنظمة الغذائية التي تركز على البروتينات والدهون فقط وتستبعد الكربوهيدرات؛ لأنها تحرم الجسم من عناصر غذائية مهمة وقد تعود عليه بأضرار صحية، كما لا ينصح بأخذ البروتين من اللحوم المصنعة، وأهم مصادر البروتينات:

- ① الدجاج، ② اللحم، ③ السمك، ④ البيض، ⑤ منتجات الألبان، ⑥ البقوليات، ⑦ الحبوب، ⑧ البذور، ⑨ المكسرات.

## خامساً: الألبان

تعد مصدر أساس للكالسيوم المهم لصحة العظام، ينصح بأخذ مشتقات الألبان قليلة الدسم، كما يمكن للأشخاص الذين يعانون من عدم تحمل اللاكتوز أخذ منتجات الألبان قليلة أو الخالية من اللاكتوز، أو منتجات فول الصويا مثل حليب الصويا للتمكن من الحصول على العناصر الغذائية التي توفرها منتجات الألبان، ومن أمثلة منتجات الألبان التي ينصح بها:

- ① الحليب قليل الدسم، ② الزبادي، ③ الجبن.

## اقسام الوجبة الغذائية

### الوجبة الغذائية العلاجية

الوجبة التي تقدم للمرضى أثناء العلاج، كمرضى السكري، أو بعض الامراض المزمنة

### الوجبة الغذائية المتوازنة

الوجبة التي تحتوي على جميع العناصر الغذائية الرئيسية التي تحافظ على الصحة الجيدة للإنسان.

### الوجبة الغذائية العادية

التي تقدم لمجموعات مختلفة من الأعمار، كالأطفال، والمراهقين، الرياضيين.

## أفكار لوجبات خفيفة

١٠٠ سعرة حرارية تقريباً



٢٥ حبة من الفراولة



٣٠ حبة من العنب



٤ حبات من التمر



١١ حبة من الكاجو



٣٠٠ جم من البطيخ



١٤ حبة من اللوز



١/٢ ثمرة أفوكادو



١ كعك أرز واحد + ١/٢  
معلقة زبدة فول سوداني



كوب واحد أو ١٤٨ جم  
من التوت

## التخطيط الغذائي

يجب تخطيط الوجبات من الناحية الغذائية السليمة فيجب مراعاة وضع ميزانية الأسرة في المرتبة الأولى؛ لأن المبلغ الذي يحدد للغذاء والذي يرتبط بدخل الأسرة يتحكم إلي حد كبير في نوع الوجبات التي تقدم، وكلما قل الدخل كلما زادت أهمية تخصيص مبلغ للغذاء حتى لا تطغي باقي أبواب الصرف على بند الغذاء وبذلك تحرم الأسرة من الحصول على الغذاء اللازم لها، وسنورد هنا بعض النصائح للتخطيط لوجبات الغذاء السليمة.

### أولاً: القيمة الغذائية للوجبات

يجب مراعاة القيمة الغذائية لكل وجبة على حدة، وكذلك لوجبات اليوم كله كوحدة والتأكد من أن الوجبات اليومية تكمل بعضها البعض لتعطي الجسم كل احتياجاته، وبناء عليه يمكن تقسيم الأغذية الى ثلاثة أقسام يجب مراعاة الاغذية فيها:

**أغذية البناء:** اللحوم، الأسماك، البيض، الجبن، الألبان بأنواعها، البقوليات، كالفول والعدس والحمص وفول الصويا والمكسرات.

**أغذية الوقاية:** الخضروات كالبنامية والفجل والخس والطماطم، والفواكة كالبرتقال والعنب والبلح والموز والتين والكمثري.

**أغذية الطاقة والحرارة:** الحبوب، الخبز، الأرز، المكرونة، البطاطس، الكعك، الفطائر، المربي، السكر، العسل، الدهون، الزيوت.

### نصائح للتخطيط الغذائي للأسرة :

تحتوي الوجبة الكاملة علي صنف وأكثر من كل قسم من الأقسام الثلاثة السابقة، وعند تكوين الوجبة تتبع عادة الخطوات الآتية:

أ- يختار صنف أو أكثر من أغذية البناء، مع إعطاء أهمية خاصة لأغذية البناء وكمياتها في وجبات الأطفال والحوامل والمرضعات .

ب- بعد إختيار أغذية البناء يختار صنف أو أكثر من أغذية الوقاية ويراعي أن يكون جزء منها طازجاً غير مطهي للتأكد من حصول الجسم على كفايته من فيتامين (C) .

ج - يضاف للوجبة الأصناف الملائمة من أغذية الطاقة والحرارة كالخبز أو الأرز، بالإضافة الى الزيوت والدهون التي تستعمل عادة في عمليات الطهي.

بهذا التكوين نضمن الحصول على وجبة كاملة، ولكن لا يكفي وجود جميع المواد الغذائية بالوجبة بل يجب تتوفر هذه المواد بالكميات المناسبة للأشخاص المعد لهم الغذاء حسب السن والجنس ونوع العمل، أي الجهد وكالاتي:

١- **حسب السن:** يحتاج الأطفال في مراحل النمو المختلفة الى كميات كبيرة من أغذية البناء وأغذية الوقاية؛ لينمو نمواً سليماً، وذلك لكثرة النشاط والحركة عند الأطفال التي تجعلهم في حاجة الى كميات كبيرة من أغذية الطاقة والحرارة، وتزداد هذه الحاجة في فترة المراهقة؛ لأنها فترة نمو سريع لذلك يجب اعطاؤهم كميات إضافية من هذه الأغذية.

٢- **حسب الجنس:** تقل احتياجات المرأة في المتوسط عن احتياجات الرجل؛ لأنها أصغر منه حجماً في العادة، ولكن المرأة الحامل والمرضع تزداد احتياجاتها عن المعدل الطبيعي، فالحامل تحتاج لتغذية إضافية لتكوين الجنين، والمرضع لتكوين وإفراز اللبن لتغذية الطفل النامي، ففي النصف الثاني من فترة الحمل وأثناء الرضاعة يجب إعطاء الأم كميات كبيرة من الأغذية وخاصة أغذية البناء والوقاية .

٣- **حسب نوع العمل (الجهد):** يحتاج العمل الشاق الى كميات اضافية من أغذية الطاقة والحرارة وكلما زاد المجهود الجسماني زاد عدد السعرات اللازمة للجسم، فإذا كان الغذاء غير كاف أي لا يعطي عدد السعرات اللازمة، فإن الشخص يستعمل أنسجة جسمه نفسها للحصول على الطاقة وبذلك ينقص وزنه، ويعتقد أصحاب المهن الشاقة أنهم أشد احتياجاً من غيرهم الى اللحوم وأغذية البناء وهذا خطأ، والحقيقة أنهم

يحتاجون الى كميات اضافية من أغذية الطاقة والحرارة ليستطيعوا القيام بالمجهود.

### ثانياً: التنوع في اختيار الأصناف

التنوع لازم في إعداد الوجبات من الناحية الصحية؛ لأنه يساعد في الحصول المواد الغذائية اللازمة للجسم بسهولة، ومن الناحية النفسية؛ لأنه لا يساعد علي فتح الشهية، فمهما كان الطعام مفضلاً لدي الشخص فإن كثرة تكراره تدعو الى الملل، فلا يجب تكرار الصنف في الأكلة الواحدة.

### ثالثاً: الشكل ورائحة الطعام

لرائحة الطعام وطعمه ومنظره تأثير كبير علي إفراز العصارات الهضمية وتتوقف رائحة الطعام وطعمة علي نوعه وطريقة طهية، أما الشكل فيتوقف إلى حد كبير علي طريقة التقديم، ووفرة الألوان في الخضروات تساعد إلى حد كبير في طرق التقديم بحيث تكون الأطعمة شهية جذابة.

### رابعاً: مراعاة فصول السنة :

يجب علي المسؤول عن إعداد الوجبات اختيار الخضروات والفواكة في موسمها كلما أمكن ذلك؛ إذ أنها في هذا الوقت تكون رخيصة وطازجة وبحالة جيدة.

### خامساً: مراعاة الوقت اللازم لإعداد الأطعمة:

عند إعداد الوجبات يجب مراعاة الوقت اللازم للإعداد؛ لأنه يختلف كثيراً باختلاف الأصناف فبعض الأطعمة تحتاج إلى وقت أطول في إعدادها للطهي من غيرها، مع ملاحظة أن الأطعمة يجب أن تعد في يوم تقديمها.

### سادساً: مراعاة الإقتصاد في الجهد والوقود المستهلك والخامات:

في حالة استعمال الفرن يجب طهي أكبر عدد ممكن من الأصناف فيه في وقت واحد اقتصاداً للوقود والجهد، كما يجب تحديد الكميات التي يجب أن تقدم لكل فرد بحيث لا تزيد الكمية التي تم طهيها عن احتياجات الأفراد، والتي قد تلقى في المهملات، لذلك

من أهم النقاط التي يجب مراعاتها من الناحية الاقتصادية هي الاستفادة من بواقي الأطعمة بعمل أطباق جديدة بإضافات طفيفة لتحسين أسلوب تقديمها وفي الوقت نفسه تكملة التخطيط للوجبة من الناحية الغذائية السليمة.

### سابعاً: اختيار الطعام تبعاً لأعمار أفراد الأسرة

يجب مراعاة الأصناف التي تحتاج لمضغ، خصوصاً إذا كان الطعام معد للأطفال، فكثرة تقديم الأطعمة التي لا تحتاج إلى مضغ تجعلهم يميلون إلى الكسل في مضغ الطعام، أما بالنسبة لكبار السن فيجب مراعاة تقديم الأطعمة اللينة السهلة المضغ؛ لأن الأسنان قد لا تكون سليمة مع التقدم في السن.

### ثامناً: مراعاة أنواع الأطعمة التي تعطي لأفراد الأسرة والأصناف البديلة

يجب إعطاء الأطفال والحوامل والمرضعات كميات كبيرة من اللبن، وإذا رفض الطفل شربه يجب أن يقدم له عوضاً عنه، كالحلو مثلاً أو الأرز باللبن أو المهلبية.

### تاسعاً: تناسب الأطعمة مع حالة الجو

يراعى ملائمة الطعام لحالة الجو، فمثلاً تقدم الشوربة الساخنة والأطباق الدسمة شتاءً، والأطباق الباردة الخفيفة صيفاً.

### عاشراً: مناسبة تكاليف الوجبات مع ميزانية الأسرة

يجب تقديم الأصناف التي تتناسب مع الميزانية الموضوعة للغذاء، فأثمان الأطعمة ليس لها أي دلالة على قيمتها الغذائية، وكثير من الأطعمة الغالية الثمن تكون قيمتها الغذائية منخفضة.

### الحادي عشر: أن تتماشى مع تعاليم الشريعة الإسلامية:

يجب على الإنسان أن يحصل على الغذاء ما كان نافعاً للجسد، غير ضارّ، فإن الإقدام على تغذيته بما هو ضارٌّ إيذاءً له، فضلاً عن تحريمه، فالغذاء الجسدي مسؤولية الشخص نفسه وعليه القيام بها وأدائها على الوجه الصحيح، الذي بيّنه الإسلام في تعاليمه من تحريم للحرام واحلال للحلال.

## الدرس الثالث مائدة الطعام

### أسس ترتيب المائدة

لترتيب مائدة الطعام ست قواعد عليك مراعاتها عند تنظيم المائدة، لتتماشى مع قواعد الإتيكيت وهي:

#### أولاً: المفارش

ينبغي مراعاة تغطية مائدة الطعام بالمفرش المناسب من حيث الحجم والطول، بحيث لا يتدلى من الجوانب إلا بحوالي 20 سم ولا يزيد عن ذلك، مع اختيار الألوان والأشكال التي تتناسب مع ألوان غرفة الطعام والأطباق المستخدم، كما أن وجبات الطعام المقدمة هي من تُلهمك بشكل المفرش المرغوب فعلى سبيل المثال في وجبة العشاء يُفضل استعمال المفارش المطرزة، بينما وجبة الغذاء الأنسب للاستخدام المفارش المنقوشة بالورود والأشكال والألوان المبهجة والزاهية، لكن في وجبة الفطور يُفضل المفارش ذات اللون الأبيض أو الألوان السادة.



#### ثانياً: أدوات الطعام

من أهم أسس ترتيب المائدة حيث تضم أدوات الطعام الملاعق (ملعقة عادية وملعقة الشوربة)، الشوك، السكاكين، لذا احرص على اختيار الأنواع المناسبة للأفراد المجتمعون على طاولة الطعام سواء كانوا من أفراد أسرته أو الضيوف.



ضعي الملاعق والسكاكين على بعد ٢ سم من حافة الطاولة تقريباً على يمين الطبق وضعي الشوك يسار الطبق، أما الشوك صغيرة الحجم الخاصة بالكوكتيل فضعيها يمين الطبق على مسافة بحيث يكون على يمين الطبق ملعقتين للطعام وللحساء بجانبهم سكينه القطع يليها شوكة الكوكتيل، وعلى اليسار توجد شوكتين وأعلى الطبق شوكة وملعقة.

### ثالثاً: الأطباق

الأطباق أساسية على المائدة لذا يجب أن تضعيها متباعدة بالمساحة المناسبة عن بعضها البعض، لتتوفر الراحة للشخص خلال تناول الأطعمة، ويتم ترتيبها حسب أولوية الاستخدام، وينبغي وضع أطباق خاصة بتقديم السلطات وتوضع يسار الطبق الرئيسي، والأفضل أن يتم تنسيقها بصورة جميلة.

راعي ترتيب الأطباق مع عدم وضع الكثير من الأطباق حتى لا تشغل مساحة من الطاولة دون داع، وعادةً تكون ثلاث أطباق أو أقل وطبق للحساء.

حيث يوضع الطبق الرئيسي في الأسفل يليه طبق المقبلات يليه طبق الحلوى يليه طبق الحساء، مع وضع منديل بين طبق المقبلات الرئيسي أو بداخل طبق المقبلات.



## رابعاً: الكؤوس والأكواب



تعد أكواب الماء وكاسات العصائر من أهم الأشياء على طاولة الطعام، ولا يجب الاستغناء عنها وفي هذه الحالة يجب مراعاة ترتيبها، فبالنسبة لأكواب الماء فتوضع يمين أطباق الطعام فوق السكين أما كاسات العصير، فتوضع بصورة مائلة في صف واحد على اليسار، ولا يفضل استخدام كاسات العصير كبيرة الحجم أو الطويلة، كونها لا تشعر الشخص بالراحة عند تناول العصير فالأفضل الكاسات القصيرة.

## خامساً: مناديل المائدة



فوط المائدة من الأدوات الضروري وجودها على طاولة الطعام أثناء كل الوجبات وتوضع يسار الأطباق من ناحية الشوك، كما بإمكانك استخدام مشبك الفوط أو الحلقات المعدنية الخاصة بالمناديل للحصول على شكل منمق ومميز أو طيها بشكل أنيق، وينصح باستخدام الفوط المصنوعة من القماش بأجود أنواعه، ما عدا الأقمشة التي يدخل في صناعتها النايلون.

## سادساً: الأدوات الفضية للمائدة

هناك بعض القطع الفضية التي توضع على طاولة الطعام، ويوضع عليها الكؤوس الفضية أيضاً بجانب الملاعق والسكاكين خاصة في عزائم الضيوف.

## إتيكيت مغادرة مائدة الطعام

من أصول الإتيكيت عند مغادرة مائدة الطعام اتباع الآداب الآتية:

- ١- عند الانتهاء من تناول الطعام يجب وضع المنديل على الكرسي في حال ترك الطاولة أثناء الأكل، وفي حال الانتهاء والرغبة بمغادرة الطاولة يتم وضع المنديل المتسخ على يسار الطبق عندما ينهي الجميع تناولهم للطعام.
- ٢- عند الانتهاء من الأكل والبقاء جالساً على الطاولة ضع يديك على حرك أو أرحهما على الطاولة بوضع المعصمين على حافة الطاولة.
- ٣- يجب ان يكون إيقاع تناول الطعام متناغماً مع الآخرين ولكن يجب عدم النظر إلى أطباق الآخرين.
- ٤- يجب انتظار الجميع عند الانتهاء من الطعام؛ لمغادرة الطاولة معاً وإلا في حال الاحتياج الطارئ يرجى إعلام الأشخاص الموجودين برغبتك بالذهاب لأمر طارئ.
- ٥- يجب وضع الشوكة والسكينة على الطبق الرئيسي بطريقة تشير للانتهاء من تناول الطعام حيث يفهم النادل أنه باستطاعته أخذ الطبق الذي فرغت منه.
- ٦- يجب البقاء لمدة من الوقت بعد الانتهاء من تناول الطعام ثم مغادرة المكان كاملاً، ويجب تجنب ترك المكان فور الانتهاء من تناول الطعام إلا في الحالات الطارئة والضرورية.
- ٧- وأخيراً أن تحمد الله تعالى على أن وهبك هذه النعم الكثيرة الطيبة المباركة.
- ٨- لا يجوز استخدام السواك أو خيط الأسنان لتنظيف الأسنان على طاولة الطعام، بل استخدمه بعده وبعيداً عن الطاولة.

بعد هذه الرحلة في اتكيت المائدة: يطلب مدرس المادة مشهد تمثيلي وعملي لكل طالب على رحلته يطبق كيفية تناول الطعام باستخدام أدوات المائدة المذكورة آنفاً.



## استعمال الصحون ذات الاستعمال الواحد

إن استعمال هذه الصحون مظهر حضاري وعصري مهم من الناحية الصحية لنظافتها، وكذلك للذوق والجمال، والأشكال المختلفة من الصحون والأقداح موجودة في الأسواق المحلية وتصنع في بلادنا، واستعمالنا لها هو تشجيع للصناعات الورقية الوطنية، ويوجد منها أشكال مختلفة كالدائري والمستطيل والصغير والكبير.

### أغراض استعمال هذه الصحون:

- ١- تستعمل الصحون الورقية للحلويات والمشويات والنواشف.
  - ٢- تستعمل هذه الأنواع من الصحون للسفرات وحفلات الشاي.
  - ٣- تستعمل الصحون المصنوعة من الألمنيوم في تسخين أو شي اللحم والدجاج وكذلك لشي الكيك في الأفران.
  - ٤- تستعمل صحون وأوعية الألمنيوم لحفظ بعض أنواع اللحوم والنواشف داخل الثلاجة أو المجمدة.
- ويجب أن لا ننسى أن نضع هذه الصحون بعد استعمالها في سلة المهملات أو حاوية الأوساخ لا أن نرميها في الشارع وعلى الأرصفة وفي المنتزهات، لأننا بهذا العمل ننشر الأوساخ في كل مكان ونجعلها تفقد الغرض من استعمالها -

### فوائد الصحون والأقداح الورقية والبلاستيكية:

- ١- توفير الوقت المصروف في غسل الأنية، حيث ترمي الورقية منها بعد الاستعمال مباشرة.
- ٢- من الناحية الصحية تكون نظيفة ومعقمة ويستحسن استعمالها في المستشفيات لعدم تلوثها بالجراثيم التي تنتقل عن طريق الشخص المريض إلى السليم.
- ٣- عدم قابليتها للكسر عند الاستعمال، وأثمانها زهيدة لا تكلف الأسرة كثيراً.
- ٤- تفيد في السفرات والنزهات فهي سهلة الحمل وخفيفة ترمى بعد استعمالها مباشرة.

## الدرس الرابع: تحضير الطعام

يعتبر تحضير الأطعمة من الأشياء المهمة سواء عند شرائها أو في طريقة تحضيرها، ونظراً لسهولة التلوث وانتقال العدوى عبر المواد الغذائية وخطورة ذلك على المستهلكين، فإن تلافي ذلك يعتبر من الأمور المتيسرة عندما تراعى الاشتراطات الصحية الآتية في المراحل المختلفة التي يمر بها الغذاء والشراب ابتداءً من المادة الخام وحتى استهلاكه:

- ١- التأكيد على استخدام مواد غذائية خام ذات نوعية جيدة، إذ إن الطبخ لا يمكن أن يطمس مظاهر الفساد.
- ٢- التأكيد على أن من يقوم بتحضير الطعام خال تماماً من الأمراض المعدية أو أن يكون حاملاً لأحد مسبباتها.
- ٣- لبس الصدرية الخاصة بالطبخ، ووضع أغطية رأس على الرأس لمنع تساقط الشعر في الغذاء.
- ٥- يجب غسل الأيدي بالماء والصابون قبل الشروع في العمل، وإن يتكرر ذلك بين حين وآخر خاصة عند لمس مواد خام أو أسطح ملوثة، وعند تجهيز الأغذية للتقديم يجب أن يتم ذلك بأقل ما يمكن من اللمس بالأيدي.
- ٦- الأغذية التي تؤكل طازجة يجب أن تنظف جيداً ويفضل استخدام مطهر مع الماء.
- ٧- الأغذية التي تحتاج تسخين يجب تسخينها بسرعة وإلى درجة حرارة لا تقل عن 70° م.
- ٩- المتبلات والبهارات يستحسن أن تكون مجهزة، بحيث تستعمل مرة واحدة ولا يفضل استخدام العبوات الكبيرة التي يستعملها أكثر من شخص ولمدة طويلة.

- ٩- استخدام صواني كبيرة لتقديم الطعام للتقليل من اللمس .
- ١٠- أثناء النقل يجب أن يكون الغذاء مغطى وأن يحمل بطريقة يقلل فيها اللمس.
- ١١- بالنسبة للأغذية الجاهزة للتناول مثل الحليب المبستر يستحسن استعمال عبوات مناسبة بحيث تستخدم العبوة لشخص واحد مثل ربع أو نصف لتر .
- ١٢- الأغذية الجاهزة يجب أن تبقى تحت ظروف صحية جيدة - مسخنة أو مبردة، وفي أماكن بعيدة عن مخلفات الإنسان، وعند نقلها تكون في أوعية محكمة.
- ١٣- عدم استخدام المواد الكيميائية لمكافحة الحشرات أثناء إعداد وتقديم الطعام والاستعاضة عنها بالمصائد الكهربائية (للحشرات الطائرة) والطعوم السامة مع وضعها قرب مداخل المطبخ.
- ١٤- غسل جميع الأسطح والأواني المستخدمة أثناء إعداد الطعام (خصوصاً الأطعمة المدهنة) بماء ساخن وصابون.
- ١٥- ترك الأواني المغسولة لتجف في الهواء في حال عدم توفر منشفة نظيفة وجافة.
- ١٦- تنظيف الثلاجة ورفوفها وخزانات المطبخ بانتظام لإزالة الفتات والسوائل التي يمكن أن تكون بيئة خصبة للنمو البكتيري.
- ١٧- لا يجوز في أي حال من الأحوال استخدام نفس الأواني والمعدات للأغذية النيئة والمطبوخة في نفس الوقت ودون غسلها بالماء والصابون.
- ١٨- يجب طهي اللحوم جيداً، خاصة المفرومة، حتى يصبح سائلها شفافاً ويكون اللحم خالياً من اللون الوردي.
- ١٩- في حال تسخين الطعام يجب التأكد من وصول الحرارة لكل الطعام بحيث يكون (فوق 70 درجة مئوية) إذ أن هذا التسخين البسيط يشجع النمو البكتيري، كما يفضل تسخين الكمية التي يريد المستهلك تناولها وعدم تسخين كل الطعام في كل مرة.

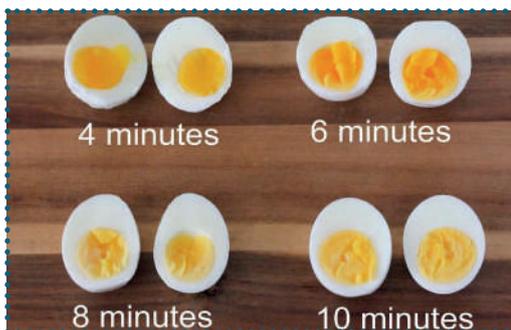
## طرق إعداد الطعام

- ١- السلق: هو أسهل أنواع الطبخ حيث تغلي اللحوم والخضراوات بالماء حتى تنضج.
- ٢- التسبيك: (طبخ المأكولات في تبسي) وهو كالسلق ولكن على نار هادئة فيتبخر الماء وينضج الطعام.
- ٣- القلي: وهو التسخين مع الدهن (السمن) حتى ينضج، وهذه الطريقة لا يفضل استعمالها لاحتوائها على الدهون المسببة للكولسترول.
- ٤- الشوي: هو تعريض اللحوم وغيرها إلى النار أو في الفرن.
- ٥- الطبخ بالبخار: وهو الاستفادة من درجة حرارة البخار العالية.
- ٦- الطبخ بالضغط: وهو الطبخ في قدر محكم الغطاء فيزيد ضغط البخار فيه.
- ٧- الخبز: تشمل أنواع الأطعمة التي يمكن خبزها، كالحُبز، والحلويات، والمأكولات البحرية، واللحوم، والدواجن وحتى الخضار والفواكه، وعادةً لا يتطلب الخبز إضافة الدهون.
- ٨- التحميص: يشبه التحميص الخبز لكنه يحتاج درجة حرارة أعلى.

## كيفية إعداد بعض الاطعمة

### أولاً: أكلات مختارة

- ١- سلق البيض: يوضع البيض في قدر ويضاف إليه الماء البارد ويترك على النار إلى أن يبدأ بالغليان وتهدأ الحرارة ويرفع البيض بعد مرور اربعة دقائق إن كان المطلوب أن يكون ليناً ويترك لمدة ستة دقائق إذا كان المطلوب أن يكون متوسطاً في النضج وعشرة دقائق ليصبح جامداً.



## ٢- سلق البطاطا

يجب اختيار البطاطا الجيدة، وإزالة الجذور النباتية منها إن وجدت، ومن ثم غسلها؛ لإزالة الأتربة والأوساخ العالقة بها، وتوضع في قدر ونضيف كمية من الماء لها بحيث يغطيها، وتوضع على النار، وتضاف إليها ملعقة شاي من الملح لإعطائها نكهة مالحة وتستمر بالغليان على النار إلى أن تنضج.

ونختبر نضجها بغرس سكينه فيها فإذا اخترقتها بسهولة دل ذلك على نضجها كما أن سهولة إزالة قشرها تدل على النضج، ترفع عن النار ويصب عليها الماء البارد ثم تقشر وتقطع حسب الرغبة، ويمكن أكلها مع البيض المسلوق أو عمل أطباق شهية منها بتزيينها أو خلطها بالمعدنوس الأخضر والطماطة والفلفل الأخضر.



## ٣- تحضير الخضراوات

تغسل الخضراوات بصورة عامة بالماء الصافي عدة مرات، للتخلص من الأوساخ والجراثيم العالقة بها، ويمكن تعقيمها بطريقة بسيطة وهي أن نأخذ قليلا من مسحوق (برمنكنات البوتاسيوم) الذي يباع في الصيدليات عادة وحله بالماء بمقدار (عشرة أقداح ماء لكل ربع ملعقة شاي برمنكنات)، ثم تغسل الخضراوات فيه وتغطس لمدة دقيقتين ثم نخرجها ونغسلها بالماء النقي عدة مرات ثم تؤكل.

كما يمكننا أن نغسل الخضراوات والفاكهة وذلك بنقعها في الماء لمدة عشر دقائق مضاف إليها حبوب التعقيم والمتوافرة في الصيدليات في الوقت الحاضر، أو الملح والخل.



ويمكننا غسل الخضراوات التي تطبخ بالماء فقط؛ لأن حرارة النار كافية لقتل ما فيها من جراثيم •

#### ٤- كبدة محمرة بالبصل:



**المقادير:** كبدة الدجاج : نصف كيلو (مقطعة ومنظفة)، طماطم : ٤ حبات (صغيرة الحجم)، الثوم : ٤ فصوص (مهروس)، صوص حار : ٢ ملعقة صغيرة، زيت الزيتون : نصف كوب، البصل الأخضر: ربع كوب، ورق نعناع: ربع كوب، ملح: ملعقة صغيرة، فلفل أسود: ربع ملعقة صغيرة •

**الطريقة:** تبلي الكبدة بالقليل من الزيت والملح، وقلبيها في مقلاة على النار حتى تنضج، ثم اتركها جانباً، ثم قطع الطماطم وضعيها في صينية ومن ثم أضيفي إليها الكبدة والملح والثوم وزيت الزيتون والفلفل وصوص الفلفل الحار، ثم حمي الفرن ثم ضعها على درجة حرارة ١٨٠ مئوية ليتم طهيها لمدة ٣٥ دقيقة، ثم أخرجي الصينية من الفرن، ثم أضيفي إليها النعناع والبصل الأخضر ثم أدخلها مرة أخرى إلى الفرن لمدة 15 دقيقة وتقدم ساخنة.



## ٥- بامية باللحم والطماطم:



المقادير: البامية: ١ كيلو، اللحم : نصف كيلو،  
طماطم : ٢ حبة (مقشرة)، معجون الطماطم: ٢  
ملعقة كبيرة، البصل: ١ حبة، ملح : نصف ملعقة  
صغيرة، فلفل أسود: نصف ملعقة صغيرة، بهار  
اللحم : نصف ملعقة صغيرة، ورق غار: ٢ ورقة،  
هيل: ملعقة صغيرة، الزنجبيل: ملعقة صغيرة،  
الثوم: ٤ فصوص، الزيت النباتي: نصف كوب.

**الطريقة:** يغسل اللحم بطريقة صحيحة، ومن ثم يوضع على النار الخفيفة مغمور بالماء لكي ينضج، أضيفي البهارات إلى اللحم المسلق على النار واتركيه حتى ينضج تماماً، ثم اغسلي البامية وازيلي أقماعها قليلاً، ثم قومي بتقليتها على نار خفيفة في مقلاة متوسطة الحجم، ثم اتركها جانباً حتى تتصفي من الزيت، ثم افرمي البصل ناعم جداً وضعيه في مقلاة صغيرة الحجم، وقومي بقله مع الطماطم المفرومة أيضاً، وأضيفي إليها الملح والفلفل الأسود وبهارات اللحم، وقلبيها جيداً حتى تنضج، ثم ضعي البامية مع البصل والطماطم وحركيها جيداً على النار حتى تنضج نسبياً، وأضيفي إليها معجون الطماطم مع مرق اللحم واطريها على النار حتى تغلي وتصبح البامية لينة جداً، ثم افرمي الثوم بطريقة ناعمة جداً وقلّبيها في المقلاة مع الزيت إلى أن تحمّر، ثم أضيفيه إلى البامية، مع اللحم المسلق سابقاً، وقلّبيها على النار حتى تنضج، ثم ارفعيها عن النار واسكبيها في طبق التقديم إلى جانب الأرز الأبيض، وقدميها ساخنة.



## ثانياً: مشروبات وعصائر:

تقسم المشروبات على قسمين هما:

١- المشروبات غير المنبهة كالحليب وعصير الفواكه والخضراوات.

٢- المشروبات المنبهة كالشاي والقهوة والكاكاو والنسكافة.

### ١- عصير النارج:

المقادير: أربعة أكواب عصير نارج، (٢) كيلو سكر، ملعقتا أكل عصير الليمون،

غرام بنزوات الصوديوم، (٢) كوب ماء.

**العمل:** يغسل النارج ويجفف تماماً، ويقطع النارج إلى نصفين عرضية ويعصر بالعصارة أو باليد ويترك لينزل العصير مباشرة في الإناء مع تجنب نزول الزيت من القشرة مما يسبب المرارة في الطعم، ويمكن استعمال العصارة الكهربائية لاستخراج العصير أو استعمال عصارة الزجاج البلاستيك البسيطة، ثم يذاب السكر في الماء على النار الهادئة ويضاف عصير الليمون ويترك ليغلي مدة عشر دقائق مع نزع الرغوة كلما ظهرت، ثم يضاف المحلول السكري إلى عصير النارج وهو حار مع التقليب الجيد، ويقاس الشراب ويضاف إليه بنزوات الصوديوم بعد أن يذاب في قليل من الماء الدافئ ويقلب جيداً ثم يترك ليبرد ويعبأ في القناني، ويمكن وضع بنزوات الصوديوم برش قليل منه في داخل فوهة القنينة بعد ملئها بالشربت، أو وضع قليل من السكر العادي الجاف في فوهة القنينة بعد ملئها بالشربت.



## ٢- عصير البرتقال بالزنجبيل:



**المقادير:** عصير البرتقال : 500 مل (طبيعي)،  
الزنجبيل : ملعقة كبيرة (طازج ومفروم)، العسل:  
حسب الرغبة .

**الطريقة:** صُبي عصير البرتقال الطبيعي في إبريق الخلاط الكهربائي، ثم أضيفي على البرتقال الزنجبيل الطازج، وحلّي المكونات بالعسل بحسب الرغبة، ثم اخلطي المكونات جيداً حتى يتشكل لديك مزيج بقوام متجانس، ثم صُبي العصير في أكواب التقديم، وبإمكانك تقديمه مع مكعبات الثلج بحسب الرغبة أو إدخال العصير إلى الثلاجة حتى يبرد.

## ٣- عصير الرمان بالحليب:



**المقادير:** ١ كوب عصير الرمان، ٤ اكواب  
حليب، نصف كوب لبن زبادي، كوب واحد ماء،  
ربع كوب سكر .

**الطريقة:** ضعي عصير الرمان في الخلاط الكهربائي، ثم أضيفي الحليب، اللبن الزبادي، الماء والسكر، واخلطي المزيج حتى يتجانس، ثم وزّعي العصير في أكواب التقديم.

## ٤- عصير الموز بالحليب:



**المقادير:** الموز: ١ حبة (كبير الحجم)، حليب  
كوب (قليل الدسم)، العسل: ملعقة كبيرة، لوز:  
ملعقة كبيرة (مفروم / اختياري) .

**الطريقة:** ضعي الموز مع الحليب والعسل في الخلاط الكهربائي، ثم اضربي المزيج لمدة دقيقة حتى يصبح ناعماً وسائلاً، ثم صبي العصير في أكواب ووزعي اللوز المفروم وقدميه فوراً.

## ٥- الشاي:

**المقادير:** تختلف المقادير حسب الذوق ولكنها بصورة عامة ملعقة متوسطة لكل كوب ماء.

**العمل:** يوضع الماء في إبريق (كتلي) على النار حتى يغلي ولكن ليس لمدة طويلة لأن ذلك يسبب طرد فقاعات الهواء المذابة في الماء والتي تساعد على تحسين طعم الشاي، ثم يضع الشاي في إبريق الشاي (القوري) ويصب فوقه مقدار ربع كوب من الماء المغلي ويحرك مع الشاي، ويسكب بسرعة ويبقى الشاي، ويصب الماء المغلي فوق الشاي ويحكم غطاء الإبريق، ويوضع على نار هادئة جدا، والأفضل وضع شبكة من الحديد والأسبست تحته أو وضعه على نار الفحم، ويترك على النار عدة دقائق حتى يتخدر ثم يستعمل.

ثم يصب الشاي بعد مرور هذه المدة وإن احتاج حفظه لمدة أطول فيمكن صبه في إبريق آخر بدون الأوراق ويوضع على النار الهادئة ثم يستعمل وهذا يمنع زيادة مادة التانين التي تؤدي إلى مرارة الطعم في ما إذا بقيت أوراق الشاي مع الماء على النار، ويوضع السكر في الكوب أو قدح الشاي ويصب فوقه الشاي حسب الطلب.



**التانين:** مادة كيميائية موجودة في أوراق الشاي زيادة تركيزها تؤثر في الصحة.



فائدة

## ٦- إعداد القهوة العربية:



تمتاز هذه القهوة بمرارة طعمها وخشونة مسحوقها بالنسبة إلى الأنواع الأخرى .

**المقادير:** كوب ماء ، ثلاث ملاعق أكل قهوة، حبة هيل .



**العمل:** يوضع الماء في دلة القهوة العربية وتضاف القهوة، وتوضع على النار مع التحريك حتى تغلي مدة خمس دقائق مع إضافة الهيل، ثم توضع بعد ذلك على نار هادئة ويفضل نار الفحم حتى يركد مسحوق القهوة في القعر ثم تقدم بفنجانها الخاص بكميات قليلة.

## ٤- إعداد القهوة التركية:



ويكون مسحوقها ناعما وتقدم حلوة تعمل في دلة القهوة الخاصة حسب الطريقة الآتية :

**العمل:** يستعمل فنجان القهوة لقياس الماء ويوضع في دلة القهوة وذلك حسب عدد الأفراد، ويضاف السكر بنسبة ملعقة كوب لكل فنجان ماء، ثم تضاف القهوة بنسبة ملعقة كوب مملوءة جدا لكل فنجان ماء، وتوضع الدلة فوق النار مع التحريك المستمر حتى يذوب السكر ثم يرتفع ويبدأ بالغيان من دون أن تشق القشطة، وترفع حالا من فوق النار وتوزع القشطة على عدد الفناجين ثم يصب المتبقي منها في الفناجين وتقدم وهي حارة مع الحلوى.



## ٧- إعداد الشاي بالحليب:

يعد الشاي كالسابق ويصب قسم منه فوق الحليب حسب الرغبة أو يعمل الشاي باستعمال الحليب بدلا من الماء ثم يصفى ويقدم مع تحليته بالسكر .

## ٨- إعداد الكاكاو بالحليب:



ثلاث ملاعق أكل كاكاو، اثنتان إلى أربعة ملاعق أكل سكر، ربع كوب ماء، اثنان ونصف كوب حليب.



**العمل:** يمزج الكاكاو والسكر ثم يضاف إليه الماء في قدر صغير، ويوضع على نار هادئة مع التحريك إلى أن يذوب السكر، ويغلي لمدة ثلاث دقائق، ثم يضاف الحليب إليه ويغلي معه ويحرك باستمرار، ويصب في الفنجان ويقدم.  
**ملاحظة:** تعد المقادير حسب عدد الضيوف.

## ٩- الكابتشينو:

**المقادير:** نصف كوب سكر، ١ كوب ماء، ١ كوب قهوة سريعة التحضير .



**العمل:** تخلط المقادير في الخلاط إلى ان يصبح المزيج مثل الكريمة ويوضع في اناء ويوضع في الفريز لحين الحاجة، وعند الرغبة في عمل الكابتشينو إغلي الحليب والسكر حسب الرغبة واضف من الخليط ملعقة للكوب الواحد ويصب الحليب من بُعد بحيث يساعد على حصول الرغوة، ثم يرش قليل من بودرة الشوكولاته ويقدم ساخناً .

## ثالثاً: السلطات:

تعد السلطات من أهم الأصناف التي تقدم في قائمة الطعام لما لها من فائدة عظيمة في الحث على إفراز العصارات المعدية وهذه بدورها تساعد على سهولة الهضم، وتعد مصدراً هاماً للفيتامينات ولاسيما السلطات المكونة من الخضر غير المطهوه، والسلطات على أنواع كثيرة نذكر منها :

١- **السلطات الشرقية:** وهي شائعة الاستعمال بكثرة في الشرق مثل سلطة اللبن، سلطة الطحينة، سلطة الحمص بالطحينة، بابا غنوج

٢- **السلطات التي تعمل بالصلصة الفرنسية:** ويقصد بالصلصة الفرنسية خليط الليمون والزيت والملح، وهي على نوعين:

أ- سلطة تعمل بالخضر الخضراء مثل: سلطة الطماطم والخس، سلطة الملفوف.

ب- سلطة تعمل بالخضر المسلوقة والمتبلة بالصلصة الفرنسية وغيرها.

٣- **السلطات التي قوامها الفواكه والمحلول السكري:** وسنقدم فيما يأتي نماذج لكل من هذه الأنواع:

### ١- سلطة اللبن:

**المقادير:** ٣٠٠ غرام لبن، ٢٠٠ غرام خيار، قليل من النعناع اليابس، فص ثوم متوسط، ملح.

**الطريقة:** يدق الثوم مع قليل من الملح، ويضاف إلى اللبن ويخفق الجميع جيداً، ثم يقشر الخيار ويفرم ناعماً ويضاف إلى اللبن ويخفق، ويسحق النعناع اليابس فوق اللبن والخيار، وتقدم في طبق بلوري عميق إلى حد ما.



## ٢- البابا غنوج:



**المقادير:** 400 غرام باذنجان، فص ثوم، 3 ملاعق كبيرة من عصير رمان حامض، ملعقة كبيرة من معدنوس مفروم ناعم، ملح،  
**للتجميل:** ملعقة كبيرة من الزيت، ملعقة كبيرة معدنوس مفروم، حبات رمان أحمر، جوز مفروم.

**الطريقة:** يغسل الباذنجان ويجفف ويترك صحيحاً ويوضع في صينية ويزج في فرن متوسط الحرارة حتى ينضج، ثم يقشر وهو ساخن ثم يدق ناعمة بالهاون أو بامراره بآلة الفرغ الناعمة، ويدق الثوم مع مقدار من الملح ويضاف إلى الباذنجان المهروس، ويضاف إليه عصير الرمان والمعدنوس المفروم ويخفق جيداً ويتبل بالملح.



## ٣- سلطة الجزر والملفوف بالمايونيز:

**المقادير:** ٦ ورقات (أبيض) من الملفوف، ٥ حبات من الجزر، كوب من المايونيز، ملعقة صغيرة من السكر الناعم.

**الطريقة:** قشري الجزر جيداً وابرشيه باستخدام المبرشة اليدوية، ثم اغسلي الملفوف بشكل جيد وابرشيه أيضاً باستخدام المبرشة اليدوية، وفي وعاء جانبي، اخلطي السكر، والمايونيز مع بعضهم البعض، ثم أضيفي فوق الجزر والملفوف الخليط، واخلطي المكونات بشكل جيد حتى تتجانس المكونات، ثم اسكبي السلطة في طبق التقديم وقدميها باردة.

#### ٤- سلطة اللوبيا المجففة بالخضار:



**المقادير:** كوب (مجففة / مسلوقة / مصفاة) من اللوبياء، 1 حبة (مقطعة مكعبات) من طماطم، كوب (مسلوقة) من الذرة، كوب (مفروم) من الفلفل الأحمر، 2 ملعقة كبيرة من زيت الزيتون، ملح حسب الرغبة، فلفل أسود حسب الرغبة، ملعقة كبيرة عصير الليمون.

**الطريقة:** في صحن السلطة، يخلط زيت الزيتون مع الملح والفلفل الأسود وعصير الليمون والفلفل الأحمر، وتقلب التتبيلة جيداً، ثم تضاف اللوبيا والطماطم مع الذرة إلى التتبيلة، وتقلب المكونات، وتقدم السلطة باردة.

#### ٥- سلطة الباذنجان بدبس الرمان:



**المقادير:** 1 حبة من البصل الابيض، 2 حبة من الطماطم، 3 حبات (مسلوقة) من الباذنجان، حزمة جرجير، رغيف خبز، عصير الليمون 1 حبة، 2 ملعقة صغيرة زيت الزيتون، رشّة ملح، رشّة فلفل أسود، رشّة الكمون، رشّة سماق، ملعقة صغيرة دبس الرمان.

**الطريقة:** قومي بغسل الجرجير جيداً ثم قطعيه إلى قطع كبيرة وضعيه في طبق التقديم مع البصل والبندورة واخلطيهم جيداً، ثم قومي بتحضير الصلصة عبر خلط مكوناتها (عصير الليمون الحامض وزيت الزيتون والملح والفلفل الأسود والكمون والسماق ودبس الرمان) واسكبيه فوق الخضار واخلطيهم، ثم قومي بإضافة قطع الباذنجان المحضرة مسبقاً والخبز المحمص عند التقديم.

## رابعاً: الحلويات:

### ١-كوكيز الزبدة الهش:



**المقادير:** البيض: ١ حبة، الزبدة: نصف كوب، طحين: كوب، ملح: ربع ملعقة صغيرة، السكر البني: ثلثان الكوب (ناعم)، بيكنج بودر: نصف ملعقة صغيرة، مستخلص الفانيليا: ملعقة صغيرة، حبيبات الشوكولاتة: ثلث كوب.

**الطريقة:** ذوبي الزبدة في قدر على النار حتى يتحول لونها إلى البني، ثم ضعها في وعاء جانبي حتى تبرد، ثم اخلطي الزبدة مع السكر البني، والفانيليا والبيض جيداً، وفي وعاء منفصل، اخلطي الطحين مع البيكنج باودر، والملح، وحركي حتى تتوزع المكونات، وإبدأي بإضافة الطحين لخليط الزبدة وحركي حتى تندمج المكونات بعضها البعض، ثم أضيفي قطع الشوكولاتة وقلبيها بعجينة الكوكيز، ثم قطعي عجينة الكوكيز باستخدام ملعقة كبيرة وصفيها في صينية فرن مبطنة بورق الزبدة، ثم أدخلي الصينية للفرن المحمى مسبقاً على درجة حرارة 180 لمدة 20 دقيقة أو حتى تصبح ناضجة، ثم أخرجي الكوكيز من الفرن واتركيه حتى يبرد تماماً ثم قدميه.

### ١-لقيمات سهلة وهشة:



**المقادير:** ٢ كوب طحين، ٢ملعقة كبيرة من النشاء، ٢ ملعقة كبيرة حليب بودرة، ٢ملعقة كبيرة خميرة، ٢ ملعقة كبيرة بيكنج بودر، الزيت النباتي: ٢ ملعقة كبيرة، سكر: ٢ ملعقة كبيرة، رشّة ملح، كوب ونصف ماء دافئ، شيرة حسب الحاجة (جاهزة).

**الطريقة:** لتحضير عجينة اللقيمات: جهزي وعاء للخلط، ضعي فيه المكونات التالية: الطحين، الحليب البودرة، النشاء، الخميرة، السكر، البيكنج باودر ورشة الملح

وقلبي المكونات حتى تتداخل مع بعضها البعض، ثم أضيفي على الخليط السابق الماء، والزيت، واعجني المكونات باستخدام اليدين حتى الحصول على عجينة متماسكة القوام، ثم غطي وعاء العجينة لترتاح وتتخمر لمدة 30 دقيقة، ثم سخني زيت غزير في مقلاة عميقة على النار، ثم شكلي من عجينة اللقيمات كرات صغيرة الحجم، ثم اقلي كرات عجينة اللقيمات حتى يصبح لونها ذهبياً، ثم انقلي اللقيمات من المقلاة إلى وعاء الشيرة واتركيها دقيقة حتى تنتشر، ثم انقليها على طبق التقديم وقدميها فوراً.

### ٣- شوكولاتة بدون سكر للرجيم:



**المقادير:** الكاكاو: نصف كوب (خام)، زيت جوز هند: نصف كوب، لوز: حسب الرغبة (طازج / مجروش)، العسل: ٢ ملعقة كبيرة .

**الطريقة:** ضعي نصف كمية الزيت في وعاء للخلط، ثم أضيفي العسل، والكاكاو بالتدريج مع التقليب بعد كل إضافة حتى لا تتكون أي كتلات في الخليط، ثم وزعي خليط الشوكولاتة في قالب سيليكون، ثم أضيفي اللوز المجروش في القوالب الصغيرة على الوجه، ثم أدخلي القالب إلى الفريزر حتى تجمد الشوكولاتة، ثم أخرجي الشوكولاتة من الفريزر وقدميها بحسب الرغبة.

### ٤- بسكويت صحي بدون سكر:



**المقادير:** الشوفان: كوب (مطحون)، عصير البرتقال: ٣ ملاعق كبيرة، حليب بودرة: ١ كوب، البيض: ٢ حبة، بيكنج بودر: ملعقة كبيرة، العسل: ملعقة كبيرة، قشرة البرتقال: ملعقة كبيرة، (مبشورة)، الفانيليا: ملعقة كبيرة .

**الطريقة:** في وعاء الخلاط الكهربائي، ضعي البيض، الفانيليا، عصير البرتقال وقشر البرتقال المبشور، ثم اخلطي المكونات جيداً حتى تتداخل ثم زيدي الشوفان،

الحليب، البايكنغ باوذر والعسل، ثم قلبي المكونات حتى تحسلي على عجينة متماسكة ثم قسمي عجينة البسكويت إلى دوائر، ثم صفي الكرات في صينية فرن مغلقة بورقة زبدة وأدخليها إلى فرن محمى مسبقاً على حرارة ١٨٠ درجة مئوية حتى ينضج البسكويت.

## ٥- راحة البرتقال:



**المقادير:** النشأ: ثلث كوب، الماء: كوب، عصير الليمون: ملعقة صغيرة ونصف، نكهة البرتقال: ملعقة كبيرة، جوز الهند: حسب الرغبة (للتزيين)، سكر: ثلاث أرباع الكوب، قشرة ليمون: ملعقة كبيرة (مبشورة)، ملون الطعام البرتقالي: نصف ملعقة صغيرة.

**الطريقة:** في قدر على النار به نصف كوب ماء، نذوب السكر ونضيف قشرة الليمون وملون برتقالي ونغليهم على النار، وفي وعاء منفصل نضع كوب ماء وثلث كوب نشاء ونخفقهم على البارد جيداً، ثم نضيف إليهم نكهة البرتقال وملعقة ونصف عصير الليمون ثم نغليهم على النار مع التحريك المستمر حتى يشتد القوام كالعجين، ثم نضيف عليهم الشراب الذي حضرناه سابقاً ونحرك حتى يتجانس القوام معاً، ونصب الخليط في قالب زجاج حراري، ونتركه في الثلاجة لمدة ٣ ساعات على الأقل، ونخرج الراحة ونقطعها مكعبات ثم نغمسها في جوز الهند، ثم تقدم باردة.



## ٦: بعض الحلويات المصنعة من التمور

ذكر الله تعالى النخلة في كتابه الكريم بقوله: ﴿وَهَزَىٰ إِلَيْكَ بِجِدْعِ النَّخْلَةِ وَسَقَطَ عَلَيْكَ

رُطْبًا جَنِيًّا ﴿٢٥﴾ [سورة مريم الآية: ٢٥] .

لذا يعد التمر من الفواكه اللذيذة المولدة للطاقة الحرارية، وهو غذاء غني بالمواد المعدنية والفيتامينات المختلفة، وإن بلدنا العراق يعد أول قطر في زراعة وإنتاج التمور المختلفة الأنواع ، حيث تكثر زراعته وخاصة في الوسط والجنوب، فالبصرة تشتهر ببساتين النخيل الممتدة على ضفاف شط العرب والتي تضم آلاف أشجار النخيل وأنواع التمور، وأشهر أنواع التمور في العراق هي: الزهدي ، الخستاوي، الخضراوي، البرحي، البربن، والمكتوم، والأشرسى، والسكري، والدكل، والتبرزل، وغيرها من الأنواع.

ويستخرج من التمر عصير الدبس اللذيذ وكذلك الخل الذي يدخل في صناعة الطرشي، ويمكننا عمل أكالات متنوعة من التمور وحلويات عديدة منها: الكليجة بالتمر، وبسكت التمر، واليك حلوى بسيطة تصنع من التمر وهي:

### التمر المحشي:



تشق التمرة ويخرج النوى، ويوضع محلها قطعة جوز، ومن ثم يعمل محلول سكري متوسط القوام بإضافة (٢) ملعقة أكل كاكاو، وتغمر التمرة المحشية بالجوز بالمحلول السكري وترش بمبروش جوز الهند، وتصب في صحن وتقدم.

## كيك التمر:

**المقادير:** كوب ونصف طحين، كوب سكر ناعم، ربع كوب دهن أو زبد، كوب تمر منزوع النوى، كوب ماء مغلي، بيضة، ملعقتا كوب بيكنج باودر، نصف ملعقة كوب بيكربونات الصودا، ربع ملعقة كوب ملح، ملعقة كوب مسحوق الهيل، كوب لب جوز.

**العمل:** ينخل الطحين ويقاس ثم ينخل مع البيكنج باودر، والملح والبيكربونات، وينقع التمر في الماء المغلي ويهرس جيدا، ويخفق الدهن جيدا ثم يضاف إليه السكر تدريجيا مع الخفق حتى يصبح كالكريم، ثم تضاف البيضة مع الخفق الجيد، ثم يضاف الطحين ومهروس التمر إلى المزيج تدريجيا وبالتعاقب حتى ينتهي المقدار، ويضاف لب الجوز ويصب في قالب مدهون ويشوى في فرن معتدل الحرارة (٣٠٠ ف) لمدة 20 دقيقة.



## المدقوقة (المدكوكة):

**المقادير:** نصف كيلو تمر، وكوب راشي أو جوز أو سمسم.

**طريقة العمل:** يدق التمر في الهاون أو يفرم بماكنة اللحم مع الجوز أو السمسم أو الراشي، وتشكل من أشكال مختلفة بشكل معينات أو مستطيلات أو مربعات أو كرات حسب الرغبة.



## خامساً: المقبلات

### ١- حمص بالطحينة:



المقادير: حمص: ٢ كوب (حبّ / مسلوق)،  
الطحينة: ٣ ملاعق كبيرة، زيت الزيتون: ٣  
ملاعق كبيرة، عصير الليمون: ربع كوب، الثوم:  
فص (مهروس)، الكمون: ربع ملعقة صغيرة،  
ملح: حسب الرغبة، فلفل أسود: حسب الرغبة.

**الطريقة:** ضعي كل المكونات في الخلاط واخطيهم حتى يصبح المزيج كثيفاً، ثم وزعي الخليط بأطباق التقديم، وزيني الحمص بزيت الزيتون والقليل من البقدونس - بحسب الرغبة.

### ٢- شوربة الفطر:



المقادير: الزبدة: ٢ ملعقة كبيرة، الفطر: ١  
كيلو (طازج، مُقطّع إلى قطع صغيرة)، البصل:  
ربع كوب (مفروم)، دقيق: ٦ ملاعق كبيرة (متعدّد  
الاستعمالات)، ملح: نصف ملعقة صغيرة، فلفل  
أسود : ثمن ملعقة صغيرة، مرق دجاج: لتر،  
كريمة الطبخ : كوب.

**الطريقة:** تُذوّب الزبدة في قدر كبيرة على حرارة خفيفة، ويُضاف الفطر والبصل، مع التقليب برفق. يبقى المكوّنان على النار، حتّى يطريا، ثم يُصبّ نصف كمّ المرق في قدر منفصلة، ويُخلط مع الدقيق والملح والفلفل جيّداً، ثم يُضاف هذا الخليط إلى قدر الفطر، مع التقليب. ويُصبّ الكمّ الباقي من المرق في القدر، التي تبقى على نار متوسطة حتّى يغلي السائل. عندئذ، ترفع حرارة النار، ويُقلّب الخليط حتّى يصبح تخين القوام أي لنحو دقيقتين. تخفّف الحرارة وبعدها، مع إضافة الكريما، وتبقى القدر على النار لنحو ربع الساعة (غير مغطّاة)، مع التقليب مراراً .



- س ١ / عرفي الغذاء، وما هي أهميته؟
- س ٢ / العناصر الغذائية والموجودة في أغذيتنا كثيرة، عددي أهمها؟
- س ٣ / ما هي وظيفة البروتينات؟
- س ٤ / ما هي الكربوهيدرات؟ وما هي مصادرها؟
- س ٥ / للماء أهمية كبيرة لجسم الإنسان، بيني أهميته على شكل نقاط.
- س ٦ / عددي أنواع الفيتامينات التي يحتاجها جسم الإنسان .
- س ٧ / العناصر المعدنية مهمة للحفاظ على الوظائف الحيوية، عددي أهمها .
- س ٨ / ما أسس وقواعد تنظيم مائدة الطعام ومراعاة الأتيكيت، أذكرها بشكل مختصر .
- س ٩ / ما طرق إعداد الطعام؟ عدديها، مع شرح واحدة منها فقط .
- س ١٠ / السلطات أنواع كثيرة، عدديها .



# الوَحْدَةُ الثَّانِيَّةُ

## العناية الاسرية والمنزلية

### عزيزتي الطالبة:

يتوقع منك في نهاية دراسة هذه الوحدة أن تتمكني من الآتي:

- أن تبيني أوامر وتوجيهات الشريعة الاسلامية فيما يخص آداب الكلام.
- أن تكوني قادراً على استذكار الآيات القرآنية والأحاديث النبوية التي تؤمر بحسن المخاطبة والكلام والاستماع.
- أن تحفظي آداب الكلام والمحادثة.
- أن تعرفي آداب التحية.
- أن تبيني آداب الجلوس الى المائدة.
- أن تعرفي أتكيت تناول الطعام.
- أن تتعرفي الى آداب وسلوكيات استخدام المكتبة.
- أن تفهمي متطلبات الديكور المنزلي.

## الدرس الأول: السلوك

### آداب الكلام والمحادثة

اعتنت الشريعة الإسلامية بآداب الكلام والمحادثة، فأمرت بحفظ اللسان ولزوم الصمت ولين الكلام، وبيّنت خطورة الكلمة؛ كما في قوله تعالى: ﴿وَإِنَّ عَلَيْكُمْ لَحَافِظِينَ

﴿١٠﴾ كَرَامًا كَنِينًا ﴿١١﴾﴾ [سورة الانفطار الآيتان: 10-11]، وقول النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ الْعَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مِنْ رِضْوَانِ اللَّهِ لَا يُلْقِي لَهَا بَالًا، يَرْفَعُ اللَّهُ بِهَا دَرَجَاتٍ، وَإِنَّ الْعَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مِنْ سَخَطِ اللَّهِ لَا يُلْقِي لَهَا بَالًا يَهْوِي بِهَا فِي جَهَنَّمَ» رواه البخاري، وقد يتكلم بكلمة تُوبق دنياه وآخرته؛ لقوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ الْعَبْدَ لَيَتَكَلَّمُ بِالْكَلِمَةِ مَا يَتَبَيَّنُ مَا فِيهَا؛ يَهْوِي بِهَا فِي النَّارِ أَبَدًا مَا بَيْنَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ» رواه مسلم، ولَمَّا سأل معاذ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: وَإِنَّا لَمُؤَاخِذُونَ بِمَا نَتَكَلَّمُ بِهِ؟ أجابه: «تَكَلَّمْتُ أُمَّكَ يَا مُعَاذُ! وَهَلْ يَكُفُّ النَّاسَ فِي النَّارِ عَلَى وُجُوهِهِمْ أَوْ عَلَى مَنَاخِرِهِمْ إِلَّا حَصَائِدُ أَلْسِنَتِهِمْ» رواه الترمذي.

وقد ضمن الرسول الكريم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ الجنة لمن صان لسانه وفرجه، فقال: «مَنْ يَضْمَنُ لِي مَا بَيْنَ لَحْيَيْهِ وَمَا بَيْنَ رِجْلَيْهِ؛ أَضْمَنَ لَهُ الْجَنَّةَ» رواه البخاري.

للكلام والمحادثة آداب لا بد أن تراعى، فمنها

#### ١- المخاطبة على قدر الفهم:

ينبغي أن يكون الكلام متناسباً مع ثقافة السامعين؛ لقول علي بن أبي طالب رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: (حَدِّثُوا النَّاسَ بِمَا يَعْرِفُونَ، أَتُحِبُّونَ أَنْ يُكَذَّبَ اللَّهُ وَرَسُولُهُ) رواه البخاري، وقول ابن مسعود رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: (مَا أَنْتَ بِمُحَدِّثٍ قَوْمًا حَدِيثًا لَا تَبْلُغُهُ عُقُولُهُمْ؛ إِلَّا كَانَ لِبَعْضِهِمْ فِتْنَةٌ) رواه مسلم.



## ٢- قل خيراً أو اصمت:

قبل إطلاق الكلام لا بد من التريث والتمهل، فإن كان خيراً؛ فليقله، وإن كان شراً؛ فلينته عنه، قال النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ؛ فَلْيُكَلِّمْ خَيْرًا أَوْ لِيَصْمُتْ» رواه البخاري ومسلم.

## ٣- الكلمة الطيبة صدقة:

كما أخبر بذلك النبي الكريم صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، ورُبَّ كلمة طيبة أبعدت قائلها من النار، مصداق ذلك قوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «اتَّقُوا النَّارَ وَلَوْ بِشِقِّ تَمْرَةٍ، فَإِنْ لَمْ تَجِدُوا فَبِكَلِمَةٍ طَيِّبَةٍ» رواه البخاري ومسلم.

## ٤- فضل قلة الكلام، وكراهية كثرتة:

إن كثرة الكلام ربما تكون سبباً في الوقوع في الإثم، فلا يأمن المكثر منه من فلتات لسانه وزلاته، وأوصى النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ بذلك بقوله: «إِنَّ اللَّهَ كَرِهَ لَكُمْ ثَلَاثًا: قِيلَ وَقَالَ، وَإِضَاعَةَ الْمَالِ، وَكَثْرَةَ السُّؤَالِ» رواه البخاري ومسلم، وكثرة الكلام أيضاً مذمومة؛ لقوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ أَبْغَضَكُمْ إِلَيَّ وَأَبْعَدَكُمْ مِنِّي مَجْلِسًا يَوْمَ الْقِيَامَةِ: الثَّرَثَارُونَ وَالْمُتَشَدِّقُونَ وَالْمُتَفَيِّهُونَ» رواه الترمذي.

## ٥- البدء بالسلام قبل الكلام:

فهذا أدب منصوص عليه في قوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «مَنْ بَدَأَ بِالْكَلامِ قَبْلَ السَّلَامِ فَلَا تُجِيبُوهُ» رواه الطبراني، وهذا تأديباً له وتعليماً.

## ٥- إعادة الكلام المهم وتكراره:

ولا سيما الذي يصعب على المستمعين فهمه من أول وهلة، وهذا معنى قول أنسٍ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ وهو يصف كلام النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (كَانَ إِذَا تَكَلَّمَ بِكَلِمَةٍ أَعَادَهَا ثَلَاثًا) رواه البخاري، وذلك لغرض التفهيم، فإذا فُهِمَتْ لا يحتاج إلى إعادة، والإعادة أقصاها ثلاث مرات.

## ٦- حفظ سر المتكلم:

حَدَّثَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ عَلَى رِعَايَةِ جَانِبِ السَّرِّ فِي قَوْلِهِ: «إِذَا حَدَّثَ الرَّجُلُ بِالْحَدِيثِ ثُمَّ انْتَفَتَ؛ فَهِيَ أَمَانَةٌ» رواه أبو داود، وإفشاء السر خيانة، وهو حرام إذا كان فيه إضرار.

## ٧- اترك الجدال وإن كنت مُحِقًّا:

لقول النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «أَنَا زَعِيمٌ بِبَيْتِ فِي رِبْضِ الْجَنَّةِ لِمَنْ تَرَكَ الْمِرَاءَ وَإِنْ كَانَ مُحِقًّا» رواه أبو داود والترمذي. والمعنى: أنا كفيل وضامن لمن فعل هذا الفعل أن يكون له بيت في الجنة؛ لأنَّ الجَدَالَ يُؤَدِّي إِلَى الْخُصُومَةِ وَالشِّتَاقِ.

## ٨- التآني في الكلام وعدم الإسراع فيه:

خشية عدم فهمه على وجهه الصحيح؛ لذا كان كلام النبي صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ لا عجلة فيه، عَنْ عَائِشَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهَا: (أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ كَانَ يُحَدِّثُ حَدِيثًا لَوْ عَدَّهُ الْعَادُّ لِأَخْصَاءَهُ) رواه البخاري.

## ٩- خفض الصوت عند الكلام:

وفي ذلك يقول الله تعالى: ﴿وَأَقْصِدْ فِي مَشْيِكَ وَاعْضُضْ مِنْ صَوْتِكَ إِنَّ أَنْكَرَ الْأَصْوَاتِ لَصَوْتُ الْحَمِيرِ﴾ [سورة لقمان الآية: ١٩]، أي: أفضعها وأبشعها، فلو كان رفع الصوت خيراً؛ ما جعله الله سبحانه للحمير الذين عَلِمَتْ خِسَّتُهُمْ وَبِلَادَتُهُمْ، فمن الأدب مع الناس خفض الصوت، ورفع الصوت على الغير سوءٌ في الأدب.

## ١٠- عدم السخرية من الآخرين:

إحذر السخرية من طريقة كلام الآخرين، كمن يتلعثم في كلامه أو عنده شيء من التأتأة، قال تعالى: ﴿يَأْتِيهَا الَّذِينَ آمَنُوا لَا يَسْخَرُونَ مِنْ قَوْمٍ عَسَى أَنْ يَكُونُوا خَيْرًا مِنْهُمْ وَلَا نِسَاءً مِنَ نِسَاءِ عَسَى أَنْ يَكُنَّ خَيْرًا مِنْهُنَّ﴾ [سورة الحجرات من الآية: 11].

## ١١- الإنصات للمتكلم:

وعدم مقاطعة كلامه؛ لذا كان الصحابة رَضِيَ اللهُ عَنْهُمْ أشد أديباً في إنصاتهم لكلام النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ.

## ١٢- لا تتكلم بكل ما تسمع:

ليس جميلاً أن تتحدث بكل ما سمعت، فإن في هذا مجالاً للوقوع في الكذب عن أبي هريرة رَضِيَ اللهُ عَنْهُ أن النبي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قال: (كَفَى بِالْمَرْءِ كَذِبًا أَنْ يُحَدِّثَ بِكُلِّ مَا سَمِعَ) رواه مسلم.

## ١٣- انصت لكلام الله تعالى:

إذا سمعت قراءة القرآن الكريم فاقطع الحديث أيا كان موضعه تادبا مع كلام الله وامتنالا لأمره حيث يقول: ﴿وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾ [سورة الأعراف الآية: ٢٠٤].

## ١٤- رفع الكلفة والمناداة بالاسم الاول:

التخاطب بالاسم الاول مجردا دليل على رفع الكلفة بين المتخاطبين، وذلك طبيعي بين أفراد الاسرة المتقاربين في السن، أو بين الاصدقاء، أما بالنسبة للأغراب وكبار السن، فلا يجوز للشخص ان ينادي باسمه الاول، لذلك عليك ان تقولي مثلا: ( خالي أو خالتي أو عمي أو عمتي).

## ١٥- كفارة المجلس:

إذا اردت القيام من المجلس فتذكر أن تقول دائما كفارة المجلس: (( سبحانك اللهم وبحمدك ، أشهد أن لا إله إلا انت ، استغفرك وأتوب اليك )) حتى يغفر الله تعالى لك ما كان من لغط في ذلك المجلس.

## آداب التحية

عن أبي ذر رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (يَسْلَمُ الرَّابِكُ عَلَى الْمَاشِي وَالْمَاشِي عَلَى الْقَاعِدِ، وَالْقَلِيلُ عَلَى الْكَثِيرِ)، وَعَنْهُ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (يَسْلَمُ الصَّغِيرُ عَلَى الْكَبِيرِ وَالْمَارُّ عَلَى الْقَاعِدِ وَالْقَلِيلُ عَلَى الْكَثِيرِ) رَوَاهُ الْبُخَارِيُّ، وَعَنْ أَسَامَةَ بْنِ زَيْدٍ رَضِيَ اللهُ عَنْهُ: أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (مَرَّ بِمَجْلَسٍ فِيهِ اخْتِلَافٌ مِنَ الْمُسْلِمِينَ وَالْمَشْرِكِينَ عِبَادَةَ الْأَوْثَانِ وَالْيَهُودِ فَسَلَّمَ عَلَيْهِمْ) مُتَّفَقٌ عَلَيْهِ.

## الحديث مع الآخرين

الحديث مع الغير له قواعده وأساليبه، ويراعى خلال الحديث العناصر الآتية:

- ١- الصدق في الحديث وعدم الكذب.
- ٢- النطق بالكلام الطيب والمباح والابتعاد عن الكلام البذيء والقبیح.
- ٣- عدم ذكر عيوب الآخرين.
- ٤- تجنب الغيبة وهي: أن تذكر أخاك بشيء يكرهه وهو غائب عنك.
- ٥- تجنب النميمة: وهي أن تنقل الكلام بين الناس بقصد إيقاع العداوة بينهم: الغيبة والنميمة محرمتان وعلى المسلم أن يبتعد عنهما.
- ٦- ضرورة معرفة شخصية الآخرين المساهمين في المناقشة أو الحاضرين، وكذلك كل البيانات المهمة بالنسبة لهم من حيث وظائفهم، وميولهم السياسية والدينية، وذلك تجنباً لأن يكون الحديث مهيناً أو محقراً أحدهم أو لصنعتة أو لموطنه.
- ٧- عدم الدخول في مناقشة إلا إذا كانت لديك إضافة إيجابية تريد توضيحها، ولا يستحسن الكلام لمجرد إثبات الوجود أو إستعراض العضلات الثقافية أو الفنية من دون مضمون يثري المناقشة.
- ٨- يكون أسلوب المناقشة بعرض الحجج والأسانيد المؤيدة من دون تسفيه رأي

الآخرين ، مع تجنب المعارضة لمجرد الرغبة في المعارضة ، كذلك لا يجوز المقاطعة بطريقة فجأة تزج المتحدث والمستمعين.

٩- ضرورة حسن الاستماع لما يقال لك.

١٠- يراعى في المناقشة عدم مهاجمة المبادئ الدينية أو تحقير القواعد الأساسية في المجتمع ، مع تجنب المزاح أو الاستشهاد بالنكت الخارجة أو السخيفة التي تسيء إلى المعتقدات وإلى مجموعة معينة أو مهنة محددة.

١١- اذا كنت ترى ان من حقك الكلام ، فالواجب أن تترك لغيرك الفرصة ليبيدي رأيه ، أما احتكار الحديث والاصرار على المواصلة وعدم ترك الفرصة للآخرين فذلك سلوك أناني استعراضي.

١٢- أسلوب المناقشة يجب أن يتسم بالآداب واستخدام الألفاظ التي تليق بمستوى المتناقشين. مع ضرورة مخاطبة الآخرين بلفظ (حضرتك) وليس (أنت) مع ذكر اسم الآخرين مسبقاً بلقبهم العلمي أو الأكاديمي (دكتور، أستاذ) وكذلك لا يجوز التحدث بأسلوب يتسم بالتعالي واستعراض المعلومات.

### إتيكيت الجلوس إلى المائدة

**من أصول الإتيكيت عند الجلوس لتناول الطعام اتباع الآداب الآتية:**

١- إذا كنت ضيفاً يجب الانتظار وعدم الجلوس إلى حين تلقي إشارة من المضيف

٢- إذا كنت مضيفاً يتوجب دعوة ضيوفك والإشارة لهم للتفضل والتوجه إلى المائدة.

٣- يجب جعل الشخص الأيسر الذي يستخدم يده اليسرى في مكان مريح له وهو على الطرف الأيسر من الطاولة.

٤- يجلس على رأس الطاولة المضيف ويجب أن يتأكد من جلوس جميع ضيوفه في كراسيهم ومقاعدهم المخصصة والمريحة لهم.

٥- اجلس منتصباً على الطاولة، لا تباليغ بالاستناد إلى ظهر الكرسي والاسترخاء، ولا تنحن على الطاولة.

- ٦- عدم تحريك الكرسي الخاص بك كثيراً ومراعاة ترك مسافة للأشخاص المحيطين بك وعدم التضيق عليهم.
- ٧- اجلس وانهض من الطرف الأيسر لمقعدك.
- ٧- لا يجوز الجلوس ووضع الرسغين على الطاولة فهي تعتبر تصرفاً غير مقبول.
- ٨- في حال وجود نساء على طاولة الطعام فيتوجب على الرجل المرافق للمرأة سحب الكرسي الخاص بها وإرجاعه لها لتجلس عليه.
- ٩- عدم لمس الأطباق أو الأدوات قبل دعوة المضيف ببدء تناول الطعام.
- ١٠- انتظار جميع المدعوين للبدء بتناول الطعام إلا في حال تأخر أحدهم.
- ١١- عند الجلوس على طاولة الطعام يجب وضع فوطة المائدة على الرجلين، وإذا كانت بحجم كبير فيمكن طيها إلى نصفين.
- ١٢- يفضل أن يكون المرفقين خارج المائدة، والجلوس باستقامة مع ثبات القدمين، ولا يجوز جعل اليدين (قوساً) فوق إناء المائدة.
- ١٣- يجب التصرف باتزان وبساطة من دون أي تكليف، ولا داعي لملاحظة الآخرين خلصة أو التعليق على الهفوات البسيطة التي لم تلاحظ.
- ١٤- على الضيف أن يجلس إلى المائدة من دون جمود أو توتر، وجعل مقعده بحيث لا يكون بعيداً ولا قريباً جداً من المائدة.
- ١٥- الامتناع عن العبث بأدوات المائدة، أو رسم الاشكال فوق غطائها.
- ١٦- إذا تضايق أحد المدعوين بسبب ما مثل سكب الصلصة على ثياب الضيف المجاور في أثناء الطعام، فيجب المبادرة الى الاعتذار منه.
- ١٧- ابسط الفوطة وضعها على ركبتيك لا على صدرك، إذا كانت لديك عادة متصلة وهي مسح أدوات الطعام بالفوطة قبل استعمالها فاحذر ان تبدر منك هذه (العادة) وانت في وليمة رسمية او غير رسمية، وإذا كنت في مطعم حاول ألا ينتبه اليك خادم المطعم.

من أصول الإتيكيت عند تناول الطعام اتباع الآداب الآتية:

- ١- غسل اليدين قبل تناول الطعام وبعده فإن ذلك مهم جداً من الناحية الصحية، لقوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (بَرَكَهُ الطَّعَامِ الوُضُوءُ قَبْلَهُ وَوُضُوءُ بَعْدَهُ) رواه أبو داود، وقوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (مَنْ أَحَبَّ أَنْ يُكْثِرَ اللَّهُ خَيْرَ بَيْتِهِ فَلْيَتَوَضَّأْ إِذَا حَضَرَ غَدَاؤُهُ وَإِذَا رُفِعَ) رواه ابن ماجه، والوضوء في الحديث هو غسل اليدين وليس العبادة المعروفة.
- ٢- ينبغي عدم تناول الطعام قبل أن يشرع المضيف في تناول الطعام وإذا كانت مائدة البيت فيجب أن ينتظر الأولاد أكبر أفراد الأسرة سناً حتى يبدأ بتناول الطعام وبعد ذلك يتناولون طعامهم، لما روي عن حذيفة رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: (كُنَّا إِذَا حَضَرْنَا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ طَعَامًا لَمْ نَضَعْ أَيْدِيَنَا حَتَّى يَبْدَأَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَيَضَعُ يَدَهُ) رواه مسلم.
- ٣- تسمية الله تعالى عند البدء بتناول الطعام لقوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (إِذَا أَكَلَ أَحَدُكُمْ فَلْيَذْكُرِ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى، فَإِنْ نَسِيَ أَنْ يَذْكُرَ اسْمَ اللَّهِ تَعَالَى فِي أَوَّلِهِ فَلْيَقُلْ: بِسْمِ اللَّهِ أَوَّلُهُ وَآخِرُهُ) رواه أبو داود.
- ٤- الأكل مما يليك وعدم تناول الاطعمة من امام الاخرين لقوله صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وهو يعلم ابن عباس رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ: (يَا غُلَامُ، سَمِّ اللَّهَ، وَكُلْ بِيَمِينِكَ، وَكُلْ مِمَّا يَلِيكَ فَمَا زَالَتْ تِلْكَ طِعْمَتِي بَعْدُ) رواه البخاري.
- ٥- عند تقطيع الطعام الأفضل أن يكون قطع صغيرة الحجم، كما يقول المتخصصون في الإتيكيت بحجم فم المرأة، مع أخذ وقت في مضغ الطعام.
- ٦- في حال وجود نادل يحضر الأطباق للمائدة يجب الانتظار إلى حين تقديم الأطباق ووضعها على المائدة.
- ٧- يمكن تمرير الملح والفلفل معاً لكن يجب تذوق الطعام قبل وضع الملح عليه أو أي بهارات أو توابل إضافية، وليس تصرفاً لائقاً إضافتهما قبل تذوق الطعام.
- ٨- لا يجب لمس الأواني الفضية الموجودة على الطاولة.

- ٩- الأكل باليد اليمين للحديث السابق (في الفقرة ٤).
- ١٠- يمنع مضغ الطعام بصوت مرتفع أو إصدار أصوات أثناء المضغ أو الأكل والفم مفتوح.
- ١١- يمنع الكلام أو الضحك أثناء تناول الطعام والفم ممتلئ بالطعام.
- ١٢- في حال سقوط إحدى الأدوات على الأرض يجب رفعها عن الأرض وطلب أداة نظيفة بديلة عنها.
- ١٣- يمكن شرب الماء أو اللبن من قرح خاص معد لكل فرد من أفراد العائلة فإنه لا يستحسن شرب الجميع من قرح واحد.
- ١٤- عدم طلب المشروبات والاطعمة المحرمة شرعاً.
- ١٥- يمنع التدخين أثناء تناول الطعام وعلى مائدة الطعام.
- ١٦- لا يجب النفخ على الحساء بل تحريكه بالملعقة حتى يبرد قليلاً .
- ١٧- تؤخذ الملعقة عادة باليد اليمنى، وكذلك السكين، اما الشوكة فتستعمل باليد اليسرى، ولكن الطعام اذا كان يؤكل بالشوكة من دون استعمال السكين او الملعقة، حينئذ يمكن استعمال الشوكة باليد اليمنى.
- ١٨- أما الملعقة الصغيرة فقد خصصت لتحريك السكر في الشاي أو القهوة ولا تستعمل أبداً في نقل الاشربة إلى الفم، وبعد التأكد من ذوبان السكر ترفع الملعقة الصغيرة وتوضع على أحد جانبي طبق الفنجان.
- ١٩- لا تستعمل السكين مطلقاً في أي غرض سوى القطع، فلا يجوز نقل الطعام بواسطتها إلى الفم، خصوصاً قطع اللحم والحلوى والجبن.
- ٢٠- لا يجوز مطلقاً أن يظل المرء رافعاً الشوكة في الهواء وهي محملة بالطعام بينما هو يكمل الحديث مع جاره، لان أي حركة غير إرادية قد تسقط الطعام من الشوكة عبي الضيف المجاور أو على حاملها نفسه.
- ٢١- يجب تناول ما يرفع بالشوكة دفعة واحدة.
- ٢٢- تؤكل السلطة عادة بالشوكة فقط، إلا إذا كانت مُعدّة مما يجب قطعه، كأوراق الخس الكبرى وشرائح الطماطم.

- ٢٣- لا تحاول خلط الطعام في صحنك واترك ذلك للاطفال.
- ٢٤- لا تضع لقمة بعد لقمة لم يتم مضغها بعد.
- ٢٥- إذا رغبت في تناول قطعة من الزبدة فلا تستعمل سكينتك، بل احرص على استعمال السكينة الخاصة الموجودة على طبق الزبدة.
- ٢٦- عند استعمال ملعقة ((الشوربة)) تناول الحساء من جانب الملعقة، أما الطعام والحلوى فمن رأس الملعقة.
- ٢٧- إذا احتجت إلى ((المملحة)) أو الى قطعة خبز فاطلب من اقرب مدعو ان يساعدك على تناولها ، وإياك ان تمد أو جسمك لهذا الغرض فتزعج الذين حولك.
- ٢٨- لا ترفع الطعام بالشوكة أو الملعقة إلى فمك وانت تتحدث مع أحد.
- ٢٩- لا تأخذ السكر لتحلية الشاي او القهوة من ملعقتك بل من الملعقة الخاصة بالسكرية.
- ٣٠- إذا سكبت شرابا أو ماء فلا تملأ الكأس حتى حاقتها بل املأها إلى ثلاثة أرباعها فقط ، وإذا قدمت ماء او شرابا لاحد حولك فيجب ان يمسك الكأس بيده اليمنى وأن يرفعها عن الطاولة قليلا نحو فم الانية الزجاجية التي تسكب منها، ولكن إذا كان الخادم هو الذي يسكب لك الماء أو الشراب فيجب أن تدع كأسك مكانها على الطاولة، و عليك أن تشكر الأشخاص المدعويين الذين يساعدونك في صب الشراب أو تقديم الخبز.
- ٣١- حين تشرب يجب ان تنظر في جوف كأسك لا ان تنظر إلى من حولك؛ لأن منظرنا وأنت تفعل ذلك لن يكون جميلا.
- ٣٢- عليك ان تمسك دائما بأنية الشراب من عنقها وبيدك اليمنى.
- ٣٣- يراعى اثناء الاكل على المائدة ، ان يتم الاكل بهدوء ورقة ومن دون شراهة او حركات منفرة أو طلب ((تقريب)) الاطعمة التي تقع بعيدا عنك لأخذ نصيب منها.

٣٤- يفضل عدم الاكل بسرعة بحيث يخرج الاخرين الذين يأكلون ببطء. وأن لا يتباطأ في الاكل أو ينشغل بالمناقشات واثبات وجوده أو استعراض معلوماته بحيث يظطر الجميع لانتظاره لحين الانتهاء من الطعام الذي في طبقه.

٣٥- لا تنفخ على لقمة حارة أو صحن، بل انتظر حتى تبرد او يبرد، ولا تملأ صحنك لتأخذ منه النقطة الاخيرة من الحساء.

٣٦- لا تقطع قطعة الخبز بالسكين بل بأصابعك، ولا تعض قطعة الخبز باسنانك ابدأً، وضع ما تقطعه في فمك، ولا تأكل الخبز إلا مع الطعام، فليس من المستحسن ان تتسلى بأكل الخبز قبل الطعام أو بين صحن وآخر، ولا تكثر من الخبز على كل حال.

٣٧- لا تقطع اللحم سلفاً في صحنك ولكن اقطع قطعة صغيرة كلما اردت تناول شيء منها.

٣٨- لا تأكل الجبنة برأس سكينتك.

٣٩- نأمل أن تكون قد تعودت أن تمضغ وانت مغلق الفم ، وألا تعتمد بمرفقك على المائدة، وألا تلعب بأدوات السفرة ، وأن تمسح فمك بفوطةك ، وأن لا تتكلم حين يكون فمك ممتلئاً بالطعام.

٤٠- لا تتمخط وانت على المائدة، ولا تسمح لنفسك للقيام بذلك بإدارة وجهك إلى الخلف ، فان ذلك دليل على قلة اللباقة والتهديب؛ وكل ما يسمح ل كبه هو أن تمسح انفك بمنديلك من دون ان تخرج صوتاً، ولافضل ان لا تذهب إلى أي وليمة إذا كنت تعاني الرشح.

٤١- عند تناول الطعام بالمعلقة أو الشوكة (دون استعمال السكين) باليد اليمنى، توضع اليسرى على الحجر.

٤٢- لا يجوز ملء الطبق بالطعام.

٤٣- لا يجوز رفع الطبق إلى الفم لتناول ما تبقى فيه من طعام.

- ٤٤- عدم المبالغة في الأكل حتى لا نصاب بالتخمة والأمراض، لقوله عليه الصلاة والسلام: (مَا مَلَأَ أَدْمِيَّ وَعَاءٌ شَرًّا مِنْ بَطْنِهِ...) رواه الترمذي.
- ٤٥- عند تناول الطعام بالملعقة لا يجوز إدخالها كلها في الفم ويجوز إيصالها إلى الفم من جانبها أو من طرفها.
- ٤٦- لا يشرب كوب الماء دفعة واحدة ، كذلك لا يشرب الماء والفم مليء بالطعام.

### تجنب هذه التصرفات

- ١- تناول الطعام بشراهة ووضع لقمة كبيرة في الفم.
- ٢- رفع كوب الماء ليملاه (المُضَيِّف).
- ٣- التحدث بصوت مرتفع أثناء الطعام.
- ٤- خلع الحذاء تحت المائدة أثناء الطعام ولو كان ضيقاً.
- ٥- تنظيف أطراف الأصابع بغطاء المائدة أو بقطعة خبز.
- ٦- استعمال فوطة المائدة لتنظيف الأنف.

### مكان وضع حقيبة السيدات

تشكل حقيبة السيدات مشكلة عند البحث عن مكان لوضعها في أثناء تناول الطعام في مكان عام، أو حفلة خاصة، فعادة ما تكون الكراسي مفتوحة من الخلف بحيث تتعرض للسقوط، وكثيراً ما تكون مساحة المائدة لا تكاد تكفي لوضع الأطباق ومهمات الأكل، لذلك من الأفضل وضع الحقيبة على الحجر، مع مراعاة الحفاظ عليها تجنباً لانزلاقها إلى الأرض، وتوضع الفوطة فوقها إذا كان حجم الحقيبة معقولاً، أمّا إذا كانت كبيرة الحجم فتوضع على الأرض.

## استخدام الفوطة

- ١- تستخدم الفوطة بوضعها على حجر من يأكل.
- ٢- لا توضع حول العنق أو في فتحة القميص.
- ٣- تستخدم دائماً بعد الشرب لمسح بقايا آثار المشروب العالقة في الشفاه، أو الاثار الدهنية للأكل.

## الهاتف

أصبح الهاتف وسيلة تحتل مكانا بارزا في حياتنا، وهو اسلوب فعال لتسهيل مطالب الحياة التي لا يمكن الاستغناء عنها، ورغم كل الخدمات الكبيرة التي يقدمها لنا الهاتف، إلا أنه قد يصبح وسيلة للإزعاج وسببا للمشكلات، ويحكم استخدام الهاتف قواعد للسلوكيات التي يفترض ان يتبعها الجميع حتى تقل مشاكله، **ومن أهمها:**

١- أن تتم المكالمة في الوقت الملائم، ليس مبكراً جداً أو متاخراً جداً حتى لا يتسبب ذلك في إزعاج الآخرين، وان تكون المحادثة في وقت لا يتعارض مع فترات النوم أو الراحة، مع مراعاة فروق التوقيت عند الحديث مع أطراف موجودة في بلاد اخرى.

٢- يراعى ان تكون المكالمة قصيرة تقديراً لمسؤوليات الطرف الآخر بالنسبة للعمل أو للأعباء المنزلية، وإلا فإنه من حق مستقبل المكالمة إنهاء المحادثة بأدب والاعتذار بوجود مشاغل أخرى تمنعه من الاسترسال في الحديث.

٣- على الشخص الذي يقوم بالاتصال، البدء بذكر اسمه وليس من حقه أن يقول للطرف الآخر (من على الخط؟) مثلاً، والمفروض أن مستقبل المحادثة لا يعطي إجابة عن مثل هذا السؤال، بل يصرّ على أن يقدم السائل نفسه مع ذكر اسم الشخص المطلوب محادثته فكثيراً ما يكون ( الرقم خطأ ).

٤- إذا طلب الشخص رقمًا معينًا وتبين أن الرقم خطأ فعليه ان يبادر بالاعتذار لعل في الاعتذار بعض العزاء مقابل ما حدث من إزعاج.

٥- لا تظني ان غيرك يسعده أن يستمع إلى أسئلة الاطفال الذين أسرعوا للرد على الهاتف ، خصوصا الأطفال صغيري السن، بل عيك بالإسراع وتسلم السماعه من الطفل ، وبعد ان يكبر الاطفال قليلا فعلى الوالدين تعليمهم أسلوب الرد الصحيح على المكالمات، وأول شيء هو ألا يحكوا تفاصيل الحياة العائلية الخاصة بأسرهم للطرف المتحدث.

### في الفندق

- ١- إن المرء يستطيع أن يعيش في الفندق كيفما شاء، ولكن من دون أن يزعج أحدًا.
- ٢- عدم إثارة ضوضاء في الغرفة، وعدم التحدث أثناء الليل بصوت عالٍ.
- ٣- عدم إزعاج نزلاء الفندق بالعزف على الآلات الموسيقية، أو رفع صوت الراديو أو التلفزيون.

### في الطائرة

من أهم الآداب التي على المسافرين ملاحظتها:

- ١- عدم التزاحم على سلم الطائرة في الصعود؛ لأن مضيف الطائرة أو المضيفة اللذين يحييان الركاب عند مدخل الطائرة سوف يساعدهم على الجلوس في مقاعدهم بحسب الأرقام المدونة على البطاقات الخاصة التي يحملونها.
- ٢- لا يجوز للمسافر تبديل مقعده إلا في حالة وجود مقاعد خالية، وبعد الاستئذان من المضيفة.
- ٣- إن من واجبات المضيف والمضيفة القيام بأعباء كثيرة وهي رعاية جميع المسافرين حتى الاطفال، فمن اللياقة إذن عدم إرهابهم بكثرة الطلبات.
- ٤- في جميع الطائرات وبخاصة الكبيرة منها، أكثر من مكان لدورات المياه والمغاسل،

فعلى المسافر ألا يطيل مكوثه في هذه الأماكن؛ لأن العديد من المسافرين في الخارج بالانتظار.

٥- أمام كل مسافر في الجيب الخلفي للمقعد الامامي تعليمات وخرائط وأكياس من الورق تستعمل في حالة الشعور بالدوار ، على المسافر المريض في هذه الحالة أن يحاول عدم لفت الانتباه الى حالته قدر المستطاع ، وبإمكانه طلب بعض الحبوب المهدئة المتوفرة في اكثر الطائرات.

٦- على المسافرين التقيد بربط الأحزمة المعدة لسلامة الركاب بلا تردد.

٧- بعد انتهاء الرحلة، على المسافرين توجيه التحية والشكر إلى الذين قاموا بخدمتهم خلال الرحلة.

### في الاسواق

١- لا تنقص من قيمة البضائع المعروضة عليك أو تظهر احتقارك لها، وإذا أردت رفضها وشراء غيرها أو عدم الشراء بتاتاً، فاكتمف بالقول بانها لا تلائمك.

٢- ليكن اختيارك للاغراض التي تريد شرائها من أحد المعارض سريعاً لئلا يضيق صدر البائع وتضيق صدور الزبائن الآخرين من بطئك وترددك.

٣- إذا كان هناك من ينتظر، فلا تحاول أبداً أخذ دور غيرك، وإذا حصل نزاع ما فاحتفظ برباطة جأشك، فإن في وسعك بلوغ حقك باللفظ الحازم أكثر مما تبلغه بالحنق والغضب.

### في المصعد

١- عند دخول المصعد ليكن وقوفك باتجاه الباب، وليس العكس كما يفعله البعض.

٢- إذا دخل ردهة إحدى البنايات شخص ما، وكنت سبقته الى دخول المصعد، فيجب عليك أن تنتظره بدلاً من المبادرة إلى الصعود قبل أن يلحق بك، وعليه أن يشكر لك الانتظار إياه.

- ٣- إذا كان المصعد مزدحماً ، وفتح الباب في طابق يقصده غيرك ، فحاول مساعدته بالخروج ولو اضطررت للخطو خطوة واحدة خارج باب المصعد.
- ٤- اذا دخلت المصعد مع صديق لك ، وكان مزدحماً بالناس ، تكلم معه بهمس إذا اضطررت للكلام.

### آداب وسلوكيات المكتبة

- ١- يجب عليك تسجيل اسمك قبل الدخول على باب المكتبة.
- ٢- لا تتحدث مع الآخرين، حيث أن المكتبة ليست مكان المباحثات والمناقشات.
- ٣- لا تكتب على الكتاب الذي تستعيره، أو تشطب عليه.
- ٤- اقرأ بهدوء وبدون صوت، حتى لا تزعج الآخرين داخل المكتبة.
- ٥- عليك إعادة الكتب إلى الأشخاص الذين أعاروك إياها ، متى انتهيت من مطالعتها من دون ان تنتظر منهم مطالبتك بها.
- ٦- يجب ان تعيد الكتب المستعارة الى اصحابها وهي في حالة جيدة، وقد فتحت صفحاتها باعتناء ومن دون ان تكون عليها بقع او ملاحظات، ولا يحق لك الاحتفاظ بها اكثر من خمسة عشر يوماً، و عليك إعادتها الى اصحابها بعد انقضاء هذه المدة وإن لم تنته من مطالعتها.
- ٧- لا يحق لك إعاره كتاب قد استعرته من آخر قبل استئذان صاحبه بذلك.

- ١- اختيار أنواع الملابس الخالية من صور ذات الارواح، لقوله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ( لا تدخل الملائكة بيتا فيه كلب ولا صورة) رواه البخاري.
- ٢- اطالة الفتاة لملبسها، لقول أم سلمة رَضِيَ اللهُ عَنْهَا لرسول الله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ ( فكيف تصنع النساء بذيولهن، قال يرخين شبراً، قالت إذا تنكشف أقدامهن، قال فيرخينه ذراعاً، ولايزدن) وهذا دليل على وجوب ستر المرأة قدميها.
- ٣- تتجنب الفتاة ما لا يستر من الثياب، مثل الضيق أو الشفاف الذي يصف البشرة ونحوه، لقوله صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ (صنفان من اهل النار لم أرهما بعد -وذكر منهما- نساء كاسيات عاريات مائلات).
- ٤- البدء باليمين عن اللبس، وبالشمال عند النزاع.
- ٥- الدعاء عند لبس الثوب.
- ٦- الابتعاد عن التشبه بالرجال في الملبس، وتقليد الغرب.

## الدرس الثاني الديكور المنزلي



### المنزل

هو المكان الذي يسكنه الشخص ويعيش فيه وما يحويه من الضروريات والتجهيزات من أثاث وكماليات وغيرها التي تلبي احتياجاته.

### إكسسوارات المنزل

ويقصد بها الكماليات التي تستخدم في تزيين عناصر المنزل وأثاثه، مثل ( الستائر، اللوحات، التنسيقات النباتية، المفارش) 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 إلى مسكن أنيق وعملي في الوقت نفسه ومن مكملات المنزل ( الستائر، الإضاءة، الصور والبراويز، المرآة، المفارش، الوسائد).



### الستائر

تُضيف الستائر في المنزل لمسة جمالية إضافية، وهي تعمل على إكمال ديكور الغرفة، ويتم تنسيقها بحيث يتناسب شكلها وألوانها مع فرش المنزل، بالإضافة إلى ذلك فهي تعطي الشعور بالدفء؛ ولذلك يجب إعطاؤها أهمية كبيرة من ناحية اختيار التصميم، والشكل، والألوان، وسنتطرق إلى طرق اختيار الستائر المثالية للمنزل، بالإضافة إلى بعض الأمور التي يُنصح بها في ما يتعلق باختيار ستائر المنزل؛ لتكون مناسبة للغرفة، سواء كانت غرفة استقبال، أم غرفة نوم.

### اختيار الستائر المناسبة حسب ديكور الغرفة

يبدأ اختيار الستائر المناسبة بتحديد الديكور الداخلي للغرفة، وغالبًا ما يكون من الصعب الاختيار بين المواد المختلفة أو الألوان والأنماط المختلفة المتواجدة في الغرفة، لذا يتوجب تحديد أنماط الديكور الممكنة وحسب الآتي:

### اختيار ألوان الستائر:

- 1- إختار الألوان الفاتحة مثل البيج أو الرمادي الفاتح أو الأبيض، ستضيء هذه الألوان غرفتك وتضيف بعض التناسق إلى الديكور، يمكنك أيضًا اختيار ستائر شفافة حتى لا تشغل ستائرك مساحة كبيرة في الغرفة.
- 2- تجنب اختيار الستائر المنقوشة بشكل مفرط والتي قد تشعر بالملل منها.

### اختيار الستائر حسب كمية الضوء:

- 1- لحجب السطوع، يجب استخدام الستائر العاتمة لتنظيم سطوع غرفتك، ومنها أيضًا الستائر المزودة أو أقمشة التعقيم.
- 2- لجلب المزيد من الضوء إلى الغرفة، يمكنك الاعتماد على الستائر الشفافة، ومع ذلك، إذا كنت ترغب في إحضار الضوء، مع تجنب الرؤية، فاختر الستائر المبطنّة، وبالتالي ستكون سميكة بما يكفي لإخفائك عن الجيران، لكنها رقيقة بما يكفي لاستيعاب الضوء في غرفتك، فالضوء ييشعر بكبر حجم الغرفة.

### اختيار الستائر حسب فصول السنة:

- 1- ستائر فصل الشتاء: من المهم أن تشعر بالراحة في المنزل، هذا هو سبب أهمية اختيار الستائر المناسبة، للحصول على تأثير دافئ، اختر الستائر المناسبة في منزلك، تسهل الستائر الثقيلة الاحتفاظ بالحرارة في غرفتك، خاصةً إذا كان لديك نوافذ من لوحة واحدة، مزيد من العزل ممكن، هناك ما يسمى بالستائر

”الحرارية“، التي يمكن أن تعزل الغرفة بمفردها تقريبًا، بفضل البطانة المصنوعة من الألومنيوم، يمكنك بسهولة مقاومة البرد في الخارج، بالإضافة إلى ذلك سوف تعمل على عزل الصوت أيضًا.

٢- **ستائر فصل الصيف:** استخدم نفس الستائر الحرارية لحماية نفسك من الحرارة الخارجية والحفاظ على برودة الداخل في الصيف، ويجب اختيار الستائر بشفافية كافية لجلب أشعة الشمس إلى منزلك، من حيث الخامات، فيمكنك استخدام القطن أو الحرير أو الكتان لإضافة لمسة نضارة إلى غرفتك.

### اختيار الستائر حسب نوع الغرفة ونمط الأثاث:

١- **غرفة النوم:** أهم شيء في غرفة النوم هو التعقيم الصحيح؛ لذلك ينصح باستخدام القماش غير الشفاف واختيار اللون القاتم قدر الإمكان، خاصةً في الألوان التي لها تأثير مهدئ، مثل الأزرق الداكن أو البنفسجي الدافئ أو الأبيض الكلاسيكي.

٢- **غرفة المعيشة:** تكون الحاجة إلى التعقيم ثانوية على عكس غرفة النوم، فهنا يتم استخدام الأقمشة الجميلة بشكل أساسي يشعر بالراحة النفسية التامة، وتسهم الستائر والأثاث المتناسق الألوان في الحصول على مظهر جميل بشكل خاص.

٣- **غرفة الأطفال:** يجب أن تكون الستائر ملونة وممتعة، فعندما تزين هذه الصور الستائر، يصبح الجو أكثر متعة، وتصميم طفولي مبهج.

٤- **غرفة المطبخ:** يجب أيضًا أن تشعر بالراحة في المطبخ وألا تشعر بالمراقبة المستمرة، تعتبر الأقمشة شبه الشفافة والألوان الفاتحة مناسبة بشكل خاص في هذه الحالة؛ لأنها تحمي من النظرات غير المرغوب فيها، ولكنها في نفس الوقت تسمح بدخول ضوء كافٍ، كما أنها تحمي من أشعة الشمس وتمنعها من مضايقتك عند إعداد الطعام أو أن يصبح المطبخ شديد السخونة.

٥- **غرفة الضيوف:** يجب ان تتوفر فيها الألوان القليلة، ويفضل لونين على الاغلب، ويتوفر فيها عنصر الفخامة والألوان الجذابة والهادئة.

## اختيار الستائر حسب نوع الغرفة ونمط الأثاث:

هناك تصاميم جميلة في بعض موديلات الستائر يظن البعض أنها تحتاج إلى تفصيل خاص أو محترفين ومتخصصين ولكن في حقيقة عملها بسيطة جداً، لذا سيتم شرح طريقة واحدة بسيطة لعمل ستارة، وعرض صور لنماذج متعددة من الستائر:

١- يفضل أن تكون الستارة أطول من الطول العادي حوالي (١٠) بوصة لكل ربطة يراد عملها.

٢- ينزل قليلاً عن مستوى مرده الستائر المثبتة في الحائط.

٤- تجمع الستارة باليد ثم تلف بشريط أو خيط مع شدها جيداً.

٥- ترفع للداخل بحيث تدخل العقدة؛ حتى يظهر شكل التصميم.

٦- يثبت الشريط على مرده الستارة، أو أي مسمار صغير يثبت خلف الستارة.

٧- لنتائج أفضل يجب أن يكون قماش الستارة متوسط السمك.



### الإضاءة

تعد الإضاءة من المكملات الأساسية للمنزل فهي تعمل على إنارة المكان وتوجهه مما يضيف عليه جمالاً أساسياً لإنارة المكان بشكل كلي، فمنها الضوء الطبيعي الذي يشع عبر النوافذ، ومنها المخفي وبعضها يتمثل في المية وسطية أو عدة لمبات منتشرة في المكان، هناك بعض الإرشادات التي تراعى عند توزيع الإضاءة في المنزل ومنها:

١- يفضل أن تستخدم الستائر الخفيفة والشفافة حتى تسمح بنفاذ الضوء إلى المنزل بقدر الإمكان. وأفضل أنواع الستائر هي ( الشبكة)، وأحياناً يكون صغر حجم

- النافذة هو ما يمنع وصول الضوء إلى الغرفة يمكن تلافيها بوضع أكثر من مرآة بحيث تعطي مساحة أكبر للأماكن الضيقة ويفضل أن تكون في واجهة النوافذ.
- ٢- استخدام الضوء الطبيعي في غرف المعيشة كي تضيء السعادة والاسترخاء.
- ٣- الإضاءة الخافتة مناسبة لغرف النوم؛ لأنها تساعد على النوم بعمق.
- ٤- عدم استخدام الإضاءة الخافتة في أماكن العمل، فعلى سبيل المثال المطبخ هو مكان الطبخ، لذا يجب أن يكون مشرقاً بمزيج من الضوء الطبيعي والاصطناعي.
- ٥- استخدام عاكس الضوء فوق المصابيح المشرقة كي تحد من سطوعها وتحمي العين من توهجها.



## المرايا

- يمكن استخدام المرآة في أماكن عدة داخل المنزل من غرف النوم وغرفة الطعام وبالطبع الحمام، كما تستخدم المرايا لزيادة الإحساس باتساع الغرف في الحجرات والممرات الضيقة ذات الإضاءة الطبيعية الضعيفة لما لها من تأثير على الشعور بالاتساع للمكان، ويبتعد عن استخدام المرآة في الحالات الآتية:
- ٢- إذا وضعت المرآة على حائط فعاكست كل عيوب الحائط أو الحائط المقابل سواء أكانت عيوب البعاج أو سوء دهان.
- ٣- إذا وضعت مرآة واحدة في حائط طويل معتم؛ مما يؤدي إلى حدوث خلل، لذا ينصح بوضع مرآتين يميناً ويساراً مع تسليط إضاءة مركزة عليهما لينبعث مزيداً من النور على الحائط.
- ٤- إذا تم استخدام أكثر من مرآة بارتفاعات وعروض مختلفة في حجرة مملوءة

بقطع الأثاث فإن المرأة تعكس كل ما في الغرفة من قطع أثاث مما يزيد الإحساس بالازدحام وعدم الراحة.

٥- إذا كان حجم المرأة على الحائط يفوق حجم ومقاسات عناصر الغرفة من صور وغيرها فإن ذلك يحدث خللاً بالعلامات الرأسية.



## المفارش

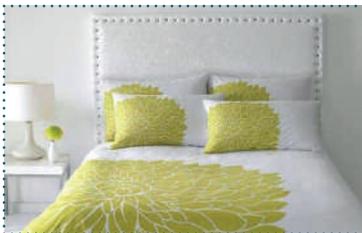
إن وضع قطعة من قماش فريدة على الأريكة بشكل يبدو تلقائياً ومدروساً يعطي الأريكة شكلاً جذاباً، ويبرز لونها حسب القماش أو المفروش المنثور فوقها، كما أن نثر قطعة مفروش ناعمة ورقيقة على الطاولة في غرفة الجلوس بشكل عشوائي مبتكر يعطي شيئاً من الذوق والأناقة، ويفضل أن يكون القماش المنثور عليه من لون الوسائد على المقاعد المجاور له.

كما تعد مفارش غرفة النوم من أهم مفارش المنزل، لذا يجب إعطاءها أهمية كبيرة عند اختيارها، ويفضل الابتعاد عن الألوان القاتمة مثل اللون الأسود أو البني، إذ إنه رغم جمالها أحياناً لا تعطي مظهراً حيويًا يناسب الغرفة.



تبرز الوسائد أناقة وجمال أثاث المنزل، وتستعمل لإظهار لون القماش أو لكسر رتابة لون ما، و كثير من الأحيان يكون الفرش جميلا والأثاث متناسقا ولكنه بحاجة إلى لمسة أناقة إضافية تزيده بهجة، ومن هذه اللمسات الأنيقة ترتيب الوسائد ، فهو نوع من الفنون الجمالية، وهناك بعض الملاحظات التي تؤخذ بعين الاعتبار عند اختيار وترتيب الوسائد منها:

- ١- مراعاة اختيار لون محايد من ألوان الفرش الموجود لعمل الوسائد وقد لا يكون من اللون نفسه، ولكن لون قريب أو مناسب في حال تم دمجها معا.
- ٢- من المهم معرفة العدد الأمثل للفرش بحسب موديل المقعد، والقياس الأنسب بحسب حجم المقعد، فعادة إن كان المقعد ذات المقاعد الثلاثة يوضع لها أربع وسادات، ويمكن وضع المزيد عند وضع كل اثنين منفردين مثلا.
- ٤- ما يمكن تغيير حجم الوسائد، فقد تختار واحدة كبيرة في الوسط ويلتف حولها عدد من الوسائد الصغيرة أو بالإمكان اعتماد الحجم الواحد فيما إذا كان الفرش ذو عرض محدد.
- ٥- إذا كان الفرش مقلما أو به ورود أو أشكال؛ يفضل اعتماد الوسائد السادة ولكن ذات ألوان منعشة، أما إذا كان الفرش بدون نقش فيمكن اعتماد الوسائد ذات الكلف والتكسير مع إضافة إكسسوارات كالخرز والحلقات المتدللية أو وسائد أسطوانية أو مربعة.
- ٦- تختلف طريقة نثر الوسائد من غرفة الأخرى، فغرف النوم لا تحتاج لأكثر من ثلاث إلى أربع وسائد، أما غرف الجلوس والاستقبال فهي عادة تحتاج إلى عدد أكبر من ذلك.





- س١ / اعتنت الشريعة الإسلامية بآداب الكلام والمحادثة، وأمرت حفظ اللسان، أذكرني آية قرآنية وحديثاً نبوياً شريفاً في ذلك .
- س٢ / للكلام والمحادثة آداب لا بد أن تراعى، بيني ذلك وبشكل مختصر .
- س٣ / لتناول الطعام سلوكيات محددة (أتيكيت)، عديها .
- س٤ / يحتل الهاتف مكانة بارزة في حياتنا، أذكرني أهم سلوكيات استخدامه .
- س٥ / عدي آداب الملابس .
- س٦ / وضحني على شكل نقاط كيفية استخدام الستائر المناسبة .
- س٧ / هناك بعض الإرشادات التي تراعى عند توزيع الإضاءة في المنزل، ما هي؟
- س٨ / تبرز الوسائد أنيقة وجمال أثاث المنزل، ما هي الملاحظات التي تؤخذ بعين الإعتبار عند اختيارها وترتيبها؟



# الوحدَة الثالثة

## الصحة العامة

### عزيزتي الطالبة:

يتوقع منك في نهاية دراسة هذه الوحدة أن تتمكني من الآتي:

- أن تتعرفي على مفهوم الأوبئة وكيفية التعامل معها.
- أن تعرفي أبرز الأوبئة المنتشرة في العالم.
- أن تحددتي أعراض كوفيد ١٩ وطرق الوقاية منه.
- أن تفهمي أهمية تعقيم الأسطح وأبرز إجراءات التعقيم.
- أن تفرقي بين مفهوم الحجر الصحي والعزل المنزلي.
- أن تعرفي كيفية التعامل مع أدوات المريض.

## الأوبئة وكيفية التعامل معها

الأوبئة هي زيادة غير متوقعة، وغالبًا مفاجئة، في معدلات الإصابة بمرض مُعَيَّن داخل مجتمع محلي ما أو منطقة ما، أما الجائحة، فتحدث عندما يتفشى وباء مُعَيَّن في جميع أنحاء العالم، متخطيًا الحدود الدولية ومؤثرًا في أعداد كبيرة من الناس، ويمكن أن يشكل عدد من الأمراض المعدية تهديدات صحية كبيرة على الأصعدة المحلية والإقليمية والعالمية، مما يؤدي إلى تفشي أوبئة أو جوائح، ويمكن الوقاية من الأوبئة والجوائح والتخفيف من حدتها عبر اتخاذ مجموعة من الإجراءات الاحترازية والتدابير الوقائية على المستويين المنزلي والمجتمعي، مثل اتباع قواعد النظافة الصحية الجيدة والتباعد الاجتماعي والتلقيح.

وفي هذه الوحدة سنسلط الضوء على أحد الأوبئة كنموذج للوقاية من جميع الأوبئة الأخرى.

### فيروس كوفيد ١٩

هي عائلة كبيرة من الفيروسات، ولها أنواع كثيرة، معظمها يصيب الحيوانات. ولكن هناك سبعة أنواع منها تُصيب البشر، أربعة منها تصيب الجهاز التنفسي العلوي بمرض بسيط يسبب أعراضًا تُشبه أعراض الزُّكام، أما الثلاثة الأخرى فيمكن أن تسبب إصابات شديدة قد تؤدي إلى الوفاة، ومن أمثلتها: متلازمة الشرق الأوسط التنفسية، والمتلازمة التنفسية الحادة الوخيمة (السارس)، وفيروس كوفيد-١٩.

### أعراض كوفيد ١٩

تتمثل الأعراض الأكثر شيوعاً لمرض كوفيد-١٩ في الحمى والسعال الجاف وضيق في التنفس، وقد يعاني بعض المرضى من الآلام والأوجاع، أو احتقان الأنف، أو الرشح، أو ألم الحلق، أو الإسهال.

وعادة ما تكون هذه الأعراض خفيفة، وتبدأ تدريجياً، ويصاب بعض الناس بالعدوى دون أن تظهر عليهم أي أعراض ودون أن يشعروا بالمرض.



٤ آلام في العضلات



٣ قيء أو إسهال



٢ سعال وضيق تنفس



١ حمى أو قشعريرة

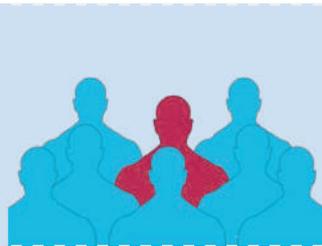
قد تتراوح الأعراض من خفيفة إلى شديدة وتظهر بعد يومين إلى 14 يوماً من تعرضك للفيروس الذي يسبب كوفيد- 19

### طرق الإصابة بكوفيد ١٩

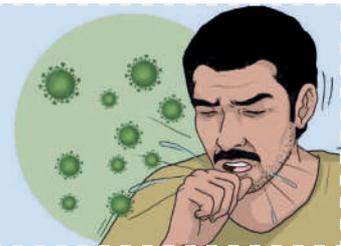
يمكن أن يصاب الأشخاص بعدوى فيروس كورونا (كوفيد- 19) عن طريق الأشخاص الآخرين المصابين بالفيروس، فينتقل من شخص إلى شخص آخر عن طريق القطرات الصغيرة التي تنتشر من الأنف أو الفم عندما يسعل أو يعطس الشخص المصاب بكوفيد- 19 فيصاب الأشخاص الآخرون (المخالطون) عند ملامستهم لهذه الأسطح بمجرد لمس العين أو الأنف أو الفم، ويمكن أن يصاب الأشخاص بالعدوى إذا تنفسوا القطرات التي تخرج من الشخص المصاب بالمرض مع سعاله أو زفيره، ولذلك يجب الابتعاد عن الشخص المريض بمسافة تزيد على متر واحد على الأقل.



٣ الانتقال باللامسة



٢ الانتقال بالمخالطة



١ الانتقال المباشر

## طرق الوقاية من كوفيد ١٩

لضمان عدم بقاء الفيروس باليد ومنع دخول الفيروس عبر منافذ الجسم العيين والفم والأنف يجب الآتي:



٢ تجنب لمس العين والفم والانف



١ غسل اليدين بالماء والصابون بشكل مستمر



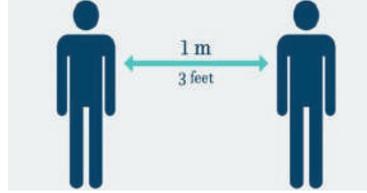
٤ تجنب مصافحة المخالطين والمصابين



٣ اهتم بالنظافة الشخصية وبشكل مستمر



٣ استخدم المنديل عند العطاس



٣ حافظ على مسافة متر بينك وبين المخالطين



٣ غسل اليدين بالمنظفات بعد الاستعمال



٣ الاكثار من شرب السوائل والليمون وفيتامين C



٣ تطبيق الحجر المنزلي للمصابين



٣ استعمال الكمامات اثناء المخالطة

## بعض التدابير الوقائية لمواجهة كوفيد ١٩

- ١- لبس القفازات والكفوف التي تستخدم لمرة واحدة اذا اضطررت للخروج من المنزل.
- ٢- الاهتمام بطرق التخلص من النفايات وتعقيمها بالكلورين قبل إخراجها من المنزل اذا كان في المنزل احد المشتبهين بالمرض او يكمن في الحجر المنزلي.
- ٣- الاهتمام بالصحة ورفع المناعة عبر الراحة والنوم مبكراً لرفع وتعزيز مناعة الجسم، وممارسة الرياضة والتغذية الجيدة.
- ٤- يمكن استخدام معقم اليدين الكحولي لتطهير اليدين، والتأكد من تغطية جميع أسطح اليدين والأصابع، وانتظارها حتى تجف اليدين.
- ٥- تجنب لمس عينيك وأنفك وفمك؛ لأن اليدين تلامس العديد من الأسطح ويمكنها أن تلتقط الفيروسات، وتدخل الجسم عن طريق هذه المنافذ ويصيبك بالمرض.
- ٦- تأكد من اتّباعك أنت والمحيطين بك لممارسات النظافة الجيدة وتنفس هواء نقي، ويلزم ذلك أن تغطي فمك وأنفك بمنديل ورقي عند السعال أو العطس، ثم التخلص من المنديل المستعمل على الفور.

## أهمية الكمامات لمواجهة الاوبئة الانتقالية

ينبغي على الجميع تغطية الفم والانف بقطعة قماش او باستخدام الكمامات عند الخروج من المنزل او عند التواجد في اماكن يشتبه فيها وجود حالات مصابة بفيروس كورونا، كما ينبغي استخدام الكمامات لكلاً من مقدمي الرعاية والشخص المشتبه بإصابته بهذه العدوى.



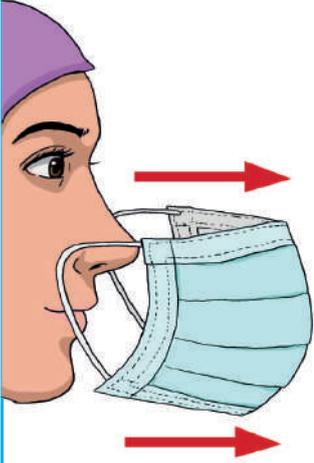
بعض أنواع الكمامات

## طريقة لبس الكمامة



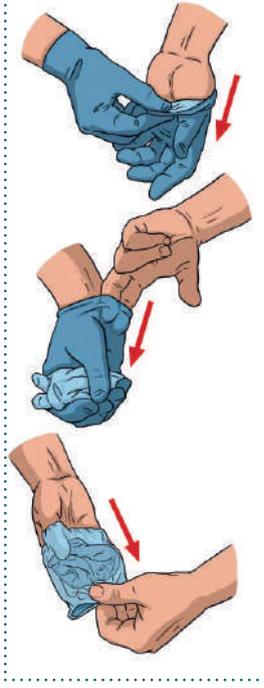
- ١- قبل لمس الكمامة، نظف يديك بفركهما بمطهر كحولي او بغسلهما بالماء والصابون.
- ٢- أمسك الكمامة وافحصها للتأكد من أنها غير ممزقة او مثقوبة.
- ٣- حدد الطرف العلوي من الكمامة أو موضع الشريط المعدني.
- ٤- تأكد من توجيه الجانب الصحيح من الكمامة إلى الخارج (الجهة الملونة).
- ٥- ضع الكمامة على وجهك، ثم اضغط على الشريط المعدني أو الطرف المقوى للكمامة ليتخذ شكل أنفك اسحب الجزء السفلي من الكمامة لتغطي فمك وذقنك.

## طريقة لبس الكمامة



- ١- بعد الاستخدام، اخلع الكمامة بنزع الشريط المطاطي من خلف الأذنين مبعداً الكمامة عن وجهك وملابسك.
- ٢- تجنب ملامسة أجزاء الكمامة التي يحتمل أن تكون ملوثة.
- ٣- تخلص من الكمامة المستعملة على الفور برميها في صندوق نفايات مغلق.
- ٤- تأكد من توجيه الجانب الصحيح من الكمامة إلى الخارج (الجهة الملونة).
- ٥- نظف يديك بعد ملامسة الكمامة بفركهما بمطهر كحولي، أو غسلهما بالماء والصابون إذا كانتا متسختين بوضوح.

## ارشادات نزع الكمامة والقفازات



اخلع الكمامة والقفازات بحيث لا تلمس يديك سطحها الخارجي الذي كان معرض للهواء و ذلك بسحب الكمامة من الخلف الى الامام، كذلك القفازات اسحب الأولى من الوسط ثم اسحبها بحيث تقلب الجهة الداخلية على الخارجية ثم ضعها بيدك الثانية وبهدوء اسحب بأصبع الأولى القفازة الثانية من الداخل واسحبها الى الخارج دون لمس الجلد ثم تخلص منها في سلة النفايات.

## إجراءات تعقيم الاسطح



تم تنظيف الاسطح و تعقيمها بالماء والصابون بشكل أساسي. كذلك بالمبيضات لاحتوائها على مادة الكلور من المطهرات والمعقمات المستخدمة في مكافحة فيروس كورونا.

### ملاحظة:

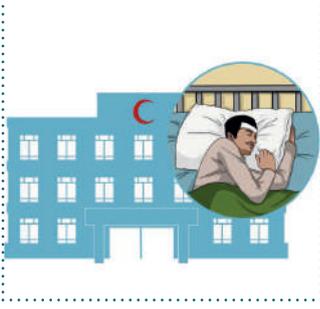
تجنب خلط المنظفات مع بعضها البعض؛ لان بعض الأنواع تزيد خطورتها عند الخلط، والحذر عند التعامل مع المعقمات والمطهرات والقفازات وتجنب ملامسة النار لسرعة اشتعالها.

## الحجر الصحي



هو فصل الافراد الاصحاء المشتبه تعرضهم لفيروس كورونا عن بقية الافراد وتقييد حركتهم وبقاءهم بأماكن مخصصة من قبل الجهات المختصة حتى تنتهي فترة الاشتباه بالإصابة، مثل حجز القادمين من بلد اخر ظهر فيه الحالات مؤكدة ومنعهم العبور من المنافذ دون البقاء لمدة 14 يوما كأجراء وقائي حتى يتم التأكد من خلوهم من المرض.

## العزل الصحي



هو فصل المرضى المصابين بالعدوى عن الأشخاص الأصحاء وتقييد حركتهم ببقائهم في المرافق الصحية (المستشفيات المخصصة للمعالجة) لتلقي العلاج والرعاية الطبية حسب الحالة حتى شفاء المريض.

## العزل المنزلي



هو بقاء الشخص المشتبه اصابته بأي أعراض فيروس كورونا في غرفه معزولة داخل المنزل وعدم الاختلاط ببقية أعضاء الأسرة لمدة 14 الى 24 يوما (فترة يكمن فيها الفيروس داخل الجسم ثم ظهور أعراض الإصابة) ويشترط في فترة الحجر المنزلي أن تخصص غرفة وحمام مستقلة، وإذا اشتدت الأعراض يجب النقل الى المراكز المتخصصة.

## معايير وشروط العزل المنزلي



١- خصص غرفة وحمام للمريض لا يستخدمها بقية افراد الاسرة اثناء الاشتباه بالمرض، وخصص له أدوات وأواني خاصة لا يستخدمها بقية أفراد الأسرة، بحيث يتم تعقيمها بشكل خاص للشخص المصاب بالفيروس.



٢- قدم له الاكل والخدمة من باب الغرفة واطلب منه تهوية الغرفة وفتح الشبابيك.

٣- وفر له المعقمات اللازمة لتعقيم الاسطح والنفايات الخاصة به قبل ان يخرجها.



٤- تعامل مع ادواته المصاب بحذر اثناء التنظيف وذلك بالوقاية بالكمامات والقفازات.

٥- الاتصال بأقرب مركز صحي متخصص وابلغهم عن الحالة اذا اشتد المرض أو ساءت الحالة.



### معايير وشروط العزل المنزلي

١- يجب ان يتبع من سيقوم بالتنظيف إجراءات السلامة قبل

البدء بالتنظيف وهي: لبس الملابس العازلة مع تغطية الرأس وجميع الأطراف+ القفازات + النظارة + الكمامة.

٢- التخلص من أدوات وأغطية وفراش السرير وملابس المريض، (إذا اشتدت الحالة وتم التأكد من الإصابة).

٣- تنظيف الغرفة والحمام الذي كان يستخدمه المريض بالمعقمات والرش لجميع الاسطح بالمعقمات.

### التعامل مع أدوات المريض



٤- تعقيم الأدوات التي تدخل بها من خارج المنزل كالأكياس والعلب



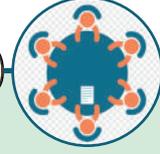
٣- تعقيم اغطية السرير وملابس المريض بالصابون ومعقمات التنظيف



٢- التخلص من الابر والكمامات والقفازات الخاصة بالمريض أو من قام بالاعتناء به



١- يجب التخلص من النفايات الخاصة بالمريض بطريقة سليمة



- س ١ / ما الفرق بين الوباء والجائحة من خلال تعريفهما .
- س ٢ / ما هو فيروس كوفيد ١٩؟ وما أعراضه؟
- س ٣ / ما طرق الإصابة بفيروس كورونا؟ وما طرق الوقاية منه؟
- س ٤ / الحجر الصحي إجراء مهم لمنع انتشار الأمراض، بيني كيفيته، وما الفرق بينه وبين العزل الصحي؟
- س ٥ / ما إجراءات تعقيم الأسطح؟ وهل هناك مخاطر عند خلط بعض أنواع المعقمات؟
- س ٦ / ما هي شروط العزل المنزلي؟
- س ٧ / وضح كيفية التعامل مع الأدوات الخاصة للمريض .



# الوحدة الرابعة

## الخيطة والتطريز

### عزيزتي الطالبة:

يتوقع منك في نهاية دراسة هذه الوحدة أن تتمكني من الآتي:

- أن تتعرفي على الخيطة والتطريز والفرق بينهما.
- أن تعددي أدوات الخيطة.
- أن تعددي أدوات التطريز.
- أن تحدد الأجزاء الرئيسية في ماكينة الخيطة.
- أن تراعي عوامل اختيار الملابس.
- أن تتعرفي على أنواع الأقمشة بحسب مصدر الألياف.
- أن تعرفي أنواع غرز الخيطة.
- أن تتعلمي طرق عمل الوسائد وصدريه الطبخ.

## الدرس الاول: ماكينة الخياطة

الخياطة والتطريز من الأشغال اليدوية القديمة التي عُرِفَت في جميع الحضارات بما يتناسب مع ثقافة كل شعب ورموزه الاجتماعية، فكانت تتقنها ربة المنزل وتُعد من الأمور المحمودة إن توافرت فيها؛ فهي تستطيع أن تحيك ما تحتاجه أسرتها وتزين منزلها بما تطرزه، وتُعد الخياطة والتطريز من الأشغال اليدوية المتداخلة فيما بينهما إذ إنَّ القطع المطرزة تحتاج لوصلها مع بعضها البعض عن طريق الخياطة، وسنأتي على ذكر كل من الخياطة والتطريز والأدوات المستخدمة في كل منها على حدة حتى نوفيها حقها من الشرح والتفصيل.

تتشابه الخياطة والتطريز بالعديد من الأدوات، منها الإبرة والخيط على سبيل المثال، لكن يظهر الاختلاف والتمييز بينهما عند المطلوب أو الهدف المراد تحقيقه والغرض من عمل كل واحد منهما، فالخياطة يراد بها بناء قطعة اللباس وتصنيعها، أما التطريز يأتي كعملية تابعة لإضفاء قيمة جمالية على قطعة الملابس من خلال التصاميم الجميلة، ويستعاض أحياناً بالتطريز كعملية مستقلة.

وكما ذُكِرَ فالخياطة تربط القماش ببعضه وتُعد عمليةً وظيفيةً بمعنى أنها تُقسم لعدة مهام للوصول للهدف المطلوب، ويُمكن الخياطة باليد أو باستخدام آلة الخياطة، وباستخدام الغرز أي بمعنى وضع الإبرة بالقماش وثبيتها بالخيط إذ تربط القماش ببعضه لتكوين الهدف أو العنصر النهائي المطلوب، كما يمكن استخدام الخياطة لإصلاح الملابس والأقمشة القابلة للخياطة.

أما التطريز فيتمثل بالأسلوب والإبداع، فيتطلب الدقة وبعض التعقيد مما يجعل منه عمليةً مثاليةً للغاية، كإضافة زخارف نباتية جميلة إلى الوسادة أو وضع زخارف متعرجة على أكمام قطعة الملابس وعنقها، وغالبًا ما يشتمل التطريز على الخيوط والألوان التي تجعل منها عمليةً متعبةً وصعبةً، لكن في المقابل تكون المحصلة النهائية

قطعة ملابس مثالية ترتقي لمناسبة خاصة، وتضيف لمسة ساحرة وفخمة في نفس الوقت

تُعرف الخياطة على أنها: عملية ربط القماش أو الفرو أو الجلود وغيرها الكثير من المواد مع بعضها البعض باستخدام الإبرة والخيط، ولها الكثير من الأدوات التي تساعد في إنجاز العمل بسهولة، وهي كالاتي:



١- آلة الخياطة: هي آلة تستخدم الإبرة لربط الأقمشة أو الجلود مع بعضها البعض بواسطة الخيوط، وتوجد الآلات المنزلية سهلة الاستخدام التي تلبي حاجة ربة المنزل من احتياجات أسرتها ومنزلها، وتوجد آلات الخياطة التي تستعمل في مجال الصناعة والتي تكون أكبر وذات ميزات أعلى وخصائص أكبر، والجدير بالذكر أن أول ماكينة خياطة من ابتكار وتصميم وتصنيع بارتيليمي ثيمونير من فرنسا الذي حصل على براءة اختراع من قبل الحكومة الفرنسية عام 1830م.



٢- إبر الحياكة اليدوية: ستحتاج لمجموعة إبر بكل الأحجام، لاستخدامها حسب نوع القماش، فمثلاً عند خياطة الأقمشة الثقيلة ستكون عملية الخياطة صعبةً باستخدام الإبرة الصغيرة.



٣- الدبابيس: ومفردها دبوس وهو أداة استعملت لتثبيت الأقمشة أو الأجسام مع بعضها البعض، وهو سلك طويل رفيع مصنوع من النحاس أو الفولاذ مشحوذ من جهة، ومن الجهة الأخرى له رأس يُشبه المسامير.



٤- حامل دبائيس أو مغناطيس: تستخدم لإبقاء الدبائيس متجمعةً وفي متناول اليد، لتسهيل التقاطها عند استخدامها.



٥- المقياس الشريطي: وهو شريط عليه علامات القياس بالسنتيمتر والإنش، ويُستخدم لأخذ قياسات القطعة المحاكاة حتى ينتج بشكل لائق ومناسب.



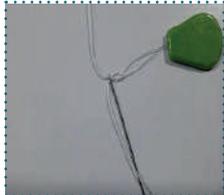
٦- طبشور: وهي حجر رسوبي أبيض ناعم يُستخدم لوضع العلامات على القماش أو الجلود ثم تُقصد منها لإنتاج القطعة.



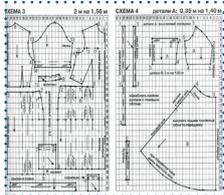
٧- كشتبان: هو قمع معدني يُغطي طرف الإصبع أثناء ممارسة الخياطة؛ لتفادي وخز الإبر والدبائيس.



٨- المقص: يتكون من طرفين حادين مرتبطين مع بعضها من منطقة الوسط وفي نهايتهما مقبض، ويستخدم في الخياطة لقص القطع بالشكل المطلوب حياكتها عليه.



٩- الضمامة: وهي أداة تسهل تمرير الخيوط في خرم الإبرة ويكون لها مقبض واسع لتسهيل عملية مرور الخيط في ثقب الإبرة.



١٠- الباترونة: وهي ورقة تُستخدم لطباعة التصميم على الجانب الخلفي من القماش لقصه بسهولة ولضمان صحته.

أدوات التطريز: يُعرف التطريز بأنه: فنون المنسوجات والخياطة والزخرفة، ويُمكن تعريف أي عمل أو حرفة يدوية تستخدم الإبرة بالذات، كنوع من أنواع التطريز، ومن أبرز أعمال التطريز الكروشيه، ويشترك التطريز مع الخياطة في بعض الأدوات المشتركة، مثل: المقص، والطبشور، والكشتبان، والضمامة، والباترونة، والإبرة

والخيطة، لكن الإبر المستعملة في التطريز تختلف قليلاً عن تلك المستعملة في الخياطة؛ لأن الخيوط المستخدمة للتطريز مختلفة أيضاً عن خيوط الخياطة، إذ تكون أسمك منها لأن الهدف منها التزيين والزخرفة، ولا بد من أن تكون واضحة وبارزة، بينما الخياطة الهدف من الخيوط فيها وصل القطع ببعضها بشكل خفي ولا يظهر فتكون ناعمة رقيقة ورفيعة، لكن توجد بعض الأدوات التي يختص بها التطريز، وهي:



١- **قلم التطريز:** وهي إبرة مفرغة تستخدم خيوط الساتان والصوف على الأقمشة لتكوين الغرز.



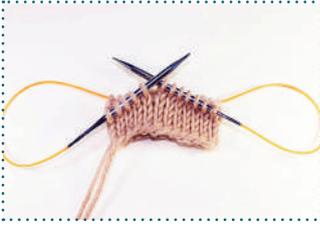
٢- **طارة التطريز:** أداة خشبية دائرية الشكل ذات أحجام مختلفة تُستخدم لتثبيت القماش وشده لتسهيل عقد الغرز وحتى تظهر بشكل صحيح بعيد، وتتكون الطارة من حلقتين تغلقان بإحكام وتكون الحلقة الخارجية أكبر بدرجة بسيطة من الحلقة الداخلية، ويوضع القماش على الحلقة الداخلية ثم توضع عليه الحلقة الخارجية، بعدها يُشد القماش خارج الإطار حتى يكون مفروداً وخالياً من الثنيات، وتغلق الحلقة الخارجية بسلك سوستة أو مسمار لتثبيت القماش ومنع تحركه.



٣- **فرشاة سلك:** تُستخدم لإضافة ملمس ناعم بعد الانتهاء من التطريز، إذ تُمرر الفرشاة على الجزء المراد تغيير ملمسه قبل خياطة أي غرز جديدة ثم تقص أطراف الغرز بعد رفعها بالفرشاة لإعطائها ملمس النعومة المطلوب.



٤- **صمغ القماش:** يُستخدم للحفاظ على الغرز ومنعها من التلف بعد تعرض القطعة للغسيل، إذ يوضع الصمغ بعد الانتهاء من جميع الغرز من الجانب الخلفي من القماش والانتظار حتى يجفّ كما هو مكتوب بالتعليمات.



٥- إبرة تريكو: وتستخدم من قبل المحترفين في مجال التطريز لتعطي الصورة إحياءً بأنها منحوتة وبارزة مما يضيف عليها منظرًا جماليًا وإبداعيًا.

## ماكينة الخياطة



هي آلة تستخدم في عملية الخياطة، حيث تعمل غرزة مكونة من تداخل فتلة البكرة مع فتلة المكوك في طبقتي القماش المستخدم، وهي أنواع والأشكال مختلفة، وتعد من أهم الأدوات المستعملة في الخياطة، منها ما يدوار باليد، ومنها ما يدار بالقدم، ويستحسن أن يكون فيها برامج للتطريز.

الأجزاء الرئيسية في الماكينة :

### الجزء العلوي:

- ١- العجلة: إلى اليمين وهي الجزء المستعمل في بدء تحريك الماكينة.
- ٢- الرأس: الجزء العلوي المستعرض، يحمل في داخله الأجزاء المحركة للماكينة.
- ٣- الوجه: إلى اليسار ويحمل الأجزاء التي يمر بها الخيط أثناء اللضم.

**القاعدة:** وهو الذي يرتكز عليه جميع الأجزاء السابقة وتستخدم في ارتكاز القماش عليها أثناء الخياطة

**عجلة اليد:** وهي الجزء المستدير المركب في جانب الرأس إلى اليمين وتتحرك إلى الأمام وإلى الخلف ، ويكون دورانه أثناء الخياطة إلى الأمام.

**القدم الضاغطة:** وهي جزء صغير مركب في عمود يخرج من أسفل الوجه، يفصل القدم الضاغطة برافع يستخدم لتحريك القدم لأعلى وإلى أسفل عند الحاجة وتستخدم القدم الضاغطة للضغط على القماش المراد خياطته.

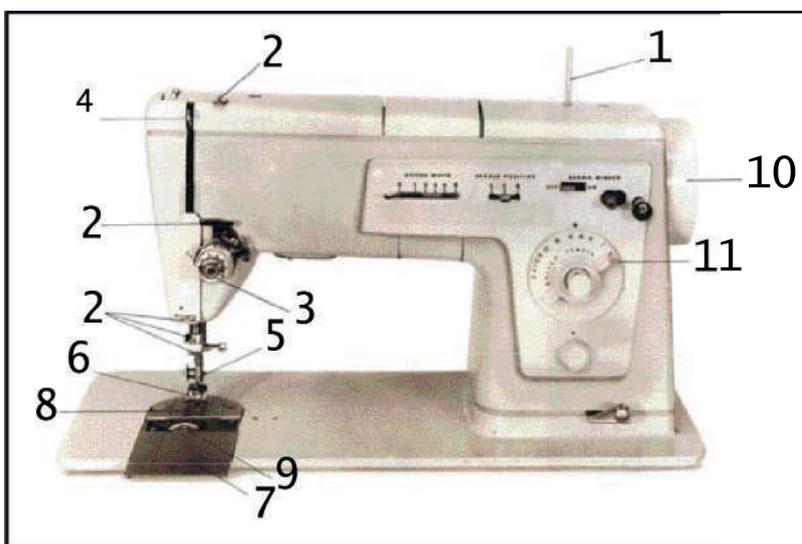
**أسنان الماكينة:** هو قطعة معدنية مسننة توجد أسفل القدم الضاغطة مباشرة ، ويتحرك تبعاً لحركة الماكينة، وفائدته تحريك القماش إلى الخلف أثناء حركته تحت الإبرة لخياطته.

### أجزاء الرأس :

١- **عمود البكرة:** وهو الجزء الموجود في جهة اليمين إلى الرأس ويستعمل في تركيب بكرة الخيط بالماكينة ، وقد يكون اتجاهه رأسياً أو أفقياً ويختلف من ماكينة لأخرى.

٢- **موجهات الخيط :** وهي عبارة عن أجزاء دقيقة يدخل منها الخيط بعد تركيبه في العمود ، وهو نقطة البداية وتنتهي عند دخوله الأبرة وهو يختلف من ماكينة لأخرى حسب نوعها.

**المكوك:** وهو بكرة معدنية يلف عليها الخيط ويدخل في جزء معدني آخر يسمى بيت المكوك وقد يكون مثبتاً في مكانه في الماكينة او منفصلاً حسب نوعها.



- ١- عمود البكرة، ٢- موجهات الخيط، ٣- منظم شد الخيط، ٤- شداد الخيط (الرافع)، ٥- الإبرة، ٦- القدم الضاغطة، ٧- لوحة الإبرة، ٨- أسنان الماكينة، ٩- المكوك، ١٠- عجلة اليد، ١١- أداة تنظيم الغرزة.

## العناية بماكينة الخياطة:

العناية بمكينة الخياطة والمحافظة عليها يطيل فترة بقائها ويؤثر على درجة إتقان الغرزة ولذلك يجب اتباع الآتي:

١- قراءة الإرشادات المرفقة بالماكينة والخاصة بنوع الزيت المستخدم في تلمين أجزائها الداخلية والعمل بهذه الإرشادات حتى نحصل على غرزة مكينة سليمة ومتقنة ومتساوية في الطول ومتشابهة تماماً مع وجه القماش.

٢- تُنظف الأجزاء الداخلية بعد استعمالها؛ لأن كثيراً من وبر الأقمشة يختفي بين أجزائها الداخلية، ثم تغطيتها بالغطاء الخاص بها لصيانتها ومنع وصول الأتربة إلى الأجزاء الداخلية منها.

## استعمال ماكينة الحياكة:

١- تُدار العجلة إلى الأمام باليد اليمنى حتى تنزل الإبرة داخل الثقب الخاص بها مع جذب خيط الإبرة باليد اليسرى وإكمال دورة العجلة حتى تصعد الإبرة ومعها فتلة المكوك.

٢- يوضع الجزء المراد خياطته من القماش بين القدم والاسنان بحيث يكون الجزء الكبير منه جهة اليسار من الإبرة حتى لا يعوقك أثناء الخياطة ثم يُنزل رافع الإبرة إلى أسفل.

٣- يبدأ تحريك الماكينة بإدارة العجلة بحركة خفيفة باليد والضغط بخفة على الموتور بالقدم مع التحكم في تحريك القماش المراد حياكته بكلتا اليدين أثناء العمل حتى نهايته.

## الدرس الثاني: الملابس والخياطة

### اختيار الملابس المناسبة:

ان الملابس هي الوسيلة التي يستعين بها الفرد لتغطية جسمه، وكثيراً ما تعطي الثقة بالنفس أو تعبر عن شخصية مرتديها، فهليست عنصراً قائماً بذاته بل ترتبط بحالة الفرد النفسية، والاجتماعية والاقتصادية، وغيرها، ولكي تؤدي الملابس دورها وتسد حاجة الفرد لا بد من مراعاة عدة عوامل عند اختيار الملابس وهي:

١- آداب الملابس في ضوء الشريعة الاسلامية.

٢- آداب الملابس في ضوء العادات المجتمعية.

٣- الموسم وفصول السنة.

٤- المناسبة.

٤- حجم الجسم ولون البشرة.

٤- العمر ومراحل النمو.

٤- الشخصية.

### بعض الافكار لتغيير مظهر الملابس القديمة لتبدو وكأنها جديدة:

١- اضافة ربطة للعنق، أو شال للأكتاف.

٢- اضافة مكملات الملابس (الاكسسوارات) باختلاف اشكالها، وأحجامها.

٣- تركيب شريط من القماش الساتان او الدانتيل على الاطراف.

٤- ارتداء سترة فوق القميص أو الفستان.

٥- تغيير لون القميص الداخلي للملابس متعددة القطع.

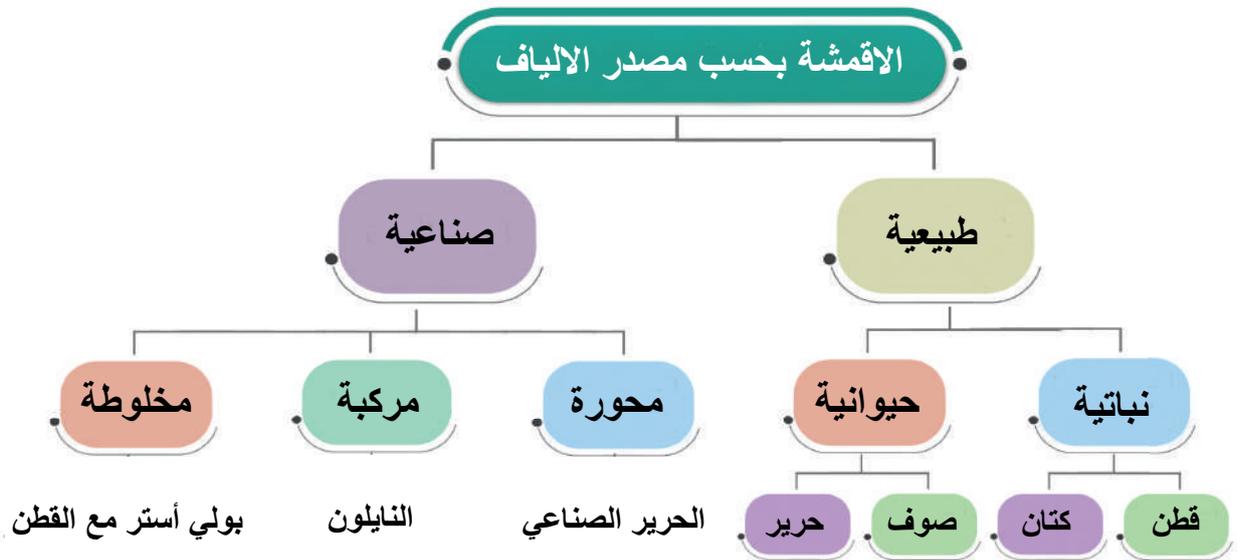
٦- تنفيذ غرز تطريز بأشكال مختلفة في مواضع مناسبة على الملابس.

## اختيار الأقمشة المناسبة:

يتكون القماش من مجموعة من الألياف التي تغزل وتنسج، وتعتبر صناعة النسيج من الصناعات المعروفة منذ عصور قديمة، فلا تخلو حضارة من الحضارات من آثار تدل أنها كانت تزاول على درجات متفاوتة فقد كانت بداية معرفة عمليات الغزل والنسج من خلال استخدام لحاء الأشجار في عمل الحبال والسلاسل، ثم في عمل الحصير، وتدرجت هذه الفكرة مع محاولة نسج الأقمشة من خيوط مغزولة؛ لاستخدامها في الملابس.

## ألياف النسيج:

هي شعيرات رفيعة يتم تحويلها إلى خيوط ثم إلى أقمشة ويمكن رؤية هذه الشعيرات بسهولة بجذب شعيرة من شرنقة دودة الغز، أو من صوف الغنم، كما يمكن مشاهدتها بمحاولة سحب خيط من قطعة نسيج وفكه في الاتجاه العكسي لبرم الخيط.



## تحديد الحاجة من الأقمشة للخياطة:

يتم تحديد عدد الأمتار اللازمة من القماش بالاعتماد على أطوال النموذج، مع إضافة مسافات الخياطة، وهناك عوامل أخرى تؤثر في تحديد عدد الأمتار:

- ١- حجم الجسم.
- ٢- نوع التصميم، مثل: وجود قصات، أو كسرات، ونحوها.
- ٣- عرض القماش.
- ٤- مواصفات القماش: إن بعض الأقمشة تحتاج إلى زيادة عدد الأمتار إذا كانت:
  - أ- لامعة.
  - ب- نقوشها ذات اتجاه واحد أو مزخرفة بزخارف كبيرة.
  - ج- مخططة (مقلمة) أو ذات مربعات.

### إعداد وتجهيز القماش قبل وضع النموذج عليه

أولاً: تحتاج بعض الأقمشة إلى معاملة خاصة، مثل الأقمشة القابلة للانكماش وهي:

- ١- القطن والكتان: تنقع في الماء، ثم تجفف وتكوى.
  - ٢- الأقمشة الصوفية والحريرية: يوضع عليها قطعة قماش خفيفة مبللة بالماء، ثم تكوى إلى أن تجف؛ للحصول على قماش معتدل.
- ثانياً: تُساوى أطراف القماش بحيث تكون مستقيمة غير مائلة.
- ثالثاً: ثني القماش: يثنى القماش ووجهه إلى الداخل، ثم يكوى وتدبس أطرافه.

### إرشادات القص

أولاً: يُفضل استخدام المقص المسنن؛ لحماية أطراف القماش من التنسيل، أو المقص الكبير الخاص بالقماش.

ثانياً: يُقص على علامات القص بعد التأكد من صحتها.

ثالثاً: ينبغي عدم تحريك القماش عند قص الأجزاء البعيدة، بل يتم التحرك والدوران حول الطاولة.

رابعاً: يلاحظ عدم قفل المقص إلا عند الزوايا.

## إرشادات القص

- أولاً: أن تجلس المشتغلة بالتطريز جلسة معتدلة.
- ثانياً: أن يكون الشغل في ارتفاع مناسب.
- ثالثاً: أن تكون الإضاءة كافية حتى لا يسبب إجهاد البصر.
- رابعاً: اتباع الخطوط المحددة للرسم أثناء التنفيذ حتى لا تخرج بالرسم ويؤدي ذلك إلى تشويه المنظر.

## تحديد علامات الخياطة

يمكننا تحديد أماكن الخياطة قبل الشروع بها وكما يأتي:

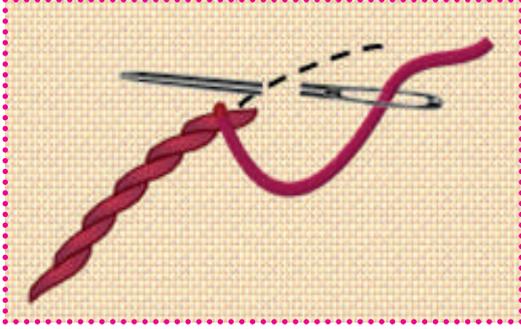
- 1- تحديد علامات الخياطة بعد القص على طبقتي ظهر القماش (حول حدود النموذج، وعلى العلامات الأساسية، مثل: علامات التقابل، الزوايا،... إلخ).
- 2- تحدد بعدة طرائق، ومن أكثرها شيوعاً استخدام عجلة الخياطة والكربون والمسطرة بحيث تُوضع قطعتان من ورق الكربون، إحداهما أسفل القماش، والأخرى بين القماش والنموذج، ويكون وجه ورق الكربون في كلا الطبقتين مقابلاً للقماش، ثم تُمرر العجلة باتجاه واحد على ورق الكربون، ويجب ان تكون الخطوط خفيفة، ولونها مخالف للون القماش.

## غرز الخياطة

غرز الخياطة البسيطة المستخدمة في حياتنا اليومية

الخياطة من المشاريع الناجحة والتي لا تحتاج إلى رأس مال ضخم، لكنها فقط تحتاج إلى ماكينة الخياطة والموهبة، وهناك العديد من الغرز التي يمكن عملها بسهولة، وسنوضحها فيما يأتي:

## أولاً: غرزة الفرع البسيط .



استخداماتها: يمكن تنفيذ هذه الغرزة في فروع الازهار ولذلك سميت بغرزة الفرع ويمكن أيضا أن تملأ بها مساحات زخرفية.

### طريقة العمل:

- 1- يثبت طرف الخيط ونبدأ بالعمل من جهة اليسار إلى اليمين.
- 2- تغرز الإبرة من اليمين إلى اليسار ثم تخرج على بعد مسافة من 2 - 3 خيوط من النسيج تقريبا، وذلك تبعا لسماك الخيط ونوع النسيج المستعمل.
- 3- تغرز الإبرة على بعد يماثل المسافة السابقة، ثم تخرج من الثقب الناتج عن الغرزة السابقة.
- 4- يكرر العمل بنفس الطريقة مع ملاحظة اتباع خطوط الرسم وعدم ترك مسافة من القماش بين كل غرزة وأخرى.



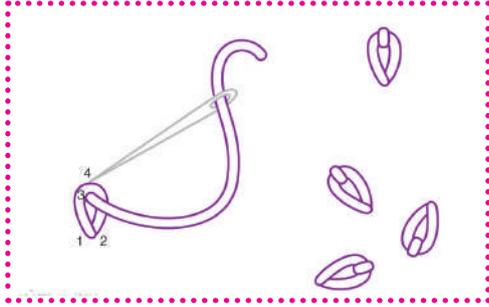
## ثانياً: غرزة السلسلة البسيطة (المتصلة).

استخداماتها: وهي من الغرز الجميلة والسهلة التنفيذ وتعطي نتائج سريعة وتستعمل لحشو الفراغات بالاضافة الى تحديد الاشكال.

### طريقة العمل:

- 1- يثبت الخيط ونبدأ العمل من اليمين إلى اليسار.
- 2- تغرز الإبرة في النسيج ثم تخرج على بعد من 2 إلى 3 خيوط من النسيج تقريبا ويلاحظ أن يكون الخيط المستعمل تحت إبهام اليد اليسرى، لتمر الإبرة من فوقه أثناء عمل كل غرزة.
- 3- تغرز الإبرة في نهاية الغرزة السابقة بحيث تكون داخل دائرة السلسلة، ثم تخرج على بعد نفس المسافة السابقة.

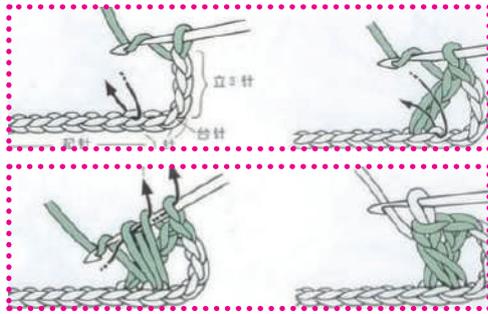
### ثالثاً: غرزة السلسلة المنفصلة.



استخداماتها: وهذه الغرزة شبيهة بغرزة السلسلة تقريبا وتنفذ في شكل أزهار وتعرف باسم غرزة المارجريت.

#### طريقة العمل:

- ١- نبدأ العمل من داخل الزهرة.
- ٢- تغرز الإبرة ثم نخرج على مسافة طول الزهرة المرسومة مع مرور الإبرة فوق الخيط (كما في غرزة السلسلة)
- ٣- تغرز الإبرة في نهاية الغرزة السابقة من الخارج للورقة وذلك لنبدأ في عمل الغرزة التالية، بحيث يمر الخيط على نهاية ورقة المارجريت السابقة لتثبيتها، ثم نخرج الإبرة من ابتداء ورقة اخرى من داخل الزهرة.
- ٤- يكرر نفس العمل السابق حتى ننتهي من تطريز جميع أوراق الزهرة .



### رابعاً: غرزة السلسلة المتداخلة.

استخداماتها: تشكل هذه الغرز المتداخلة مع بعضها البعض غرزاً جديدة، تستخدم في عمل تصميمات زخرفية وتركيب الأزرار.

#### طريقة العمل:

هي نفس طريقة عمل غرزة المارجريت البسيطة التي سبق شرحها، على أن تعمل بداخل كل ورقة مارجريت غرزة أخرى أصغر منها نوعاً، فتكون غرزتين متداخلتين.

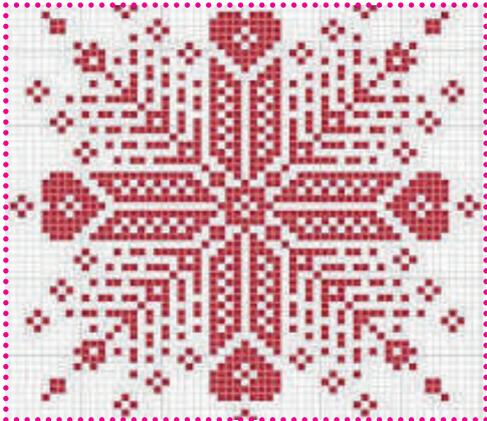
## خامساً: غرزة البطانية.



استخداماتها: من الغرز الزخرفية البسيطة  
ويطرز بها الثنيات في أطراف النسيج وأحيانا  
يطرز بها من الداخل.

### طريقة العمل:

- ١- يثنى طرف النسيج ويثبت الخيط ويوضع تحت إبهام اليد اليسرى.
- ٢- نبدأ من الجهة اليسرى ونغرز الإبرة من أعلى إلى أسفل وذلك من بدء الثنية إلى نهايتها.
- ٣- تخرج الإبرة وتكرر الغرزة على مسافات متساوية .
- ٤- يجب أن يكون الخيط تحت إبهام اليد اليسرى أثناء عمل كل غرزة وذلك لتمر الإبرة من فوقه.

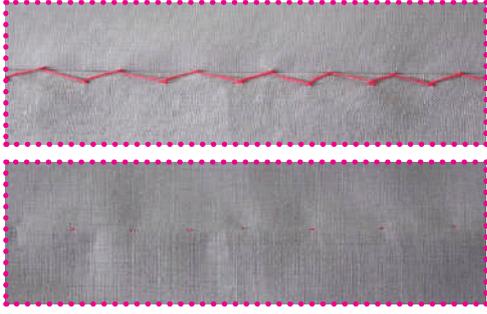


## سادساً: نسيج الكنفاه والايتامين.

استخداماتها: الكنفاه والايتامين نوعان من  
النسيج الخاص الذي يسهل عد خيوطه والتطريز  
في هذا النوع من النسيج سهل ومسلي ويعطي  
نتيجة سريعة وجميلة.

وتستخدم إبرة خاصة ذات سن غير مدبب لتطريز هذا النوع، ويطرز بخيط مناسب  
مثل خيط البكر (كتون برليه) وخيوط الشلل المعروفة (المولونيه) أو خيوط شلل  
صوفية وهناك أنواع عديدة من الغرز المناسبة للعمل على هذا النسيج.

## سابعاً: غرزة القفل.

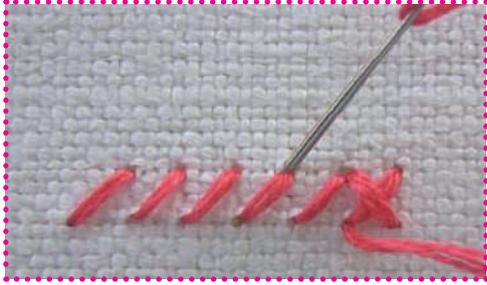


استخداماتها: هي أكثر أنواع الغرز شيوعاً ويتكون من خيطين علوي وسفلي يتشابكان في مركز الغرزة.

### طريقة العمل:

- 1- تدخل الإبرة مائلة في وسط المربع العلوي.
- 2- تخرج من وسط المربع الأسفل من جهة اليمين إلى اليسار ويستمر العمل حتى آخر الصف.
- 3- يكرر نفس العمل في الصف التالي له مع ملاحظة تعديل وضع القماش حتى يبدأ العمل من جهة اليمين إلى اليسار ثانية.
- 4- يكرر نفس العمل جيئة وذهاباً حتى نحصل على الشكل الزخرفي بنفس الرسم.

## ثامناً: الغرزة المتقاطعة.



استخداماتها: هذه الغرزة تستخدم لاضفاء جمالية على القماش، وكذلك لسد حافتي قطعتين وتجميلها.

### طريقة العمل:

- 1- تدخل الإبرة مائلة في وسط المربع العلوي.
- 2- تخرج من وسط المربع الأسفل من جهة اليسار إلى جهة اليمين حتى آخر الصف فيتكون لديك غرزا مائلة متوازية.
- 3- تكرر مرة ثانية من اليمين إلى اليسار بنفس الطريقة فيتكون لديك غرزاً متقاطعة.
- 4- يكرر العمل حتى نحصل على الزخرفة المطلوب.

## بعض المشاريع

أولاً: طريقة عمل مخده (وسادة) صغيرة للأطفال

- ١- نقطع الباترون، ونضعه على القماش ونثبته لكي تسهل عملية قصه.
- ٢- نخيط أطراف القطع ونقلب الخياطة إلى الداخل.
- ٣- نخيط الأذنان مع الجزء الرئيسي.
- ٤- بعد ذلك نخط الجزء الدائري و نقلبه مع ترك فتحه لحشو القطعه بالقطن.
- ٥- نحشي القطعه بالقطن بلطف، ونخيط الأجزاء المتبقية.



ثانياً: صنع صدرية المطبخ

١- اشياء قد تحتاجين اليها لصنع صدرية

**المطبخ:** طاولة مسطحة، قطعتين من القماش احدهم منقوشة، مقص، دبابيس، مسطرة، ماكينة الخياطة، شريط قياس (متر)، قلم قابل للغسيل او طباشير، خيط، مكواة، باترون صدرية مطبخ.





٢- احضار الباترون ووضعهُ على طاولة مستوية، ثم وضع قطعة القماش المنقوشة على الباترون، ثم رسم خط الباترون على قطعة القماش بالقلم او الطباشير، ويفضل ترك مسافة حوالى 2 سم بجانب خط الباترون ثم قص القماش من الجانبين، وبعد ذلك تكرار تلك الخطوة فى صنع الجيب.



٣- اثنى حواف صدرية المطبخ للداخل مرتين، والضغط عليها بمكواة ساخنة حتى تثبت، وبعد ذلك تثبيتها بدبابيس الخياطة.

ملحوظة: الضغط بالمكواة على حواف القماش سيساعدك عند خياطة صدرية المطبخ.



٤- بعد ثنى حواف صدرية المطبخ وكيها بالمكواة الساخنة تثبيتها بدبابيس الخياطة.



٥- احضرى ماكينة الخياطة، ثم قومى بخياطة حواف قماش صدرية المطبخ، ويمكنك تكرار الخياطة على حواف قماش صدرية المطبخ للحصول على صدرية مطبخ بمظهر انيق.



٦- احضري قماش الجيب ثم اثني الحواف مرتين للداخل ، وبعدها قومي بكى حواف الجيب، ثم قومي بالخياطة للحواف، وبعد ذلك حددي مكان الجيب على صدرية المطبخ ، ثم ضعي قماش الجيب على صدرية المطبخ، وثبتيه بواسطة دبابيس الخياطة.



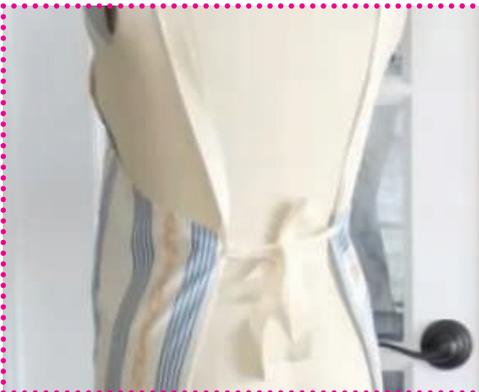
يمكنك استخدام المسطرة لتقسيم قماش الجيب بحيث يتوفر في صدرية المطبخ اكثر من جيب، وحددي بالقلم او بالطباشير خطوط طولية، ثم ثبتيها بدبابيس الخياطة.



٧- ثبتي بدبابيس الخياطة على الجانب العلوي من صدرية المطبخ شريطين من القماش، اطوهم متساوية، بعدها عليكي تثبيت الشريطين بماكينة الخياطة.



٨- لتعليق الصدرية في المطبخك، يجب احضار قطعة صغيرة من شريط القماش، وثنيها وتثبيتها بالجانب العلوي للصدرية من الخلف.



٩- عليك عمل فتحتين على جوانب منتصف الصدرية، بحيث يمر منها الشريط المثبت أعلى الصدرية، ثم قومي بربط صدرية المطبخ، فتتلائم مع قوامك.



- س ١ / أكتبي نبذة مختصرة عن الخياطة .
- س ٢ / ما الفرق بين الخياطة والتطريز؟
- س ٣ / ما أهم الأدوات المستعملة في الخياطة؟
- س ٤ / ما أهم أدوات التطريز؟
- س ٥ / أذكر بعض الأفكار لتغيير مظهر الملابس القديمة لتبدو جديدة .
- س ٦ / عددي أنواع الغرز المستخدمة في الخياطة .
- س ٧ / بيئي خطوات عمل وسادة صغيرة للأطفال .



# الوَحْدَةُ الْخَامِسَةُ

## الامن والسلامة

### عزيزتي الطالبة:

يتوقع منك في نهاية دراسة هذه الوحدة أن تتمكني من الآتي:

- أن تعرفي الإسعافات الأولية.
- أن تعددي واجبات المسعف.
- أن تجري الفحص العام للمصاب.
- أن تتعرفي على إرشادات الصحة والسلامة أثناء استخدام الحاسوب.
- أن تحفظي نصائح استخدام الهاتف الجوال.
- أن تتعرفي على مفهوم الابتزاز الإلكتروني.
- أن تحفظي قوانين عقوبات جريمة الابتزاز الإلكتروني وطرق الإبلاغ عنه.
- أن تعرف على الخطوات الواجب اتباعها لمنع الابتزاز الإلكتروني.

## الدرس الاول: الاسعافات الأولية

الاسعافات الأولية: هي المساعدة التي يقدمها الشخص (المسعف) الى شخص آخر يحتاج هذه المساعدة (المصاب) في الحالات الطارئة والحوادث خلال الدقائق الأولى من الإصابة وقبل وصوله إلى المستشفى، ويستخدم المسعف ما يتوفر لديه من المستلزمات وبخبرته في هذا المجال.

### واجبات المسعف:

- ١- المحافظة على حياة المصابين في الحوادث والطوارئ.
- ٢- تسجيل تاريخ ونوع الإصابة واسم المصاب.
- ٣- تقدير الموقف بما يتناسب مع الحادث والاستعانة بالأشخاص الموجودين في محل الحادث.
- ٤- تخفيف الآلام الناتجة عن الحادث.
- ٥- منع حدوث مضاعفات للإصابة.
- ٦- تسهيل عملية إكمال العلاج في المستشفى.

### وصايا مهمة للمسعف :

- ١- شخّصي الإصابة وقرري طريقة الإسعاف.
- ٢- لا تهمل أي إصابة مهما كانت بسيطة.
- ٣- يتم تقديم إسعاف الحالات الآتية قبل كل إسعاف (الاختناق، النزف الدموي، الصدمة).
- ٤- أسرع في عملك في الإسعاف، على شرط أن لا تؤثر على هدوء أعصابك وإتقانك للعمل.

٥- يعتبر المصاب حياً دائماً وتجرى له الإسعافات الأولية اللازمة إلا إذا ثبت انه ميت قبل فترة طويلة.

٦- يتم إسعاف المصاب في مكان الحادث إلا إذا تعذر ذلك (حريق، تهدم مباني).

٧- لا تخلعي ملابس المصاب إلا إذا أعاقت عملية الإسعاف.

٨- لا يعطى للمصاب أي طعام او شراب قبل نقله الى المستشفى كونه قد يحتاج جراحة عاجلة تحت تخدير كامل.

### الفحص العام للمصاب:

هو فحص عام لجسم المصاب للتمكن من تشخيص الإصابة وتقديم الإسعاف الأولي اللازم له، وخاصة عند المصابين الذين يكونون بحالة فقدان الوعي، حيث لا يمكن معرفة إصابتهم بسبب عدم استجابتهم مع الوسط المحيط بهم.

### ويجرى الفحص العام للمصاب حسب التسلسل الآتي:

**أولاً: درجة الوعي:** فحص الوعي ودرجة استجابته للمسعف له دلالات مهمة في تشخيص الإصابة وتتناسب حالة المصاب بصورة طردية مع درجة وعيه.

**ثانياً: النبض:** هو الدفع الذي تسببه كمية الدم المارة في الشرايين، والحد الطبيعي (60 – 100) نبضة في الدقيقة.

**ثالثاً: ضغط الدم:** ضغط الدم على جدران الأوعية الدموية، ويقاس بجهاز الضغط، والحد الطبيعي يتراوح بين (الواطي 60 – 90) (العالي 100 – 140).

**رابعاً: درجة الحرارة:** لها أهمية كبيرة لمعرفة كثير من الحالات المرضية، ويتم تقدير متوسط درجة حرارة الجسم وفقاً للعمر على النحو الآتي:

**الرضع والأطفال:** يكون مستوى درجة الحرارة في الجسم بين 36.6 درجة مئوية إلى 37.2 درجة مئوية.

**الأشخاص البالغين:** تكون متوسط درجة حرارة الجسم بين 36.1 درجة مئوية إلى أي 37.2 درجة مئوية.

**كبار السن:** أما لدى كبار السن، أي الذين يبلغون من العمر ٦٥ عاماً فأكثر، فتتخفض درجة الحرارة عن 36.2 درجة مئوية.

**خامساً: لون الجلد:** احمرار الجلد يدل على (ارتفاع درجة الحرارة، الحساسية، الحروق، التسمم)، و ابيضاض الجلد (الشحوب) يدل على (فقدان الدم والخوف والصدمة)، و ازرقاق الجلد يدل على نقص الأوكسجين (الاختناق)، واصفرار الجلد يدل على (أمراض وإصابات الكبد و الغدة الصفراء والتسمم).

**سادساً: بؤبؤ العين:** يتم فحص العينين معاً والمقارنة بينهما من حيث توسع البؤبؤ واستجابته للضوء، إن توسع البؤبؤ يدل على وجود نزف داخل الجمجمة، وعند توسع بؤبؤ واحد مما يدل على وجود النزف في تلك الجهة، وعند عدم تفاعل البؤبؤ مع الضوء يدل على الإصابة في الدماغ، وفي حالة تضيق بؤبؤ العينين دل على التسمم بواسطة المنومات والمهدئات والكحول.

**سابعاً: الصدر:** مهم جدا في التشخيص بواسطة مراقبة حركة التنفس، فالحركة الغير طبيعية تحدث في حالات الاختناق وكسور الأضلع و حساسية القصبات ويكون معدل التنفس (١٢-١٦) حركة في الدقيقة.

**ثامناً: العرق والتعرق:** يكون التعرق بارد و رطب في حالات الصدمة، ويكون حار وجاف في حالات ضربة الشمس والتعرض لدرجات حرارة عالية او ارتفاع نسبة السكر في الدم .

**تاسعاً: الألم:** وهو مهم جداً للتشخيص في حالات الإصابات المختلفة وعند عدم حدوثه قد يدل على عجز في الجهاز العصبي .

**عاشراً: حركة أجزاء الجسم:** تحدد الإصابة في معظم الأحيان بوجود خلل في حركة الأطراف او العمود الفقري.

## الدرس الثاني: إرشادات الحاسوب

### إرشادات الصحة والسلامة أثناء استخدام الحاسوب

على الرغم من أن الحاسوب يعتبر من الأجهزة الآمنة وغير الخطرة على الحياة والبيئة؛ وأن الوظائف المستخدمة عليه لا تحتاج الى التعامل مع أدوات مؤذية؛ إلا أن الأضرار الصحية والجسمية قد تحدث نتيجة الاستخدام الخاطيء لكل من الأطفال والبالغين.

فأينما كنت تستعملين الحاسوب في البيت والمدرسة أو أي مكان آخر، اتبعي التعليمات الآتية لصحتك وسلامتك:



١- اجلسي على المقعد بشكل معتدل، واستخدمي مقعداً يُمكن تعديل وضعه من وضع لآخر.



٢- تجنبني الجلوس مدة طويلة وبشكل مستمر؛ لأن ذلك يسبب آلاماً بالرقبة والأكتاف وتقوساً في الظهر.  
٣- مدي قدميك قليلاً إلى الأمام أثناء الاستخدام الطويل.



٤- لا تُديمي النظر الى الشاشة طويلاً؛ لأن ذلك يجهد العينين، وعليك اراحة العينين كل ساعة تقريباً بالنظر الى منظرٍ بعيدٍ عن الشاشة يقع في مدى الرؤية.



٥- استعملي الشاشة الواقية (Filters) أو بعض انواع النظارات للحماية من الاشعاع الصادر من شاشة الحاسوب.



٦- وضع الحاسب المحمول على قاعدة ثابتة ولا يوضع في الحضان.

٧- اضبطي شاشة الحاسوب بحيث تكون حافتها العلوية بمستوى العين.



٨- ضعي شاشة الحاسوب بشكل غير مواجهة للضوء، واجعلي المسافة بينك وبينها من (45-70) سم؛ من أجل وضوح مدى الرؤية وتقليل اجهاد العين.

٩- حافظي على راحة اليد، وعدم ارهاق الرسغ أثناء العمل.



١٠- ضعي الفأرة بجانب لوحة المفاتيح في المستوى نفسه؛ بحيث لا تضطرين الى مد يديك للوصول إليها.

١١- امسكي الفأرة بطريقة صحيحة، بحيث يكون الابهام للجانب الأيسر للفأرة والسبابة على الزر الأيسر والوسطى على الزر الأيمن.



١٢- استخدمي حاملة الورق الخاصة بالطباعة Copy Holder وأن تكون على الجهة اليسرى من الشاشة.



١٣- اثني اصابعك اثناء استخدام الحاسوب ولا تجعلها ممدودة.

١٤- لا ترفعي معصميك الى أعلى ولا تهبطي بهما الى أسفل بحيث يلامسان لوحة المفاتيح.



١٥- تجنبي العبث بالوصلات الكهربائية؛ فإن ذلك يؤدي الى الصعق بالتيار الكهربائي.



١٦- لا تحاولي فتح الشاشة؛ لأنها تحتوي جهداً كهربائياً كبيراً (52 ألف فولط) وفتحها قد يؤدي لتعريض حياتك للخطر.

١٧- تجنبي تبديل الوصلات الكهربائية ومعابر الاتصال أثناء العمل.

## الدرس الثالث: الهاتف النقال

### كيفية استخدام الهاتف النقال بشكل آمن:

يطلق الهاتف النقال الاشعة بترددات مختلفة، الامر الذي نعرفه جميعاً، وتكمن المشكلة في عدم معرفة حقيقة تأثير هذه الجوانب على خلايا الجسم.

يزداد ويتسع بشكل كبير وباستمرار، استخدام الهواتف النقالة بحيث أصبحت الآن جزءاً لا يتجزأ من الحياة اليومية بالنسبة إلى أكثر من مليار انسان في مختلف انحاء العالم، ويزداد التخوف من التأثيرات الصحية السلبية الناجمة عن هذه الهواتف فور البدء باستخدامها.

بدون شك، فان الاستخدام الذكي لأجهزة الهواتف النقال تمكننا من مواصلة الاستفادة والتمتع بما توفره هذه الهواتف مع التقليل في المقابل من مخاطرها الصحية.

### فيما يلي بعض النصائح من مختصي الصحة:

١- تجنبوا استخدام الهاتف النقال بالقرب من الرضع في الاشهر الاولى من حياتهم، أما بشأن الاطفال الاكبر سناً، والذين يستطيعون استخدام الهاتف بأنفسهم، فيُنصح بأن يتم استخدامه لإجراء المكالمات الطارئة فقط.

٢- ينبغي ابعاد الهاتف عن الرأس قدر الامكان (اي استخدام مكبر الصوت او السماعات السلوكية)، او حتى استخدام سماعة (البلوتوث)؛ لان الاشعة المنطلقة منها اقل بكثير من تلك المنطلقة من الهاتف النقال.

٣- ينبغي تجنب استخدام الهاتف في الاماكن التي قد تصد جدرانها الاشعاعات، مثل المصعد، المركبات وغيرها.

٤- يجب تجنب النوم بالقرب من الهاتف النقال.

٥- يجب استخدام خطوط الهواتف الثابتة عند إجراء محادثات طويلة.

### الابتزاز الإلكتروني:

هو المطالبة بالمال أو المعلومات أو المكاسب الأخرى من الأشخاص والشركات من خلال التهديد بنشر أمور خاصة وبيانات سرية على وسائل التواصل الاجتماعي.

تستمر الطرق المختلفة التي يتم بها تنفيذ الابتزاز الإلكتروني في التطور مع التقدم التكنولوجي، وهذا يعني أن القوانين المنظمة لمكافحة الجريمة يجب تحديثها ومراجعتها باستمرار لتعكس الطبيعة المتغيرة للجريمة، وعلى الرغم من التعديلات التي أدخلت على القانون، إلا أن معدل ارتكاب هذه الجريمة يستمر في الارتفاع مع استخدام أساليب أكثر تطوراً لاستغلال الضحايا.

تُرتكب الجرائم الإلكترونية من خلال استخدام التكنولوجيا ضد الأفراد أو الجماعات بقصد الضرر، قد يكون الضرر مباشراً أو غير مباشر، جسدياً، نفسياً، أو مالياً، ويمكن للضحية أن تعاني من آثار طويلة الأمد للجريمة، غالباً ما يتم ارتكابها من خلال وسائل التواصل الاجتماعي، باستخدام المعلومات أو البيانات التي تم الحصول عليها من خلال اختراق الحسابات الشخصية مثل الفيسبوك والانستغرام، أو استعادة محتويات الهاتف المحمول بعد بيعه أو سرقة.

يمكن أن يحدث أيضاً عندما يرسل الضحايا أنفسهم (بالتراضي أو بالإكراه) صورهم ومقاطع الفيديو الخاصة بهم إلى الآخرين، والذين بدورهم يستخدمون المحتوى لغرض تهديد الضحية والحصول على شيء ما بالقوة في المقابل.

عادةً ما يضغط المجرمون على الضحية ويهدد بنشر معلومات أو صور أو تسجيلات شخصية تنطوي على مساومة لا ترغب الضحية في مشاركتها علناً.

عادة ما يستهدف المجرمين الضحايا المعرضين للخطر بما في ذلك الشباب أو الأطفال أو كبار السن، وغالباً ما يتم استهداف النساء والفتيات بغرض نشر صور أو

محادثات ذات محتوى خاص، ويمكن أن يقع الرجال والفتيان أيضاً ضحايا لهذا النوع من الابتزاز، وإن كان بدرجة أقل من الإناث.

### **دوافع ارتكاب جريمة الابتزاز الإلكتروني:**

يمكن أن يكون الدافع وراء مرتكبي الابتزاز والتهديد الإلكتروني مجموعة متنوعة من العوامل بشكل عام تكون الدوافع مادية أو مالية أو نفسية أو عاطفية.

### **عقوبة الابتزاز الإلكتروني:**

وفقاً للقانون العراقي، تنقسم الجرائم الإلكترونية إلى عدة أجزاء، بما في ذلك جرائم التهديد والابتزاز، في المواد (المادة 430 والمادة 431 والمادة 432) من قانون العقوبات.

والعقوبة على هذه الجرائم، حسب شدة الجريمة، هي السجن من (سنة واحدة) إلى (سبع سنوات).

### **طرق الإبلاغ عن الابتزاز الإلكتروني**

١- عينت وزارة الداخلية العراقية وكالتين لهذا الغرض، وهما جهاز الأمن الوطني وقسم الجرائم الإلكترونية في مديرية تحقيقات الأدلة الجنائية، للإبلاغ عن أي جريمة إلكترونية في العراق، اتصل بالخط الساخن الحكومي 24 ساعة على (131 أو 533).

٢- اللجوء إلى الشرطة: بالإضافة إلى الخط الساخن، يمكن لضحايا الابتزاز أو التهديد الإلكتروني تقديم شكوى في أقرب مركز شرطة، ويجب تقديم تفاصيل وأدلة الابتزاز أو التهديد كدليل.

### **خطوات عليك اتباعها لمنع الابتزاز الإلكتروني:**

أولاً: لا تحاولي الرد على المبتز أو إقناعه بعدم نشر صورك، قد يفودهم ذلك إلى الاعتقاد بأنك ضعيف أو مستجيب لمطالبهم، مما قد يدفعهم إلى زيادة مطالبهم أو التحقق من صحتها.

**ثانياً:** قومي بتخزين المحتوى الذي تم ابتزازك به، أو أي محتوى شخصي، في مكان آمن ومضمون لا يمكن الوصول إليه أو اختراقه، لا تحذف المحتوى ولا رسائل التهديد، إذ أن حذف الأدلة التي يمكن استخدامها لإدانة المجرمين.

**ثالثاً:** بينما لا يجب التخلص من أدلة الإدانة، يجب عليك منع المبتز من متابعة حساباتك على مواقع التواصل الاجتماعي، وتغيير جميع كلمات المرور الخاصة بحساباتك وبريدك الإلكتروني على الفور، ويجب ان لا تستخدم نفس كلمة المرور لحسابات مختلفة، استخدم بدلاً من ذلك كلمات مرور مختلفة تتضمن أرقامًا وحروفًا ورموزًا لزيادة حمايتك على الإنترنت.

**رابعاً:** إذا كنت تشعرين بالأمان لأحد قريب منك، أخبري شخصًا موثوقًا بما حدث لك، لتزويدك بالدعم النفسي حتى يتمكن من تقديم أدلة لصالحك إذا لزم الأمر في المحكمة، إذا كنت قادرة على ذلك، اطلبي دعمًا نفسيًا من متخصصين مدربين (الشرطة المجتمعية)، حيث يمكن أن يكون للابتزاز الإلكتروني آثار كبيرة على الصحة العقلية والنفسية.

**فيما يأتي بعض النصائح للأشخاص لزيادة السلامة عبر الإنترنت وتقليل فرص الوقوع ضحية للجرائم الإلكترونية:**

١- تأمين الجهاز الإلكتروني، سواء كان جهاز كمبيوتر أو هاتفًا ذكيًا، وعدم استخدام التطبيقات والروابط غير الموثوق بها.

٢- تجنبوا نشر بيانات ومعلومات مهمة أو شخصية عنكم على وسائل التواصل الاجتماعي.

٣- لا تحتفظوا بأي مقاطع فيديو أو صور خاصة على الهاتف المحمول، بسبب خطر التعرض للسرقة، في حالة سرقة الهاتف نفسه وحفظها على قرص صلب خارجي يتم حفظه في مكان آمن.

٤- قوموا بتغيير كلمات المرور بانتظام ولا تستخدموا نفس كلمة المرور لحساباتكم.

٥- اختاروا كلمات مرور قوية لحساباتكم على مواقع التواصل الاجتماعي، وهي كلمات يصعب على المخترق تخمينها، بحيث تكون بعيدة عن اسمائكم وتاريخ ميلادكم، وكذلك الأرقام المتسلسلة على التوالي، وهي كلمات المرور التي يفضلها المستخدمون غالباً.

٦- اكتبوا كلمات مروركم على قطعة من الورق واحتفظوا بها في مكان آمن لا يعرفه أحد، ولا تشاركوا كلمات مروركم أبداً مع أي شخص بغض النظر عن مدى ثقتكم بهم.

٧- تحققوا من إعدادات الأمان والخصوصية على جميع حسابات وسائل التواصل الاجتماعي.

٨- إذا قررت بيع هاتفكم، فلا تكتفوا بمسح الصور وأرقام الهواتف، يجب بعدها أن تخرجوا من جميع حساباتكم على هاتفكم المحمول قبل بيعه أو التخلص منه، ثم يجب عليكم تشغيل الجهاز، ثم تشغيل كاميرا الفيديو وترك الهاتف في غرفة مظلمة، على سبيل المثال، حتى تمتلئ ذاكرة الهاتف الداخلية بالكامل، وفي ذلك الوقت سيقوم الهاتف بإيقاف تشغيل الكاميرا تلقائياً، ثم احذفوا الفيديو، هكذا تتأكدون من أن أي شخص يحاول استعادة محتويات الكاميرا سيجد هذا الفيديو المظلم فقط.



- س ١ / عرف في الإسعافات الأولية .
- س ٢ / ما واجبات المسعف؟
- س ٣ / بيني بالتسلسل كيفية إجراء الفحص العام للمصاب .
- س ٤ / وضح بشكل مختصر إرشادات الصحة والسلامة عند استخدام الحاسوب .
- س ٥ / أذكر بعض النصائح لاستخدام الهاتف النقال بشكل آمن .
- س ٦ / ما هو الابتزاز الإلكتروني؟
- س ٧ / ما عقوبة الابتزاز الإلكتروني؟ أذكرها، واذكري المادة القانونية التي تجرم الابتزاز الإلكتروني .
- س ٨ / بيني طرق الإبلاغ عن الابتزاز الإلكتروني، مع ذكر أرقام الهواتف التي خصصتها وزارة الداخلية للاتصال بها في حال حدثت جريمة الابتزاز الإلكتروني .



المحذّر الذي يعمته تتم الصالحات