

الدليل التطبيقي لإدارة خلية الأزمات الإقتصادية

الجزء الأول

مقدمة

ما الفائدة من وضع دليل لإدارة خلية الأزمات الإقتصادية ؟ وما هي وسائله وأهدافه ؟ وهل نحن بحاجة الى دليل أزمة ؟
ولن يتوجه هذا الدليل ؟ والى أية فئة من الناس ؟

إن دليل الأزمة، هو ضرورة حياتية وليس شيئاً جديداً، نقدّمه الى كل من يبحث عن حلول لأزماته الإقتصادية التي يعيشها المجتمع، في أي مكان وزمان، وفي أية منطقة ومدينة وبلدة وقرية، وفي أي حيّ ومنزل.

تخليلوا، لو لم يُنصت فرعون الى يوسف الصديق عند تفسيره الحلم الشهير، فأَيّ نتيجة كانت ستحصل ؟ الجوع والغوز، ثم الموت (راجع، تك ٤١)؛ فالأزمات تتطلب رؤية ومشورة صالحة، وأفعالاً واقعية مستدامة، تأخذ بعين الاعتبار الواقع، مسخّرة كل شيء من أجل خدمة الإنسان ولاسيّما العائلة. فلسفة المونة، تتوجّه بشكل خاص إلى العائلة التي تعيش اليوم أزمات خانقة، والتي تنتظرها أزمات قادمة.

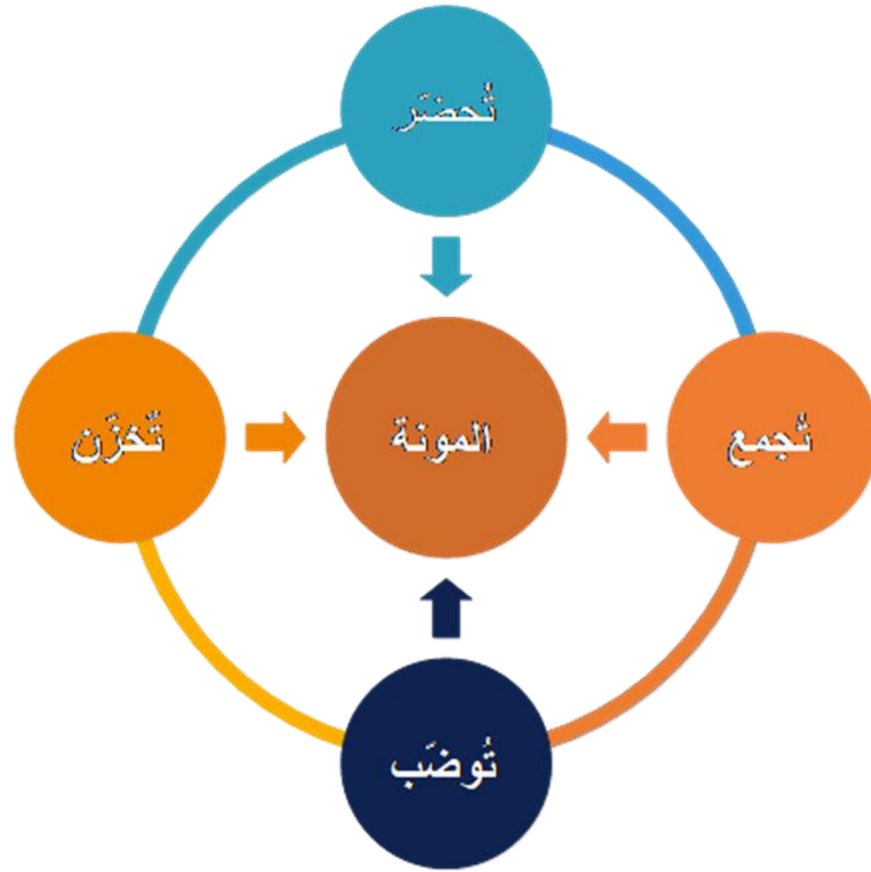
إنّ فلسفة المونة، ترمي إلى الحفاظ على البقاء من خلال انتهاج منطق المونة وسط واقع متأزم، لاسيّما مواجهة الأزمات الطويلة الأمد والمعقدة، عبر حيازة نظرة ثاقبة ورؤية واسعة للواقع، من خلال وضع خطط صحيحة غير معقدة ومبادئ إنسانية ودينية تؤسس لإقتصاد منزليّ قابل للتطبيق، بنوع خاص عندما تقع الأسرة في أزمة إقتصادية خانقة أو في حالة حرب، أو إضرابات واضطرابات إجتماعية وسياسية. لذلك ففلسفة المونة، تساعد على مواجهة الصعاب التي قد تؤثر في منسوب الغذاء المنزلي مما يؤدّي الى مخاطر جمّة، من بينها العوز والفاقة، وصولاً الى حد الجوع.

إن نجاح، فلسفة التموين، واجب على كل أب وأم وعامل أو عاملة أو شاب أو شابة أو أي إنسان مهما كانت وظيفته ومهنته ومكانته في المجتمع أو دينه، فعليه أن يأخذ بعين الاعتبار، حقيقة عيش هذه المنهجية أو هذا النهج من التفاعل الديناميكي مع الأزمة التي تضرب مؤسسته أو بيته أو مجتمعه إلخ. فالخلاص من تداعيات الأزمة بأقل ضرر ممكن، هو الوجهة الحقيقية لهذا

الدليل، لأن التعاطي السليم والتصرف المهني، يجنب الأزواج مخاطر الإنزلاق في ديناميكية الأزمة، التي ترتد على المنزل فتدمر ما تبقى من البنیان وتجهض معها كل المبادرات الخيارات والرغبات والنوايا الحميدة (راجع، مت ٧: ٢٦).

١ عندما يتعرض بلدك الى تدن في سعر صرف العملة

- لا تضطرب أبدًا ولا تسمح لنفسك أن ترزح تحت الأفكار السلبية.
- أوقف سماع نشرات الأخبار والتطبيقات التي تمدك بالأخبار الزائفة أو المضللة أو السلبية، أو تلك التي تجعلك في حالة من الخوف على المصير وعلى العائلة.
- أوقف صرف المال
- لا تستدين من جديد
- حدد ديونك
- حدد ما تملكه من مال
- حدد ما هي الأغراض الموجودة في بيتك
- لا تشتري أي غرض لست بحاجة إليه، حتى لو سمعت بأن الأسعار سترتفع، فما دام لديك الغرض نفسه، لا تذهب أبدا الى شرائه.
- انتقل من ذهنية شراء المتحولات الى ذهنية شراء ما هي ثابت ولا يمكن تغييره إلا بعد فترة طويلة من الزمن.



جدول ١- المراحل الأربع للتموين

إذا كان أرباب العمل قد بدأوا باقتطاع جزء من رواتب الموظفين ومن بينهم راتبك، فهذا التغيير الجديد، يتطلب منك أن تتعاون مع كل أسرّتك، والزوجة مع الأولاد، من أجل تحديد النفقات ووضع آلية جديدة في الإنفاق، من خلال ما يسمى "ميزانية البيت"، وإذا كان الراتب المقتطع لا يحقق تأمين العائلة بالأغذية على فترة معينة من الشهر، فكّر في عقلية الجملة، طارحاً في الوقت عينه، المسألة على عائلتك الكبرى: (الأشقاء والشقيقات، أو الأقارب أو الجيران أو الأصدقاء) لأن الجميع في الأزمة، يعاني الكثير من الضغوط التي تمنعه عن التفكير السليم والمنطقي والجاد. إنّ التعاون معاً والإشتراك في عملية شراء المواد الغذائية، بطريقة جماعية، تقلل من ثقل الفاتورة التي تتوزّع بين إثنين أو أكثر. إنّ عقلية الجملة، هي من إحدى الركائز الثابتة في

الحفاظ على مالية البيت بأقل ضرر ممكن. فعندما يلجأ الناس الى هذه الذهنيّة، فهم يجنّبون أنفسهم كما عائلاتهم العوز والخوف من الشح في مصادر الغذاء، ويقتسمون الأحمال معًا.

٤ في شراء المواد الغذائية – عقلية الجملة

- لا تفكّر في الشراء من السوبرماركت أو المول، لأن اسعار السلع تكون مرتفعة، فتتأثر القيمة الشرائية التي تملكها ممّا يؤدي الى حرمانك من شراء المواد الأساسيّة للمنزل التي أنت بحاجة إليها. إذًا، إقتنِ منذ الآن عقلية الجملة، أي فكر في الجملة، اذهب الى المستودعات التي تبيع المواد الأساسية بسعر الجملة، لأنك ستوفر عليك الكثير من المال،
- وإليك بعض انواع من المواد الغذائية:

أ- القمح

ب- الطحين

ت- السكر

ث- الملح (الناعم والخشن)

ج- العدس

ح- البرغل

خ- الحمص

د- الفول

ذ- الأرز على أنواعه

ر- الشعيرية

ز- المهارات

س- الزيوت النباتية

ش- البن

ص- المياه المعدنية

ض- المعقمات (مواد الجلي وغسل الثياب وتنظيف المنزل إلخ).

وغيرها من المواد الأخرى التي أنت بحاجة إليها

٥ قبل الشراء وبعده

قبل شراء أي منتج، عليك الذهاب الى خزانة أو غرفة المونة، والتدقيق في تاريخ المواد الموجودة لديك، واحرص أن تنتهي مدتها قبل استعمالها، وهذه ضعتها جانباً لكي تستعملها بأسرع وقت ممكن، ولا تجعلها في المكان نفسه، لئلا تفسد، عندها يذهب مالك سدى إلخ. إنّ تنظيم وضع المواد الغذائية بحسب تاريخ صلاحيتها، هو من الأمور التنظيمية الرئيسية من أجل الحفاظ على أطول فترة ممكنة في إدارة الأزمة. دوّن ما ينقصك من مواد غذائية أو غيرها من المواد، فإذا كانت الضائقة المالية غير خطيرة، خزّن على فترة شهر ونصف الشهر.

٦ بعد شراء الحبوب

ضع كمية من الملح الخشن مقدار كفّ اليد في أكياس البقول (قمح حب، أرز، حمص، عدس، فول، برغل، ترمس، إلخ) أو عدة أوراق من ورق الغار في كل كيس، من أجل إبعاد السوس والحشرات الأخرى عن الأكياس، إنه ما يسمّى بالتعقيم الطبيعي غير المكلف، والطويل الأمد. ولا تضع المواد الغذائية عرضة للشمس بل ضعها في غرفة ذات درجة معتدلة.

٦.١ في تخزين مادة الطحين

يجب أن يبقى الدقيق - الطحين بارداً وجافاً. ومن المهم أن نعلم أن كل أنواع الدقيق، وحتى الدقيق الأبيض، لديه صلاحية محدودة. ويوصي أصحاب المطاحن بأن يتم تخزين الدقيق لمدة لا تتجاوز الستة أشهر...

تخزين الدقيق وتغطيته بإحكام، في منطقة باردة وجافة. فهذا سيمنعه من امتصاص الرطوبة والروائح ومن جذب الحشرات.

هناك طريقة يتم فيها تجميد الدقيق لمدة ٤٨ ساعة قبل تخزينه سوف يقتل السوس وبيض الحشرات. ومن الأفضل عدم خلط الدقيق الجديد مع القديم، إلا في حال كنتم تستخدمون الدقيق بانتظام.

٦.١.١ إرشادات عمليّة

- عدم تخزين الدقيق- الطحين بالقرب من مسحوق الصابون، البصل أو غيرها من الأطعمة والمنتجات ذات الروائح القوية.

- إرموا الدقيق بعيداً في حال كانت رائحته قد أصبحت سيئة، أو تغيّر لونه، أو امتلأ بالسوس.

- الدقيق هو من المواد الغذائية المتوفرة دوماً، فلا تشتروا إلا كميات بقدر حاجتكم، لأن حفظه بدون تالاجة لا يجوز لأكثر من ثلاثة أشهر.

- يُنصح بوضع ورق الغار في علبة الدقيق للمساعدة في حمايته ضد السوس والحشرات وغيرها. فأوراق الغار من المواد الطاردة للحشرات الطبيعية^١.

تأكد جيداً من سلامة الطحين الذي لديك، إبدأ باستخدامه في الحالات التي تحتاج بها الى الخبز. وهناك طرق عديدة متنوعة في استعمال الطحين، الأهم أن تعرف كيف تنتج مادة الطحين. لا تسرف عند استعمالك للطحين، بل ضع المقادير الصحيحة، وعند الإنتهاء قم بتجميع ما تبقى من الطحين من أجل استخدامه مرة أخرى، فكل ذرة طحين، هي ضرورية ولا يمكن التفريط بها.

٦.١.٢ البرغل

منه الخشن ومنه الناعم ومنه الدقيق لصنع الحلويات المنزلية. بإمكانه أن يحل مكان الأرز. استعمل البرغل في الحرب العالمية الثانية لهدفين: لإطعام مجموعات الجيش الكبيرة ولتنظيف أجزاء الطائرات من خلال ضخّه فيها بقوة مع الهواء باستخدام آلات خاصّة^٢!

٦.١.٢.١ في استعمالات البرغل

- برغل ببول مع اللبن بخيار: المكونات ٢/١ كيلو برغل ناعم، ½ كيلو فول، كزبرة مفرومة ناعم ٤ حصوص من الثوم المهروس ملعقة فلفل اسود، ٢/١ ملعقة ملح أو حسب الرغبة، صحن من اللبن ملح حسب الرغبة +نننع يابس خيار مقطعة؛ الخطوات : يتم تحميص البرغل مع ملعقة زيت ويتم تهويس الفول مع كاسة من الماء يتم وضع البرغل فوق الفول ووضع الكزبرة والثوم وباقي المكونات على النار ويوضع فوق سائر تلك المواد الماء حتى انغمارها لمدة نصف ساعة^٣.
- برغل بدفين

^١ - <https://elaph.com/Web/Food/2016/3/1078522.html>

^٢ - <https://www.atyabtabkha.com/ingredient/برغل-١٤٥٧١٧٦>

^٣ - https://cookpad.com/lb/وصفات/١٢٥٨٥٩٢١-برغل-بول-مع-اللبن-بخيار-?via=search&search_term=برغل%٢٠ناعم

- ورق عنب بالبرغل
- سبانخ بالزيت والبرغل إلخ.

٦.١.٣ الكشك

يصنع في أواخر شهر أيلول.

٦.١.٣.١ في مكونات الكشك

- كيلو غرام من البرغل الخشن
- ربع كيلوغرام من الملح الصخري -خالي من الفلور، أو أكثر قليلاً
- كيلوغرام، أو ما يعادل أربعة أكواب ونصف من اللبنه البقرية .
- كيلوغرامان، أو مايعادل تسعة أكواب من اللبن البقري

٦.١.٣.٢ في طريقة تحضير الكشك

ضعي البرغل في وعاء دون غسله- يجب أن يكون جافاً،

و أضيفي كل من اللبن، واللبنه، والملح

اخلطي المكونات جيداً حتى تتوزع وتتجانس، ثم غطي الخليط بقطعة من القماش واتركيه حتى يختمر لمدة أربعة أيام .

بعد أن يختمر الكشك جيداً ستجدين الماء الموجود باللبن واللبنه قد تفاعل . أعيدي خلط وعجن المكونات مرة أخرى .

قسّمي بعد ذلك الكشك إلى كرات، ثم أحضري قطعة قماش وضعي عليها الكرات التي شكلتها من الكشك، و اتركها لمدة يومين عند

النافذة تحت أشعة الشمس حتى تجف

- بعد أن تجف الكرات جيداً اطحنها، واستعملي المنخل؛ لتنخيل المسحوق الناتج عن طحن الكرات وذلك حتى تفصلي

الكشك الناعم عن الكشك الخشن

- يجب أن تكون يداك نظيفتين، وغير مبللتين أثناء تحضير الكشك

- إذا لم يتوفر البرغل يمكن تبديله بالجريش

- يستخدم الكشك الناعم في الطبخ، بينما يستخدم الكشك الخشن في عمل المعجنات، كما يمكنك الاستغناء عن طحنه، وحفظه في أنية زجاجية، أو كيس من قماش قطني. يمكن وضعه في الثلاجة.

٦.١.٣.٣ هناك عدّة طرق لطهي الكشك

يُرش الكشك في صحن مصنوع من الفخار؛ حيث يتم تحريك ودعك قطع اللبن في جدار الوعاء حتى تذوب القطع. ويسمى اللبن الناتج "لبن مريس" ويغمّس بالزيت. من الممكن إضافة الكشك إلى مرق اللحم لتحضير المنسف، والمحشي، والكروش والمقادام، والقرع الأصفر، وال فول باللبن، والزهرة باللبن. يستخدم الكشك أيضاً في طهي الرشتا، والعدس باللبن، والجريشة باللبن المعروفة باسم طبخة الأفراح، ومشوية الكوسا، ومشوية الباذنجان^٤.

٦.٢ في القورمة

إنها من الأساسيات الغذائية في المونة اللبنانية، فاللحم أصبح غير متوفّر بشكل دائم بسبب غلاء الأسعار الفاحش غير أنّ هناك طرق عديدة في اقتناء اللحم وإليك بعض الطرق :

- شراء خروف وإطعامه ورق التوت وورق العنب، والعلف ويلقم الخروف ليسمن ويصبح جاهزاً للذبح.

٦.٢.١.١ مقادير في صنع القورما

المقادير	لحم الغنم أو ما يعادله
٤ كيلو دهن (لية)	٤ كيلو لحم
ملعقة واحدة	سبع بهارات
حسب الرغبة	ملح (فلفل
ملعقة صغيرة	قرفة

^٤ : https://mawdoo3.com/%D8%B7%D8%B1%D9%8A%D9%82%D8%A9_%D8%B9%D9%85%D9%84_%D8%A%D9%84%D9%83%D8%B4%D9%83 ؛ راجع أيضاً، ع البركة، ص ٨٠ - ٨١

جدول رقم- ١- المقادير في صنع القورما

٦.٢.١.٢ في طريقة تحضير القورمة

٦- يضاف اللحم الى الدهن وتقلب .	نقطع اللحم الى قطع صغيرة وتبيل بالملح والبهارات.
٧- يترك لمدة ساعة ونصف حتى يحمر اللحم.	٢- نقطع الدهن الى قطع صغيرة وتبيل بالملح والبهارات.
٨- مراعاة التقليب من وقت لآخر.	٣- في وعاء على النار هادئة نضع الدهن
٩- تترك لتبرد .	٤- يترك لمدة نصف ساعة الى ٤٥ دقيقة.
١٠- تسكب في أوعية فخاريّة الى فوق حتى لا يدخلها الهواء فتفسد، وبعد أن تصبح باردة تُقفل بشكل مُحكم وتُحفظ الى حين الحاجة °.	٥- يقلب من وقت لآخر حتى تذوب الدهن.

جدول رقم- ٢- طريقة تحضير القورم

٧ الرّب

- الحصرم
- البندورة
- الرمان

٨ الشرابات

- عطر الورد
- كبوش التوت
- العليق
- عصير الحامض
- البرتقال

- البوصفير إلخ...

٩ الحلويات

- طبخ التين المجفف مع الدبس (بدل السكر) في حال لم كن هناك من سكر
- المرببات : المشمش، التفاح، السفرجل، الفريز، الخوخ، ليمون أبو صفير، اليقطين إلخ.

١٠ المجفف والمقدد

اللوز، الجوز، التين، المشرّح والمجفف بالشمس

١٠.١ التقديد

- الخضار على أنواعها : البامية، اللوبياء، الفاصوليا، البندورة، الثوم، الكوسا، الباذنجان، إلخ. ا
- لفواكه : اللوز، الجوز، المشمش، التين، العنب إلخ.

١٠.٢ في طريقة التقديد

عد تجفيف الخضار والفاكهة يبقى التقديد من أهم الطرق التي عرفت منذ القدم في تخزين وحفظ الأطعمة، لسهولة ورخص تكلفتها، اذ لا تحتاج الى معدات خاصة أو مكلفة، فضلا عن انها طريقة صحية لحفظ الأطعمة اذا ما رُعيت فيها شروط النظافة والتخزين السليم...

١٠.٣ البندورة

تغسل حبات البندورة المحلية وتجفف بمنديل نظيف. ثم تقطع كل حبة الى نصفين بواسطة سكين. وتصفى فوق صينية مصنوعة من سعف النخيل، مع وضع الوجه المقطع للأعلى، ترش بالملح، وتوضع تحت أشعة الشمس بعد تغطيتها بشاش نظيف يسمح لأشعة الشمس بالدخول، ويمنع عنها الحشرات والغبار، وعندما تجف الطماطم، تحفظ في أوعية زجاجية .

١٠.٤ البامية

تغسل حبات البامية، ثم يزال لها الرأس، الجزء الأعلى وبعد ذلك يتم جمع هذه الحبات بتركيبها في خيط ، ثم تعلق تحت اشعة الشمس الى أن تجف، وعندما ترغبين بطهيها وقبل استعمالها يجب نقعها في الماء، الى ان تصبح لينه

١٠.٥ البازلاء

تنشيف البازلاء:

- أولاً قبل البدء بتنشيف البازلاء تُفرز حبوب البازلاء الجيدة عن الحبوب الغير صالحة والمصفرة، ويتم اختيار الحبوب الناضجة والخضراء للتنشيف، أما الحبوب الغير صالحة والمصفرة فلا تستعمل.

ثم تغسل حبوب البازلاء جيداً حتى يتم التخلص من التراب والحصى والغبار والمبيدات الحشرية والجراثيم الملتصقة بها.

تُسلق حبوب البازلاء في ماء يغلي على درجات حرارة عالية لمدة عشر دقائق على الأقل، والهدف الرئيسي من السلق هو تقليل الوقت اللازم لتنشيف حبوب البازلاء تحت أشعة الشمس، كما يُساعد السلق على إخراج الهواء من الفتحات الموجودة داخل حبوب البازلاء، والمحافظة على شكل الحبوب عند استعمالها بعد تنشيفها، كما يُحافظ السلق على القيمة الغذائية للبازلاء ويمنع فقدانها للفيتامينات والكوريتين عند حفظها لفترة طويلة.

- بعد الانتهاء من السلق، توضع حبوب البازلاء في وعاءٍ شبكي عميق حتى تُصَفَّى من المياه، وتترك كذلك حتى تأخذ درجة حرارة الغرفة.

- توزع حبوب البازلاء على قطعة قماش كبيرة؛ بحيث لا تكون متلاصقة مع بعضها البعض للتسريع من تنشيفها، وتترك تحت أشعة الشمس الحارة في المكان الذي تمّ تحديده من قبل لمدة ثلاثة أيام على الأقل.

- بعد انقضاء اليوم الثالث تُنقل حبوب البازلاء إلى الظل، حتى لا تخسر لونها الأخضر، وتترك هناك حتى تنشف تماماً.

- بعد الانتهاء من تنشيفها، توضع حبوب البازلاء في علبةٍ مُحكمة الإغلاق، وتُحفظ في مكانٍ جاف لحين الاستعمال^٦.

١٠.٦ الثوم

لتجفيف الثوم، بعد تقشيريه يتم الضغط عليه من الأعلى بسكين، يرش بقليل من الملح ، ثم يوضع فوق صينية بعد فرشها بقطعة قماش نظيفة، يترك الثوم تحت اشعة الشمس الى ان يجف ثم يحفظ في قناني زجاجية، كما يمكن طحنه للحصول على مسحوق الثوم الذي يستعمل في السلطات وفي التتبيل اذ يكون اخف من حيث الرائحة.

^٦ - "البازلاء المجففة مغذية جداً، وهي تحتوي ٢٠ بالمئة من البروتين، و ٦٠ من هيدرات الكربون، بمعنى أن مئة غرام من حبوب البازلاء الخضراء تعطي الجسم ٥٠ سعرة حرارية، بينما مئة غرام من الحبوب اليابسة تعطي ٢٠٠ سعرة حرارية. وفي الشتاء تعطي البازلاء حرارة جدية لمكافحة البرد" (قاموس الغذاء والتداوي بالأعشاب، ص ٥٧)

١٠.٧ التين

لتجفيف التين يتم اختيار الحبات الناضجة والمتماسكة غير اللينة، توضع هذه الحبات المراد تجفيفها في مصفاة وتغمر في ماء مغلي مدة خمس دقائق، ثم تصفى، وتوضع في صينية مفروشة بقطعة قماش، تحت أشعة الشمس. عندما يلاحظ أن حبات التين بدأت تجف، يتم ضغط كل حبة بين الأصابع، ثم تترك مرة أخرى تحت الشمس إلى أن تجف تماما، ثم يحتفظ بها.

١٠.٨ المشمش

يتم اختيار الثمار الناضجة والمتماسكة، تغسل جيدا، وتندشف بمنديل نظيف، تنزع النواة، وتترك حبات المشمش تحت الشمس ثلاثة ايام، يتم ضغط الجزئين معا، ثم يترك المشمش تحت اشعة الشمس الى ان يجف.

١٠.٩ الموز

يقشر الموز، ويقطع دوائر رقيقة قطرها ربع سنتيمتر، تسقى بعصير الليمون او البرتقال، حتى لا يصبح لونها اسود، وتترك تحت اشعة الشمس إلى أن تجف، كما يمكن أن تجفف في الفرن على درجة حرارة ٧٠ درجة وعندما يلاحظ أن الموز جف، يخرج من الفرن.

١١ أنواع المأكولات المفيدة والتي لا تتطلب مالا كثيرا

هي أنواع مطبوخة من الحبوب، ومفيدة للجسم ولكل أفراد العائلة :

- المجدرة
- الرشته (من العدس والطحين)
- الفاصوليا
- المخلوطة
- المدررة
- اللوبيا بالزيت

- برغل وبندورة
- الحمص والفاول
- أرز على فول

إلخ

وقد وصفها التراث اللبناي بأنها البديل الممتاز عن اللحم، وهي "مسامير الركب" لأنها تقوي الجسم وتمدها بالغذاء الصحي والطاقة^٧.

١٢ في الحشائش والخضار

١٢.١ الصغتر والسماق والسمسّم

يأتي الصغتر أو الزعتر مع السماق بالمقام الأول في المونة اللبناية، يؤكل الصغتر مخلوطا بالسماق والسمسّم، ويستعمل في صناعة المناقيش أو عروسة الزعتر (المدرسة، العمل، إلخ).

١٢.٢ البصل والثوم والرمّان

البصل والثوم يدخلان في معظم المأكولات اللبناية إلخ. أما أنواع البصل فهي : السلموني الأحمر، البصل الأبيض ويتم حفظهما في شكل جدائل مع الأوراق اليابسة وكذلك يُجدل الثوم وتعلّق الجداول في عمود خشبي في المطبخ أو في طرف خزانة، أو على الحائط، وتُحفظ للشتاء معرّضة للهواء.

١٢.٣ البطاطا

توضع مفلوشة أو ممدودة في أوعية خشبية أو على شراشف غير رطبة، أو على أرض من التراب الحوّارة، وتغطى بأكياس خيش لتُحفظ من التعرّض للهواء.

^٧ - ع البركة، ص ٨٢

١٢.٤ الرمان

في نوعيه الحلو والحامض يُعلّق في جدائله ليُستخدم منه في المتبلات وفي الحلويات أو يؤكل مع القمح المسلوق.

١٣ المحليات

هي سيدة الموائد، فتكون متنوعة وعديدة:

- المربيات على أنواعها
- الفواكه المجففة : التبين المجفف أو المطبوخ.
- الحلويات المقلية الزلاية والمعركون
- الصفوف بالدبس.
- المهلبية
- الرز بحليب إلخ.

١٣.١ الدبس

الدبس هناك عدة انواع منه، وهو مفيد، خاصة عندما لا يستطيع الأهل شراء بعض الحلويات من الأسواق لأولادهم، غير أننا علينا اتباع تربية صحية لأولادنا لنجنّبهم الكثير من المخاطر الصحية، كالبدانة، والسكري إلخ.

١٣.٢ انواع الدبس

- دبس العنب
- دبس التمر
- دبس الخروب
- دبس الرمان.

١٤ الزيوت والزيوت

يطلق على الزيتون إسم "شيخ السفرة" وهو نوعين : الأخضر والأسود.

١٤.١ استعمالات الزيت

- في الطبخ
- المقلّيات
- المكبوسات
- يمزج بالملح ويغمس الخبز بهما للأكل
- الزيت العكر، لصناعة الصابون

تجدر الإشارة إلى أن الزيت حتى لو بعد الإستعمال بإمكانه أن يتحوّل إلى صناعة الصابون، أو يوضع في قنديل عندما تنقطع الكهرباء بشكل دائم ومتواصل. فالأمر يسري أيضًا على كل أنواع الزيوت المعدة للأكل.

١٥ المكدوس أو المعقود

هي مونة تستعمل في فترة الشتاء، وهناك أنواعًا عديدة تستعمل في المكدوس، كالخيار، والمقّي، والبندورة، الشمندر الفليفة، البامية اللوبياء والجزر، واللفت، وورق العنب، إلخ.

١٥.١ طريقة التحضير

- توضع في أوعية زجاجيّة
- تسكب فوقها الخل والملح والماء
- وضع القليل من زيت الزيتون على الوجه لمنع تسرّب الهواء إليها
- تغلق بإحكام

١٦ الزبيب

في اواخر موسم العنب، تقطف العناقيد و :

- تُسَطَّح

- ثمّ توضع في ماء يغلي ثم يُصَفَّى.

تغطّس فيه العناقيد من جديد ويُعاد نشرها في الهواء والشمس مع رشها مرتين في اليوم بماء قبل أن تُجفّف وتصبح زبيبًا يقدّم مع النقولات ضيافة للزوار.

الجزء الثاني

في تدوير المواد الغذائية وكيفية استخدام المياه وتعقيمها

١ في تدوير المواد الغذائية المستعملة

تدوير المواد المستخرجة من أيّة مادة كانت، سواء أكانت مياه، أو خضار أو أطعمة أو أي شيء، يمكنك الإستفادة منه، من أجل استخدامه في منزلك أو مزرعتك إن كان لديك مزروعات.

٢ كيف تستخدم المياه

كي لا تذهب المياه سدى، اعمل عند غسل الصحون والطناجر في وضع وعاء كبير، يتم نقع الصحون والملاعق إلخ، وإذا أردت ألا تضع أي معقمات، لا ترم المياه في الصرف الصحي بشكل مباشر، بل باستطاعتك أن تستفيد منه، في ري الأشجار المثمرة أو الخضار المزروعة، لأن المواد التي تتضمن الأطعمة بإمكانها أن تتحلل في الطبيعة، وهي لا تضر في البيئة.

٢.١ مساحيق بديلة

لا شك ان مساحيق التنظيف هي بحد ذاتها، غالية الثمن، فعندما تشعر بأنك لم تعد قادرًا أن تشتريها، بسبب قلة أو ندرة مادة البنزين، إغل قشر الحامض أو الليمون، لأنّها تحتوي على مواد معقمة ومفيدة تغنيك عن شراء المواد المعقمة أقله في فترة الأزمة.

قم بوضع المياه في جاط، وضع الصحون والملاعق إلخ التي تود غسلها، ضع في المياه كمية معينة من الخل الأبيض، الذي يعتبر مادة مطهرة بامتياز، وبعدها ابدأ بتنظيف الصحون بمنقوع قشر الليمون أو الحامض، ثم عرّض الصحون وسائر الأدوات إلى الشمس من أجل تعقيمها. فحرارة الشمس، تساعد بشكل فاعل في عملية التعقيم.

٢.٢ فوائد الخل الأبيض

فوائد الخل الأبيض للخل الأبيض فوائد عديدة ومهمة، ومن هذه الفوائد ما يلي :

- يسهل عملية الهضم، ويساعد في امتصاص العديد من العناصر الغذائية، مثل الكالسيوم والحديد.
- يقي من الإصابة بترقق العظام، ويزيد من قوتها ومتانتها. يزيد من كفاءة جهاز المناعة،
- ويبقي من الإصابة بالأمراض. يساعد في التخلص من وزن الجسم الزائد.
- يعالج الحروق، والجروح، والالتهابات الجلدية المختلفة، وحروق الشمس.
- يخفف ألم لدغات الحشرات، ويمنع تهيج الجلد، ويساعد في علاج الطفح الجلدي.
- يعالج التهاب الحلق، وذلك بالغرغرة بالماء الممزوج بالخل.
- يقلل من احتقان الصدر بالبلغم، ويريح عملية التنفس، وذلك باستنشاق بخار الماء الممزوج بالخل. يمنح الترطيب العميق للجلد، ويمنع الحكّة.
- يمنع ظهور القشرة في فروة الرأس. يعالج الفطريات في القدم والأظافر والجلد. يزيل الرائحة المنفرة للأنفاس، ويمنح الفم راحة منعشة.
- يمنح البياض الناصع للأسنان. يحافظ على مستوى السكر في الدم، من خلال تقليل امتصاصه. يُستخدم في تنظيف الأواني والأسطح، والمكاتب، والأرضيات، وتطهيرها، والقضاء على الروائح الكريهة والجراثيم. يُزيل البقع عن الملابس، مثل بقع الحبر، وبقع العرق، والعلكة، وبقع الشمع
- . يزيل البقع عن السجاد والفرش والأثاث.
- يساعد في التخلص من رائحة الصرف الصحي، ورائحة الدخان، ورائحة التبغ، ورائحة القلي، خصوصاً قلي السمك.
- يسرّع من عملية استواء اللحوم والدجاج، وإزالة رائحة الزنخة
- . يساعد في تثبيت ألوان الملابس، والحفاظ عليها زاهية وجميلة.

- يمنح نكهة محببة ولذيذة إلى أصناف الطعام المختلفة.
 - يساعد في التخلص من آثار الملصقات على الأسطح الزجاجية، والمعدنية، والخشبية.
 - يُستخدم لقتل الميكروبات في الخضراوات والفواكه الطازجة، عند غسلها بالماء المضاف إليه الخل. يزيل الترسبات الجيرية عن الأواني، ويعمل على تلميع الأواني الفضية والنحاسية.
 - يساعد في التخلص من الحشرات المزعجة، مثل النمل.
 - يطرد القطط والكلاب
 - يطيل عمر الزهور المقطوفة، ويمنحها الانتعاش والحيوية.
 - ينظف الحمامات، وأحواض الاستحمام، والسيراميك، والبلاط.
- يساعد في التخلص من العفن والفطريات. ينظف المواد المصنوعة من الجلد، مثل الأحذية، والأحزمة الجلدية، والحقائب

٢.٣ في كيفية استعمال المياه للشرب أثناء الأزمة

إذا أصابت البلد أزمة مازوت وانقطع التيار الكهربائي، ستتأثر مضخات المياه من الشركات الموزعة ، وهذا يضع البيت في حالة من الإرباك، لذا قم بتنظيم استخدام المياه بشكل هادف، ومن المستحسن اتباع الإرشادات التالية :

- أ- لا تستعمل المياه إلا للضرورة، أي ليس من الضروري أن عندما تريد غسل أي صحن أن تغسله بشكل فوري، بل ضعه كما ورد أعلاه في جاط من المياه موضوعة فيها مادة الخل إلخ.
- ب- فتعقيم المياه، يتطلب غليان مياه "الخان" على نار درجتها ١٠٠ ، ثم عند الإنتهاء أفرغ المياه في غالون من الزجاج وعرضه للشمس لفترة لا تقل عن ثلاث ساعات، وبعدها يصبح جاهزا للشرب.
- ت- اتفق مع أهل البيت بتنظيم وضع كميات مياه الشرب في الكوب.

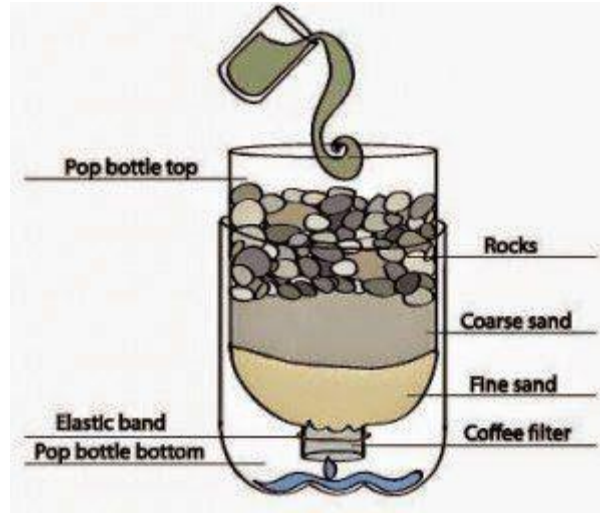
٣ تعقيم المياه

٣.١ تخزين الماء

قم بتخزين الماء لمدة ٥ - ٢٤ ساعة في أواني مفتوحة و سيساعد تخزين الماء علي ترسيب جزء كبير من الشوائب وقتل ٥٠% من البكتيريا الموجودة في الماء. أما التخزين لمدة ٤٨ ساعة فهو يقضي على الطور المعدي من البلهارسيا التي تعيش في ماء الترع .

٣.٢ تصفية وفلتر الماء

قم بتصفية الماء بقطعة من القماش مصنوعة من القطن مع استبعاد الجزء السفلي من الإناء من عملية التصفية لوجود ترسبات كثيرة به، قم بالتخلص منها . كما يمكنك أيضاً استخدام فلتر ماء من الرمال و الحصى النظيف و القماش لتنقية و فلتر الماء، قم بقطع زجاجة إلى نصفين كما هو ظاهر في الصورة المرفقة أدناه، و قم بغلق فوهة الزجاج بقطعة قماش أو شاش ثم ضع طبقة من الرمل النظيف ثم طبقة من الحصى الدقيق ثم طبقة من الحصى الخشن، كما يمكنك عمل عدة طبقات متبادلة من الرمل و الحصى لتحصل على فلتر طبيعي .



٣.٣ تهوئة الماء

يقصد بتهوئة الماء السماح للهواء المحمل بالأكسجين أن ينفذ إليه ، فتهوئة الماء تزيد نسبة الأوكسجين المذاب في الماء و الذي يحسّن من طعمه، والتهوئة تكون من خلال وضعه في زجاجة أو إناء مملوء حتى نصفه و إغلاقه، ثم رجّه على قدر المستطاع فيساعد هذا على التخلص من شوائب أملاح الحديد و المنجنيز.

٣.٤ غلي الماء يقتل الجراثيم

غلي الماء يساعد على التخلص من الكثير من الجراثيم و يقتل البكتيريا ولكن يفضل بعد تهويته وضعه في إناء مفتوح في الثلاجة حتى يكتسب بعضاً من الأوكسيجين الذي يفقده خلال عملية الغليان و حتى يتحسن طعم الماء مرة أخرى. إنّ وكالة حماية البيئة توصي بغلي الماء لمدة دقيقة واحدة بالنسبة لمعظم الناس، وثلاث دقائق لأي شخص فوق ميل واحد في الارتفاع فوق سطح البحر.

٣.٥ استخدم الأشعة فوق البنفسجية لتعقيم المياه من الجراثيم

لو رفعت رأسك إلى أعلى في يوم مشمس ستجدها تأتيك مباشرة و مجاناً من شمس كوكبنا فهي الطريقة التي يتخلص بها العالم من الجانب الأكبر من الجراثيم المتراكمة و التي لو تركت لتتكاثر دون رادع ولَهْلِكنا جميعاً.

٤ الخل الأبيض والتعقيم

في حال تمّ إيقاف ضخ المياه على المنازل، أو قننت الكهرباء بطريقة لا تخدم الحاجات الأساسيّة لكل عائلة، ينصح باستعمال الخل الأبيض، في نقع الخضار، لأن الخل الأبيض مادة معقّمة، وهي تخفف من هدر كميات كبيرة من المياه أثناء غسل الخضار إلخ. يكفي أن تنقع الخضار المطلوبة للتعقيم، ومن ثم شطفها بماء قليل، أمّا الماء المتبقي فيوضع في برميل أو "غالون بلاستيك" من أجل استعمالات أخرى في المنزل، مثل دورة المياه إلخ.

٥ طريقة عمل المنظفات في المنزل



فعلياً، يتطلب تحضير منظف قشر الليمون أسبوعين، ويُقضى معظم الوقت في نقع قشور الليمون في الخل.

وكل ما عليك فعله سيدتي هو وضع قشور الليمون في جرة زجاجية

وبعد عدة أسابيع تقومي بتصفية الخليط واستخدامه في التنظيف.

هل هذا الخليط فعال حقاً؟

نعم إن منظف قشر الليمون والخل وهو فعال للكثير من الأعمال، فالخل الذي يحتويه قادر

على إزالة البقع، وتفكيك الصابون المتراكم، تنظيف الخزائن الخشبية، وأكثر.

وقد وجدت العديد من الدراسات أن الخل يمكن أن يقتل العفن والبكتيريا ويحبط تكاثر بعض السلالات مثل E. coli.

٥.١ طريقة تحضير المنظف متعدد الاستعمالات

قشور الليمون (تملأ نصف جرة زجاجية)

خل أبيض (يملأ الجرة الزجاجية ويغمر قشور الليمون)

٥.٢ الأدوات المطلوبة:

قشارة

جرة زجاجية كبيرة بغطاء محكم للإغلاق

مصفاة ناعمة

وعاء كبير

عبوة بخاخة

٥.٣ طريقة التحضير:

١. قشري الليمون الطازج الى قطع مناسبة وضعهم في الجرة الكبيرة. بحيث يملأون نصف الجرة.

٢. أضيفي الخل واسكبيه فوق قشور الليمون حتى تمتلئ الجرة.

٣. ضعي الغطاء

أغلقي الجرة الزجاجية بغطاء محكم الإغلاق وضعيها في مكان مظلم لأسبوعين على الأقل.

وكلما تركته لوقت أطول كلما تغلغل الليمون أكثر مع الخل.

٤. قومي بتصفية الخليط بالمصفاة الدقيقة. بعد أسبوعين على الأقل في وعاء كبير. وتخلصي من القشور.

٥. اسكي المنظف في العبوة البخاخة واستخدميه كما ترغبين فهو متعدد الاستعمالات.

ملاحظة

في حال عدم وجود كمية كافية من قشور الليمون، يمكنك تجميعهم مع مرور الوقت بتخزينهم في جرة مع الخل، وعندما تصلين للكمية المطلوبة أضيفي المزيد من الخل ليغمرهم قبل ترك الجرة لتستقر. وبمقدورك إضافة قشور البرتقال والليمون إليهم.

في تخزين الخضار للشتاء الجزء الثالث

منطق تقديد الخضار من خلال استعمال حرارة الشمس في فترة الصيف، يساعد في التقليل من استهلاك الكهرباء من أجل التبريد، يجنب المنزل من دفع فاتورة الكهرباء مرتفعة، أو إتلاف وإفساد الطعام المخزن لفترة طويلة الأمد. التقديد، ليس بحاجة الى براد، وهو بالتالي، مونة موثوق بها، خاصة عندما يحصل إنقطاع طويل للكهرباء أو عندما لا يستطيع أصحاب المنزل تسديد فاتورة المولد الكهربائي.

١ طريقة تجفيف الخضروات الورقية النعنع والملوخية والبقدونس

هي طريقة سهلة جداً ويمكنك تطبيقها في منزلك بكل سهولة مع جميع الخضار الورقية، والطريقة هي كالتالي :

في البداية نحضر الخضار الورقية التي نرغب في تجفيفها وننظفها جيداً من الغبار والأتربة و يفضل غسلها جيداً أيضاً . نقطع الورق من على الخضرة ولا نحفظها بسيقانها، ويفضل تجفيفها إذا كان لديك مجفف أو تنشيفهم جيداً من الماء . نحضر صينية عليها ورق نشاف أو فوطة قطنية نظيفة، ونقوم بوضع الورق فوقها كي تمنع المياه من الخضار جيداً وتجف بشكل أفضل، ويفضل عدم وضعها في الشمس كي لا يصبح لونها مصفراً. نترك الخضار لحين تمام جفافها والتأكد من عدم وجود الماء فيها، ونقوم بفركها باليد جيداً . ثم نحضر علبة خاصة بالحفظ ونتأكد من جفافها، وبعد ذلك نقوم بوضع الخضار المجففة بداخلها وإغلاقها جيداً ووضعها في الثلاجة. هكذا انتهينا من تجفيف الخضار الورقية، وهذه الطريقة سهلة جداً ويمكنك استخدامها مع جميع أنواع

الخضار الورقية وحفظها لفترة طويلة وسوف تلاحظين أيضاً أنه عندما تقومين بإخراجها واستخدامها مجدداً فإنها سوف تكون بنفس الطعم الذي اعتدت عليه عند استعمال الخضار الطازجة، وهذه الطريقة تساعد ربة المنزل كثيراً في توفير الوقت وإعداد الطعام في وقت قصير بسبب توفر الخضار في المنزل بشكل مستمر.

١.١ تجفيف الخضار غير الورقية

ويوجد العديد من الخضار غير الورقية كما نعلم وسوف نشرح حول البعض منها. تجفيف الخضار غير الورقية مثل البندورة والبصل والثوم نختار الخضار الطازجة التي نريد تجفيفها ونقوم بغسلها جيداً، وثم نقشرها ونقطعها إلى قطع متساوية. نسخّن الخضار ويمكنك استخدام إحدى الطريقتين التاليتين وهما (التسخين بالبخار أو التسخين بالسلق)، ويجب أن تكون على علم بأنه هناك خضار لا تحتاج للتسخين مثل: (المشروم والبصل والفلفل الحلو). نحضر قدرًا من الماء ونضعه على الغاز ونتركه حتى يغلي، وبعد ذلك نضع في داخله الخضار ونتركها لتغلي، أما طريقة التسخين بالبخار فهي تعتبر أفضل من التسخين بالسلق لأنها تُفقد الخضار القليل من القيمة الغذائية، ونقوم بتحضير وعاء يحتوي على ماء ونتركه يغلي على الغاز وبعد ذلك نضع فوقه مصفاة ونضيف الخضار على المصفاة ونترك الوعاء يغلي كي تسخن الخضار على بخار الماء الخارج من القدر، ونحرص على مراقبة الخضار أثناء التسخين لأن كل نوع من الخضار يحتاج إلى وقت يختلف عن الآخر كي يسخن. نخرج الخضار من الوعاء ونضعها في ماء بارد، وبعدها يتم وضعها على صينية تشبه المصفاة كي تنصفى الخضار من الماء جيداً. نمسح تحت الخضار بالمناديل الناشفة، وبعد ذلك نضع الخضار في صينية خاصة بالتجفيف، وندخل الخضار في جهاز خاص بالتجفيف أو يمكنك إدخالها بالفرن. يفضل الحرص على مراقبة الخضار وهي بداخل الفرن أو جهاز التجفيف، لأنه بعض الخضار قد تجف بسرعة كبيرة لذلك احرص على مراقبتها جيداً حتى تصل لمرحلة تكون فيها الخضار مقرمشة، عند وصول الخضار لمرحلة الجفاف نخرجها من الفرن أو جهاز التجفيف ونتركها حتى تبرد تماماً. بعد أن نتأكد من أنها أصبحت باردة تماماً يمكن الآن تعبئتها بعلبة خاصة بالخضار المجففة بحيث تكون محكمة الإغلاق ويفضل أن تكون علبة مناسبة لاستخدام واحد كي لا يدخل إليها الهواء وتفسد الخضار إذا قمت بفتحها أكثر من مرة، يفضل حفظها في مكان مظلم وبارد لأنه كلما كان المكان أكثر برودة كلما زادت مدة الحفظ. ومدة حفظ الخضار المجففة بهذه الطريقة هي من ستة أشهر حتى السنة، وذلك يعتمد على مدى الرطوبة التي قد تتعرض لها الخضار أو مدى برودة المكان. وعندما ترغبين في استخدام الخضار المجففة يمكنك وضعها في ماء مغلي لفترة من الوقت، أو إضافتها للطعام مباشرة

إذا كانت الوجبة يحتوي على الماء مثل الشوربة مثلاً، ويفضل تجفيف البصل و الثوم في مكان خارج المنزل مثل البلكونة، كي لا تنتشر الرائحة القوية في المنزل وتلتصق بالأثاث ويصبح من الصعب التخلص منها .

١.٢ تجفيف البصل

غسلي البصل جيداً وقشريه وقطيعه إلى شرائح طويلة . ضعي البصل في صينية ويفضل أن تكون بلاستيكية وبعد ذلك رشي عليه الملح وقلبيه جيداً كي يصل الملح إلى جميع شرائح البصل، ويمكنك إضافة قماش رقيق فوق البصل أو شبك كي تمنعي وصول الحشرات إليه . يفضل وضع البصل على البلكونة لكي يجف جيداً عند تعرضه للشمس، وأيضاً لأنه ذو رائحة قوية قد تلتصق بأثاث منزلك .نستمر بتقليب البصل كي يجف جيداً، وسوف تلاحظين بأن كمية البصل تقل وذلك بسبب احتوائه على الكثير من الماء وتعرضه للتجفيف يفقده هذه المياه الموجودة فيه .عند جفاف البصل بشكل جيد، يمكنك أن تحتفظي به في كيس نظيف أو علبة نظيفة ومحكمة الإغلاق،

ويجب أن تحرصي أن تبعدي الخضار المجففة عن الماء أو الهواء فهي تفسد الخضار لأنها توفر جو من الرطوبة التي تساعد الكائنات الدقيقة في النمو والتكاثر وبالتالي سوف تفسد الخضار ولن تصمد لمدة طويلة . تأكدي قبل القيام بوضع الخضار المجففة في علبة وحفظها بأنها قد جفت جيداً و أصبحت جاهزة للتخزين، كي لا يبقى فيها بعض الماء وبالتالي سوف تفسد عند تخزينها ولن تدوم طويلاً، ومهما اختلفت طريقة التخزين التي ترغبين في تنفيذها يجب أن تكوني حريصة على اتباع جميع النصائح السابقة في التجفيف والتخزين كي لا تفسد الخضار.

الجزء الرابع البديل عن الكهرباء والمواد البتروليّة

١ الطاقة والنار

ضع في بيتك ما يلي :

- الشمع، عند استعمالك للشمع، لا ترم ما تبقى منه، فأنت قادر أن تعيد تدويره مرّة جديدة وفق الطريقة التالية :
 - أ- ضع ماءً مغلياً في القدر الكبير، وضعه على نار متوسطة الحرارة، ثم ضع الشمع الخام في القدر الصغير وضعه داخل القدر الأكبر لتذويب الشمع في الحمام المائي، ولا تعرض الشمع للنار مباشرة حتى لا يحترق أو يتبخّر، وتذكر أن بقايا الشمع صعبة الإزالة، لذا احرص على استخدام قدر قديم لا تحتاجه. أ
 - ب- ضف الألوان، والزيوت العطرية، فيما الشمع ما زال في درجة الغليان بعد التأكد منها بواسطة الثيرموميتر، وحركها جيداً بواسطة عود خشبي، وتلك الدرجة تختلف باختلاف نوع الشمع الخام المستخدم، حيث تكون درجة الغليان لشمع البارافين ما بين ٥٠ و ٦٠ درجة سيلسيوس، وشمع الصويا ما بين ١٧٠ إلى ١٨٠ درجة سيلسيوس، وشمع العسل ما بين ٦٢.٧ إلى ٧٩.٤ درجة سيلسيوس، أما إن كنت تستخدم بقايا شموع قديمة فدرجتها ٨٥ مئوية.
 - ت- أسكب الشمع المذاب في أواني أو أكواب أو قوالب بأشكال مختلفة بالشكل الذي ترغب فيه. اربط الفتيل حول خشبة صغيرة، وأدخله داخل قالب الشمع، وتأكد من أنه وسط الإناء تماماً، مع ترك الخشبة مثبتة في أعلى القالب لتثبيت الفتيل وشده مع ترك مسافة خمسة سنتيمترات من الفتيل عند أعلى الإناء. أترك الشمع حتى يجف ويقسى داخل القالب، ويمكن التأكد من ذلك عن طريق التأكد من قساوة سطحه. أثقب الشمع بواسطة عود خشبي لخروج كل الهواء منه، ولتقوية الشمع.
 - ث- أسكب القليل من الشمع المذاب مرة أخرى داخل الثقوب لإعادة ملئها. أترك الشمع ليجمد تماماً، وضع القالب بشكل أفقي لتسهيل إخراج الشمع منه. إسحب قالب الشمع بواسطة العود الخشبي المثبت على الفتيل، وأزل العود.
- كبريت بدل "قداحات الغاز" لأن الكبريت أوفر من غيره.

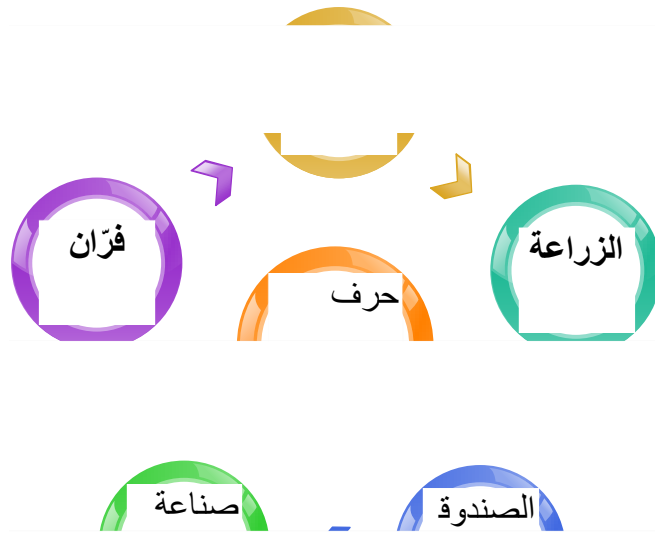
- الفحم، في حال تعذر تعبئة جرة الغاز تستعمل الفحم من أجل طهي بعض الأطعمة، مثل شيّ البطاطا والخضار على أنواعها واللحوم والأسماك والدجاج إلخ. وقد تستعمل الفحم اذا اضطررت إليه من أجل الخبز إلخ.

- الحطب، يقول المثل اللبناني الشائع: "الحطب فاكهة الشتاء"

الجزء الخامس

أحرفيات والمهارات العملية

١ الحرف أثناء الفترات الصعبة



جدول رقم ٢- الحرف التي اعتمدها النساك في صحراء الصعيد

الفهرس

الدليل التطبيقي لإدارة خلية الأزمة لكل عائلة تريد إدارة أزماتها الإقتصادية ١

مقدمة ١

١ عندما يتعرّض بلدك الى تدني في سعر صرف العملة ٢

٢ المراحل الأربع للتموين ٣

٣ الراتب الشهري والأزمة ٣

٤ في شراء المواد الغذائية – عقلية الجملة ٤

٥ قبل الشراء وبعده ٥

٦ بعد شراء الحبوب ٥

٦.١ في تخزين مادة الطحين ٥

٦.١.١ إرشادات عملية ٥

٦.١.٢ البرغل ٦

٦.١.٣ الكشك ٧

٦.٢ القورما ٨

٧ الرُبّ ٩

٨ الشرابات ٩

٩ الحلويات ١٠

١٠ المجفّف والمقدّد ١٠

١٠.١ التقديد ١٠

١٠.٢ طريقة التقديد ١٠

١٠.٣ البندورة ١٠

١٠.٤ البامية ١٠

١٠.٥ البازلاء ١١

١٠.٦ الثوم ١١

١٠.٧ التين ١٢

١٠.٨ المشمش ١٢

١٠.٩. الموز ١٢

١١ انواع المأكولات المفيدة والتي لا تتطلب مالا كثيرا ١٢

١٢ الحشائش والخضار ١٣

١٢.١ الصعتر والسماق والسهم ١٣

١٢.٢ البصل والثوم والرمان ١٣

١٢.٣ البطاطا ١٣

١٢.٤ الرمان ١٤

١٣ المحليات ١٤

١٣.١ الدبس ١٤

١٣.٢ انواع الدبس ١٤

١٤ الزيوت والزيت ١٥

١٤.١ استعمالات الزيت ١٥

١٥ المكدوس أو المعقود ١٥

١٥.١ طريقة التحضير ١٥

١٦ الزبيب ١٥

الجزء الثاني في تدوير المواد الغذائية وكيفية استخدام المياه وتعقيمها ١٦

١ في تدوير المواد الغذائية المستعملة ١٦

٢ كيف تستخدم الميا ٥ ١٦

١.٢ عندما تضع المساحيق المياه Error! Bookmark not defined.

٢.٢ فوائد الخلّ الأبيض ١٧

٢.٣ استعمال المياه للشرب أثناء الأزمة ١٨

٣ تعقيم المياه ١٨

٣.١ تخزين الماء ١٨

٣.٢ تصفية و فلترة الماء ١٩

٣.٣ تهوية الماء ١٩

٣.٤ غلي الماء يقتل الجراثيم ٢٠

٣.٥ استخدم الأشعة فوق البنفسجية لتعقيم المياه من الجراثيم ٢٠

٤ الخل الأبيض والتعقيم ٢٠

٥ طريقة عمل المنظفات في المنزل ٢٠

٥.١ طريقة تحضير المنظف متعدد الاستعمالات ٢١

٥.٢ الأدوات المطلوبة ٢١

٥.٣ طريقة التحضير ٢١

في تخزين الخضار للشتاء الجزء الثالث ٢٢

١ طريقة تجفيف الخضار الورقية النعنع والملوخية والبقدونس ٢٢

١.١ تجفيف الخضار غير الورقية ٢٣

١.٢ تجفيف البصل ٢٤

الجزء الرابع البديل عن الكهرباء والمواد البتروليّة ٢٥

١ الطاقة والنار ٢٥

الجزء الخامس الحرفيات والمهارات العملية ٢٧

١ الحرف أثناء الفترات الصعبة ٢٧