



جمهورية مصر العربية  
وزارة التربية والتعليم  
قطاع الكتب

# الاقتصاد المنزلي

للصف الاول الثانوي العام



- العلم هو الوسيلة الوحيدة التي يرتفع بها شأن الإنسان إلى مراتب الكرامة .
- والشرف ، والعلم هو الدعامة الأساسية للأمن القومي لمصر .
- نحن أمة لها مستقبل .. بعقول أبنائها وقوة سواعدهم .
- جودة الطعام ليست بقيمته المادية ، ولكن بقيمته الغذائية .
- السلام ، والحق ، والعدل ، قيم رفيعة يجب أن نتمسك بها ، ونحافظ عليها .
- التدخين عادة سيئة ، تدمر الصحة ، وتبديد المال وتعرضك لأمراض الشيخوخة المبكرة .
- من دعائم الديمقراطية أن تعبر عن رأيك في حرية تامة ، وتحترم أيضاً حرية الآخرين في التعبير عن آرائهم .
- صوتك المرتفع دليل على ضعف موقفك .
- ليس بالحفظ والأستظهار تحظى بالتفوق .. ولكن بالفهم والتحليل والتطبيق
- تزداد معارفك ، وتنمو قدراتك .
- مصر تحتاج إلى المفكرين والمبدعين فلما لا تكون واحداً منهم ؟
- نظافة البيئة وحفظها من التلوث ، مسئوليتنا جميعاً ، وواجهة حضارتنا العريقة .
- النظافة من الإيمان .
- نظافة مدينتك عنوان لمصر .
- البصق واللقاء المهملات في الشوارع يقلل من شأن وطننا أمام الأجانب .

## لجنة تأليف ومراجعة الكتاب

- أ.د/ عطيــــــــــــــــات محمد البهي  
أ. / خديجة حامد عيسى  
أ. / بثينة عوض الكفراوي  
أ. / فتحية مصطفى شال  
أ. / شويكار عبد الهادي حشيش  
د. / خديجة أحمد بخيات  
د. / نادية رشدي محروس  
أ. / درية عبد اللطيف محمد  
أ. / فاتن يوسف محمود  
د. / صبحية عبد الحميد الشافعي  
رئيس قسم التغذية بكلية الاقتصاد المنزلي سابقا  
وكيل وزارة للتعليم الثانوية سابقا  
مستشار الاقتصاد المنزلي سابقا  
مستشار الاقتصاد المنزلي سابقا  
مستشار بالمركز القومي للبحوث التربوية سابقا  
مدرس بكلية التربية جامعة حلوان سابقا  
مدرس بكلية التربية جامعة حلوان سابقا  
خبير بمكتب مستشار الاقتصاد المنزلي سابقا  
خبير بالتعليم الثانوي سابقا  
خبير بالمركز القومي للبحوث التربوية

## بسم الله الرحمن الرحيم

### مقدمة

يمثل الاقتصاد أحد المواد العلمية التطبيقية الهامة التي تخدم الإنسان في حياته فهو يحقق للضرد حياة أفضل إذا ما سار على دربه، وهذا الكتاب يتضمن العديد من الموضوعات التي تحقق كثيرا من أهداف الأسرة في الحياة.

**شال الباب الأول:** يدور حول اقتصاديات الأسرة وإدارة المنزل وحيث أنها تعتبر المحور الرئيسي في حياة الأسرة فقد راعينا في هذا الباب أن يوفر جوانب المعرفة بالقدر الذي يتيح معرفة كيفية تطبيق الأسلوب العلمي في إدارة المنزل وفي المواقف الأسرية المختلفة بالإضافة إلى التعريف باقتصاديات الأسرة وعلاقتها بتنمية المجتمع إلى جانب تناوله نظرية العرض والطلب ودور المستهلك في تحديد الأسعار ومخاربه الغلاء كما أنه تناول مقارنة تكلفة المنتجات المصنعة منزليا بمثلاتها الجاهزة.

واستكمالا للصور المشرقة التي نرجوها قدما في باب الطفولة والعلاقات الأسرية الموضوعات التي تهتم بالنظافة الشخصية والتعريف بأهميتها في الحياة وعلى الصحة العامة وسبل العناية بالبشرة والشعر والقديمين وبذلك يمكن المحافظة على الصحة ونضارة الوجه إلى جانب التعريف بأهمية التوافق في الزواج من النواحي النفسية والاجتماعية والثقافية والاقتصادية وكيفية التكيف للحياة الأسرية.

علاوة على توضيح الخدمات التي تقدمها الدولة للأسرة مستهدفة في ذلك خدمة الأسرة التي يعكس آثارها على المجتمع كله.

وقد أفردنا الباب الثالث للتغذية وعلوم الأطعمة فقد تضمن دراسة للعادات الغذائية الشائعة كما أوضح نماذج عديدة لوجبات منزلية متكاملة سريعة الإعداد وأخرى تصلح لمناسبات مختلفة مع دراسة لبعض العجائن واستخدامها في عمل أصناف روعي فيها الاقتصاد في الوقت والجهد والتكاليف مع الاهتمام بطريقة التقديم.

أما الباب الرابع هيتناول السكن، أثاثه وأدواته وقد اهتم بالتعريف بأسس اختيار وترتيب حجرات المنزل من حيث الطرز والألوان والتكاليف.. الخ إلى جانب توضيح الوسائل التي تساهم في تجميل المنزل.

أما الخاص بمجال الملابس والتنسيج فقد تناول المبروشات والبياضات المنزلية لما لها من أهمية كبيرة في استكمال تآثيث المنزل بالإضافة إلى ما تضيفه عليه من جمال وبهجة ، حيث تناول بالتفصيل والتوضيح أهمية انتقاء الأقمشة المناسبة والمواصفات السليمة لكل قطعة وكيفية تنفيذها والشروط الواجب مراعاتها في شراء ما يتطلبه المنزل من المبروشات الأخرى إلى جانب أسس العناية به والمحافظة عليه بحالة جيدة لفترة طويلة.

نرجو أن نكون قد وفقنا في تقديم ما يساعد على تفهم الأسلوب الصحيح والسليم لجميع ما تتطلبه الحياة الأسرية.

وعلى الله قصد السبيل

المؤلفات

## أهداف الاقتصاد المنزلي للصف الأول الثانوى

بعد الانتهاء من دراسة الصف الأول تصبح التلميذة قادرة على :

### أولاً : الأهداف المعرفية

- توضح أهمية ادارة المنزل فى رفع المستوى الاجتماعى والاقتصادى.
- توضح معنى الاقتصاد وتستنجد العلاقة بين اقتصاديات الاسرة وتنمية المجتمع.
- تقارن بين تكلفة المنتجات المصنعة بالمنزل ومثيلاتها فى السوق.
- تحدد كيفية الاستفادة من نظرية العرض والطلب عند الشراء.
- توضح أهمية واساليب التكيف للحياة الاسرية.
- تختار الأسلوب السليم المتبع فى العناية بالبشرة والأظافر والقدمين.
- تفسر معنى الاستعداد النفسى، النضج الاجتماعى والثقافى فى الزواج.
- توضح أهمية واساليب التكيف للحياة الأسرية.
- تربط بين التفكك الاسرى والمشكلات المسببة له.
- تشرح بعض المشكلات التى تواجه المرأة العاملة.
- تنقد بعض العادات الغذائية المصرية الشائعة فى البيئات المختلفة.
- تخطط قوائم لوجبات يومية سريعة الاعداد قليلة التكاليف.
- تقارن بين الاجهزة والأدوات اللازمة للمطبخ تبعاً للمكانات المتاحة.
- تفاضل بين طرق العجن المختلفة من الناحية الغذائية والاقتصادية وصلاحياتها لعمل طبق محدد.
- تختار وسائل تجميل المنزل المختلفة بما يتناسب مع الأثاث.
- تحدد نباتات الزينة المستعملة وتوضح طرق العناية بها وتنسيقها.
- توضح مواصفات المفروشات والبياضات المنزلية والأقمشة المناسبة له وأماكن استعمالها.
- تختار الطرق الصحيحة لغسل وكى المفروشات.
- تقارن بين أنواع البقع المختلفة من حيث المصدر وطريقة المعالجة المناسبة.
- تشرح الطريقة الصحيحة لتخزين المفروشات وتعرف المستحضرات المتوفرة فى السوق.

## ثانياً . الأهداف المهارية :

- تستخدم الأسلوب الصحي السليم فى العناية بالبشرة والقدمين.
- تطبيق الأسلوب العلمى فى إدارة المنزل.
- تعد وجبات متنوعة سريعة الاعداد قليلة التكاليف على أن تتناسب الكميات مع عدد الأفراد.
- تستخدم طرق العجن المختلفة فى عمل أنواع البسكوت والكيك.
- تختار الأثاث المناسب للمنزل وترتيبه.
- تتمكن من اختيار الأدوات والأجهزة المنزلية اللازمة وطرق المحافظة عليها.
- تجعل منزلها باستخدام الستائر/ المارش /التابلوهات/ المرايا/ نباتات الزينة.... الخ
- تنفذ قطعة من المصروشات والبياضات المنزلية.
- تجعل القطعة المنفذة بوسائل الزخرفة.
- تستخدم الطرق السليمة فى العناية بالمصروشات (أزالة البقع / غسلها / طيها / خزنها)

## ثالثاً: الأهداف الوجدانية :

- تواظب على الاهتمام بحسن مظهرها.
- تتكيف مع الحياة الأسرية للمحافظة على تماسكها.
- تشارك فى حل بعض المشكلات الأسرية.
- تتعاون فى إدارة المنزل متبعة الأسلوب العلمى.
- تفاخر بما تنتجه بنفسها.
- تعدل بعض العادات الغذائية الخاطئة المنتشرة.
- توائم بين الأغذية التى تتناولها واحتياجات جسمها.
- تهتم باختيار وترتيب الأثاث.
- تقدر أهمية العناية بالأدوات والأجهزة المنزلية.
- تقدر أهمية المنتجات المنزلية.
- تواظب على تجميل وزخرفة المصروشات المنزلية.
- تهتم بنظافة وترتيب المصروشات وتخزينها بالطرق السليمة.

# مقرر الاقتصاد المنزلي

## للفص الأول الثانوي

### إدارة المنزل واقتصاد الأسرة :

الأسلوب العلمي في إدارة المنزل وأهميته

\* إدارة المنزل واقتصاديات الأسرة

نماذج لتطبيقات عملية في بعض المواقف الأسرية

\* اقتصاديات الأسرة وعلاقتها بتنمية المجتمع

نظرية العرض والطلب

دور المستهلك في تحديد الأسعار ومحاربة الغلاء

\* دراسة تكلفة المنتجات المصنعة منزلياً بمشيلاتها الجاهزة

ملابس / مأكولات / قطع فنية.. الخ

### الطفولة والعلاقات الأسرية:

\* النظافة الشخصية وأهميتها:

العناية بالبشرة/ الشعر/ اليدين والقدمين

\* التوافق في الزواج:

• الاستعداد النفسي

• التوافق الاجتماعي/ الثقافي/ الاقتصادي

• التكيف للحياة الأسرية

\* المشكلات الأسرية :

• التفكك الأسري

• العلاقات بين الأهل والأصدقاء

• خروج المرأة للعمل

\* الطوبى التي تخدمنا العولة للأسرة:

مراكز فحص راغبي الزواج  
التأمين الصحي  
المجمعات الاستهلاكية

## التغذية وعلم الأكل:

العادات الغذائية الشائعة (دراسة ناقدة)  
نماذج لوجبات متكاملة سريعة الأعداد لمناسبات مختلفة.  
استخدام بعض العجائن في عمل البسكوتات.  
العجينة البسيطة / الدسمة / السريعة  
(مع مراعاة توفير الوقت والجهد والتكاليف والاهتمام بطريقة التقديم)

## السكن / الله / الله :

\* أدوات وأجهزة منزلية:

مضارم اللحم / الافران / أدوات العجن / الآلة متعددة الأغراض.

\* أسس اختيار وترتيب هجرات المنزل:

الستاشر / الصور / المرايا

\* نباتات الزينة:

أنواعها / انباتها / العناية بها / مناسبتها للحجرات  
عمل تنسيقات زهور النباتات والزهور الطبيعية والصناعية

## الملايس والتسيج:

\* المفروشات والبياضات المنزلية:

مواصفاتها - أنواع المنسوجات المصنعة منها - مصادرها  
مميزات وعيوب كل منها - استعمالاتها

\* تحفيدة نظمة أو أكثر لتجميل المنزل من المفروشات أو البياضات مع مراعاة معرفة الأبعاد / القياس / كمية القماش.

\* أنواع الزخارف المناسبة لها.

تطريز يدوي أو آلي / جاثونات / ركامات الخ

\* أسس نقل الزخارف والرسوم:

أماكن وضعها / أساليب النقل

\* طرق العناية بالمفروشات والبياضات المنزلية (إزالة البقع / غسلها / كيها / حفظها)

# الباب الأول

## إدارة المنزل واقتصاديات الأسرة

أهمية إدارة المنزل بأسلوب علمي

خطوات العملية الادارية

تطبيق الإدارة العلمية في بعض المواقف التي تواجه الأسرة

اقتصاديات الأسرة وتنمية المجتمع

نظرية العرض والطلب

دور المستهلك في تحديد الاسعار، مجاربه الغلاء

تكلفة المنتجات المصنعة منزليا، مقارنتها بالمشتراة جاهزة

تدريبات وتطبيقات



## أهمية إدارة المنزل بأسلوب علمي

لا شك أن إدارة المنزل بأسلوب علمي يساعد الأسرة على حسن الاستفادة من مواردها والإدارة العلمية في أبسط معانيها هي حسن استخدام ما لدى الفرد أو الأسرة من موارد وامكانيات لتحقيق الأهداف المنشودة، وبهذا تكون الإدارة عملية (ذهنية) وظيفية يقرر عن طريقها الأفراد أو الأسر طرق استعمال ما لديهم من امكانيات لتحقيق ما يتشددون من أهداف.

وترجع أهمية الادارة العلمية إلى أنها تساعد الأسرة على تعويض أي نقص في مواردها والحصول على أقصى استفادة ممكنة مما لديها من امكانيات وطاقات وعن طريقها يتم توفير الوقت والجهد والتفقات ويتم أداء الأعمال بسرعة ويسر ويهدوء ونظام، أن الأسرة وهي وحده بناء المجتمع إذا ادارت شئونها بدقة وبأسلوب علمي صحيح انعكس ذلك على المجتمع، كما أن عجز كثير من الأسر عن حل مشاكلهم يرجع إلى عدم استخدام الأسلوب العلمي في مواجهة هذه المشكلات أكثر منه إلى نقص موارد وامكانيات تلك الأسر إذ يؤدي سوء ادارة الأسرة لمواردها إلى الإرتجال والعشوائية والتخطيط وضياح كثير من الوقت والجهد والنفقات.

الخطوات العلمية لإدارة المنزلية:

### ١- الهدف:

تحديد الهدف أو الغاية التي يسعى الفرد إلى تحقيقها وكلما كان الهدف واضحاً دقيقاً تمت كل الخطوات التالية بنجاح.

### ٢- التخطيط:

وهو التفكير المنطقي في ترتيب وتحديد الخطوات التي تتبع في تنفيذ وتسلسل هذه الخطوات.

### ٣- التنفيذ:

وهو تحويل الخطة إلى أعمال معينة وهو أساس العملية الإدارية.

### ٤- التقييم:

وهو الحكم على مدى نجاح تحقيق الهدف وعلاج التغيرات التي قد تظهر أثناء التنفيذ، تطبيق الإدارة العلمية في بعض المواقف التي تواجه الأسرة:

مثال (١) تطبيق الإدارة العلمية عند شراء بعض الأدوات والأجهزة المنزلية:

يحدد اولا الهدف من شراء هذه الادوات والاجهزة ويتم التشاور مع افراد الأسرة بوضع الأولويات لهذه المشتريات وفقا للامكانيات المتاحة. ثم توضع خطة للشراء وذلك بالاستعانة بالكتيبات الخاصة بالأجهزة وعمل زيارات لبعض المحلات لاستطلاع ما يتوفر من هذه الأدوات والأجهزة للمفاضلة بينها، يلي ذلك مرحلة التنفيذ وذلك لشراء ما استقرت عليه الأسرة، ويتبع ذلك عملية تقييم لمعرفة مدى نجاح الخطة في تحقيق الهدف المنشود.

### مثال (٢) تطبيق الإدارة العلمية في دعوة لاحدى المناسبات:

عندما تقرر احدى الأسرة دعوة بعض الأفراد يجب أن يكون الهدف منها واضحا في ذهنها، فقد يكون لقضاء وقت ممتع مع الآخرين أو للتعارف أو خطبة أو زواج أو نوع من المجاملة، ويبدأ التخطيط بالمناقشة بين أفراد الأسرة لتحديد الموعد المناسب، عدد المدعوين، الميزانية المتاحة. الأدوات والمواد اللازمة. كيفية تبليغ المدعوين. توزيع المسئوليات والأعمال على أفراد الأسرة مع تحديد موعد تنفيذها

مثل من يقوم بشراء الطلبات، من يهتم بترتيب المنزل من يقوم بإعداد الأطعمة وما هي الأطعمة التي ستقدم ما يتم عمله في يوم الدعوة وما يجب ان يجهز قبل ذلك، ويلى ذلك مرحلة التنفيذ وفيها يلتزم كل فرد في الأسرة بالعمل الذي أسند إليه، وبعد أنتهاء الدعوة يتم تقييم الخطة لمعرفة مدى تحقيقها للهدف المنشود وتحديد الثغرات حتى يمكن تلافيها مستقبلا.

### العلاقة بين اقتصاديات الأسرة وتنمية المجتمع

إن الأسرة هي نواة المجتمع ولا شك أن السلوك الاستهلاكي للأسرة يؤثر تأثيرا مباشرا على النمط الاستهلاكي للمجتمع ككل، ولتوضح هذه العلاقة لابد من التعريف بالمقصود بكل من الاقتصاد. التنمية.

**فالاقتصاد هو حسن استخدام الموارد المتاحة أى الاستخدام الأمثل لتلك الموارد.**

**والتنمية عملية إنسانية تتم بالإنسان ومن أجله وتبدأ بزيادة إنتاج الفرد الذى هو عضو في الأسرة مما يؤدي إلى زيادة الإنتاج القومي من السلع والخدمات، ومن ثم زيادة ما يحصل عليه الفرد منها وتوجيه جزء من فائض الإنتاج لتنفيذ المشروعات الحيوية التي تحتاج إليها البلاد.**

والأسرة عندما تستخدم مواردها تقوم بنوعين من التصرفات هما الانفاق والادخار وكلاهما مرتبط ومتوقف على الآخر فزيادة الانفاق تعد من الادخار، وزيادة المدخرات على حساب الانفاق، ولا يقصد هنا أن تمتنع الأسرة عن الانفاق أو أن تحرم من أشباع حاجاتها، بل لابد من الموازنة وتخصيص جزء من مواردها لكل من الادخار والاستهلاك الرشيد فكلاهما لازم لعملية التنمية.

ولكى يكون لمشروعات الدولة في التنمية الاقتصادية والاجتماعية أثاراها لابد أن يؤمن أفراد الأسرة بضرورة التخطيط في حياتهم فحاجات الأفراد تتحدد ورغباتهم تتنوع خاصة بالنسبة للسلع والمنتجات الحديثة ومسيرة هذه الرغبات يتطلب ارتفاع مستوى الاستهلاك ويؤدي إلى صعوبة الموازنة بين الدخل وبين هذه المطالب مما يتحتم معه ضرورة التخطيط السليم لموارد الأسرة وحسن الاختيار عند اشباع

هذه الرغبات والاحتياجات، ويسهم في حسن الاختيار معرفة الفرد للمعلومات والبيانات عن السلع والخدمات المرغوبة فيها حتى يمكنه الاختيار السليم عند الشراء ولا يتخضع بالدعاية والاعلانات المضللة، كما أن معرفة البدائل للسلع المختلفة تجعله يحسن الاختيار عندما تختص سلعة أو يرتفع ثمنها دون اللجوء إلى تجار السوق السوداء.

وعندما تحدد الأسرة احتياجاتها الفعلية تحديدا دقيقا من ناحية الحجم أو الوزن أو العدد.. دون إسراف يقلل هذا من شرائها كميات زائدة عن حاجة الاستهلاك الفعلي لها. حتى لو كانت السلعة رخيصة الثمن. لأن ذلك قد يكون في النهاية عملية غير اقتصادية حيث إن الكميات الزائدة قد تفسد قبل استعمالها وقد لا تستعمل إطلاقا وبذلك تعد فاقدًا، ويمكن هنا أن تتقبل الأسرة عن رضى ما تفرضه الدولة من قيود على الشراء أو تحديد كمية ما لكل أسرة أو لكل بطاقة تموينية فكل محاولة لمخالفة تلك القيود هي زيادة استهلاك أو إسراف بالإضافة إلى أن فيها حرمان لأسر أخرى.

وهناك وسائل عديدة يمكن للأسرة عن طريقها أن تساهم بمواردها وإمكاناتها في تنمية المجتمع مثل:

١- الانتفاع انتفاعا كاملا من السلع والخدمات التي تحتاج إليها والتي تقوم فعلا بشرائها وذلك عن طريق الاستخدام الصحيح لكل منها سواء كانت أدوات أو أجهزة أو ملابس أو منسوجات أو كهرباء أو مياه وخلافه.

٢- تنشئة الأبناء على المحافظة على نظافة البيئة والاهتمام بكل ما فيها سواء البيئة القريبة التي هي المنزل أو المدرسة أو الحي بما فيه من أشجار وزهور ونباتات أو المجتمع بما فيه من وسائل مواصلات ومكتبات عامة، ويمكن هنا أن يكون الأباء قدوة لأبنائهم كما يلزم أن يزودهم بقدر من المعلومات التي تتناسب مع سنهم، ومن المفيد في هذا المجال توفير فرص مشاركة الأطفال في عمليات الشراء مع غرس وتنمية القيم الاقتصادية فيهم.

٣- تشجيع البالغين من أفراد الأسرة على المساهمة في الأنشطة المتاحة لخدمة البيئة.

٤- الابتعاد عن تقليد انماط استهلاكية غير سليمة مثل التهاوت على اقتناء السلع والأجهزة الكمالية الفاخرة مثل التحف والسجاد والميديو التي قد تحدث خللا في ميزانية الأسرة وهذا ينعكس بالضرورة على الاقتصاد القومي.

٥- معارضة الأسرة لكثير من العادات الضارة مثل عادة التدخين كنوع من المحاكاة أو التقليد فهو بلا شك يرفع من استهلاك الأسرة ويزيد من نفقاتها دون مبرر أو فائدة علاوة على أضرارها الصحية الجسيمة.

٦- استثمار الوقت والجهد في تنمية الموارد البشرية من خلال من مواردها البشرية.  
٧- حسن استخدام الموارد البشرية من جهد وطاقة (الثروة الإنسانية) فهي عماد التنمية الاجتماعية والاقتصادية للمجتمع خاصة في الدول النامية.

٨ - الاهتمام بالادخار باعتباره بند أساسي من ميزانية الأسرة ويجب التخطيط له بدقة ولا يصح أن يترك حسب ما تقتضى الظروف فالادخار يساعد على تكوين فائض من السلع يمكن توجيهه إلى التصدير مثلا والانتفاع بحصيلة هذه الصادرات إلى جانب أن المدخرات التي توجد في الأوعية الادخارية تستخدم في تنفيذ المشروعات الانتاجية وبذلك يزيد الدخل القومى وتكثر فرص العمل ويرتفع دخل الأسرة فتكون بحق أساس ونواه لتقدم المجتمع.

## دور الأفراد في الاقتصاد والتنمية:

لكل فرد من أفراد الأسرة دور لا يمكننا إغفاله في التنمية الاقتصادية للمجتمع فمساهمة أفراد الأسرة كل بما يقدر عليه من خدمات يؤثر تأثيرا حاسما في رفع مستوى معيشة الأسرة فمثلا قيامهم بمساعدة الأم بجهودهم ووقتهم وتادية بعض الأعمال المنزلية يعنى في الحقيقة زيادة الدخل غير المنظور لأسرهم، وزيادة دخل الأسرة يؤثر بلا شك على تحقيق مطالبها، وعلى زيادة مدخراتها ومن ثم يؤثر على التنمية الاقتصادية للمجتمع، ويمكن أن يقدم كل فرد ما يستطيع القيام به من أعمال للأسرة طبقا لظروفه الشخصية ولبالته الصحية وتبعاً لميوله ورغباته ووفقاً لسنه وجنسه فالآباء يستطيعون معاونة الأبناء في الاستذكار والأبناء يستطيعون المساهمة في الأعمال المنزلية وشراء مستلزمات الأسرة اليومية.

هذا بلا شك سيوفر الكثير من وقت وجهد ربة الأسرة الذى يمكنها أن تستخدمه في إنتاج يدر على الأسرة دخلا يؤدي إلى زيادة اقتصاديات الأسرة وبالتالي المجتمع.

## نظرية العرض والطلب

من حين لآخر نلاحظ توافر سلعة ما بالأسواق وانخفاض سعرها، ومرات أخرى نجد العكس فما هو السبب في ذلك؟ وهل يمكن اتخاذ أى إجراء أو تعديل لسلوكنا الاقتصادي في هذه الظروف؟ إن السبب في هذه الظاهرة هو العلاقة بين ما يسمى العرض والطلب.

**العرض**، هو الكمية من السلعة التي تكون متاحة للمشتريين في سوق معين وفي وقت معين. وتتوقف الكميات المتوفرة (المعرضة للبيع) في فترة زمنية معينة تبعاً للموسم في بعض السلع فالخضراوات والفاكهة تزيد في موسم إنتاجها وتقل أو تندر في المواسم الأخرى.

وقد تزيد الكميات المعروضة في الأسواق تبعاً لزيادة إنتاج المصانع لها، أو لزيادة الكميات المستوردة منها وعندما تتوافر في الأسواق ونعبر عن ذلك بزيادة العرض.

**الطلب**، هو الكميات التي يرغب المستهلكون في شرائها في وقت معين فإذا زاد عدد الراغبين في سلعة ما نلاحظ أنه يقل المعروض منها وقد تنفذ من الأسواق. وهنا نقول أن هناك زيادة في الطلب على هذه السلعة.

عندما يزيد المعروض من سلعة ويقل الطلب عليها يحاول التجار إغراء المستهلكين لشراؤها بتخفيض اسعارها.

وذلك خوفا من تراكم السلعة وفسادها (كما في الأطعمة) أو خوفا من تقادمها ( كما في الملابس) ورغبة من التاجر في استثمار رأس ماله وعدم تعرضه للركود مما يسبب له خسارة مالية، وعلى العكس من ذلك عندما يقل المعروض من سلعة ما بالنسبة لحجم الطلب عليها فيلجأ التاجر إلى رفع ثمنها وهو مطمئن إلى أن المشتري سيوافق على دفع الثمن مهما ارتفع، وكثيرا ما يحدث عند قلة أو ندرة سلعة ما تزاحم المستهلكين عليها لتخزينها فيزيد ذلك مرة أخرى من ندرتها في الأسواق وتكون فرص التاجر أكبر لزيادة سعرها.

علاقة العرض والطلب

- إذا قل المعروض من سلعة ما عن حجم الطلب عليها ارتفع سعرها.
- إذا زاد المعروض من سلعة ما عن حجم الطلب عليها انخفض سعرها.

تخطيط الأسرة من قلة العرض والطلب في شراء مستلزمات الأسرة

- ١- شراء الاحتياجات من السلع في الوقت الذي تعرض فيه بكثرة مثل شراء الخضروالفاكهة في مواسمها حيث انخفاض أسعارها وجودة مواصفاتها.
- ٢- حفظ وتخزين كميات مناسبة بالطريقة الصحيحة والمناسبة لكل سلعة، حيث أن شراء كميات كبيرة من سلعة ما يؤثر على كمية المعروض منها وبالتالي يؤدي إلى ارتفاع أسعارها بالأسواق، بالإضافة إلى شغل حيز أكبر من أماكن التخزين.
- ٣- التخطيط لشراء ما يلزم الأسرة في المواسم والأعياد قبل حلولها بوقت كاف لتلافى التزاحم على السلع الذي يؤدي بدوره إلى ارتفاع أسعارها أو اختفائها.
- ٤- استخدام بدائل الأطعمة عند ارتفاع أسعارها مثل إحلال بديلات اللحوم بدلا منها، والعسل بدلا من المربي وهكذا.
- ٥- تجنب الإسراف في الاستهلاك عند ارتفاع زيادة الدخل دون تخطيط مسبق.



كما يمكن تصنيع بعض المنتجات في المنزل بأسعار منخفضة مثل صناعة الصابون السائل لغسيل الأواني والأدوات وكذلك شامبو الشعر وأيضاً عند عمل المربى عند عمل المربى والشراب والمخللات بالمنزل باستخدام الفواكه والخضر في مواسمها حينما تكون متوفرة وبأسعار منخفضة. و أيضاً يمكن حفظ الأطعمة بالطرق المختلفة مثل التجفيف والتجميد والتعليق فتكون تكلفتها زهيدة بمقارنتها بمثلتها الجاهزة، وأبسط مثال على ذلك عند إعداد الشطائر (الساندوتشات) لا شك أنها تكون أرخص سعراً علاوة على الفرق في الجودة والتأكد من النظافة، وكمية الحشو المستخدم وتلبية رغبة أفراد الأسرة وينطبق هذا على جميع الأطعمة.

١- أكملى :

..... الإدارة العلمية هي .....

..... وخطواتها.....

..... الأقتصاد هو.....

..... التنمية هي .....

٢- اتبعى خطوات الإدارة العلمية عند التخطيط لحفل عيد ميلاد

٢- حددى نوع منتج وقارنى تكاليف انتاجه منزليا بمثيله الجاهز بالاسواق

٤- ضعى علامة (✓) أمام العبارات الصحيحة وعلامة (×) أمام العبارات غير الصحيحة مع ذكر

سبب

..... العرض هو ما يحتاجه المستهلك من سلعة ما فى فترة زمنية محددة.

..... كلما زاد العروض من سلعة ما انخفض سعرها.

..... كلما حدد الهدف بدقة كلما أمكن تحقيقه.

..... المنتجات الجاهزة أقل سعرا من المصنعة منزليا.

..... تقوم الأسرة بنوعين من التصرف فى دخلها هما الانفاق والادخار.

..... لا يستطيع المستهلك اتخاذ أى إجراء لتثبيت سعر السلعة

٥- على لما يأتى:

..... يفضل شراء الخضر والفاكهة فى مواسمها.

..... يعتبر تصنيع المنتجات منزليا مثل المربى والملابس استثمار لوارد الاسرة.

..... للمستهلك دورا كبيرا فى تثبيت اسعار السلع.

..... يجب ان تتقبل الأسرة ما تقوم به الدولة من تحديد كمية من السلع لكل بطاقة.

# الباب الثاني

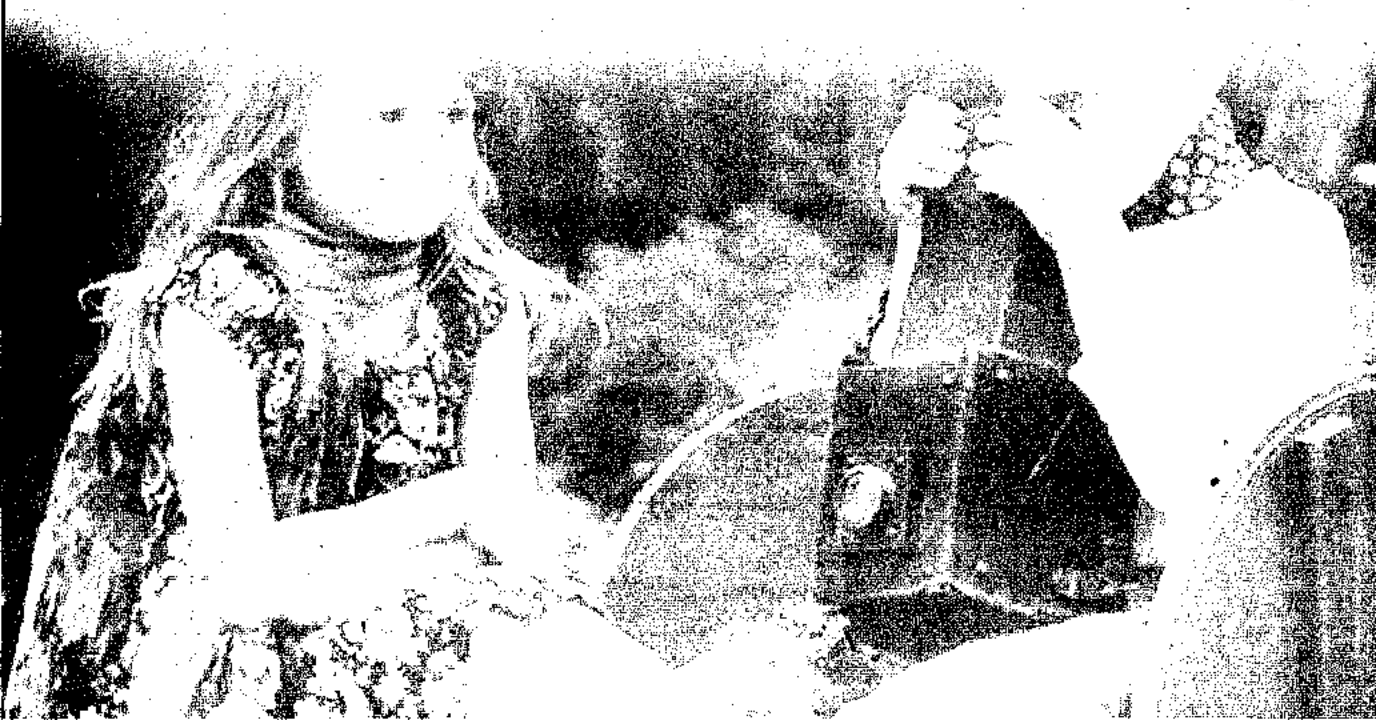
## الظروف والعلاقات الأسرية

النظافة الشخصية

الزواج

المشكلات الأسرية

الخدمات التي تقدمها الدولة للسرة



النظافة الشخصية هدف نسعى إلى تحقيقه، فهي سبيلنا إلى التمتع بالصحة الجيدة والظهور بمظهر انيق ولائق. وهذه حقائق لا يمكن إغفالها بل أن أهمية النظافة الشخصية يتعدى ذلك لأنها تعتبر من الإيمان وجميع الأديان تحث على النظافة، ذلك يبين أهميتها وضرورتها لكل فرد في هذه الحياة حتى يعيش سليماً معافاً متمتعاً بالثقة بالنفس والنشاط والحيوية والقدرة على أداء الأعمال على الوجه الأكمل.

ويقصد بالنظافة الشخصية: العناية بالجسم والبشرة والشعر والأطراف إلى جانب الأسنان والملابس.

### أولاً - العناية بالجسم

يعد الاستحمام من أهم مقومات النظافة الشخصية وفوائده عديدة لعل أهمها ما يلي:

١- يساعد على إزالة الأوساخ والعرق والروائح الناتجة عنه.

٢- ينشط الدورة الدموية.

٣- يحسن ملمس الجلد والبشرة ويحافظ على رونق الشعر.

٤- يخلص الجسم من توتر العضلات والأعصاب.

٥- يعتبر عملية تدليك لعضلات الجسم مما يساعد على مرونتها.

٦- ينعش الجسم ويحسن الروح المعنوية.

ويحسن التعود على أخذ حمام يومي أما صباحاً أو مساءً حسب ظروف وحياتة الفرد الخاصة ووفقاً لدرجة حرارة الجو، فقد يفضل الحمام الساخن ليلاً في الشتاء بينما يفضل الحمام البارد صباحاً في فصل الصيف.

ويلاحظ أن هناك فرقاً بين الحمام اليومي والحمام الكامل لذلك يجب المواظبة على الحمام الكامل شتاءً وصيفاً ويكثر في الصيف عنه في الشتاء.

ويجدر الاهتمام بغسل الوجه والرقبة والأذنين وحول الأنف بالماء الدافئ والصابون مع الدلك الجيد لأن المسام في هذه الأجزاء تكون أكثر استعداداً لتجمع الأتربة نظراً لوجود إفرازات دهنية في هذه المواقع ثم تشطف بالماء الدافئ ثم بالماء البارد، كما يراعى تجفيفها بالمنشفة الخاصة، ويحتاج الكوعان والكعبان إلى عناية خاصة في تنظيفها فتغسل بالماء الدافئ والصابون مع دلكها جيداً باللوفة والحجر الخفاف الخاص إذا لزم الأمر. وهذه الأجزاء تحتاج بعد الحمام وعند الليل إلى دهان مستمر لتظل ناعمة لمساءً ويلزم لذلك تدليكها بالجلسرين واستعمال كريم مغذى وهذا يساعد على الاحتفاظ بنعومتها ورونتها كما يحافظ عليها من الجفاف والتشقق وفي حالة عدم وجود أيهما يستعمل الليمون أو قشره أو عصيره في تدليكها.

ويتوفر في الأسواق حالياً أنواع من الفراجين تحل محل اللوفة وكذلك يتواجد العديد من الزيوت المعطرة التي تضاف لماء الحمام لتكسيبه رائحة معطرة ومنها ما يحتوى على مواد مزيبة للقاذورات وما يكون الرغاوى المرتفعة في ماء البانيو وعندئذ يستغنى عن استعمال الصابون.

وقد تمتنع بعض الفتيات عن الاستحمام خلال الدورة الشهرية خوفاً من التعرض للبرد، وهذا اعتقاد خاطئ فالحمام الدافئ لا يضر الفتاة خلال الدورة بل يكون أكثر لزوماً للتخلص من أى روائح غير مستحبة. على أن تكون الفتاة واقفة أثناء الحمام.

## ثانياً - العناية بالبشرة

يساعد الحمام الطبيعي على نضارة البشرة وصفائها. ويتوقف ذلك إلى حد كبير كباقي أجزاء الجسم على عناصر الراحة، الرياضة، الغذاء الجيد والنظافة. ولعل أهم تلك العناصر بالنسبة لنضارة وحيوية البشرة النظافة لذلك يجب أن يغسل الوجه يومياً مرتين في الصباح والمساء على الأقل بالماء الدافئ والصابون الجيد مع الاهتمام بعمل رغوة كثيرة تساعد على تدليك الوجه جيداً على أن يكون الدلك دائرياً وبخفة والتأكد تماماً من غسل الفجوات الموجودة بالأنف وركنى الضم وكل أجزاء الوجه حتى منابت الشعر ثم الشطف بالماء الدافئ للتخلص من كل آثار الصابون. يجفف الوجه بفضوة ناعمة تمتص الماء على أن يكون التجفيف بالضغط لأن دلك الجلد اللين قد يؤدي إلى خشونة ولا مانع من استعمال الكريم العادي في دهان الوجه بعد غسله مساءً مع الاهتمام بالتدليك الدائري حتى يتشربه الجلد تماماً، وهذا كله يساعد على أن تبدو البشرة نظيفة صافية نضرة تشع منها الحيوية والجمال.



وتنقسم البشرة تبعاً لطبيعتها وخصائصها إلى ثلاثة أنواع هي:

١- البشرة العادية

٢- البشرة الدهنية

٣- البشرة الجافة

(١) البشرة العادية :

تتميز البشرة العادية بمسام صغيرة خالية من البقع وغير معرضة لحب الشباب أو ظهور الرؤوس السوداء وذات لون مشرب بالحمرة الخفيفة نتيجة انتظام الدورة الدموية.

والبشرة العادية غير لامعة فهي أحسن وأجمل أنواع البشريات الثلاث ويمكن المحافظة على تلك البشرة بقليل من العناية اليومية وذلك بتنظيفها مساءً كل يوم بغسلها بالماء والصابون الجيد والاهتمام بالشطف الجيد لإزالة كل آثار الصابون ثم التجفيف بالمنشفة الخاصة ويفضل أن تكون ناعمة حتى لا تؤذي الجلد.

وتزيد من المحافظة على رونقها يمكن تدليكها مرة في الأسبوع بكريم ملطف على أن يكون ذلك باستعمال أطراف الأصابع وبشكل دائري حتى يتشرب الجلد بالكريم على أن يكون ذلك في المساء.

(٤) المستحضر (٤) العناية :

وهي التي تبدو عادة لامعة وناعمة نتيجة ما يصاحبها من إفرازات دهنية تزيد عن المعدل الطبيعي للغدد الدهنية بالجسم . وهذا يؤدي إلى اتساع مسامها وبالتالي إلى تراخي الجلد، ونظرا لطراوتها وليونتها فإن التجاعيد لا تعترها إلا مؤخرا ولكن غالبا ما تتعرض هذه البشرة لظهور الرؤوس السوداء وحب الشباب وغيرها من البقع السوداء المشوهة لجمال البشرة.

الروتين اليومي للعناية بالبشرة الجافة

إذا كانت البشرة دهنية أكثر من اللازم فيجب تجنب استعمال أي كريم على الوجه وتستعمل مستحضرات الكالامين حيث أنها تساعد على جفاف البشرة نوعا ما.

وتحتاج هذه البشرة إلى تنظيف مستمر فتغسل بالماء الدافئ والصابون الجيد عدة مرات خلال اليوم الواحد لتفتيح المسام وإزالة الرؤوس السوداء.

أما إذا كانت نسبة إفراز الدهن معقولة أمكن استعمال كريم غير دهني.

وكثيرا ما تحتاج البشرة الدهنية لحمامات بخار واستعمال الأقنعة الجافة وتستعمل معها المواد القابضة مثل ماء الورد والبابونج فهي تساعد على قفل المسام.

وتشتري الأقنعة محضرة جاهزة أو تتركب في المنزل باستعمال مواد بسيطة، فمثلا اللبن الزبادي يعتبر من أكثر الأقنعة فائدة للبشرة الدهنية، كذلك قناع البيض وفيه يفضل الصفار عن البياض ويخفق كل منهما على حدة ثم يدهن الوجه أولا بالصفار ثم البياض.

وقناع العسل الأبيض مفيد أيضا وفيه يخلط مقدار من العسل مع بياض بيضة وقليل من عصير الليمون.

ومهما اختلف نوع القناع فالطريقة المتبعة لاستعمالها واحدة، يغطي الشعر لحمايته ثم ينظف الوجه تنظيفا جيدا بالماء الدافئ والصابون ويجفف، يدهن القناع على الوجه كله مع تجنب منطقة العين يترك فترة حتى يجف تماما من ١٠ - ٢٠ دقيقة ثم يغسل الوجه لإزالة القناع بماء ساخن ثم يجفف ويدهن بكريم مرطب غير دهني.

أما بالنسبة للرؤوس السوداء فيمكن إزالتها عن طريق التنظيف الكامل للبشرة باستعمال الماء الدافئ والصابون ثم دحك الرؤوس السوداء باللوفة أو يضرجون أظافر في حركة دائرية، ويجب الامتناع نهائيا عن الضغط على تلك الرؤوس السوداء حتى لا تعمق في البشرة ويصعب إزالتها، كما يجب عدم العبث بالأظافر في محاولة لتنظيفها.

ولتنظيف هذه الرؤوس السوداء يعرض الوجه لحمام بخار فذلك يساعد على تفتيح المسام وسهولة تنظيفها.

ويمكن تجنب ظهور هذه البثور وحب الشباب أو البقع السوداء أو التغلب على الحالات الخفيفة منها بإتباع القواعد الصحيحة للنظافة، ومراعاة التغذية السليمة المتزنة، وتذكر بعض الهيئات الطبية أن الاضطراب النفسى يزيدها حدة ويجب فى الحالات الحادة استشارة الطبيب.

(٥) البشرة الجافة :

تكون الطبقة السطحية للجلد رقيقة جدا مما يسهل جفاف الخلايا وتقشرها ومسامها دقيقة جدا وتعرض هذه البشرة للقش والتشقق بسرعة وذلك لقلة إفرازات الغدد الدهنية.

وتتميز هذه البشرة بحساسية خاصة لاستمرار تعرضه لمختلف التغيرات الجوية.

تنظف البشرة الجافة بغسلها كل مساء بماء دافئ وصابون ثم تجفف جيدا وتدهن بطبقة خفيفة من كريم مغذى ويفضل ما كان منه على شكل مستحلب حتى يسهل توزيعه وامتصاصه فى الجلد.

ويجب تجنب استعمال الماء الساخن بكثرة، كذلك عدم استعمال المواد الكحولية كالكولونيا وغيرها على الوجه لأنها تزيد من جفاف البشرة وكذلك يفضل الابتعاد عن الشمس وتيارات الهواء لأنها تسبب جفاف الجلد لذلك يجب مراعاة تجنب هذه المؤثرات

### ثالثا : العناية بالشعر

يعتمد جمال الشعر كغيره من أعضاء الجسم على الصحة الجيدة والتغذية السليمة والنظافة التامة والعناية الكاملة به.

والشعر النظيف السليم اللامع هو تاج رأس الفتاة بصرف النظر عن كونه ناعما أو مجعدا، ومن ثم فإن الشعر النظيف المصنف يكسب الوجه جمالا ويزيد من أناقة الفتاة واحترامها بين الآخرين.

ويحتاج الشعر لعناية هائلة للمحافظة عليه، ففي المتوسط يغسل مرة فى الأسبوع شتاء ومرة فى صيفا مع الحمام الأسبوعى حتى يحتفظ بالمواد الطبيعية التى تفرزها الغدد الموجودة فى فروة الرأس لحمايته والمحافظة على ليونته ونعومته.

ويستعمل لغسله نوع جيد من الصابون، ويفضل استعمال الشامبو المناسب لطبيعة الشعر فيستعمل شامبو زيتي للشعر الجاف، وشامبو كحولي للشعر الدهني، ومن المهم جدا شطف الشعر جيدا لإزالة كل آثار الصابون أو الشامبو ويستعمل لذلك الماء الدافئ طوال مراحل غسل وشطف الشعر، وقد يضاف قليل من الخل أو عصير الليمون لماء الشطف الأخير لأنه يساعد على سهولة تمشيطه وزيادة لعانه، ثم يجفف بالفضة الخاصة الجافة اللينة حتى تتشرب الماء كله، ويصفى بالطريقة التي تتمشى مع المنظر العام ومع الذوق السليم.

ومن الأضرار الجسيمة التي تتعرض لها الفتيات تعريض الشعر للحرارة العالية في حالة استعمال السيشوار في تجفيفه، أو المكواة الساخنة في فرده وتصفيفه لأن الحرارة العالية تساعد على تقصف الشعر وسقوطه.

ويبدو الشعر في أحسن مظهره عندما يكون نظيفا، وتمشيط الشعر اليومي بالفرجون يزيل الأتربة من فروة الرأس، وينصح الاخصائيون بتمشيط الشعر بالفرجون عدة مرات لأن ذلك يخلصه من الأتربة اليومية ويساعد على تنشيط الدورة الدموية، ويجعله لامعا ومصقولا.

ويجب اعتبار المشط والفرجون من الأدوات الشخصية تماما، والتي يجب الايستمعها أي فرد آخر ومن الأمور الهامة مراعاة أن يكون المشط والفرجون من الأنواع الجيدة حتى لا تخدش فروة الرأس أو تسبب تقصيف الشعر، كذلك يجب الاحتفاظ بهما في حالة نظيفة على الدوام وذلك بغسل كل منها بالماء الدافئ والصابون ثم الشطف الجيد بالماء لإزالة كل ما هو عالق بها من أوساخ أو قاذورات، كما تساعد كثيرا إضافة بعض نقط من التوشادر على ماء الغسيل لسهولة وسرعة تنظيفها.

هذا ونود أن نصيف أن تدليك فروة الرأس يوميا لبضع دقائق يفيد الشعر، وذلك بوضع الأصابع بإحكام على فروة الرأس وتحريكها في حركة دائرية مع ملاحظة استعمال أطراف الأصابع دون الأظافر ثم تنقل الأصابع من مكان إلى مكان حتى نضمن تدليك فروة الرأس كلها.

وقد يشكو البعض من تساقط الشعر أو جفافه، ولعلاج ذلك ننصح بالاهتمام بالتغذية السليمة وتناول البروتين على وجه الخصوص بكميات كافية إذ أن الشعر يتربك من البروتين - كما يجب مراعاة احتواء الغذاء على فيتامين (أ) لأن نقصه يؤدي إلى جفاف الشعر وخشونته.

هذا بالإضافة إلى أن نقص فيتامين (ب) أو عنصر الحديد واليود قد يسبب تساقط الشعر وتستعمل حمامات الزيت للشعر الجاف فتساعد على ليونته وإعطائه لمعة مستحبة، وأبسط طريقة، لعمل حمامات الزيت هي تسخين مقدار من زيت الزيتون واغمس قطعة من القطن فيه ثم دعك منابت الشعر بقوة، ويفضل عمل حمام الزيت في الليلة السابقة لغسل الشعر وعندئذ يترك الزيت في الشعر مدة طويلة، وإذا لم يتيسر ذلك فيترك الزيت في الشعر لمدة عشرين دقيقة قبل غسله.

## رابعاً: العناية باليدين والقدمين

يلي العناية برؤوسنا العناية بأيدينا، فهي دائماً واضحة في كل ما نعمل والنظافة أهم وسائل العناية باليدين، فهي في الاعتبار الأول لأنها معرضة للأستعمال أكثر من أى جزء آخر من الجسم.

وللمحافظة على نظافة الأيدي يجب غسلها مرارا بالماء والصابون الجيد مع دعكها في بعض الاحيان بالفرجون الخاص بذلك أو اللوفة، ويجب الاهتمام بتجفيف الأيدي جيدا حتى لا يخشن الجلد ويتشق هذا بالإضافة إلى أن كثرة أستعمال الأيدي يكسبها خشونة، فقد تتعرض لبعض البقع عند تنظيف الخضرفترال باستخدام عصير الليمون ولذلك يفضل لبس قفاز من الكاوتشوك عند أداء الأعمال المنزلية المختلفة، فهي يحميها من الاتساخ أو البقع التي تنتج من تقشير الخضروات وغيرها.

وللمحافظة على ليونة جلد اليدين يمكن عمل التمريينات لليد والأصابع فهي تساعد على تنشيط الدورة الدموية وكذلك بعد الانتهاء من الأعمال اليومية، تدهن مساء بكريم مرطب أو الجلوسرين والليمون مع التدليك الجيد بأطراف الأصابع حتى يتشربه الجلد تماما.

والعناية السليمة بالأظافر عامل مهم جدا في مظهر الأيدي فالأظافر المعتنى بها تدل على حسن المظهر لذلك يجب الاحتفاظ بها نظيفة وذلك بتقليمها بمقص الأظافر الصغير وإزالة الجلد الزائد عن جانبي الظفر ثم يشكل الظفر بالمبرد الخاص بحيث يماثل استدارة الأصبع.

تغسل الأيدي بالماء والصابون مع استعمال فرجون صغير خاص لتنظيف ما تحت الأظافر، ثم تجفف جيدا، وفي اثناء التجفيف يمكن دفع الجلد الذي حول الأظافر إلى الخلف بواسطة المنشفة.

ويمكن تلافى تقصف الأظافر وإزالة الجلد الرقيق بدعك قاعدة الظفر بقليل من الكريم مساء مرتين أو ثلاث مرات أسبوعيا مع الاهتمام بوفرة عنصر الكالسيوم والزنك في الطعام. ويجب الاهتمام بعدم ترك الأيدي مبللة لأي فترة مهما كانت قليلة أو طويلة بل يجب الإسراع في تجفيفها بعد كل غسيل. وتعتبر المنشفة من الأدوات الخاصة.

والقدمان لا تقل أهمية عن اليدين. ومع ذلك فهي تحظى بأقل اهتمام إذا قورنت بأعضاء الجسم الأخرى وتحتاج القدمان لاهتمام زائد نظرا لطبيعة تكوينها ووظيفتها فهي تتحمل عبئا ضخما لذلك يجب بذل كل الجهد للمحافظة على سلامتها. فتتنظف مع الحمام اليومي أى تغسل بالماء الدافئ والصابون الجيد مع العناية بشطفها وتجفيفها بقطعة غير تلك التي استخدمت في تجفيف الأيدي، ويجب التركيز على العناية بنظافة المنطقة التي بين الأصابع لكثرة تعرض هذه المنطقة للعرق والاتساخ وعدم تعرضها للهواء مما يسبب رائحة غير مستحبة فضلا عما يسببه من التهابات وإصابات مرضية.

ولا تنس الاهتمام بالكعبين ودعكهما بالحجر الخفاف أثناء غسلها إذا لزم الأمر ثم دهنهما بكريم مرطب وتدليكهما جيدا بعد الحمام.

وإذا كنت ممن يعانون من الكعب الخشن المتشقق، فننصحك بوضع الكعبين في ماء دافئ لمدة وجيزة ويجفان جيدا ثم يدلكان بأطراف الأصابع بكريم غنى بفيتامين (أ) مع الاكثار من تناول الأطعمة الغنية بهذا الفيتامين وبذلك تستريحين من هذا العناء.

وتقلم اظافر القدمين بعد تجفيفها، ويعالج الجلد الزائد الموجود عند قاعدة الظفر كما هو الحال في أظافر اليدين.

وتحتاج الأقدام لمزيد من الاهتمام بعمل بعض التمرينات للمحافظة على مرونتها وتنشيط الدورة الدموية بها.

وتعتمد سلامة القدمين إلى حد كبير على نوع الحذاء المستخدم لذلك يجب تجنب الأحذية الضيقة، وذات الكعب المرتفع، لأن ذلك يؤثر على الدورة الدموية، وتشوه التركيب العظمى للقدمين.

ومع اتباع النظافة، والنصائح السابقة تضاء مصابيح الجمال والأناقة، والتمتع بالصحة الجيدة.

## الزواج

الزواج وهو ذلك الرباط المقدس الذي يربط بين الفتى والفتاة في مرحلة الشباب ويتمثل في أيجاب وقبول الطرفين، وأشهاد من المقربين، وإعلانه للجميع، وذلك كما يقضى به الدين الحنيف، وتحض عليه الشرائع السماوية.

ويتوقف نجاح الزواج على مدى تهيئة الفرد واستعداده النفسي لتقبل شريك حياته، وتحمل مسئوليات بيت المستقبل، وتذليل الصعوبات في سبيل استقرار الحياة الأسرية التي يشارك في بنائها، هذا بالإضافة إلى حسن اختيار الزوجين وتكافؤ المستوى الثقافي والاجتماعي، والاقتصادي والنفسى بين الطرفين، مع الاهتمام بتقارب السن بينهما، لأن ذلك يؤدي إلى حسن المعاشرة مادام الاختيار متكافئاً ولدى كل منهما استعداد نفسي لتقبل الآخر فيسهل بذلك التكيف مع الحياة الأسرية الجديدة.

## الاستعداد النفسي:

يسبق الزواج فترة خطوبة، هذه ليست مجرد نزهات، وتبادل زيارات وهدايا، بل هي فترة تتيح للخطيبين فرصة التأكد من مشاعر كل منهما نحو الآخر، ومناقشة الموضوعات الرئيسية في حياتهما المشتركة بعد الزفاف، ومن الضروري أن يتناقش الخطيبان في كل أمورهما على أساس من الصراحة التامة بعيداً عن الخيال المتطرف.. وعليهما أن يقربا بين وجهات نظرهما ورغباتهم.. إن فترة الخطوبة هذه هي بمثابة استعداد نفسي وعقلي وعاطفي لبدء حياة زوجية بما تتطلبه من بذل وعطاء... هذا الاستعداد النفسي هو من أهم مقومات وعوامل نجاح الحياة الأسرية واستمرار الحياة الزوجية السعيدة.

## التوافق الاجتماعي:

إن التوافق الاجتماعي هام وضروري جداً لإقامة أسرة سعيدة فكثيراً ما نجد أحد الزوجين لا يميل بطبعه إلى ارتياد الأماكن العامة بل يفضل البقاء بالمنزل في أوقات الفراغ بينما نجد الآخر يهوى الخروج إلى الأماكن العامة ويفضل زيارة الأهل والأقارب والأصدقاء بمعنى أن أحدهما اجتماعي والآخر غير اجتماعي لذلك تنشأ بينهما خلافات ومشاكل.

والزوجة الذكية الحريصة على استمرار العشرة عليها أن تكيف نفسها وطباعها وفقاً لرغبات زوجها ففي هذه الحالة عليها إما البقاء بالمنزل بصحبة زوجها وأولادها على أن يمارس كل منهما هوايته المحببة إلى نفسه، وربما الهواية المشتركة بينهما، وأما تقرب وجهات النظر واقتران الزوج بالجمع بين الرغبتين وهما الخروج وتأدية الواجبات الأسرية والاجتماعية وبين قضاء بعض الوقت بالمنزل.

## التوافق الثقافي:

إن اختلاف المستوى الثقافي بين الزوجين يباعدهما وقد يثير العديد من المشاكل، فقد يكون أحدهما مثقفاً مطلعاً والآخر على النقيض ثقافته محدودة فهذا الفارق الثقافي يسبب عدم التقاء الأفكار، وتحقيق ذات الأهداف فتنشأ بعض الخلافات. وعلى أي من الزوجين الذي يجد نفسه في هذا الموقف - واجب الارتقاء بثقافته، وزيادة معلوماته بمداومة القراءة والاطلاع، والاستماع إلى وسائل الإعلام المختلفة، والأحاديث الثقافية، حضور الندوات الاجتماعية والعلمية، وبذلك يرقى الزوجان ثقافياً، وتذوب تلك الفوارق بينهما.

## التوافق الاقتصادي:

إن التوافق الاقتصادي أحد دعائم الاستقرار الأسري، فقد يكون أحد الزوجين ممسكاً والآخر يميل إلى الإسراف، فعندئذ لا يستقيم الوضع. والحقيقة أن الحياة الأسرية مشاركة بين الطرفين، وتقع مسئولية دوام واستقرار الحياة الزوجية على كل من الطرفين. لذلك يجب أن يحرص كل منهما على تجنب المشاكل المالية بالمصارحة والاعتدال والمشاركة كلما لزم الأمر.

## أساليب التكيف للحياة الأسرية:

إن السلوك الطيب هو السلاح الوحيد للتكيف مع الآخرين، والأسرة حديثة التكوين تحتاج لبذل جهد جاد لأحداث التكيف لأن كلا من الطرفين قد تربى في أسرة لها عادات وتقاليد وطباع قد تختلف بعض الشيء عن مثيلاتها في أسرة الطرف الآخر، لذلك لا بد من تقريب وجهات النظر وكذلك تقريب الآراء والعادات، ومنع أي اختلافات أو تناقضات بل يتطلب الأمر أن يفهم كل شخص الآخر ويتكيف مع من يخالطه، ويبذل التضحية والتضامن من أجل غيره كلما ساحت الظروف، وبذا يعم التفاهم والانسجام ويزداد الارتباط العائلي بين الطرفين.

ويعتمد التكيف كذلك على الصدق والمصارحة والتعاضد عن الأخطاء بقدر الامكان، كما يتطلب تفهم وجهة النظر المقابلة وعدم التسلط أو التمسك بالرأي، بل يجب تقدير الرأي الآخر ومناقشة أي موضوع بطريقة منطقية بعيدة عن السخرية والعداوة، وعلى كل من الزوجين الاستماع إلى ما يورق الطرف الآخر من مشكلات، ويقف إلى جانبه ويسانده، ويعطيه الأمل في مستقبل أفضل، فهذا يدفعهما إلى التقدم والنجاح في الحياة.

والحياة الأسرية السعيدة تمد الإنسان بالقدرة على مواجهة الصعاب ويعتبر المدى الذي يستطيع  
لفرد فيه تقدير الآخر، والتمتع بصحبته، قياساً للنجاح الذي يحرزه الزوجين في أتباع الأسلوب  
الجيد للتكيف في بناء الحياة الأسرية الجديدة.

## المشكلات الأسرية

من المعلوم ان الأسرة نواة المجتمع، واسباس تكوينه، وهى تؤدى مجموعة متكاملة من الوظائف الهامة التى تسهم فى ببناءه وتطوره الأمر الذى أدى بالدولة إلى الاهتمام بها، وتوفير كل الامكانيات لخدمتها، ومساعدتها على أداء كافة وظائفها، الا أن هناك بعض المشكلات التى تواجهها احيانا وقد تعوقها عن أداء وظائفها من جهة أو تؤدى إلى تفككها وانهارها من جهة اخرى.

ويطلق على هذه الظاهرة (التفكك العائلى) أو (التصدى الأسرى) وقد ثبت بالبحث العلمى أن هناك فرقا بين أبناء الأسر الذين ينشأون ويربون فى ظل اسرة متماسكة متحاببة وبين هؤلاء الذين يربون فى ظل اسرة مضككة تعاني من المشكلات والقلق وعدم الأمن والأمان وتحطيم الأسرة، وتشريد الأطفال.

وترجع المشكلات الاسرية احيانا إلى ما يلى:

١ - علاقة الأسرة بالأهل.

٢ - خروج المرأة للعمل.

## الأسرة بالأهل:

قد تنشأ خلافات بين أسرة أحد الزوجين وأسرة الآخر، مردها إلى وجود حساسيات فى التعامل أو مظاهر قديمة خاطئة يتوارثها الأجيال ولم تعد تتفق مع العصر الحاضر. ولتجنب تلك المشكلة، وتلافى هذه الحساسية، يجب على كل من الزوجين أن يعامل أسرة الطرف الآخر بكل احترام والود والتعاطف وبذل الجهد فى التعاون سواء كان هذا التعاون اجتماعيا أو أدبيا أو اقتصاديا متى تطلب الأمر ذلك.

## مرأة للعمل:

لا شك خروج المرأة للعمل أضاف إلى أعبائها الأسرية مسئولياتها فى العمل فأصبحت تعاني من ضيق الوقت الأمر الذى قد يؤدى إلى نشوب خلافات اسرية وتلافى تلك المشكلات فإنها تحتاج إلى التخطيط الجيد والتنظيم السليم لحياتها العملية وإدارة شئونها الأسرية حتى لا تطفى مسئولية على أخرى ويتم كل عمل فى حينه وفى الوقت المخصص له متبعة فى ذلك طرق تبسيط اداء الأعمال

واستعمال الأدوات والأجهزة الحديثة، إلى جانب تعويد أفراد الأسرة التعاون معها كل ذلك يخفف عنها الكثير من هذه الأعباء ويساعدها على الاقتصاد في الوقت والجهد الأمر الذي يجعلها تؤدي ما عليها من مهام دون إهمال أية مطالب، وإتاحة الفرصة الكافية للترويح النفسى وحصولها على قسط من الراحة هذا إلى جانب حسن استخدام ما لديها من موارد اسرية، وإمكانية تعويض أى نقص فيها بمساهمتها بما لديها من أموال تسد تلك الثغرات وانتعاش الحياة الأسرية ورفع مستواها المعيشى مع الاهتمام برعاية أفراد اسرتها صحيا وغذائيا متبعة في ذلك كل الترشييد الكامل للتمتع بحياة اسرية أفضل وبذلك تنعدم تلك المشكلات.

## الخدمات التي تقدمها الدولة للأسرة

مشاكل ربة الأسرة العاملة هي احدى الموضوعات الحيوية التي توليها الدول المتقدمة مزيدا من الرعاية والعناية وقد تنبته الدول النامية التي خطت عدة خطوات في طريق التصنيع في محاولة للحاق بالدول الصناعية إلى أهمية مواجهة مشاكل العمل بالطرق العملية وتأثير ذلك في رفع معدلات الانتاج بصورة خاصة، وزيادة رفاهية المجتمع بصورة عامة.

ولما كانت المرأة تمثل نسبة كبيرة من المجتمع فكان لابد من الاهتمام بمشاكلها ومحاولة المساعدة في حلها.

وتبذل الدولة جهودا مكثفة للتصدي لهذه المشكلات بتكوين مؤسسات اجتماعية تساهم في حل مشكلات المرأة، وخاصة المرأة العاملة ومنها:

### ١- المؤسسات الاجتماعية

لما كانت الرعاية الاجتماعية في أي مجتمع لا تتحقق الا بوجود مؤسسات اجتماعية تقوم على توفير هذه الرعاية ومواجهة احتياجات الفرد والجماعة ومساعدتهم في حل مشاكلهم. فقد اهتمت الدولة بعمل المؤسسات التي تتعامل مع الافراد لحل مشاكلهم الضردية كمكاتب التوجيه الأسرى التي تعمل على حل المشاكل الأسرية في حالات الخلافات العائلية أو الطلاق.. الخ والعيادات النفسية لتساعد الأسرة على تخطي المشاكل التي قد تواجهها بالارشاد والتوجيه وإنشاء دور الحضانه لمساعدة ربة المنزل على مزاولة عملها وهي مطمئنة على وجود اطفالها الصغار في مكان آمن وصحي.

### ٢- المؤسسات الصحية

أولت الدولة عنايتها الخاصة لقطاع الخدمات الصحية لكي تتمكن من محاربة الأمراض التي تدمر الطاقة الانتاجية للأفراد ولذا كان الاهتمام بقطاعات الخدمات الصحية واضح بإنشاء العديد من المستشفيات ومراكز رعاية الأمومة والطفولة وتعميم الوحدات الصحية في الريف والحضور والاهتمام بوصول الخدمات للريف مثل الماء والكهرباء إلى جانب مشاريع التأمين الصحي للمواطنين لضمان خدمة علاجية مجانية أو زهيدة التكاليف لغير القادرين عن طريق ما يلي:

#### (أ) التأمين الصحي:

اهتمت الدولة بتعميم التأمين الصحي على جميع المواطنين لتحميهم مظلمته وتشمل جميع أفراد الشعب لتخفف العبء عن كاهل الأسرة من الناحية العلاجية بتوفير الفحص الطبي وعمل التحاليل إذا لزم الأمر وصرف الأدوية بأسعار رمزية حتى تستطيع كل أسرة أن تعيش حياة كريمة صحية دون أرهاق مادي.

ويمتد الاهتمام بصحة الأفراد ليشمل ضمان طفولة سليمة وسعيدة عن طريق توفير الخدمات التي تضمن أجيال سليمة مثل.

#### (ب) مراكز فحص الراغبين في الزواج :

يقوم المركز بتوقيع الكشف الطبي وعمل التحاليل اللازمة للراغبين في الزواج لاكتشاف الأمراض المختلفة وتقديم العلاج أو النصح للزوجين أو تأجيل الزواج حتى يتم الشفاء ومن هذه الأمراض.

١. الأمراض المعدية مثل السل وهو مرض سريع العدوى وقد يسبب الوفاة للأطفال لذا ينصح بتأجيل الزواج لحين الشفاء.

٢. الأمراض التناسلية وهي ما يطلق عليها الأمراض السرية وتنتقل عادة عن طريق التناسل مثل لزهري والسيلان وقد تنتقل بالتبعية للجنين فتسبب له التشوهات مثل العمى أو التخلف العقلي وقد تسبب الاجهاض.

٣. أمراض الدم ومن أهمها اختلاف مكونات دم الأب عن مكونات دم الأم مما يسبب الاجهاض أو وفاة لطفل عقب الولادة وعلاج هذه الحالة سهل إذا ما اكتشف قبل الحمل.

٤. الأمراض المهلكة التي ينصح فيها بعدم المجهود أو الزواج لما له من خطر على صحة الشخص مثل أمراض القلب والسرطان.

٥. الأمراض الوراثية التي يخشى انتقالها للطفل مثل أمراض الضعف العقلي والهستريا.

## المؤسسات الاقتصادية:

يعتبر الاقتصاد القومي من القوة أو الضعف رمزاً السلامة البنيان الاقتصادي للدولة، ويعكس الدخل القومي لأفراد الشعب مستوى المعيشة التي يحيها الشعب، ومما يجدر الإشارة إليه انه مهما اختلفت النظم الاقتصادية في المجتمعات ومهما تعددت اساليبها فإنها تهدف إلى بناء اقتصادي قومي وتحقق أعلى مستوى معيشة للأفراد ولتحقيق السلامة الاقتصادية لأصحاب الدخل المتوسطه تدعم الدولة السلع الغذائية الأساسية لأفراد الشعب مثل الخبز والسلع التموينية. كما تقوم بدعم مؤسسات انتاج الأغذية مثل مزارع الدواجن واللحوم وغيرها وتسهل الحصول عليها عن طريق.

#### أ - الجهات الاستهلاكية:

التي تساعد الأفراد في الحصول على احتياجاتهم الغذائية إلى جانب السلع الهامة اللازمة لاستعمال الأسرة وتولى الدولة أكبر اهتمام بزيادة اعدادها وافتتاح منافذ توزيع جديدة لمنع التضخم وتسهيل حصول الأفراد على احتياجاتهم.

#### ب - المؤسسات التجارية العامة:

وهي المؤسسات التي توفر لأفراد الشعب الحصول على باقى السلع مثل الجلود والنسيج والأثاث بأسعار معتدلة وتخضع هذه المؤسسات لرقابة تموينية لضمان جودة السلع واعتدال أسعارها.

## أسئلة وتطبيقات

### أجيبى عما يأتى:

- (١) ما هو السبيل إلى التمتع بالصحة الجيدة؟
- (٢) عددى فوائد الاستحمام.
- (٣) يعتقد البعض ان استحمام الفتاة أثناء الدورة الشهرية يضربها بينما يطالب البعض الآخر بضرورة الاستحمام فى تلك الفترة.
- أى الرايين على صواب؟ مع التعليل لما تقولين.
- (٤) اذكرى اقسام البشرة تبعا لطبيعتها وخصائصها. وتكلمى عن إحداها بالتفصيل.
- (٥) كيف يمكنك إزالة الرؤوس السوداء التى تتكون على البشرة؟
- (٦) اذكرى كيف يمكنك المحافظة على رونق وجمال شعرك؟
- (٧) كيف يمكنك المحافظة على ليونة يديك وجمالها؟
- (٨) اذكرى ما تعريفه عن وثيقة الزواج؟
- (٩) كيف يسهل التكيف مع الحياة الأسرية الجديدة؟
- (١٠) ماذا تعنى فترة الخطوبة؟
- (١١) ما أهم مقومات وعوامل نجاح الحياة الأسرية؟
- (١٢) من الضرورى أن يكون هناك توافقاً ثقافياً بين الزوجين... على؟
- (١٣) تكلمى عن أساليب التكيف للحياة الأسرية؟
- (١٤) ماذا تعنى عبارة « التملك الأسرى »؟
- (١٥) ماذا يجب على الزوجين عمله لتتلافى تلك الحساسيات التى تنشأ بين الأسرة والأهل؟
- (١٦) كيف تتلافى المرأة العاملة المشكلات الأسرية التى قد تنجم عن خروجها للعمل؟
- (١٧) تبذل الدولة جهداً كبيراً لتعميم نظام التأمين الصحى لما له من أثر كبير على صحة الأفراد. بينى نواحي الخدمة التى يقدمها التأمين الصحى للأسرة.

أكملي :

١. يجب الكشف الطبى قبل الزوج لاكتشاف الأمراض الآتية:

..... و.....

اشرحى تأثيرا حد هذه الأمراض على الجنين.

٢. تساعد الدولة الأسرة على سلامة اقتصادها بتقديم الخدمات الاقتصادية عن طريق:

(أ) ..... التى توفر ..... للأفراد.

(ب) ..... لتقديم ..... للأسرة.

٣. تهتم الدولة بالمؤسسات التى تساعد على حل المشكلات الأسرية عن طريق إنشاء

..... التى تساعد بإعطاء النصح والارشاد للأسرة فى حالات .....

٤. تعتبر ..... من أهم الخدمات التى تحتاج إليها الأم العاملة لتسهل عليها أداء عملها

مع الأطمئنان على سلامة .....

# الكتاب الثالث

## التغذية وعلوم الاطعمة

العادات الغذائية الشائعة

الوجبات الغذائية

العائن

# دراسة ناقدة لعادات الغذائية الشائعة في البيئة المصرية

## العادات الغذائية الشائعة بالبيئة المصرية

العادات الغذائية هي السلوك أو الطرق المتبعة في اعداد وتناول الطعام، وهي تختلف من اسرة إلى أخرى ومن دولة إلى أخرى أيضا. وهناك عوامل كثيرة مختلفة تؤثر في تكوين هذه العادات ومنها:

### ١. العوامل البيولوجية الفسيولوجية:

ولها تأثير مباشر فالطفل يختلف في سلوكه في تناول الطعام عنه وهو في سن المراهقة حيث يكون الجهاز الهضمي عند الطفل غير مؤهل لهضم انواع معينة وهذا هو السبب في منع بعض الأغذية عن الأطفال قبل السنة الأولى مثل الأطعمة الدسمة وبعض الأطعمة التي تسبب الحساسية.

### ٢. العوامل النفسية:

أن البيئة المحيطة بالطفل وبخاصة الأسرة هي المسئولة عن عملية التكيف النفسي، لذا نجد أن تربية الأسرة يكون لها تأثير مباشر على تكوين العادات الغذائية عند الفرد ويبدأ ذلك منذ الصغر في فترة الرضاعة فبعض الأمهات يلتزم بمواعيد دقيقة لارضاع أطفالهن وغيرهن يلبين رغبة الطفل في الرضاعة كلما شعرن برغبته في ذلك مما يكون له اثار نفسية على الطفل. فقد اثبتت الدراسات ان الاهتمام بتعذية الأطفال قد يعتبر رمزا وتعبيرا عن حب الام لأطفالها وكذلك قد يتخذ الحرمان من نوع من الطعام كعقاب أو ثواب للطفل فيحرم الابن من الشيكولاته مثلا اذا اخطأ ويثاب بقطعة منها اذا اطاع أو سلك سلوكا مرضى عنه في الاسرة كذلك فقد يلجأ بعض الأطفال إلى رفض الطعام كوسيلة لجذب الانتباه والاستئثار بالاهتمام وتأكيدا لشخصياتهم.

كما ان البيئة لها اثرها في تكوين العادات الغذائية فنجد اطعمة ومشروبات معينة تنتشر في بيئات دون غيرها مثل السمك عند سكان المناطق الساحلية، والبلع في المناطق التي يكثر فيها النخيل، وهكذا كما ان الطريقة التي يعد ويقدم بها الطعام والمشروبات قد تختلف ايضا من بيئة إلى أخرى.

### ٣. العوامل الاقتصادية

تلعب العوامل الاقتصادية دوراً هاماً في تحديد العادات الغذائية ففي كثير من المناطق يكون المستوى الاقتصادي هو المسئول عن نوعية وكمية الأغذية المتناولة. وكثيراً ما نرى الأسر في الريف تلجأ إلى بيع انتاجها من اللبن والبيض والطيور وهي اغذية بروتين عالية القيمة الغذائية لتشتري بثمنها الحبوب والأغذية النشوية لانها ارخص ثمناً مما يؤثر على مستوى التغذية عندهم.

ومن الدراسات والبحوث العلمية وجد أن بعض الأسر ذات الدخل المرتفع لا تحسن اختيار الأطعمة ذات القيمة الغذائية المرتفعة لعدم الإلمام بقواعد التغذية السليمة.

## ٤ . العوامل الاجتماعية

يؤدى التغيير والتطور الاجتماعى إلى تغيير السلوك الغذائى فى الأسر والأفراد وكذلك تلعب القيم والتقاليد الاجتماعية دوراً بارزاً فى تحديد العادات الغذائية يتمثل ذلك فى الاسراف فى تقديم انواع متعددة من الحلوى فى المناسبات والأعياد والأفراح. فإذا استعرضنا أبرز العادات الغذائية الشائعة فى البيئة المصرية نجد بعضها عادات صحية وأخرى غير صحية:

### أمثلة لبعض العادات الغذائية الصحية.

أ. خلط دقيق الذرة بدقيق القمح فى عمل انواع الخبز فى بعض البيئات الريفية وقد اثبتت الدراسات والبحوث ان هذا الخلط يؤدى إلى رفع قيمة البروتين النباتى الموجود فى كل منهما اذ يكمل كل منهما الآخر من حيث الأحماض الأمينية الموجودة بهما وفى بعض البيئات الأخرى تضاف الحلبة إلى خليط دقيق الذرة والقمح لزيادة القيمة الغذائية وتحسين الطعم.

ب. الجبن الابيض المصنع من اللبن المنزوع الدسم. (القريش) يعد غذاء بروتينياً عالى الجودة منخفض القيمة الحرارية وغالباً ما تقدم معه الخضروات الطازجة وفى بعض الأحيان يضاف اليه الزيت والليمون لرفع القيمة الحرارية له.

ج. تكثر بعض البيئات من تقديم البصل والثوم الطازج فى وجباتهم اذ يفيد الثوم بما يحتوى عليه من اليود فى تنظيم إفراز الغدة الدرقيّة وكذلك يحتوى كل من البصل والثوم على كثير من الأملاح المعدنية والفيتامينات والعصارات المطهرة للأمعاء.

د. يعتبر تناول البقول مع منتجات الحبوب مثل شطائر الفول والطعمية ذات قيمة غذائية مرتفعة حيث أن الخبز تنقصه بعض الأحماض الأمينية التى تستكمل من البقول وبإضافة السلطة الخضراء وعصير الليمون إليها تصبح وجبة متكاملة ومتزنة من حيث احتوائها على العناصر الغذائية علاوة على ان عصير الليمون الحامض التأثير يساعد على امتصاص الحديد الموجود فى البقول.

### أمثلة لبعض العادات الغذائية غير الصحية:

أ. شرب الشاي بعد الأكل مباشرة أو معه وقد ثبت ان تناول الشاي يؤدى إلى تكوين تبات الحديد لان الشاي يحتوى على حامض التنيك الذى يتفاعل مع أملاح الحديد الموجودة فى الأطعمة مكوناتبات الحديد غير القابلة للذوبان فلا يمتص الحديد بالطعام مما يؤدى إلى انتشار الانيميا الغذائية أو فقر الدم وهو أحد أمراض سوء التغذية لذا ينصح بعدم شرب الشاي الا بعد مضي ساعتين من تناول الطعام على الاقل حتى يتم الهضم والامتصاص.

ب- الاكثار من اضافة المواد الحريضة للمأكولات فمن الملاحظ ان هذه المواد تلهب الأغشية المخاطية في الفم والاعضاء المتصلة به. ومن البديهي انها ايضا تؤثر نفس التأثير على باقى اعضاء الجهاز الهضمى غير الظاهرة كالمعدة فيزيد افراز العصارات الهاضمة ذات التأثير الحمضى مما يؤدى فى النهاية إلى الإصابة بقرح المعدة والأمعاء .

ج- كثرة أكل الأطعمة المطهية فى الدهن ( مقلية ومحمرة) اذا ان هذه الأطعمة عسرة الهضم أى تجهد الجهاز الهضمى لذا يحسن الاقلال من هذه النوعية من الأطعمة .

د- تكرار استعمال المادة الدهنية فى التحمير اكثر من مرة له تأثير ضار على الجهاز الهضمى وصحة الانسان لان تسخين المادة الدهنية لفترة طويلة يؤدى إلى تحلل جزئى للمادة الدهنية نفسها ينتج عنها مواد ضارة تسبب بعض الأمراض الخطيرة مثل السرطان .

هـ- عدم تناول الافطار فمن المعروف ان وجبة الافطار تمثل مصدر الطاقة اللازمة للانسان لقيامه بالمجهود اليومى طوال فترة النهار فهى بمثابة الوقود للجسم كما يمثل البنزين وقود السيارة، وعدم تناول الافطار يؤثر على انتاج الفرد وبالتالي على الأسرة والمجتمع، لذا ينصح بضرورة تناول وجبة الافطار خاصة الأطفال والشباب، وهناك خطأ شائع ان عدم تناول الافطار يساعد على انقاص الوزن بينما ما يحدث هو العكس اذ غالبا ما يشعر الفرد بالجوع مما يدفعه إلى تناول الحلوى فيختزن الجسم ما يزيد عن حاجته فى صورة دهون فيؤدى إلى زيادة الوزن بدلا من نقصانه كما يفقد الفرد شهيته فلا يقبل على وجبة الغذاء .

وقد اثبتت الأبحاث ان الانتظام فى تناول الوجبات تساعد على فتح الشهية وتناول الكميات اللازمة من الطعام على مدى اليوم .

و- شرب الماء أو المشروبات الغازية أثناء الطعام .

ثبت ان شرب الماء بكثرة أثناء وبعد تناول الطعام يؤدى إلى تخفيف العصارة الهاضمة التى تفرزها المعدة ويباقى أعضاء الجهاز الهضمى مما يؤدى إلى عسر الهضم لذلك يجب ملاحظة عدم تناول الماء قبل مضي ساعتين على تناول الطعام . ومن الملاحظ ان البعض يفضل تناول المياه الغازية مع الطعام اعتقادا منه انها تساعد على الهضم بينما الحقيقة انها تؤدى إلى عسر الهضم حيث ينتج عن تفاعل كربونات الصوديوم الموجودة بها مع حامض الايدروكلوريك الموجود فى العصارة المعدية كمية من ملح الطعام تسبب عسر الهضم .

ز- من أكثر العادات الغذائية الغير الصحيحة شيوعا تناول وجبات يتركب معظمها من المواد النشوية مثل وجبة تتكون من صينية بطاطس ، أرز، خبز فلو نظرنا إلى هذه الوجبة لوجدنا أن بها حوالى 95% من المواد النشوية أى أنها وجبة غير متزنة وأيضا اعتبار المحشى (محشى كرنب) الذى يقدم بمفرده كوجبة وجبة ناقصة لاقتناره للبروتينات لذلك يجب ان يراعى عند تكوين الوجبات ان تكون كل وجبة متوازنة على حدة أو أن تتكامل مع باقى وجبات اليوم على الأقل .

## تغيير العادات الغذائية

ان عملية تغيير العادات الغذائية عملية صعبة لان هذه العادات راسخة منذ الصغر وتطورت مع تطور المجتمع وهي غالباً مرتبطة بمعتقدات دينية واجتماعية كثيرة . وتعتبر العادة جزء من سلوكنا الشخصي لذا فان اى تغيير فى الاتجاهات الثقافية او الاجتماعية يساعد على تغيير العادات الغذائية ولكي يحدث التغيير المناسب فى العادات فان ذلك يتطلب دراسة الخصائص النفسية والاجتماعية والثقافية وهناك عدة عوامل يجب أن تؤخذ فى الاعتبار عندما يراد احداث تغيير ما فى العادات الغذائية وهي :

### ١- العمر :

ان الاشخاص الاصغر سنا يكونون أكثر استعدادا لتقبل التغيير والتطور فى نمط السلوك فى حين ان الاشخاص الكبار فى السن أكثر تصلباً وتشدداً فى تغيير عاداتهم .

### ٢- الأسرة :

للأسرة تأثير كبير على العادات الغذائية فى توفر المناخ المناسب لعملية التطبيع حيث يتعلم الطفل أنماط السلوك المختلفة ومن بينها عادات الاكل ولقد أثبتت الدراسات أن الأب والأم هما المسئولان عن ترسيخ عاداتنا الغذائية وتفضيلنا أو نفورنا عن كثير من الأطعمة .

### ٣- وفرة الغذاء :

من الصعب أن تطلب من الناس أن يغيروا نمط استهلاك أذية معينة متوفرة وتناول أذية أخرى غير متوفرة .

### ٤- المستوى الاقتصادي :

ان القوة الشرائية للأفراد من العوامل التى تحدد نوع الغذاء الذى يتناولونه فى المنزل ، لذا فإنه عند ادخال أطعمه بديلة يجب أن تكون ذات سعر مناسب . وفى برنامج أو خطة التغيير يجب أن يراعى الامكانيات والموارد المالية للمجتمع المراد تغييره فى عاداته الغذائية .

### ٥- التفضيل الاجتماعى :

ان التفضيل الاجتماعى أحد العوامل المهمة فى عملية التغيير فالأفراد قد تعودوا على تفضيل بعض الأطعمة دون بعض وفى هذه الحالة يجب الا يطلب من الافراد ترك ذلك الطعام وتناول اخر غير مفضل او مألوف فمثلاً فى فنزويلا أعطى البيض للفلاحين لكي يتناولوه بدلاً من الارز ولكن بعد فترة وجد أن الفلاحين يبيعون البيض ليشتروا الارز . وهذا راجع الى ان الارز ينال تفضيلاً اجتماعياً كبيراً لدى الفلاحين فى حين ان البيض لا ينال هذا التفضيل . فالواجب هنا محاولة رفع القيمة الغذائية للارز بدلاً من تغييره .

٦. المعتقدات الغذائية: هناك معتقدات غذائية خاطئة تؤثر في عملية التغيير في البحرين وجد أن الفلاحين يعتقدون أن السمك المرتفع الثمن أكثر فائدة للجسم من السمك الرخيص ويعزون ذلك إلى طراوة السمك المرتفع الثمن وفي مصر يعتقدون أن شرب الطفل للقهوة يساعده على الكلام. ٧. الموقع الجغرافي :

يحدد الموقع الجغرافي نوع الغذاء المتناول في تلك الدول فيجب أن نشجع الأهالي في الدول المطلة على البحار على صيد وتناول الأسماك وتوسيع الصناعات الغذائية المتعلقة بالأطعمة البحرية.

٨. ان اختلاف المستويات التعليمية للأفراد يجعل عملية التغيير أكثر صعوبة فالأفراد الأعلى تعليماً يكون تقبلهم واستعدادهم لحدوث التغيير أفضل من الأفراد الأقل تعليماً لذلك يجب أن يراعى في أسلوب عملية التغيير المستوى التعليمي لاختيار الوسيلة المناسبة.

## تكوين الوجبات

ان تكوين وجبات غذائية متكاملة يمكن ان يتم بسهولة اذا راعينا ان الأطعمة التي يتناولها الفرد تنقسم إلى أربع مجموعات حسب فوائد الغذاء للجسم وقد روعى اعتبار الألبان ومنتجاتها مجموعة قائمة بذاتها نظرا لاهميتها للأطفال والمراهقين والحامل والمرضع على وجه الخصوص وايضا للبالغين والمسنين حيث انها تعتبر أغذية متكاملة وهي المصدر الرئيسي للكالسيوم الذي هو العنصر الأساسي في تكوين العظام والأسنان وهذه المجموعات هي :

- (أ) مجموعة البناء (بروتينات حيوانية ونباتية)
- (ب) مجموعة الطاقة (دهون حيوانية ونباتية ، مواد كربوهيدراتية نشوية . سكرية)
- (ج) مجموعة الألبان ومنتجاتها.
- (د) مجموعة الوقاية (فيتامينات واملاح معدنية).

### قواعد تكوين الوجبات:

هناك عدة قواعد يجب مراعاتها عند اعداد الوجبات وذلك لضمان حصول الجسم على كل احتياجاته وكذلك مراعاة للوقت والجهد المبذولين في إعداد الطعام نوردها فيما يأتي.

- اولا: نقاط يجب مراعاتها في اعداد الأطعمة لكي تحتفظ باكبر قدر من القيمة الغذائية:
  ١. تغسل الخضرقبل تقطيعها وليس بعد التقطيع حتى لا تفقد الكثير من الفيتامينات والاملاح المعدنية وكذا تستعمل سكين معدن غير قابل للصدأ.
  ٢. لا تنقع الخضرا واللحوم في الماء قبل طهوها الا في حالة الضرورة كما في البطاطس والخرشوف لتجنب اسوداد لونها ( التاكسد ) ويجب ان تقصر المدة بقدر المستطاع وكذا لا تقطع قطعاً صغيرة وتستعمل بعد تقطيعها مباشرة.
  ٣. في حالة سلق الخضريستحسن استعمال ماء سلقها ويراعى عدم اضافة البيكربونات للمحافظة على الفيتامينات.

٤. تستعمل طرق الطهي التي تستغرق اقل وقت ممكن ويتجنب التقليب بقدر المستطاع وكذا يراعى عدم تصفية الخضرقبل ان تبرد الا في الحالات الخاصة كالبطاطس حيث تتكون بها مادة صمغية.

٥. تحضر السلطات قبل تقديمها مباشرة ويجب ملاحظة ان تحتوى قوائم الطعام على خضر وفواكة طازجة ومطهية لان بعض العناصر الغذائية لا تمتص بسهولة من الخضرا الطازجة كما ان هناك عناصر تتلف بالحرارة كفيتامين ج.

ثانيا : عند اعداد قوائم الطعام يراعى ما يلي :

١. التنوع : وهو لازم من الناحية الصحية لانه يساعد على حصول الجسم على العناصر الغذائية

التي يحتاجها يوميا كما انه يساعد على فتح الشهية فان كثرة تكرار تقديم نوع معين يدعو إلى الملل والعزوف عن تناول الطعام.

٢. عدم تكرار الصنف الواحد في الوجبة فلا يقدم مثلا حساء بازلاء مع بازلاء مكمورة في وجبة واحدة.

٣. اللون والطعم والرائحة: فان هذه العوامل لها تأثيرا كبيرا على زيادة افراز العصارة الهاضمة، وتتوقف رائحة الطعام وطعمه على طريقة طهيها اما الشكل فيتوقف إلى حد كبير على طريقة التقديم، ووفرة الوان الخضروات وغيرها تمكنا من تجميل الأطعمة وتغيير منظرها إلى حد كبير.

٤. الوقت اللازم لاعداد الوجبة: تختلف الأطعمة من حيث الوقت اللازم لاعدادها ويجب ان يؤخذ ذلك في الاعتبار عند تكوين الوجبة مع ملاحظة الامكانيات المتاحة كاستخدام الآلات الكهربائية أو وجود افراد يمكنهم المعاونة، وعموما فاذا كانت الأصناف المختارة تحتاج لكثير من الاعداد فيمكن تقديم نوع من المخللات أو أكثر كمضاج للشهية بدلا من السلطات وكذلك يمكن تقديم الفاكهة كحلو توفيراً للوقت والجهد.

٥. قوام الأطعمة ودرجة صلابتها وحجمها بحيث تتنوع في القائمة فيلاحظ ان تحتوى على أصناف مضمومة وأخرى تحتاج إلى مضغ وأصناف تقدم على شكل وحدات صغيرة وخاصة في وجبات الأطفال، فلا تكون معظم الأصناف طرية كالبطاطس البيورية وساطة الطحينية والكريمات، حتى لا تختلط في الأطباق.

٦. تنوع طرق الطهي فقد يكون من بين الأشخاص المقدمة لهم الأطعمة من لا يستسيغ أطعمة مطهية بطريقة معينة كالمسلق والتحمير، فيجد من بين الأصناف ما هو مقبول ومألوف لديه.

٧. مراعاة الناحية الاقتصادية فمثلا لا يوقد الفرن لطهي طبق واحد ولكن يمكن ان تطهى فيه عدة أصناف تحتاج لدرجة حرارة واحدة وبكميات كبيرة اذا كانت من الأصناف التي يمكن حفظها في الثلاجة كاللحم البارد مثلا وكذلك ان تكون الوجبات مناسبة لميزانية الأسرة.

٨. حالة الجو لا يستحسن ان تقدم اصناف ساخنة كالحساء في فصل الصيف وكذلك الأصناف الدسمة التي تمد الجسم بكميات كبيرة من الطاقة كالمحمرات وصلصة المايونيز ولكن تقدم هذه الأصناف في الجو البارد شتاء وتقدم الأصناف الباردة الغير دسمة في الصيف، وكذا تراعى فصول السنة والمواسم لان الخضرفى موسمها تكون طازجة ورخيصة.

٩. يقدم ضمن الوجبات صنف أو أكثر من الألبان ومنتجاتها لضمان حصول الأطفال والمراهقين بالأسرة على احتياجاتهم منها خاصة اذا كانوا ممن لا يقبلون على شرب اللبن الحليب.

١٠. احتواء الوجبات على اطعمة حيوانية ونباتية سواء من البروتينات أو الدهون وكذلك خضرفاكهة مطهية وطازجة اذا انها تكون متكاملة في العناصر وذلك ضمانا لحصول الجسم على احتياجاته اليومية من الغذاء.

## جدول رقم (١)

نماذج لوجبات يومية لاسبوع كامل

اليوم	أفطار	فشاء	تشاء
السيبت	فول بالزيت والليمون جين شاي بلبن أو قرفة بلبن	حساء طماطم - بفتيك مع بطاطس محمرة سلطة خضراء - كنافة	عدس بحبة بالزيت والليمون ما تبقى من الكنافة
الأحد	بيض مقلى - مريى لبن وكاكاو	سمك مقلى - أرز صيادية سلطة طحينية - برتقال أو أى فاكهة أخرى	عدس بحبة الزيت والليمون جين أبيض وخيار أو فول أخضر
الاثنين	عسل وطحينه زيتون أسود خبز لبن حليب	عجة مصرية - طماطم بالثوم والكمون - مكرونة بالصلصة فاكهة (جوافة أو مشمش	فول ثابت زيادى بعسل النحل أو المريى خبز
الثلاثاء	بيض بمعجوة - لبن بكاكاو	أرز بالعصاج والزيادى وياذنجان وفلفل مقلى - جيلي بالموز .	مكرونة باللبن والبيض سلطة خضراء - فاكهة
الأربعاء	بليله باللبن - بيض مسلوق	فراخ مع أرز - سلطة خضراء متنوعة - ملوخية خضراء أو جافة أو خبيزة - فاكهة	حساء عدس مع خبز طماطم وخس بالزيت والليمون كسترده بالكاكاو
الخميس	جين جاف (رومى أو شيدر) زيدة ومريى لبن بشاي أو كاكاو	سلطة فاصوليا بيضاء بالزيت والليمون والجزر - والفلفل الأخضر كبدة مشوية - فاكهة	بيض مسلوق - زيتون أسود فاكهة
الجمعة	طعمية بالبيض - جين أبيض شاي باللبن	كفتة مشوية فى الفرن معشو مع سلطة زيادى - فاكهة	عسل وطحينية - جين خبز خس وفول أخضر أو فول ثابت

يلاحظ فى الجدول ان الوجبات اليومية متكاملة، كما أن كل وجبة متزنة فى حد ذاتها بقدر المستطاع ، وهذا نموذج نمطى يمكن بتقابل من الدراية استبدال صنف مما ورد فيه بصنف آخر بديل له من نفس المجموعة كان يستبدل صنف يعتبر مصدرا للبروتين النباتى ببروتين نباتى آخر أو صنف من الخضرا الورقية بصنف آخر منها وهكذا من المجموعات الغذائية المتعارف عليها (ارجعى إلى الجدول التالى).

## جدول رقم (٢)

### تقييم مجموعات الطعام الأربعة حسب مشتقاتها (٥)

مجموعات الطعام	الكمية بالجرام	السعرات الحرارية	البروتين بالجرام	الدهن بالجرام	الكربوهيدرات بالجرام	الأملاح المعدنية		الفيتامينات			
						الكالسيوم بالجرام	الحديد بالجرام	فيتامين أ	فيتامين ب	فيتامين ج	
لبن وما يحل محله	٤٨٨	٣٣٢	١٧	٢٠	٢٤	٥٧٠	٠,٤	٧٨٠	٠,١٦	٠,٤٨	٠,٦
بيض	٥٠	٨١	٦	٦	٠	٢٧	١,١	٥٩٠	٠,٠٥	٠,١٤	٠
لحم - سمك - طيور	٩٠	٢٥٦	٢٣	١٧	٠	١١	٣,٢	٤,٩١٠	٠,٢٦	٠,٥١	٥,٧
خضراوات											
بطاطس مطهى	١٠٠	٦٥	٢	٠	١٥	٦	٠,٥	٠	٠,٠٩	٠,٠٢	١,٢
خضراء او صفراء مطهية	٧٥	١٨	٢	٠	٤	٣٦	٠,٦	٢,٧٠٥	٠,٠٧	٠,٠٩	٠,٦
باقي الخضراوات مطهية	٧٥	٣٧	٢	٠	٩	١٣	٠,٦	١٦٥	٠,٠٨	٠,٠٦	٠,٧
فاكهة:											
موالح	١٠٠	٤٣	١	٠	١١	١٩	٠,٣	١٠٥	٠,٠٧	٠,٠٢	٠,٣
باقي الفاكهة	١٠٠	٨٥	١	٠	٢٢	١١	٠,٨	٤١٠	٠,٠٣	٠,٠٤	٠,٥
خبز ابيض او مدعم	٧٠	١٨٩	٦	٢	٣٦	٦٧	١,٨	٠	٠,١٨	٠,١٥	١,٧
حبوب كاملة	٣٠	٨٦	٢	١	١٩	١٣	٠,٩	٠	٠,٠٩	٠,٠٣	٠,٧
زبد او مرجرين	١٤	١٠٠	٠	١١	٠	٣	٠	٤٦٠	٠	٠	٠
<b>المجموع</b>		١,٢٩٢	٦٣	٥٧	١٤١	٣٧٦	١٠,٢	١٠,١٢٥	١,٠٨	١,٩١	١٢
مقارنة مع القننات المقررة:		سعر									
رجل متوسط النشاط وزنه ٧٠ كم (عمره ٢٥)											
يلزمه	٧٥	٣,٢٠٠	٧٠	٠	٠	٨٠٠	١٠	٥,٠٠٠	١,٦	١,٨	٢١
سيدة متوسطة النشاط وزن ٥٨ كم (عمرها ٢٥ سنة)											
يلزمها	٧٠	٢,٣٠٠	٥٨	٠	٠	٨٠٠	١٢	٥,٠٠٠	١,٢	١,٥	١٧

#### تكوين الوجبات للمناسبات المختلفة:

إلى جانب ما ورد في الجدول عن الوجبات اليومية فإن عاداتنا وتقاليدينا تجعل لبعض الوجبات صفة خاصة كما يحدث في وجبات رمضان، وكذلك الأصناف التي تقدم في الحفلات والولائم وقد تكون موسمية كما يحدث في العيد الكبير حيث يقدم الرقاق المحشو والثريد وهكذا وفيما يلي نماذج لبعض هذه الوجبات:



وجبة متكاملة شكل (1)



وجبة متكاملة شكل (٢)

## وجبات رمضان :

### (أ) الإفطار :

- خشاف بلح . كبدا وكلاوى مشوية . سلطة طحينية خضر مطوية . بصاصة الطماطم . أرز مطفل .  
ناكهة .
- حساء طماطم . لحم مسبك بالخضر . مكرونة بالصاصة البيضاء . سلطة خضراء . قطايف  
الكستردة .
- عصير فاكهة . كباب حلة . دقية سبانخ . مكرونة بصاصة الطماطم مخللات متنوعة . كثافة

### (ب) السهور :

- فول مدمس بالبيض . لبن زيادى . بقايا قطايف بالكستردة . خبز
- فطير بالمعجوة . جبن أبيض وخيار أو فول أخضر . خبز
- جبن وطماطم . عجة مصرية أو بيض مقلى . خشاف جوافة . خبز

## ثانياً . وجبات الشاي ( اعياد الميلاد )

وتتكون عادة من :

- ١ . ساندوتشات بحشوات مختلفة .
- ٢ . بسكوت أو بتي فور .
- ٣ . مملحات .
- ٤ . نوع من الكعك .
- ٥ . تورتة ( ويضاف إليها شموع في مناسبة عيد الميلاد )
- ٦ . فاكهة طازجة .
- ٧ . مشروب ساخن أو بارد .

## ٣٥٥ . الوانم :

### (ب) وليمة شتوية

- ١ . سلطانية شتوية
- ٢ . حناء طماطم
- ٣ . سمك منقوش
- ٤ . لحم رستوب بالصلصة والخضراوات الشتوية
- ٥ . فراخ محمصة مع بطاطس
- ٦ . قبال بالصلصة والفاكهة الشتوية
- ٧ . بودنج البيض
- ٨ . فواكه
- ٩ . قهوة

### (أ) وليمة صيفية

- ١ . مشهي يات ، مخللات ،
- ٢ . حناء
- ٣ . سمك ايووني
- ٤ . فطير باللحم والخضراوات
- ٥ . لحم بفتيك مع بطاطس بيورية
- ٦ . ضلابة
- ٧ . كريمه الكستردة بالفراولة
- ٨ . فواكه
- ٩ . قهوة

## ٣٥٦ . نماذج لوجبات الرحلات :

### ١ . النموذج الأول :

- شطائر من السردين والجبن الأبيض - كعك برتقال .
- شاي أو كاكاو باللبن - فواكه ( كمثرى ) - خوخ - موز - الخ .

### ٢ . النموذج الثاني :

- شطائر بيض مسلوق وجبن رومي - شطائر جبن راکتا مع بلج أو عجوة .
- جاقوهات متنوعة - مشروب بارد أو ساخن - فواكه .

### ٣ . النموذج الثالث :

- فطير بسيط باللحم والجبن وبالسمك - بربوش يمرى وزيد أو أصابع جلاش بالكستردة
- ليمونادة أو شاي - فواكه .

## بعض اصناف نستقدم في تكوين الوجبات

### حساء الطماطم

المقادير :

٢ ملعقة كبيرة سمن، بصلة متوسطة، ٦ حبات من طماطم متوسطة، ٤ ملاعق حلو دقيق، ٥ كوب ماء أو خلاصة لحم، ملح، فلفل أبيض، ورقة لوزة، ٢ ملاعق لبن مغلّى، ٣ ملعقة كبيرة كريمه لبانى.

الطريقة :

يشوح البصل المشروم فى السمن ثم تضاف الطماطم بعد تقطيعها ويقلب الجميع على النار، يضاف الدقيق ويقلب حتى يختفى تماماً. يضاف الماء أو الخلاصة مغلياً مع التقليب السريع ثم يضاف الملح وورقة اللوزة والفلفل الأبيض ويترك الحساء على نار هادئة حوالى نصف ساعة. يصفى من مصفاة قمع ويلاحظ عدم دهنك البصل اثناء التصفية. يغلط اللبن المقلّى البارد بالكريمة اللباني فى سلطانية الحساء ويصب عليها الحساء المصفى بعد اعادة غليه. يقدم مع الحساء مكعبات الخبز الافرنجى المحمرة.

### حساء العدس

المقادير :

أولاً : فتجان من عدس ، بصلة متوسطة، جزرة افرنجى ، ١ من بطاطس متوسطة، ٢ أو ٤ أكواب ماء ، ملح ، ٢ ملعقة من السمن ، فلفل  
ثانياً : نصف كوب لبن ، مكعبات خبز افرنجى محمرة.

## الطريقة :

ينقى العدس ويغسل وتقشر الخضر بعد غسلها وتقطع حلقات وتشوح مع العدس في السمن ثم يضاف الماء ويترك العدس يغلى على النار حتى ينضج، وتتفاوت مدة النضج حسب نوع العدس وينزع الريم أن ظهر، يصفى العدس من مصفاة الخضر ويخفف بالماء إلى السمك المناسب المعتاد ثم يضاف إليه الملح واللبن وقد يستغنى عنه ويغلى، توضع مكعبات الخبز الافرنجى المحمرة في سلطانية الحساء ويصب عليها حساء العدس مغليا ويقدم في الحال.

ملاحظة : من الممكن استعمال ملعقة من الأرز النئى أو معلقتين من الأرز بدلا من البطاطس.

## حساء الخضر المقطع

### المقادير :

- ١ ك خضر متنوعة ( جزر - بطاطس - فاصوليا - كوسة - باذلاء )
- بصلة متوسطة.
- قطعة كرفس
- ملعقة سمن
- خلاصة لحم.
- ملح وفلفل.

### الطريقة :

- ١- يعد الخضر وتقطع مكعبات ويغلى البصل.
- ٢- يقدح السمن ثم يضاف الخلاصة وتترك حتى تغلى.
- ٣- تضاف الخضر (الجزر - الفاصوليا - الباذلاء في حالة وجودها) وتترك تغلى لمدة ١٠ ق ثم تضاف الكوسة والبطاطس وتترك حتى تنضج.
- ٤- يتبل ويقدم ساخن.

## الحساء السريع

### المقادير :

- ٦ أكواب خلاصة لحم فلفل ، ملح ، ٢ من بطاطس متوسطة ، ملعقة حلو من مقدونس مضروم ، ٢ صفار بيض ، ملعقة زبد.

### الطريقة :

تغلى الخلاصة ويضاف إليها الملح والفلفل

- تغسل البطاطس جيدا وتقشر ثم تبشر، ويرامى تساقط البطاطس المبشور مباشرة في الخلاصة المغلية وهي على النار.  
- تترك تغلى مدة ١٠ دقائق.  
- يوضع المقدونس المفروم والزبد أو الكريمة وصفار البيض ويخلط الجميع جيدا ويصب عليها الحساء مغليا ويقدم.

## حساء بالتريية

المقادير:

من ٦ إلى ٨ اكواب من بهريز طيور، ٢ ملعقة كبيرة من شعرية أو ترس، ٢ ملعقة حلوسمن، صفار بيضة، عصير ليمونة أو أكثر حسب الرغبة، ملعقة حلو دقيق.

الطريقة:

- يصهر السمن ويشوح فيه الدقيق حتى يصفر لونه ثم يرفع بعيدا عن النار، ويضاف اليه البهريز مغليا مع التقليب السريع بالاضرب السلك ويعاد ثانيا على النار حتى يغلى ويضاف ملح ان احتاج الامر.  
- يضاف الترس أو الشعرية وتترك تغلى حتى تنضج ويستغرق ذلك حوالي عشر دقائق.  
- يخلط صفار البيض بعصير الليمون في سلطانية الحساء، يصب مغليا عليهما مع التقليب السريع بالاضرب السلك ويقدم الحساء في الحال.

## حساء الفول النابت

المقادير:

فنجان شاي من فول نابت، ملعقة حلوسمن، من ٢ إلى ٢ فنس مستكة، ٥ كوب ماء، عصير نصف ليمونة، ملح.

الطريقة:

- يشوح الفول النابت بعد تفصيله في السمن،  
- يضاف الماء ويقلب بسرعة مع الفول وتضاف المستكة وعصير الليمون ويترك الفول يغلى على النار حوالي ربع ساعة حتى ينضج.  
- يضاف الملح بعد ان ينضج الفول.  
- يصب الحساء في السلطانية الخاصة ويقدم ساخنا.

## شكشوكة البيض

المقادير :

عدد ٦ بيضات ٢ ملعقة سمن.  
كوب عصير طماطم مصفاة ملعقة مقدونس.  
بصلة متوسطة مفرية ١/٤ كوب ماء. ملح، فلفل.

الطريقة :

١. يقدح السمن ويحمر فيه البصل حتى يصفر.  
٢. تضاف الطماطم المصفاة وتترك حتى تنضج فيضاف المقدونس والماء وتبل بالملح والفلفل وتترك حتى تغلي.  
٣. إما أن يخفق البيض جيدا ويضاف للطماطم ويقلب الخليط ببطء وباستمرار ثم يترك على نار هادئة مدة ٥ ق ثم يفرق في صحن وتقدم ساخنة.  
أو توضع الطماطم في صحن فرن ويكسر فوقها البيض باحتراس ويوزج في فرن متوسط الحرارة حتى يجمد بياض البيض وتقدم ساخنة.

## قلب اللحم رقم ١

المقادير :

بيضة ٢/٤، فنجان لبن، فنجان بقسماط ناعم، كيلو لحم عجالي احمر من الفخذة مفروم، بصلة متوسطة مبشورة، ٢ ملعقة شاي ملح، ١/٤ ملعقة شاي فلفل، ١/٤ فنجان صلصة طماطم أو كتشب شاي.

الطريقة :

يخلط البيض مع اللبن والبقسماط ويترك مدة ١٠ دقائق، يضاف اللحم المفروم والبصل والملح والفلفل ويخلط الجميع جيدا، يوضع الخليط في قالب كعك مستطيل أو يشكل على هيئة اسطوانة ويوضع في صاج فرن صغير، يدهن السطح جيدا بصلصة الطماطم أو كتشب، يزج في فرن متوسط الحرارة ٢٥٠ ف مدة ساعة.  
ملاحظة: من الممكن استبدال لحم بتلو أو ضأن احمر باللحم العجالي، ومن الممكن أيضا استعمال عصير الطماطم بدلا من اللبن، وللحصول على قالب أخف في قوامه من الممكن انقاص كمية اللبن أو حذفه كلية، وفي حالة تقديم القالب باردا من الممكن اضافة بيض مسلوق مفروم وزيتون مخلل الى خليط اللحم قبل زجه في الفرن، كما أنه يجوز تشكيل خليط اللحم على هيئة أقراص مستديرة سمكية نوعا وتحميرها في السمن. تقدم ساخنة بعد عصر ليمون عليها.

## قلب اللحم رقم ٢

المقادير : والطريقة

كقالب اللحم رقم ١ وبإضافة فنجان من بازلاء سوتية وفنجان من جزر سوتية توضع الخضرفى طبقات مع اللحم ويراعى البدء والانتهاه باللحم.

## همبورجر

المقادير:

١/٢ كيلو لحم عجالي من الفخذة احمر مفروم ١/٢ فنجان بقسماط ناعم، ١/٢ فنجان من لبن، ملح ، فلفل ، بصلة صغيرة مفرومة.

الطريقة:

تخلط جميع المقادير ببعضها وتشكل إلى ٦ مستديرات، تحمر فى مادة دهنية من الجهتين بسرعة ثم تهدأ النار وتترك حتى تنضج تقدم بين شريحتى توست مع حلقات من البصل والفلفل الاخضر.

## صينية همبورجر

المقادير:

كيلو لحم عجالي احمر مفروم، كوب من البقسماط ، ٢/٤ كوب ماء أو عصير طماطم، بيضة ، بصلة كبيرة مبشورة ، ملح للتبيل، فلفل ، بهار، ملعقة شاي سمن، ملعقة كبيرة صلصة طماطم « صلصة علب »

الطريقة:

ينقع البقسماط فى الماء أو عصير الطماطم مدة ١/٢ ساعة ثم يضاف اليه البيضة والتوابل والبصل المبشور واللحم وقطعة السمن ويقلب الجميع جيدا، تدهن صينية أو صاج فرن بالسمن ويصب فيه اللحم المعد ويضغط عليه براحة اليد بعد بلها بالماء حتى يصير سمك اللحم حوالى ١ سم تقريبا، يدهن السطح بصلصة الطماطم ويقطع مربعات ثم يوزج فى فرن متوسطة الحرارة من ٢٠ إلى ٤٠ دقيقة، يقدم ساخنا.

ملحوظة: من الممكن تشكيله على هيئة مستديرات سمكها حوالى ١ سم ثم تحميرها فى السمن، يقدم فى هذه الحالة على توست عليه حلقات من الطماطم والبصل.

## البفتيك بالبيض والبقسماط

المقادير:

١/٢ كيلو بفتيك من الفخذة، ملح، فلفل، عصير ليمون، مقدونس، بطاطس محمرة.

الطريقة:

ينظف البفتيك من الدهن والعرق ويدق بيد الهون، ويشق الغلاف المحيط في أربع أو خمس أماكن حتى لا يتقوس البفتيك أثناء التحمير ثم يتبل بالملح والفلفل.  
يغطى بالدقيق ثم بالبيض بعد خلطه بالزيت، ثم بالبقسماط مرتين، يسخن السمن ويحمر فيه البفتيك، يرص في طبق مستطيل ويرش بعصير الليمون ويجمل بالمقدونس وتعرف حوله البطاطس المحمرة أو الشيبس.

## طبق مشويات

المقادير:

١ ك لحم مشكل (ريش. قطع لحم مكعب. شرائح كبد. ٢ كلية ضأن .. الخ) قطعه صغيرة من اللية في حجم البندق، ٢ بصلة مفروم فرما ناعما، ملح، فلفل، ٢ ملعقة كبيرة من عصير ليمون.

الطريقة:

تشق الكلاوى نصفين وتغسل جيدا وتقشر شرائح الكبد من القشر الخارجية التي تغلفها عادة وذلك بنزع طرفها بالسكين ثم مسكه باليد وشده، يغسل اللحم والريش ثم ينقع الجميع في البصل المفروم بعد دعه بالملح ورش الفلفل وعصير الليمون عليه، يترك اللحم منقوعا في الخليط السابق من ١/٤ إلى ١/٢ ساعة، تدهن شواية بالزيت أما على الفحم وهو أحسن الطرق أو على النار العادية ويمكن أيضا شويه على شواية فرن البوتاجاز بعد وضع صاج تحت الرف حتى يتلقى العصير وبذلك يبقى الضرن نظيفا، عندما تظهر قطرات من الدم على سطح اللحم يقلب على الجهة الأخرى ويعرض للنار حتى تظهر قطرات الدم مرة ثانية على السطح الذي أمامك، ويترك على النار بعد ذلك مدة دقيقة أو اثنتين، ترفع اللحوم المشوية من على النار وتوضع على فرشاة من البقدونس المفروم وتقدم ساخنا للمائدة.

## سجاق بالخضار

المقادير:

زوج من الفراخ الباردة، ملعقة كبيرة سمن، ١/٤ ك جزر، ١/٤ ك بطاطس، ١/٤ ك فاصوليا خضراء، ١/٤ ك بسله خضراء، قليل من الماء أو البهريز، ملح، فلفل.

الطريقة:

تشوح الفراخ في السمن ويستعمل لذلك حلة سميكة الجدران تنظف الخضار كل حسب نوعه، وتقطع البطاطس أربعة أما الجزر فيقطع مكعبات وتشق الفاصوليا الخضراء نصفين بالطول والعرض وتسلق في ماء مغلي لمدة ٥ دقائق.

تضاف الخضار المعدة إلى الفراخ المشوكة وتهدأ النار ويتبل الجميع بالملح والفلفل، يضاف من ١ إلى ٢ ملعقة من الماء أو البهريز إلى الخضار والفراخ وتترك مغطاه حتى تنضج، تقطع الفراخ أربعة وترص في طبق صيني مستطيل كبير وحولها الخضار.

## سمك مقلي شرقي

المقادير:

كيلو سمك، ملح، ثوم، كمون، زيت، دقيق.

الطريقة:

يُنظف السمك ويغسل جيدا ويقطع أو يترك صحيحا حسب حجمه.  
يدق الكمون مع الملح ثم يضاف إليه الثوم ويدق حتى ينعم، ثم يتبل السمك بالخليط السابق ويترك حوالي ١/٢ ساعة.  
يقلى بالدقيق ثم يحمر في الزيت ويقدم ساخنا مع مقدونس وحلقات من الليمون.

## سمك مشوي

١. يترك السمك كما هو ويغلى بالردة ويشوى في فرن حار.
  ٢. يغمر السمك عقب خروجه من الفرن في ماء وملح وعصير ليمون أو خل وكمون ويترك ليتشرب قليلا.
  ٣. ينزع القشر والجلد بعد ان يهدأ ويراعى الاحتفاظ بالسمك صحيحا بقدر المستطاع ثم يرص في صحن تقديم مستطيل ويجعل.
  ٤. يجعل بحلقات الليمون والمقدونس ويقدم.
- ملاحظة (تجرب هذه الطريقة عادة في السواحل).

## كفتة السمك

المقادير :

٢ كوب من بقايا سمك مسلووق أو مقلى، كوب من بطاطس مسلووقة مهروسة بصلة صغيرة، ملعقة سمّن، ٢ ملعقة كبيرة من صلصة بيضاء سميكة، ١/٢ بيضة، ملح، فلفل، بيض ويقسماط للتغطية، مقدونس وليمون للتجميل. زيت للتحمير.

الطريقة:

- ينزع من السمك الشوك والجلد ويضرم بالشوكة حتى ينعم ثم يضاف إلى البطاطس ويتبل بالملح والفلفل.  
- يضاف البصل بعد فرمه وتحميره في السمّن تضاف إليه أيضا الصلصة البيضاء السميكة والبيض.  
تشكل العجينة على هيئة أسطوانة قطرها ٧ سم تقريبا ثم تقطع الاسطوانة شرائح سمكها ١ ١/٢ سم تقريبا وتسوى هذه الشرائح باليد.  
- تغطى المستديرات مرتين بالبيض والبقسماط ثم تحمر في الزيت وتقدم ساخنة بعد تجميلها بحلقات الليمون والمقدونس.

ملاحظة :

- ١- من الممكن أيضا استعمال بقايا سمك بكلاه في عمل هذه الكفتة .
- ٢- يمكن استعمال بقايا لحم أو دجاج ناضج بدلا من السمك وتسمى كفتة اللحم أو الدجاج.

## كزيرية سمك

المقادير :

١/٢ كيلو سمك بلطي أو بياض، ١/٢ رأس من الثوم، ملعقة حلو كسبرة، ملعقة كبيرة دقيق، ملح، ملعقة حلو من المقدونس مفروم، ٢ حبات من الطماطم، قليل من الزيت، ٢ كوب ماء.

الطريقة:

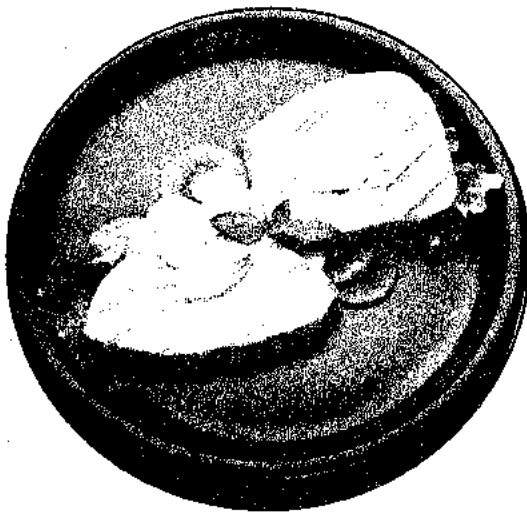
- تدق الكسبرة مع قليل من الملح ثم يضاف إليها الثوم ويدق حتى ينعم.  
- ويحمر الثوم والكسبرة في الزيت حتى يصفر لونهما ثم يضاف المقدونس ويقلب معهما مدة دقيقة ثم تضاف الطماطم بعد عصرها.  
- يترك الخليط يغلي حتى تنضج الطماطم فيضاف الدقيق ويقلب في الخليط على النار حتى يغلي.  
- يضاف السمك بعد تنظيفه وتقطيعه قطعاً مناسبة ويترك يغلي حتى ينضج من ٥ إلى ١٠ دقائق.  
- يفرغ السمك في طبق صيني عميق وتصب حوله الصلصة.  
- يقدم ساخناً للمائدة.



( شكل ٢ ) هامبرجر - خضرسوتيه - أرز



(شكل ٤) دجاج بالخضر



(شكل ٦) بفتيك باللحم



(شكل ٥) كفته السمك

## العجائن

يتوقف نجاح العجائن على الاختيار الجيد والاعداد السليم للخامات والادوات قبل البدء في العمل واتباع القواعد الصحيحة في العمل والخبز وتكون العجائن بصفة عامة من الخامات الآتية:

### ١ = الدقيق:

ويقصد به دقيق القمح وهو الأكثر شيوعا في عمل العجائن وتوجد منه أنواع خاصة بعجائن البسكوطات والكيكات مضافا اليها نسبة من البيكنج باودر وأجريت عليه عدة عمليات نخل للحصول على دقيق أبيض اللون كما يدخل دقيق الذرة في بعض العجائن ولكنه عادة ينتج عجينة غير متماسكة.

### شروط اختيار الدقيق:

أن يكون لونه أبيض مائل للأصفراروان تكون رائحته جيدة وأن يكون خاليا من الشوائب والرطوبة (الكتل).

### ٢ = المادة الدهنية ( حيواني أو نباتي):

والمادة الدهنية الحيوانية مثل الزبد أو السمن الطبيعي والنباتي مثل الزيت أو الزيت المهدرج (السمن الصناعي) . ويجب أن يكون لونها وطعمها طبيعيا وأن تكون خالية من الشوائب « ملح وماء » وتحفظ في مكان بارد.

### ٣ = السكر:

السكر الناعم « بودرة » وهو الشائع الاستعمال ويجب أن يكون أبيض ناصع خالي من الكتل والشوائب ويمكن استعمال السكر المبلور « السنترفيش » صغير الحبيبات كبديل للسكر الناعم ( كوب سكر بودرة =  $\frac{3}{4}$  كوب سكر سنترفيش).

### ٤ = البيض :

وهو يزيد القيمة الغذائية للعجائن ويعمل على ترابط مكوناتها كما يساعد على خفة العجينة لاحتفاظه بالهواء بين جزئياته، ويجب أن يكون طازجا وللتأكد من صلاحية البيض:

- ١- يوضع البيض في ماء بارد مضاف إليه قليل من الملح فالبيضة الطازجة تكون ثقيلة وترسب في قاع الأناء، أما البيضة غير الطازجة فتطفو على سطح الماء أو يظهر منها جزء.
- ٢- توضع البيضة تحت ضوء مصباح قوى أو في ضوء الشمس فإذا كانت فاسدة وبها بقع دم ظهرت بها بقع قاتمة، أما إذا كانت نظيفة خالية من البقع كانت طازجة.

٥٥ - السوائل :

مثل اللبن أو الماء أو عصير الفاكهة وتساعد السوائل على إذابة المادة الصلبة ومزج المكونات.

٦ - النكهات :

وهي المواد التي تكسب العجائن الروائح المميزة لها لم تحتوية من نسبة عالية من الزيوت الطيارة مثل الفانيليا ومسحوق القرصة أو بشر البرتقال والليمون.

٧ - المواد الرابطة :

من الضروري في عمل العجائن إدخال الهواء والغازات التي تعمل على رفع العجائن بتمددتها بالحرارة اثناء الخبز لما لها من أهمية:  
١- سهولة الهضم  
٢- تحسين الطعم.

## طرق رفع العجين:

أولاً - بالهواء :

ويمكن إدخال الهواء للعجينة عن طريق :

- ١- نخل الدقيق.
- ٢- طرق العجن المختلفة.
- ٣- خفق البيض.

ثانياً - بغاز ثاني أكسيد الكربون أو غاز النوشادر :

ويمكن إدخال غاز ثاني أكسيد الكربون عن طريق إضافة مساحيق الخبز مثل البيكنج باودر أو بيكربونات الصوديوم أو إضافة خميرة البيرة.  
أما غاز النوشادر فيتكون في العجائن نتيجة إضافة « كربونات النوشادر

١ - مساحيق الخبز « البيكنج باودر » بيكربونات « نوشادر »

هي عبارة عن مادة قلوية غذائية ومادة حامضية وتخلط مع مادة نشوية لمنع حدوث التفاعل وعندما يتم خلطها مع العجينة تساعد الرطوبة ودرجة الحرارة على حدوث التفاعل فينتج غاز ثاني أكسيد الكربون أو غاز النوشادر ويتمدد ويعمل على رفع العجينة لذلك يلاحظ:

- (أ) - حفظ مساحيق الخبز في مكان جاف.
- (ب) - إضافة مسحوق الخبز مع آخر كمية من الدقيق مع سرعة الخبز.
- (ج) - يذاب النوشادر في أناء غير معدني ( زجاج أو بلاستيك أو صاج مطلي ) وذلك لمنع تفاعلها مع المعدن أثناء العجن.
- (د) - اختبار مسحوق الخبز قبل الاستعمال بوضع كمية قليلة منه في ¼ كوب ماء مغلي فظهور فوران مع خروج غاز يدل على صلاحية المسحوق.

٢ - خميرة البيرة :

وهي عبارة عن فطر يحلل النشويات بالانزيمات التي يحتوى عليها إلى سكريات تغذي عليه لينمو ويتكاثر

، وينتج نتيجة التحلل غاز ثاني أكسيد الكربون الذي يعمل على رفع العجائن . ولنمو وتكاثر الخميرة لابد من توافر عدة عوامل:

(١) - **الحرارة** : درجة الحرارة المناسبة لنشاط الخميرة من ٢٥ إلى ٤٠م لان البرودة تحد من نموها والحرارة العالية تقتلها.

(٢) - **الرطوبة** : (الماء) فيلاحظ تفكيك الخميرة في سائل لان الفطر يتناول غذائه من العناصر الغذائية الذائبة. كما يلاحظ أن تكون العجائن المصنوعة بخميرة البيرة ليئة نوعا.

(٣) - **الغذاء** : (المواد السكرية والنشوية) يتغذى الفطر على المواد السكرية والمواد النشوية بعد تحليلها إلى سكر لذا كان إضافة السكر من البداية يساعد على سرعة تكاثر الخميرة.

**اختبار صلاحية الخميرة:**

تفكك قطعة من الخميرة في قليل من السكر ثم يضاف إليها قليل من الماء الدافئ وتغطى وتترك حوالي ٥ دقائق فإذا ظهر على سطح السائل فقاعات دل ذلك على صلاحية الخميرة.

## أنواع العجائن

١. العجينة البسيطة.
٢. العجينة الاسفنجية.
٣. العجينة الدسمة.
٤. عجينة الميل في .
٥. عجينة الشو.
٦. العجينة السريعة.
٧. العجينة بخميرة البيرة.

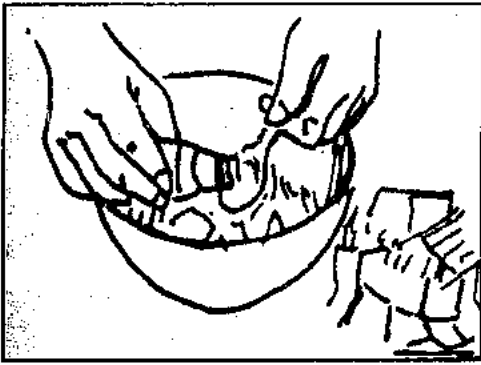
أطباق من العجائن البسيطة (شكل ٧)



(شكل ٨) كعك الطائفة

## العجينة البسيطة

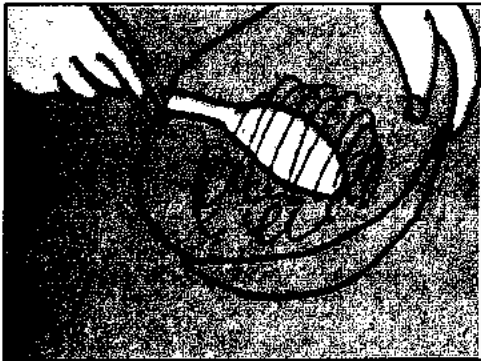
تصلح لانواع المَطَازِر والبسكويت والمملحات وبعض أنواع الكيك وتمتاز بأن نسبة المادة الدهنية بها لا تتعدى ١/٢ مقدار الدقيق ونعتمد في ادخال الهواء للعجينة على فرك المادة الدهنية مع الدقيق باطراف الاصابع مع رفع الايدي لاعلى لادخال الهواء، وعند اختفاء المادة الدهنية تماما تعجن بالبيض او اللبن في الاصناف الحلوة او بالماء والليمون في الاصناف المملحة. وتحتاج هذه العجينة حوالي ٢٠ دقيقة لاعداد الخامات وتنفيذها وحوالي ٢٠ دقيقة لخبزها.



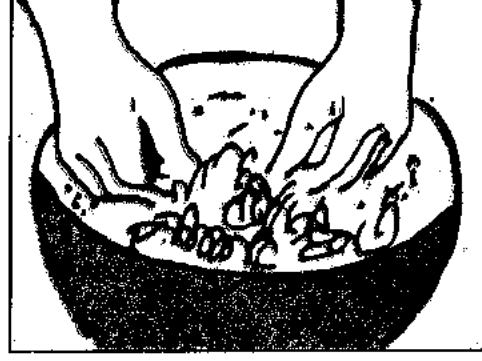
٢- يضاف الملح



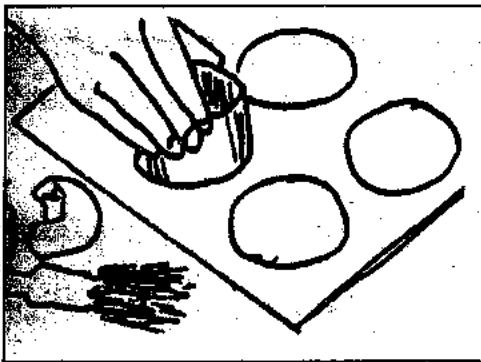
١- ينخل الدقيق والباكنج باوادر



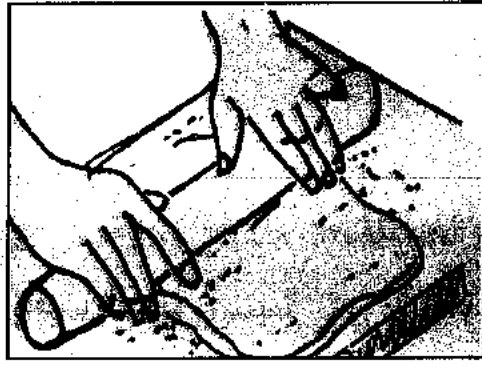
٤- يعجن بالمعلقة الخشب



٣- يفرغ الزبد باطراف الاصابع



٦- تقطع وترص على صاج مدهون



٥- تفرد على قليل من الدقيق

(شكل ٩)

## أطباق من العجينة البسيطة

### فطائر بالجبن أو المري :

هذا الصنف بسيط سهل الصنع ويمكن استعمال عدة حشوات مختلفة حسب الرغبة والمناسبة مثل الجبن بأنواعه أو المري أو المكسرات،

المقادير (١٦ قطعة) :

٤. ملعقة دقيق كبيرة «كوب» - بيضة - قليل من الملح - ٢. ملعقة متوسطة سمن أو ١/٢ كوب سمن - ١/٢ ملعقة صغيرة بيكنج باوذر.

الطريقة :

- ١- ينخل الدقيق المضاف إليه البيكنج باوذر وقليل من الملح.
- ٢- يقطع السمن قطعاً صغيرة ويضاف إلى الدقيق بأطراف الأصابع مع رفع الأيدي لآعلى لادخال الهواء حتى تختفى السمن ويصبح الخليط مثل فتات الخبز.
- ٣- يعجن بالبيض أو بقليل من الماء المضاف إليه عصير الليمون باستعمال السكين أو الملعقة الخشبية حتى تتكون عجينة سهلة الضرد.
- ٤- يفرد نصف المقدار على شكل دائرة حتى يصل سمكها إلى ١/٤ سم.
- ٥- تقطع بالسكين ٨ قطع متساوية على شكل أنصاف اقطار وتدهن خفيفاً بالماء أو اللبن.
- ٦- يوضع الحشو في الطرف الخارجي ويلف في اتجاه مركز الدائرة ثم يلصق الطرف الآخر على السطح.
- ٧- يدهن السطح بالبيض المرغوب ثم ترص في صاج مدهون بالسمن السائح.
- ٨- تخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يتم نضجها ويحمر السطح.
- ٩- توضع على منخل سلك حتى تبرد. ثم تقدم على طبق شفاف مفروش بورق دانتيل ويلاحظ أن يقدم مع الأطباق الحادقة فرع من البقدونس.

إعداد الحشو:

- ١- الجبن الأبيض يهرس مع قليل من النعناع الجاف واللبن.
- ٢- الجبن الرومي يبشر ويخلط بقليل من مسحوق الفلفل الأحمر.
- ٣- اللحم المفري يعمل عصاج بخلاطة بالبصل المفري والتوابل وقليل من السمن ويرفع على النار حتى يتم نضجه ويخلط مع ملعقة كبيرة من الصلصة البيضاء.
- ٤- لحم ناضج أو دجاج ناضج يزال منها العظم ويفرى ثم يخلط بقليل من الصلصة البيضاء.
- ٥- المري تخلط ٢ ملعقة كبيرة منها مع ملعقة مكسرات مفرومة (جوز هند مبشور أو سوداني مجروش).

## فطيرات بالبسطرمة (من ٨ إلى ١٠ قطع) :

المقادير :

- مقدار من العجينة السابقة البسيطة .
- مقدار حشو يتكون من :
- ١/٢ كوب لبن - بيضة - ملح وفلفل - ملعقة كبيرة دقيق أو كورن فلور - ٢ ملعقة كبيرة جبن مبشور - شرائح بسطرمة مقطعة صغيرا

الطريقة :

- ١- تعمل العجينة بالطريقة البسيطة وتفرد إلى سمك ١/٢ سم.
  - ٢- تقطع دوائر ويبطن بها قوالب الفطيرات.
  - ٣- يعمل الحشو كما يأتي:  
- يضرب البيض بالشوك ويضاف الملح والفلفل ثم الدقيق ويضرب حتى يختلط الدقيق بالبيض تماما.
  - ٤- يصب اللبن على الخليط ويقلب جيدا بالشوكة ثم يضاف الجبن الرومي المبشور.
  - ٥- توضع شرائح البسطرمة في قاع العجينة ويملأ الفراغ بخليط الحشو السابق.
  - ٦- تخبز في فرن ساخن حتى يتم نضج العجينة ويحمر الخليط (الحشو).
  - ٧- تقدم ساخنة على مفرش دانتيل مع فرع بققدونس.
- يمكن استعمال شرائح من الزيتون الأسود أو الخضر المسلوقة المقطعة (بازلاء - جزر) بدلا من البسطرمة.

## بسكويت الجبن : ( ٢٥ قطعة تقريبا )

المقادير :

- ١/٢ كوب سمن
- ٢ ملعقة صغيرة بيكنج باودر أو ٢ ملعقة سمن - ١/٤ ملعقة صغيرة ملح - ١/٢ كوب جبن رومي مبشور - ١/٢ كوب لبن

الطريقة :

- ١- تتبع الطريقة البسيطة.
- ٢- يضاف ١/٢ الجبن الرومي المبشور بعد اختفاء السمن في الدقيق ويكمل العجن كما سبق في العجينة البسيطة.
- ٣- تفرد إلى سمك ١/٢ سم وتقطع إلى دوائر صغيرة.
- ٤- يدهن السطح بالبيض المربوب ويرش خفيفا بالجبن الرومي المبشور.
- ٥- توضع على صاج مدهون بالسمن الساخن وتخبز في فرن متوسط الحرارة حتى يتم نضجها ويحمر الوجه.
- ٦- تبرد على منخل سلك ثم تقدم على مفرش دانتيل مع فرع بققدونس.

## فطيرات بالفاكهة

المقادير :

نفس المقادير السابقة- مقدار من الكستردة- فاكهة حسب الرغبة.

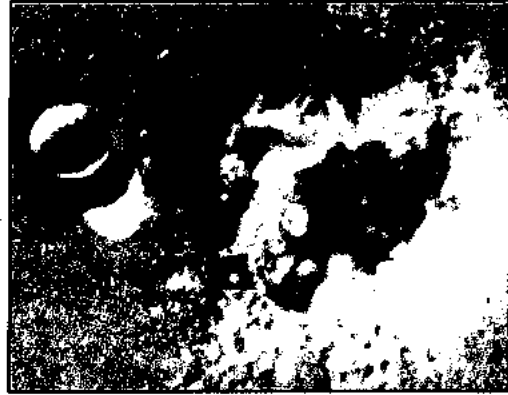
الطريقة :

تعمل العجينة كما سبق وتخبز في القوالب وهي فارغة (العجينة) بعد أن تخرم بالشوكة ويوضع بها قليل من الحبوب.

بعد أن يتم نضجها وتبرد تحشى بالكستردة وتجمل بالفاكهة والكرامة.



٢- توضع العجينة في القالب وتخرم بالشوكة



١- تعمل العجينة بالطريقة البسيطة



٤- تقدم على طبق من البلاور مغطى بمفرش من ورق الداقتيل



٣- تحشى الفطيرات الناضجة الباردة بالكسترد ثم تجمل

(شكل ١٠)

## بسكويت البرتقال : (٢٥ قطعة)

المقادير :

مثل مقادير بسكويت العجين باستعمال بشر البرتقال بدلا من العجين الرومي و٢ ملعقة مرملاد البرتقال (أومربي) ١/٢ كوب سكر ناعم.

الطريقة :

- ١- تتبع الطريقة البسيطة في العمل ويضاف السكر بعد أختفاء السمن في الدقيق ويكمل العجن كما سبق.
- ٢- تفرد العجينة إلى سمك ١/٢ سم ثم تدهن بالسمن السائح ثم مربي البرتقال.
- ٣- تلف على شكل الأسطوانة (السويسروله).
- ٤- تقطع شرائح عرضها ٤ سم ثم تخبز في صاج الفطير حتى يتم نضجها.
- ٥- تقدم على مفرش دانتيل بعد أن تبرد على منخل سلك.

## العجينة السريعة (ذات الاناء الواحد)

وهي طريقة سهلة وسريعة توفر الجهد. وتعجن عادة باستعمال الالة الكهربائية التي تسبب سرعة دورانها دخول كمية كبيرة من الهواء وكذلك إضافة البيكنج باودر يساعد على رفع العجين. وفيها تخلط جميع المقادير الجافة مع بعضها ثم تعجن بالسائل والمادة الدهنية بعد صهرها وتعطى نتيجة سريعة لذيدة الطعم وهي طازجة أما في اليوم الثاني فيتغير طعمها قليلا تحتاج حوالى ١٠ دقائق للعمل وحوالى ١/٢ - ٢/٤ ساعة للخبز.

### كيك الشيكولاته : ( من ٨ إلى ١٠ اشخاص )

المقادير :

- |               |                             |
|---------------|-----------------------------|
| ٢ كوب دقيق .  | ١ ١/٢ كوب سكر سنترافيش .    |
| ١/٢ كوب سمن . | ٤ بيضة .                    |
| ١ كوب لبن .   | ٣ ملعقة صغيرة بيكنج باودر . |
| بشر ليمون .   | ٢ ملعقة كبيرة كاكاو .       |

الطريقة :

- ١- يذاب السكر في اللبن على نار هادئة ثم يبعد عن النار.
- ٢- يضاف السمن ويقرب حتى يثخن تماما.
- ٣- عندما تهدأ الحرارة يضاف البيض للخليط السابق ويقرب جيدا.
- ٤- يضاف بشر الليمون إلى الدقيق المنخول والمخلوط بالبيكنج باودر والكاكاو.
- ٥- تضاف مجموعة السوائل إلى الدقيق ويعجن بمعلقة خشب.
- ٦- تبطن صينية مقاس ٢٦ بالسمن السائح - والدقيق ويصب فيها العجين.
- ٧- يخبز في فرن متوسط الحرارة حوالى ١/٢ ساعة حتى يتم نضجها.
- ٨- تقلب على منخل سلك حتى تبرد ثم تسقى بقليل من عصير البرتقال.
- ٩- تقدم في طبق بلورى.

### كيك الزرة :

المقادير :

- |                  |                             |
|------------------|-----------------------------|
| ١ كوب دقيق قمح . | ١/٢ كوب زيت أو سمن .        |
| ١ كوب دقيق ذرة . | ٢ بيضة .                    |
| ١/٢ كوب لبن .    | ٢ ملعقة صغيرة بيكنج باودر . |
| ١/٢ كوب سكر .    | فانيليا .                   |

الطريقة:

- ١- يذاب السكر في اللبن على النار ويترك حتى يبرد.
- ٢- يخلط دقيق الذرة مع الدقيق مع البيكنج باودر وينخل الجميع.
- ٣- يضاف الزيت إلى البيض المخلوط بالفانيليا ويقلب خفيفا حتى يمتزجا ثم يضاف اليهما اللبن المحلى.
- ٤- يضاف خليط الدقيق ويعجن حتى تتكون عجينة لينة وخفيفة.
- ٥- تصب في صينية مبطنه بالسمن السائح والدقيق.
- ٦- تخبز في فرن حار حتى يتم نضجها ثم تقلب وتقدم كما سبق.

## العجينة بخميرة البيرة

### فطيرة بالعجوة:

من الاصناف السهلة المحببة التي تصلح للافطار أو العشاء أو الرحلات وتستخدم فيها خميرة البيرة لرفع العجين وتحتاج لنصف ساعة لعملها بما في ذلك وقت التخمر و١/٢ ساعة للخبز.

المقادير:

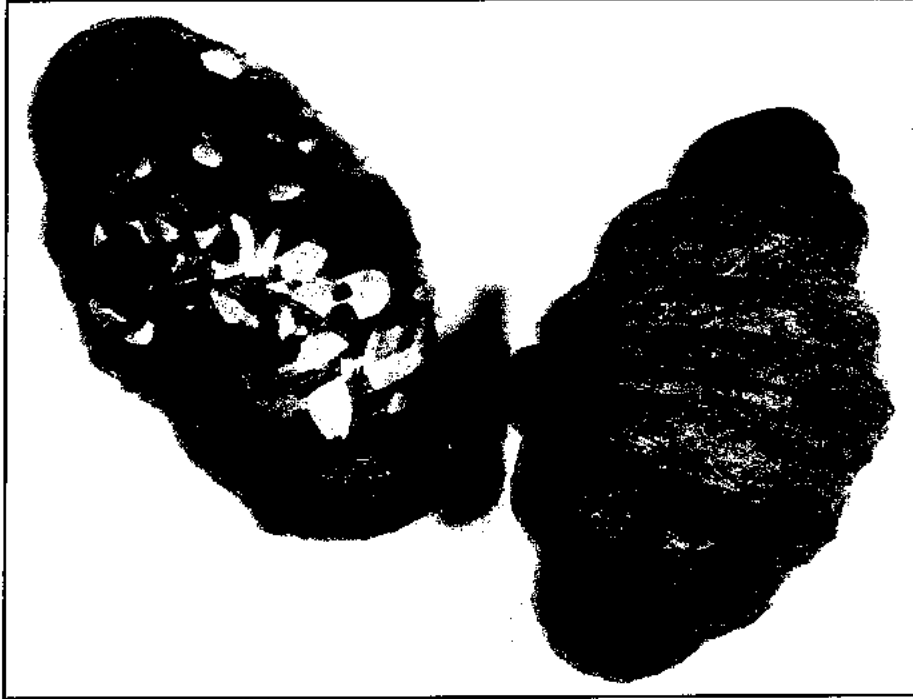
- كوب سمن سائح.
- كوب لبن دافئ.
- ٤ كوب دقيق + ١/٢ كوب سمس.
- ملعقة صغيرة خمير بيرة.
- بيضة لدهان الوجه.
- عجوة للحشو - سمس.

الطريقة:

- ١- تفكك الخميرة في ملعقة سكر ثم تذاب في اللبن الدافئ.
- ٢- يضاف إليها السمن ويخلط جيدا في اناء العجن ثم يضاف الدقيق المنخول المخلوط بالسمن ويقلب جيدا حتى يتم خلطه.
- ٣- يعجن باليد حتى تكون عجينة لينة نوعا.
- ٤- تقرد على شكل مستطيل عرضه حوالي ٥ سم ثم توضع العجوة على شكل اسطوانة في الوسط.
- ٥- يطوى الطرفان على العجوة وتضغط جيدا حتى تلتصق ثم تقطع أصابع حوالي ٨ سم.
- ٦- ترص في صاج وتترك في مكان دافئ حتى يتم نمو الخميرة ويتضاعف حجم الاصابع.
- ٧- يدهن الوجه بالبيض المربوب.
- ٨- يخبز في فرن دافئ حوالي ٢٠ دقيقة حتى يتم نضجها ويحمر السطح.
- ٩- تترك لتبرد على منخل سلك ثم تقدم.

طريقة اعداد الحشو:

- ١- ينزع النوى من العجوة وتقرم.
- ٢- تقلب خفيفا في السمن على النار ثم يضاف اليها قليل من السمس.
- ٢- تستعمل بعد أن تبرد.



(شكل 11)

## كرواسان بالجبن

المقادير:

نفس المقادير السابقة باستعمال الجبن الأبيض المهروس بدلا من العجوه.

الطريقة:

- ١- تعجن بالطريقة السريعة وتضرد كما سبق وتقطع على شكل مربعات طول ضلع كل منها ١٠ سم ثم يقسم المربع إلى مثلثين.
- ٢- يوضع الحشو على بعد ١ سم من طرف المثلث العريض وتلف كالاصبع ثم يطوى الطرفان لتكون شكل الهلال.
- ٣- يدهن الوجه بالبيض ويخبز كما سبق.
- ٤- بعد أن يبرد يجميل السطح بالصلصة البيضاء المخلوطة بالجبن الرومي.

## كروسان بالمربي

المقادير:

كما سبق باستعمال ٢ ملعقة مربي بدلا من الجبن الابيض .

الطريقة:

- ١- كما سبق باستعمال الحشو من الصلصة البيضاء الحلوة بدلا من الجبن .
- ٢- يدهن السطح خفيفا بالمربي ثم يجميل بباقي الصلصة البيضاء الحلوة.

## مقادير بودنج البابا:

٢ كوب دقيق  
نصف كوب سمن سائح  
نصف كوب لبن دافئ  
فانيليا .

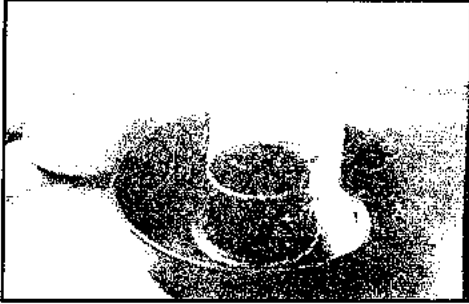
٢ بيضة .  
ملعقة صغيرة خميرة بيرة .  
مقدار شراب .

مقادير الشراب :  
كوب سكر سنتر فيش .  
نصف كوب ماء .  
عصير نصف ليمونة .

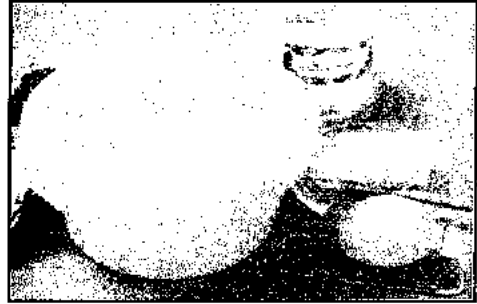


(شكل ١٢)

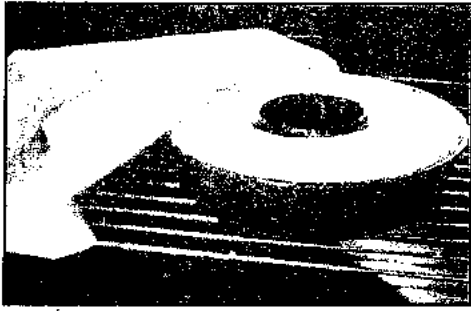
الزينة عمل بروتين



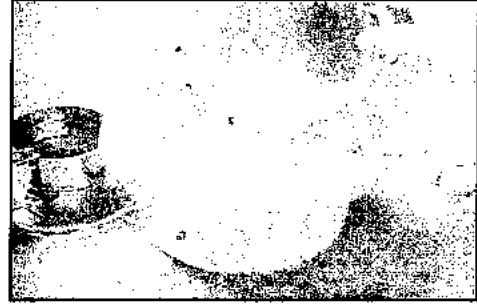
٥- تصب في قالب مبطن بالزمن الساخن والدقيق بحيث تصل لنصف حجم القالب



١- تفكك خميرة البيرة في السكر واللبن الدافئ



٦- تخمر مرة ثانية حتى يتضاعف حجمها



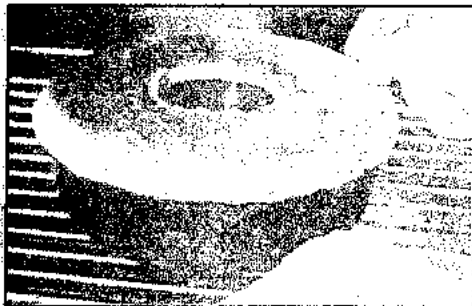
٢- تضاف الخميرة الى الدقيق



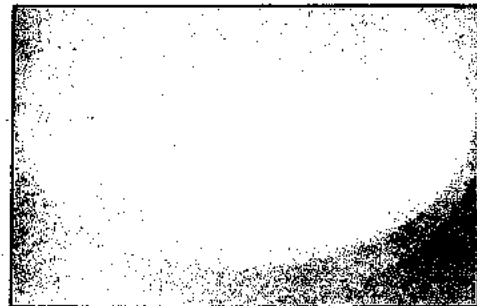
٧- تخبز في فرن ساخن ربع ساعة ثم تهدأ الحرارة



٣- يكمل العجن بالبيض والزمن الساخن

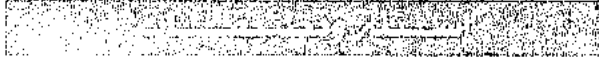


٨- تقليب ثم تسقى بالشراب البارد وهي ساخنة



٤- تغطى وتترك في مكان دافئ حتى يتضاعف حجمها

(شكل ١٣)



١. أكملنى :

الالبان ومنتجاتها مجموعة غذائية يجب تمثيلها فى كل وجبة لانها .....  
وكذلك .....

٢. اذكرى ثلاثة من الأسس التى يجب مراعاتها عند أعداد قوائم الطعام.

٣. العادات الغذائية فى أى مجتمع تتكون نتيجة لعوامل مختلفة. اذكرى هذه العوامل.

٤. ضعى دائرة حول رقم الحقيقة الصحيحة:

الحبوب الكاملة ومنتجاتها إحدى مجموعات الغذاء الرئيسية لأنها:

١. تمد الجسم بالطاقة.

٢. مصدر لفيتامين د.

٣. تساعد على النمو.

٤. لأنها تعتبر رخيصة الثمن.

٥. اختارى من المجموعة (ب) ما يكمل الأصناف الواردة فى المجموعة (أ):

(ب)

- سلطة خضراء

- بليلة باللبن

- مكرونة بالصلصة البيضاء

- كبدة مشوية

- تورلى باللحم

(أ)

- أرز بالشعرية

- سلطة بقول بالجزر والفاصل الأخضر

- بيض مسلوق

- ضلحه منوعه

٦. اذكرى عادتين غذائيتين ضاريتين وانقدى كل منها.

٧. ضعى علامة (✓) أو (×) امام كل من العبارات التالية:

- ( ) الأَطعمة القليلة الدسم فى وجبات الصبيبا.....  
( ) الخبز المصنوع من خليط دقيق القمح والذرة أفضل من حيث القيمة الغذائية.....  
( ) التنوع فى الأطعمة يساعد الجسم فى الحصول على احتياجاته من العناصر الغذائية.....  
( ) فى الوجبات يلاحظ استخدام المواد الدهنية الحيوانية والنباتية وعدم الاقتصاد على نوع واحد منهما.....  
( ) التوابل والمواد الحريضة يلزم إضافتها للأطعمة لأنها تساعد على فتح الشهية.....  
( ) الوجبات الغذائية اليومية الثلاثة تعتبر متكاملة لبعضها.....  
( ) تغسل الخضروات وتقطع فى اليوم السابق ليكون الطعام مفيداً فى الوقت المناسب.....  
( ) الببونة من بدائل اللحوم والسوسة هامة الهضم.....

اجيبى عما يأتى:

١. قارنى بين الطريقة البسيطة والطريقة الدسمة فى عمل العجائن من حيث طريقة ادخال الهواء . نسبة المادة الدهنية بكل منها.

٢. تسبب..... فساد مساحيق الخبز ولذا يلاحظ ان تحفظ فى مكان.....  
ولعرفة صلاحيتها قبل الاستعمال يوضع قليل منها فى ماء..... فاذا ظهر.....  
دل ذلك على سلامتها.

٣. يحتاج فطر الخميرة الى.....  
وتكاثره الذى يساعد على رفع العجين.

٤. على لما يأتى:

( أ ) . استعمال أواني غير معدنيه وملعقة خشبية للعجائن المستعمل فيها النوشادر.

( ب ) . تمكك الخميرة البيرة فى قليل من السكر قبل استعمال.

( ج ) . ضرورة وجود مادة رافعة فى عمل العجائن.

٥. اذكرى شروط نجاح العجينة الدسمة.

# البيوت العربية

## المسكن - أثاثه - أدواته

- أسس اختيار المنزل وترتيب الحجرات المختلفة

- أسس تنسيق حجرات المسكن

- وسائل تجميل المنزل

- بعض الأدوات والأجهزة المنزلية - مواصفاتها - صيانتها

- تدريبات وتطبيقات



## أسس اختيار المنزل وترتيب الحجرات المختلفة

إن منزل الأسرة هو المكان الذى يأوى إليه كل أفراد الأسرة بعد عناء العمل أو الدراسة ليجدوا راحتهم وليوفر لهم حريتهم الشخصية، ولاشباع احتياجاتهم المختلفة وعلى الرغم من أثر المشكلة السكانية على خلق أزمة شديدة فى إيجاد مسكن رغم الجهود المستمرة والتي تبذلها الدولة إلا أن الحل يجب أن يبدأ من الأسرة بتنظيم الانجاب فكل مولود جديد فى الأسرة يضيف على عاتق أسرته وعلى عاتق الدولة توفير مسكنا عندما يصبح شابا . ويبدو أثر المشكلة السكانية حادا فى تضيق فرص الاختيار امام راغبي المساكن إذ كثيرا ما يضرض المسكن على صاحبه بالإضافة إلى أنه يمكن عدم المثول لهذا الغرض بالاتجاه إلى المدن الجديدة.

وهناك أسس يجب أن توضع فى الاعتبار عند اختيار المسكن منها:

١- المنطقة السكنية أو الحي ومدى توفر الخدمات المختلفة به.

٢- الإمكانيات المادية المتاحة للأسرة والخاصة بهذا الغرض.

٣- مكان عمل كل من الزوج والزوجة ومدارس الأبناء أو مناطق عملهم . وإذا كان يصعب على الفرد أن يختار المسكن الذى يفضله الا أنه يستطيع أن يهئ لنفسه المسكن المريح الذى يلبي احتياجاته وأنشطته ويوفر له الاستقرار والاطمئنان بالإضافة إلى البهجة والجمال ويتحقق ذلك بمراعاة القواعد التى تساعد على اختيار الأثاث المناسب الذى يتلاءم فى حجمه مع اتساع المسكن ،والذى يتميز بالبساطة ودقة الصنع ثم ترتيبه وتنسيقه بما يتيح سهولة الحركة ومزاولة الأعمال المختلفة بحرية وبما يوفر الخصوصية والراحة وتجديد النشاط.

### العوامل التى يجب مراعاتها عند شراء أثاث المنزل :

١- الناهية الوظيفية لقطع الأثاث :

تعطى الأولوية للناحية الوظيفية خاصة فى المساكن ذات المساحات المحدودة أو ذات الحجرات الضيقة والمنافع القليلة، حيث ينبغى أن يكون الهدف من اقتناء الأثاث هو تلبية الاحتياجات الضرورية فى حدود الإمكانيات المتاحة وليس الاكتناز.

لذا فإن تحديد قطع الأثاث اللازمة لكل حجرة أو مكان فى المنزل تخضع أولا للمساحة التى تحتلها، والغرض الذى تستعمل من أجله دون أن تخل بالمظهر العام الجمالى المطلوب وبحيث توفر حيز مناسب للحركة داخل المكان.

ويفضل قطع الأثاث التى تخدم أكثر من غرض أو متعددة الاستخدامات مثل الأريكة التى تستعمل كسرير وظلها مكتبة والجزء الأسفل منها يستخدم فى خزن الملابس أو الأغطية.

كما يمكن استخدام مكان العيشة المتاحة فى المنزل لعدة أغراض وذلك باختيار الأثاث ذو الاستخدامات المتعددة والطرز البسيط كاستعمال الحجرة للمعيشة والأكل وكذلك كحجرة للمكتب مع استغلال المساحة الرأسية والأفقية أحسن استغلال.

## ٢- الناحية الاقتصادية:

وهي أن حسن اختيار نوعية الأثاث في حدود الامكانيات المادية المتاحة يجب أن يخضع لعدة نقاط:

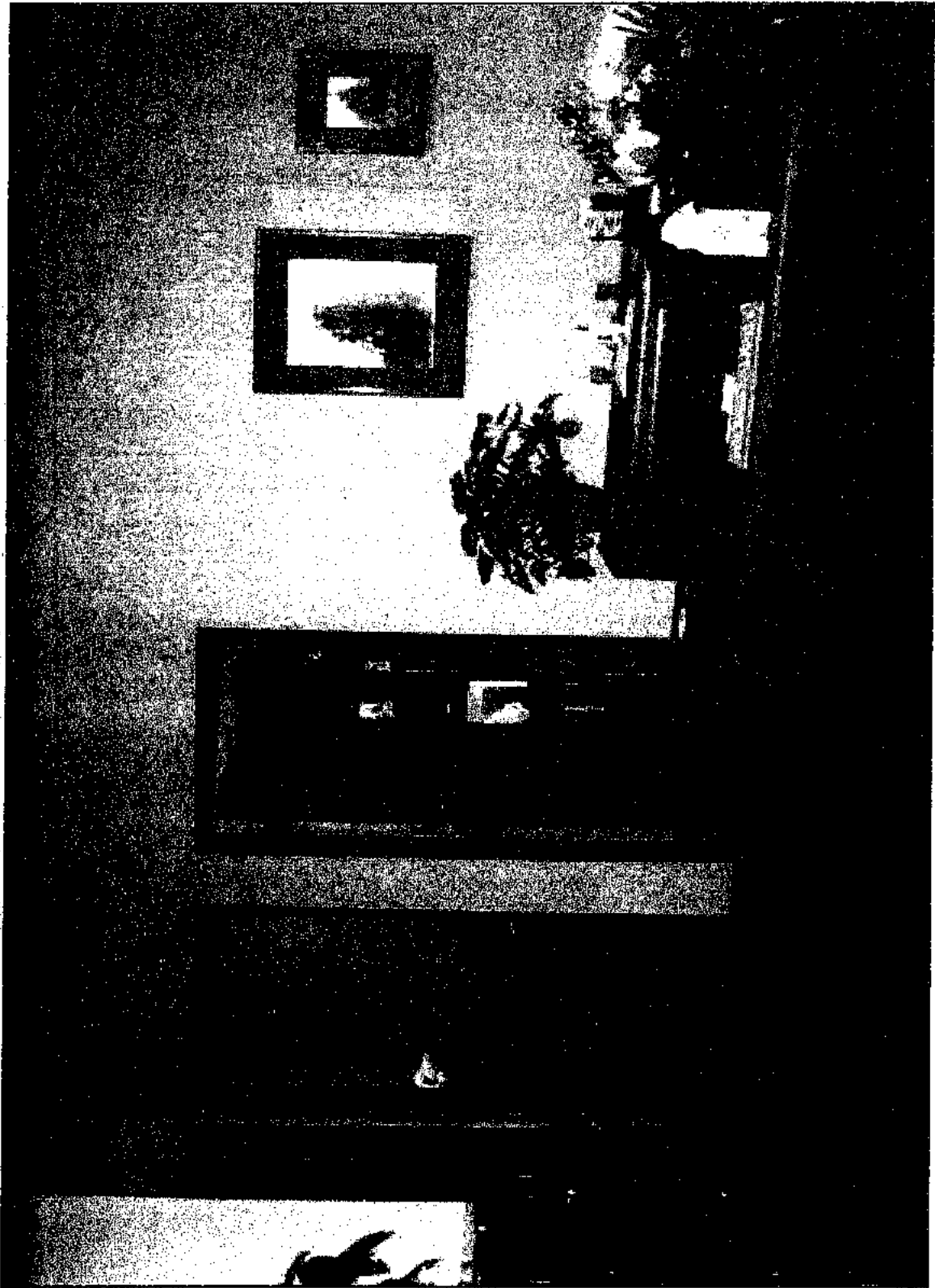
- ١- معرفة مساحة ومواصفات كل حجرة من حجرات المنزل.
  - ٢- تحديد محتويات كل حجرة من الأثاث والمفروشات بحيث تلائم المساحة المتاحة في الحجرة.
  - ٣- وضع أولويات الشراء للقطع الأساسية الضرورية والأكثر أهمية للأسرة ويلبها الأقل فالأقل، وبحيث يكون هذا الترتيب بالنسبة لمتطلبات كل حجرة من حجرات المنزل.
  - ٤- زيارة المتاجر والمحللات لمعرفة المتوفر من هذه الطلبات وأنواعها وأسعارها ومميزات كل نوع منها ومدى توافر عنصر المتانة ودقة الصنع فيها.
  - ٥- تحديد الاختيار في ضوء الامكانيات المتاحة من حيث توافر المكان المناسب لوضع الأثاث جمال المظهر وبساطته ملائمة السعر مع الميزانية المتوفرة.
- وتشمل الناحية الاقتصادية أيضا متانة الأثاث كي يعمر طويلا مع توافر دقة الصنع وبساطة الشكل وأن يكون وزنه يسمح بتحريكه ويمكن اختبار الأثاث المثبت على عجل مفصلي ليسهل تحريكه فكل هذا يوفر الجهد والوقت.

## ٣- الناحية الجمالية:

ان توفر الناحية الجمالية في أثاث المنزل يبعث على الراحة النفسية وتتحقق الناحية الجمالية بأن تكون قطع الأثاث بسيطة الشكل دقيقة الصنع، مع التنوع والأنسجام في الشكل والحجم ومراعاة التوازن المريح في ترتيبه:



(شكل ١٤)

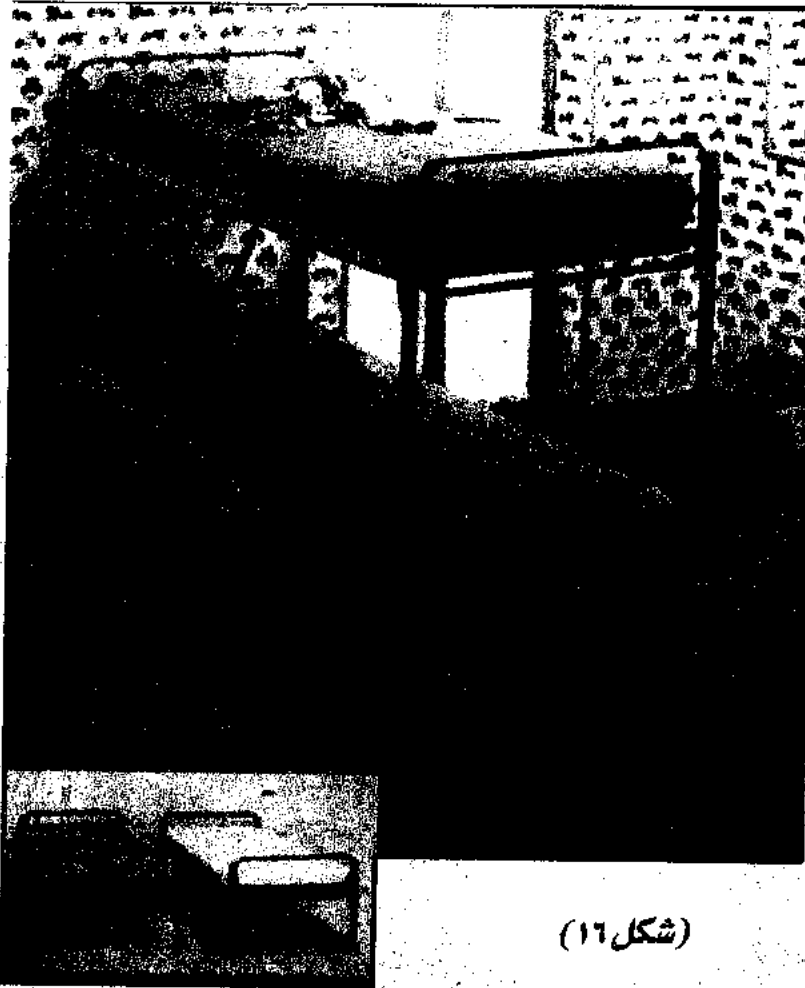


(شكل ١٥) حجرة المعيشة

## تنسيق أثاث حجرات المنزل:

١ - وفقا للمساحة المحدودة:

تختلف أشكال الحجرات كأن تكون مربعة أو مستطيلة أو غير منتظمة الشكل وليس من حق الفرد أن يغير شكل التصميم المعماري للمسكن ( إلا في حدود معينة كأن تضاف مساحة الفرنجة للحجرة مثلا) ولكن يمكنه شغل المساحة المتاحة بأحسن طريقة، ففي الحجرات الصغيرة يمكن استخدام الأثاث الذي يطوى كله أو جزء منه، كذلك يمكن استخدام السرير ذو الطابقين في حجرات الأطفال من المعدن أو الخشب كما في شكل (١٦).



(شكل ١٦)



(شكل ١٧)

كذلك الاستعانة بالمنظف المتدرجة الاحجام فى حجرة المعيشة بحيث توضع متداخلة فى أحد أركان الحجرة فى حالة عدم استعمالها.  
كما يمكن استخدام المساحات الأفقية إلى أعلى مستوى للجائظ بوضع الأرفف ذات الاستخدامات المتعددة والألوان الفاتحة ويمكن استغلال المساحة بين الوحدات لوضع مائدة الطعام ذات الحجم المناسب ما فى شكل (٢٢)

#### ٢- الخطوط:

الخطوط المستخدمة فى الأثاث عبارة عن خطوط رأسية وأفقية ومنحنية ومراعاة العلاقات بين الخطوط المختلفة يضى جو من الراحة النفسية والاحساس بالجمال، فالخطوط الطولية تزيد من الاحساس بارتفاع الحجرة والخطوط العرضية تعطى مظهرا أكثر اتساعا فحينما تكون الحجرة ضيقة فإن استخدام ورق الجائظ أو الستائر ذات الخطوط العرضية يحقق الاحساس باتساع الحجرة.



(شكل ١٨)

## ٢- وحدة التكوين وتنوع الأشكال:

وتتحقق عن طريق استخدام نوع واحد من الأخشاب أو انتقاء طراز موحد للأثاث أو انتقاء أو اختيار لون واحد تطلّى به الجدران أو ستائر من لون وزخرفة واحدة مع عدم المغالاة في هذا التوحيد.

## ٤- الخوازيق:

ويقصد به إعطاء شكلا متعادلا لتوزيع قطع الأثاث وقد يكون التوازن متماثلا فيكون نصف الحجرة ماثلا للنصف الآخر أو غير متماثلا فيكون الأثاث الموضوع في نصف الحجرة معادلا بالنظر لما هو في النصف الآخر وفي التوازن المشع تنطلق جميع قطع الأثاث من نقطة التركيز مثل دوران الكراسى حول منضدة الطعام، ويعطى التوازن إحساس بالراحة، ويتحقق عن طريق:

- (أ) حجم الأثاث وشكله وكميته وترتيبه.
- (ب) الإضاءة سواء كانت طبيعية أو صناعية ويمكن التحكم بسهولة في الإضاءة الصناعية وينتفع بها في توجيهها . لتسقط على أماكن الأشياء ذات القيمة الجمالية المرتفعة مثل لوحة فنية أو تحفة أو قطعة موبيليا جميلة.
- (ج) اللون، ويستخدم في حجرات المنزل ومرافقة ويعطى تأثيرا كبيرا على نفسية المقيمين بالمنزل وأيضا زائرية وتستخدم الألوان في طلاء الجدران وتغطية الأثاث وأقمشة التجديد والتسائر وأغطية الأرض ويجب أن يوفر مجموع ألوان هذه الأشياء وحدة لونية متكاملة أو منسجمة مع بعضها البعض وهو يسهم في تحقيق التوازن المرغوب، وتنقسم الألوان إلى:

**ألوان باردة:** وهي الألوان التي تتماثل مع ألوان السماء والماء والخضرة وتعطى إحساس بالهدوء والبرودة وتريح الأعصاب والنظر ويفضل استخدامها في الحجرات التي تدخلها الشمس لفترات طويلة كذلك في الحجرات التي تحتاج إلى تركيز كبير كحجرات المكاتب.

**ألوان دافئة:** وهي الأحمر والبرتقالي والأصفر وهي ألوان مضيئة تعطى إحساس بالدفء وتبعث على النشاط ويفضل استعمالها في الحجرات التي تسطع فيها الشمس كذلك حجرات الأطفال والشباب ويجب ألا تكون جميع ألوان الحجرات باردة أو ساخنة لامعة أو مظلمة ( غير لامعة ) لأن هذا يؤدي إلى الرقابة والملل ويحسن التنوع في الألوان ويمكن الاستفادة من الألوان في علاج بعض عيوب المسكن:

- فالحجرة الصغيرة تبدو واسعة إذا استخدم في طلاء جدرانها ألوان فاتحة هادئة.
- تطلّى جدران الحجرات الواسعة بألوان داكنة وتستعمل الألوان مضادة في تغطية أرضيتها وأثاثها.
- السقف المنخفض يبدو أكثر ارتفاعا عندما يستخدم في طلائه لونا أفتح من ألوان طلاء الجدران.
- السقف المرتفع يطلّى بنض لون الجدران أو بلون أغمق ليسبدو في الارتفاع المناسب . يوجد نوعان من الطلاء لامع ويستعمل في المطبخ والحمامات حيث أنه عازل للرطوبة والماء والتبادلات، طلاء مطفى ويستعمل في حجرات النوم والمكتب والطعام لأنه يعطى إحساس بالهدوء.

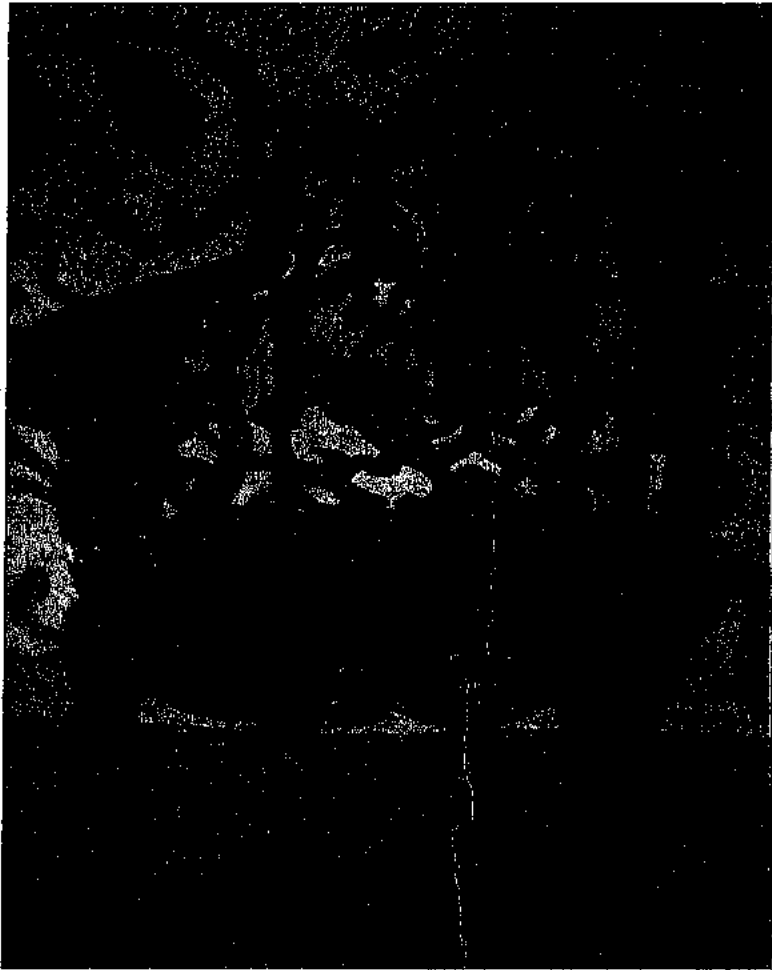
(و) الطراز:

تختلف طرز الأثاث من حيث الشكل والحجم والتصميم والألوان والخامات المصنوعة منها ولكل منها مواصفات تميزها عن غيرها حيث تنقسم إلى:

١- الطراز الاستيل (الكلاسيك)

أى ما ينتمى إلى طراز الأثاث المميز للعصور القديمة الانجليزية أو الفرنسية مع كثرة تنوعها تبعاً لتنوع الطرز المستوحاه منه، حيث تشتمل على بعض أعمال الحفر والنقش والأرجل المنحنية للمقاعد والمناضد كما يستخدم فى بعضها التطعيم بالذهب أو الفضة أو فن الماركترى والمقابض النحاسية أو المعدنية المزخرفة.

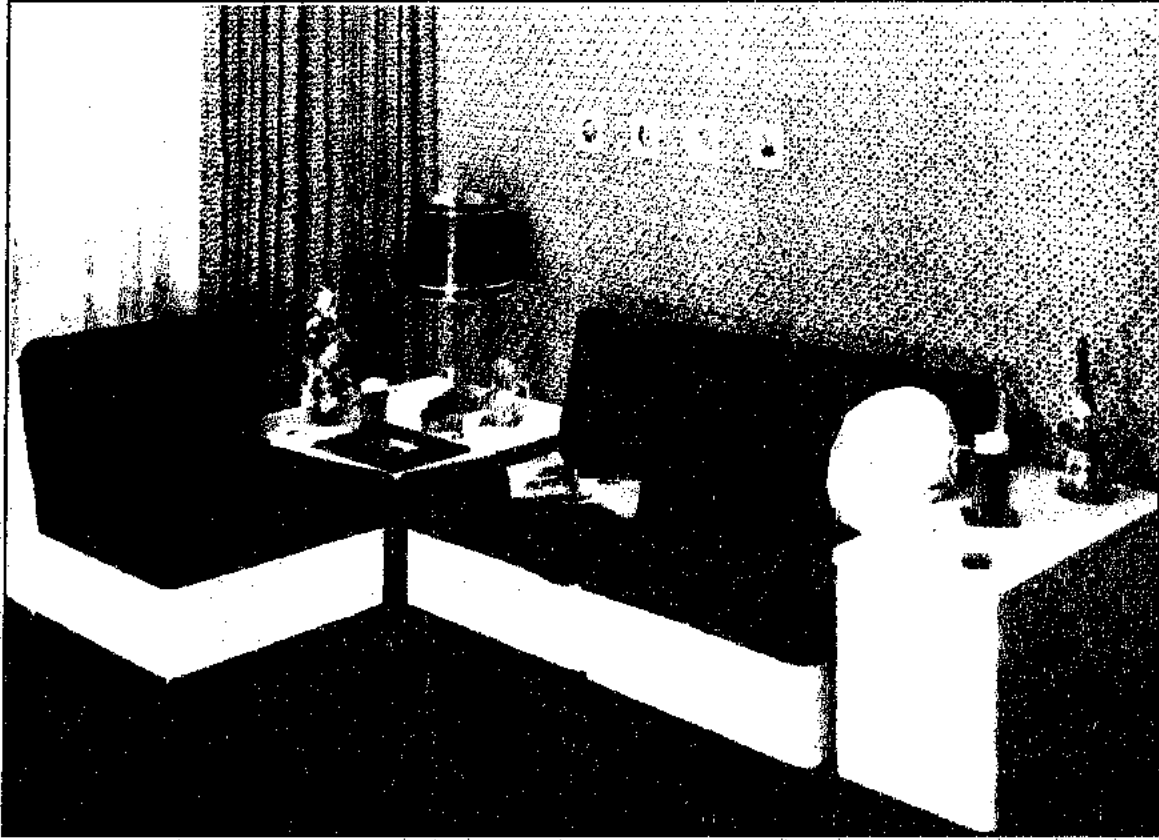
وتتميز بعض أنواع هذا الأثاث بالضخامة والوزن الثقيل، بينما بعضها الأخر يتميز بصغر الحجم ودقة الصنع والدهانات المتنوعة مثل الذهب أو البرونز واللاكية، وقد تستعمل المفروشات الفخمة من الأثاث كالأوبيسون والجوبلان التى يرسم عليها أشخاص أو مناظر طبيعية أو زهور.



(شكل ١٩)

٢ الطراز المودرن:

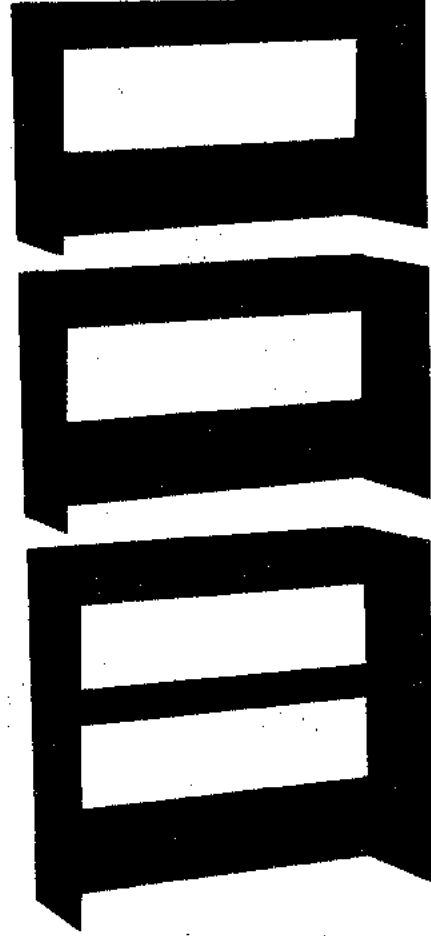
يتميز هذا الطراز بالبساط والرفقة وخطوط التصميم المستقيمة التي تساعد على سهولة عملية تنظيفه والعناية به كما يمكن فتحه لیتسع لعدد اكبر من الأفراد والكنبة التي يمكن استعمالها لاكثر من غرض والوحدات المجهزة التي تسهل عملية تغيير وتنويع طريقة ترتيب الأثاث بالحجرة مثل الكنبه المقسمة إلى أقسام مستقلة بحيث يمكن استعمالها كقطعة واحدة أو عدد من الكراسي وذلك طبقا للمكان الذي توضع فيه. كما توجد الوحدات المنفصلة ذات الأرفق التي يمكن استخدامها في تكوين وحدات ذات مواصفات خاصة واستخدمات متعددة وذلك في حدود المكان الذي يخصص لها.



(شكل ٢٠)



(ب)



(ج)

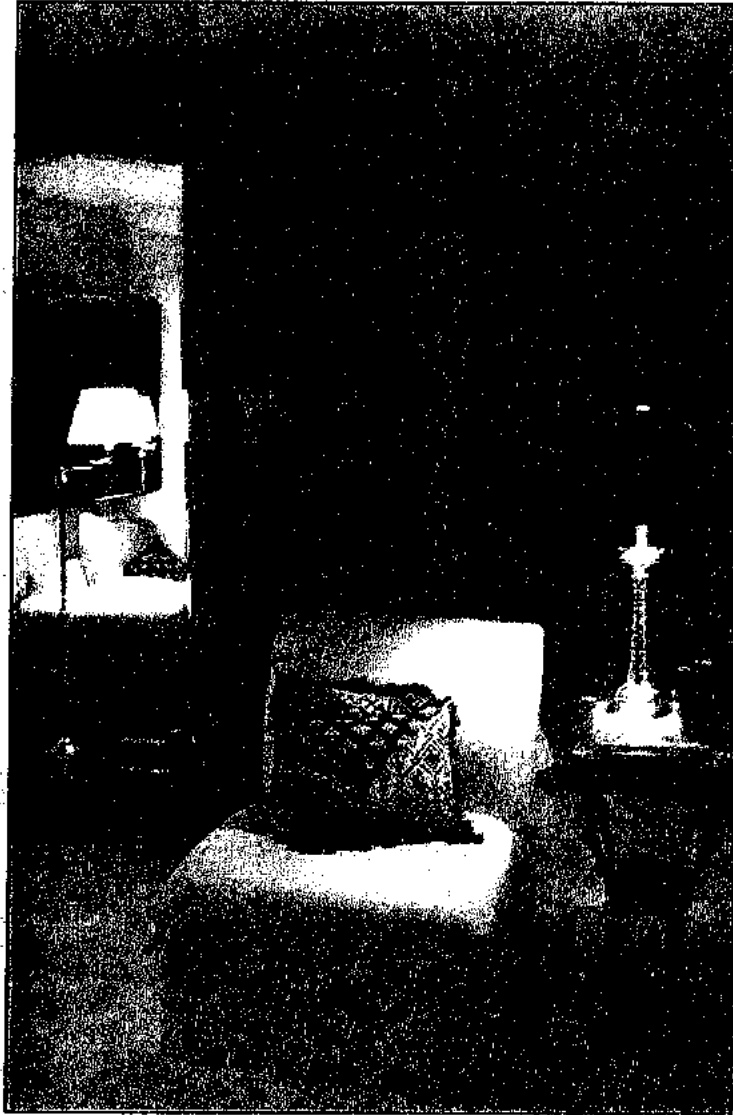
#### ٢ = الطراز العربي:

يمتاز الأثاث المصنوع على الطراز العربي بدقة الصنع والتصميم البديع للأشكال الزخرفية من النباتات والطيور والأشكال الهندسية المختلفة، وبعضها يزخرف ويطعم بالذهب والابتنوس والعاج والصدف.

#### ٤ = الطراز الحديث:

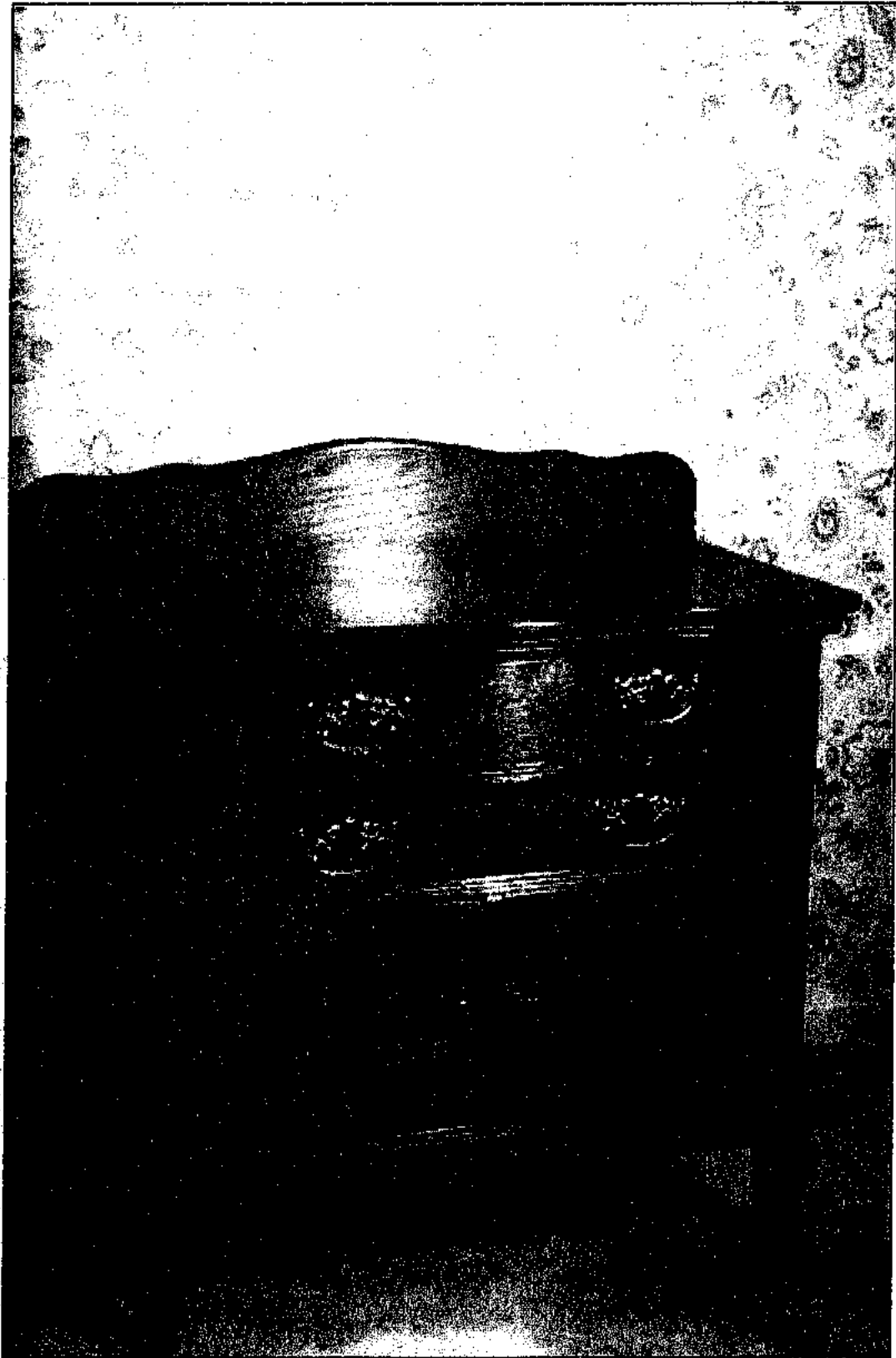
يتمثل في بعض أنواع من الأثاث المصنوع من خامات غير الأخشاب مثل الحديد والمعدن والخيزران والالومنيوم وتستخدم معظمها في الأماكن المفتوحة مثل الفرندات والحدائق والمداخل وغيرها.

وبجانب القواعد العامة لترتيب وتنسيق المسكن تراعى الخطوات التالية في ترتيب الحجرات،



(شكل ٢١)

- ١- البدء باختيار المكان المناسب لأكبر قطعة أثاث ستشغل الحجرة المراد ترتيبها مثل السرير في حجرة النوم والأريكة الكبيرة في حجرة المعيشة ومنضدة الطعام في حجرة المائدة.
- ٢- يختار المكان الأفضل لكل قطعة أثاث فيوضع السرير بعيد عن مواجهة فتحة النافذة أو الباب.
- ٣- يراعى وضع الأثاث على الحائط مباشرة بقدر الامكان فهذا يظهر الحجرة أكثر اتساعاً.
- ٤- ترك مسافة بين قطع الأثاث وبعضها حتى يسهل استعمال كل قطعة وفتح الادراج والدواليب دون عائق، وأيضاً تترك مسافات بين قطع الأثاث وفتحات النوافذ والأبواب.
- ٥- يراعى توافر مأخذ الكهرباء (الفيش) بجوار كل سرير والمكتب ومنضدة التزيين وحامل المكواة والثلاجة ..... وغيرها من الأثاث الذى يحتاج الكهرباء لتشغيله.
- ٦- يوضع التليفون في حجرة المعيشة ويمكن وضع توصيلات في الحجرات لتسهيل الاستعمال.



(شكل ٢٢)

## وسائل تجميل المنزل

### أهمية تجميل حجرات المنزل:

لا يكفى ان يكون اختيار الأثاث ذو قيمة ومنسق داخل الحجرات فقط بل لابد ان تكون حجرات المنزل جميله حتى تضى السعادة والبهجة على جميع افراد الأسرة.  
وتجميل المنزل هو إضافة بعض اللمسات الفنية التى تضى على حجرات المنزل طابعا مميذا يعبر عن شخصيات أصحابه.

### وسائل تجميل المنزل:

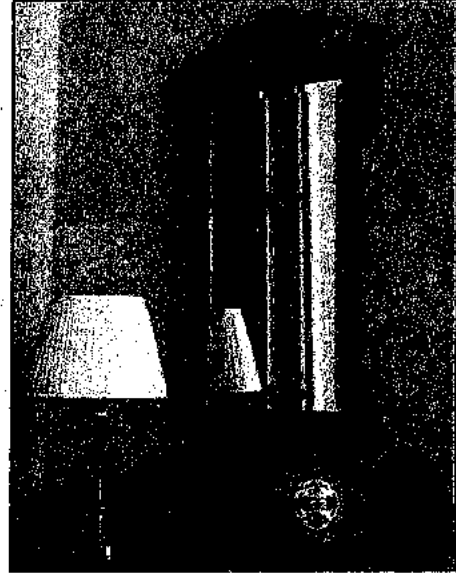
وسائل تجميل المنزل كثيرة ومتعددة وليست العبرة بغلاء أو فخامة قطع التجميل، وإنما العبرة بالذوق السليم فى اختيارها وفى مدى مناسبتها للمكان الذى توضع فيه ومن المكملات التى تستعمل فى تجميل حجرات المنزل المرايا - الصور الاضاءة ومنها الاباجورات والشمعدان - الساعات - القطع الطبيعية - التماثيل - المناضد الصغيرة - الستائر - أغطية الأرضيات والأثاث - أسماك وطيور الزينة - الأرفف الصغيرة - أطباق الزينة - الزهور ونبات الظل.

وهناك بعض القواعد والشروط العامة التى يجب مراعاتها عند اختيار واستعمال وسائل تجميل المنزل وهى:

- 1- يجب ان يكون لكل قطعة تجميل هدف واضح تشتري من أجله وتستعمل لكى تحققه.
  - 2- يجب أن تراعى مناسبة القطعة المختارة للمكان الذى ستوضع فيه وذلك من حيث الحجم والطرز واللون، فلا توضع فائز كبيرة على منضدة صغيرة فتبدو كأنها معرضة للسقوط ولا توضع صورة صغيرة الحجم فوق قطعة أثاث كبيرة.
  - 3- يجب الحذر من شراء قطع غالية الثمن على أنها قطع أصلية وتكون مجرد تقليد لذلك يفضل الشراء من أماكن موثوق منها.
- وسوف نتناول بعض وسائل تجميل المنزل بشرح موجز لكل منها:

### المرايا :

تصنع المرايا من طبقة من البلور بتخانات مختلفة ثم تسقى من الخلف بطبقة من الزئبق وهو الذى يكون السطح الضى العاكس، والمرايا مصدر اشعاع للجمال والبهجة ولا شك ان انعكاس اشعة الشمس أو المصباح أو الشمعة من مرآة يزيد جمالها، والمرايا ذات أشكال عديدة تصنع بحيث تلائم طراز



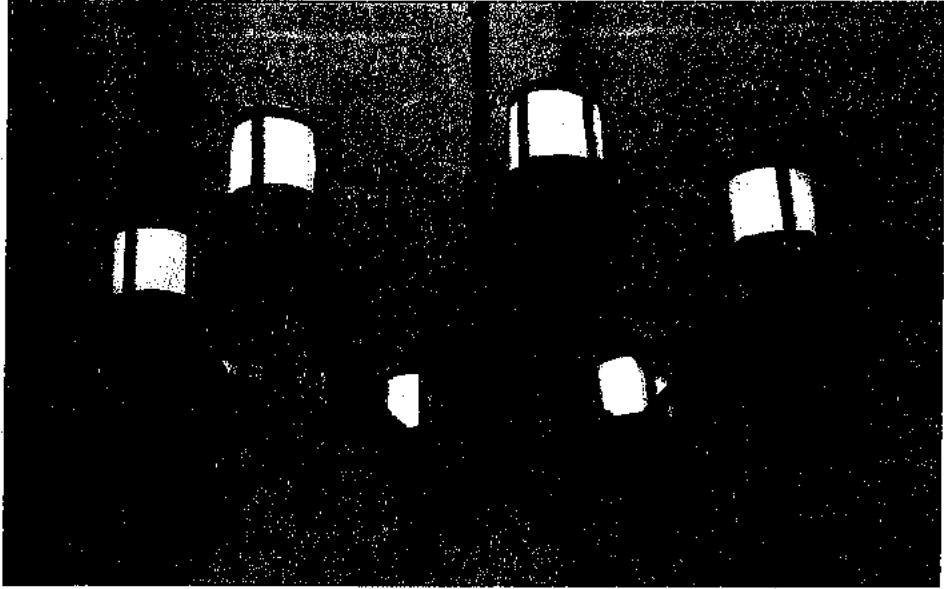
(شكل ٢٣)

(شكل ٢٤)

الحجرات ومابها من زخارف وبعض المرايات يزيد جمالها اطار انيق وبعضها لا يوضع في اطرارات ويكتفى بتجهيز حافتها، والمرايا ضرورية لمنضدة الزينة (التسريحة) والحمام والمدخل خاصة إذا وضعت إلى جوار نافذة فتزيد من الضوء المنتشر، وللمرايا قيمة كبيرة في زخرفة الحجرات ويمكن وضعها في أماكن عديدة كأن توضع فوق منضدة أو دولا ب قصير فتبعث في النفس شعورا بالبهجة كما يمكن أن يستغنى بها عن منضدة الزينة وهي أيضا تضيء سعة على الحجرات الصغيرة وتجعلها أكثر ضوءا أو شراقا ويجب تجنب استعمال المرآة الرخيصة فهي سرعان ما تشوبها البقع وكثيرا ما تغير شكل الوجه.

## الصور :

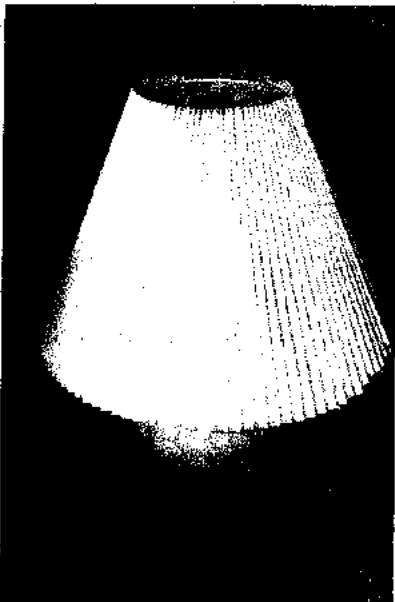
للصور دور هام في زخرفة الحجرات فضلا عن كونها باعثا على روح البهجة والجمال وهي أقدم ما عرف واستخدم من أساليب تجميل المنزل ويمكن وضع بعض الصور ذات الألوان القوية في الحجرات الهادئة الألوان فتبدو زاهية جميلة وإذا كانت الحجرة صغيرة يمكن جعلها أكثر اتساعا بوضع صورة تمثل منظرا طبيعيا في الريف أو البحر تغطي أحد الجدران ويجب اختيار الإطار المناسب للصورة والذي يزيد جمالها بحيث لا يطفئ جمال الإطار على جمال المنظر. كما يجب أن يتناسب حجم الصورة مع حجم الجدار أو المساحة التي تعلق عليها. وعند التعليق يجب أن تكون الصورة مسطحة ولا يظهر كل من حبل ومسمار التعليق.



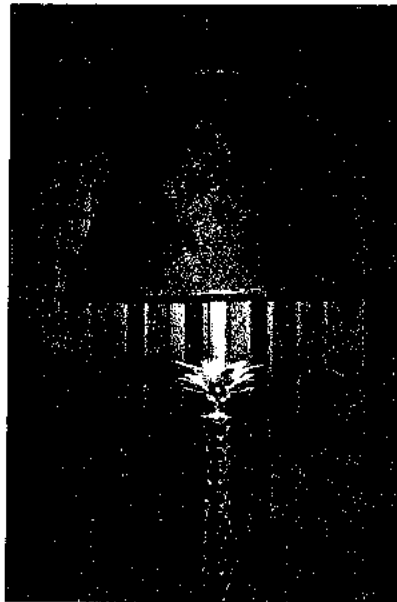
(شكل ٢٥)

### الإضاءة :

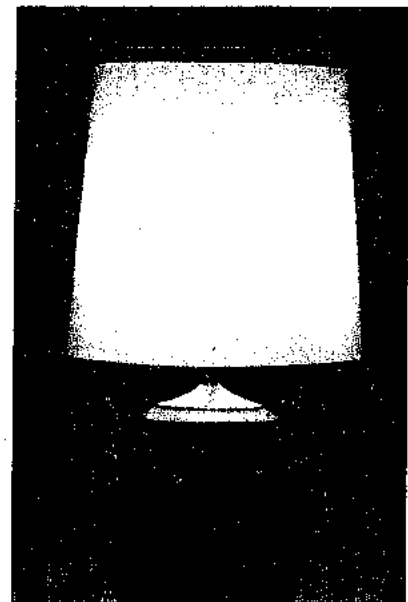
تلعب الإضاءة دورا هاما في اظهار الألوان أو تغييرها وتستخدم كأحد وسائل المنزل سواء كانت خارجية أو داخلية وبها يمكن التحكم في اظهار الحجرات متسعة أو ضيقة كما نستطيع بواسطتها التركيز على بعض القطع أو الأركان من الأثاث أكثر من غيره ويجب أن يكون هناك استعدادات لإضاءة



(شكل ٢٨)



(شكل ٢٧)



(شكل ٢٦)

الغرفة اضاءة عامة وأخرى خاصة، والاضاءة العامة مثل تركيب نجفة فى وسط السقف، أما الاضاءة الخاصة فيستعمل لها مصابيح الحائط (البلكيات) أو مصابيح المنضدة (الاباجورة) كما فى حالة منضدة الزينه وتستعمل الابليكات فى تجميل الحائط وأيضا الاباجورات سواء كانت مرتفعة أو منخفضة ويجب ان تؤدى هذه المصابيح الغرض من استعمالها لا أن تكون مجرد قطعة جميلة. ويعتبر الشمعدان من أجمل قطع التجميل ويصنع من مواد مختلفة وقد يكون مفردا أو مزدوجا أو به عدد كبير كأن يحمل خمس أو ست شمعات ويجب ان تكون الشمعة ثابتة فى وضع قائم وان يوجد به مكان لتلقى الشمع المنصهر.

### الطاقات :

وهى من المجملات التى تستعمل فى أماكن مختلفة فى المنزل والتى لا غنى عنها، وتصنع من مواد كثيرة كالمعادن الزجاج والصينى والفخار ولها احجام مختلفة ومن مميزاتا انها لا تشغل حيزا كبيرا.

### الساعات :

استخدمت الساعات فى تجميل المنزل من زمن بعيد ويجب ان يختار الشكل المناسب للمكان من حيث الحجم والنوع ، ومنها ما يعلق على الحائط أو يوضع على المكتب أو الارفف ولا ننسى ان المطبخ من أهم حجرات المنزل التى يلزم وجود ساعة به وتوجد منها أنواع بسيطة لهذا الغرض يصنع غطاؤها من البلاستيك القابل للفصل حتى يمكن تنظيفها باستمرار.

### القطع الطبيعية :

مثل مقاطع الاشجار أو بعض الاحجار والصخور ذات الملمس الغريب والألوان البديعة وكذلك الاصداف والقواقع ومن مميزاتا انها تتوافر باثمان بسيطة ويمكن استعمالها مع أى من طرز الأثاث وفى حجرات المنزل المختلفة.

### نباتات الزينة :

النباتات الخضراء عناصر حية وفعالة فى اضاءة الجمال ونقل الاحساس بالطبيعة والحيوية الى مشاهديها ويتيح الاختلاف فى ألوان الزهور وطوالها التنوع المرغوب فى ارجاء المنزل.

## أنواع نباتات الزينة :

تصلح نباتات الزينة للنمو في المساكن ، وهي متنوعة الأشكال والاحجام ومنها ما تتحمل الحياة في المناطق الداخلية بالمسكن ومن أكثر هذه النباتات انتشارا وأطولها عمرا داخل المنزل الصبار ويوجد منه أنواع مختلفة في الشكل والحجم، وللعناية به يروى ربا خفيفا خلال موسم النمو الذي يبدأ من الربيع للخريف وخلال الصيف عندما ترتفع درجة الحرارة يروى ربا ثقيلًا من رش الساق والأوراق ويفضل الري صباحا حتى يتبخر الماء الزائد قبل حلول الليل وانخفاض درجة الحرارة وارتفاع الرطوبة وخلال الشتاء تدخل النباتات في دور الراحة فيمكن إيقاف الري أو الاكتفاء برية كل شهر تقريبا على أن تكون في يوم صحو. ومن نباتات الزينة المحبوبة المطاط والقشطة تتميز بأوراقها العريضة الخضراء، وأيضا مجموعة نباتات البوتس المتسلقة وتمتد إلى ارتفاعات كبيرة حسب الرغبة ويمكن استخدامها في الضرائدات أو بجوار قواعد النوافذ أو التديلى من الشرفات.



(شكل ٢٠)



(شكل ٢٩)

## نباتات الظل والعناية بها :

بالرغم من أن نباتات الظل لا تحتل حرارة الشمس إلا أنها تحتاج كمية كافية من الضوء وإذا لم يتوفر الضوء الطبيعي للنباتات يمكن اضاءة المكان بضوء الكهرباء ( الفلورسنت ) على ان يظل المكان مضيئاً ما لا يقل عن عشر ساعات يوميا ولكن يجب ان يبتعد مصدر الضوء عن النباتات بحوالي ٢٥ سم وتفضل نباتات الظل درجة الحرارة الثابتة ولذا يحسن عدم تعرضها لتقلبات سريعة في درجات الحرارة، ويجب ان تعرض للجو الطبيعي من أن لأخر ويجب أن تروى حسب حاجة النبات ويزداد صيفا مع رش الأوراق لتظافتها . ويجب الحذر من ان تترك حتى تجف التربة وتشقق وأيضا لا تروى ربا زائدا عن اللازم ويمكن وضع كمية من كسر الضخار في قاع الاصيص لضمان سهولة تصريف الماء الزائد عن الحاجة وتسمد النباتات في فصل الربيع باستخدام الأسمدة الكيماوية.

ويجب العناية بمظهر النباتات فإذا ذبلت بعض الأوراق فيحسن قطعها وإذا ارتفع ساق النبات واحتاج إلى مساعدة يمكن وضع قطعة خشبية من فرع شجرة تغرس في التربة ثم تربط إلى جوار الساق بخيط رفيع ، ويجب العناية بنظافة الأوراق بإزالة الأتربة ثم تلميعها من أن لأخر بالماء المضاف إليه قليل من اللبن.

## تنسيق نبات الظل :

توضع النباتات في أوان جميلة تختلف باختلاف النباتات فتوضع النباتات المرتفعة على الأرض لتملأ فراغا معينا أو لتعطي خلفية لبعض قطع الأثاث وتوضع النباتات الصغيرة على ارفف متناضد مختلفة الارتفاع.

## تنسيق الزهور:

- الزهور مثل نباتات الزينة ترضى على المنزل البهجة والحيوية ويلزم لتنسيق الزهور أربع نقاط:
- ١- قطف الزهور واعدادها.
  - ٢- أواني الزهور.
  - ٣- المشبتات.
  - ٤- اسس وقواعد التنسيق.

## أولا - قطف الزهور واعدادها :

عند قطف الزهور يراعى: ان تنتخب الزهور التي لم يكتمل تفتحها بعد وأفضل وقت لقطف الزهور في الصباح الباكر قبل أن يتبخر الندى وفي المساء ولا تقطف الزهور والتربة تامة الجفاف أو مروية ويجب ان تقطع الزهور باعناق طويلة ثم تغمر حواملها مباشرة في الماء لمدة ثلاثة أرباع ساعة بمكان ظليل وعادة تشتري الزهور ولا تقوم نحن بقطفها.  
وعند شراء الزهور يحسن ان تختار على الأسس التالية:

١. قبل تمام تفتحها مما يطيل مدة بقائها سليمة صالحة.
٢. في أطوار مختلفة من التفتح حتى لا تفتح كلها دفعة واحدة في الزهرية.
٣. ان تكون بأعناق طويلة ما أمكن.
٤. تنسق في الأواني الخاصة بعد شرائها مباشرة حتى لا تتعرض للجفاف والذبول.
٥. تزال الأوراق من الثلث الأسفل لساق الزهرة ثم تقطع نهاية الساق بألة حادة قطعاً مائلاً وذلك لمساعدة الزهرة على امتصاص الماء من الزهرية.
٦. عدم تكديس الزهور في أناء واحد مما يعوق عملية الامتصاص ويؤدي إلى سرعة فساد الماء.
٧. ان تنغمس أطراف كل الزهور في الماء ولا داعي لارتفاع الماء أكثر من ذلك.
٨. تغيير ماء الأنية يوميا مع غسل داخل الأنية وحوامل الزهور جيدا بالماء لازالة ما يكون قد علق بها من بكتريا أو فطر ثم يقطع مقدار ٢ سم من أسفل الساق لازالة الأجزاء الميتة منها وذلك للمساعدة على سرعة امتصاص الماء.
٩. لمنع ذبول الزهور تضاف بعض المواد الكيماوية كمواد حافظة لقتل البكتريا التي تسبب تعفن الساق وتوقف امتصاص الماء فإضافة قليل من ملح الطعام أو نقطة من زيت الكافور أو النوشادر أو ملعقة صغيرة كربونات صوديوم أو فنجان سكر لكل لتر ماء في حالة الأرولة والداليا يساعد على بقائها مدة لا تقل عن عشرة أيام، وإضافة قرص أسبرين يأتي بنتائج لا بأس بها في إطالة حياة القرنفل والورد والجلاديوس وتوجد بعض المركبات الكيماوية الجاهزة لهذا الغرض.

## ثانياً - أواني الزهور:

وتعرف بالزهريات ( الفازات ) وهي الأواني التي تستخدم في وضع الزهور وتنسيقها وهذه الأواني تختلف في تكوينها وشكلها ولونها فبعضها من الفخار أو الرخام أو السيراميك، وبعضها من المعادن



(شكل ٣١)

والأخرى من البلور والزجاج والخشب ومنها الطويل أو المضطوح أو الكروي أو الصغير أو الكبير ذو الفوهة الواسعة أو الضيقة مع اختلاف وتعدد الوانها، ويعتبر اختيار الوعاء بما يتناسب مع ذوق المنسق والتشكيل المرغوب اظهاره فيه من العناصر الهامة في اظهار جمال التنسيق والزهرات ذات الألوان المتعادلة التي تتوافق مع ألوان الأثاث لها تاثيرها الطيب، والأواني المصنوعة من الخشب الطبيعي تربط بين التنسيق وأثاث الغرفة.

- أما الأواني المعدنية فيجب استعمالها بحرص وهي تحتفظ بتأثيرها طالما يكون التصميم بسيطا فالأواني النحاسية تتناسب مع الأثاث ذو الألوان الدافئة والأواني المصنوعة من الفضة أو الالومنيوم أو الكروم جميلة مع استعمال الألوان الباردة والأني الذي يعتمد في تصميمه على مظهره الجذاب والأوعية ذات الألوان الصارخة لا تفضل لتنسيق الزهور لأنها تجذب النظر وقد تطفئ على التنسيق الزهري.

### ثالثا - المثبتات :

عند اجراء عملية التنسيق ووضع الزهور في الوعاء يستلزم الأمر توجيه الزهور أو تثبيتها على وضع معين وتستخدم في ذلك مثبتات وهي متعددة منها:

- المثبتات الأبرية، وتصنع من الرصاص أو المسامير والمثبتات ذات الثقوب وهي عادة من البلور أو الحديد وتكون عادة مستديرة أو مسطحة والمثبتات من السلك الشبكي وهي أرخص وأسهل أنواع المثبتات ومثبتات نباتية وهي عبارة عن مادة اسفنجية تحتفظ بالرطوبة لونها أبيض تصنع عادة من البلاستيك على شكل قوالب الطوب ويمكن تقطيعها إلى مربعات أو أهرامات أو كرات تغمس في الماء حتى تتشبع به وترتب بينها الزهور.

### رابعا - اساس وقواعد التنسيق:

اساس التنسيق الجميل للأزهار هو معرفة عناصر الفن وهي الخط- التكوين- المظهر الشكل- اللون- والخط هو المعبر عن الاتجاه الذي يتجه فيه التنسيق وتعطي الخطوط شعورا قويا بقيمة من التنسيق وهناك الخط الراسي، والأفقى والمنحني الناقص.

والأشكال الأساسية للتنسيق هي: الهرم- المخروطي- الكروي- المنبج قليلا والمكعب وكلها أشكال ذات أبعاد ثلاثية للرؤية والشكل الاجمالي للتنسيق ويشمل المكون النباتي والزهري بما في ذلك الفراغات بين الأزهار والسوق والأوراق مع المنظر الخلفي.

ويتوقف جمال التنسيق على حسن اختيار ألوان مكوناته مع الأزهار على أن تتفق هذه الألوان مع ما حولها من لون الأثاث والمفارش والجدران.

لعمل تنسيق من الزهور تشجع

الخطوات التالية:

١. تحديد الشكل العام المطلوب عمله وذلك تبعاً لمكان التنسيق ونوع الزهور المتوفرة.

٢. يختار الاناء والمثبت اللازم لعمل التنسيق ثم تنظف الأزهار والأوراق وتجهز بالأطوال المناسبة (للوعاء).

٣. يوضع المثبت (في حالة استعماله) المناسب لحجم ونوع الوعاء.

٤. يوضع الهيكل الخارجي للشكل المطلوب وذلك باستعمال عدد قليل من الأزهار في الاتجاهات الرئيسية في التصميم.

٥. تقوى الخطوط الأساسية في التصميم وذلك بإضافة بعض الزهور والأوراق ثم توضع زهرة أو زهرتين لتكونا نقطة التركيز.

٦. تملأ الفراغات الباقية باستعمال مزيد من الزهور والأوراق ويضلل هنا استعمال

زهور مخالفة للنوع الأساسي.



(شكل ٢٢)



(شكل ٢٣)

استخدام لون واحد من الورد البلدي

ويجب أن يكون التنسيق جميلاً من جميع الجهات إلا إذا قصد تحديد اتجاه واحد للتنسيق كأن يوضع أمام حائط أو صورة وقد تختلف طريقة التنسيق عن الخطوات السابقة بالنسبة لأطوال الزهور المستعملة كما في التنسيق المنخفضة التي تستعمل على المائدة.



(شكل ٢٥)  
تصميم من الزهور  
بشكل بيضاوي



(شكل ٢٤)



(شكل ٢٧)  
استخدام المثلثات  
في تنسيق الزهور

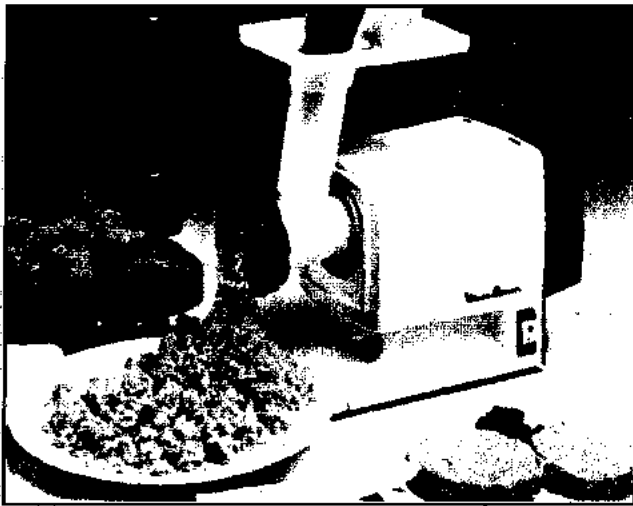


(شكل ٣٦)

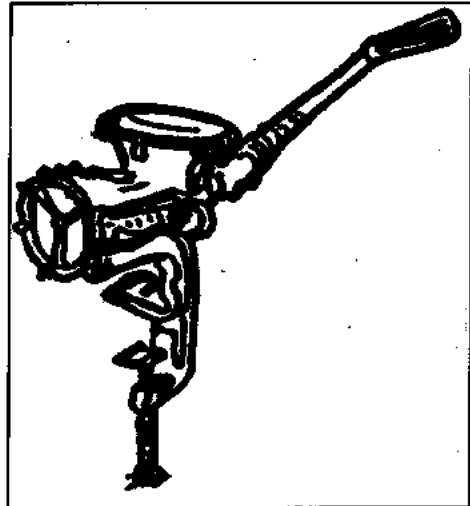
يستحدث كل يوم العديد من الأدوات والأجهزة المنزلية التي تساعد ربة الأسرة على القيام بالأعمال المنزلية بسهولة ويسر فتوافر الأدوات والأجهزة المنزلية الحديثة يوفر الكثير من وقت وجهد القائمين بالعمل.

## اختيار الأدوات والأجهزة المنزلية:

١. تختار الاحجام المناسبة لعدد أفراد الأسرة فالحجم المناسب لأسرة ذات ثلاثة أو أربعة لا يصلح لأسرة عددها أكبر من ذلك.
٢. تراعى الأسعار التي تلائم القدرة الشرائية للأسرة دون ارهاق لميزانيتها.
٣. تشتري الأدوات والأجهزة التي تستعمل كثيرا والتي لها أكثر من استعمال مثل الكبة أو حلة الضغط أو ماكينة الحياكة ذات الامكانيات المتعددة.
٤. يفضل اختيار الأجهزة التي تحمل ضمانا لمدة معينة بحيث إذا حدث عطل بالجهاز تتحمل الشركة اصلاحه وعند شراء الجهاز لا بد من تجربته في المتجر وأخذ الكتيب الخاص به والذي يوضح طريقة تشغيله والعناية به.
٥. يفضل شراء الأجهزة والأدوات من إنتاج مصانع مشهورة لها بجودة الإنتاج ويتوفر لها قطع الغيار بالأسواق.
٦. قبل شراء الأجهزة الكهربائية لا بد من التأكد من الفولت المناسب إذ إنها لن تعمل بكامل طاقتها إذا استخدم فولت أقل ويحترق الجهاز إذا وصل بتيار كهربائي ذو فولت أعلى.



(شكل ٢٩)



(شكل ٢٨)

وفيما يلي أمثلة لبعض الأدوات والأجهزة.

## مقارم اللحم :

هناك أنواع متعددة من مقارم اللحم تختلف حسب غرض استعمالها ومادة صنعها ومنها اليدوي والكهرباء وتصنع مضرمة اللحم من الحديد الزهر. ومهما كان نوع وغرض استعمال المضرمة يجب أن تكون لها يد تسهل عملية الضرم ولا تتعب من يقوم باستعمالها، وتكون اليد عادة من الخشب أو البلاستيك، ويستحسن اختيار الأنواع التي لا تحتاج لربط والمجهزة بقاعدة ثقيلة لتثبيتها أثناء العمل، ويصاحب المضرمة عدة أوجه مختلفة الثقوب حتى يمكن استعمالها في أغراض متعددة. ويراعى في اختيارها أن يكون معدنها غير قابل للصدأ أو لا يتأثر بالأطعمة المختلفة وأن تكون طريقة تركيبها وتغيير أوجه المضرمة سهلة ولا تعوق تنظيفها.

التعليق بمقارم اللحم:

تغسل أجزاء مضرمة اللحم اليدوية جيدا بالماء الساخن والصابون وتجفف جيدا وكذا أجزاء المضرمة الكهربائية عدا الجزء الخاص بالموتور فيفضل عن الكهرباء ويمسح جيدا بقطعة قماش مبللة بالماء والصابون ثم بالماء فقط ويجفف.

أرشادات:

- 1- سن سلاح المضرمة من أن لاخر يسهل استعمالها.
- 2- عدم استخدام المضرمة في غير ما خصصت له.
- 3- عدم تشغيل المضرمة الكهربائية لفترة طويلة لأن سخونة الموتور تسبب احتراقه.
- 4- عدم وضع أشياء صلبة ضمن اللحم حرصا على سلامة المضرمة.
- 5- استخدام قطعة من الخشب أو ملعقة خشب بدلا من اليد في دفع الأطعمة داخل المضرمة.

## الافسران :

لا يخلو أي منزل من أحد الأفران وقد يكون الضرن ملحقا بالموقد وقد يكون مستقلا عنه وقد يستعمل في أشغال الضرن الغاز أو الكهرباء أو الالكترونيات ومنها البسيط ومنها ما يزود بإضافات تزيد من كفاءته وتسهل استعماله مثل المنظم الحراري ( الثيرموستات ) أو الشواية أو جهاز لضبط الوقت ( تيمر ) وجهاز الأشغال الذاتي، وغيرها ولكن هذا يزيد من سعرها. وتختلف أحجام الأفران لتناسب احتياجات الأسر المختلفة ومكانياتها المادية والمكان الذي يوضع فيه.

ويتكون جسم الضرن من طبقتين من الصاج بينهما مادة عازلة للحرارة مثل الصوف الزجاجي ويغطي جدار الضرن من الداخل بالصاج البورسلان أو بالكرام ويكون الصاج باللون الأبيض أو الرمادي أو الأزرق المنقط بالأبيض والألوان القائمة تتحمل القذاره ولا تظهر بها البقع، ومهما كان لون جدار

الفرن فإنه يجب الاهتمام بتنظيفه أولاً بأول فهذا يسهل عملية التنظيف ويساعد على توزيع الحرارة في أرجاء الفرن، ويوجد بكل فرن عدد من الأرفف تنزلق على حوامل على جانبي الفرن حتى يمكن تغيير ارتفاعها حسب الرغبة ولكن يجب عدم انزلاق الأرفف أو شدة ميلها للامام عند سحبها للخارج. وأن تصمم بطريقة تمنع انزلاق الأواني للداخل وتكون الأرفف مستديرة الأطراف حتى لا تتجمع بها القذارة ويسهل تنظيفها وتصنع الأرفف من اسياخ مصنوعة من مادة مقاومة للصدأ، ويوجد بكل فرن صاج سفلى (القاعدة) يغطي شعلة الغاز مباشرة أو الأسلاك الكهربائية المتوهجة وفائدته نقل الحرارة وتنظيم توزيعها داخل الفرن، وتجهز بعض الأفران بباب زجاجي حتى يمكن مراقبة نضج الأطعمة دون حاجة لفتح الباب مما يؤدي إلى انخفاض درجة حرارة الفرن وفي هذه الحالة يزود الفرن بمصباح كهربائي في الداخل يمكن إضاءته من الخارج.

يوجد بكل فرن وسيلة لخروج الأبخرة المتصاعدة من الطعام. وقد تكون على هيئة ثقوب في ظهر الفرن تتصل بفتحة جانبية أو أمامية لتسرب تلك الأبخرة ويجب مراعاة عدم انسداد هذه الفتحة بالتصاق الفرن إلى الحائط أو قطع الأثاث الأخرى، لذلك صممت بعض الأجهزة الحديثة بحيث تكون الفتحة في واجهة الجهاز حتى تعوق ترتيب ااثاث المطبخ، ويختلف شكل وحجم شعلة الفرن في الأجهزة المختلفة فقد تكون على شكل دائرة أو شريط في منتصف الفرن أو شريطين إلى اليمين واليسار.

تزود بعض الأفراد بالشواية وقد تكون في أسفل الفرن وعندئذ تسخن بنفس شعلة الفرن وتزود الشواية برف يمكن تثبيته على ارتفاعات مختلفة بالنسبة للهب وعادة يكون للشواية باب مستقل. وقد تكون الشواية مثبتة في سقف الفرن في وقت واحد بعكس التصميم السابق يصنع رف الشواية مع شرائح من الصلب المغطى بالصاج أو من شرائح الالومنيوم ويوجد بالرف ثقوب لتسرب السوائل المختلفة من الشىء. وتنفذ هذه السوائل إلى صينية عميقة نوعاً أسفل الرف لابعاد السوائل عن اللهب تمنع اختراقها وتصاعد الدخان وتستعمل تلك الصينية كأناء للطهى.

وقد تزود بعض الأفران بالشواية الدائرة وهي عبارة عن سيخ من الصلب يتصل بموتور كهربائي عند تشغيل الموتور يدور السيخ حول نفسه امام اللهب ويعرض الأطعمة للنار من جميع الجهات. وتستعمل الشواية الدائرة في عمل الدجاج المشوى والكباب وغيرها وقد تكون شعلة الشواية الدائرة شعلة مستقلة وقد تكون نفس شعلة الفرن.

## ضبط درجات الحرارة في الفرن:

- من المهم جداً التحكم في درجات حرارة الفرن لتلائم الأطعمة المختلفة ويتم ذلك بعدة طرق:
- يزود الفرن بمنظم حرارى وفي هذه الحالة نجد مفتاح الفرن مدرجا.
- توضع علامات على المفتاح يشير جزئه السميك إلى درجة حرارة مرتفعة ثم يضيق سمك السهم ليشير إلى اتجاه تهدئة درجة حرارة الفرن.

## العناية بالفرن :

لكي يؤدي الفرن وظيفته بنجاح لابد من العناية به وصيانته أولا بأول ولعل أول خطوة في هذا السبيل هي قراءة التعليمات المصاحبة بعناية وإتباع ما جاء بها من توجيهات خاصة بطريقة التركيب والتشغيل وعند اشعال الفرن يترك الباب مفتوحا لعدة ثوان حتى لا يتجمع بخار الماء داخل الفرن ويتسرب لاسفل مما يؤدي إلى حدوث صدأ.

- لا يوضع أى ثقل على باب الفرن وهو مفتوح، فهذا يؤدي إلى إتلافه وعدم أحكام غلق الفرن. كما يجب فتح وغلق باب الفرن بهدوء ولا نكثر من الفتح والقفل بدون داع.

- للحصول على أحسن نتائج للخبز في الفرن الصوانى متباعدة بحيث تسمح بمرور الهواء الساخن حول كل صينية وعند استعمال أكثر من رف يلاحظ تبادل وضع الأواني بحيث لا توضع واحدة منها أعلى الأخرى مباشرة مما يحجب توزيع الحرارة ويجب عدم وضع الأواني على قاعدة الفرن مباشرة.

## تنظيف الفرن :

يقفل الغاز أو يفصل التيار الكهربائى عن الفرن ثم يترك ليبرد تماما ويغسل الفرن من الداخل وكذا أرهف الشواية بالماء الساخن والصابون أو أى مسحوق تنظيف جيد ثم يشطف ويجفف ويجب الابتعاد عن كل من المواد الخشنة مثل السلك الخشن ( قد يسمح بالسلك الناعم) اما الصاج الخارجى فينظف بقطعة مبللة ومغموسة في كربونات الصودا. ويزال أى أثر لاحتراق الأطعمة من الفرن بمحلول النوشادر والماء.

## الفرن الكهربائى :

انتشر استعماله بانتشار الكهرباء وينتظر ان يزيد انتشاره في المستقبل ويتميز عن فرن البوتاجاز بنظافة استعماله وعدم تسرب أى روائح ضارة كذلك التحكم في درجة الحرارة فيه بشكل أدق. وهو من حيث الشكل والتركيب يشبه الفرن العادى ولكن في الفرن الكهربائى تحول الطاقة الكهربائية إلى حرارة تنبعث من الاسلاك الحلزونية المثبتة على قاعدة من الفخار غير القابل للاحتراق وقد تكون الاسلاك مكشوفة أو مغطاة. ويزود الفرن بوحدين للاستخين في أغلب الأحيان. تثبت واحدة منها في قاع الفرن والأخرى في السقف.

يزود الفرن بثرموستات للتحكم في درجات الحرارة وعند استعمال الفرن للشى تستعمل وحدة التسخين العلوية فقط وتغير ارتفاعات الأرفف حسب الأصناف المراد شيها.

## العناية بالفرن الكهربى وتنظيفه :

- ١- يجب رفع الاتصال الكهربائى قبل تنظيفه ويتجنب ابتلال الاسلاك الكهربائىة بالماء.
- ٢- يجب اتباع التعليمات المرفقة بالجهاز بعناية تامة.
- ٣- اذا سقطت على الفرن أى أطعمة فيجب مسحها قبل أن تجف وتحترق. وقد تحتاج لاستعمال مسحوق تنظيف (كالثيم) مع قطعة مبللة لتنظيف جدار الفرن الداخلىة أما فى الخارج فيجب عدم استعمال أى من مساحيق التنظيف ويكتفى بمسحة بالماء والصابون ثم شطفه وتجفيفه.

## الفرن الالكترونى :

من أحد المبتكرات فى عالم الأفران الفرن الالكترونى وهو يعمل بسرعة فيوفر الوقت ولكنه أعلى ثمنا من الأفران الكهربائىة وان كان استهلاك الكهرباء مماثلا لها وهو عادة مربع الشكل ذو هيكل من الصلب غير القابل للصدأ أو مبطن من الداخلىة بالالومنيوم وبه مجموعة أرفف منزلقة. يصنع باب الفرن من الصلب ويوجد به فتحة مربعة من الصلب مغطاة بشريحة من الصلب بها ثقب مستديرة متقاربة قطر كل منها ١/٢ سم لتسمح للأبخرة المتصاعدة من الطعام أثناء الطهى بالخروج، ونظرا لأنها فى وجه الفرن لذا يمكن ان يثبت فى الحائط أو فى دولاب يوضع فوق منضدة والفرن مزود بأضاءة داخلية وأيضا بوحدة تسخين كهربىة مثبتة فى سقف الفرن لتساعد على إحمرا الأظعمة. يعلو وحدة التسخين لوح من الزجاج القابل للتسخين يركب فوقه مروحة تدور بموتور خاص تسمى بالمحرك وتتصل مباشرة بسقف الفرن. وتوجد ساعة ملحقة بالجهاز وأزرار للتحكم فى سرعة وكمية الموجات الالكترونىة.

## كيف تطهى الأظعمة داخل الفرن الالكترونى :

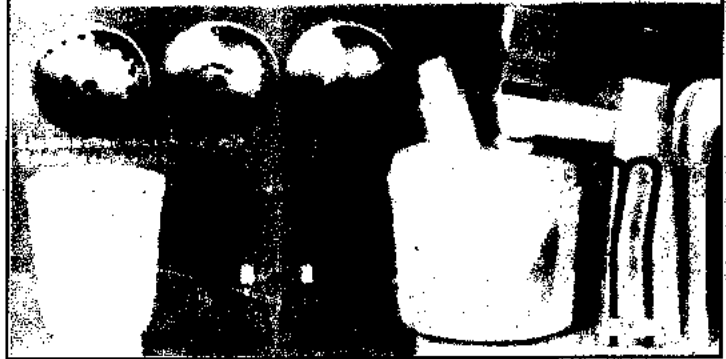
تمتص الأظعمة الموجات الالكترونىة وتتسرب إلى داخلىة الطعام إلى عمق حوالى ٧,٥ سم، ووجود هذه الموجات داخلىة الطعام يولد طاقة حرارىة ذاتىة، وهذه الحرارة هى التى تؤدى إلى انضاج الطعام. أى ان الطعام ينضج بفعل الحرارة المتولدة بداخله وليس بحرارة اشعاع خارجىة. وللعناية بالفرن الالكترونى وتنظيفه يتبع نفس خطوات تنظيف الفرن الكهربائى.



محضرة الطعام بأجزائها  
ومجموعة من عصارات  
الفواكه والخضراوات  
الوقت والجهد  
(شكل ٤٠)

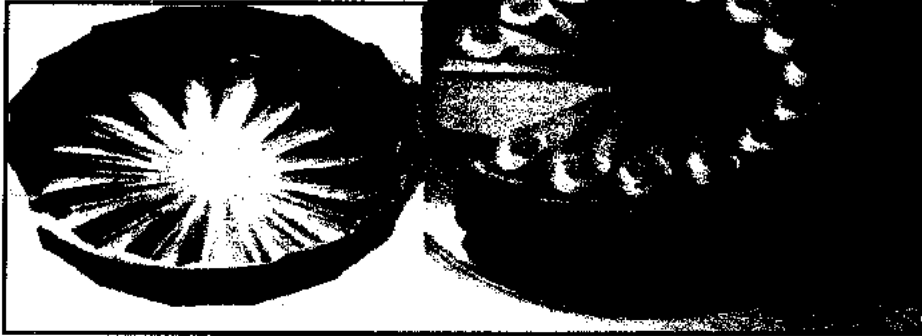


عدد ٢ خلاط كامل  
يشتمل كل منهما على  
مضرب بيض وقطع  
غيار مختلفة  
(شكل ٤١)



(شكل ٤٢)

كعكة بشكل المروحة



يمكنك إعداد هذه الكعكة باستخدام قالب ذي الشكل الذي يشبه المروحة

كعكة الشطرنج

لا شك أن إعداد الكعكة ذات المربعات التي تشبه مربعات رقعة الشطرنج تحتاج إلى مجهود خاص كبير تشاهدين هنا صينة ذات تركيب خاص يسهل عليك إعداد مثل هذه الكعكة.

(شكل ٤٣)



(شكل ٤٤)

قالب للكعك بشكل القلب

## أدوات العجن:

يستخدم العديد من الأدوات في العجن، وإعداد هذه الأدوات قبل البدء في العمل يسهل العمل ويقلل الوقت والجهد المبذول فيه وفيما يلي بعض هذه الأدوات والأجهزة:

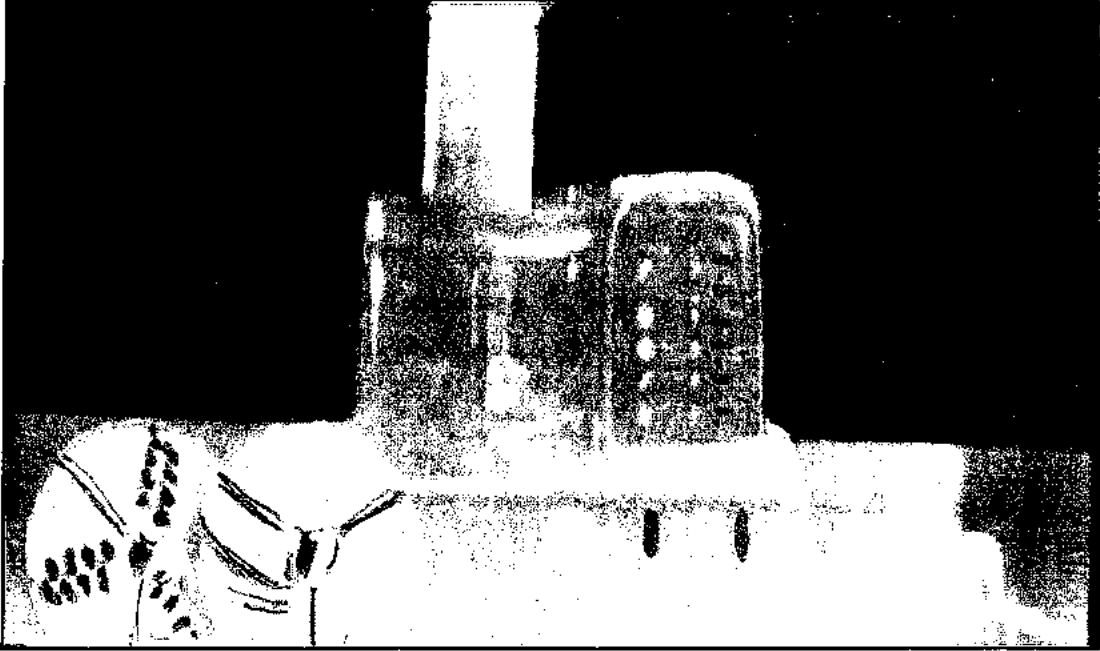
الأداة	المادة التي تصنع منها	استعمالاتها	العناية بها
سلاطين متدرجة الاحجام مضارب البيض مضرب عجل مضرب سلك المضرب الكهربائي ويتكون من: - موتور	صيني، بلاستيك ميلامين، استانلس استيل، صاج معدن غير قابل للصدأ سلك موتور في حافظة من البلاستيك او معدن غير قابل للصدأ	تمزج فيها الاطعمة خفق ومزج الاطعمة	تغسل جيدا بالماء والصابون وتجفف تغسل جيدا بالماء والصابون - اتباع التعليمات المرفقة بالمضرب - استعمال الفولت الكهربى المناسب - استعمال كمية مناسبة من الاطعمة فى سلطانية المزج. عدم غسل الموتور بتاتا بل يمسح بعد نزع المضرب بفضة مبللة ثم يجفف. - عدم تشغيل المضرب مدة طويلة حتى لا يحترق الموتور. تغسل وتجفف بعد كل استعمال مع تجنب ازالة ما لصق بها من عججين بسكين او بألة حادة ويمكن استعمال قطعة خشبية فى ذلك
لوحة التقطيع	معدن غير قابل للصدأ الخشب الزان بلاستيك رخام صناعى	- تفرد عليها العجائن عند عمل الفطائر والبسكوتات - تقطع عليها الخضر	
النشابة ملاعق مسطحة ملاعق قليلة التجويف	- الخشب الزان المطاط - البلاستيك المصمت او المفرغ المطاط الخشب	- فرد العجائن - تكسير بعض المكسرات - خلط وتقليب العجائن - رفع العجائن من قاع وجوانب السلطانية - دعك المادة الدهنية مع السكر فى الكيك خلط العجائن تقليب الاطعمة	تغسل جيدا وتجفف بعد الاستعمال

الخصائص	المكونات	الخواص الكيميائية والفيزيائية	التحليل
<p>- لا تستعمل في غير الأغراض الخاصة بها</p> <p>- تغسل جيدا وتجفف بعد الاستعمال وقدعك من أن لآخر بلوفه سلك</p> <p>الفصل الجيد والتجفيف عدم الاستعمال وهي مبللة</p>	<p>- بسط الحشوات والحلوى على التوترة رفع الكعك من وإلى الصاج</p> <p>- طهى الكستردة والكريم باتسييرو حلوى الشيكولاتة</p> <p>معايرة الكميات</p>	<p>السلاح من الصلب غير قابل للصدأ - المقبض من الخشب</p> <p>- الألومنيوم الصاج - الاستانلس ستيل</p> <p>الألومنيوم استانلس أوزجاج</p>	<p>سكين عريض (سباتيولا)</p> <p>كزروثة مستديرة القاع بيد طويلة أو مقبض (الأحجام متدرجة)</p> <p>مجموعة متدرجة الأحجام من الملاعق المعيارية الأكواب المعيارية</p>

## الآلة متعددة الأغراض (محضرة الطعام)

تحل هذه الآلة محل العديد من الأدوات والأجهزة المنزلية الصغيرة وتوجد أكثر من آلة يمكنها

تأدية أعمال متعددة سوف نتناول منها على سبيل المثال محضرة الطعام.



تركيب الآلة:

١. قاعدة بها الموتور ومثبت عليها أزرار التشغيل، يعلو القاعدة وعاء لتحضير الطعام وإلى جانبه لوحة مثبت بها رموز التشغيل.
  ٢. وعاء التحضير: وهو وعاء مستدير ذو غطاء مصمم بحيث يمكن رؤية ومتابعة الطعام أثناء تحضيره ( شفاف).
  ٣. ملحقات الجهاز وتتكون من خمسة حلقات هي: شفرة من الفولاذ ( سلاح )، قرص التقطيع، قرص عمل الشرائح، الشفرة البلاستيكية، الخفاقة البلاستيكية.
- وللجهاز ثلاث سرعات مختلفة، واستعمال السرعة المناسبة يساعد في الحصول على أفضل النتائج وتستهمل السرعة رقم ١ (المنخفضة) مع الشفرة البلاستيكية أو الخفاقة للخلط، والسرعة رقم ٢ (العادية) تستعمل مع الشفرة الفولاذية وقرص التقطيع أو قرص عمل الشرائح لجميع الاستعمالات العادية، والسرعة رقم ٣ (العالية) تستعمل مع الشفرة الفولاذية لأغراض الهرس والعصر والفرم.

أزرار الخابض:

ويستعمل مع الشفرتين الفولاذية والبلاستيكية لتقطيع المحتويات في حالة الرغبة في الحصول على منتج أكثر نعومة.

### تشغيل محضرة الطعام:

يركب وعاء التحضير على القاعدة ويحكم وضعه في مكانه، توضع الشفرة المطلوب استخدامها فوق عمود المحرك الدوار ثم تدار الشفرة حتى تهبط إلى قاع وعاء التحضير ويغطي الوعاء ثم يشغل الجهاز على السرعة المطلوبة، وبعد انتهاء الطعام ينبغى الضغط على زر الإيقاف حتى تتوقف حركة الشفرة تماماً قبل نزع الغطاء.

### العناية بمحضرة الطعام واحتياطات الأمان عند تشغيلها:

- قراءة التعليمات المصاحبة بدقة.
- استعمال الشفرات بمنتهى العناية لأنها حادة جداً، ثم تخزينها في أماكنها الصحيحة ووضعها بمنأى عن الأطفال.
- استعمال دافعة الطعام دائماً في ادخال الأطعمة وتجنب استعمال اليد.
- يجب الانتظار حتى تتوقف محضرة الطعام تماماً قبل محاولة وضع المزيد من الأطعمة بها.
- تجنب وضع السلك الكهربى على أى سطح ساخن.
- تجنب ضمير قاعدة المحرك فى الماء أو أى سائل آخر بل يمسح بفضة مبللة جيداً ثم يجفف.

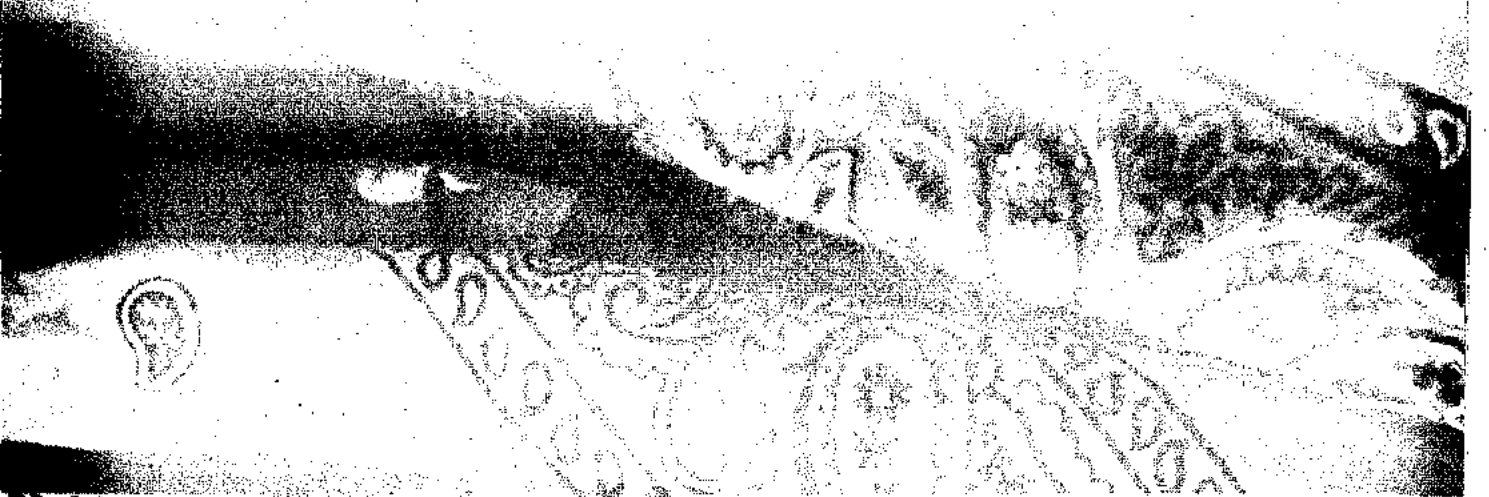
## مناقشة وتدريبات

- ١- اشرح في ثلاثة اسطر ماذا يقصد به:
  - أ- مراعاة الناحية الاقتصادية في الاثاث.
  - ب- الاتزان في ترتيب الاثاث.
  - ج- الافادة من الألوان في علاج بعض العيوب بالمنزل.
- ٢- عددي خمس خطوات مرتبة تتبع لعمل تنسيق من الزهور.
  - ٢- ضعي علامة (✓) أو علامة (x) أمام العبارات التالية مع تصحيح العبارة الخطأ
    - أ- تختار الفازة بديعة الشكل لعمل تنسيق من الزهور.
    - ب- احرصى على الاهتمام باقتناء التحف الثمينة بصرف النظر عن الحاجة إليها.
    - ج- تستخدم الألوان الطفيفة في طلاء جدران المطبخ والحمام.
  - ٤- اكتبى أربع نقاط هامة عن كيفية العناية بالأجهزة المنزلية التالية:
    - أ- المفرمة.
    - ب- مضرب العجن الكهربائي.
    - ج- محضرة الطعام.

# البطاط الخامس

## الملايس والنسيج

- المفروشات المنزلية انواعها ومواصفاتها
- انواع المنسوجات المصنعة منها / مصادرها / مواصفاتها
- انواع الزخارف المناسبة لها
- الاسس الفنية لتصميم الزخارف وطرق نقل الرسوم
- العناية بالمفروشات
- اسئلة وتطبيقات



## المفروشات والبياضات المنزلية

تمثل المفروشات والبياضات المنزلية جانبا هاما في اثاث المنزل وجمال مظهره، كما تمثل في نفس الوقت جانبا اقتصاديا هاما نظرا للتكلفة التي تنفق عليها، ومهما كانت قيمة باقى اثاث المنزل إلا أنه لا يكتمل له رونق والجمال المطلوب إلا بالاضافات الظاهرة والمكملة لأثاث كل حجرة من حجرات المنزل من المفارش والأغطية والستائر والصور والسجاد ووسائل الإضاءة وكل ما تتطلبه من وسائل (الديكور) الأخرى.

كما أن أهميتها تكمن أيضا في أنها تحافظ على الأثاث مما قد يتعرض له من أتربة أو من كثرة الاستعمال لذا فإن توجيه اهتمامنا إلى حسن اختيار ما يحقق الأهداف الاقتصادية والجمالية سواء من حيث اختيار النوع أو اللون أو النقوش أو الزخرفة المناسبة أمر هام يحتاج إلى دراسة علمية.

والمفروشات عامة تشمل جميع ما يحتويه المنزل من بياضات ومفارش وأقمشة التنجيد والستائر والسجاد.

أما البياضات فتطلق عادة على أغطية الأسرة بأجزاء الكاملة من ملايات وأكياس للوسائد بأنواعها:

وكذلك بياضات الأرائك والكراسي على اختلاف أنواعها وأشكالها - إذا أردنا تقييبتها. تتنوع المفروشات من حيث مواصفاتها وقياساتها واستخداماتها وكذلك تتنوع الأقمشة التي تستخدم في صناعتها تبعا لنوع وغرض الاستعمال بحيث تتوافر فيها المتانة وقوة التحمل والمرونة وثبات اللون ودقة النسيج.

ولكى يتم الاختيار الأمثل لنوع القماش الجيد يتحتم ضرورة معرفة نوع النسيج والخامة الأولية التي صنع منها ومواصفاتها وخواصها سواء كان الغرض هو شراء القماش لتصنيعه كملايس أو بياضات والمفروشات الجاهزة حيث أن السعر ليس دائما دليلا صادقا على الجودة وفضلا عن ذلك فإن البطاقات الخاصة بمواصفات المنتج قد لا توجد دائما، وفي حالة وجودها فإنها قلما تعطى المعلومات الكافية ونحن نعلم أن ملمس القماش ومظهره ليس بالدليل الصادق على جودته عند الشراء.

ولكى تصبح هذه المعلومات ضرورة جوهرية فإنك هذه المواصفات لأنواع الخامات المصنوع منها جميع أنواع الأنسجة والاستخدامات الأخرى.

## الخامات الأولية للانسجة:

أولاً - الألياف الطبيعية:

تنقسم الألياف الطبيعية إلى ثلاثة أقسام أساسية:

(أ) ألياف نباتية: وهي الألياف التي تؤخذ من مصدر نباتي

وتضم (القطن - الكتان - الجوت - السيزال)

(ب) الألياف حيوانية: وهي التي تؤخذ من أصل حيواني (بروتيني) وتضم نوعين:

١- ألياف مأخوذة من الغنم والماعز والجمال وهو الصوف.

٢- الألياف مأخوذة من شرايق دودة القز وهو الحرير الطبيعي.

(ج) ألياف معدنية: وتؤخذ من الصخور الطبيعية والمادة الأساسية بها هي مادة السليكون مثل

الاستبوس.

ثانياً: الألياف الصناعية:

والألياف الصناعية بدورها تنقسم إلى قسمين:

١- الألياف الصناعية المنسوجة:

وتعتمد هذه الألياف في صناعتها على مواد موجودة أصلاً في الطبيعة والصورة النهائية

للألياف إما أن تكون مطابقة كيميائياً للمواد الأساسية وإما أن تكون في صورة مشتقة.

ومن أهم هذه الألياف، الرايون، والاستيات والفيسكوز وألياف الزجاج.

٢- الألياف الصناعية التركيبية أو التخليقية:

وهذه الألياف التحضيرية التي تعتمد في تركيبها على الكيماويات وتكون على هيئة عجائن ثم

تشكل في صورة الألياف. ويتم تحضير هذه الألياف من العناصر البسيطة الموجودة في الفحم

والبترول بالإضافة إلى الهواء والأملاح والماء.

ويمكن تقسيم الألياف التركيبية حسب مواد التركيب كما يلي:

(أ) ألياف بولي أميد (عديد الأميد) مثل النايلون - البرلون - الريلسان.

(ب) ألياف بولي استر (عديد الأستر) مثل التريلين - الداكرون - الترجال - الديولين.

(ج) ألياف مشتقات بولي فينيل: ألياف بولي اكريل تتريل مثل الأورلون - الأكريلان.

ومع تطور صناعة النسيج فقد أمكن مزج أكثر من نوع من الألياف وأصبح هناك أقمشة مخلوطة

من نوعين من الألياف الطبيعية أو الألياف الطبيعية مخلوطة مع ألياف محورة أو تركيبية مثل:

• خلط القطن مع الصوف أو الكتان.

• خلط الحرير الطبيعي بالرايون.

• خلط الصوف بالاكريلان أو القطن والبولي استر.

حيث تكتسب كل من الأقمشة المخلوطة المنتجة صفات الألياف الداخلة في تكوينها كما يمكن ان نتخلص من بعض عيوب الألياف فمثلا عند خلط القطن بالبولى استر يمكن التغلب على عيب الكرمشة والانكماش فى القماش باكسابه ثبات للأبعاد والاحتفاظ بالشكل وسهولة الاستعمال وسرعة الجفاف وعدم الاحتياج للكى والتخلص من التأثير بالفطريات والعفن كما يتخلص البولى استر من عيب الكهرباء الاستاتيكية وهذا يتوقف على نسب الخلط نفسها.

أما الأقمشة المخلوطة من الصوف والبولى استر فتمتاز باحتفاظها بثبات الأبعاد وخفة الوزن وسهولة الغسل والعناية ورخص السعر وعدم التأثير بالعتة.

وحيث ان معرفة انواع وخواص الانسجة المناسبة لكل استعمال من الأمور الهامة التى يجب الاطلاع بها ، وخاصة ما يتصل بالمنسوجات المستخدمة فى المفروشات المنزلية فسوف نتناول كل نوع من حيث خواصها - مميزاتاها - عيوبها.

## الألياف الطبيعية

### المنسوجات القطنية:

يحتل القطن المركز الرئيسى بين الألياف فى صناعة انواع متعددة من المنسوجات للاستعمال المختلفة ، فهينما تستخدم الألياف قصيرة التيلة فى إنتاج الأقمشة الرخيصة، تستخدم الألياف طويلة التيلة فى إنتاج انسجة ذات غزل رفيع يستعمل فى الأقمشة الرقيقة ذات القيمة العالية والاستخدام الجيد.

كما تستخدم الأقمشة المصنوعة من القطن فى المفروشات المنزلية وخاصة البياضات وأغطية الاثاث والمناضد وفى أقمشة التنجيد وغيرهما حيث تكون أنسب ما يستخدم فى هذه الاستعمالات لعدة أسباب،

- ١- امتيازه بمتانة طبيعية وتزداد متانته وهو مبلل عنه وهو جاف.
- ٢- يتميز القطن بخاصية امتصاص الرطوبة ولذلك فهو لا يسبب أية مضايقات فى الاستعمال سواء فى الملابس أو فى الاستعمالات الأخرى وخاصة المفروشات .
- ٣- قلة الشحنات الكهربائية المتولدة من احتكاكه بالجسم اذا قورن بأى نوع من أنواع الأنسجة الأخرى حيث تقدر هذه الشحنات بحوالى ٥٠ فولت بينما فى الصوف ٢٥٠ والنايلون ١٠٥٠ فولت.
- ٤- قوة التحمل وسهولة العناية حيث يتحمل عمليات الغسل المتكرر لمدة طويلة ولا تزيد نسبة الانكماش عن ٢% ، ٢% كما تتحمل المنسوجات القطنية درجة الحرارة العالية فيمكن كياها دون أن تتأثر من تكرار هذه العمليات.

وتكمن عيوب الأقمشة القطنية فيما يلى:

- ١- الكرمشة فتححتاج إلى عملية كى دائمة مع الاستعمال.
- ٢- زيادة درجة الرطوبة بالقطن تعرضه للتأثر بالبكتريا والفطريات مما يعطيه رائحة مميزة وكريهة ويحدث به بعض البقع ونتيجة لذلك يفقد جزءا كبيرا من متانته ويمكن تلافى ذلك باستخدام المواد المانعة للعفن وعدم تخزينه فى الأماكن المظلمة الرطبة.

## ٢ . المنسوجات الكتانية:

تعتبر المنسوجات المصنوعة من ألياف نبات الكتان من أهم وأقوى الألياف السليلوزية المستخدمة في عمل المنسوجات وتعد من أقدم الألياف التي استخدمها الإنسان ، وقد برع المصريون القدماء في صناعة المنسوجات الكتانية.

والمنسوجات المصنوعة من نبات الكتان تفوق متانتها متانة المنسوجات القطنية مرتين أو ثلاثة مرات تقريبا. وتعتبر أقوى وهي مبللة عنها وهي جافة بحوالي ٢٠% . كما يتميز الكتان بلمعة طبيعية لاحتوائه على الشمع وبإزالة المواد الشمعية تصبح الألياف خشنة قليلة اللمعان.

تستخدم ألياف الكتان الطويلة في صناعة الأقمشة الكتانية التي يصنع منها ثيل الكتان المستخدم في ملابس السيدات وبدل الرجال الصيفي وأيضا في عمل القمصان ومناديل اليد وأقمشة البيسو المستخدمة في عمل المفارش والثيل الرعاش المستخدم في عمل بياضات السراير والمفارش والفضوط. أما الألياف القصيرة نوعا والسميكة فتستخدم أقمشة التنجيد وأقمشة الكنزاه.

مميزات الأقمشة المصنوعة من الكتان:

١- يمتص الكتان ماء الرطوبة بسهولة وبسرعة أكثر من القطن.

٢- متين يتحمل كثرة الاستعمال والغسل والكي.

٣- يتخلص من الأقدار بسهولة عند الغسل.

٤- يمتاز نسيج الكتان بلمعة طبيعية.

٥- موصل جيد للحرارة.

وتكمن عيوب الأقمشة الكتانية أن درجة مرونتها رديئة فتتجدد بسهولة وقد لجأت معظم الشركات التي تنتج هذه المنسوجات إلى معالجتها كيماوياً لتقليل قابليته الفتلة للمط لتصبح غير قابلة للتجدد.

## ٣ . المنسوجات الصوفية:

يصنع نسيج الصوف من أصواف الأغنام الذي يختلف في قيمته تبعا لاختلاف أنواع الأغنام التي استخدمت أصوافها حيث يتميز نوع منها عن نوع آخر في بعض الخواص أو المظهر أو الملمس . وكذلك بسبب اختلاف المنطقة المأخوذ منها في جسم الحيوان الواحد . كما أن هناك بعض المنسوجات الصوفية المأخوذة من شعر الحيوانات المختلفة مثل شعر الماعز أو وير الجميل ، وشعر الأرناب... الخ

حيث يتشابه الشعر وصوف الأغنام مع وجود بعض الاختلافات في الخواص الطبيعية لكل منها، ويستخدم هذا الشعر في صناعة أقمشة الملابس، كما قد يستخدم مخلوطا مع صوف الأغنام لاكتساب لعة وليونة.

وتستخدم شعيرات الصوف الطويلة في غزل الخيوط الورستد (worsted) وهي التي تستخدم في إنتاج الأقمشة الصوفية، أما الشعيرات القصيرة التي تكون أقل انسجاما فتغزل منها خيوط صوفية تعرف بالصوف الولن "woollen" التي تستعمل في صناعة السجاد والأكلمة، وكذلك تستعمل شعيرات الصوف القصيرة في صناعة اللباد.

وتستخدم الخيوط الصوفية بعد غزلها بالوانها الطبيعية التي تتمثل في اللون الأبيض، البيج، الرمادي، البني، الأسود مع تفاوت في درجات اللون لكل منها كما يتم صباغة الخيوط الصوفية بالألوان المختلفة وذلك لاستخدامها في إنتاج الأقمشة المختلفة أو البطاطين أو استعمال الخيوط الصوفية في عمل السجاد والأكلمة وكذلك لإنتاج خيوط لاشغال التريكو وغيرها.

## خواص الصوف الطبيعية:

**المتانة:** يتميز الصوف بمتانة وقوة تحمل وهو بذلك يتفوق على القطن في هذه الخاصية، ولكنه يعتبر أقل متانة وقوة من الكتان والحريير الطبيعي.

**المرونة:** تعتبر المرونة من أهم مميزات الصوف، ويفضل هذه الخاصية تحتفظ الأقمشة الصوفية بشكلها وعدم قابليتها للتجعد والانتشاء.

**تأثير الرطوبة:** للصوف قابلية كبيرة على امتصاص الرطوبة إذ يمكن أن يمتص حوالي 40% من الماء بدون أن يبدو مبتلا وكلما زادت الرطوبة قلت متانة الصوف وزادت مرونته. وتزداد قابلية امتصاص الصوف للماء بأذدياد درجة الحرارة. إذا انه يمتص الماء البارد بصعوبة وببطء.

## الخواص الكيميائية:

**تأثير القلويات:** يتأثر الصوف تأثيرا واضحا بالقلويات بعكس الألياف الطبيعية الأخرى، لذا يفضل استخدام أنواع جيدة من الصابون في عملية تنظيف الملابس الصوفية والمفروشات حتى لا تؤثر فيها وتقلل من متانتها.

**تأثير الأحماض:** يقاوم الصوف تأثير الأحماض المعدنية المخففة ولذلك فإن مثل هذه الأحماض تستعمل للتخلص من المواد النباتية التي يصعب إزالتها بالطرق الميكانيكية. أما الأحماض المعدنية المركزة فتسبب تآكل الصوف.

بالرغم من أن الصوف من الخامات التي تمتاز بمزايا جعلته في مقدمة الألياف إلا أن عيبه انه طعام لعتة الملابس وعتة السجاد ، وقد أمكن التغلب على هذا العيب بإضافة مادة لمعالجة الصوف ضد العتة.

## ٤ . المنسوجات من الحرير الطبيعي :

تمتاز خامة الحرير الطبيعي بعدة صفات جعلته اكثر الخامات المستعملة في صناعة الغزل والنسيج قيمة . فبالرغم من ارتفاع ثمنه نوعا عن الخامات الأخرى فإن هذه الخامة ظلت محتفظة بمكانتها الممتازة بين سائر الخامات لما تمتاز به من الخواص الطبيعية كنعومة الملمس والرقرة واللمعان والمتانة والمرونة . كما يختلف الحرير عن جميع الخامات بانه لا يكون جزءا أو عضوا من الكائن الحي بل ينتج عن تجمد مادة تفرزها دودة القز بمجرد تعرضها للجو تلتها حول نفسها مكونة الشرنقة ويعتبر الحرير بوجه عام أدق الألياف .

## خواص الحرير الطبيعية :

**المتانة والمرونة :** يمتاز الحرير الطبيعي بمتانة ومرونة عالية ، إذا يمكن لشعرات الحرير أن تستطيل بمقدار ١٥ - ٢٠ % عن الطول الأصلي بل أن يحدث القطع . وتقل متانة الحرير عند البلل ، كما تقل بإزالة المادة الصمغية .

**اللمعان :** هذه الخاصية من أهم الخواص التي يتميز بها الحرير الطبيعي وهي ناتجة عن عدم وجود التواءات في شعرة الحرير الطبيعي ويزداد لمعان الحرير بإزالة المادة الصمغية ويقل لمعانه بعمليات الصباغة والتثقيب .

**الرطوبة :** يحتفظ الحرير بحوالي ٣٠ % من ماء الرطوبة بدون أن يبدو مبتلا وهو يشبه الصوف في سرعة امتصاص الرطوبة .

## الخواص الكيميائية :

**تأثير الأحماض :** لا تؤثر الأحماض المخففة في الحرير ولكنها تزيد من درجة لمعانه .

**تأثير القلويات :** يعتبر الحرير أقل تأثيرا بالقلويات عن الصوف ويؤثر استخدام الصابون على لون الحرير الأبيض فيصفر ، لذلك يجب أن تختار الأنواع الجيدة من الصابون ، واستخدام الصودا الكاوية المركزة تفقد الحرير لمعته وتقلل من متانته . ويتحمل الحرير الحرارة إلى درجة ١١٠ ف ويحترق معطيا رائحة حريق الريش ، ونهاية متكورة كما هو الحال عند حرق خيوط الصوف أو بقية الألياف الحيوانية .

## مزايا الأقمشة الحريرية:

- قوة التحمل بالرغم من رقيقته.
- ويمكن الحصول على أقمشة مختلفة السمك - من شفاقة إلى ثقيلة تبعا لنوع الخيوط .
- الحصول على أقمشة متفاوتة في درجة اللمعان.

## عيوب الأقمشة الحريرية:

- الحاجة إلى عناية دائمة وعمليات الكي إذا كان غير مخلوط بألياف تركيبية.
  - اصفرار اللون الأبيض.
  - ارتفاع سعره.
- هذا ويمكن الحصول على قماش ذو مواصفات جديدة بمزجة مع أنواع أخرى من الخامات الطبيعية أو الصناعية ونظراً لارتفاع ثمنه ورقته فإنه نادراً ما يستخدم في صناعة المفروشات المنزلية.

## الانس التي تراعى عند اختيار المفروشات والبياضات المنزلية

إن اختيار المفروشات والبياضات المنزلية من الأمور التي تهتم كل فرد ولكي تحصل على أحسن النتائج ينبغي الإلمام بالأساسيات الآتية:

### أولا - بالنسبة للقماش :

(أ) يتكون النسيج عادة من خيوط طولية تسمى السداء وخيوط عرضية تسمى اللحمة ولا توجد أية صعوبة للتفرقة بين اتجاهي خيوط النسيج.. إذ يمثل البرسل أى طول القماش خيوط السداء وهى دائما أقوى وأمتن من خيوط اللحمة أى الخيوط التي تمتد بين البرسلين وكلما كانت خيوط السداء واللحمة متشابكة ومتداخلة معا كلما كان النسيج متينا.

(ب) الفرق بين القماش :

١- يميز الطبع أو الرسوم التي بالأقمشة السمكية المطبوعة وجه النسيج حيث يبدو ظهر النسيج بلون باهت أو يبدو بلون النسيج الأصلي أما الأقمشة الرقيقة أو الشفافة فقد يصعب تحديد وجه القماش من ظهره إلا إذا ساعدتنا البرسل في ذلك برؤية الطبع، بوضوح أكثر من وجه النسيج.

٢- توجد أقمشة يمكن بسهولة تمييز ومعرفة وجه القماش فيها مثل الستان أو الستانية وذلك بلعبة واضحة على الوجه. أما النسيج الوبرى مثل القטיפه فتظهر الوبرة دائما على الوجه.

٣- وفي الأقمشة الرقيقة المطرزة كالتى تستعمل في الستائر فإن وضوح ودقة واتقان غرز التطريز تميز الوجه بينما يظهر امتداد وتوصيل للخيوط بين التطريز بكثرة على ظهر القماش.

٤- جرت العادة في حفظ الأقمشة العريضة أن تكون مطوية وملفوفة فوق الواح من الكرتون- و دائما ما يكون وجه القماش إلى الداخل لحفظه وحمايته من الاتساخ عند تسويقه.

### ثانيا - لالون :

نظرا لأن الألوان تلعب دورا رئيسا وهاما فالابد أن نعطيها عنايتنا الكاملة عند اختيار الجزيئات التي تضمها الحجرة الواحدة ، فبعض الألوان يكون لها تأثير جميل بينما البعض الآخر تكون عكس ذلك. وتنقسم الألوان إلى نوعيات مختلفة يطلق على بعضها الألوان الدافئة كالأحمر والبرتقالي والأصفر ويطلق على البعض الآخر الألوان الباردة كالأزرق والأخضر والبنفسجى. ويتدرج كل لون إلى عدة درجات منها الفاتح والغامق والأغمق. ومنها الألوان الحادة الزاهية والألوان الباهتة أو المعتمة.

لذا فإن من الصعب أن تذكر أسماء الألوان فقط ولا نستطيع التوفيق بين أكثر من لون دون أن نحدد درجته.

١٣٣- التناسق بين متطلبات الحجرة من المفروشات والبياضات من حيث نوعها وطرازها ولونها وحجمها مع حجم الحجرة ومواصفاتها وما تحتويه من .

- ١- حجم الحجرة واتساعها.
- ٢- الأثاث ( طرازه- لونه).
- ٣- لون طلاء جدران الحجرة.
- ٤- كمية الأضاءة المتاحة بالحجرة.
- ٥- الغرض من الاستعمال.

## بياضات حجرة النوم

إن السرير في حجرة النوم يمثل المساحة المنبسطة والظاهرة وتحتل الجانب العملي فيها وتتكون بياضات السرير من :

١- ملاءة لفرش السرير.

٢- عدد واحد أو اثنين كيس وسادة طويل.

٣- عدد اثنين كيس خدادية مربعة أو مستطيلة.

٤- ملاءة غطاء وتستعمل عادة بوضعها أسفل اللحاف أو البطانية أو الكوفرتة لحمايتها من الاتساخ عند الاستعمال.

هذا بالإضافة إلى مفرش السرير الذي يستخدم كغطاء خارجي للسرير في حالة عدم استخدامه وكذلك بعض المفارش الصغيرة للتسريحة والشوفينية (الكومود) ولكل قطعة من هذه القطع قياسات مختلفة تتوقف على الحجم والفرض المستخدمة له وكذلك نوع القماش الصالح لها.

## أولا - نوع القماش:

(أ) بالنسبة لبياضات السرير:

بعد دراستنا لأنواع المنسوجات . فسوف نتذكر خواص ومميزات كل من الأقمشة القطنية والكتانية وما لها من صفات تؤهلها لأن تكون موضع الاختيار الأول وربما الوحيد.

وقد يكون هناك بعض الأقمشة المخلوطة المناسبة للاستعمال للبياضات حيث تتميز بسهولة غسلها واستخدامها دون ما حاجة إلى استعمال الكوافة تقريبا.

توجد الأقمشة الصالحة لعمل البياضات بعروض مختلفة تبدأ من ١٨٠ . ٢٤٠ سم ، وهذا يتيح اختيار القماش ذو العرض تبعا للقطعة المراد تنفيذها.

(ب) بالنسبة لمفرش السرير:

يمكن اختيار قماش مفرش السرير من الأقمشة المخلوطة المناسبة سواء كانت قطنية أو حريرية مثل الستان . ويمكن استعمال نفس القماش في عمل الستائر أو المفارش الصغيرة الأخرى المستخدمة في نفس الحجرة إن أمكن أو من قماش مناسب له في اللون.

بيانات بجدول مقاسات المختلفة للمفروشات  
 ١- جدول مقاسات مفروشات حجره النوم

نوع المفروشة	مقاسات المفروشة		كمية مفروشة الأريكة				كمية المفروشة المربعة				مقاس المفروشة		مقاس المفروشة		
	العرض	الطول	العدد	الطول	العرض	العدد	الطول	العرض	العدد	الطول	العرض	الطول	العرض	الطول	العرض
القماش	٢٠٠ سم	١٨٠ سم	١	٢٠٠ سم	٤٠ سم	١	١٢٠ سم	٢٤٠ سم	٣٧٥ سم	٢٠٠ سم	٢٠٠ سم	٢٠٠ سم	٢٠٠ سم	١٢٠ سم	١٢٠ سم
٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	٢	١٠٠	٤٠	٢/١	١٤٠	٢٤٠	٣٧٥	٢٢٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	١٤٠	١٤٠
٢٢٠	٢٠٠	٢٢٠	٢	٧٥	٤٥	٢/١	١٥٠	٢٤٠	٣٧٥	٢٤٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	١٥٠	١٥٠
٢٤٠	٢٠٠	٢٤٠	٢	٧٥	٤٥	٢/١	١٦٠	٢٤٠	٣٧٥	٢٤٠	٢٠٠	٢٠٠	٢٠٠	١٦٠	١٦٠

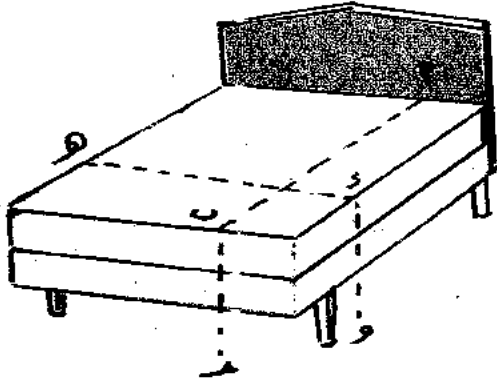
## ثانياً - مقاسات يياضات السرير:

تختلف عروض الأسرة تبعاً للغرض من الاستعمال وعادة لا يقل عرض السرير عن ٩٠ سم ولا يزيد عن ١٦٠ سم فيما عدا الأسرة ذات المواصفات الخاصة.  
أما بالنسبة للطول فهو ثابت وعادة ما يكون ٢ متر وللحصول على المقاس اللازم لعمل ملاعة السرير تقاس الأطوال والعروض كما يلي :

١ = طول المادة للسرير :

يؤخذ مقاس طول السرير + ارتفاع المرتبة و ٢٥ سم لكل جهة وهذه الزيادة عبارة عن المسافة التي توضع من الملاءة تحت بداية ونهاية المرتبة.

والموضح بالرسم بالحروف أ ب ( طول السرير + ب ج مرتين ) وهو مقدار الزيادة من الجهتين .



(قياس ابعاد ملاعة السرير)

(شكل ٤٦)

طول كيس الوسادة الطويل يماثل عرض السرير ويضاف إليه ١٠ سم لعمل طية من الطرفين أما عرض الكيس فيؤخذ دوران الوسادة مع زيادة مقدارها ٢ سم للخياطة.

٢ = الوسادة المشيرة ( الشهدية ) :

بالنسبة للسرير العريض ١٤٠ : ١٦٠ سم يحتاج إلى ٢ عدد خدادية مقاس كل منهما كالآتي :

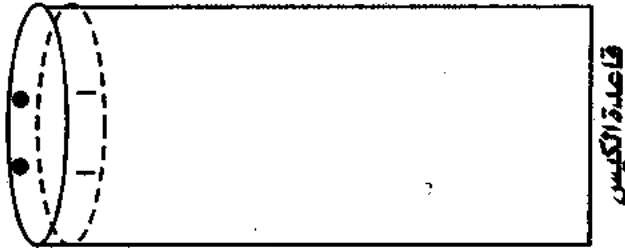
الطول = نصف عرض السرير ناقصاً ١٠ سم

العرض = ٤٥ : ٥٠ سم -

أما بالنسبة للسرير المضرد أي مقاس ٩٠ ، ١٢٠ سم فقد تكفي خدادية واحدة مقاسها ٧٠ سم × ٥٠ ونظراً لأن هناك اشكال متنوعة من أكياس الخداديات فإن مقدار الإضافات التي نحتاجها إلى مقاس الخدادية ليست ثابتة.

العمود الثاني :

كيس الخدادية البسيط : يحتاج إلى زيادة ١٠ سم إلى الطول لعمل طية جهة الطرف المفتوح عرضها ٤,٥ سم أما عرض الكيس فيؤخذ دوران الوسادة مع زيادة مقدارها ٢ سم للخياطة : يخاط الجانب والقاعدة ثم تعمل طية طرف الكيس .  
تعمل عروتان في جهة من الكيس وازرار في الجهة المقابلة .



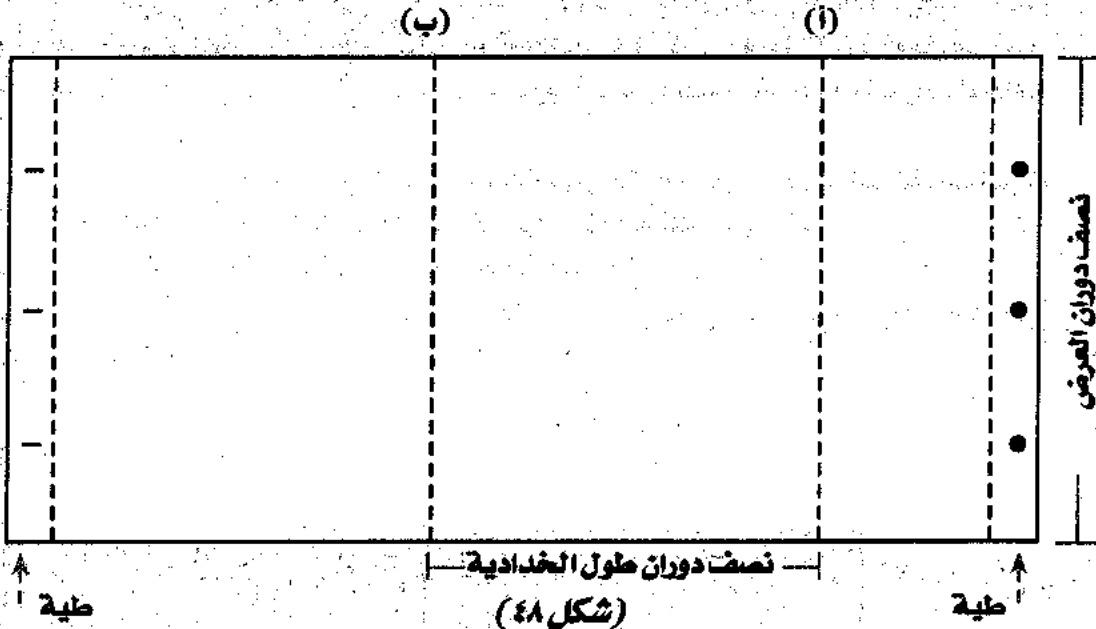
خياطة الجنب  
(شكل ٤٧)

العمود الثاني :

كيس الخدادية ذو الفتحة

الفتحية :

وهذا الكيس عبارة عن قطعة واحدة طولها دوران طول الخدادية - ١٠ سم لعمل التداخل عند الفتحة من الخلف + ١٠ سم للطبقة من الطرفين أما العرض فهو نصف دوران عرض الخدادية + ٢ سم للخياطة .

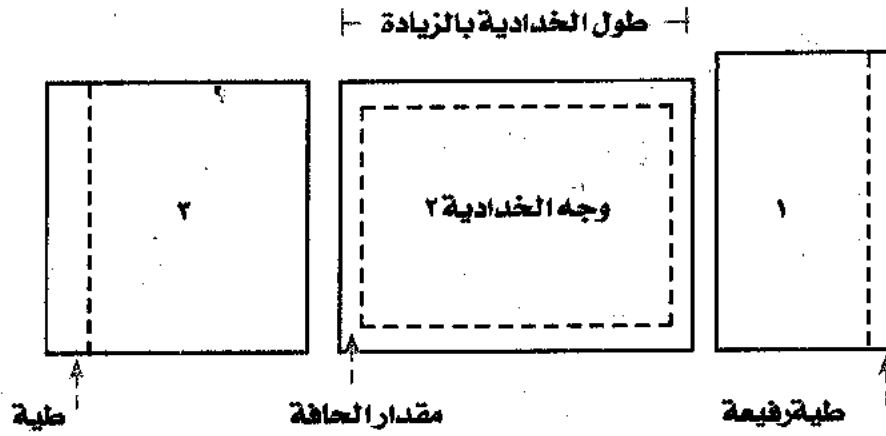


(شكل ٤٨)

تعمل طية على جانبي الطول عرضها ٥ سم وتثبت بالماكينة يقسم المستطيل إلى ثلاثة اقسام بحيث يكون القسم الأول مقداره ١٥ سم والقسم الثاني عبارة عن طول وجه الخدادية المطلوبة أما القسم الثالث فهو تكملة ظهر الخدادية : يطوى القسم على العلامة المحددة ثم يطوى القسم الثالث على العلامة ب تثبت بالدبابيس الأطراف ويخاط الجانبين .  
يقلب الكيس على الوجه من الفتحة .  
تعمل عروتان في الطبقة العليا للفتحة ويقابلها ازرار في الطبقة السفلى .

كيس الخدادية ذو الحافة :

وجه الخدادية = طول وعرض الخدادية + ١٠ سم للحافة + ٥ سم للخياطة.



(شكل ٤٩)

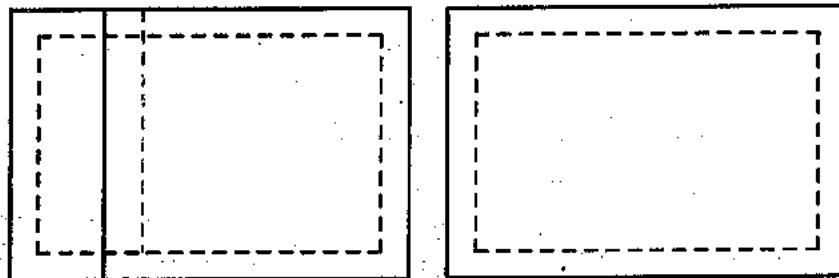
ظهر الخدادية ( الطول من قطعتين ) طول القطعة الأولى يساوي طول وجه بالزيادة. ١٠ سم تعمل طية في أحد طرفيها مقدارها ٣ سم وطول القطعة الثانية فيكون طولها ٢٢ سم تعمل في أحد طرفيها طية صغيرة، أما عرض القطعتين فيكون مساويا لعرض وجه الخدادية بالزيادة للحافة والخياطة.

تثبت القطعة الأولى لوجه مع وجه الخدادية بالدبابيس و طية الطرف جهة الداخل ثم تثبت القطعة الثانية مع طرف وجه الخدادية من الجهة الأخرى والطية للداخل أيضا.

- يخاط على الجوانب الأربعة ثم يقرب كيس الخدادية على الوجه.

- يعمل خط نباته أو كردون أو غرزة زخرفية بماكينته الزجراج على بعد ٥ سم من الحافة على

الجوانب الأربعة فتبدو كما في شكل (٥٠).



(شكل ٥٠)



(شكل ٥١)

#### ملاية الغطاء :

تحتاج ملاية الغطاء إلى ٢٠٠ سم من نفس القماش وذلك لثنى الجزء المطرز أو المزخرف على اللحاف أو البطانية من جهة الوسادة.  
أما في حالة استعمال قماش منقوش أو مقلم فيجب إضافة ٥٠ سم زيادة في طول القماش اللازم لملاية الغطاء لتحصل على طية عريضة مقدارها ٥٠ سم فتبدو على الوجه عند طيها على حافة اللحاف.

#### زخرفة بياضات حجرة النوم:

يمكن زخرفة بياضات حجرة النوم بعدة أنواع من الزخارف:

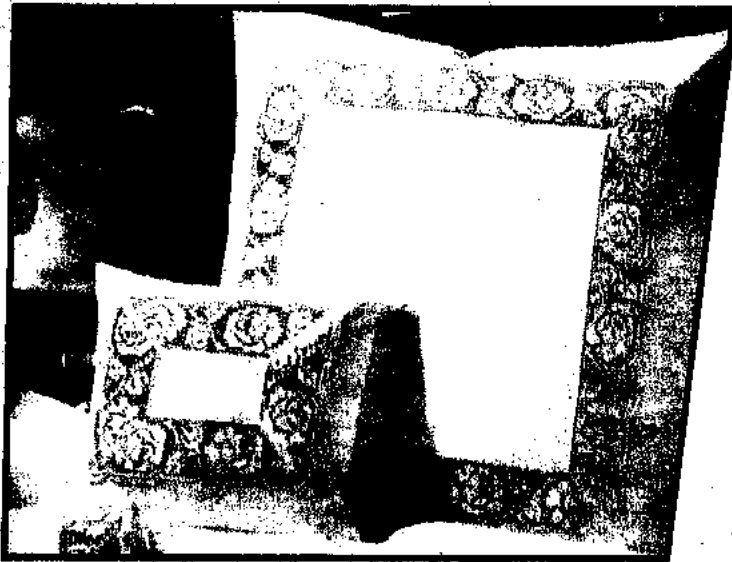
١- التطريز اليدوي أو الآلي : ويستخدم مع الأقمشة السادة ويكون التطريز على جهة واحدة من ملاية الغطاء وهي الجهة التي تطوى على اللحاف من جهة الوسادة وكذلك على طرفي كيس الوسادة الطويل واحد أركان الخدادية ومن نفس نوع الزخرفة واللون ( شكل رقم ٥١ )

٧- الزخرفة بالخيوط أو الأبريق.

يمكن استخدام الشرائط المطرزة أو الركامة في زخرفة الأقمشة السادة بأشكال هندسية أو زخرفية جميلة شكل رقم (٥٢) وشكل (٥٢).



(شكل ٥٢)

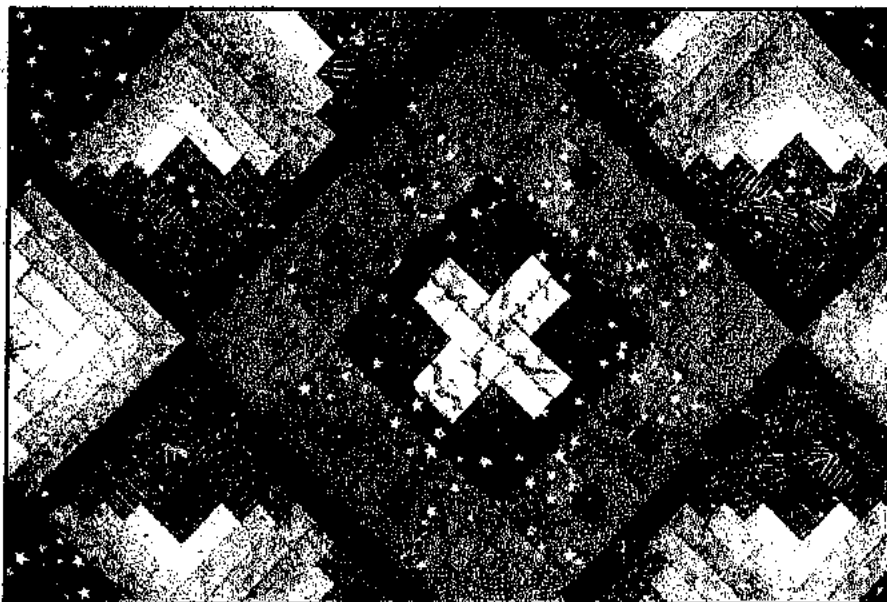


(شكل ٥٢)

في حالة استعمال الأقمشة المنقوشة أو المقلمة فقد لا تحتاج إلى استعمال أنواع أخرى من الزخارف السابقة ويمكن استعمال قماش سادة في حافة ملاء الفطاء وكذلك طرفي كيس الوسادة والخدانية على هيئة ابيكاسيون ، كما يمكن استعمال الركامة.

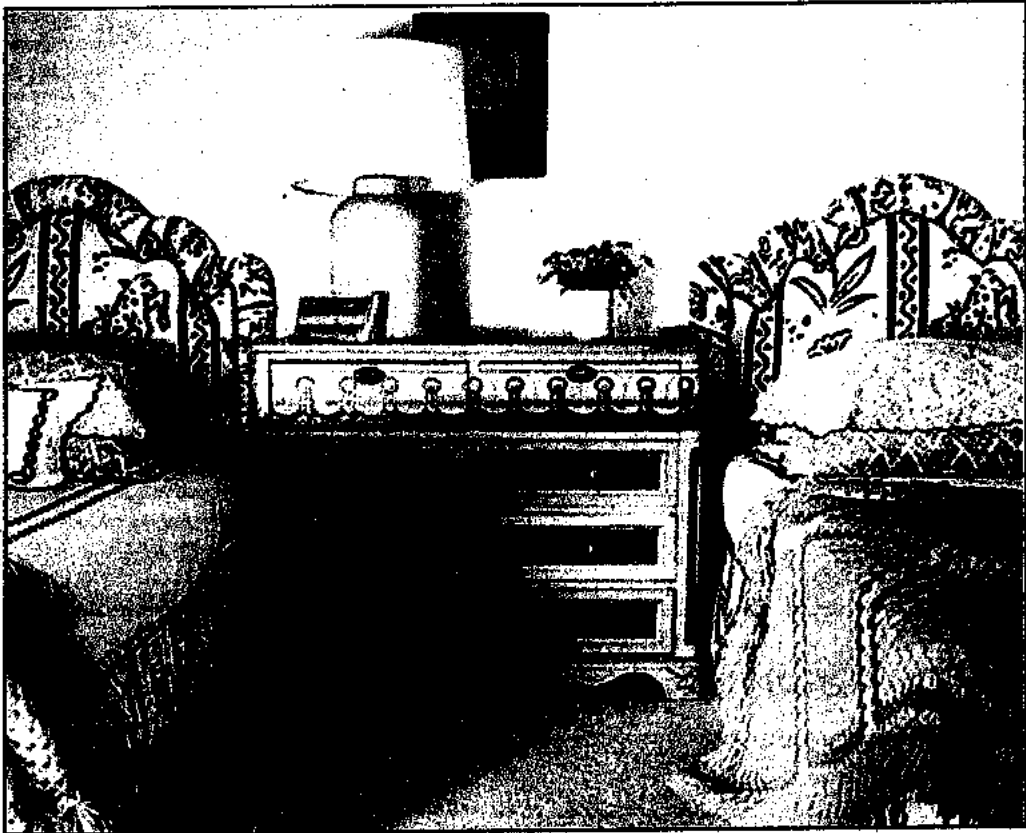


(شكل ٥٤)



(شكل ٥٥)

يشكل الغطاء (مفرش السرير) المظهر النهائي لهذا الجزء من أثاث الحجرة، ويمكن عمل أشكال مختلفة ونوعيات متعددة من مفارش السرير باستخدام انواع من الأقمشة التي يمكن استعمالها أو جزء من عمل الستائر حتى يتم التجانس والتوافق بين محتويات الحجرة ( شكل رقم ٥٦).



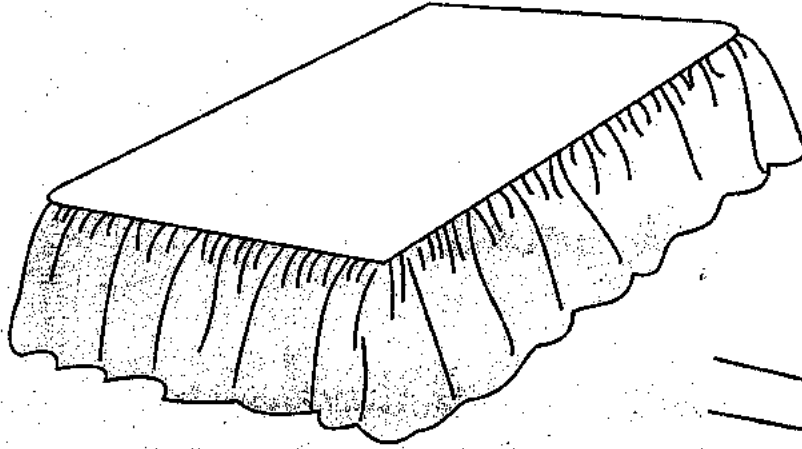
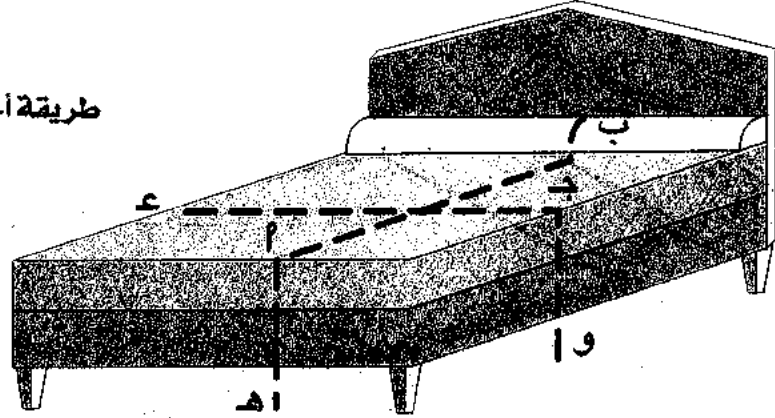
(شكل ٥٦)

ولعمل مفرش السرير تتبع هذه الخطوات:

- ١- يؤخذ مقياس مفرش السرير بعد وضع جميع البياضات والأغطية والوسادة حيث أن المفرش سوف يستعمل بعد إتمام فرش السرير.
- اتباع خطوات قياس طول وعرض مسطح السرير على الرسم التوضيحي حيث يمثل الخط أ ب طول المفرش ابتداء من الطرف وحتى نهاية وضع الوسادة + ٣٠ سم ( شكل ٥٧).
- والخط د. ج يمثل عرض مسطح السرير دون زيادة، ولعمل الكورنيش يؤخذ مقياس الطول المحدد لمسطح السرير بدون الزيادة  $\times 2$  ( للجانبين) ويضاف إليه مقياس عرض السرير وذلك للحصول على طول الجوانب التي سوف يتم عمل الكورنيش لها ( شكل ٥٨).

طريقة أخذ مقاسات مفرش السرير

(شكل ٥٧)

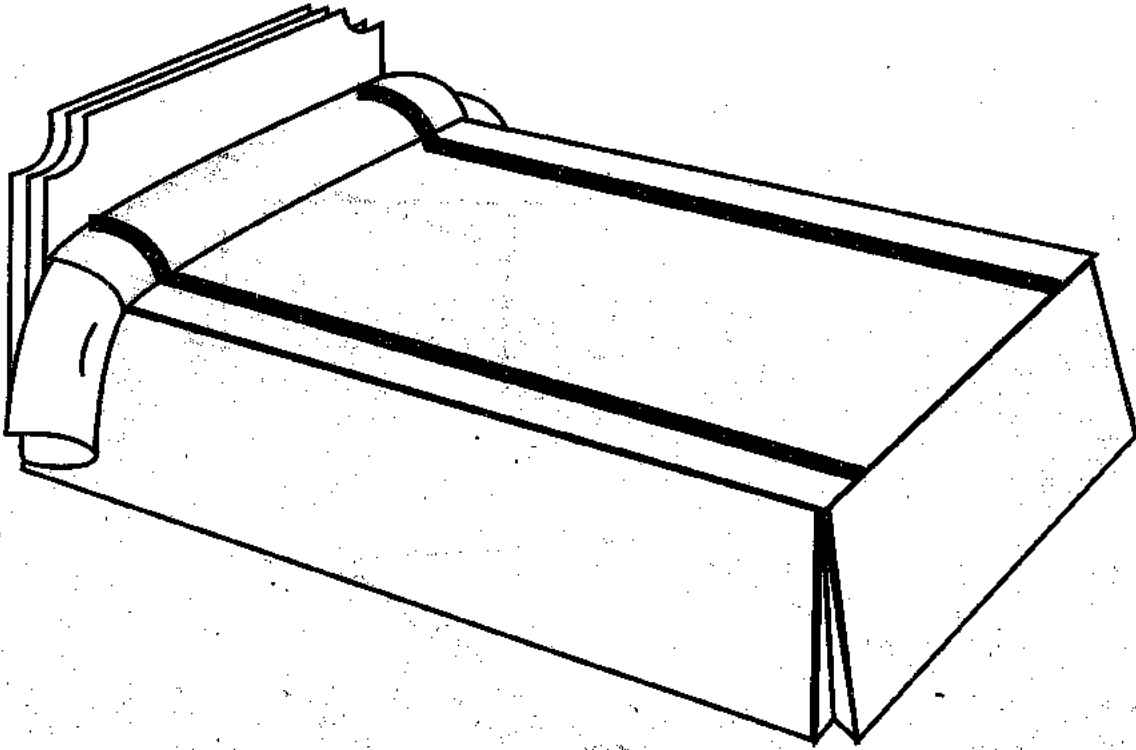


مفرش السرير بكورنيش كشكشة

مقدرا لزيادة

(شكل ٥٨)

ولعمل الكورنيش نحتاج إلى ضعف الطول السابقة + ٥ سم لعمل ثنية الطرف من الجانبين أما العرض فيتم بأخذ مقاس ارتفاع السرير ( ح و ) أو ( أ هـ ) من أعلى المرتبة حتى مستوى الأرض + ٥ سم لعمل طية صغيرة للطرف من أسفل ومقدار خياطة الكورنيش من مسطح المفرش.  
وفيما يلي نموذج آخر لمفرش سرير والاختلاف هنا فقط في الجزء المدلى من المفرش حيث لا يتضمن كشكشة بل توجد هناك كالونية أو فتحة عند ركنتي السرير جهة الأرجل . ( شكل ٥٩ ) .



(شكل ٥٩)

أضافة الزخارف للمفرش :

سواء كانت الزخرفة المطلوبة للمفرش من التطريز أو الزخرفة بالشرائط يجب تحديد أماكنها  
وانهائها قبل خياطة المفرش وحتى يبدو المفرش بشكل جميل يحتاج إلى بطانة للجزء المسطح منه  
من قماش بلون مناسب.

## مفروشات حجرة المائدة

### المفارش :

تعتبر المفارش التي تستخدم في حجرة المائدة من أهم القطع الجميلة التي تزين هذه الحجرة وتختلف اشكال ومقاسات المفارش ونوعيتها تبعاً للغرض من الاستعمال فمنها مفارش المائدة الكبيرة التي تستعمل لتناول الطعام. ومفارش الشاي، ومفارش الاستعمال الضردى وتسمى (السرفيس الأمريكاني).

### جدول مقاسات مفروشات حجرة المائدة

مقاس العرض	مقاس فوق المائدة		مقاس مفروشي المائدة		مقاس المائدة	
	العدد	الطول	العرض	الطول	العرض	الطول
١٨٠سم	١٢	٥٠×٥٠سم	١٦٠سم	٢٦٠سم	١٠٠سم	٢٠٠سم
٢٠٠سم	١٢	٥٠×٥٠سم	١٨٠سم	٢٠٠سم	١٢٠سم	٢٢٥سم
٢٢٠سم	١٢	٥٠×٥٠سم	٢٠٠سم	٢٠٠سم	١٤٠سم	١٤٠سم

### للحصول على الطول اللازم لمفرش المائدة يراعى ما يأتي :

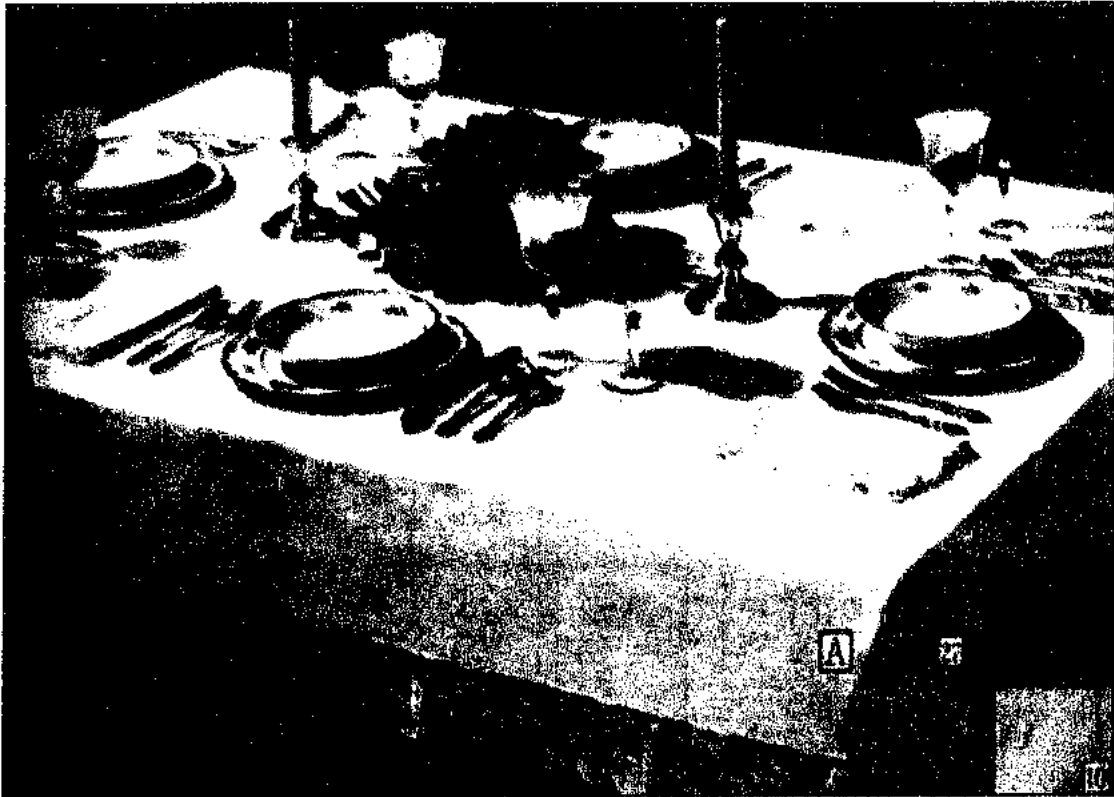
يتم قياس أبعاد المائدة ثم يزداد حوالي ٢٥ سم من كل جهة وهذه الزيادة هي مقدار الزيادة المتدلية من المفرش من جميع الجهات بعد عمل ثنية طرف مقدارها ٢ سم ( ما لم يتم إنهاء المفرش بواسطة أخرى).

أما إذا كان إنهاء الطرف للمفرش بوضع دانتييل مثلاً كما في شكل ( ٦٠ ) فإن الزيادة التي تضاف إلى أبعاد المفرش تقل بمقدار عرض الدانتييل المستعمل.  
وبالنسبة للمائدة المستديرة فيؤخذ قياس قطر المائدة ويضاف إليه نفس مقدار الزيادة السابقة ويتكون طقم مفرش المائدة من مفرش + ١٢ فوطاً للمائدة بمقاس الفوط ٥٠ × ٥٠ سم من نفس نوع ولون وزخرفة المفرش.

## مقاس مفرش المائدة :

مقاس مفرش المائدة:

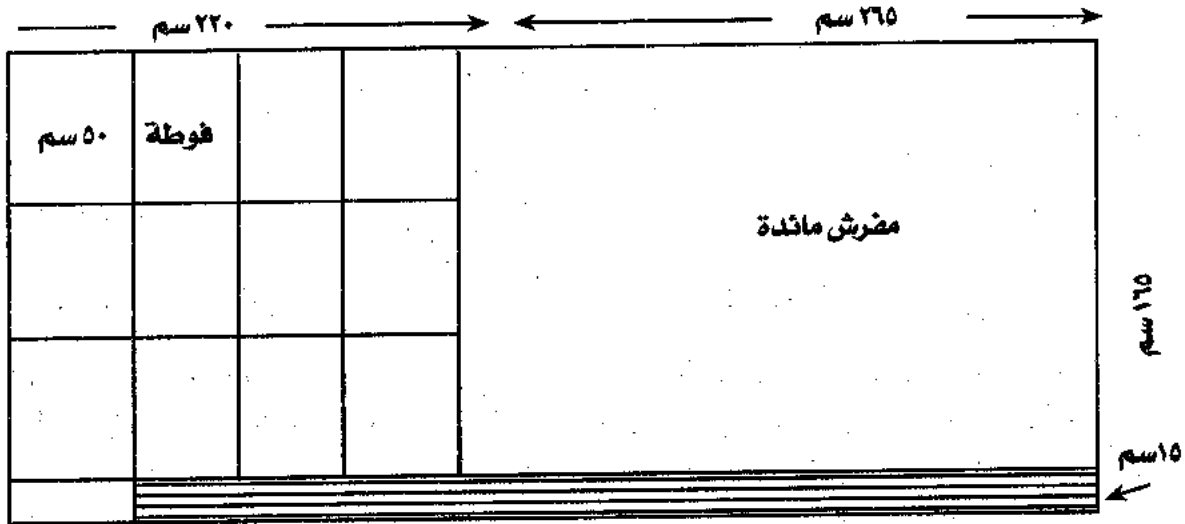
نظرا لاختلاف مقاسات وأشكال الموائد فيكون من الضرورة أن يتم قياس أبعاد المائدة ثم يزداد حوالي ٢٥ سم من كل جهة وهذه الزيادة هي مقدار الزيادة المتدلية من المفرش من جميع الجهات بعد عمل شتية طرف مقدارها ٣ سم (مالم يتم إنهاء طرفي المفرش بوسيلة أخرى).



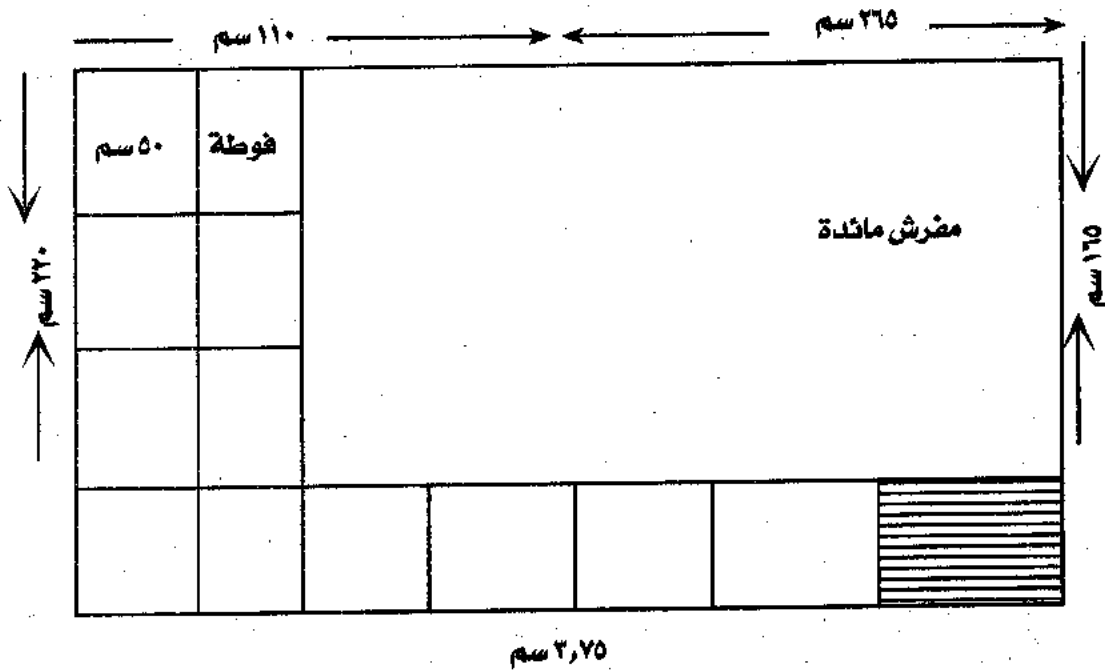
(شكل ٦٠)

ويتكون طقم مفرش المائدة من مفرش + ١٢ فوط. ولايجاد مقدار القماش اللازم لعمل أى مجموعة من هذه المفروشات لابد أن يكون اختيارنا للقماش ذى العرض المناسب الذى يحقق تنفيذ جميع القطع مع الأقلال من الضاقد. هذا ويمكن أن يتم أعداد طقم المائدة مضافا إليه فوط الشاي فى حالة استعمال مائدة الطعام لتقديم الشاي. ففى هذه الحالة يضاف الى مقاس طقم المائدة ما تحتاجه فوط الشاي من قماش بعد احتساب الكمية المطلوبة.

مفرش مائدة + ١٢ فوطاً من قماش عرضه ١٨٠ سم



مفرش مائدة + ١٢ فوطاً من قماش عرض ٢٢٠



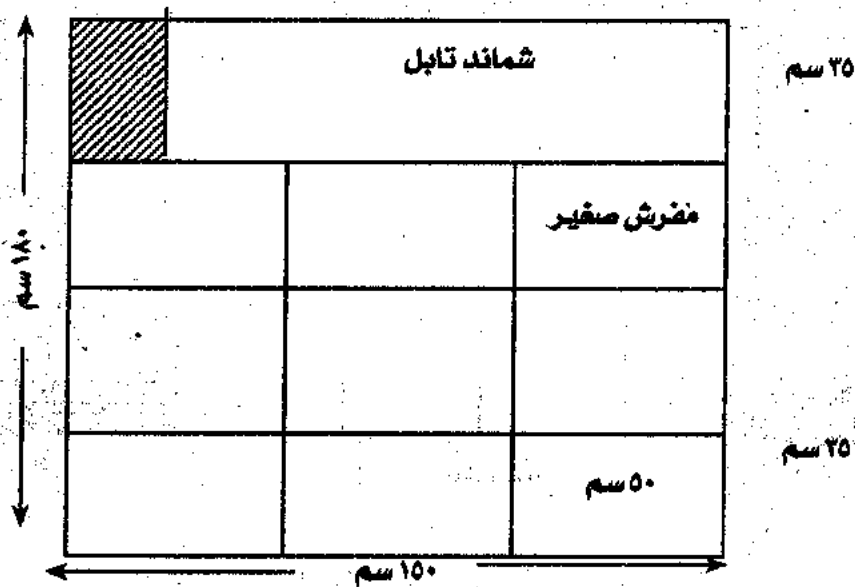
أما مفرش الشاي فيكون عادة مفرش مربع او مستدير طبقا لشكل منضدة الشاي ، ١٢ فوطة وفيما يلي المقاسات :

مقاس المائدة	مفرش الشاي		فوطه الشاي		مفرش المقاش	
	العرض	الطول	العرض	الطول	العدد	المقاس
١٠٠ سم	١٠٠ سم	١٥٠ سم	١٥٠ سم	٣٠×٣٠ سم	١٢	١٦٠ سم

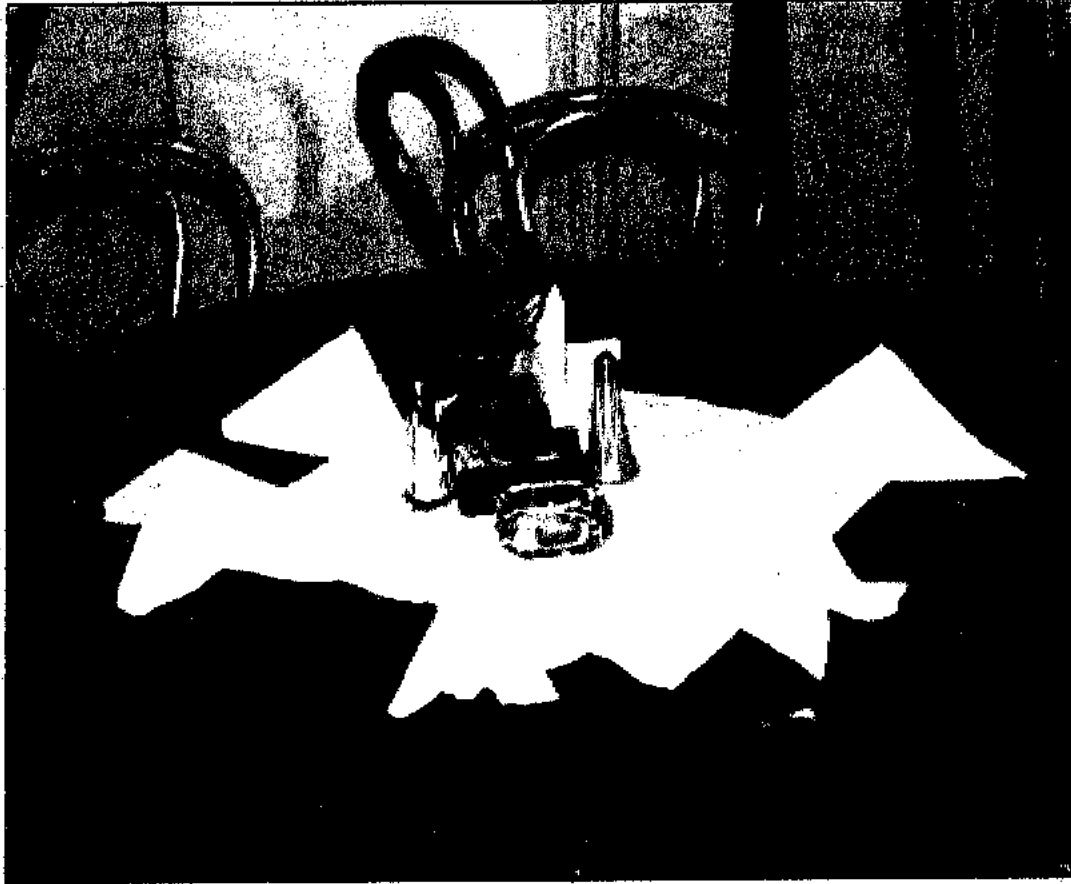
أما السرفيس الامريكاني فهو أسلوب آخر غير أسلوب التغطية الكاملة للمائدة ويتكون الطقم من مفرش واحد طويل (شاماند تابل) يوضع في منتصف المائدة ، ١٢ فوطة صغيرة ، المقاسات كالتالي :

مقاس المقاش	المفرش			شاماند تابل		
	العدد	العرض	الطول	العدد	العرض	الطول
١٨٠ سم	١٢	٣٠ سم	٤٥ سم	١	٢٠ سم	١٢٠ سم

ويحتاج هذا الطقم الى ١٥٠ سم من قماش عرض ١٨٠ سم تقسم كالاتي :



أما طقم مفرش الشاي فيتكون عادة من مفرش  $150 \times 150$  سم مربع أو مستدير طبقاً لشكل منضدة الشاي ( في حالة استعمالها ) ١٢ فوطه مقاس الفوطه  $30 \times 20$  سم .  
وفي حالة استعمال مائدة الطعام لتقديم الشاي فيمكن إضافة فوط الشاي فقط لطقم مفرش السفرة والاستغناء عن مفرش الشاي.



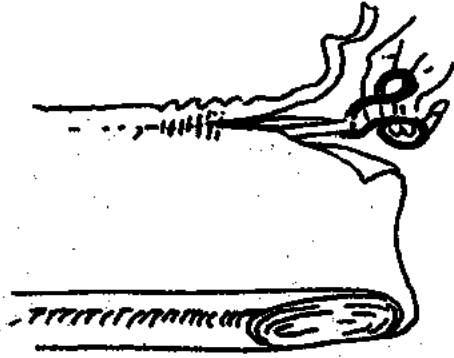
(شكل ٦١)

ويفضل هذا النوع لسهولة استعماله حيث يكتفى بفصل وكى القمط التي استعملت فقط كذلك فإن الخسارة تكون بسيطة إذا ما حدث أى تلف بالمفرش على عكس ما يحدث إذ ما كان التلف في المفرش الكبير.

في الأشكال المختلفة:

إن رسم الأشكال المختلفة من المربع أو المستطيل أو الدائرة من العمليات البسيطة التي يمكن أن ترسم على الورق بالأسس الهندسية المعروفة باستعمال المسطرة والمثلث والبرجل.  
أما حينما نشرح في تنفيذ هذه الأشكال على القماش فإننا نعتد أساساً على خطوط نسج القماش.

وكما نعلم فإن معظم الأقمشة لها خيط نسيج طولى وآخر عرضى ويمثل هذان الخيطان زاوية مقدارها ٩٠°



ويمكن تحديد طول ضلع المربع على نسيج القماش بعد استعمال طرف عرض القماش أولاً بشد خيط من عرض النسيج وقص الجزء الخارجى عن هذا الخيط وبذلك تحصل على ضلع من أضلاع المربع أما الضلع الآخر فيمثل برسل القماش. إن عملية إنتاج البياضات والمفروشات المنزلية يستلزم عملها اتباع الخطوات الفنية السليمة فى إخراج أشكالها ( وجميعها من المسطحات ذات الأشكال والأحجام المختلفة ترسم بمواصفات سليمة مهما كان حجمها.

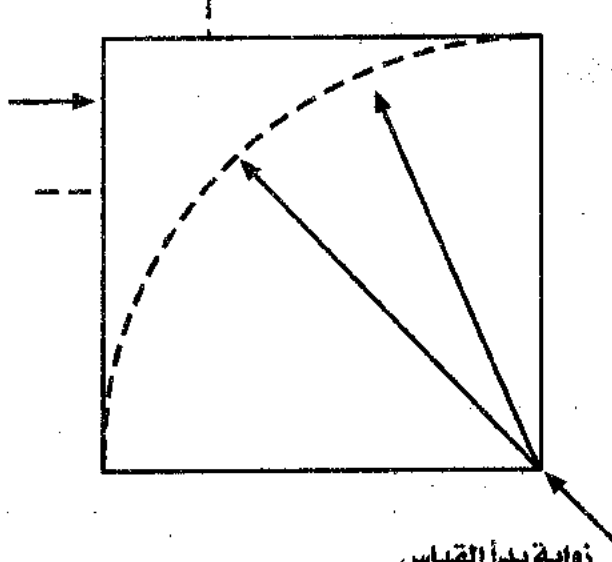
(شكل ٦٢)

**قص المربع على القماش:**

بعد تسوية نسيج عرض القماش يقاس طول ضلع المربع على خطى الطول ( بعد إزالة البرسل من القماش ) وخط العرض وتوضع علامة إما بالقلم الرصاص أو بدبوس أو يعمل شق بالمقص ... ثم تشد الفتلة فى كلا الاتجاهين حتى يلتقيا عند نقطة التقابل. يقص على الخيط المشدود طولاً وعرضاً لتحصل على المربع المضبوط.

**قوى المستطيل على القماش:**

يتوقف قياس خط الطول أو العرض على اتجاه النسيج المطلوب لكل منهما لتنفيذ القطعة ثم يحدد المقاس المطلوب وتتبع نفس الخطوات كما فى المربع.

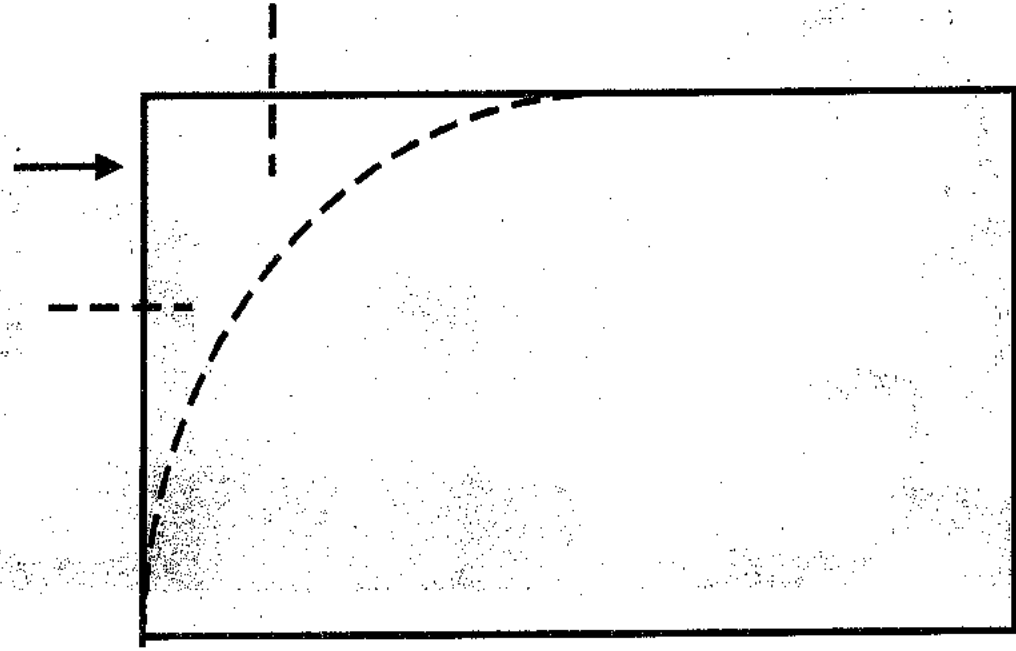


زاوية بدأ القياس (شكل ٦٣)

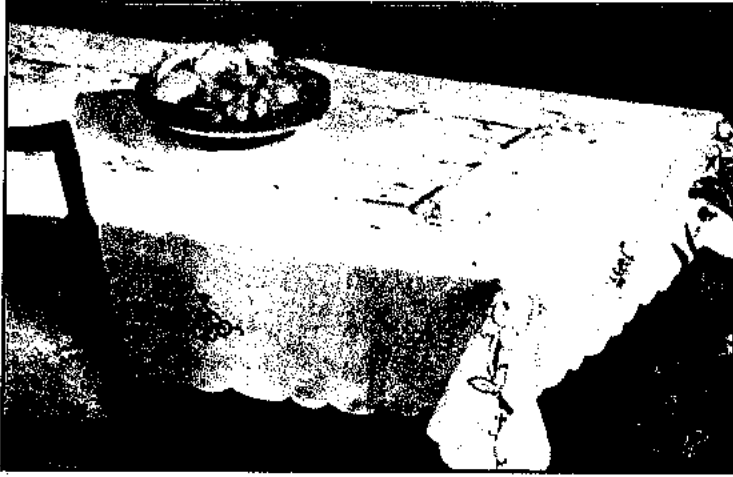
الحصول على دائرة مضبوطة تجهز قطعة مربعة من القماش كما في المربع يكون طول ضلعها بمقاس قطر الدائرة المطلوب عملها. يطلو المربع الناتج إلى أربعة اجزاء بتنصيف المربع طولاً وعرضاً وسوف يتكون مربع من أربعة طبقات ( شكل رقم ٦٢ ) تدببش شريط القياس بالطول المطلوب لنصف قطر الدائرة عند الزاوية المطوية ويحرك طرف شريط القياس ابتداء من احد الزوايا إلى الزاوية الأخرى بنض الطول ليصل إلى الزاوية الأخرى مع وضع علامة (الخط المنقط في الرسم).

نفس الشكل البيضاوي:

- تتبع نفس الخطوات السابق عملها للحصول على الدائرة إلا أن الشكل الأساسي لعمل البيضاوي هو المستطيل.  
 - لعمل استدارة الطرف قياس ثلثي عرض المستطيل من الجهة المفتوحة وتوضع علامة أودبوس وينض هذا المقاس على خط طول المستطيل من الجهة المفتوحة أيضا.  
 - يوصل بخط منحنى بين العلامتين كما في شكل رقم (٦٤).



(شكل ٦٤)

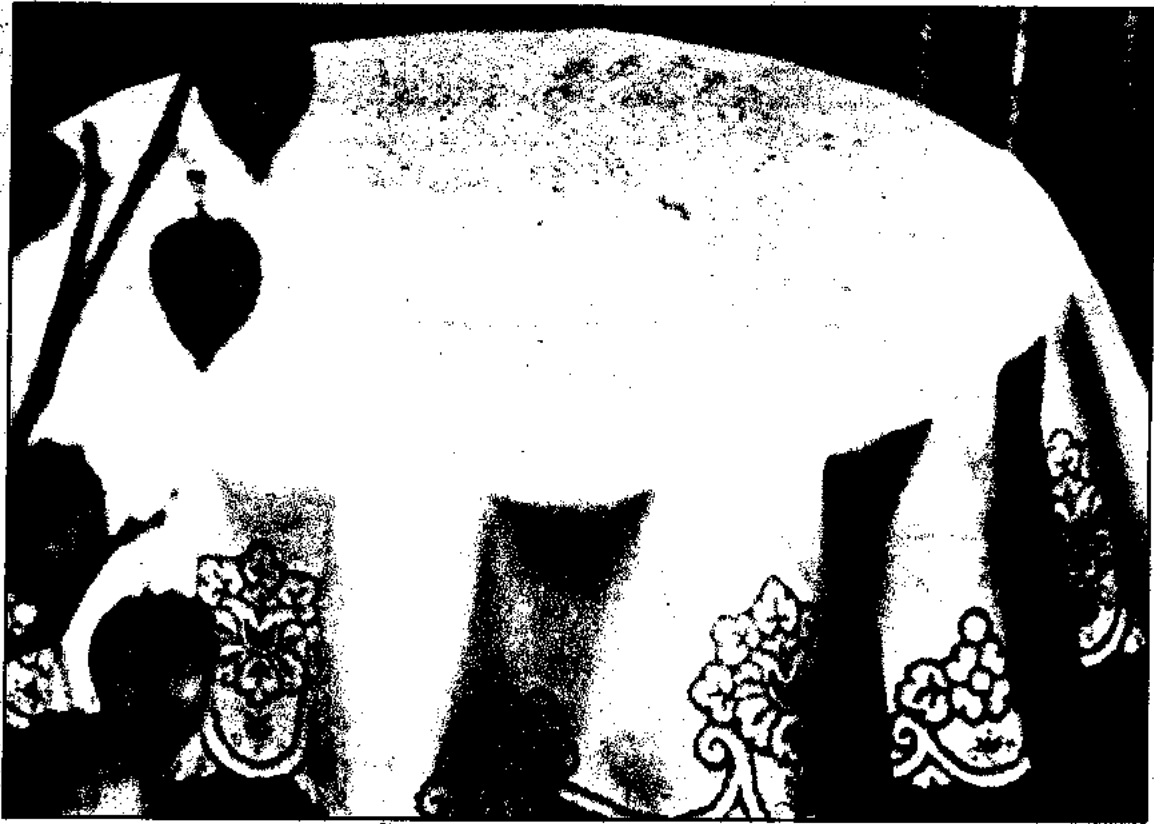


(شكل ٦٥)

الزخرفة والفضة والفضة والفضة

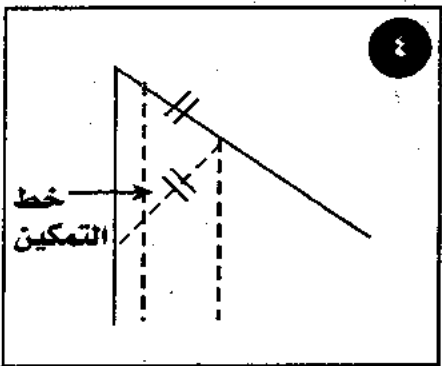
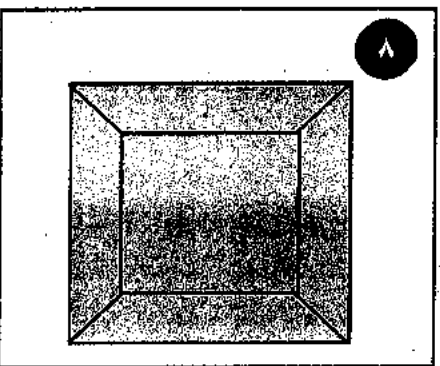
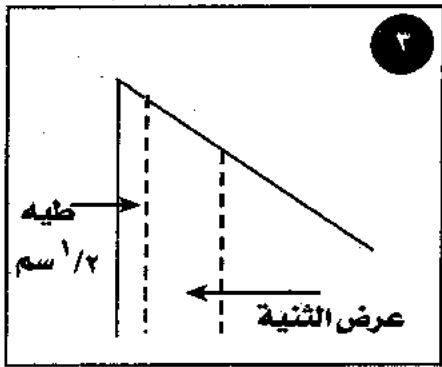
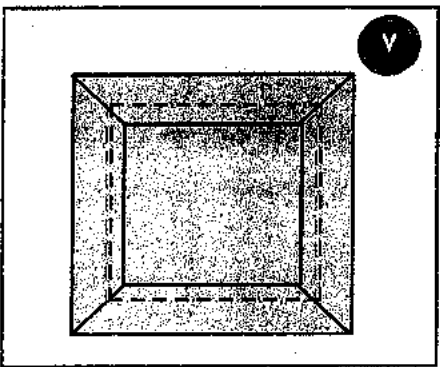
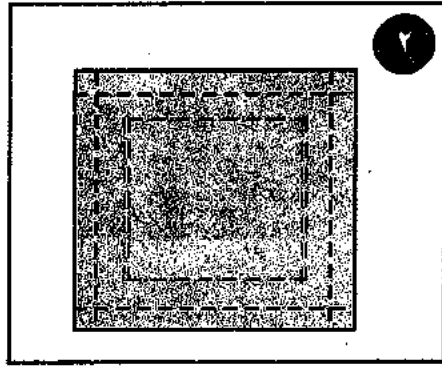
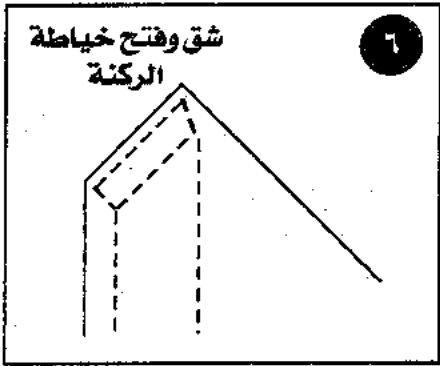
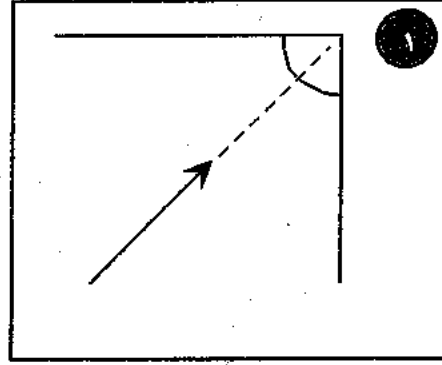
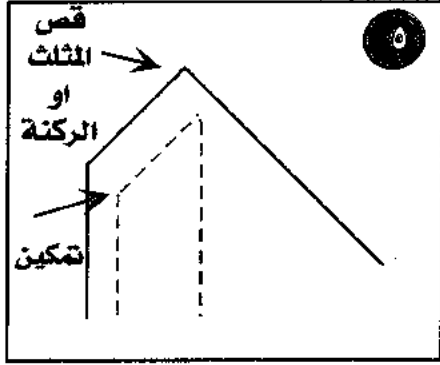
إذا كانت المفارش مصنوعة من القماش التيل السادة الأبيض أو الألوان حمادة يفضل أن تكون الزخرفة أو التطريز بنقش لون القماش أو بلون مناسب له. ويختار لها رسومات مناسبة في تكوينها وتوزيعها في مساحة المفارش.

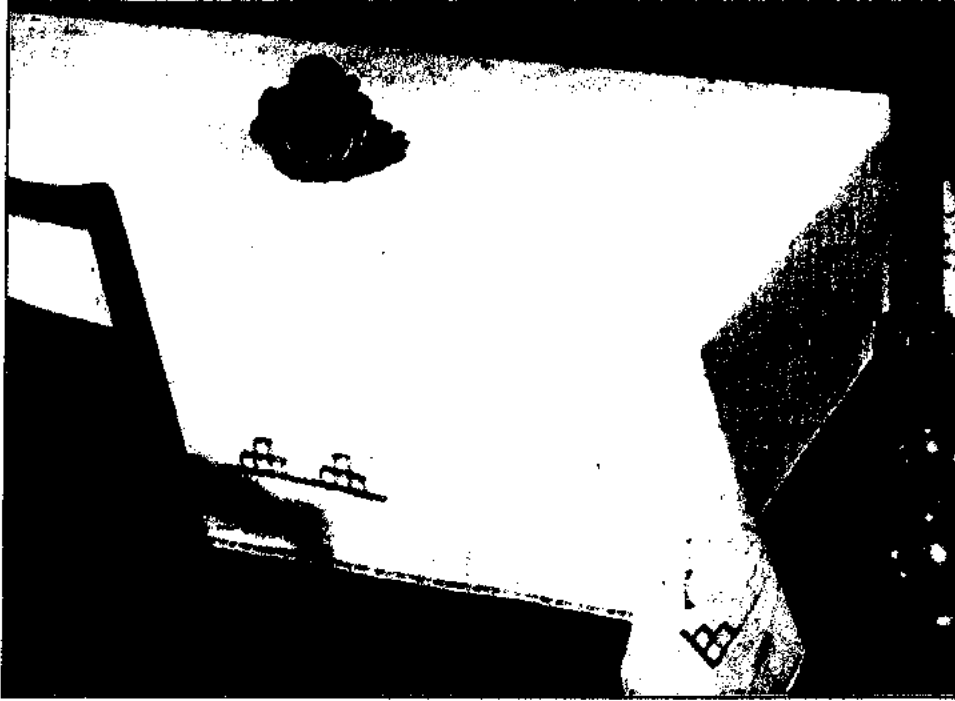
أما إنهاء الطرف فقد يكون على هيئة فستونات مطرزة وقد يكون إنهاء الطرف بعمل ثنية، ويتوقف جمال ثنية المفارش على دقة عمل الأركان.



(شكل ٦٦)

## مراحل عمل الركبة





(شكل ٦٨)

## طريقة عمل الثنية والأركان:

تتبع الخطوات التالية:

- ١- ما سبق شرحه في تكوين الأشكال المختلفة على القماش أصبح من السهل أن تعد المفرش أو القوطة المربع أو المستطيل من نسيج مضبوط على خيوط الطول والعرض مكونا زاوية مقدارها ٩٠ (الخطوة رقم ١).
  - ٢- يحدد على الأضلاع الأربعة مقدار الطية الداخلية للثنية وذلك بشد فتلة من خيوط النسيج على طرف القماش بمقدار ١/٢ إلى ١ سم ثم يقاس مقدار عرض الثنية المطلوب عملها ويشد فتلة أخرى لتحديد ما بحيث يكون عرض الثنية مضبوط ومتماثل في الأضلاع الأربعة (الخطوة رقم ٢).
  - ٣- يثنى ضلعين من أضلع المربع أو المستطيل بحيث يتطابق الخطين معا (الخطوة رقم ٢).
  - ٤- يثنى راس المثلث ابتداء من خط الثنية بحيث يطابق الخط المثنى للحصول على مكان تمكين الركنة (الخطوة رقم ٤). ثم يخاط هذا الجزء إلى ما قبل علامة الطية الداخلية للثنية.
  - ٥- يقص القماش المكون للمثلث الخارجى على بعد ١/٢ سم من التمكين (الخطوة ٥).
  - ٦- تفتح الخياطة في الركنة مع شق الطرف الأخير من الركنة (الخطوة رقم ٦).
  - ٧- بعد الانتهاء من الأركان الأربعة تقلب الثنية إلى ظهر المفرش (الخطوة رقم ٧).
  - ٨- تثنى الطية الداخلية وتثبت الثنية بالسراجة (الخطوة رقم ٨).
- وهكذا تكون ثنية المفرش جاهزة للانتهاء بالطريقة التي تناسب زخرفة المفرش.

## بياضات حجرة المعيشة

نظرا لان البياضات التي سوف تستعمل في حجرة المعيشة لتغطية الكراسي والكنب سوف تكون المنظر الظاهر في الحجرة فإن ذلك يتطلب الحرص في اختيار الألوان التي تتوافق مع ما في الحجرة من ألوان بالجدران والسقف والسجاد وباقي المفروشات في الحجرة.

ولما كانت بياضات حجرة المعيشة تستخدم اساسا لحماية المفروشات من الاتساخ نظرا للاستعمال المستمر الدائم فيفضل لها الأقمشة القطنية سواء من الألوان السادة أو المزركشة على أن يتوفر فيها ثبات اللون وتماسك نسيج القماش ومتانته حتى يتحمل كثرة الاستعمال وعمليات الغسل المتكرر.



يتم عمل البياضات بعد تحديد اسلوب الاستخدام لها فقد تكون هذه البياضات للتغطية الكاملة أو الجزئية وفي أي الحالات يجب أن يتم أخذ مقاسات لكل قطعة من الأثاث طبقا للتصميم الخاص به مع مراعاة النقوش أو التقليمات الموجودة في القماش قبل عملية الشراء حتى لا ينقص القماش عن الكمية المطلوبة ويصبح من العسير الحصول على نفس اللون مرة أخرى.

ولما كانت الأقمشة المستعملة في كسوة الأرائك والكراسي متنوعة ومن خامات مختلفة فإن عملية إضافة البياضات إليها يمكن أن تتخذ اسلوبا غير تقليدي كان تضاف البياضات إلى الأجزاء المستعملة من الكراسي فقط بينما يظهر جزء من الكسوة الأصلية للكراسي.

(شكل ٦٩)

تضاف البياضات إلى الأجزاء المستعملة من الكراسي فقط بينما يظهر جزء من الكسوة الأصلية للكراسي.

كما يمكن عمل الأجزاء منفصلة كل جزء منها على حدة حيث يمكن غسل الجزء الذي يتسخ فقط دون الحاجة إلى خلع جميع الأجزاء وهي هذه الحالة يمكن أن تكون هذه البياضات من أقمشة تتناسب مع القماش الأصلي من حيث اللون والخامة.



(شكل ٧٠)

## تقدير كمية القماش اللازم

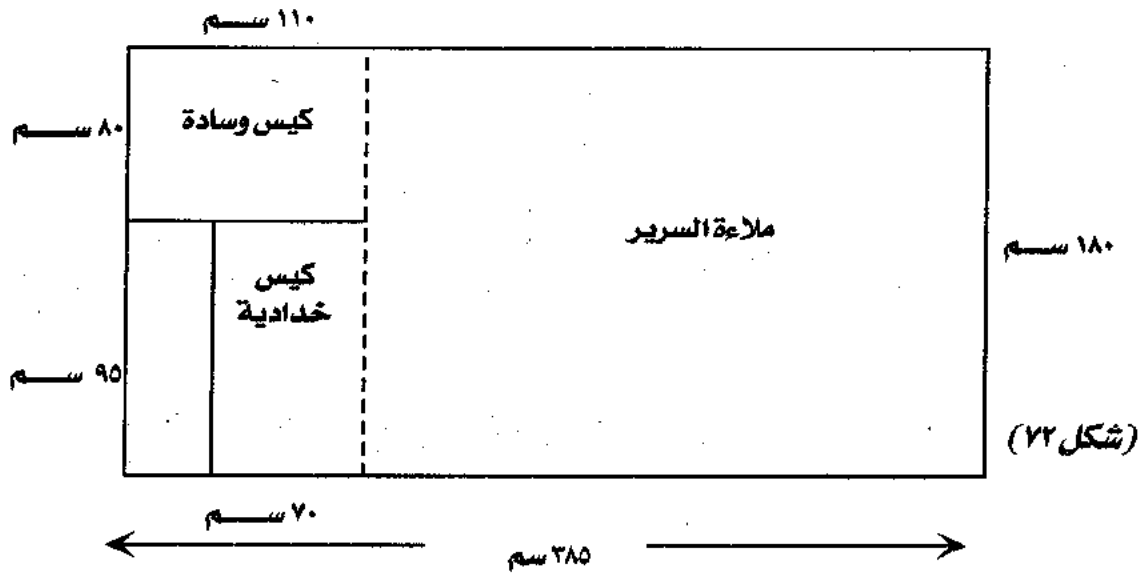
إن تقدير كمية القماش اللازم يتوقف على نوع وعدد القطع وكذلك القياسات والاضافات اللازمة لعمل القطعة أو القطع والتي يمكن حسابها بعد أن عرفنا المواصفات السليمة للنوعيات والأشكال المختلفة ومعرفتنا لأنواع ومواصفات الأقمشة المناسبة لتنفيذها وعروضها.

وللحصول على قطعة أو قطع ذات قياس سليم ومضبوط تتبع الخطوات التالية:

١- لإنتاج قطعة واحدة يتم تقدير القماش اللازم حسب مقياس الطول واختيار القماش ذو العرض المناسب لعرض القطعة المراد تنفيذها.

٢- إما إذا كان المطلوب عمل طقم كامل لبياضات حجرة النوم أو أطقم المائدة فيتم تقدير كمية القماش اللازم بتجميع مقاسات القطع المراد تنفيذها مع ملاحظة أن الطقم يضم قطعة كبيرة وقطع أخرى صغيرة. مما يصعب معه تقدير عدد الأمتار اللازمة مما يتطلب إعداد رسم كروكي مصغر لقياس القطع وعددها. وفي هذه الحالة فسوف تحدد القطعة الكبيرة من الطقم عرض القماش المطلوب شراؤه وبذلك فسوف يكون عرض القماش هو الأساس الذي سوف نحدد عليه باقى القطع الصغيرة الأخرى اللازمة.

فمثلاً إذا كان المطلوب عمل ملاءة سرير عرض ١٠٠ سم + واحد كيس وسادة طويل + واحد كيس خدادية ٤٥ × ٧٠ سم (مع ملاحظة اتباع المواصفات السابقة الإشارة إليها في وصف كل قطعة والاضافات اللازمة لعملها). فسوف يكون عرض القماش المطلوب هو ١٨٠ سم وذلك بإضافة الزيادات لعرض مقياس السرير من الجهتين. ويتم الرسم الكروكي السرير كما يلي:



٢. بعد تجميع أطوال القطع المراد عملها وبيان كمية القماش المطلوب لها يقرب القماش إلى أقرب متر أو نصف متر أو ربع متر وذلك بسبب أن طرف القماش يجب أن يتم تسويته على خط النسيج من الطرفين مما قد يؤدي إلى فقدان عدد من السنتيمترات من كل جهة.

ملحوظة :

يتبع نفس الأسلوب في رسم الكروكي حسب المواصفات وعدد القطع سواء كان المطلوب طقم سرير أو طقم مفرش مائدة.

## السجاد

### مفروشات الأرضية

يعتبر السجاد جزء هام في استكمال تأثيث كل حجرة من حجرات المنزل ولما كانت هناك عدة أنواع مختلفة من السجاد تتنوع بتنوع الخامات واللون والحجم وكذلك في القيمة فإن حسن اختيارها يتوقف على معرفة بعض المواصفات الهامة التي تميز كل نوع منها.

### أنواع السجاد:

- ١- سجاد يدوي ( صوف - حرير).
- ٢- سجاد ميكانيكي ( صوف - مخلوط - قطن).
- ٣- سجاد من الحائط للحائط (الموكيت).
- ٤- سجاد من خامات أخرى.

#### أولاً - السجاد اليدوي :

يعتبر السجاد اليدوي أكثر أنواع السجاد تحملاً للاستعمال - ويصنع السجاد اليدوي على أنواع خاصة طبقاً لمواصفات معينة من حيث الطراز والتصميم - الألوان - الدقة ويستخدم في صنعه الخيوط الصوفية بألوانها الطبيعية مثل البيج بمشتقاته والبني والرمادي، كما يصنع من خيوط صوفية ملونة، ويمكن التعرف على السجاد المصنوع يدوياً عن غيرها من أنواع السجاد بالآتي:

(أ) - ظهور الشراشيب على جهتي عرض السجاد وجزء منسوج من خيوط النسيج التي تم نسج السجادة عليها.

(ب) - الجانب الطولي للسجاد غير مشغول بخيط إضافي على الطرفين بل تكون من غرز العقد التي تتكون منها السجادة.

وتتوقف دقة صنع السجاد اليدوي على عدد العقد الموجودة في كل واحد سنتيمتر مربع وغالباً ما يبدأ من ٦ عقد إلى ٦٠ عقدة في السنتيمتر وكلما كانت عدد العقد أكثر كلما كانت السجادة أكثر دقة وقيمة نظراً لاستخدام خيوط الصوف من الغزل الرفيع - ودائماً ما يكون تصميم هذا النوع من السجاد من النوع الكلاسيكي أي ذي الأنماط المتعارف عليها بين العاملين في هذا المجال مثل ( الشنيواه - الشيرازي - التبرزي .. الخ).

### ثانياً - السجاد الميكانيكي :

ويتم صنع هذا النوع ألياً بواسطة ماكينات خاصة لعمل السجاد وغالباً ما يكون أقل سمكا عن السجاد اليدوي ، وتستعمل خيوط من الصوف الطبيعي أو من الصوف الصناعي أو المخلوط أو القطن . ويمكن التعرف على مواصفات السجادة من البطاقة المثبتة على ظهرها ، وغالباً ما يكتب على هذه البطاقة اسم مثل الأسماء التي تميز أنواع السجاد اليدوي ولكن الاسم هنا هو دلالة على نوع التصميم الذي تشتهر به تلك الأنواع فقط وتدل الشراشيب المشغولة على طرفي الطول بفرز خارجية غير مصنوعة منها غرزا لسجادة على أنهما من السجاد الآلي أي الميكانيكي .

### ثالثاً - السجاد من العائط للعائط : ( الموكيت )

هذا النوع من السجاد يتم صنعه ألياً في أطوال وعروض كبيرة بما يسمح بتغطية المساحات الكبيرة حيث يمكن قصه حسب أبعاد الحجرة أو المكان المراد تغطيته بالكامل وتثبيتته على الأرضية وتوجد منه ألوان سادة وأخرى منقوشة . كما تتنوع أشكال الويرة الناتجة من عملية الصناعة بحيث تأخذ اشكالا مختلفة منها الويرة العادية والويرة المرتفعة .

### رابعاً - السجاد المصنوع من خامات أخرى :

يعتبر عمل السجاد المصنوع من القماش أو المحبوك بالابرتين أو المشغول بالكروشية هواية جميلة حيث يمكن عمل عدة اشكال واحجام منها تبعاً للمكان الذي سوف تستعمل فيه .

### السجاد كجزء من تأنيث المنزل :

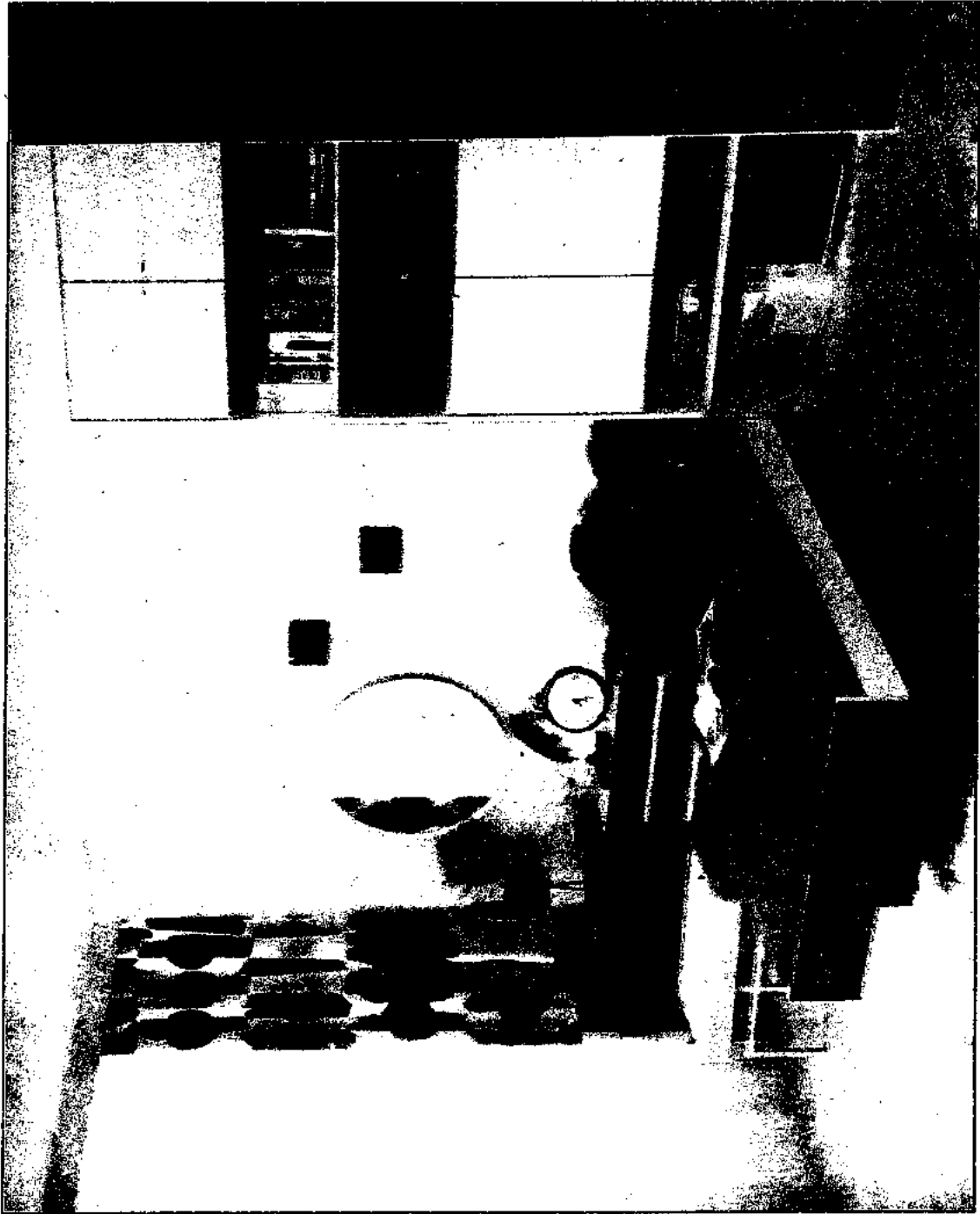
- إن اختيار السجاد المناسب لأي حجرة يخضع لعدة عوامل منها :
- حجم السجادة بالنسبة للحجرة .
- الألوان وتناسقها مع باقي محتويات الحجرة .
- طراز الأثاث الموجودة بالحجرة .
- النوع المناسب من السجاد الذي يتلاءم مع الاستعمال .

وفي ضوء هذه العوامل يمكن أن تتضح اساليب اختيار النوع والحجم المناسب لكل استخدام ، مثلاً سجاد حجرة النوم يتوقف على ما استخدم من الوان وزخارف في الحجرة فإذا كانت البياضات والمفروشات غير مزركشة فيفضل السجاد المنقوش على أن يتوافق ألوانها مع اللون الأساسي بالحجرة . ويفضل دائماً اختيار القطع الصغيرة من السجاد حيث توضع في الأماكن التي يتحقق فيها الغرض من استعمالها مع مراعاة أن تكون الجهة الطويلة للسجاد موازية للخط الطولي لقطعة الأثاث التي وضعت أمامها وهذه القطع الصغيرة يسهل تنظيفه وتهويته من حين لآخر وتنظيف أرضية الحجرة بسهولة .



(شكل ٧٢)

بينما يفضل السجاد السادة مع استخدام مفرشات مزركشة وضرورة ملائمة اللون مع الألوان المستخدمة في الحجرة ونظام وطرز الأثاث الموجودة والشكل (رقم ٧٤) يوضح استخدام السجاد أو الموكيت السادة الطابع مع هذه الغرفة المودرن والتي استخدمت فيها ألوان متعددة ومزركشة.



(شكل ٧٤)

أما حجرة الطعام فيناسبها السجاد المزركش أو السادة وذلك تبعاً لطراز ولون الأثاث الموجود بها وبحيث تغطي السجاد المكان تحت المائدة والكراسى المحيطة بها فمثلاً مع طراز الأثاث الكلاسيك يختار طراز سجادة من نفس النوع أى ذات الرسوم الكلاسيك بألوان مناسبة مع لون الأثاث الموجودة بالحجرة.



(شكل ٧٥)

بينما تختار السجادة السادة ذات اللون الفاتح المناسب مع طراز الحجرة المودرن ذات اللون القامق.



(شكل ٧٦)

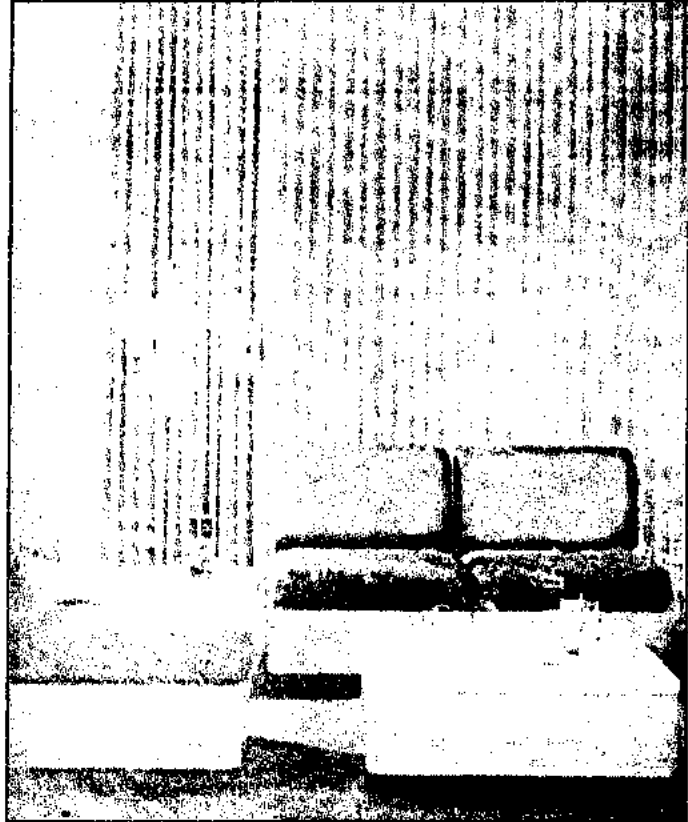
أما إذا كان أثاث حجرة المائدة من الطراز المودرن الأبيض ذو الألوان الفاتحة فيفضل السجادة المزركشة ذات الألوان الزاهية التي تتوافق مع لون الأثاث.



(شكل ٧٧)

أما حجرة الاستقبال أو المعيشة  
فيناسبها السجادة التي تغطي أكبر  
جزء من مساحتها وبحيث تصل إلى  
ماتحت قطع الأثاث الموجود بالحجرة  
وقد يختار أيضا فرش هذه الحجرة  
بالموكيت من الحائط للحائط مع مراعاة  
ملاءمة الألوان وطراز السجادة مع طراز  
ولون الأثاث فإذا كان قماش التنجيد  
منقوشاً اختيرت السجادة من لون سادة  
يتوافق مع اللون الغالب في القماش.

(شكل ٧٨)



(شكل ٧٩)

أما إذا كان قماش التنجيد من اللون السادة فيختار السجادة المزركشة أو المنقوشة برسوم يتسجم  
اللون الغالب فيها مع باقي محتويات الحجرة. وقد يستعان بإضافة بعض الحشايا الصغيرة من ذات  
الألوان المستخدمة في السجادة للربط بين الأثاث والسجادة.

## الستائر

تعتبر الستائر من أهم وسائل تجميل حجرات المنزل لما تضيفه على المكان من حيوية وجمال. وسواء كان استخدامها لاستكمال مفروشات وديكور الحجرة أو إخفاء بعض العيوب بفتحات النوافذ أو الأبواب أو حجب أجزاء من المنزل عن بعضها فإن اختيار الستارة الملائمة والمناسبة له أهمية كبيرة. ويتوقف اختيار الستائر ونوعها وطرازها على عدة أسباب أهمها:

١- الغرض من الاستعمال:

(تزيين الحجرة، كسر حدة الضوء النافذ من الفتحات- وضع فاصل بين مكانين أو بعض أجزاء من المنزل).

٢- أماكن وضع الستائر:

ويتضمن عدد الفتحات الموجودة بالحجرة وعرضها ومكانها من الحجرة ومناسبتها مع حجم الحجرة.

٣- طراز الأثاث الموجود بالحجرة:

## أنواع الستائر:

١- يوجد نوعان من الستائر:

١- البرزبيز: وهو عبارة عن ستائر توضع ملاصقة لزجاج النافذة أو الباب ويمكن عملها من قماش رقيق حتى لا تحجب الضوء أو من قماش سميك لحجب الرؤية من الداخل والخارج.

٢- الستائر الكاملة: وتكون هذه الستائر إما من قطعة واحدة أو مقطعتين تعلق أعلى النافذة وتنسدل حتى مستوى الأرض أو في مستوى نهاية النافذة من أسفل حسب مكان واستعمال النافذة. وتتميز هذه الستائر بأشكال ونماذج متنوعة وأساليب مختلفة لوضعها وتشبيتها.

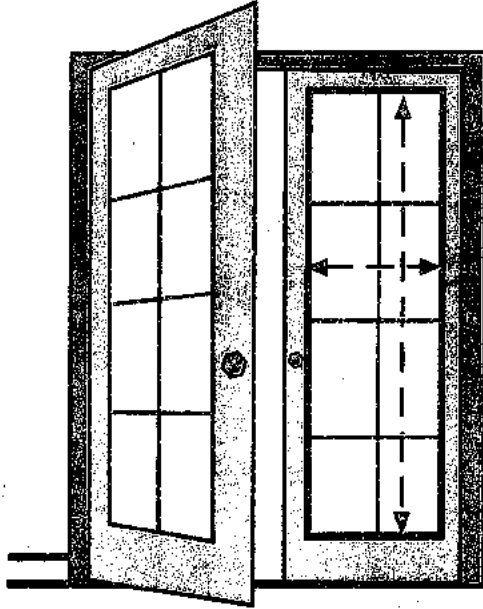
الأقمشة التي تصنع لعمل الستائر:

يتوقف نوع القماش الذي يستعمل في الستائر على الغرض من استعمالها وعلى المفروشات الأخرى الموجودة بالحجرة.

فهناك الأقمشة الرقيقة مثل: المركزيت القطن- المركزيت الحرير- التريجال- الشبيكة الدانتيل وتتراوح عروض هذه الأقمشة بين ٢٦٠-٢٠٠ سم.

أما الأقمشة السمكة فهي: القطيفة- الريبس- الستان- الكرتيون السادة أو المنقوش- الجوبلان- الديولين وتوجد هذه الأقمشة في عروض من ١٢٠-١٥٠ سم.

## كيف يتم قياس الستارة



قياس الستارة البرزيبز

(شكل ٨٠)

### قياس الطول:

أولاً = بالنسبة للستارة البرزيبز:  
سواء كان الاستعمال للنافذة أو الباب  
فيجب تثبيت العلاقة في إطار ضلفة الزجاج  
من أعلى وأسفل على منتصف عرض الخشب  
الملاصق للزجاج.

يُقاس الطول ابتداءً من العلاقة أو القضيب  
من أعلى إلى أسفل ويضاف لهذا المقاس مقدار  
طية من أعلى وأخرى من أسفل مقدار كل  
منهما ٨ سم (بالإضافة إلى ٢ سم قيمة  
انكماش القماش عند الغسل).

### قياس العرض:

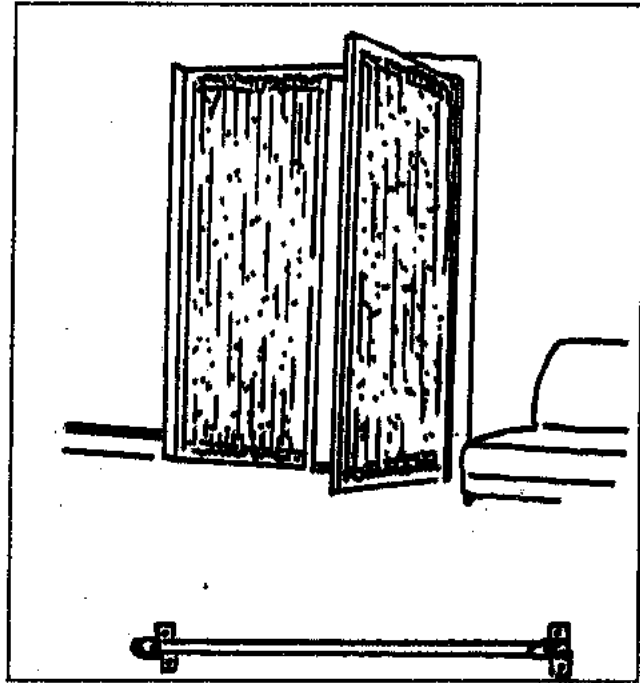
يُقاس عرض العلاقة أو القضيب من جهة إلى أخرى بعرض النافذة. وتحتاج الكشكشة إلى ضعف  
أو ضعف هذا المقاس وذلك يتوقف على نوع القماش المستعمل فإن كان القماش رقيقاً فيحتاج إلى  
ضعف العرض أما إذا كان القماش سميكاً نوعاً فيكفى ضعف مقاس العرض فقط بالإضافة إلى ٥ سم  
للتثنيات الجانبية.

### اعداد البرزيبز:

١. تعمل ثنية مزدوجة بعرض ١ سم من كلا الجانبين الطولين وتثبت بالماكينة.
٢. تعمل طية بعرض ٨ سم من أعلى وأسفل الستارة تثبت بالماكينة على طرف الطية ثم خط  
ماكينة آخر على بعد ٢ سم وهذه المسافة هي مكان ادخال القضيب في القماش وسوف تظهر كما هي  
الرسم (شكل ٨١).



(شكل ٨٢)



(شكل ٨١)

#### ثانياً - قياس الستارة المقابلة:

يختلف ارتفاع ادوار مباني المنازل ويتراوح ارتفاع الدور بين ٢٧٠ - ٢٢٥ سم، ومن ثم فإن الفتحات الموجودة من نوافذ وأبواب تختلف من مبنى إلى مبنى آخر، كما تختلف مساحة الفتحات ليس فقط لاختلاف المباني ولكن أيضاً من حجرة إلى حجرة أخرى.

لذا يجب أن يتم أخذ مقياس الستارة من المكان الذي سوف تستخدم فيه مع مراعاة الآتي:

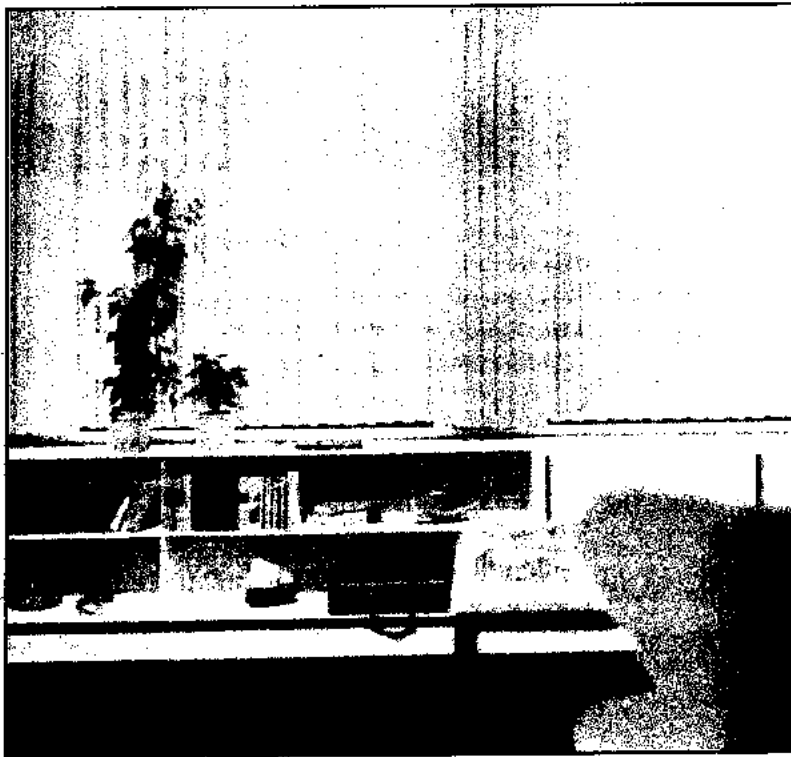
١. ارتفاع السقف.
٢. عرض الفتحات.
٣. عدد الفتحات ومكانها في الحجرة.
٤. حجم الحجرة.

وذلك حتى يمكن استغلال وجود الستائر بحيث تعطى التأثير الذي ترغبه سواء كان لاختفاء عيوب أو إضافة تؤثر في المنظر الجمالي للحجرة كالألوان بالالتساع مثلاً بحيث يفضل مع المباني قليلة الارتفاع ذات الفتحات الكبيرة أن تكون الستارة تحت السقف مباشرة وتنسدل حتى الأرض ولا تحتاج هذه الستارة إلى وجود بلتكانة عريضة حتى لا تستقطع جزءاً من الارتفاع المرغوب إظهاره.



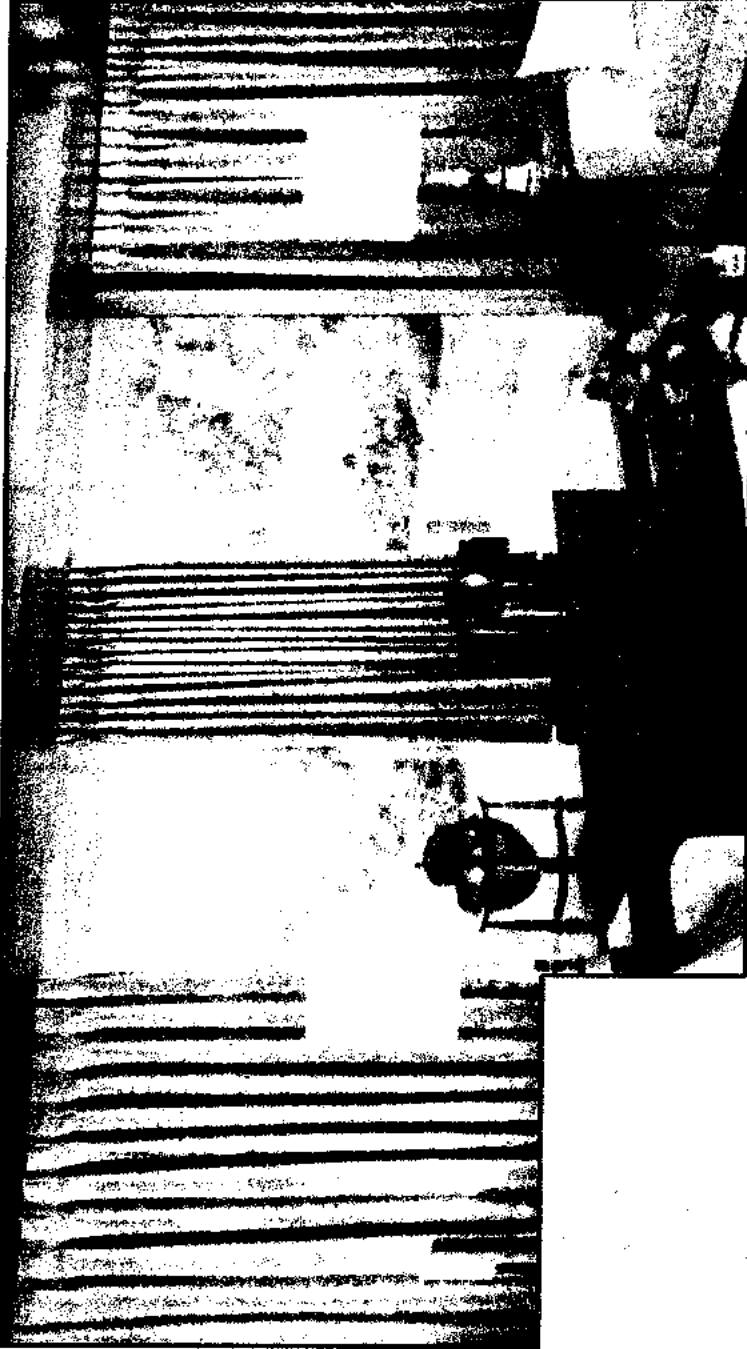
(شكل ٨٣)

وفي حالة وضع قطع الأثاث امام النافذة أو الفتحات فيفضل ان يتوقف طول الستارة عند مستوى ارتفاع الأثاث الموجود حتى لا يعوق تحريك الستارة عند الاستعمال.



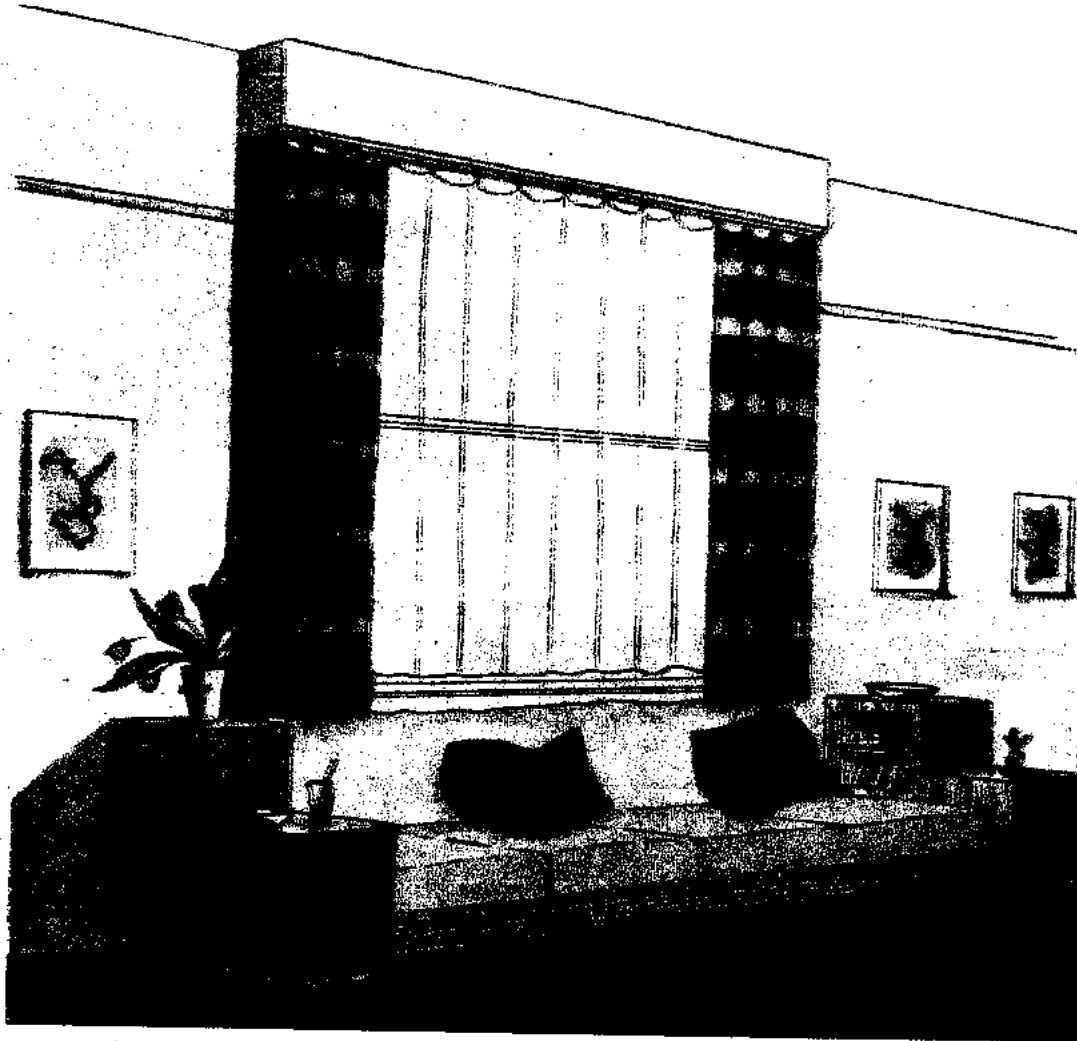
(شكل ٨٤)

كما يمكن الجمع بين ارتفاعين للستائر في مكان واحد إذا جمع المكان بين التوعين السابقين.



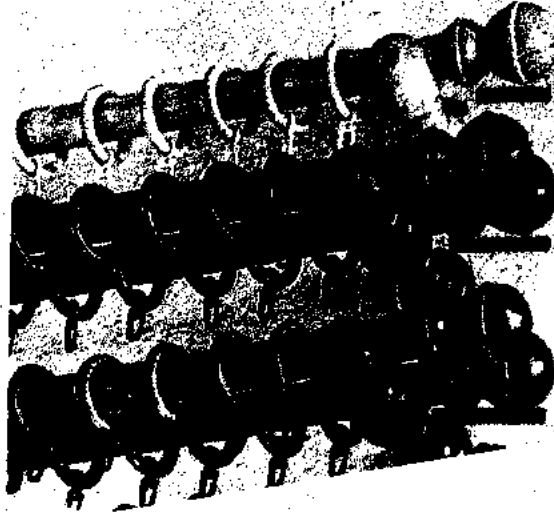
(شكل ٨٥)

أما في حالة الأسقف المرتفعة فيمكن استعمال البلكانة العريضة فوق أعلى الفتحة (النوافذ والأبواب) بمقدار حوالي ٣٠ سم. وهذه الزيادة أعلى النافذة ضرورية حتى يمكن فتح وغلق النافذة بسهولة دون أن تحتك بالستارة فيصيبها بالتلف أو القطع.

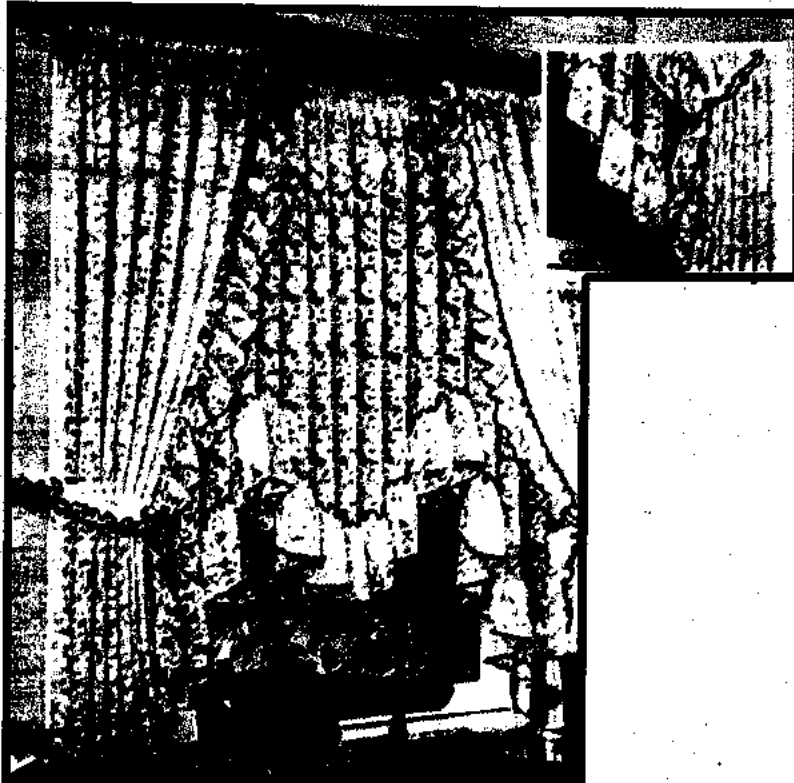


(شكل ٨٦)

كما يمكن استعمال الأنواع الحديثة من علاقات الستائر المصنوعة من الخشب ذات الحلق وعلى نفس المستوى السابق الإشارة إليه. ويوجد منه ألوان مختلفة يمكن الاختيار من بينها لتتنسج مع لون الستارة ( شكل رقم ٨٧).



(شكل ٨٧)



(شكل ٨٨)

وهي أي الحالات يجب ان تعمل البستونة او القضيب (سكة حديد او الماسورة النحاس او الخشب ) مع زيادة مقدارها ٢٥ سم من كل جانب وهذه الزيادة ضرورية حتى تسمح بضم الستارة الى الجانبين او الى جانب واحد خارج اطار النافذة .

## كيف يتم قياس مقياس الستارة ؟

يجب أن يحدد ارتفاع الستارة كما سبق الإشارة إليه وتركيب البلكانة أو القضيب أولاً وقبل أن تبدأ بقياس طول الستارة.

### شكل الستارة :

سواء كانت الستارة من قطعة واحدة أو قطعتين فيبدأ قياس طول الستارة من مكان تثبيت القضيب الذي ستعلق فيه الستارة إلى أسفل وحتى الطول المطلوب. يضاف لهذا المقياس مقدار ٢ سم لعمل طية علوية يركب عليها شريط الستارة الخاص ( وهو عادة مصنوع من القطن ومعد خصيصاً لهذا الغرض ) + زيادة مقدارها ١٨ - ٢٠ سم لعمل طية عريضة من أسفل الستارة لتساعد على انسداد الستارة في حالة استعمال الأقمشة الرقيقة أو السمكة نوعاً المنقوشة أو السادة. أما إذا استعملت الأقمشة ذات الكنار أو المنتهية بزخارف مطرزة فيكفى قيمة الزيادة للطية العلوية فقط التي يركب بها الشريط.

**ملحوظة :** يوجد حالياً بالأسواق شرائط للستائر ذات الكسرات عرضها ١٠ سم وفي حالة استعمال هذا النوع من الشرائط يضاف للطول المطلوب ٥ سم أخرى نظراً لأن الستارة بالعلاقة الخاصة بهذا الشريط سوف ترتفع عن مستوى القضيب.

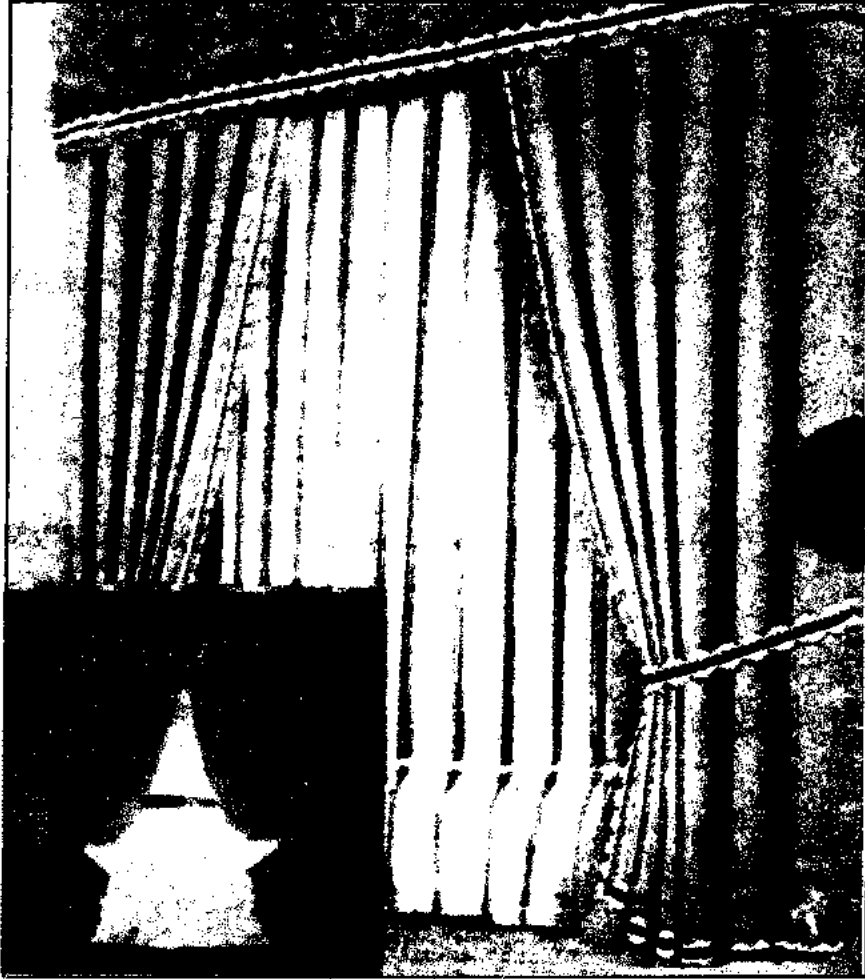
### عرض الستارة :

يكون عرض الستارة ضعف عرض البستونة وقد يزيد إلى ضعف ونصف أو ضعفين تبعاً لنوع النسيج المستعمل حيث تحتاج الستائر ذات الأقمشة الرقيقة إلى زيادة أكثر من الأقمشة السمكة. وإذا كانت الستارة من قطعة واحدة يضاف مقدها ٥ سم للعرض المطلوب لعمل ثنية مزدوجة من الجانبين.

وإذا كانت الستارة من قطعتين فيجب أن يضاف إلى القياس الكلي للجانبين معاً مقدار ٤٠ - ٥٠ سم زيادة حتى تسمح هذه الزيادة بتداخل طرفي الستارة من الوسط مع بعضها و١٠ سم لعمل الثنية من الجانبين لكل جهة من الستارة.

## الستائر الجانبية السمكة:

تستخدم الستائر الجانبية السمكة للزينة وتوضع فوق الستائر الرقيقة السابقة على جانبي النافذة فقط ويستخدم لها قضيب مستقل غير المستعمل في تركيب الستارة الرقيقة. وتصنع هذه الستارة من الأقمشة السمكة مثل القطن أو الستان أو الريس أو الحرير وأحياناً تصنع من نفس قماش تنجيد قطع الأثاث المستعمل في الحجرة وتحتاج هذه الستارة إلى بطانة من قماش مناسب.



(شكل ١٩)

وقد تستعمل الستارة المصنوعة من القماش السميك بمفردها كأن توضع على فتحة من فتحات  
المسكن لحجب جزء منه عن باقي المناطق ويكون عرض الستارة ضعف عرض الفتحة وطولها يصل  
إلى الأرض.



(شكل ٩٠)

كما يمكن استعمال هذه الستائر بمفردها في حالة وجود نافذة أو بلكونة من الزجاج فقط. وفي هذه الحالة تعامل معاملة الستائر السابق الاشارة إليها من حيث قياساتها المطلوبة واعدادها وتركيبها طبقا للموديل المختار.

## التصميم الجيد للزخرفة

كثيرا ما تقابلنا رسوم وزخارف جميلة ولكن لا يمكننا نقلها مباشرة إلى القطعة المراد تنفيذها لاختلاف حجمها أو اتجاهها عما نحتاجه من الزخرفة. فإذا كانت الوحدة أصغر يمكن أن نضيف إليها إضافة بسيطة من نفس نوع التصميم أو بإضافة بعض الخطوط أو النقاط إليها حتى يملأ المساحة التي نود زخرفتها.

وغالبا ما يوجد في بعض المجلات تصميمات مصغرة لأشكال من المفارش أو الأطقم ومعها تكبير لوحدة صغيرة من الزخرفة المستعملة فيها ونحتاج في هذه الحالة إلى تكوين الزخرفة للقطعة المراد عملها وحسب المقاس المطلوب باستخدام الوحدة الكبيرة الموجودة بالمجلة ( شكل رقم ٩١).

ولاعداد التصميم لكل قطعة من القطع طبقا للمساحة المطلوب عملها يتبع الآتي :

١- اعداد نموذج من الورق بالشكل والحجم .

٢- توزيع الوحدة في هذه المساحة تبعا للتصميم فإذا كانت الرسمة مكررة في جانبي المساحة.

يكتفى باعداد نصف التصميم فقط .. على ان يكرر الرسم على القماش بنفس الاتجاه.

اما اذا كان الجانبان مختلفين فان التصميم يكرر بقلب وضع التصميم على الاتجاه العكسي

( يلاحظ التصميم الموجود على المفرش الكبير).

اما اذا كان التصميم غير متوافق كما في تصميم المرشيين الصغيرين فيجب ان يتم توزيع

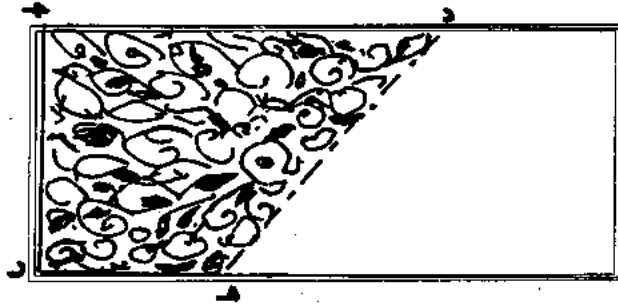
الوحدات الزخرفية على المساحة كلها حسب التصميم.



(شكل ٩١)

(والشكل رقم ٩٢) يحتاج عمله إلى ضرورة اعداد الزخرفة طبقا لمقاس المائدة وحجم الرسم بالنسبة للقطعة.

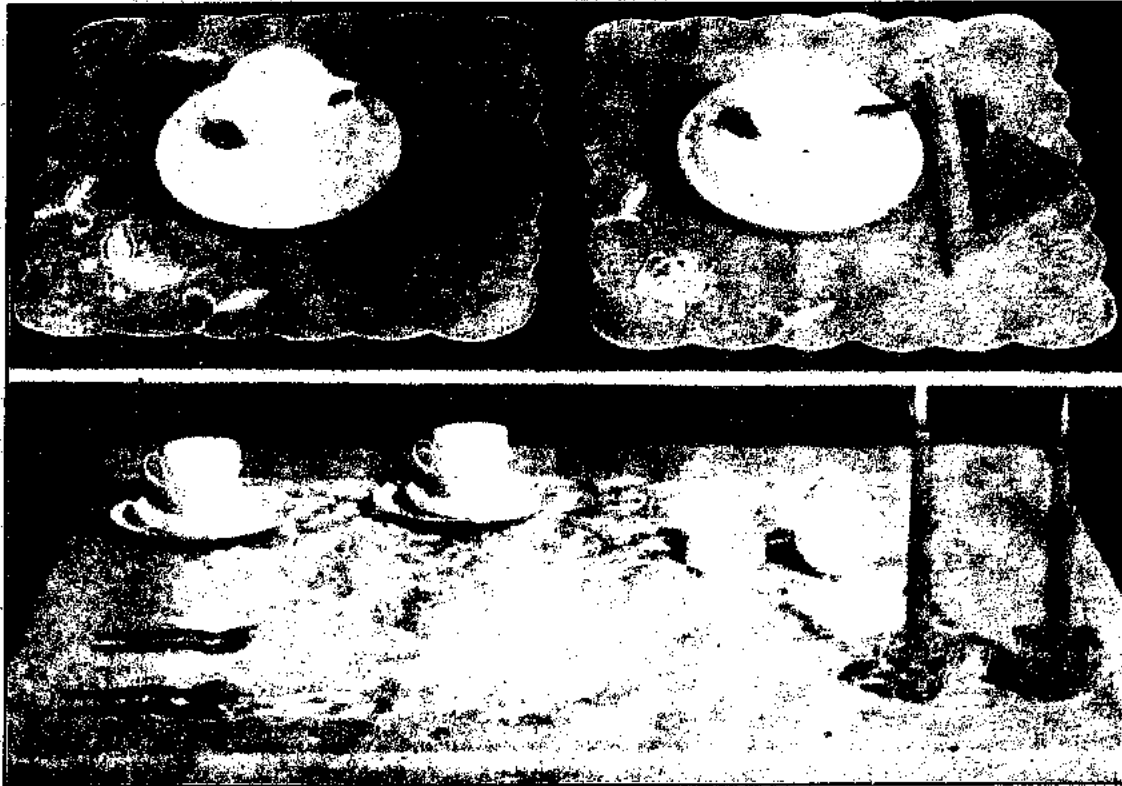
ونظرا لان تصميم الزخرفة في المفرش الكبير يختلف وضعه في الأركان الأربعة المستطيل أ ب



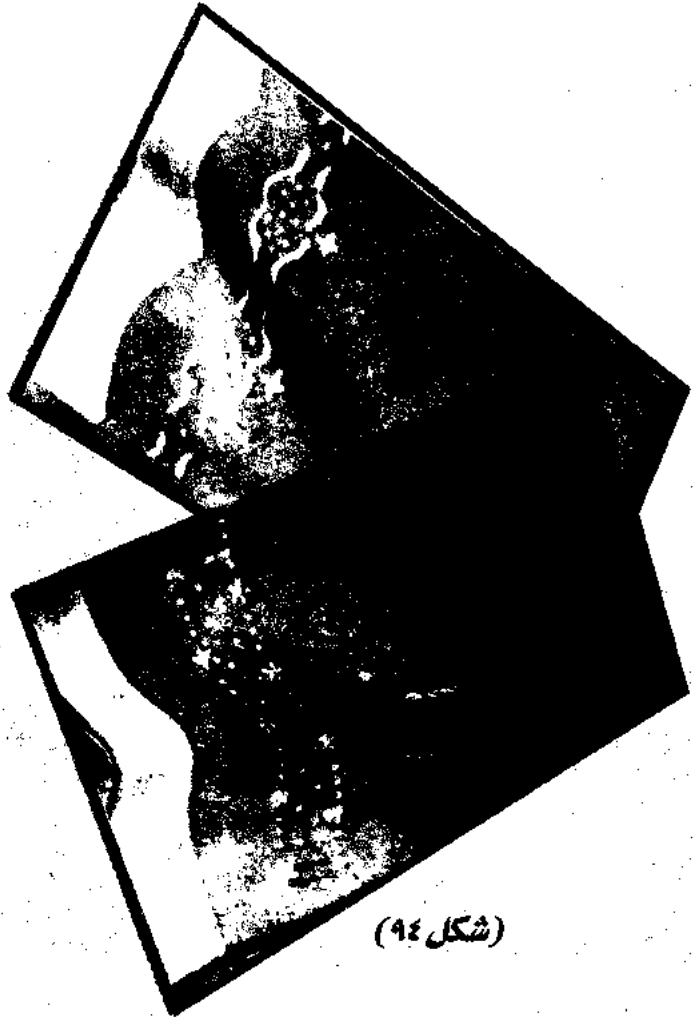
(شكل ٩٢)

ج د فيجب ان تعد الرسمة كما يوضحها الرسم التخطيطي في نصف المستطيل المحدد بالنقطة د ه ويعاد تكرارها في النصف الثاني من المستطيل بوضع الزاوية ج عند الزاوية أ مع تطابق الخط د ه مع بعضها (شكل ٩٢).

اما المفرش الصغير فان الوحدة فيه في ركن واحد. لذا عند تكرار تنفيد باقي القطع المماثلة يراعى عدم قلب الورقة المرسومة حتى تظهر في نفس الركن لجميع القطع.



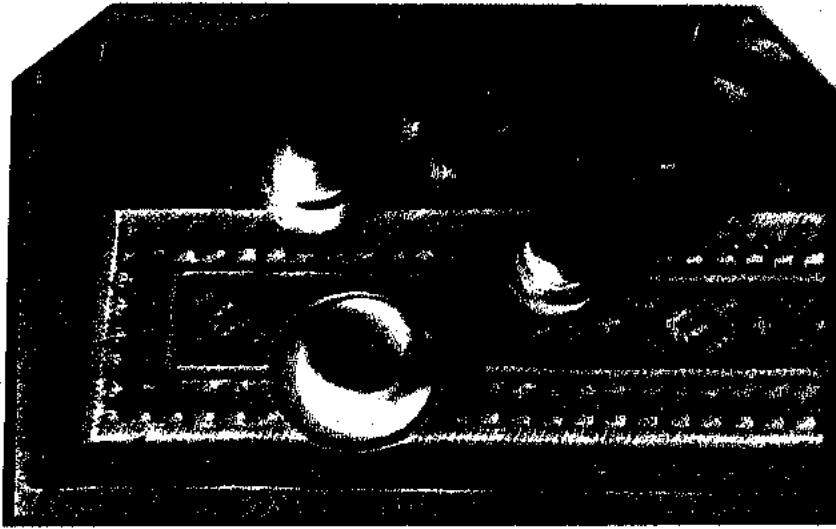
(شكل ٩٣)



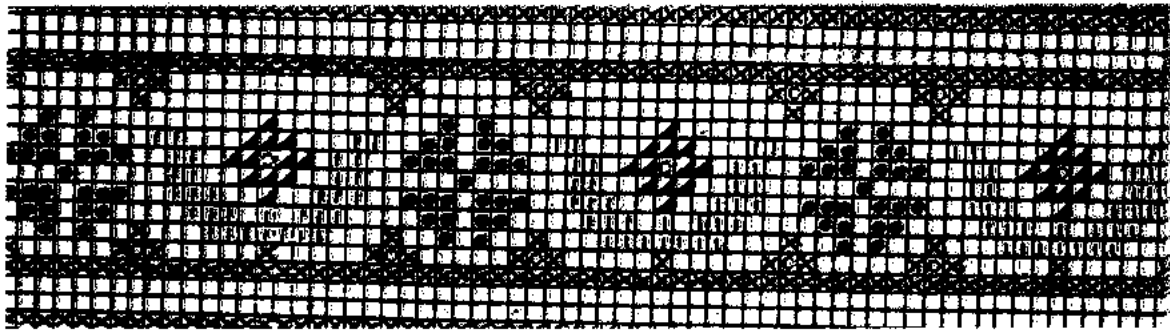
(شكل ٩٤)

(شكل ٩٤) يوضح التكرار المستمر لتصميم الزخرفة من الوحدة الكبيرة لكل من التصميمين. وفي هذه الحالة تعد الوحدة وتكرارها على الورق طبقا للأبعاد المطلوبة للقطعة وبيحث يحدد مكان وضعها على القماش مع حدود الورقة المعدة بالتصميم حتى يمكن ضبط مكان الزخرفة على القماش وخاصة إذا أردنا استعمال نفس الزخرفة على قطعة أخرى مماثلة.

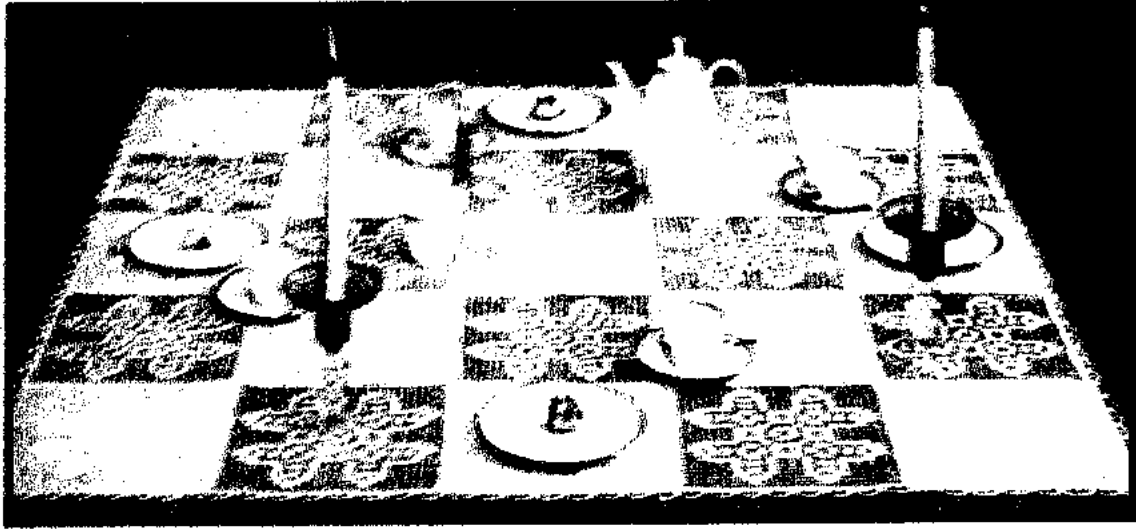
لتنفيذ رسوم الكنفاز أسلوب خاص غير طباعة الرسم على القماش، حيث يحتاج عمله إلى وضع التصميم على ورق المربعات الصغيرة ويمثل كل مربع غرزة واحدة. ولإعداد الرسم الخاص بشغل الكنفاز وخاصة الرسوم المتعددة الألوان- إما أن تكون بالأقلام الملونة أو بوضع رمز لكل لون داخل المربعات بحيث تسهل عملية عد الغرز التي تحدد شغل نفس اللون كما في شكل ( ٩٥ ب )



(شكل ٩٥ أ)



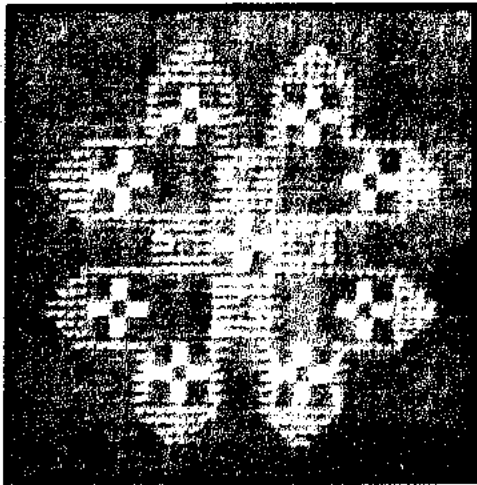
(شكل ٩٥ ب)



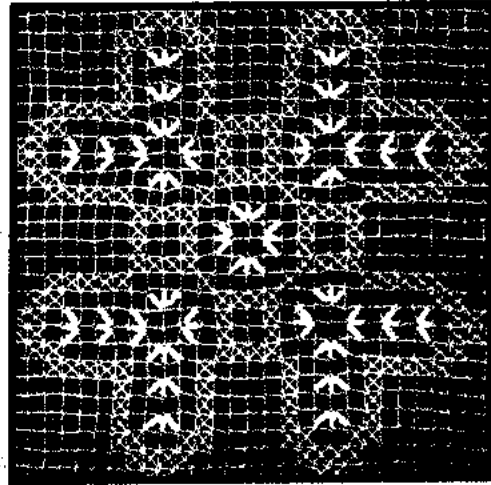
(شكل ٩٦)

والشكل (٩٦) يمثل مفرشا مكونا من مربعات أحدها من القماش المشغول والأخرى من الدانتيل والوحدات المنفذة على القماش من نفس تصميم الوحدة الدانتيل الجاهزة لتطريزها داخل المربعات من القماش.

وحدات منفذة على القماش من نفس تصميم الوحدة الدانتيل الجاهزة لتطريزها داخل المربعات من القماش وفلاحظ أن رسم التصميم على القماش يتبع خطوط النسيج طولا وعرضا. ويحتاج إعداده إلى وضع التصميم على الورق المربعات بحيث يمثل كل مربع غرزة واحدة كما في رسم الكنفاه. ويتم تنفيذه بالشغل المباشر على القماش دون الحاجة إلى وضع الرسم على القماش.



نفس الوحدة المشغولة على القماش



وحدة من الدانتيل

(شكل ٩٧)

## أسس نقل الزخارف :

توجد طرق مختلفة لنقل الرسوم من الورق إلى القماش ويتوقف اختيار احداها طبقا لنوع النسيج المستعمل بحيث نحصل على أحسن النتائج.

أولاً - طريقة نقل الرسم بالكربون :

تعتبر طريقة نقل الرسوم باستعمال ورق الكربون أكثر الطرق شيوعا نظرا لاستخدامها في طباعة أكثر من طبقة من الكتابة.

ونظرا لاننا سوف نستخدم الكربون في نقل الرسم على القماش فيجب ان يكون الكربون من نوع جيد باللون الأسود الخفيف ذو الوجه الواحد ولا يستعمل الكربون الازرق بتاتا. وهناك ورق كربون أبيض أو أصفر يستخدم في نقل الرسوم على الأقمشة الداكنة اللون.

الطريقة :

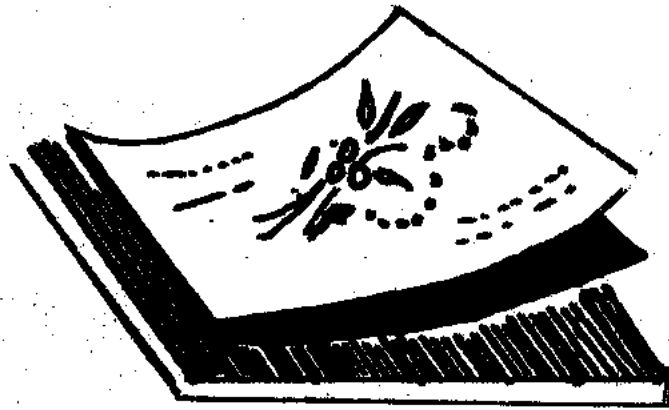
- يفرغ القماش المراد رسمه على سطح املس مستو ( ويمكن استخدام فرخ من الورق المقوى تحت القماش).

- يوضع الرسم المراد نقله فوق قطعة القماش في المكان والمساحة بالضبط وتثبت الورقة جيدا بالدبابيس من الخرف.

- يرفع الورقة بخفة ويمر فرخ الورق الكربون بحذر بين الورقة والقماش.

- يرسم على خطوط الرسم بدقة باستعمال القلم الرصاص فوق جميع خطوط التصميم وخاصة الأجزاء الصغيرة.

- بعد الانتهاء من الرسم وقبل رفع ورقة الرسم من فوق القماش يجب التأكد من ان جميع أجزاء الرسم واضحة على القماش وذلك برفع طرف الورقة والكربون بحذر من فوق القماش فإذا كان الرسم ناقصا بعض الأجزاء يعاد وضع الورقة بالكربون فوق القماش وترسم الأجزاء المفقودة من الرسم. اما إذا كان الرسم موجودا وغير واضح فيجب المرور على خطوط الرسم بالقلم الرصاص بالاستعانة بالرسم الأصلي الذي تم النقل منه ( الشكل رقم ٩٨).



(شكل ٩٨)

وتستخدم هذه الطريقة في الأقمشة السميكة أو ذات النسيج المدمج مثل الاتيال والاقطان وغيرها من الأقمشة المتماصة.

نقل الرسم بدون كربون :

يمكن نقل الرسم من الورقة إلى القماش بدون استعمال ورق الكربون وذلك بالمرور على ظهر ورقة الرسم بالقلم الرصاص لتخليها تماما قبل وضعها على القماش ثم اتباع الآتي:  
- تثبت الورقة بالدبابيس فوق القماش في المكان المخصص للتطريز.  
- يعاد الرسم فوق التصميم بدقة استعمال القلم الرصاص وسوف تطبع الرسمة على القماش بالرصاص الموجود على ظهر ورقة الشفاف.

نقل الرسم على القماش بطريقة الشف :

وهذه الطريقة تستعمل في الأقمشة الرقيقة ذات اللون الفاتح مع استعمال القلم الرصاص ذو السن الرفيع في الرسم.  
- يثبت ورق الرسم على سطح مستو ويوضع فوقه القماش المراد رسمه ويدبس جيدا.  
- يعاد على الرسم فوق القماش باستعمال القلم الرصاص مع مراعاة ان يكون الشف في اتجاه النسيج ما أمكن حتى يمكن السيطرة على وضع القماش فوق الرسم تماما.  
ويمكن استخدام زجاج النافذة في عملية شف الرسم فوق القماش في حالة عدم وضوح الرسم تماما عند الشف على اعتبار ان الضوء من خلف الزجاج سوف يساعد على اظهار الرسوم بوضوح وان كانت هذه الطريقة يحتاج منتهى الدقة في تثبيت القماش فوق الرسم في وضع مناسب لمن يقوم بالشف.

## طرق العناية بالمفروشات والبياضات المنزلية

مما لاشك فيه بعد ان تعرفنا على الانواع المختلفة للمفروشات والبياضات المنزلية ان تكون قد حصلنا على قسط وافر من المعلومات الهامة والنافعة والمعرفة الكاملة لتوصيات الأقمشة المختلفة التي تصلح لكل منها وخواصها ومميزاتها وعيوبها.

ونظرا لان الأقمشة القطنية هي الأكثر شيوعا في البياضات المنزلية ومنها الأقمشة البيضاء والملونة والمطبوعة سواء ذات الألوان الثابتة أو غير الثابتة فإليك طرق العناية بكل منها، قبل البدء في عملية الغسل يجب التأكد من خلوها من البقع أو القطع أو فك للخياطات .. الخ ولازالة البقع التي قد تتعرض لها البياضات والمفروشات المنزلية يجب ان نتعرف على:

### ١- أنواع البقع:

- (أ) بقع عضوية مثل الفاكهة والدم والمواد الدهنية.
- (ب) بقع معدنية مثل الصدأ.
- (ج) بقع مختلطة (عضوية وغير عضوية) مثل بقع الحبر.

### ٢- أنواع البقع ووقت حدوثها:

ان تحديد نوع البقع ووقت حدوثها يسهل عملية اختيار اسلوب المعالجة السليم ويفضل ازالة البقع عقب حدوثها مباشرة قبل ان تتغلغل في نسيج القماش ويصعب ازالتها.

### ٣- نوع القماش أو النسيج:

يجب ان يحدد نوع القماش قبل الشروع في ازالة البقع نظرا لاختلاف المعاملة ونوع المزيل الذي يستعمل تبعا لخواص النسيج ومدى تحمله.

### ٤- لون القماش أو نوع الصبغة المستخدمة:

بعض المواد المزيله للبقع تؤثر تأثيراً ضاراً على الصبغات ، لذا فمن الضروري ان يختبر تأثيرها على قطعة صغيرة من نوع القماش قبل اجراء عملية ازالة البقع من القطعة الأصلية.

### ٥- أنواع المزيلات:

- (أ) مواد تبييض .
  - (ب) المذيبات العضوية.
  - (ج) مساحيق تمتص البقع.
- كما يوجد في الأسواق أنواع مختلفة من المساحيق والاسبراي تستعمل في ازالة البقع ومدون على كل منها طريقة الاستعمال.

## أنواع البقع وأساليب إزالتها

نوع البقعة	نوع القماش	طريقة المعالجة
البقع الدهنية	أقمشة من مصدر سليلوزي (قطن - كتان ... الخ) حرير طبيعي وحرير صناعي	تغسل بالماء الدافئ أو الساخن مع كربونات الصوديوم. تزال البنزين . تعالج البقعة بقطعة من القماش مبللة بالبنزين ثم ترش الدائرة المتكونة بالبودرة ثم تزال البودرة بفرجون ناعم تكرر هذه العملية . عند اللزوم . تزال البنزين أو بدعكها بمزيج من جزئين متساويين من الترينتينا والكحول الأبيض .
الشاي أو القهوة	أقمشة من مصدر سليلوزي (قطن كتان الخ) حرير طبيعي وصناعي وصوف	تنقع في محلول ساخن من حامض الطرطريك أو في محلول ساخن من البوراكس في حالة الألوان الثابتة تزال بمحلول ماء جافل . تنقع في محلول البوراكس الدافئ أو في محلول فوق أكسيد الأيدروجين الدافئ
بقع العرق	أقمشة من مصدر سليلوزي غير ملونة أقمشة من مصدر سليلوزي ملونة وباقي أنواع الأقمشة	تعالج بمحلول إزالة الألوان تعالج بمحلول فوق أكسيد الأيدروجين المضاف إليه النشادر
بقع الفاكهة	أقمشة سلولوزية غير ملونة (قطن وكتان أبيض )	تعالج بمحلول بوراكس عند الغليان لمدة 5 دقائق أو تعالاة بمحلول إزالة الألوان .
بقع الدم	أقمشة سيلولوزية ملونة وباقي أنواع الأقمشة أقمشة قابلة للغسل أقمشة غير قابلة للغسل	تنقع في محلول أكسيد الأيدروجين المضاف إليه قليل من النشادر . أو تنقع في محلول ساخن من البوراكس تزال بمحلول إزالة الألوان إذا كانت الأقمشة بيضاء أو تزال بمحلول البوراكس إذا كانت الأقمشة ملونة تعمل عجينة من النشادر وتغطي بها البقعة وتترك مدة من الزمن تسمح بامتصاص النشادر للبقعة . بعد جفاف النشادر . ينفض بالفرجون - تكرر العملية عند اللزوم .

طريقة المعالجة	نوع القماش	نوع البقعة
تدعك بالبنزين أو زيت البترول ثم ترش الدائرة بالبودرة	جميع الأقمشة	بقع زيت الماكينات
بقعة الصدا عبارة عن أكسيد حديد تنشأ من تلامس الأنسجة المبللة لحديد مصدا ١- تبلل القطعة وتوضع على وعاء صغير ويصب عليها الماء المغلي ثم يزداد عليها طبقة من حامض الليمونيك وتترك خفيفا وتترك بضع ثوان ثم يصب عليها الماء المغلي أو - ٢- توضع في محلول ساخن من حامض الاكساليك بنسبة نصف ملعقة إلى كوب ماء . تستعمل الطريقة السابقة ولكن في محلول مخفف دافئ فقط .	أقمشة من مصدر سليولوزي بيضاء قطن - كتان .. الخ )  أقمشة من مصدر سليولوزي ملونة وياقي أنواع الأقمشة .	الصدا
مثل بقعة الصدا كما في بقعة الصدا وبعد ذلك باستعمل البوراكس بعد الحامض .	أقمشة من مصدر سليولوزي بيضاء (قطن - كتان .. الخ ) أقمشة من مصدر سليولوزي ملونة وياقي أنواع الأنسجة	حبر الكتابة الأسود والأزرق
ينقع في البترول وتزال آثار البقعة الدهنية المتخلفة بالبنزين .	أقمشة من مصدر سليولوزي (قطن - كتان .. الخ )	بقع البوية
توضع البقعة على قطعة من الثلج لتجمد البقعة - وتزال اللبان والأثار المتبقية بالتدليك بالاثير أو الاسيتون	أقمشة من مصدر سليولوزي بيضاء (قطن - كتان .. الخ )	بقع اللبان

## مراحل غسل المنسوجات القطنية

### أولاً . المنسوجات القطنية البيضاء:

(أ) النقع : تنقع مدة تتراوح بين نصف ساعة و١٢ ساعة في ماء فاتر وقد يضاف قليل من ذوب الصابون أو أحد مساحيق الغسل إذا كانت قذرة جداً.

(ب) الغسل : تعصر من ماء النقع وتغسل بالماء الساخن والصابون العادي أو مساحيق الصابون الحديثة يدعك أجزاء النسيج بعضها على بعض يعاد الغسل في ماء نظيف ثم تعصر جيداً للتخلص من الماء والصابون ( أو قد تستعمل الغسالة الكهربائية).

(ج) الآفلة : تغلى المنسوجات القطنية البيضاء مدة ١٠.٥ دقائق في كمية مناسبة من الماء وقليل من مبشور الصابون أو المساحيق الحديثة وقد يضاف ملعقة كبيرة من صودا الغسيل بعد إذابتها في ماء مغلي في حالة استعمال مبشور الصابون.

(د) الشطف : تشطف في الماء الدافئ بعد عصرها من ماء الغلى مباشرة.

(هـ) التجفيف : توجد أنواع عديدة من المبيضات. توضع في ماء الشطف ثم تعصر جيداً للتخلص من أكبر كمية من الماء.

(و) التجفيف : يجفف في الشمس والهواء. فالشمس تعمل على تطهيرها واكسابها اللون الأبيض الناصع.

### ثانياً . المنسوجات القطنية الملونة

تعامل معاملة الأنسجة القطنية البيضاء مع مراعاة الآتي :

١. تنقع في ماء بارد لمدة قصيرة.
٢. تغسل في الماء الدافئ والصابون مرة أو مرتين ويبدأ غسل اللون الفاتح منها أولاً.
٣. تشطف في الماء الدافئ لازالة الصابون.
٤. يغلى الثابت منها في ماء فقط عند الضرورة بدون إضافة أى قلوب ولا يزيد الغلى عن ١٠ دقائق فقط.
٥. يضاف إلى ماء الشطف ملعقة خل لتزهية اللون ملعقة ملح لتثبيت الألوان.
٦. تجفف في الظل.

### ثالثاً . الأقمشة الملونة غير الثابتة:

١. النقع : تنقع في ماء بارد مضافاً إليه الملح مدة نصف ساعة على الأقل حتى يمكن للملح أن يتخلل النسيج ويثبت الألوان فلا تتأثر بسهولة أثناء الغسل ثم تشطف قبل وضعها في الماء والصابون.

- ٣- غسل في الماء الفاتر وذوب الصابون أو مسحوق الغسيل مرة أو مرتين مع عدم تركها خارج الماء طوال فترة الغسل.
- ٤- الشطف : تشطف بماء بارد مضافاً إليه ملح وخل لتثبيت اللون وتزهيته ( ملعقة كبيرة من الملح وأخرى من الخل لكل جالون ماء).
- ٥- التجفيف : تنشر في مكان هادئ بعيداً عن ضوء الشمس ويحيث يكون وجه القماش إلى الخارج حتى لا تختلط الألوان مع بعضها.

### غسل الستائر

- تختلف طريق غسل الستائر باختلاف انسجتها . وتتبع الخطوات التالية لاعادتها للغسل:
- ١- تزال الحلقات المعدنية أو العلاقات .
  - ٢- تنفض جيداً من الغبار.
  - ٣- تخاط القطوع أو ترفى وتصلح اذا احتاج الأمر.
  - ٤- اذا كانت الستارة كبيرة يفضل ان تطوى مرتين أو ثلاثة وتسرح حتى يمكن غسلها، وإزالة السراجة قبل نشرها وتجفيفها.

### الغسل والتجفيف:

- (أ) الستائر المصنوعة من أقمشة قطنية:
  - يتبع فيها خطوات غسل الأقمشة القطنية السابق شرحها.
  - تنشر مضرودة مستقيمة على الحبل الذي يمر في وسطها.
- (ب) الستائر المصنوعة من أقمشة صناعية:
  - نظر التعدد أنواع الستائر المصنوعة من أقمشة صناعية فيتبع فيها طريقة المعاملة الخاصة الوارد ذكرها في الجدول الموضح لأنواع المنسوجات الصناعية (صفحة ١٥٢).
  - ينفض ما بها من الماء برهق بعد غسلها ولا تعصر.
  - تنشر مضرودة تماماً ومستقيمة وطولها موازياً للحبل الذي يمر في وسطها إلى أن تجف.

### الستائر القطنية:

- القطنية القطن - القطنية النايلون.
- يزال الغبار منها بنفضها بفرجون في اتجاه الوبر أو باستعمال المكينة الكهربائية في إزالة الأتربة العالقة بها.
  - تزال البقع ان وجدت باستعمال البنزين .
  - يتم غسلها بالطريقة الآتية.
  - ١- تغسل في ماء دافئ وذوب صابون أو مادة من مواد التنظيف ويتم الغسل بالضغط في جميع الأجزاء مع تجنب الدحك والعصر نهائياً.

- ٢- تكرر العملية إلى ان تنظف تماما.
- ٣- تشطف بماء دافئ ثم بماء بارد حتى يزول كل اثر للصابون.
- ٤- تنشر بدون عصر مع ملاحظة فردها تماما لتجنب حدوث كسرات بها.
- ٥- تترك لتجف في مكان متجدد الهواء بعيداً عن الشمس.

## كيفية الستائر:

- ١- تندي وتلف جيداً أو تجمع قبل تمام جفافها.
- ٢- تلف بالعرض ابتداء من الجزء العلوي للستارة على ان يكون ظهرها للداخل.
- ٣- يبسط جزء منها وتوضع على المنضدة بحيث يكون الجزء الملصوف امامك والجزء المنبسط مفروداً على المنضدة وظهر النسيج إلى أعلى.
- ٤- تستعمل المكواة بدرجة حرارة مناسبة لنوع القماش.
- ٥- يكوى الجزء المنبسط من اليمين إلى اليسار أى بعرض نسيج الستارة حتى يجف تماماً فيدلى على الجهة الأخرى من المنضدة مع مراعاة وضع ملاعة تحت المنضدة لتسقط عليه الستارة بعد كيوها.
- ٦- يفضل أن يتم تعليق الستارة في مكانها بعد كيوها مباشرة بعد تركيب العلاقات أو الحلقات المعدنية بها.

١. ما أسباب تفضيل الأقمشة القطنية على غيرها من الأقمشة في عمل المفروشات المنزلية؟  
٢. وضحى مزايا وعيوب الأقمشة المصنوعة من الخيوط الصناعية.  
٣. اذكرى خواص الأنسجة المصنوعة من الكتان.  
٤. كيف يمكن التعرف على متانة النسيج؟  
٥. ما الفرق بين وجه القماش وظهره في (التيل السادة - قماش مطبوع - القטיפنة - الستان)؟  
٦. اكمل العبارات الآتية:

المنسوجات القطنية تمتص..... بسهولة فلا تسبب..... للجسم.  
تخاط الألياف القطنية ب..... للتخلص من.....  
خيوط..... الطبيعي..... وناعمة اللمس.  
يتميز النسيج المصنوع من..... بالمتانة وخفة الوزن.  
٧. ما أهم الخواص الكيميائية للأقمشة الصناعية؟

٨. فيما يلي بعض العبارات بعضها صحيح والبعض الأخر غير صحيح ضعي علامة (✓) أو (×)  
أمام كل منها مع تصحيح العبارة الخطأ:  
تزداد متانة الأقمشة القطنية أثناء الغسل.  
ألياف الخيوط البولي استر لها قابلية كبيرة لامتصاص الماء.  
لا يتأثر الصوف بالعتة.  
قماش الداكرون من الأقمشة المصنوعة من الألياف الطبيعية.  
٩. اختاري من المجموع (أ) العبارات التي تناسبها من المجموعة (ب)

(ب)	(أ)
تتميز باللمعة	يتأثر الصوف
بالممتانة	الأقمشة القطنية
بالمقطن	الأقمشة المصنوعة من الحرير
تتحمل درجات الحرارة العالية	تتأثر الأقمشة القطنية

١٠. كيف نميز بين الرسوم المطبوعة والمنسوجة في القماش؟
١١. عرفى كل من السدى واللحمة في النسيج.  
وأى منهما امتن من الأخر؟
١٢. ما تأثير الألوان في اختيار المنسوجات المناسبة للمفروشات المنزلية؟
١٣. وضعى الفرق بين معنى كلمتى بياضات ومفروشات.
١٤. كيف يمكن تحديد المقاس الصحيح لملاءة السرير. الوسادة الطويلة؟ وما مقدار الزيادة المطلوبة اضافتها لملاءة السرير. ؟
١٥. ما عروض الأقمشة المعروضة في السوق التى تصلح لعمل البياضات والمفروشات المنزلية؟
١٦. اذكرى اسماء الأقمشة التى تصلح لعمل مقارن حجرة المائدة
١٧. ما الخطوات الواجب اتباعها فى تقدير كمية القماش اللازم
١٨. كيف يمكن تقدير كمية القماش اللازم لعمل طقم كامل من البياضات حجرة النوم؟
١٩. من أى الأقمشة تصنع اغطية الأسرة الخارجية
٢٠. ما الصفات التى يجب مراعاتها عند اختيار قماش يصلح غطاء السرير؟
٢١. ما نوع الأقمشة المناسبة لعمل الستائر؟ وما العروض المتوافرة منها؟
٢٢. كيف يتم تقدير كمية القماش اللازم لعمل الستائر؟
٢٣. ما خطوات اعداد وتركيب الستائر (الستارة البرزبين)؟
٢٤. اذكرى بعض انواع الأقمشة التى تصلح لستائر حجرة النوم
٢٥. ما الغرض من استعمال الستائر؟
٢٦. كيف تحددون نوع الستارة المناسبة لحجره ما؟
٢٧. اذكرى العلاقة بين لون الستائر وبين اثاث ومفروشات الحجرة.
٢٨. ما العوامل التى تراعى عند اختيار السجادة المناسبة لكل حجرة من حجرات المنزل؟
٢٩. ما نوع السجاد الملائم لحجره مائدة أاثافها من النوع الكلاسيك؟
٣٠. كيف يمكنك التمييز بين انواع السجاد المختلفة؟
٣١. ما نوع السجاد المناسب مع حجرة النوم؟ ولماذا؟
٣٢. متى يستحب استعمال :

- أ. السجاد الصغير.
- ب. السجاد السادة.
- ج. السجاد المنقوش.

## المسألة الأولى

١- (أ) نسلي بعض خيوط من قماش قطنى وبعضاً من قماش كتان الصقى العينات والخيوط المنسولة فى كراستك .

(ب) اقطعى الخيط من كل نوع من القماش وبينى أيهما امتن ولماذا ؟ وأيهما يتحمل الاستعمال اكثر من الآخر؟

(ج) اغمرى كلا من القماشين فى الماء وحاولى قطع طرف القماش واذكرى أيهما اكثر متانة من الآخر.

٢- اجمعى مجموعة من عينات الأقمشة المنقوشة - افحصى كل قطعة على حدة واذكرى ملاحظاتك عنهما من حيث النسيج - الطباعة - ثبات اللون - دقة النسيج.

٢- (أ) اختارى قطعة من القماش قطنى جديد - قصى منها قطعتين متساويتين فى المساحة (عينة).

اغسلى قطعة منها واتركيها لتجف - قارنى بين العينتين من حيث صلابة القوام وتماسك النسيج - (ب) هل ينكمش القماش ؟ هل ينكمش طولاً ام عرضاً ام فى الاتجاهين ؟ دونى هذه المعلومات .

(ج) قيسى العينة المغسولة ، والأخرى اغسليها ثانياً ثم جففيها - ثم اعيدى قياسها ، هل تنكمش الأقمشة اكثر من مرة ؟

سجلى هذه المعلومات والصقى العينات بكراستك.

٤- (أ) اختارى قطعة من القماش قطنى واخرى من قماش من الخامات الصناعية - قصى منهما قطعتين متساويتين فى المساحة (عينة) - اغسلى كل منهما بماء بارد - اتركها لتجف قارنى بين العينتين من حيث الانكماش ، التجمد .

(ب) اعيدى غسل العينتين فى ماء ساخن ، وجففيهما وقارنى بين العينتين ، هل مازال الناتج كما سبق ؟

اذكرى الأسباب التى أدت إلى النتيجة المتسخلصة من هذه العملية.

٥- انقلى أو شفى من كتاب أو مجلة صوراً لنوافذ عليها ستائر تعطى الأحاساس الآتية:

١- تزيد من ارتفاع الحجر.

٢- تقلل من ارتفاع الحجر.

٣- تزيد من حجم الحجر.

٤- تعطى اطارا هادئاً.

٥- تستعمل لغرض الزينة.

٦- تزيد من اتساع النافذة.

٧- تكشف عن الاطار الخارجى الخشبى للنافذة.

٦- ابجثى فى المجالات عن صور ملونة لحجرات مفروشة.

اختارى واحدة أو اكثر تكون الستائر فيها هى الاطار الجمالى للحجرة.

اختارى منها صورة أو اكثر تكون السجادة فيها هى التى تستجود على الانتباه.

اختارى من الصور ما تجدينه يمثل الاطار الشامل الجميل لتكوين اثاث ومفروشات الحجره  
وقارنى بين كل منها واذكرى اسباب التفضيل عندك.  
٧- اجمعى بعض الصور لحجرات مفروشة:  
اختارى واحده يتكرر اللون فيها فى الأرضية والجدران والمفروشات.  
واختارى بعض الصور التى لا يتكرر فيها اللون فى هذه المساحات.  
هل تتساوى الحجرتان فى الجمال؟  
اذا لم تتساويا فهل يمكنك تعليل ذلك؟  
واذا تساويا فهل يمكنك بيان السبب؟

## المراجع العربية

١. أنا وطفلي والطبيب
٢. طفلك في عامه الثاني
٣. كل شئ عن الطفل
٤. صحيفة صفارات الأطفال
٥. طفلك من المهد حسنتي النظام
٦. علم نفس النسم
٧. رعاية الطفل
٨. تعلم الطفل في دور الحضنة بين النظرية والتطبيق
٩. الخدمة الاجتماعية في المجالات التعليمية
١٠. فن الطهي الحديث
١١. أطباق شهية للأصحاء والمرضى
١٢. الطهي علم وفن
١٣. تاريخ الأثاث من أقدم العصور
١٤. أشجار الفساحية ونباتات الزينة
١٥. فن تنسيق المسكن
١٦. مذكرات في اقتصاديات الغذاء
١٧. المرجع في التربية الأسرية
١٨. الاقضية صناد المنزلي
١٩. الإدارة المنزلية
٢٠. الأدوات والأجهزة المنزلية
٢١. التحليل والفحص للالياف والخيوط والأقمشة
٢٢. كيمياء النسيج والصبغة نظرياً وعملياً
٢٣. دراسات في النسج
٢٤. التكوين في فنون التشكيل
- د. ابراهيم شكري
- د. أحمد السيد يونس
- د. خليل السديواني
- د. لطفي الصبيح
- د. ابراهيم فؤاد خليل وآخرون
- د. حامد عبد السلام زهران
- د. محمد الشحات
- د. عواطف ابراهيم
- د. عدلى سليمان. د. أحمد كمال
- الاستاذة / سميحة عبد اللطيف
- الاستاذة / سميحة عبد اللطيف
- الاستاذة / نرجس حبيب
- الاستاذة / رجب صرقت
- الاستاذ / سعد زملول النجار وعبد
- الحميد أحمد حسن
- الاستاذة / صديقة حسن محمد
- د. عطيات البهي
- د. كوثر كوجك. لولا جيد
- د. فلورا استير وافر. د. ضحى
- الجيد
- د. كوثر كوجك
- د. كوثر كوجك
- أ. محمد فؤاد عاشور
- أ. سعيد شهاب / محمد كامل
- أ. د. أنصاف نصر / كوثر الزغبى
- أ. عبد الفتاح رياض

## المراجع الأجنبية:

1- Table Ware, A Design  
Centerol Puplication N . Y 1969.

2 - World Furniture,  
Hanalyn - London 1965.

3- House Beautiful - Furnishing a Home The National  
Housing Award 1974 .

4 - Better Home Laundering  
Generl Guide Book .G.E Louiseville.

5 - Proctical Home Needle Craft in picture Centre Of art  
New York 1979 .

## فهرس الكتاب

الرقم	الموضوع	الصفحة
٥	المقدمة	
٧	أهداف الاقتصاد المنزلى	
٩	مقرر الاقتصاد المنزلى	
١١	الباب الأول : إدارة المنزل واقتصاديات الأسرة	
١٣	- أهمية إدارة المنزل بأسلوب علمى	
١٣	- الخطوات العملية للإدارة المنزلية:	
١٣	• تطبيق الادارة العلمية فى بعض المواقف التى تواجه الاسرة	
١٤	• العلاقة بين اقتصاديات الأسرة وتنمية المجتمع	
١٦	• نظرية العرض والطلب	
١٨	• دور المستهلك فى تحديد الأسعار ومحاربة الغلاء	
١٨	• تكلفة المنتجات المصنعة منزلياً ومقارنتها بالمشتراة جاهزة	
٢٠	•• تطبيقات	
٢١	الباب الثانى : الطفولة والعلاقات الأسرية	
٢٢	- النظافة الشخصية	
٢٣	• النظافة الشخصية وأهميتها	
٢٤	• العناية بالبشرة	
٢٦	• العناية بالشعر	
٢٨	• العناية باليدين والقدمين	
٢٠	- الزواج	
٢٠	• الاستعداد النفسى	
٢٠	• التوافق الاجتماعى والثقافى والاقتصادى	
٢١	• التكيف للحياة الأسرية	
٢٢	- المشكلات الأسرية	
٢٢	• التمكك الأسرى	
٢٢	• العلاقات بين الأهل والأصدقاء	
٢٥	• خروج المرأة للعمل	
٢٥	• الخدمات التى تقدمها الدولة للأم	

صفحة	الموضوع
٢٥	• التامين الصحى
٢٦	• مراكز فحص راضى الزواج
٢٦	• المجمعات الاستهلاكية
٢٧	• • تطبيقات
٢٩	الباب الثالث: التغذية وعلوم الأطعمة
٤١	- العادات الغذائية الشائعة
٤١	• العوامل التى تؤثر فى تكوين العادات
٤٢	• بعض العادات الغذائية الحسنة
٤٢	• بعض العادات الغذائية السيئة
٤٤	• تغير العادات الغذائية
٤٧	- الوجبات الغذائية
٤٧	• قواعد تكوين الوجبات
٤٩	• نماذج لوجبات أسبوع
٥٠	• تكوين وجبات لمناسبات متنوعة
٦٥	- العجائن
٦٥	• الخامات اللازمة لعمل العجائن
٦٦	• طرق رفع العجائن
٦٧	• أنواع العجائن
٦٩	• العجينة البسيطة
٧٠	• نماذج لأصناف من العجينة البسيطة
٧٤	• العجينة السريعة
٧٦	• نماذج لأصناف من العجينة السريعة
٧٩	• • تطبيقات
٨١	الباب الرابع: المسكن / أثاثه / أدواته
٨٢	- أسس اختيار المنزل وترتيب الحجرات
٨٢	- العوامل التى يجب مراعاتها عند شراء أثاث المنزل
٨٢	• الناحية الوظيفية

صفحة	الموضوع
٨٢	• الناحية الاقتصادية
٨٢	• الناحية الجمالية
٨٥	- أسس تنسيق حجرات المسكن وفقا له:
٨٥	• المساحة
٨٧	• الخطوط
٨٨	• وحدة التكوين وتنوع الأشكال
٨٨	• التوازن
٨٨	• اللون
٨٩	• الطراز
٩٤	- وسائل تجميل حجرات المنزل
٩٤	• أهمية تجميل حجرات المنزل
٩٤	• المرايا
٩٥	• الصور
٩٦	• الأضاءة
٩٧	• الطقاطيق
٩٧	• الساعات
٩٧	• القطع الطبيعية
٩٨	• أنواع نباتات الزينة
٩٩	• نباتات الظل والعناية بها
٩٩	• تنسيق نباتات الظل
٩٩	- تنسيق الزهور
٩٩	• قطف الزهور واعدادها
١٠٠	• اواني الزهور
١٠١	• المثبتات
١٠١	• أسس وقواعد التنسيق
١٠٤	- أدوات وأجهزة المنزلية
١٠٤	• اختيار الأدوات والأجهزة المنزلية

صفحة

الموضوع

١٠٥	• مضارم اللحم
١٠٥	• الأفران
١٠٧	• الفرن الكهربائي
١٠٨	• الفرن الإلكتروني
١١١	• أدوات العجن
١١٢	• الآلة متعددة الأغراض
١١٥	• تطبيقات
١١٦	الباب الخامس: الملابس والتسيج
١١٧	• المبروشات المنزلية
١١٧	• أنواع المتسوجات
١١٨	• مصادرها ومواصفاتها - معاملات
١٢٤	• الأسس التي تراعى عند اختيار المبروشات والبياضات المنزلية
١٢٦	• بياضات حجرة النوم
١٢٧	• مبروشات حجرة المائدة
١٤٧	• بياضات حجرة المعيشة
١٥١	• السجاد
١٥٨	• الستائر
١٦٨	• الأسس الفنية للتصميم
١٧٤	• طريقة نقل الرسومات
١٧٦	• طرق العناية بالمبروشات المنزلية
١٨٢	• تطبيقات

$\frac{1}{8} \times 60 \times 86$	مقاس الكتاب
٢٤ ملزمة	عدد ملازم الكتاب
كوشيه ٤ لون ١٨٠ جم	نوعية ورق الغلاف ووزنه
مستورد ٧٠ جم	نوعية ورق المتن ووزنه
٤ لون	ألوان الكتاب

حقوق الطبع محفوظة للوزارة

مطابع الدار الهندسية