

# واحد ۷

## ۱- خوراک، ۲- پوشاک



## چرا غذا می‌خوریم

به شکل زیر نگاه کنید ؛

تصویر هر یک از دایره‌ها، یکی از نقش‌های غذا را در بدن ما نشان می‌دهد. آیا می‌توانید آن‌ها را در جاهای خالی بنویسید؟



## فکر کنید و پاسخ دهید

– اگر به اندازه‌ی کافی غذا نخوریم، چه اتفاقی می‌افتد؟

– میزان حجم غذا مهم‌تر است یا مواد موجود در آن؟



– می‌دانید که همه‌ی موجودات زنده – از جمله انسان – برای ادامه‌ی زندگی خود به غذا

احتیاج دارند. اگر موجود زنده‌ای به اندازه‌ی لازم و کافی تغذیه نشود، ضعیف و بیمار می‌شود.

بدن برای اعمال حیاتی مثل ضربان قلب، تنفس و نیز فعالیت‌هایی مثل فکر کردن، ورزش و حرکت کردن، به نیرو و انرژی نیاز دارد. غذا پس از هضم شدن در بدن، انرژی تولید می‌کند. شما در این درس با اهمیت و وظایف غذا بیشتر آشنا می‌شوید و در مورد تغذیه‌ی مناسب و حفظ ارزش مواد غذایی (حفظ مواد مفید غذا)، اطلاعات و مهارت‌هایی کسب می‌کنید.

## غذا

غذای مناسب، بعد از هضم شدن در بدن، علاوه بر تولید انرژی، مواد موردنیاز برای رشد، ترمیم، سلامت و شادابی انسان را تأمین می‌کند. هر نوع غذایی که تهیه و مصرف می‌شود، دارای یک یا چند ماده‌ی غذایی است. هر ماده‌ی غذایی، دارای یک یا چند ماده‌ی مغذی است. ماده‌ی مغذی، صرف سوخت و ساز بدن می‌شود و هر یک بخشی از نیازهای غذایی فرد را برطرف می‌کند؛ به‌طور کلی، شش نوع ماده‌ی مغذی وجود دارد که عبارت‌اند از:

۱- مواد قندی نشاسته‌ای،

۲- چربی‌ها،

(مورد ۱ و ۲، انرژی‌زا هستند).

۳- مواد پروتئینی (وظیفه‌ی رشد و ترمیم بدن را به‌عهده دارند).

۴- ویتامین‌ها، ۵- مواد معدنی و ۶- آب. (به این مواد مغذی، **محافظ** می‌گویند).

بعضی مواد غذایی مانند شکر، دارای یک نوع ماده‌ی مغذی (ماده‌ی قندی) و بعضی مانند

شیر، دارای انواع مواد مغذی (مواد قندی، پروتئینی، چربی و انواع ویتامین‌ها و مواد معدنی) است.

ما برای رفع نیازهای غذایی بدن خود، باید از مواد غذایی متنوعی استفاده کنیم. در

مصرف این مواد غذایی نیز باید میانه‌رو باشیم.



## بیشتر بدانید ✓

– سوخت و ساز (متابولیسم) به مجموعه اعمالی گفته می‌شود که در بدن روی مواد غذایی انجام می‌گیرند تا این مواد به انرژی و سایر مواد قابل استفاده برای بافت‌های بدن تبدیل شود.

– **مواد قندی نشاسته‌ای و چربی‌ها:** دو گروه از مواد مغذی انرژی‌زای اصلی هستند. مهم‌ترین منابع غذایی مواد قندی نشاسته‌ای، قند، شکر و عسل‌اند. این مواد در میوه‌های شیرین، غلات و حبوبات نیز وجود دارند.

کره، خامه، روغن‌های حیوانی و دانه‌های گیاهی مثل آفتاب‌گردان، ذرت و آجیل‌ها، از منابع غذایی چربی‌ها هستند. در شیر، گوشت و تخم‌مرغ نیز مقداری چربی وجود دارد.

– **مواد پروتئینی:** نقش اصلی این مواد در رشد، سازندگی و ترمیم سلول‌ها و بافت‌های آسیب‌دیده است. اما در صورت کمبود مواد مغذی انرژی‌زای اصلی، پروتئین‌ها نیز انرژی تولید می‌کنند که این کار برای بدن مفید نیست. مهم‌ترین منابع غذایی پروتئین‌ها، شیر، گوشت، تخم‌مرغ، حبوبات، غلات و آجیل‌هاست.

– **مواد مغذی محافظ (ویتامین‌ها، املاح معدنی و آب):** این مواد، انرژی‌زا نیستند اما کار تولید انرژی و رشد و ترمیم را آسان می‌کنند. مواد مغذی محافظ برای حفظ سلامت و شادابی بدن و دفاع علیه عفونت‌ها و بیماری‌ها لازم‌اند. انواع سبزی‌ها و میوه‌های تازه منابع غذایی اصلی مواد مغذی محافظ‌اند.

### فکر کنید و پاسخ دهید

آیا در خانواده‌ی شما به ارزش مواد خوراکی (حفظ مواد مغذی) اهمیت داده می‌شود؟ چگونه؟

امروزه، بخش زیادی از درآمد خانواده‌ها صرف تغذیه می‌شود. بیشتر خانواده‌ها مایل‌اند بدانند که چه غذاهایی دارای بیشترین مواد غذایی مفیدند. آداب و رسوم و عادت‌های غذایی مربوط به تهیه، پخت، مصرف و نگهداری مواد غذایی تأثیر زیادی بر اقتصاد و سلامت خانواده دارد.

بعضی عقاید و عادت‌های غذایی، سالم و بعضی، ناسالم‌اند. برخی از عادت‌های سالم غذایی عبارت‌اند از:

– استفاده از غذاهای مخلوط و تنوع غذایی

– استفاده از سالاد و سبزی خوردن

همراه غذا

– استفاده‌ی روزانه از شیر و سایر لبنیات

به‌خصوص برای کودکان

– رعایت فاصله‌ی ۱-۲ ساعت بین

صرف جای و غذا.



### فکر کنید

۱- آیا می‌توانید چند نمونه‌ی دیگر از عادت‌های غذایی سالم را نام ببرید؟

۲- چرا باید عادت‌های غذایی نامناسب را در خود و خانواده، اصلاح

کنیم؟

## ✓ بیشتر بدانید

غذا بسیار با ارزش است؛ بنابراین، نه تنها نباید در مصرف آن اسراف شود، بلکه باید به طور صحیح مورد استفاده قرار گیرد. در بعضی خانواده‌ها، آداب و عادات نادرستی وجود دارد که می‌تواند تعادل تغذیه‌ای افراد را برهم زند و حتی موجب بیماری شود؛ برای مثال، اتلاف مواد مغذی بر اثر پخت و پز غلط، منع استفاده از گوشت (برای کودکان بسیار خطرناک است)، عدم استفاده‌ی بزرگسالان از شیر به خصوص در خانم‌ها خطرناک است، قطع غذای بیمار آن تب‌دار — به خصوص اگر بیمار کودک باشد — در رشد او تأثیر بدی دارد، استفاده‌ی زیاد از مواد قندی، چربی‌ها و غذاهای حاوی مثل سوسیس و کالباس و ...، از عادات بد تغذیه‌ای است که باید اصلاح شود.

## پخت صحیح مواد غذایی

برای حفظ ارزش غذایی مواد غذایی زیر، روش‌های ساده‌ای پیشنهاد شده است که عبارت‌اند از:

۱— برنج: با خیس کردن، شست‌وشوی زیاد و آبکش کردن برنج، مقدار زیادی از مواد نشاسته‌ای و ویتامین‌های برنج از بین می‌رود. بهتر است برنج به صورت دمی (کته) مورد استفاده قرار گیرد.

۲— سبزی‌ها: خیس کردن زیاد سبزی‌ها و شستن سبزی‌های خردشده، ویتامین‌های آن را از بین می‌برد. برای پختن سبزی، ابتدا باید آب را بجوشانیم و سپس، سبزی را درون آب در حال جوش بریزیم. بهترین روش پخت سبزی‌ها، روشی است که در کوتاه‌ترین مدت، کمترین آب و حرارت را مصرف کند. پخت سبزی در دستگاه مایکروویو، بخارپز و فر از بهترین روش‌هاست.

۳- گوشت: خیس کردن گوشت و شستن قطعات کوچک گوشت، مقدار زیادی از مواد آن را از بین می‌برد. گوشت بهتر است در قطعات کوچک و با بخار یا آب کم پخته شود. گوشت کباب شده ارزش غذایی بیشتری دارد اما از نظر بهداشتی باید خوب مغزپخت شود.

۴- حبوبات: حبوبات را بهتر است ابتدا در آب سرد به مدت چند ساعت خیس کنیم، سپس آب آن را چند بار عوض کنیم و بعد، آن را بپزیم.

۵- آب حبوبات، گوشت، سبزی و برنج پخته شده را دور نریزید. می‌توانید در تهیه‌ی آش و سوپ از آن استفاده کنید.



### تحقیق کنید

روش پخت و آماده‌سازی یکی از غذاهایی را که به‌طور معمول در منزل مصرف می‌کنید، بررسی کنید و به سؤال‌های زیر پاسخ دهید.

۱- کدام یک از مواد مغذی آن ممکن است هنگام پخت و آماده‌سازی غذا از بین برود؟

۲- برای حفظ مواد مغذی، کدام روش‌های پخت و آماده‌سازی غذا را پیشنهاد می‌کنید؟

## انتخاب مواد غذایی سالم

یکی از عادت‌های خوب غذایی، انتخاب و مصرف مواد غذایی سالم است. تشخیص قطعی مواد غذایی ناسالم در آزمایشگاه‌های ویژه انجام می‌گیرد. ما نیز می‌توانیم با کسب مهارت‌های ساده، بعضی مواد ناسالم را تشخیص دهیم.

توجه به رنگ و بوی مواد، اغلب، بهترین راه تشخیص فساد در آن‌هاست. مواد غذایی بسته‌بندی و منجمد باید دارای مشخصات بهداشتی، تاریخ مصرف، شماره‌ی پروانه‌ی بهره‌برداری و سری ساخت باشد و در مراکز معتبر تهیه و توزیع شود.

**گوشت دام:** رنگ گوشت سالم صورتی یا قرمز روشن است. بافت‌های آن سالم و قابل ارتجاع است و بوی مطبوعی دارد. بافت‌های چربی آن نیز سفید یا زرد کم‌رنگ است. گوشت ناسالم دارای رنگ تیره و بوی نامطبوع است و حالت ارتجاعی خود را از دست داده است. به‌طور کلی لاشه‌ی دام باید دارای مهر نظارت بهداشتی باشد.



دل و جگر و سایر محتویات شکم دام‌ها باید دارای رنگ یک‌نواخت، بدون کیست و غده باشند.

**گوشت مرغ:** گوشت مرغ تازه به رنگ صورتی است و اگر سر و پای مرغ را جدا نکرده باشند، دارای چشمان روشن، درخشان و برجسته است و پاهای آن انعطاف‌پذیر است اما مرغ مانده چشم‌هایی تیره و فرورفته، پاهایی سفت و سخت و گوشتی شل و سست دارد. رنگ گوشت مرغ مانده، اغلب، حاشیه‌ی چینه‌دان و معده‌ی آن متمایل به سبز است و دارای بویی زننده، به‌خصوص در ناحیه‌ی پاها و بال‌هاست.

### بیشتر بدانید ✓

اگر گوشت مرغی تیره، پر خون و کیود باشد، قابل مصرف نیست. از مصرف مرغ‌های بسیار لاغر و هم‌چنین، مرغ‌های مرده‌ای که سرشان بریده شده است، باید پرهیز کرد. مرغ‌هایی که پس از مردن، سرشان را بریده‌اند، نشانه‌هایی دارند؛ از جمله: ورم و سرخی پوست، لکه‌های آبی و سیاه در تاج، پس دادن رنگ کیسه‌ی صفرا، لکه‌های حنایی رنگ داخل شکم، لخته‌های خون در قلب و رگ‌ها.



**گوشت ماهی:** گوشت ماهی به شدت فسادپذیر است و باید بعد از صید در جای سرد نگهداری شود. ماهی سالم فلس‌های محکم و چشم‌هایی درخشان و شفاف دارد. رنگ پره‌های آبشش آن صورتی تا قرمز شفاف و گوشت آن دارای حالت ارتجاعی است. ماهی فاسد دارای فلس‌های سست و چشم‌های تیره‌ی فرورفته است و رنگ پره‌های آبشش آن تیره و کدر است. اگر گوشت ماهی فاسد را فشار دهید، به سختی به حالت اولیه برمی‌گردد. کنسرو: قوطی کنسرو باید کاملاً سالم و بدون هیچ‌گونه سوراخ و لحیم‌شدگی باشد. سطح قوطی باید صاف و بدون برجستگی باشد. کنسرو ماهی ممکن است حاوی سم خطرناکی باشد (بو تولیسم) و استفاده از آن به مرگ فرد منجر شود. بهتر است قوطی کنسرو ماهی را قبل از مصرف به مدت ۲۰ دقیقه در آب بجوشانید و سپس مصرف کنید.

**سوسیس و کالباس:** سوسیس و کالباس سالم دارای رنگ قرمز روشن و یک‌نواخت با طعم و بوی مطبوع است. تمام قسمت‌های آن باید صاف، بدون برجستگی یا فرورفتگی باشد. روی پوشش آن‌ها تاریخ مصرف و شماره‌ی پروانه نوشته شده باشد.

**شیر و فرآورده‌های آن:** شیر ممکن است حاوی میکروب‌های بیماری‌زا از قبیل سل و تب‌مالت باشد؛ این شیر از نظر ظاهر قابل تشخیص نیست. بهتر است از شیر و فرآورده‌های آن که به روش استریزه و پاستوریزه تهیه می‌شود، استفاده کرد.



شیر سالم



شیر ناسالم

کلیه‌ی محصولات پاستوریزه تا زمان مصرف باید در یخچال نگهداری شوند. شیر مانده و فاسد حالت یک‌نواختی خود را از دست می‌دهد و بوی آن نیز نامطبوع می‌شود. برای تشخیص فاسد بودن شیر، بهتر است آن را بجوشانید. اگر شیر فاسد را

بجوشانید، در مدت کمی، مایع زرد رنگ و سایر مواد شیر به صورت دلمه از هم جدا می شود.  
 پنیر: نوع پاستوریزه ی پنیر بهتر از سایر انواع آن است. پنیر محلی باید سفت باشد و  
 تا قبل از مصرف یک ماه در آب نمک نگهداری شود.  
 کشک: به هر صورتی که باشد (پاستوریزه یا محلی)، باید به مدت ۲۰ دقیقه جوشانده شود.

## ✓ بیشتر بدانید

**تخم مرغ:** سطح پوست آهکی تخم مرغ سالم برجستگی هایی دارد.  
 تخم مرغ سالم در مقابل نور شفاف است؛ اگر آن را بشکنید، زرده و  
 سفیده ی آن کاملاً از هم جدا هستند و اگر آن را در آب بیندازید، به زیر  
 آب (ته ظرف آب) می رود. ولی سطح پوست تخم مرغ فاسد صاف است؛  
 تخم مرغ فاسد در مقابل نور تیره می شود؛ اگر آن را در آب بیندازید،  
 روی آب شناور می ماند و اگر آن را بشکنید، سفیده و زرده ی آن مخلوط  
 است و بوی نامطبوعی دارد.



آزمایش تخم مرغ



تخم مرغ سالم

**حبوبات** (نخود، لوبیا، عدس و ...): باید پوستی سالم و شفاف داشته باشند و روی آن‌ها اثر سوراخ شدگی یا نفوذ حشرات وجود نداشته باشد.

**غلات** (گندم، جو، برنج و ...): باید پوستی سالم داشته باشند و آثار نفوذ حشرات در آن‌ها دیده نشود. همچنین، نباید همراه با حشرات یا کرم باشند. اگر غلات بوی نامطبوع یا کرم‌خوردگی داشته باشند، فاسدند.

**میوه‌ها:** باید دارای بویی مطبوع، پوستی شفاف و تازه و خوش‌رنگ باشند و اثری از لکه، زدگی، سوراخ ورود حشرات و گندیدگی در آن‌ها دیده نشود.

**سبزی‌ها:** باید دارای رنگ طبیعی و شفاف و بوی مطبوعی باشند. سبزی‌ها هنگام مصرف شدن نباید له‌شدگی، پاره‌شدگی، خوردگی حشرات یا گندیدگی و برگ‌های زرد یا سیاه داشته باشند.

**میوه‌ها و سبزی‌ها را قبل از مصرف باید خوب شست و ضدعفونی کرد.**



## مقایسه کنید

خانواده‌ی شما هنگام خرید و نگهداری مواد غذایی، برای جلوگیری از اتلاف و اسراف این مواد، به چه نکاتی توجه می‌کنند؟ این نکات را با وضع خرید و نگهداری مواد غذایی در خانواده‌ی سایر هم‌کلاسی‌های خود مقایسه و نتیجه‌گیری کنید.

## تغذیه و اقتصاد خانواده

توجه شما به نکات زیر در تهیه و مصرف مواد غذایی می‌تواند از اتلاف هزینه‌ی خانواده و اسراف مواد غذایی جلوگیری کند.

- ۱- بدن شما و افراد خانواده‌تان به چه نوع مواد غذایی و چه مقدار نیاز دارد؟
- ۲- تلاش کنید مواد غذایی‌ای که می‌خرید، متنوع و متناسب با نیازهای تغذیه‌ای خانواده باشد.
- ۳- در مصرف مواد غذایی، تعادل و تناسب را رعایت کنید (از پرخوری و کم‌خوری بپرهیزید).
- ۴- اسراف در تهیه‌ی غذا، استفاده و نگهداری نادرست از آن‌ها موجب هدر رفتن مقدار زیادی از مواد غذایی می‌شود. مواد غذایی را به اندازه‌ی مصرف، تهیه و آماده کنید.
- ۵- خرید از تعاونی‌ها و مراکز فروش عمده باصرفه‌تر است.
- ۶- بعضی مواد غذایی در بعضی فصل‌ها فراوان‌تر و ارزان‌ترند. با خرید و نگهداری صحیح می‌توان آن‌ها را در سایر فصل‌ها مورد استفاده قرار داد.
- ۷- توجه کنید که گران‌تر بودن مواد غذایی به معنای بهتر بودن آن‌ها نیست.
- ۸- در صورت داشتن فضای کافی، کاشتن سبزی‌ها، پرورش مرغ و خروس، به اقتصاد و سلامت خانواده کمک می‌کند.

هر گروه، یکی از فعالیت‌های زیر را انتخاب کند و انجام دهد.

## ۱- تهیه‌ی سالاد اُلویه

مواد لازم برای ۸ الی ۱۰ نفر: مرغ

(۷۵۰ گرم)، تخم مرغ (۴ عدد)، نخود سبز

(۲۵۰ گرم)، هویج (۱ تا ۲ عدد)، خیارشور

(۱۵۰ گرم)، سیب زمینی (۱ کیلو)، سس

مایونز (یک شیشه)، نمک، فلفل، سرکه یا

آب لیمو و برای تزئین، دو عدد گوجه فرنگی

و چند عدد زیتون.

— مرغ را با یک عدد پیاز خرد

شده و کمی آب، می‌پزیم. سیب زمینی،

تخم مرغ، هویج و نخود سبز را هم جداگانه می‌پزیم. استخوان‌های مرغ را جدا

و گوشت آن را به قطعات کوچک خرد می‌کنیم. خیارشور، سیب زمینی، هویج

و تخم مرغ را نیز به قطعات کوچک مکعبی خرد می‌کنیم.

— سس مایونز را با ۳ تا ۴ قاشق غذاخوری آب لیمو یا سرکه و کمی

نمک و فلفل و آب مرغ (نصف لیوان) مخلوط می‌کنیم؛ سپس، کلیه‌ی مواد را

داخل آن می‌ریزیم و هم می‌زنیم.



— سالاد الویه‌ی آماده شده را درون دیس می‌ریزیم؛ روی آن را با کمی سس مایونز صاف می‌کنیم و با استفاده از قطعات خیارشور، زیتون و گوجه فرنگی آن را تزیین می‌کنیم.



## توجه

برای تهیه‌ی سالاد الویه، ابتدا دست‌های خود را با آب و صابون بشوید و هنگام کار، از دستکش یک بار مصرف و وسایل و لوازم تمیز و بهداشتی استفاده کنید. بعد از تهیه‌ی سالاد الویه، آن را بلافاصله استفاده کنید؛ چون الویه غذای مناسبی برای رشد میکروب‌هاست.

## طرز تهیه‌ی باسلق (راحت الحلقوم)

### مواد لازم

۲ پیمانه	شکر
۱ پیمانه	نشاسته
$\frac{1}{3}$ پیمانه	آب
$\frac{1}{3}$ پیمانه	گلاب
۱ قاشق چای خوری	کره یا روغن
کمی	پودر نارگیل، گردو و خلال پسته

## روش تهیه

نشاسته را در ظرفی بریزید و به آن، آب اضافه کنید و هم بزنید. سپس آن را صاف کنید. شکر را به آن اضافه کنید و آن را بپشید. اگر مایه‌ی به‌دست آمده ترش بود، مقدار دیگری آب به آن اضافه کنید. سپس ظرف محتوی این مواد را روی گاز حرارت دهید و مایه را مرتب هم بزنید تا سفت شود. این کار را ادامه دهید تا وقتی که با قاشق روی آن خط می‌کشید و خط بر روی آن باقی بماند. سپس گلاب را به آن اضافه کنید. وقتی مواد جوشید، آن را از روی گاز بردارید و کره یا روغن را اضافه کنید و هم بزنید. روی تخته یا سطحی صاف، پودر نارگیل و کمی آرد تفت داده شده، بپاشید. سپس، مواد سرد شده را روی آن بریزید و صاف کنید. وسط آن را به درازا مغز گردو بچینید و آن را لوله کنید. سپس، آن را با چاقو حلقه حلقه کرده و با خلال پسته تزئین کنید.

باسلق نوعی شیرینی است که در اغلب مناطق کشور تهیه و مصرف می‌شود. آیا در منطقه‌ی شما، شیرینی ساده‌ای مشابه باسلق تهیه می‌شود؟ یک نمونه از آن را به‌طور گروهی تهیه کنید.

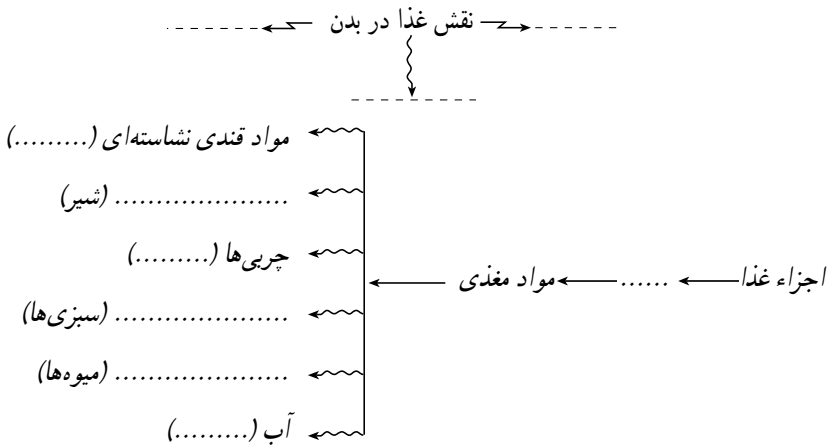


## تحقیق کنید

فهرستی از مواد غذایی را که در طول یک هفته مصرف می‌کنید، بنویسید. چه کسانی در تهیه و آماده‌سازی مواد غذایی فعالیت دارند؟ چه مشاغلی در این زمینه وجود دارد؟ در این مورد تحقیق کنید.

## خودآزمایی و مرور درسی

۱- در جاهای خالی، کلمه‌های مناسب قرار دهید.



۲- در مربع‌های زیر تعدادی رفتارهای سالم و ناسالم نوشته شده است.

— روی رفتارهای ناسالم خط قرمز بکشید.

— رفتارهای سالم را با رنگ دل‌خواه خود رنگ کنید.

— حداقل دو رفتار سالم تغذیه‌ای به جدول اضافه کنید.

خوردن جای بعد از غذا	استفاده از غذاهای متنوع	آبکش کردن برنج	دور ریختن آب حبوبات خیس شده	کم کردن غذای افراد بیمار	پخت سبزی‌ها در آب جوش
بخارپز کردن سبزی‌ها	استفاده از سالاد و سبزی همراه غذا	قطع شیر کودکان اسهالی	استفاده‌ی روزانه از کره و خامه	استفاده‌ی زیاد از غذاهای آماده (سوسیس و کالباس) و شور	خوردن
شستن سبزی‌های خرد شده	دور ریختن آب حبوبات پخته شده		گیاه‌خواری در کودکان	استفاده نکردن از گوشت در غذای کودکان	
	استفاده از شیر در تمام دوران زندگی	استفاده‌ی روزانه از شیر، ماست و پنیر	پختن گوشت با آب کم یا بخارپز کردن گوشت	خوردن نوشابه‌های گازدار	



۳- به جدول زیر نگاه کنید و بگویید فساد هریک از مواد غذایی در ستون سمت راست را با کدام روش ساده در ستون سمت چپ می‌توان شناسایی کرد. آن‌ها را با رنگ‌های مختلف به هم وصل کنید.

مواد غذایی	راه‌های ساده‌ی تشخیص فساد در مواد غذایی
ماهی	رنگ
گوشت قرمز	بو
دل، جگر و سایر محتویات شکم دام‌ها	طعم
مرغ	قابلیت ارتجاع
ماهی	بافت سالم و یک‌نواخت
کنسرو	درخشش پوست و چشم‌ها
سوسیس و کالباس	وجود سوراخ و منفذ
شیر	بادکردگی در قوطی
پنیر	لخته شدن بر اثر جوشاندن
مواد غذایی بسته‌بندی شده	تاریخ مصرف
مواد غذایی منجمد شده	

## پوشاک



لباس پوشیدن، پدیده‌ای است که تقریباً به اندازه‌ی طول تاریخ بشر سابقه دارد. انسان نیز از بدو تولد تا لحظه‌ی مرگ به گونه‌ای با پوشاک و چگونگی تهیه‌ی آن در ارتباط است.

یکی از عوامل مهم استفاده از پوشاک برای انسان‌ها، محافظت بدن در برابر عوامل طبیعی بوده است. عواملی از قبیل آب و هوا، فرهنگ جامعه، کار و پیشه، اختراع و اکتشاف، جنگ و ... باعث تغییر و تحول لباس در دوره‌های مختلف تاریخ شده است.

## فکر کنید

پوشیدن لباس علاوه بر محافظت بدن در برابر عوامل طبیعی، چه فواید دیگری دارد؟

## کار گروهی

فهرستی از انواع پوشاک تهیه کنید. تفاوت‌ها و شباهت‌های آن‌ها را فهرست کنید. یک نوع پوشاک را از فهرست انتخاب کنید. سپس حداقل پنج معیار برای خرید و استفاده از آن بنویسید. معیارهای خود را با معیارهای سایر گروه‌ها کنار هم بگذارید و مقایسه کنید. حداقل روی هفت معیار از کل آن‌ها توافق کنید. بکوشید معیارها را هنگام خرید به کار بگیرید.

با توجه به نیاز انسان، در هر جامعه بخش‌های مختلفی از جمله کارخانه‌های ریسندگی و بافندگی، چاپ پارچه و ... در تلاش‌اند تا پارچه، به عبارتی، مواد اولیه برای تولید پوشاک را آماده کنند و در اختیار بازار و مراکز تولید پوشاک قرار دهند. در این صورت، هر کس می‌تواند با توجه به وضع اقتصادی و موقعیت اجتماعی خود، لباسی مناسب و راحت تهیه کند.



انواع پوشاک

## بافت پارچه

در حال حاضر، برای بافت پارچه ماشین‌های بسیار بزرگی ساخته شده است که کارخانه‌های بافندگی از آن‌ها استفاده می‌کنند.

ساده‌ترین نوع پارچه از به هم بافته شدن دو دسته نخ عمود بر هم تشکیل می‌شود. نخ‌هایی که در جهت طول پارچه قرار دارند، «تار» و نخ‌هایی که در جهت عرض پارچه قرار می‌گیرند، «پود» نامیده می‌شود.

## ۱- چگونه یک تکه پارچه ببافیم؟

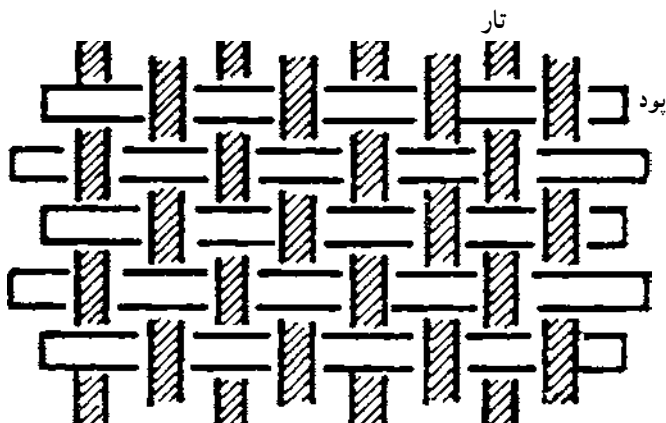
مواد و وسایل مورد نیاز:

۱- نخ کاموا در دو رنگ

۲- کارگاه کوچک چوبی یا مقوایی.



برای بافت یک تکه پارچه، ابتدا یک دسته از نخ‌ها را به عنوان نخ تار به میخ‌های کارگاه محکم وصل کنید (نخ کشی کنید) و سپس نخ رنگ دیگر را یک در میان از بین نخ‌های تار عبور دهید.



می‌توانید به جای نخ کاموا از روبان باریک هم استفاده کنید و این بافته‌های خود را به صورت کیف یا کوسن ... مورد استفاده قرار دهید.

## ۲- دوخت‌های ساده

و سایل مورد نیاز: نخ، پارچه، سوزن، قیچی، انگشتانه، سنجاق و صابون

خیاطی.



مراحل انجام دادن کار: ابتدا پارچه‌ای

به ابعاد  $25 \times 20$  سانتی متر آماده کنید (بهتر

است ساده و نخی باشد). لبه‌ی پارچه را به

اندازه‌ی نیم سانت تا کنید و دوباره به اندازه‌ی

۲ سانتی متر تا بزنید. سپس، آن را با اتو

خط بیندازید و مطابق شکل کوک بزنید.

### الف - کوک ساده (شلال ساده):



این دوخت برای اتصال درزها یا وصل دو تکه یا تا کردن لبه‌ی پارچه به کار می‌رود. طول هر شلال کوک در حدود یک سانتی‌متر و فاصله‌ی شلال‌های زیر و روی پارچه با هم برابر است.



ب - پس‌دوزی: از پس‌دوزی زمانی استفاده می‌شود که نخواهیم دوخت از پشت یا روی پارچه دیده شود.

یکی از لبه‌های پارچه را که قبلاً کوک زده شده است، پس‌دوزی کنید؛ برای انجام دادن این دوخت، یک تار از پارچه را با سوزن بگیرید و سپس سوزن را از میان تای پارچه رد کنید. این عمل را تکرار کنید تا پس‌دوزی تمام شود.

### پ - زیگزاگ ساده: برای اتصال



لبه‌ی لباس، از این نوع دوخت استفاده می‌شود. پس از تازدن لبه‌ی پارچه، روی آن را با دقت و از چپ به راست، زیگزاگ بزنید. در هربار زیگزاگ زدن سوزن را در ضخامت چند تار از پارچه فرو ببرید و خارج سازید. دقت کنید

نخ کشیده نشده و زیر دوخت زیگزاگ در سمت روی پارچه مطلقاً دیده نشود. معمولاً این دوخت را روی پارچه‌های نسبتاً ضخیم انجام می‌دهند.



ت- زنجیره دوزی: از این دوخت برای کارهای تزینی استفاده می شود و معمولاً از بالا به پایین یا راست به چپ دوخته می شود. برای انجام دادن این دوخت، سوزن را از میان پارچه عبور

دهید؛ درحالی که نخ را با انگشت شست دست چپ زیر سوزن به صورت حلقه داشته اید، سوزن را دوباره از همان نزدیکی نقطه ی اول، داخل پارچه فرو برید و با فاصله ی کمی از پارچه بیرون آورید و بالا بکشید. همین عمل را تکرار کنید تا کار تمام شود (نخ را نباید زیاد بکشید).



ث- دندان موشی: از این دوخت برای تزین لبه ی دستمال و جانماز و موارد دیگر استفاده می شود.

شروع دوخت از چپ به راست است؛ لبه ی پارچه را تا بزید و سپس سوزن را از میان پارچه بیرون بیاورید؛

به طوری که نخ به صورت حلقه ای زیر آن قرار گرفته باشد. این نخ حلقه شده را با انگشت شست دست چپ نگه دارید.

اکنون شما می توانید نیازهای اولیه ی خود را برطرف کنید؛ مثلاً، در صورت نیاز، لبه ی دامن یا پایین شلوار خودتان را پس دوزی یا زیگزاگ کنید.

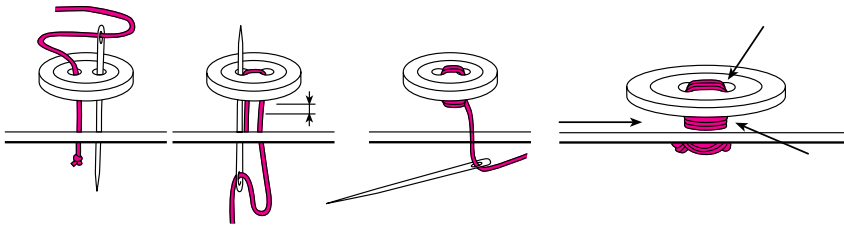


یک تکه پارچه به سلیقه ی خود انتخاب کنید و با به کار بردن دوخت های که آموخته اید برای خود یک جانماز، دستمال و یا وسایل دیگر بدوزید و با دوخت های تزینی آن را تزین کنید.

### ۳- دوخت دکمه

اگر دکمه دارای پایه است، نخ و سوزن را از سوراخی که در پایه‌ی دکمه وجود دارد؛ رد کنید ولی اگر دکمه دارای پایه نباشد، باید با نخ، پایه‌ای برای آن ایجاد کرد.

– مطابق شکل، ابتدا سوزن را از نقطه‌ی علامت‌گذاری شده خارج کرده، سپس نخ را محکم کنید.



– سوزن را از سوراخ دکمه خارج کنید.

– قبل از آن که دوباره سوزن را از داخل دکمه رد کنید، یک چوب کبریت یا خلال دندان زیر یا روی دکمه قرار داده و به همین ترتیب دوخت را ادامه دهید. زمانی که سوزن را از پارچه بیرون آوردید، نخ را رها کنید. این عمل را تکرار کنید.

– پس از آن که به اندازه‌ی کافی پایه زدید، چوب کبریت را خارج کنید.

– دکمه را با یک دست به طرف بالا بکشید و سوزن را دور نخ، در زیر دکمه بچرخانید، آن گاه به پشت پارچه فرو برید و محکم کنید.  
ارتفاع پایه‌ی دکمه، به تناسب ضخامت پارچه، متغیر است.



هر گروه، یکی از فعالیت‌های زیر را انتخاب و انجام دهید.

### ۱- دوخت جامدادی



مواد و وسایل موردنیاز:

پارچه‌ی ضخیم یا چرم مصنوعی دو  
قطعه به اندازه‌های  $۱۷ \times ۱۰$  و  $۲۲ \times ۱۰$   
سانتی متر، نخ ضخیم (عمامه)، سوزن  
بزرگ، انگشتانه، قیچی، پرگار یا

شابلون دایره، دکمه‌ی پایه‌دار متوسط و صابون خیاطی

### مراحل انجام دادن کار

۱- روی یکی از لبه‌های عرضی



پارچه  $۲۲ \times ۱۰$  سانتی متری به کمک  
پرگار یا شابلون دایره، مطابق شکل، نیم  
دایره‌ای رسم کنید. سپس قسمت‌های  
اضافی اطراف نیم دایره را قیچی کنید.

۲- قطعه پارچه‌ی  $۱۷ \times ۱۰$  و



$۲۲ \times ۱۰$  سانتی متری را مطابق شکل  
روی هم قرار دهید؛ به طوری که عرض  
پارچه‌ی  $۱۷ \times ۱۰$  سانتی متری روی قطر  
نیم دایره‌ی پارچه‌ی  $۲۲ \times ۱۰$  سانتی متری  
قرار گیرد.



۳- به کمک نخ و سوزن دو قطعه پارچه را با دوخت دندان موشی، به هم وصل کنید.

لبه‌ی نیم‌دایره را تا بزنید و روی آن را با همان دوخت بدوزید. با دو

سانت فاصله از لبه، دکمه‌ی پایه‌دار را روی پارچه‌ی  $10 \times 17$  سانتی‌متری بدوزید.

۴- با دو سانت فاصله از لبه، روی نیم‌دایره جادکمه‌ای به اندازه‌ی دکمه‌ی مورد نظر بدوزید. برای تزئین روی جامدادی، از تکه‌های آماده‌ی پارچه به شکل گل یا حیوانات، یا گل‌دوزی استفاده کنید.



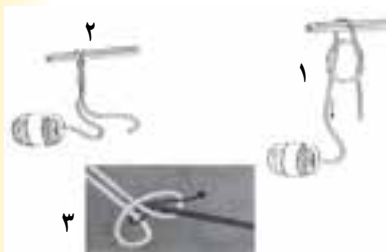
۲- بافت با دو میل

مواد و وسایل مورد نیاز: یک کلاف کاموا، یک جفت میل با توجه به ضخامت کاموا

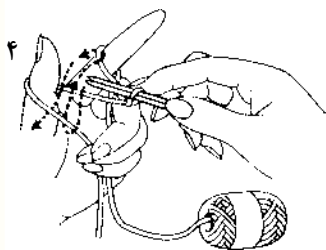


## روش سرانداختن

۱- ابتدا مقدار نخ مورد نیاز برای سرانداختن دانه را اندازه بگیرید (معمولاً به ازای هر دانه، ۱ سانتی متر با کاموای معمولی و ۲ سانتی متر برای کاموای ضخیم به اضافه‌ی ۲۰ سانتی متر در نظر گرفته می‌شود).

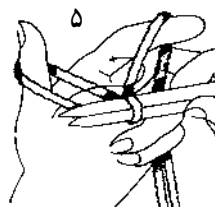
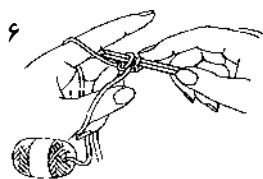


۲- دو عدد میل را کنار هم قرار دهید و در سمت راست نگه دارید. وسط نخ را به دور میل، قلاب کنید (شکل ۱).



۳- نخ را روی انگشت شست و اشاره، به صورتی که در شکل ۴ نشان داده شده است، نگه دارید؛ به طوری که ادامه‌ی کاموا از زیر انگشت میانی و کوچک به سمت پایین باشد.

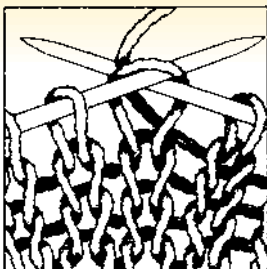
۴- با سر میل، علامت پیکان (فلش) را دنبال کنید. بعد حلقه‌ی انگشت اشاره را از داخل حلقه‌ی شست بکشید. حلقه‌ی شست را رها کنید و نخ دانه را بکشید.



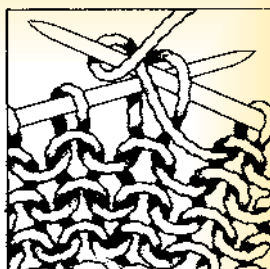
۵- با توجه به تصاویر زیر، می‌توانید بافت زیر و رو را تمرین کنید.



کشیاف ساده



بافت رو



بافت زیر

با استفاده از آموخته‌های خود، یک کلاه یا یک شال گردن در اندازه‌ی کوچک بیافید.



۳- بافت تور



مواد و وسایل لازم: نخ  
پلاستیکی یا ابریشمی (مخصوص بافتن  
آویز).



– نخ خود را به ۳۰ قسمت ۱ متری  
ببرید و سر همه‌ی نخ‌ها را به هم گره  
بزنید.

— نخ‌ها را دوبه‌دو به فاصله‌ی ۳ سانتی‌متر به هم گره بزنید.  
 — در ردیف‌های بعد، هر بار دو نخ از دو گره‌ی جداگانه (نخ اول را رها کنید و نخ دوم گره را به نخ اول گره‌ی بعدی) گره بزنید.



دقت کنید که گره‌ها در فواصل  
 ۳ سانتی‌متری نخ‌ها باشد و تعادل  
 لوزی‌ها حفظ شود.



— چنانچه بخواهید این تور را  
 برای حلقه‌ی بسکتبال استفاده کنید،  
 پس از بافتن تور به حدّ کافی، آخرین  
 گره را به دور حلقه ببندید (حلقه‌ی فلزی  
 را که قبلاً آماده کرده‌اید، روی میز قرار  
 دهید).

توجه کنید برای محکم شدن تور به دور حلقه باید آن را دوبار گره بزنید  
 و نخ‌های اضافی را به دور حلقه ببندید. در پایان کار، گره‌ی اولیه تور را باز  
 کنید.

— اگر می‌خواهید از تور بافته شده به عنوان کیف استفاده کنید، وقتی  
 بلندی تور به اندازه‌ی کافی رسید، یا از دو حلقه برای دسته‌ی کیف استفاده  
 کنید یا آخرین گره را به گره‌های پایینی آن وصل کنید و پس از محکم کردن آن،  
 یک رشته نخ مناسب از گره عبور دهید و آن‌ها را جمع کنید.  
 دانش‌آموزان می‌توانند با کمک دبیر خود، مدل‌های مختلفی مثل ساک،  
 تور توپ، تور والیبال و ... بیافند.

## تحقیق کنید



یکی از موضوعات زیر را انتخاب و درباره‌ی آن تحقیق کنید. نتیجه‌ی کار خود را به کلاس ارائه دهید.

۱- آیا در منطقه‌ی شما، لباس محلی مخصوصی وجود دارد؟ ویژگی‌های این لباس را فهرست کنید. علت پوشیدن این نوع لباس در منطقه‌ی شما چیست؟

۲- روی یک صفحه مقوا، نمونه‌هایی از انواع پارچه را بچسبانید. نوع بافت و کاربرد هریک را در مربعی در کنار پارچه‌ی موردنظر بنویسید.

۳- در محلّ زندگی شما، چه مشاغلی در رابطه با تولید پوشاک وجود دارد؟ گزارشی تهیه کنید و به کلاس ارائه دهید.

۴- درباره‌ی دوخت‌های سنتی محلی استان خود گزارشی تهیه کنید. گزارش خود را با نمونه‌هایی از این دوخت تزین کنید.