

الوحدة الأولى

نوعية صحية



أهداف الوحدة

يُتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- ١ تبين فوائد الأعشاب والأغذية المستخدمة في الطب البديل.
- ٢ تُعطي أمثلة لأعشاب تستخدم كأدوية.
- ٣ تستنبط الآثار الضارة من الوصفات الشعبية والشعودة .
- ٤ تحرص على حفظ الأدوية والمستحضرات الطبية بطريقة صحيحة كما تعلمتها.
- ٥ تُفرق بين أعراض مرض السكر ومرض ضغط الدم.
- ٦ تُعد وجبات غذائية تناسب مرضى السكر والضغط .
- ٧ تحتسب الأجر من الله عند تقديم خدمة للمريض.

الطب النبوي والتداوي بالأعشاب

المفاهيم الرئيسية:
- الأعشاب.
- الرقية.

خلق الله - تعالى - النبات، وجعل منه غذاء لا يستغني عنه في الحياة ، ودواء لكثير من الأمراض.

وفي القرآن الكريم والسنّة النبوية إعجازٌ دوائي اكتشفه العلم التجريبي حديثاً قال تعالى:

﴿إِنَّهُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِّتَعْلَمَنَّ بِأَمْثَالِهِ بَعْدَ حِينَ﴾ (٨٧) ﴿وَلَعَلَّمَنَّ بِأَمْثَالِهِ بَعْدَ حِينَ﴾ (٨٨) (سورة ص : ٨٧، ٨٨).

وما زال العلماء يواصلون أبحاثهم في اكتشاف أسرار إعجاز القرآن والسنّة النبوية، وقد أمرنا الرسول الكريم ﷺ . بالتداوي (تداووا فإن الله لم يضع داء إلا وضع له دواء غير داء واحد الهرم) رواه أحمد بن حنبل.

وللتداوي بالأعشاب مسميات عديدة منها :-

الطب الشعبي - الطب التقليدي - الطب العربي - الطب القديم - الطب المثلّي - الطب البديل.

بعض الأغذية والأعشاب المستخدمة في الطب النبوي

العسل :

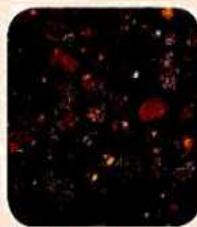


يُعدُّ غذاءً ودواءً ، فاتح للشهية ومنشط ومساعد على الهضم، ويستخدم لعلاج الحروق السطحية ، والجروح البسيطة .



قال تعالى: ﴿يَخْرُجُ مِنْ بُطُونِهَا شَرَابٌ مُّخْلِفٌ لِّوَانَهُ فِيهِ شِفَاءٌ لِّلنَّاسِ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَذَّةً لِّيَقُولُوْنَ يَنْفَرُوْنَ﴾ (النحل : ٦٩)

تمر العجوة :



تقى من السم والسحر، ومفيدة لكبد الإنسان لما تحتويه من عناصر تساعد في سلامتها.

وقد قال عنها الرسول الكريم ﷺ : (من تصبح بسبع تمرات من تمر العالية لم يضره ذلك اليوم سم ولا سحر) أخرجه البخاري.



وقد ورد في فضلها حديث آخر عن الرسول ﷺ : (العجوة من الجنة، وهي شفاء من السم ، والكماء من المم ، وماؤها شفاء للعين) أخرجه الترمذى .

ما الكمة ؟

الكماء هي: نبات فطري ذات قيمة غذائية عالية طعمها ممتاز، ويحتوى على 9% بروتين و13% كربوهيدرات و1% دهون علاوة على الأحماض الأمينية التي توجد على شكل ببتيدات صغيرة وبعض هذه البتيدات تتصل ببعض المعادن في صورة ببتيدات الزنك، ذات الفائدة العظيمة للجسم وخاصة مرضى السكر وتضخم البروستاتا بالإضافة إلى احتواها على عناصر فسفور ، وبوتاسيوم ، وكالسيوم ، وصوديوم فضلاً عن احتواها على كميات كبيرة من العناصر منها الفسفور ، والبوتاسيوم ، والكالسيوم ، والصوديوم فضلاً عن احتواها على نسبة عالية من فيتامينات ب1 و ب12.

تنمو الكمة في ظل سقوط أمطار الربيع المصحوبة بالرعد، وذلك لأنها تحتاج إلى أسمدة أزوتية و الرعد يحول أزوت الهواء إلى حمض أزوتى يسمى حمض النيتروز أو حمض النيتريك وهذه الأحماض هامة جداً في نمو الكمة.

أما ماء الكمة : فهو الرطوبة الناتجة عن خلاياها عندما تشق، أو تقطع إلى قطع صغيرة، و يجب تقشيرها قبل عصرها لأن عدم تقشيرها يؤدى إلى اختلاط مانها بالبروتين الموجود بها مما يؤدى إلى إصابة العين بالحساسية.

الثوم:

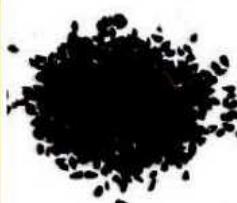


يُصفي الحلق ، ويزيل البلغم ، وينفع في السعال المزمن ووجع الصدر من البرد .

وفي الحديث ((من أكلها فليمتها طبخاً)) أخرجه مسلم .

أهدى إلى الرسول ﷺ طعام فيه ثوم فأرسله إلى أبي أيوب الأنباري فقال: يا رسول الله تكرهه وترسل إلى فقال : إني أناجي من لا تناجي.

الحبة السوداء:



فعالة في علاج أمراض المعدة، قاتلة للديدان، تذيب حصى الكليتين والمثانة، بالإضافة إلى فائدتها في علاج الأمراض الجلدية كالبهاق، وأمراض البرد، وفي التخفيف من آلام الأسنان، والرأس والمفاصل، وأمراض الصدر. عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله ﷺ قال: (عليكم بالحبة السوداء فإن فيها شفاء من كل داء إلا السام) أخرجه البخاري.

الزبيب:



يقوى المعدة والكبد (الجهاز الهضمي) وله نفع وفائدة في أوجاع الحلق والصدر والرئة والكلم.

الحلبة:



تفيد البشرة والشعر، وتلين الصدر والبطن، وتسكن السعال والربو، وتساعد على تلطيف التهاب الحلق، وقد قيل عنها : (لو علم الناس منافعها لاشتروا بوزنها ذهبًا).

الأنسون:



ينفع الصدر وضيق التنفس ويسكن الأوجاع ، ويمنع السعال، ويفيد الجهاز الهضمي ويطرد الغازات، كما يفيد في علاج المغص خاصة عند الأطفال.

البابونج:



يستخدم للتهدبات الأنف والدرن، ومسكن لأوجاع المعدة والصداع.

الزنجبيل:



مفید للهضم، ومليئ للبطن، نافع في حالات البرد، مطيب لنكهة الطعام.

وقد ورد لفظه في قوله تعالى : ﴿ وَسُقُونَ فِيهَا كَأسًا كَانَ مِرَاجِهَا زَنجِيلًا ﴾ (سورة الإنسان : ١٧)

وهنالك العديد من الأعشاب والنباتات الأخرى التي تستخدم في الاستطباب، مثل :-
الكمون - المير - القرفة ،....العنب.....الرمان...، القسط البحري.



اذكري بعض الأعشاب الأخرى التي تعرفينها وتستخدم للاستطباب.

البيقطين- السواك - الشعير - التين.

مميزات استخدام الأعشاب



١- غالباً ما تكون رخيصة الثمن قليلة التكلفة، من السهل الحصول عليها.

٢- تؤخذ عن طريق الفم أو الجلد ولا تُحقن.

٣- عادة تكون أدوية مفردة غير مركبة يتقبلها الجسم.

٤- تستخدم كأدوية كما أنها تُعد من الأغذية المفيدة.

٥- حفظها وتخزينها سهل ومدتها طويلة.

٦- قد يكون لها تأثيرات جانبية ولكنها قليلة تظهر عند استخدامها بطريقة خاطئة.

معظم الأدوية الكيميائية مصنعة من الأعشاب أو الأغذية الطبيعية، ولكن بطرق
مقنة وحديثة، ولا نستطيع الاستغناء عن هذه الأدوية في بعض الحالات المرضية.



العلاج بالأعشاب له تأثير نافع إذا أحسن استعماله ، وتأثير ضار إذا كان على أساس خاطئة مبنية على وصفات لا تحقق الغاية المنشودة ، بل قد تسبب أخطاء كبيرة لمن يتناولها وذلك للأسباب التالية :-

١- **الجهل في معرفة وتقدير كمية المادة العشبية المستخدمة.**

٢- **الطريقة الخاطئة في تحضير بعض الوصفات حيث لا تعتمد على التعقيم.**

٣- **خلط بعض الأعشاب بطريقة لا تناسب الجسم.**

٤- **عدم مراعاة العمر والحالة المرضية للإنسان حيث تعطى الأعشاب نفسها للكبار والصغار.**

٥- **إطالة مدة استعمال بعض الأعشاب اعتقاداً بأنه لا ضرر من ذلك.**

قد يتبع بعض المرضى في علاجهم أساليب خاطئة مثل الذهاب للمشعوذين الحريصين على سلب الأموال والحق الأذى بالمريض، ومنها :

١- **لبس الأحجبة «العزائم» والتمائم التي دونت عليها بعض الكلمات، والحرروف السحرية قال ﷺ : (إن الرقى والتمائم والتولة شرك) رواه البخاري.**

٢- **استعمال البخور للوقاية من الأمراض مع إغلاق جميع النوافذ والأبواب ، مما يؤدي إلى الاختناق .**

٣- **شرب الماء بأواني كتب عليها بعض الكلمات ذات دلالة غير مفهومة وقد تكون من الشعوذة.**

٤- **لبس الحلقة والخيط؛ لمنع حدوث المرض أو الشفاء منه ، وقد قال عليه الصلاة والسلام لرجل رأى في يده حلقة من صفر: ما هذه الحلقة؟ قال: هذه من الواهنة. قال : انزعها فإنها لا تزيدك إلا وهنَا) رواه ابن ماجة.**

خير العلاج الرقية بالقرآن الكريم ولابد لتحقيق العلاج بالقرآن من تعلق المريض بالله - عز وجل - واحلاته له واقتناعه التام بأن الشفاء بيده ، وأفضل الرقية الشرعية قراءة الإنسان على نفسه.



نشاط (١) .

مشروع الأنسون:-

أ- طريقة العمل: يغسل الأنسون جيداً وينقع لفترة تصل لأربع ساعات بمقادير ملائم من الماء (التحليلية إما نضع مقدار مناسب من السكر قبل الغلي أو عسل النحل بعد الغلي) - يغلى على نار متوسطة - ثم يصب في أكواب ويقدم للأهل.

ب- يسكن السعال وينفع الصدر ويفيد حالات ضيق النفس.

ج- شعرت الأسرة بالسعادة لتناولها هذا المشروب الرائع وشعر أفرادها بالتحسن في الحلق.

نشاط (2):

القسط البحري: القسط: نوعان.

أحدهما: الأبيض الذي يُقال له: البحري، والآخر: الهندي، وهو أشدُّهما حرًّا، والأبيضُ ألينُهُما، ومنافعُهما كثيرة جدًّا. وهو حارٌ يُبسان في الثالثة، يُشَفَّنُ البلغم، قاطعان للزُّكام، وإذا شربًا، نفعًا من ضعف الكبد والمعدة وَمِن بردِّهما، ومن حُمَّى الدُّور والرَّابع، وقطعاً وجعَ الجنب، ونفعًا من السُّمُوم، وإذا طُلى به الوجه معجونًا بالماء والعسل، قلَّعَ الكلف. وقال ((جاليوس)): ينفع من الكَزار، ووجعَ الجَثْبِين، ويقتل حَبَ القرَع.

وقد خفَّ على جهَّال الأطباء نفعُه من وجعِ ذاتِ الجَثْبِ، فأنكروه، ولو ظفرَ هذا الجاهلُ بهذا النقل عن ((جاليوس)) لنزلَه منزلة النص، كيف وقد نصَّ كثيرٌ من الأطباء المتقدمين على أنَّ القسط يصلاحُ لنوعَ البلغمِ من ذاتِ الجنب، ذكره الخطابيُّ عن محمد بن الجهم. وقد تقدَّمَ أنَّ طبَّ الأطباء بالنسبة إلى طبِّ الأنبياء أقلَّ من نسبة طبِّ الطُّرقية والعجائز إلى طبِّ الأطباء، وأنَّ بينَ ما يُلْفَى باللوحى، وبينَ ما يُلْفَى بالتجربة، والقياس من الفرق أعظمَ مما بينَ القدم والفرق. ولو أنَّ هولاءَ الجَهَّالَ وجدوا دواءً منصوصًا عن بعض اليهود والنصارى والمشركين من الأطباء، لتلقَّوه بالقبول والتسليم، ولم يتوقفُوا على تجربته. نعم.. نحن لا ننكرُ أنَّ للعادة تأثيرًا في الانتفاع بالدواء وعدمه، فمن اعتاد دواءً وغذاءً، كان أفعَّ له، وأوفقَ ممن لم يعتدَه، بل ربما لم ينتفع به مَنْ لم يعتدَه. وكلامُ فضلاءِ الأطباء وإن كان مطلقًا فهو بحسب الأمزجة والأزمنة، والأماكن والعادات، وإذا كان التقييدُ بذلك لا يقدح في كلامهم ومعارفهم، فكيف يقدح في كلام الصادق المصدق، ولكن نفوس البشر مركبة على الجهل والظلم، إلا مَنْ أيدَه الله بروح الإيمان، ونورَ بصيرته بنورِ الهدى.

القسط:

هو دواءً حبشيًّا معروفة، ينفع من استرخاء الأعصاب، ويقوي الكبد والقلب، وينفع من الفالج وأوجاع المفاصل والأوراك وعرق النساء شربًا وطلاءً بماء الصبر.



الرمان: حلٌ الرمان حار رطب، جيد للمعدة، مقوٍ لها بما فيه من قبض لطيف، نافع للحلق والصدر والرئة، جيد للسعال، ومؤثر ملين للبطن، يغذى البدن عذاءً فاضلاً يسيراً، سريع التحالل لرقته ولطافته، ويؤخذ حرارة يسيرة في المعدة وريحاً، ولذلك يُعين على الباه، ولا يصلح للمحمومين، وله خاصية عجيبة إذا أكل بالخبز يمنعه من الفساد في المعدة وحامضه بارد يابس، قبض لطيف، ينفع المعدة الملتهبة، ويُدرِّب البول أكثر من غيره من الرمان، ويُسكن الصفراء، ويقطع الإسهال، ويمنع القيء، ويناطف الفضول، ويُطفئ حرارة الكبد، ويفوّي الأعضاء، نافع من الخفقان الصفاراوي، والألام العارضة للقلب، وفم المعدة، ويقوّي المعدة، ويدفع الفضول عنها، ويُطفئ المرأة الصفراء والدم وإذا استخرج ماوه بشحمة، وطبخ بيسير من العسل حتى يصير كالمرهم، واكتحل به، قطع الصفرة من العين، ونقأها من الرطوبات الغليظة، وإذا لطخ على اللثة، نفع من الأكلة العارضة لها، وإن استخرج ماوهما بشحهما، أطلق البطن، وأحرّ الرطوبات العقيمة المريء، ونفع من حميات الغب المتطاولة، وأما الرمان المز، فتوسط طبعاً وفاعلاً بين النوعين، وهذا أمين إلى لطافة الحامض قليلاً، وحب الرمان مع العسل طلاءً للداخس والقروح الخبيثة، وأقامعه للجراثيم.

الرمان والطب القديم قالوا: ومن ابتلع ثلاثة من جنب الرمان في كل سنة، أمن من الرمد سنته كلها، تحوي قشور الرمان الجدية، على مادة ملونة دايرة استخدمت للصباغة منذ مئات السنين بسب احتواها على مادة قاعدية مميزة تعرف باسم التانين بالإنجليزية التي تعرف في العربية أيضاً باسم المغص وهي مادة داكنة اللون استعملت في الماضي وما زالت تستعمل حتى الآن في دباغة الجلد كذلك كمادة صبغية سوداء اللون تستعمل في صباغة الحرير.



الرمان والطب الحديث أكدت دراسة علمية حديثة أن فاكهة الرمان تفيد في معالجة 11 مرضًا، فضلاً عن استفادة جسم الإنسان من العناصر الغذائية المتوفرة فيها.

وأوضحت الدراسة التي أعدتها مركز الأغذية وتقييمات ما بعد الحصاد بعدن أن بذور الرمان ذات الغلاف العصيري البليوري والتي تستخدم في سلطة الفواكه تقضي على البكتيريا التي تسبب الإسهال كما تقوى القلب والمعدة وتدر البول وتطهر الدم وتذيب حصوات الكلى وتلطف الحرارة المرتفعة في جسم الإنسان وتشفي عسر الهضم.

وبيّنت الدراسة بأنه يمكن استخدام الرمان في معالجة الوهن العصبي وبعض الأورام التي تصيب الأغشية المخاطية وخاصة إذا استخدم مع العسل ، مشيرة إلى أن تناولها مع الأغذية الدسمة تساعد على هضمها بشكل جيد . ولفتت الدراسة إلى أن فاكهة الرمان تحتوي على مواد سكرية بنسبة متفاوتة من 10% إلى 15% وعلى 1% من حامض الليمون ونسبة عالية من الماء والمواد البروتينية إلى جانب مجموعة من المعادن بالإضافة إلى نسبة قليلة من الفسفور والحديد والمغنيسيوم وكذا نسبة من المواد الدهنية، **فوائد الرمان الطبية**:

الرمان مقوٍ للقلب وطار للدودة الشريطية يساعد في علاج الدوستاري والعلاج للوهن العصبي والتهابات الأغشية المخاطية، كما أن الرمان الطازج يساعد في هضم الأطعمة الدسمة والثقيلة على المعدة إذا أكل بعد الطعام ، كما أنه يساعد الأمعاء على التخلص من فضلات المأكل الغليظة. شرب كأس من عصير الرمان الطازج والمذاب به ملعقة صغيرة من العسل الأصلي يلين الأمعاء ويزيل الإمساك ويساعد في تنظيف مجاري التنفس والصدر ويطهر الدم ويشفي من عسر الهضم ويعلم بفعالية على منع تشكيل حصوات الكلى كما أفادت البحوث الحديثة أن ثمار الرمان تساعد على التخلص من السموم في الجسم وتعالج الإسهال والتهاب المعدة والصداع.

قشر الرمان يستخدم للتخلص من الديدان المعاوية إلى جانب أن بذوره تستخدم لعلاج الإرهاق وتنشيط الجسم. الرمان مصدر غني بمضادات الأكسدة والتى تقوم بدور مهم فى وقاية الجسم من الأمراض المزمنة كأمراض القلب والأوعية الدموية وتصلب الشرايين. وينصح الباحثون السيدات بتناوله عند الوصول لسن اليأس لحمايتها من أمراض القلب والشرايين وهشاشة العظام وسرطان الثدي. ذلك لما له من قدرة على تدمير الخلايا السرطانية بطريقة الانتحار الذاتى بينما لا يحدث تلفاً في الخلايا الأخرى السليمة. وغناه بعنصر الحديد وفيتامين C يجعله مقوياً للدم يحمى من الإصابة بفقر الدم الأليميا.

التمريض المنزلي

المفاهيم الرئيسية :

- المريض.
- الأدوية.

قد يتعرض الإنسان إلى مشكلات عديدة ومتعددة، كالأمراض والإصابات المختلفة، البسيطة منها والشديدة، وهذه الحالات تتطلب إلمام أفراد الأسرة وتدريبهم على استخدام الأدوات والأجهزة الطبية البسيطة وطريقة التعامل مع المرض وكيفية استعمال وحفظ الأدوية.

غرفة المريض

كيف تكون التهوية مناسبة في غرفة المريض ؟

أولاً: أن يكون هناك تنوعاً في مصادر التهوية (الأبواب والشبابيك). شرطاً لا يكونوا متقابلين لعدم حدوث تياراً يؤدي إلى تفاقم حالة المريض.

ثانياً: مصدراً لدخول أشعة الشمس فهي لها قدرة على القضاء على الجراثيم المرضية المتعلقة بالحياة اليومية (الأنفلونزا العادمة).

ثالثاً: عند تشغيل المكيفات هذا يعني غلق النوافذ والأبواب في حالة موافقة الطبيب على عمل التكيف يجب إلا يكون لساعات عديدة نهاراً أو ليلاً بل يجب الاهتمام بدخول الهواء الطبيعي إلى غرفة المريض.

ما درجة الحرارة المناسبة في غرفة المريض ؟

هي درجة الحرارة الطبيعية للجسم الطبيعي بين ٣٦ و ٣٧.

ما التجهيزات اللازم إعدادها في غرفة المريض ؟

يجب أن تكون التهوية جيدة، وتكون أغطية السرير نظيفة باستمرار، ولابد من وجود منضدة مريحة لتناول المريض طعامه بشكل مريح ويجب أن يكون السرير معد بعدد من الوساند المريحة تساعد المريض على الارتفاع للجلوس والإنخفاض للنوم بسهولة. أيضاً يجب توافر أجهزة قياس الحرارة والضغط والسكر وغذا لزم المريض تساعد على توصيل التغذية المعلقة للمريض.



اشترك مع زميلاتك في إعداد قائمة تحوي ..

١- الطعام المناسب لمريض السكري أو الضغط.

مرضى السكر

يحتاج مريض السكر إلى : 1000-3000 سعر حراري يوميا منها 50 % من الكربوهيدرات

من الأغذية الغير مسموح بها السكر ، مربى ، عسل ، جميع المشروبات المحتوية على جلوكوز ، بسكوت ، شوكولاتة .
ويسمح بتناول كميات حرة من السوائل.

مرضى ضغط الدم

ننصح لهؤلاء المرضى التركيز على الأطعمة القليلة الملح.

التحفيظ من شرب المنبهات مثل القهوة والمشروبات الغازية.

الامتناع عن شرب الدخان.

تجنب تناول الأطعمة التي تحتوي على بهارات وفلفل ومخللات.



٢- الطعام المناسب لشخص أصيب بالأنفلونزا.

الحلوى:

حيث أن قطعة الحلوى كفيلة بتخفيف بعض أعراض التهاب الحنجرة وتورمها وجفافها بالإضافة على احتوائها على كمية جيدة من الماء

شطائر لحم الدجاج الرومي:

يحتوي لحم الدجاج الرومي على كمية وافية من البروتينات (قليله الدهن) والتي يكون الجسم بحاجة إليها خلال فترة الإصابة بالأنفلونزا.

عصير الخضار:

وجد أن كأساً من عصير الخضار يحفز مناعة المصاب بالأنفلونزا وذلك بفضل غناوه بمضادات الأكسدة كما أنه يوفر كميات جيدة من الماء.

حساء الدجاج:

بالإضافة إلى غناوه بالسوائل إلا أنه له دور كبير في تحسي عمل الأهداب الأنفية ذات الدور الهام في حماية الجسم من الفيروسات والجراثيم.

الثوم:

في حالة إذا كان المريض يتقبل الثوم فهو يعتبر خيار جيد أو يمكن إضافته إلى أطعمة أخرى مثل الحساء حيث أنه له دور كبير في الحماية من الجراثيم كما أنه يخفف من الاحتقان.

الزنجبيل:

له دور كبير في تخفيف آلام البطن والإسهال والغثيان ويمكن استخدامه بشكل مسحوق يضاف إلى الأطعمة أو يستخدم كشراب الزنجبيل.

الشاي الساخن:

يمكن إضافة الليمون إلى الشاي مما يؤدي إلى تخفيف عملية الاحتقان.

الموز – الخبز محمص .

٣- الطعام المناسب للشخص المصابة بفقدان الشهية:

التمر واللبن:

ينقع التمر في الحليب لمدة ست ساعات ثم يأكله المريض حيث يفتح شهوته للطعام. ولا شك ان هذين المصدرين يعتبران من أغنى المواد بالمعادن والفيتامينات والأحماض الأمينية والسكريات والبروتين والمواد الدهنية حيث يعتبر من أفضل المغذيات، ويجب على الأشخاص المصابين بالسكرى عدم استعمال هذه الوصفة.

الحلبة :

يعتبر مغلى الحلبة من المواد المشهية للأكل والطريقة أن تؤخذ ملعقة من الحلبة البلدي وتوضع في ماء كوب ماء ثم يغلق على النار لمدة ١/٤ ساعة ثم يصفى ويشرب بعد تخليته بالعسل أو السكر قبل الوجبة الغذائية بنصف ساعة.

الخل :

يستعمل خل العنب أو التفاح وذلك باضافته إلى السلطة وتضاف ملعقة صغيرة من الخل إلى ماء كوب ماء الموجود على مائدة الطعام وتشرب على فترات خلال وجبة الغداء حيث يساعد على فتح الشهية وعلى بلع الطعام.

ال Shawfān و القمح والشعير :

يؤخذ كميات متساوية من طحين الشوفان والقمح والشعير المنخول ثم تمزج معاً ويوضع وعاء على النار به ماء يوازي حجم الدقيق المخلوط وعند بداية الغليان يذر الدقيق فوق الماء ويحرك تحريكاً جيداً ويضاف الدقيق شيئاً فشيئاً فشيئاً مع التحريك المستمر حتى تنتهي كمية الدقيق وت تكون عصيدة رخوة ثم يضاف لها قليل من عسل النحل الأصلي وتوكل مع الوجبات أو منفصلة عنها وتعطى للأطفال بشكل أكبر لما فيها من فوائد.

٣- الطعام المناسب لشخص في فترة النقاوة من المرض:-

يحتاج مريض النقاوة إلى أغذية ومشروبات صحية وتختلف من مرض لأخر لكن بشكل عام يحتاج إلى:

السوائل: عصائر طازجة تحتوى على نسبة مرتفعة من الفيتامينات (جوافة - تفاح - برتقال).

أصناف الطعام متتنوع تدرج تحت الهرم الغذائي بين :

الكربوهيدرات: (أرز خفيف أو معكرونة خفيفة).

البروتين: (قطعة لحم مسلوق أو قطعة دجاج مسلوق).

منتجات الألبان: (رایب - كوب حليب - زبادي).

سلطة الخضروات: (يعطى الملح بشكل منفصل للطعام ويضاف إلى الطعام طبقاً لإرشادات الطبيب).

قال رسول الله ﷺ : (عليكم بالتبينة فإنها مجمرة لفؤاد المريض ومذهبة للحزن).

أخرجه البخاري.

هل تعرفين ما التبينة ؟



حساء من دقيق الشعير بنخالته يضاف لها كوب من الماء وتطهى على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم يضاف كوب من اللبن (حليب) وملعقة عسل نحله
وقد سميت تبينة تشبيها لها باللبن في بياضها ورقتها.

قياس درجة حرارة المريض



قياس ضغط المريض



قياس نبض المريض



عمل كمادات للمريض



الصيدلية المنزلية

من المهم أن يتوفّر في كل بيت بعض الأدوية والأدوات الازمة لإنقاذ الحالات الطارئة بحيث ترتب في خزانة خاصة بها وتوضع في مكان مناسب في المنزل.

محتويات الصيدلية المنزلية :

يمكن تصنيف محتويات الصيدلية إلى نوعين هما :-

أ - أدوات طبية :

مثل : ميزان حرارة - مقص - لفائف ورباط ضاغط - قطن وشاش معقم - كيس ثلج - شريط لاصق - قربة ماء ساخن وبارد - قطرات العين - ملقط صغير - جبائر.

ب - عقاقير طبية :

تختلف باختلاف المرض، وهي كثيرة منها ما هو موضح في الجدول التالي:

استعماله

اسم الدواء

- لتطهير الأيدي والجروح والأدوات المستعملة في الإنقاذ.
- لتطهير الجروح البسيطة.
- لحالات الإغماء ولسع الحشرات.
- لتخفيف حرارة الجسم.
- لتسكين الآلام وتخفيفها.
- مطهر للجروح.
- للحرقوق.
- للالتهابات الجلدية.
- لعسر الهضم.

- سبيرتو
- الميركروكروم
- محلول النشادر
- أدول
- بندول
- الديتول
- مرهم البوريك
- مرهم الزنك
- زجاجة ملح فوارنة

ذكري

قد تسبّب بعض الأدوية تأثيرات تفاعلية خاصة مع الأشخاص ذوي الحالات الصحية الخاصة.



عند ترتيب الصيدلية المنزلية يجب مراعاة ما يلي :-

١- التخلص من الأدوية المنتهية الصلاحية بشكل دوري.

٢- ترتيب الأدوية حسب طريقة استعمالها كالتالي :-

أ- أدوية تؤخذ عن طريق الفم.

ب- أدوية للاستعمال الموضعي.

٣- ترتيب الأدوية الخاصة بالأطفال في زاوية منفصلة والأدوية الخاصة ببيبة أفراد الأسرة كأدوية مرض السكري والضغط في زاوية خاصة.

٤- التأكد من وجود الملصق على الدواء الخاص به.

٥- مراعاة تطبيق التعليمات الخاصة بحفظ الأدوية حسب الطريقة المناسبة لها والمرفقة مع العبوة عند الشراء.

٦- تكون بعيدة عن متناول الأطفال والحرارة وأشعة الشمس والرطوبة.

يكتب على عبوة الأدوية

إحدى العبارات الآتية :-

أ- تاريخ انتهاء المفعول

Expiry (Exp) date

و تاريخ إنتاج الدواء

Manufacturing (Mfg) date

ب- صالح لمدة سنة من

ناريخ الإنتاج.

ج- يفضل استعماله قبل

ناريخ

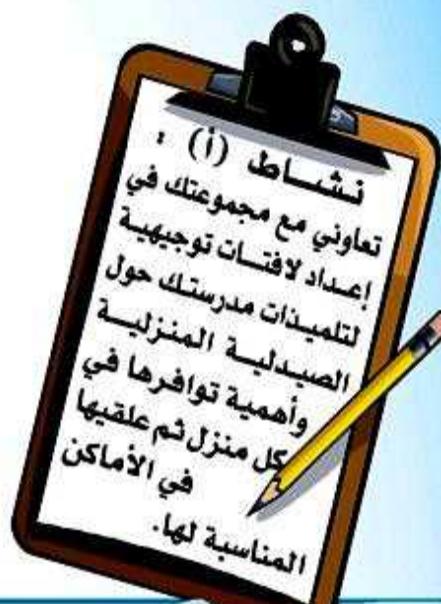
Best used before



أهم العوامل المؤثرة على الدواء :-

١) الحرارة : حيث تؤثر على الحقن والأدوية ومنها قطرات العيون.

٢) الرطوبة : حيث تؤثر على الحبوب والكمسيولات.



اللافتة الأولى: صيدلية المنزل: ضرورة حياتية لمواجهة أي طارئ يفاجئ أحد أفراد الأسرة كما أنها مهمة للاستفادة من أي أدوية تزيد على الحاجة أو تحفظ بصلاحيتها للاستعمال، فكيف تُثنّين صيدلية في المنزل؟ وكيف ترتيبين فيها الأدوية؟ وما مواصفاتها بحيث تكون مفيدة للجميع؟ تكمن أهمية صيدلية المنزل في حفظ الأدوية بعيداً عن متناول الأطفال، إبقاء لخطر التسمم بها، وحفظ الأدوية من الضياع وبخاصة عند الحاجة إليها وكذلك سهولة تصنيف الأدوية حسب استعمالها، وتاريخ انتهاءها فضلاً عن ضرورة إجراء جرد دوري وإستبعاد ما ليس ضرورياً أو ما انتهت صلاحيته من الأدوية يمكن تقسيم الصيدلية إلى قسمين:

الأول : هو المواد العلاجية الأساسية التي لا يخلو منها منزل و خاصة ذلك العامر بالأطفال.

هذه المواد هي:

الشاش والقطن والأربطة والبلاستر لمعالجة الحوادث البسيطة بطريقة سليمة إضافة إلى مرهم لمعالجة الحروق عند الحاجة، وكذلك أدوية لتخفيف الحرارة على شكل نقط أو شراب بالإضافة إلى أدوية لتخفيف الآلام العارضة شراب أو حبوب أو مراهم وأيضاً الأدوية المضادة للمغص كشراب أو حبوب وسرنجات حقن ومادة مطهرة كالكحول.

الثاني : هو الأدوية التي يحتاج أحد أفراد الأسرة لاستعمالها وبقي جزء منها وهذه إما أن يجري التخلص منها أو تحفظ بطريقة تدل على استعمالها وإنها صلاحيتها لكن هناك أدوية يجب التخلص منها إذا لم تستعمل وهي المضادات الحيوية (البيودرة) التي تذوب بالماء عند الاستعمال إذ تكون صلاحية المضاد على الأكثر عشرة أيام من تاريخ التذوب. وللحافظة على الصيدلية يجب أن تكون في إحدى زوايا المنزل بمكان مرتفع لا يصل إليها الأطفال كما يجب أن تكون واسعة بدرجة تكفي لعدم تخدس الأدوية اعتماداً بذلك يجري تصنيف الأدوية فيها على الأرفف حسب الاستعمال مع الإشارة بقلم أسود يدل على مدة الانتهاء والاستعمال فضلاً عن أن يكون هناك شخص مسؤول عنها كالآب أو الأم أو أي شخص متعلم ، كما أنه لا مانع من طلب النصيحة من المختصين.

نشاط ب:-

(نساعد المريض على الشفاء) بعد عرض المريض على الطبيب يكتب له الوصفة الطبية اللازمة لمرضه وتواجهنا هنا عدة تحديات:

أن يكون المريض طفلاً لا يستمتع بتناول الدواء بالفم أو بالحقن لذلك يجب أن ١ -
بلغ الطبيب بذلك لأعطائنا النصائح المرتبطة بذلك أو كتابة بدائل طبية تعيننا على
اعطاء الطفل دوائه مع مراعاة نصائح الطبيب في التغذية

أن يكون المريض شيئاً كبير السن وفي هذه الحالة يجب إعلام الطبيب في حالة ٢ -
وجود أمراض مزمنة تستوجب علاجات محددة كالضغط والسكر وغيرها وذلك لتجنب
تدخل الوصفات العلاجية مما قد يؤدي إلى تفاقم حالة المريض مع مراعاة نصائح
الطبب في التغذية

أن يكون المريض متوسط العمر ويمكنه تناول الدواء دون عناء منا إلا في ٣ -
الحالات الحرجة التي يحتاج فيها المريض إلى فرد ليعطيه الدواء وفي هذه الحالة
يعطى الدواء في وقته و بدقة

وبشكل عام يجب الحفاظ على مواعيد الدواء في أي من الحالات السابقة بدقة
متناهية حتى نساعد المريض على الشفاء سريعاً بإذن الله



تفذية مرضى السكر والضغط

المفاهيم الرئيسية :
- الأنسولين .
- العقاقير .

مرض السكر :

حالة مرضية تصيب الكبار والصغار نتيجة اختلال في مقدرة الجسم على التحكم بمستوى سكر الدم وذلك لنقص أو انعدام في فرز الأنسولين من البنكرياس.

اعراضه

قد تظهر بعض الاعراض على المريض منها :

- انخفاض الوزن .
- التهابات جلدية .
- وخذ أو خدر اليدين والقدمين .
- الشعور بالتعب والإرهاق .
- كثرة التبول .
- الإحساس بالعطش .

العوامل التي تزيد من فرصة الإصابة بالسكر :-

- تناول كميات كبيرة من أطعمة الطاقة .
- اضطرابات الجهاز العصبي .
- الحمل .
- الاستعداد الوراثي .
- زيادة إفراز هرمون الغدة الدرقية .
- السمنة .

علاج مرض السكر

الحالات الحادة

تنظيم الغذاء وحقن الأنسولين .



الحالات المتوسطة

تنظيم الغذاء والعقاقير .

الحالات البسيطة

تنظيم الغذاء فقط .

يعالج مريض السكر؛ لتخفيض مرضه ومنع مضاعفاته وليواصل حياته بصورة طبيعية.



النظام الغذائي المناسب
للسيطرة على مرض السكر:

- تناول أغذية غنية بالألياف .
- تجنب تناول الحلويات .
- تنوع الغذاء وتقليل كميته خاصة ما يحتوي على النشوبيات.
- الإقلال من تناول الدهون المشبعة .
- تناول الأغذية البروتينية باعتدال .
- تناوب كمية السعرات المتناولة مع وزن مريض السكر.



يُفضل لمرضى السكر الذين يعتمدون على الأنسولين تناول (خمس إلى ست) وجبات بدلاً من (وجبتين أو ثلاثة وجبات).



مرض ضغط الدم :

ارتفاع مستوى ضغط الدم أعلى من المعدل الطبيعي مما يستدعي استخدام العقاقير المضادة لفرط ضغط الدم، ويطلق عليه اسم (قاتل الصامت).

أعراضه

صداع في مؤخرة الرأس أو في جانبيه، ثقل في الرأس، وضعف في التركيز، شعور بالغثيان .

- إذا زاد الضغط تظهر الأعراض التالية :-

- ١- هبوط عضلة القلب ولهبة غير عادية.
- ٢- ثقل في الحركة أو الكلام أو اختلال توازن الجسم.
- ٣- نزيف مفاجئ في المخ أو قصور في وظائف الكلى.

معلومات إثرائية

ضغط الدم يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، مثل: الذبحة الصدرية، جلطة في شريان المخ.

العوامل التي تساعد على ارتفاع ضغط الدم :-

- أمراض الكلى .
- أورام الغدة الكظرية .
- الاستعداد الوراثي .
- زيادة الوزن .
- الضغوط النفسية .
- أورام الغدة النخامية .

للسيطرة على ارتفاع ضغط الدم احرصي على ما يلي :

المحافظة على الوزن المناسب للجسم.

١

تقليل الدهون في الطعام.

٢

تحديد السعرات مع تناول غذاء متوازن.

٣

الإقلاع من المنيهات.

٤

تقليل كمية الملح في الطعام.

٥

تجنب الغضب، متبعة التوجيه النبوى الشريف عندما قال رجل للنبي ﷺ أوصنى،
قال ﷺ : (لا غضب، فردد مراراً قال لا غضب) رواه البخاري.



علاج مرضى الضغط

قد تتم معالجة ارتفاع الضغط في بعض الحالات دون استعمال العقاقير الطبية وهو ما يعرف باسم (انقاذه ضغط الدم غير الدوائي) ويراعى في ذلك ما يلى :

- ١- اتباع الحمية واحداث تغيرات واضحة في الغذاء بحيث يلائم حالة المريض.
- ٢- إنقاص الوزن إذا كان زائداً أو المحافظة عليه إذا كان معتدلاً.
- ٣- ممارسة التمارين الرياضية خاصة المشي.

وإذا لم ينخفض الضغط بعد الحمية والرياضة فإن المريض يلجأ لاستخدام العقاقير المضادة لارتفاع ضغط الدم وتؤخذ بناء على وصفة ومتابعة من الطبيب لاختيار النوع المناسب لحالة الصحية. وقد ثبت أن هذه العقاقير تخفض احتمال حدوث المضاعفات لارتفاع ضغط الدم كالسكتات والتوبات القلبية.

تذكيري

لا بدّ لمريض السكر أو الضغط من متابعة زيارة الطبيب بصفة دورية منتظمة
وممارسة الرياضة وأفضلها المشي.



- ما المعدل الطبيعي لضغط دم الإنسان السليم؟

في المتوسط الطبيعي لشخص سليم هو: في المتوسط $115/75$ مليمتر زئبق.

- ما النسبة الطبيعية للسكر في دم الإنسان السليم؟

في المتوسط الطبيعي لشخص سليم هو: $110-70$.

- فِيم يُستخدم كل من الجهازَيْن التالِيْيْن؟



في قياس نسبة ضغط الدم. في قياس نسبة السكر في الدم.



نشاط (1) :

وجبة غداء متكاملة لمرضى السكر والقلب والضغط الوجبة مكونة من (أرز صيادي مع السمك - شورية خضار - سلطة - عصير برتقال) راعينا بالوجبة تقليل الكمية والتتنوع بحيث يحصل الجسم على قيمة غذائية متكاملة:

مقادير الأرز الصيادي:
ملعقة صغيرة زيت نباتي للتحمير مثل زيت دوار الشمس أو غيره بصلة مقطعة صغار كمون كأس أرز يغسل وينقع بالماء ماء للطبخ.

الطريقة: نضع الزيت بالقدر ونضع معه البصل ونقلبه على النار إلى أن يصبح لونهبني غامق قريب للسواد ثم نضع فوقه بزار أو كمون ثم بعد ذلك نضيف له الماء إلى أن يمتلي القدر ونتركه قليلا على النار ثم نصفى الماء من البصل.

يصفى الرز ونضعه في قدر آخر نسكب فوقه الماء السابق بعد تصفيته من البصل ونتركه على نار هادئة إلى أن ينضج مقادير صينية السمك بصله مقطعة حلقات .

٢ بطاطس مقطع حلقات طماطم مقطع حلقات سمك فيليه يغسل بالماء ويقطع إلى ٤ أجزاء كبيرة ٥ فص ثوم مبشر.

نأتي بصينية ونصف فيه حلقات البصل ثم حلقات البطاطس ثم حلقات الطماطم ثم نضع فصوص الثوم موزعه على الصينية ثم نرش قليل من الكمون ثم نضع قطع السمك وفوقه شرائح الليمون وننفثي الصينية بالقصدير ويدخل للفرن ويشغل عليه من أسفل الى ٦٠ درجة ويترك إلى أن ينضج هذه الأكلة لمرضى الضغط والسكر.

مقادير شورية الخضار:

١ بطاطس مقطع كبار ٢ كوسه مقطعة كبار ٢ جزر مقطعة كبار ٢/١ م / ص كمون رشة آجي ٢/١ كوب عدس أخضر.

نضع جميع المقادير في قدر به ماء لتسلق على النار ثم إذا نضجت تبرد وتطحن في الخليط وتعاد ثانية بالقدر على النار لتحمي الأكلة لمرضى الضغط والقلب ويعطى قليلا منه لمرضى السكر.

السلطة:

عبارة عن خيار وطماطم وفلفل رومي وزيتون أسود أو أخضر الأكلة لمرضى الضغط والسكر والقلب عصير برتقال فريش بحيث يكون عصير وفاكهه لمرضى الضغط والقلب

رأي المريض:- أعتبرها المريض وجبة غذائية مكتملة الأركان والعناصر سهلة الهضم.



التعليق	قياس الضغط
منضبط و طبيعي .	٨٠/١٢٠
منخفض وإذا تم مراجعة القياس ثلث مرات متفرقات وأعطي نفس النسبة لا بد من مراجعة الطبيب .	١٠٠ /٦٥
مرتفع وإذا تم مراجعة القياس ثلث مرات متفرقات وأعطي نفس النسبة لا بد من مراجعة الطبيب .	<u>٩٠/١٤٠</u>



التطبيقات



١

سامية فتاة أرهقها المرض فأكثرت التردد على عيادات الأطباء، ولم تصل لغايتها في الشفاء . وذكر لها أحد المعالجين بالطب الشعبي فأسرعت إليه فأعطها قلادة تعلقها؛ للتجلُّ في شفائها وتقديمها من الأمراض مستقبلاً.

١- هل هذا العلاج صحيح؟

لا غير صحيح، لأنَّه أعتمد على القلادة وليس الطب الشعبي فالطب الشعبي هو المداواة بالأعشاب والنباتات الطبيعية التي تنتجهما الأرض إما بالشرب أو الأكل أو الدهن أما قلادة تعلقها فهذا غير منطقي.

٢- استشهدي بأدلة من كتاب الله وسنة رسوله على ذلك.

وَاتَّبَعُوا مَا تَشْوِلُ الشَّيَاطِينُ عَلَىٰ مَلَكِ سُلَيْمَانَ وَمَا كَفَرَ سُلَيْمَانُ وَلَكِنَّ الشَّيَاطِينَ كَفَرُوا
يُعْلَمُونَ النَّاسُ السَّحْرُ وَمَا أَنْزَلَ عَلَىٰ الْمَلَكِينَ بِبَابِلٍ هَارُوتَ وَمَارُوتَ وَمَا يُعْلَمَانِ مِنْ أَحَدٍ
حَتَّىٰ يَقُولَا إِنَّمَا نَحْنُ فِتْنَةٌ فَلَا تَكْفُرْ فَيَتَعَلَّمُونَ مِنْهُمَا مَا يُفَرِّقُونَ بِهِ بَيْنَ الْمَرْءَ وَزَوْجِهِ وَمَا
هُمْ بِضَارِّينَ بِهِ مِنْ أَحَدٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَيَتَعَلَّمُونَ مَا يَضُرُّهُمْ وَلَا يَنْفَعُهُمْ وَلَقَدْ عَلِمُوا لِمَنْ
اشْتَرَاهُ مَا لَهُ فِي الْآخِرَةِ مِنْ خَلَقٍ وَلَبِسَ مَا شَرَوْا بِهِ أَنْفُسَهُمْ لَوْ كَانُوا يَعْلَمُونَ (102)
سورة البقرة.

فَلَنْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ (١) مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ (٢) وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ (٣) وَمِنْ شَرِّ
النَّفَاثَاتِ فِي الْعُقَدِ (٤) وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ (٥) سورة الفلق.

التطبيقات



٢١

صلی الغذاء أو العشب في العمود (أ) بما يعالجه من أمراض في العمود (ب).

(ب)

- 7 مسكن لأوجاع المعدة والصداع.
- 6 يزيل البلغم.
- 5 تذيب حصوة الكليتين.
- 2 مفيدة للبشرة والشعر.
- 3 يعالج الحروق السطحية.
- 1 طارد للغازات.
- 8 الوقاية من السم.
- 8 مخفض لدرجة الحرارة.
- 8 مطيب للنكهة ومضيق للبرد.

(أ)

- 1 الإنسان
- 2 الحلبة
- 3 العسل
- 4 العجوة
- 5 الحبة السوداء
- 6 الثوم
- 7 البابونج
- 8 الزنجبيل

٣ : على ما يلي :-

أ / تفضيل البعض التداوي بالنباتات والأعشاب على الأدوية الكيميائية.

لأنها:

غالباً ما تكون رخيصة الثمن، وقليلة التكلفة سهل الحصول عليها.

تؤخذ عن طريق الفم والجلد ولا تحقن.

عادة تكون أدوية مفردة غير مركبة يتقبلها الجسم.

تستخدم كأدوية كما أنها تعد من الأغذية المفيدة.

ب / تهوية غرفة المريض .

يساعد على تنقية الغرفة من الجراثيم والميكروبات و إعطاء الفرصة للمريض لاستنشاق هواء نقياً غير معبأ بالملوثات.

ج / تجنب تناول مرضى الضغط والسكري لكميات كبيرة من أطعمة الطاقة.

لأن ذلك يؤدي إلى زيادة نسبة السعرات الحرارية التي تطلب مجهوداً في عملية الإحتراق والهضم وهذا يؤدي إلى ارتفاع نسبة السكر وارتفاع ضغط الدم.

فسري كل مما يلي :-

١- عبارة : (الدواء سلاح ذو حدين).

على الرغم من أن معظم الأدوية الكيميائية مصنعة من الأعشاب والأغذية الطبيعية وبطرق مقننة إلا أننا لا نستطيع الإستقاء عنها ولكن مع التقنين دون الإفراط لأن ذلك يؤدي إلى أثار جانبية نحن في غنى عنها.

٢- المختصر :

(MFg) : يعني (صالح لمدة سنة من تاريخ الإنتاج)

(Exp) : يعني (تاريخ انتهاء المفعول)

ضعي حرف (ض) الدالة على مرض (ضغط الدم) و (س) الدالة على مرض السكري أمام العامل المساعد في السيطرة عليهم :

- أ- تحديد السعرات المتناولة في الغذاء . س
- ب- الإنقلاع من المنيهات . ض
- ج- تجنب تناول الحلويات . س
- د- الابتعاد عن تناول الدهنيات . ض

الوحدة الثانية

الغذاء والتغذية



أهداف الوحدة

يُتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- ١ تستنتج تعريف العجائن.
- ٢ تصنف العجائن إلى أنواع حسب قوامها.
- ٣ تكتسب مهارة في عمل بعض المعجنات.
- ٤ تربط بين الكمية المتناولة من الحلوي، والسرارات الموجودة فيها.
- ٥ تقدم الحلوي بطريقة مشهية.
- ٦ تعى أهمية الابتكار والتنوع في تقديم الأصناف المعدة.

العجائن



المفاهيم الرئيسية:

- الإعداد.
- الخبر.

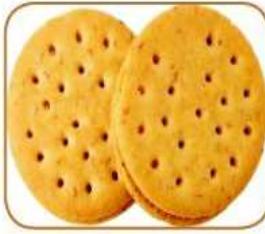
ما الأصل في عمل الأصناف الظاهرة في الصور التي أمامك؟

كعك

بسكويت

فطائر

خبز



الأصل هو العجين.

ما المراحل التي مررت بها هذه الأصناف قبل وصولها بهذا الشكل؟

إضافة الدقيق إلى مادة التخمير ثم قليل من الماء ونرة الملح والعجن ثم ترك الخليط للتتخمير ويأتي بعد ذلك وضع الحشوات حسب الرغبة وبعد ذلك الخبز.

العجين :

مزيج من الدقيق ونوع من السائل، كالماء أو[الزبادي](#)..... أو[الحليب](#)..... ، وتحتختلف نسبتها من صنف إلى آخر حسب نوع الناتج المطلوب؛ ويضاف للعجين مواد تكسبه نكهة ولilonة، كما قد تزيد من قيمته الغذائية .

يفضل إعداد العجائن في المنزل رغم انتشار بيعها في الأسواق لعدة أسباب منها :

- ١- الرغبة في ابتكار أصناف من المخبوزات.
- ٢- تقليل التكلفة نظراً لارتفاع أسعار المخبوزات الجاهزة التحضير.
- ٣- استخدام الخامات المتوفرة في المنزل وضمان جودتها.
- ٤- الرغبة في الحصول على أصناف مناسبة صحياً ونفسياً للمرضى وذوي الظروف الخاصة..
- ٥- وفرة الأجهزة الحديثة التي تساعده في إتقان العمل وإنجازه بسرعة.
- ٦- السعي لنيل إعجاب الأهل والصداقات والتميز بينهم.
- ٧- إتقان العمل المنزلي .

أقسام العجائن حسب قوامها

العجزن الملساء :

ذات قوام وسط بين اللينة
واللياسة، مثل: عجينة الشو
التي يُعد منها بلح الشام

العجزن اليابسة (المفرودة) :

سميكه يابسة نوعاً ما ،
يمكن فردها وتشكيلها، مثل:
عجزن الفطائر والمطازيز

العجزن اللينة أو المصبوبة:

التي يمكن صبها في قالب أو
صينية، مثل: عجينة الكعك
والقطايف



نجاح العجائن:

هناك أساس عامة لنجاح العجائن منها :

- ١- تجهيز الأدوات والخامات اللازمة لعمل العجائن قبل البدء في عملها .
- ٢- الدقة فيأخذ المقادير واتباع الطريقة الصحيحة لعمل العجينة بحيث تكون مناسبة للصنف المراد إعداده .
- ٣- إيقاد الفرن أو تسخين الزيت في الوقت المناسب؛ للوصول لدرجة الحرارة المطلوبة.
- ٤- إبعاد العجين عن تيارات الهواء الباردة أو الساخنة.
- ٥- مراعاة حجم إناء العجن وكذلك إناء الخبز من حيث مناسبتهما للمقدار المعد.
- ٦- التأكد من صلاحية مسحوق الخبز كالخميرة أو البكنج بودر  لماذا؟

تعتبر هذه الخامات كانتات حية وحيدة الخلية لذا يجب التأكد من سلامتها حتى لا تؤذى الخليط (ال الخميرة).

كما تعتبر هذه المواد مواد رافعة تساعد على إنجاح وجودة العجائن وسرعة تخميرها 

هناك بعض الأنواع من الدقيق تحتوي على مادة رافعة، فيجب مراعاة ذلك عند إعداد العجائن منها.

فطائر بالجبن واللبننة



- كوبان من الدقيق.
- ٣ ملاعق حليب بذرة.
- كوب ماء.
- نصف ملعقة صغيرة من مسحوق الخبز.
- ملعقة كبيرة سكر.
- ثلث كوب زيت.
- ربع ملعقة متوسطة ملح.
- ملعقة متوسطة خميرة.

للحسو:

- ربع كيلو جبن أبيض.
- قليل من النعناع.
- قليل من المقدونس.
- بيضة.



لماذا يضاف السكر
للهجينة؟

- ١ تذاب الخميرة مع السكر في الماء الدافئ.
- ٢ ينخل الدقيق ويضاف له الملح ومسحوق الجبن واللبن.
- ٣ يعجن الدقيق بالماء المذاب فيه الخميرة والسكر ثم يضاف له الزيت ويعجن مدة خمس دقائق.

- ٤ تغطى العجينة وتترك في مكان دافئ مدة نصف ساعة على الأقل حتى يتضاعف حجمها.
- ٥ يقسم العجين إلى كرات صغيرة بحجم البيضة.
- ٦ تدهك الجبنة بالشوكة ويضاف إليها المقدونس والنعناع بعد غسله وفرمه ثم تضاف البيضة.
- ٧ تفرد كرات العجين بشكل يساوي ثم يوضع عليها مقدار من الجبن أو اللبننة وتثنى أطرافها بحيث تشبه القارب.
- ٨ يرش الزعتر على وجه فطائر اللبننة ثم ترص الفطائر في صينية مدهونة.
- ٩ تخبيز في فرن متوسط الحرارة وتحمر من أسفل ثم من أعلى.
- ١٠ تقدم في طبق مناسب.

قد تُعد فطائر الجبن واللبنة

باستخدام العجائن الجاهزة،

مثلاً : عجينة الميل في.



بالرجوع لمصادر التعلم، اذكرى القيمة الغذائية للجبن واللبنة.



أولاً : الجبن :-

يحتوي الجبن على جميع محتويات اللبن تقريباً من الدهن والبروتين، كما أن نسبة وجودهما في الجبن أعلى بكثير من نسبة وجودهما في اللبن :

- مصدر هام ورخيص للبروتين الحيواني.
- مصدر غني بالكالسيوم وبعض الفيتامينات الهامة.
- مصدر هام للطاقة الحرارية اللازمة لجسم الإنسان.
- يتميز بارتفاع قابلية الهضم والإمتصاص داخل الجسم.
- يدخل في إعداد الكثير من الأغذية.
- معدل الاستفادة منه كغذاء مرتفع جداً حيث يستهلك كله دون أن يتختلف عنه شيء لا يُؤكل.

اللبنة : هو تكتيف اللبن الرائب أو اللبن المخفوق أو المخضوض (من لبن الزبادي أو اللبن الرائب) بعد نزع الزبدة منه وهي الطريقة القروية البسيطة وهي تحمل نفس خصائص القيمة الغذائية للجبن مع انخفاض نسبة الدسم بها .

الدونات



- ثلاثة أكواب دقيق.
- ربع كوب سكر.
- ملعقة كبيرة خميرة فورية.
- قليل من الملح.
- ملعقة صغيرة مسحوق الخبز (بكنج بودر).
- ٣ ملاعق مسحوق حليب.
- حبة بطاطس.
- ثلاثة بيضات.



الطريقة

- ١ تفسل البطاطس وتسلق ثم تقشر وتهرس وهي ساخنة. **لماذا؟**
- ٢ تخلط جميع المقادير في الخليط ما عدا الدقيق والبطاطس.
- ٣ تضاف البطاطس المهرولة إلى الخليط وتخلط جيداً.
- ٤ يضاف الدقيق إلى الخليط ويعجن جيداً.
- ٥ يفرد العجين بسماكه اسم تقريباً ويقطع دوائر متساوية مفتوحة من المنتصف.
- ٦ تحرر في زيت متوسط الحرارة.
- ٧ توضع على ورق لامتصاص المادة الدهنية.
- ٨ تغطى بصلصة الشوكولاتة أو سكر البيرة أو حلوى الماء حسب الرغبة.

الشوكولاتة تحتوي
على مواد دهنية ونشا
وقليل جداً من الماء
 مما يؤدي إلى التصاقها
 بالإناء واحتراقها سريعاً؛
 لذلك تذوب في حمام
 مائي.



يُعد هذا الصنف من المعجنات ذات السعرات العالية، لماذا؟

لأنه يحتوي على أعداد سعرات حرارية عالية لكل من الزيت الخاص بالتحمير
والسكر المضاف إلى العجين ثم المادة التي تضاف على الوجه الخارجي عند التقديم.

فطيرة التفاح



مقادير العجين :

- كوب ونصف من الدقيق.
- مكعبات من الجبن غير الملح .

- إصبع زبدة.

الحشو :

٣ تفاحات.

- ملعقتان صغيرةتان من القرفة المطحونة.

- نصف كوب سكر.



الطريقة

١ تخلط مقادير العجين معاً للحصول على عجين

ناعم.

٢ تفرد العجينة وتشكل على هيئة أقراص.

٣ يوضع قليل من الحشو في أقراص العجينة، وتلف حسب الرغبة، إما بشكل قراطيس ملفوفة، أو أنصاف دوائر أو قرصين فوق بعضهما البعض.

٤ ترمس في صينية وتخبز في فرن متوسط الحرارة.

٥ تقدم بعد رشها بسكر البذرة.

طريقة إعداد الحشو :

١ يُقشر التفاح ثم يبشر ويوضع عليه السكر والقرفة.

٢ يقلب على النار حتى يذوب السكر ثم

يُترك ليبرد.

قد تعدد فطيرة التفاح
بشكل كعكة كبيرة وليس
وحدات صغيرة.



هناك حلول لمنع تغير لون التفاح المقشر، اطرحوا ما تعرفونه من هذه الحلول.

بوضعه في قليل من الماء المحلي بالقليل من السكر و بوضعه في قليل من الماء وبعض النقاط من الليمون ثم يوضع في المبرد.



نشاط (1):

1- عجينة البيتزا السريعة:

المقادير:

كوبين دقيق ربع كوب سكر كوبين الا ربع ماء 3 ملاعق كبيرة حليب جاف ملعقة كبيرة خميرة فورية

الطريقة: نضرب جميع المقادير في المضرب الكهربائي حتى تصبح سائلة وبعد عشر دقائق نضيف نص كاس الزيت وثلاث اكوب دقيق ثم تترك لتختمر وتفرد بعد ذلك في صينيتين وتوضع على الوجه الخلطة المطلوبة.

مكونات الخلطة :

5 ملاعق جبن أبيض - 3 ملاعق جبن سائل - 3 ملاعق مايونيز كزبرة مفرومة
تخلط مع بعضها البعض وتوضع على العجينة ثم توضع داخل الفرن حتى النضج.



٢- عجينة السمبوسة:

المقادير:

٤ أكواب من الطحين.

ملعقة ونصف كبيرة من الخميرة الفورية.

فنجان زيت.

علبة حليب سائل.

بيضتين .

ماء للعجن.

الطريقة:

تستخدم فيها نفس طريقة العجن العاديّة .

بحيث توضع المواد الجافة ثم تضاف المواد السائلة .

مع ملاحظة أن هذه العجينة .

تستخدم مباشرة لا تحتاج تخمير .

ثم تحشى وتقلّى في زيت غزير.

نشاط (2):

أعجنتي فطيرة السبانخ .

المقادير:

2/1 كيلو دقيق - 4/1 كوب زيت ذرة - مقدار خميرة وملعقة سكر. مقدار ماء دافئ أو لبن -
كيلو سبانخ - بصلة متوسطة مفرومة - 2 ثمرة كبيرة ليمون - مقدار ملح.

الطريقة:

تعجن العجينة بتخمير الخميرة في السكر والماء الدافئ وتركها حتى تخمر وترتفع ثم تضاف للدقيق والملح والزيت وقد يضاف المزيد من الماء الدافئ إذا كانت العجينة يابسة، وتعجن العجينة جيدا بحيث تكون لينة نوعا ثم ترك في مكان دافئ لتخمر لحوالي 45 دقيقة
قطع السبانخ تقطيعا صغيرا ثم تغسل جيدا ويضاف لها كمية من الملح أكثر قليلا مما يستحتاجه وتوضع في مصفاة ويضغط عليها جيدا باليد وتفرك وتعصر حتى ينزل منها كل الماء الموجود فيها (نلاحظ أن كميتها تضاعلت بشكل كبير)، ثم يضاف لها البصلة المفرومة وعصير الليمونتين ويضبط ملتها.

بعد تخمر العجينة يؤخذ منها قطعة صغيرة في حجم عين الجمل غير مقشر ثم تكور في اليد وتفرد بالنشابة.



بشكل دائرة صغيرة ثم تحشى بالسبانخ في نصفها الأعلى بشكل هرم ويطبق عليها العجينة من ضلعها الأيمن والأيسر مع إحكام قفل الرأس ثم يطبق الجزء الأسفل من العجينة (الذي هو ناحيتك) عليها كلها قدر المستطاع وتقطب بشكل مثلث ترص الواحدة تلو الأخرى في صينية مدهونة بالزيت وترك لتختمر قليلا

تحبز في فرن متوسط الحرارة (200 درجة) على الشبكة حتى تحرم من الأسفل ثم توضع في أسفل الفرن وتشعل الشواية لتر痔 من الأعلى بعد خروجها من الفرن ترص في طبق التقديم وتقدم ساخنة معها لبن رايب.



الحلويات

المفاهيم الرئيسية:
- الحلوى.

من خلال الصور المعروضة أمامك.



ما أسماء الحلويات المعروضة في هذه الصورة؟

تشيز كيك بالشيكولاتة - كنافة بالكريمة - عوامات (زلابية) - جيلي الفراولة - معمول - تشيز كيك بالفراولة -
أهرامات الشيكولاتة البنية و البيضاء - آيس كريم - كعكة الشيكولاتة - بتيفور - كريم كراميل - كنافة بالمسرات .

متى نتناول مثل هذه الحلويات؟

بعد تناول الوجبات الرئيسية للتحلية .

الحلوى من الأصناف المفضلة عند الكبار والصغار، وقد ظهرت أنواع عديدة منها،
وتنوعت المواد المستعملة في صناعتها وكذلك طرق عملها.

أنواع الحلويات

- ١- أطباق الحلوي الشعبية، مثل: (القشد).
- ٢- أطباق الحلوي الشرقية، مثل: (الكنافة).
- ٣- أطباق الحلوي الغربية، مثل: كعك الجبن (التشيزكيك).
- ٤- المثلجات والمرطبات، مثل: (الآيس كريم).

تذكري

عند اختيار طبق الحلوى ينبغي أن يكون مكملاً للوجبة ولا يضيف لها
مزيداً من السعرات الحرارية. 



من الصعب حساب السعرات الحرارية المتوقعة لكل وجبة لكن يمكن إعداد قائمة مبدئية للأصناف التي تتجانس سوياً لإعداد وجبة غذائية مكتملة العناصر الغذائية متزنة السعرات الحرارية يمكن اختيار أصناف من الحلوى تحتوي على سعرات حرارية قليلة مثل الجيلي لتكون مكملة الوجبة الغذائية.

أقسام الحلويات حسب تقديمها:

١ ساخنة: مثل أم علي.

٢ باردة: مثل المهلبية - الجلي.

طبق الحلوى قد يكون سهلاً لا يحتاج إلى جهد في إعداده كتناول نوع من الفاكهة الطازجة الغنية بفيتامين ج.



كريمة كراميل



- ٦ بيضات.
- ثلثي كوب سكر بدرة.
- علبة قشطة.
- ملعقتان صغيرتان فانيлиا.
- كوب حليب بدرة.
- كوب ونصف ماء.
- ملعقة كبيرة عصير ليمون.

مكونات الكراميل:

- ٢ ملاعق سكر.
- ٣ ملاعق ماء.



الطريق

- ١ يخلط البيض مع السكر والفانيлиا والحليب والماء في الخلط مدة دقيقتين.
- ٢ يوضع الخليط في وعاء كبير ثم يضاف إليه عصير الليمون والقشطة ويمزج جيداً.
- ٣ بعد السكر المحروق (الكراميل) بحيث يوضع الماء مع السكر في وعاء على النار حتى يحمر لونه قليلاً.
- ٤ يوضع الكراميل في الصينية المعدة لعمل الكريمة، ويترك ليبرد ثم يصب عليه الخليط السابق من خلال مصفاة سلك؛ للتخلص من الفقاعات.
- ٥ يدخل في فرن بعد وضعه في حمام مائي ويترك في الفرن مدة تتراوح بين (٤٥ - ٥٠) دقيقة.
- ٦ بعد تمسك الخليط ونضجه يخرج من الفرن ويبرد في الثلاجة.
- ٧ عند التقديم يقلب في طبق زجاجي ويقدم بارداً.

يراعى عدم السرعة أثناء الخلط؛ حتى لا تدخل كمية من الهواء مما يؤدي إلى ظهور الناتج مليئاً بالفقاعات.



ما الفرق بين الكريمة الجاهزة على شكل مسحوق بذرءة والكريمة المعدة منزلياً؟

كليهما صالح للعمل إلا أن المعدة منزلياً خامتها طازجة وقيمتها الغذائية مرتفعة فنحن نضيف عليها المقادير طبقاً لاحتياجتنا في الإعداد وعدد الأفراد.

البسبوسة المحتشية



- كوب سميد.
- كوب حليب بدرة.
- نصف كوب سكر.
- ربع كوب زيت.
- نصف كوب ماء.
- ملعقة صغيرة مسحوق الخبز.
- علبة قشطة.

للحسو:

- علبان من القشطة الطازجة.

لشراب السكري:

- كوبان من السكر.
- كوب ماء.
- ملعقة من عصير الليمون.
- ملعقة صغيرة من الفانيли.



1 تخلط المقادير الجافة (سميد، حليب، سكر، مسحوق الخبز) معاً.

2 تخلط المقادير السائلة (قشطة، زيت، ماء) معاً.

3 تضاف المقادير الجافة إلى السائلة وتنجز جيداً.

4 يصب $\frac{3}{4}$ العجين في الصينية المدهونة، ثم يفرد الحشو وهي القشطة الطازجة ثم يصب المقدار المتبقى من العجين.

5 تزيين باللوز أو الفستق.

6 تخبيز في فرن متوسط الحرارة حتى تنضج ويحمر سطحها.

7 تسقى بالشراب السكري بعد إخراجها من الفرن، وتقطع بعدما تبرد.



**قد تذهب صينية
البسبوسة بالطحينة
السائلة؛ لتحسين المذاق
والقيمة الغذائية.**



ما أصل السميد، وما قيمته الغذائية؟

السميد : هو إحدى منتجات القمح النقي والذى يستعمل فى عمل العجين وكذلك فى صنع الحلويات وبعض الأكلات. قيمة الغذائية : يعد أفضل من الدقيق العادي لأنه لم يصل في مرحلة الطحن إلى الحالة الأخيرة للدقيق الناعم فهو يحتوى على بعض من خصائص جنين القمح ذات القيمة الغذائية العالية.

كعكة الجبن (تشيز كيك)



- ١٨٠ حبة جبن غير مملح.
- نصف كوب سكر.
- أربع بيضات.
- ملعقة كبيرة عصير ليمون.
- نصف ملعقة صغيرة فانيليا.

- القاعدة:

- إصبع زبدة.
- بسكويت شاي مطحون.
- معلقتان كبيرتان من القشطة.

- تزيين السطح:

- نصف كوب قشدة اللبن الرائب (سور كريم) مع ملعقتين سكر،
(وقد يستبدل بكوب من القشطة الطازجة)،
- علبة من حشو الفطيرة (باي فيلينج)
- أو مربى الكرز.



الطريقة

- ١ تفرك الزبدة مع بسكويت الشاي المطحون ، وملعقتين
القشطة وتبطن بها الصينية الخاصة بخبز كعكة الجبن (الصينية
المفتوحة).
- ٢ تخلط الجبنة مع السكر وعصير الليمون والفانيليا والبيض في الخليط
حتى يصبح الخليط ناعماً.
- ٣ يصب الخليط في الصينية وتوضع في الفرن من (٢٠-١٥) دقيقة على حرارة
متوسطة حتى تصبح متمسكة ثم تخرج من الفرن.
- ٤ يغطي وجهها بالقشطة ، وتترك حتى تجمد الطبقة العليا.
- ٥ يزين السطح بحشوة الكرز (باي فيلينج) أو مربى الكرز
مع الفاكهة الطازجة.



هناك طريقة لإعداد كفك جبن سريع دون طهي، ابحثي عن هذه الطريقة، ثم دونيها.

المقادير: علبة بسكويت مكسر حوالى الكوب ونصف.

2 ملعقة سكر.

1 ملعقة زبدة.

للخشوة:

2 ملعقة جيلاتين.

ربع كوب ماء دافئ.

الجيلاتين السادة مذوب في الماء ويترك خمس دقائق ليذوب بالكامل

1 بيض.

3/1 عسل نحل.

1 ملعقة فانيلا.

250 غ جبنة فيلاديلفيا.

2/1 كوب زبادي.

2/1 كوب كريمة حامضة.

الطريقة:

نكسر البسكويت.

نذوب ربع كوب زبد.

ثم نضيف السكر والزبدة على البسكويت.

ثم نرص البسكويت في الصينية.

نضع الجيلاتين والماء ويحرك جيدا او يسخن ليذوب الجيلاتين وهذه أحسن طريقة ولكن لا يجب أن يصل لدرجة الغليان ثم نخلط معه البيضة في الخلط ومقدار العسل والفانيلا ثم نضيف الجبن والزبوب ويفضل يكون قليل الدسم والكريمة الحامضة وأيضا يفضل أن تكون قليلة الدسم طبعا مو شرط بالوصفة ثم الجيلاتين ويخلط الخليط جيدا قبل صبه على طبقة العجينة الأصلية ثم تدخل الثلاجة لتناسك.

طريقة التغطية :

تحتاج الى 1/2 كوب توت أزرق طازج أو مثاج.

نصف كوب ماء.

2 ملعقة نشا.

1 إلى 2 ملعقة إما عسل أو فراكتوز.

يرفع الخليط على النار إلى أن يطبخ جيدا مع التحريك بعد أن تنهرس حبات التوت الأزرق ويُثقل الخليط نضيف القليل من التوت الأزرق الكامل حوالى كوب ونصف فقط لثوانٍ يخلط على النار ليأخذ حلوة المزيج وطعمه ترك لبرد ثم يصب فوق طريقة التشيز كيك ثم تبرد قليلا قبل التقديم.

نشاط (2):

حلويات تتوفّر في العراق حيث تجمع المادة الخام (مادة دبقة) من على الأشجار، المن والسلوى.

ويتم بعد ذلك إذابتها في الماء المغلي ويتم تصفيفه للحصول على مادة (من السما) التي يتم تصنيعها وحشوها بالجوز والفستق والجوز الحلي ثم تلاك بالطحين كي لا تلتتصق قطع من السما مع بعضها عند أو البلاستيك، تعبئتها في علب الكارتون.

نشاط (أ) :

لكل بلد حلوي تتميز بها، عددي بعض أنواع الحلوي وأنسيبيها إلى موطنها.

نشاط (1):

لكل بلد حلوي تتميز بها ، عددي بعض أنواع الحلوي وأنسيبيها إلى موطنها.

البسبوسة – من الشام.

عيش السرايا – من تركيا.

فادج الشيكولا – من فرنسا.

نشاط (ب) :

قال تعالى:

﴿وَأَنَّا عَلَيْهِمُ الْمَرْءَ وَالسَّلْوَى﴾
(سورة الأعراف ١١٠)

ماذا تعرفين عن حلوي المن؟

التطبيقات



١٠: بيني فائدة كل مما يلي :

لأنها تساعد في إتقان العمل وإنجازه بسرعة.

١- استخدام الأجهزة الحديثة عند عمل المعجنات.

لأنه يساعدها على التخمر مع الخميرة البكتيرية
وذلك جعل العجينة ملساء مع الإحتفاظ بقوامها.

٢- إضافة السكر للعجائن المالحة.

للخلص من الفقاعات .

٣- استخدام مصفاة السلك عند صب خليط كريم الكراميل.

١١: صنفي المعجنات التالية بوضع رقمها تحت العجينة التابعة لها :



٤



٢



٦



١



٨



٧



٩



٥

عجينة ملساء

عجينة يابسة

عجينة لينة

7-2-4

8

6-5-3-1

٣ : أي العبارتين أجمل، ولماذا.

- القيمة الغذائية للصنف المعد من العجائن تتوقف على نوع الدقيق المستخدم في عمله.
- نوع الدقيق المستخدم لعمل العجائن يؤثر في القيمة الغذائية للصنف.

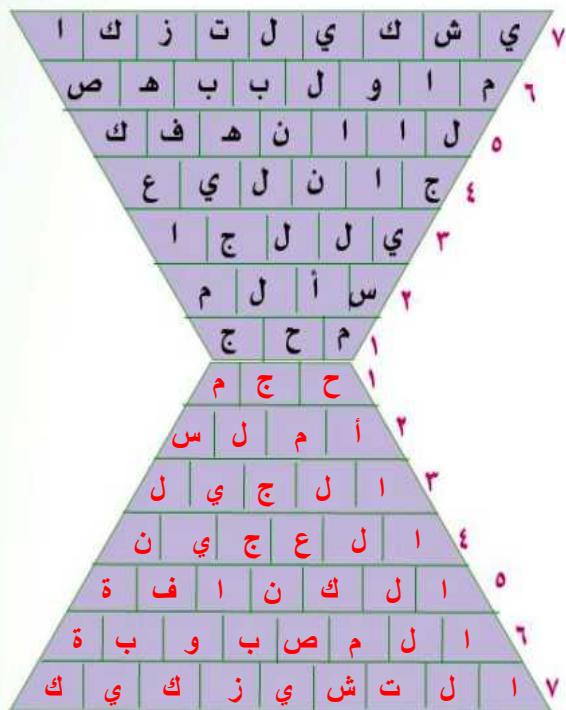
كلاهما لهما نفس المعنى والمضمون فنوع الدقيق له تأثير في القيمة الغذائية للعجين، الجملة الثانية أقصر وبدأت بالهدف المطلوب منها كجملة مكتملة الأركان اللغوية.

٤ : على ما يأتي :

- ١- تعتبر الحلوي الشرقية، مثل : الكنافة والبقلاء مرتفعة السعرات الحرارية.
وذلك لأنها تنسق بكمية من السكر المسال (الأتر) مما يؤدي إلى ارتفاع قيمتها الغذائية.
- ٢- تسمية العجائن اللينة بالعجينة المصبوبة.
لأنها تفرد بطريقة الصب لكونها شبه سائلة في الوعاء الخاص بها ثم توضع للنضج في الفرن .
- ٣- إيقاد الفرن في الوقت المناسب عند عمل العجائن.
للوصول إلى درجة الحرارة المطلوبة للخبز.

٥

يحتوي الشكل الموضح على حروف مبعثرة في الجزء الأول بشكل أفقى
رتبيها في الجزء الثاني على ضوء المعطيات التالية :



- | | |
|---|-----------------------------------|
| ١- يجب مراعاة حجم الإناء الذي يخز فيه العجين. | ٢- يكون قوام عجينة الشو. |
| أملس | الحيل |
| العجين | ٣- صنف من أصناف الحلوي الباردة. |
| الكناقة | ٤- مزيج من الدقيق ونوع من السائل. |
| المصبوبة | ٥- صنف من الحلوي الشرقية. |
| تشيز كيك | ٦- تسمى العجينة اللينة بالعجينة. |
| | ٧- صنف من أصناف الحلوي الغربية. |

الوحدة الثالثة

الأمن والسلامة



أهداف الوحدة

يُتوقع من التلميذة في نهاية الوحدة أن :

- ١ تناقش مسببات الحرائق.
- ٢ تعى العناصر الثلاثة المكونة لمثلث الحرائق.
- ٣ تلم بالتدابير اللازمة للسيطرة على الحرائق.
- ٤ تطبق استخدام طفاعة الحرائق بأمان.
- ٥ تطبق خطة إخلاء وهمية تحسباً للخطر.

الحرائق

المفاهيم الرئيسية:
- الدخان.
- الطوارئ.

تعتبر الحرائق من أكثر الحوادث خطورة وتأثيراً على صحة الإنسان وسلامته؛ لأنها تحدث إصابات ومضاعفات قد تودي بحياته.



ولكن ما الحريق؟

تفاعل كيميائي من ثلاثة عناصر وهي:-

- ١- الوقود (مادة قابلة للاشتعال) سواء كانت صلبة أو غازية أو سائلة .
- ٢- الأوكسجين .
- ٣- الحرارة الكافية لإشعال المادة القابلة للاشتعال .

- وتعرف هذه العناصر الثلاثة بمثلث الحرائق كما هو موضح:

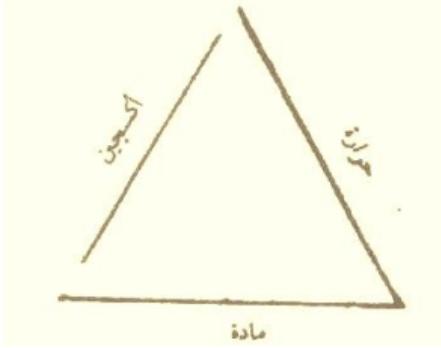


إن التكبير عند رؤية الحرائق يساعد على إطفاء النار فقد قال تعالى : ((إذا رأيتم الحرائق فكبروا، فإن التكبير يطفئه)).

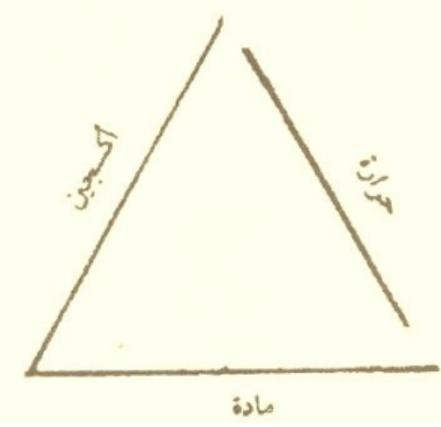


في ضوء ما تعرفت عليه من عناصر الاشتعال السابقة (مثلث الحريق)
اقترح مثلاً للأطفاء.

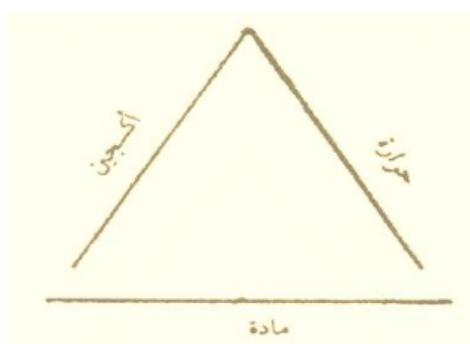
الخنق – منع الأكسجين.



التبريد – تخفيض درجة الحرارة.



العزل – نقل المواد إلى مكان آخر.



يعتبر ما في هذه الصور التالية من مسببات الحرائق في المنزل:



هناك مسببات أخرى، اذكرى بعضاً منها:

ضعف الوعي الوقائي الذي يؤدي إلى الإهمال وضعف البنية الوقائية التحتية للمنازل القديمة وأيضاً عدم صلاحية الشبكات والأجهزة الكهربائية.

كيف يمكن تفادي حدوث الحرائق في المنزل؟

- ١- إبعاد المواد القابلة للاحتراق، مثل: (الفوط والمساكن عن شعلة الموقد أو الفرن).
- ٢- التأكد من سلامة الغاز و إمدادتها.
- ٣- اختيار المكان المناسب والأمن لإسطوانة الغاز ويفضل أن يكون بعيداً عن موقع الطبخ وجيد التهوية.
- ٤- فحص الأسلاك الكهربائية من حين لآخر بواسطة مختص ، وعدم تحملها أكثر من طاقتها.
- ٥- يفضل تركيب جهاز كاشف لتسرب الغاز.
- ٦- مراقبة الأطفال وابعادهم عن جميع مصادر اللهب.

ما التدابير والاحتياطات المتخذة للوقاية من الحرائق أو السيطرة عليها؟

١- أجهزة كاشف الدخان :



أجهزة تعلق على الأسقف وتطلق إنذار مبكر فور تصاعد الدخان ووصوله إلى الكاشف في المحيط الذي توجد فيه.

ذكرى

إن معظم حالات الوفاة الناتجة عن الحرائق سببها الاختناق نتيجة استنشاق الدخان.



٢- مخارج الطوارئ :



مخارج إضافية للمبنى تخصص للاستخدام وقت الطوارئ؛ كي تسهل إخلاء المبني.

٣- عوازل حرارية :

أجهزة بمثابة أمان للتهديدات الكهربائية؛ حتى لا تتعرض للقطع أو الالتماس.

٤- أجهزة منع تسرب الغاز :

أجهزة تركب عادة على اسطوانات الغاز؛ كي تقوم بقفلها تلقائياً عند تسرب الغاز.



٥- طفاییات الحريق :

خط الدفاع الأول في مواجهة النيران، ومن المهم توفر الطفاییة المناسبة في أماكن واضحة في المنزل.

إن وجود طفافية حريق يدوية في مكان واضح و قريب بالمنزل أمر مهم جداً والأهم معرفة طريقة استعمالها في حالة الحريق.

طريقة استخدام طفافية الحريق:

- ١- إمساك الطفافية (المطفئة) من المقبض.
- ٢- سحب مسامر الأمان.
- ٣- توجيه الخرطوم نحو قاعدة النار مع تحريكه حسب اللهب يميناً ويساراً.
- ٤- الحرص أن تكون أقصى مسافة عن النار لا تزيد عن ثلاثة أمتار ولا تقل عن ذلك.

احرصي أن تتدربى أنت وأفراد عائلتك على استخدام طفافية الحريق حتى تكوني مستعدة عند الحاجة إليها.



تعرضت إحدى المتنزهات لحرائق متتالية وطلب منك وضع حلول لتلك المشكلة، فما الحلول التي تقترحينها لتجنب تكرار الحرائق؟

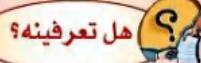
اقتراح أن يزود المتنزه بوحدات إنذار آلية ضد الحريق مع وضع لافتات ترشد مرتدى المتنزه إلى عدم إستعمال القداحات أو المواد القابلة للإشتعال وعدم إلقاء القاذورات والأوراق وخلافه والإمتناع عن التدخين نهائياً داخل المتنزه وأخيراً تزويده بوحدة إسعاف حرائق سريعة لتكون مستعدة في حين إندلاع أي حريق.

كيفية التصرف عند حدوث حريق

٤- انتظار وصول رجال الدفاع المدني بعد وصف موقع الحادث لهم، وإشعارهم بالمحتجزين داخل المنزل - إن وجدوا.

٣- استخدام وسائل الإطفاء الأولية المتوفرة لمكافحة الحريق دون تعريض النفس للخطر.

٢- إبلاغ الدفاع المدني بالاتصال على رقم الطوارئ.



نعم هو ٩٩٨.

١- إيقاظ النائم والابتعاد عن موقع الحريق.

في حالة حدوث حريق فإن الإلقاء يجب أن يتم بمراعاة تحقق عدة نقاط منها:

- ١- الهدوء لمنع التزاحم المسبب للإصابات وعرقلة عملية الإلقاء.
- ٢- الحرص على فتح جميع النوافذ للمساعدة في تخفييف الدخان في المبني.
- ٣- عند الحاجة لعبور أحد الأبواب داخل المبني لا بد من التأكد من مقبض الباب وحرارته فإن كان متوجهاً فلا يُفتح فغالباً ما يكون خلفه نيران منتشرة.
- ٤- النزول على الركبتين والمشي عليهما عند وجود دخان، لأن المواد والأدخنة السامة ترتفع إلى الأعلى، والانخفاض يحمي من التعرض لهذه الأدخنة السامة بإذن الله.
- ٥- في حالة عدم وجود مخرج فعليك البروز من النافذة وطلب الإغاثة والتلويع بقطعة قماش واضحة حتى يتم التمكن من تقديم المساعدة للموجودين داخل الموقع ومساعدتك في أقرب وقت.
- ٦- عند الإلقاء، لا تحمل أغراض وإن كان لا بد فتحمل الأشياء الخفيفة جداً؛ حتى لا تعيق حركتك.
- ٧- يجب عدم العودة لموقع الحريق لإنقاذ أحد أو لإحضار أغراض شخصية؛ لأن رجال الدفاع المدني هم أكثر الناس قدرة على الإنقاذ ولديهم الخبرة والمعدات الالزمة لدخول المبني المحترق.

نشاط (2):

الدفاع المدني في المملكة العربية السعودية: يقوم بمجموعة من الإجراءات والأعمال الازمة لحماية السكان والممتلكات العامة والخاصة من أخطار الحريق والكوارث والحروب والحوادث المختلفة وإغاثة المنكوبين وتأمين سلامة المواصلات والاتصالات وسير العمل في المرافق العامة وحماية مصادر الثروة الوطنية في زمن السلم وحالات الحرب والطوارئ.



نشاط (أ) :
النار نعمة من نعم الله علينا إلا أنها قد تتحول إلى نعمة إذا لم نحسن استخدامها، اكتب أكبر عدد من فوائد النار مستدلة بأية قرآنية أو حديث شريف أو بيت من الشعر على ذلك.

نشاط (1):

التدفئة - الطهي

(قالوا حرقوه وانصرعوا إلهكم إن كنتم فاعلينَ (68) قلنا يا نار كوني برداً وسلاماً على إبراهيم (69)) سورة الأنبياء.

التطبيقات



١: لوني العوامل المسببة للحرائق باللون الأحمر والعوامل الناتجة عنها باللون الأزرق.

تسخين زيت الطهي كثيراً.

إلهاق الأرواح.

ترك الشموع والولاءات
في متناول الأطفال.

الاصابات الجسدية.

وضع الأسلاك
الكهربائية تحت السجاد.

القضاء على الممتلكات.

وضع المدافئ في
الممرات.

٢: قرأت إعلاناً في الشارع يقول : الحرائق تقضي على الأرواح والممتلكات.

وأردت أن تساهمي في تفعيل هذا الإعلان بالحذر من حدوث ذلك ، ما الإجراءات التي ستتخذينها لتفادي الحرائق وأضرارها؟

ابعد عن العوامل المسببة للحرائق وأتجنبها والتي منها تسخين زيت الطهي كثيراً – ترك الشموع والولاءات في متناول الأطفال - وضع الأسلاك الكهربائية تحت السجاد – وضع المدافئ في الممرات - التأكد من سلامة الغاز و إمداداتها... وهكذا أكون قد بذلت جهداً للحد من الحرائق بداية مني.

رتبي كل مما يلي:



أـ العوامل المؤثرة على الحريق بحسب قوتها:

- 2
- 1
- 3
- 4

- ١- الآثار المتراكمة.
- ٢- التمددات الكهربائية.
- ٣- حالة الجو.
- ٤- ثقافة أهل المنزل.

بـ العوامل الوقائية من الحريق بحسب أهميتها :

- 1
- 3
- 2
- 4

- ١- إبعاد المواد القابلة للاشتعال عن الموقد.
- ٢- توفير طفافية حريق.
- ٣- فصل التيار الكهربائي عن الأجهزة فور الانتهاء منها.
- ٤- تدريب الأطفال في المنزل على كيفية التعامل مع الحرائق.

جـ احتراق المطبخ مسؤولية من ؟

- 1
- 2
- 3
- 4

- ١- الأم التي وضعت الزيت الغزير في مقلاة مسطحة على النار.
- ٢- الأب الذي لم يزود المطبخ بوسائل الأمان، مثل: كاشف الدخان.
- ٣- الأم التي لم تتدرّب وتُدرب أبناءها على كيفية التعامل مع الحرائق وإخمادها.
- ٤- الدفاع المدني الذي تأخر في الحضور.

من خلال الصور المعروضة أمامك ابحثي عن الأخطاء التي قد تحدث نتيجة السلوكيات الخاطئة، ثم علقي عليها بأسلوبك:



يتحدث في الجوال أثناء وضعه في الشاحن.



هؤلاء الأطفال يعبثون في النار مما يؤدي إلى الحرائق.



هؤلاء الأطفال يعبثون في الفرن مما يؤدي إلى الحرائق.



هؤلاء الأطفال يعبثون في أسلاك التلفزيون مما يؤدي إلى حريق.

جميع الصور تعبّر عن أخطاء شائعة تكون الشرارة التي تنطلق منها الحرائق وهي ترك الأطفال يعبثون في كل شيء من حولهم دون رقابة.

صوابي المواقف غير الصحيحة فيما يلي:



تصويبها:

- ٢- تصرف الأم خاطئ وينتج عنه اندلاع حريق.
- ٤- تصرف محمد خاطئ فأسطوانة الغاز مصنوعة من مادة معدنية تمتص الحرارة وتخزنها وينتج عن ذلك إنفجارها واندلاع الحريق.

المواقف الخاطئة:

- ١- أخرجت فاطمة المقلة المشتعلة من المطبخ إلى خارج المنزل.
- ٢- شكت الأم بوجود تسرب غاز في المطبخ فأسرعت للتأكد وأضاءت الأنوار.
- ٣- ركب رب الأسرة كاشف الدخان بالقرب من النافذة.
- ٤- محمد يضع أسطوانة الغاز في فناء المنزل تحت أشعة الشمس.