

## مجلة الاقتصاد الزراعي والعلوم الاجتماعية

موقع المجلة: [www.jaess.mans.edu.eg](http://www.jaess.mans.edu.eg)متاح على: [www.jaess.journals.ekb.eg](http://www.jaess.journals.ekb.eg)

## "معرفة وتنفيذ الريفيات للممارسات الغذائية الخاصة بزيادة مناعة أفراد أسرهن ببعض قرى محافظة الغربية"

فاطمة مصطفى حسن سعد ، عصام محمد إبراهيم البعلي\* وأموره حسن أبو طالب

1معهد بحوث الإرشاد الزراعي والتنمية الريفية - مركز البحوث الزراعية  
2 قسم الاقتصاد الزراعي - كلية الزراعة - جامعة طنطا

Cross Mark

## المخلص

استهدفت الدراسة تحديد مستوى معرفة الريفيات المبحوثات بالأطعمة التي تزيد المناعة، والتعرف على الممارسات الصحية التي تتبعها الريفيات المبحوثات لزيادة المناعة، والتعرف على أهم الأسباب التي تحول دون اتباع الريفيات المبحوثات للممارسات التي تزيد المناعة لأفراد أسرهن، وتحديد طبيعته العلاقة بين المتغيرات الكمية المستقلة المدروسة والدرجة الكلية لمعرفة الريفيات بالأطعمة والمشروبات التي تزيد المناعة، وتحديد طبيعته العلاقة بين المتغيرات الكمية المدروسة والدرجة الكلية للممارسات التي تتبعها الريفيات المبحوثات لتزيد مناعة أفراد الأسرة، ووفقاً للنتائج التي سيسفر عنها البحث يمكن وضع مقترح لبرنامج إرشادي لرفع معرفة الريفيات المبحوثات بأهم الأعمدة والممارسات التي تزيد المناعة لدى أفراد أسرهن. تمثلت شاملة الدراسة من جميع أسر الريفيات المتزوجات بقرى شبراخيت، وميت الخيري، كتامة الغلبة مركز بسيون بمحافظة الغربية، وتم تحديد حجم العينة باستخدام معادلة كريجس ومورجان (Krejcie & Morgan, 1970, pp: 607-61) بلغ قوامها 375 مبحوثة تم إختيارهن بطريقة عشوائية منتظمة بحسب نسبة تمثيل عدد الأسر لكل قرية في الشاملة. ثم جمعت البيانات من خلال الاستبيان بالمقابلة الشخصية، واستخدمت التكرارات والنسب المئوية والمتوسط الحسابي، والانحراف المعياري ومعامل الارتباط في عرض نتائج الدراسة. وقد أسفرت أهم نتائج الدراسة عن الآتي: حوالي نصف المبحوثات بنسبة 50.4% مستوى معرفتهن بالأطعمة التي تزيد المناعة مرتفع، وأكثر من نصفهن بنسبة 52% مستوى معرفتهن بالممارسات الصحية التي تزيد المناعة مرتفع، واتضح أن كلاً من ارتفاع أسعار السلع الغذائية الأساسية، وضعف دخل الأسرة وتعدد بنود الإنفاق والتي ذكرتها 35.2%، 31.7%؛ على الترتيب من جملة المبحوثات اللاتي لا يتبعن الممارسات الصحية التي تزيد المناعة لأفراد أسرهن. وجاء في المرتبة الأخيرة عدم ادراك المبحوثات لخطورة التخزين واعتبارها مجرد عادة، والتي ذكرتها 14.4% من المبحوثات.

الكلمات الدالة: معرفة ، تنفيذ، الريفيات ، زيادة المناعة.



## المقدمة ومشكلة الدراسة

يعتبر الغذاء مصدر الحياة على سطح الأرض ولقد أدرك الإنسان منذ زمن بعيد دور وأهمية الغذاء كمصدر للطاقة والنشاط والحيوية ووقايته وحمايته من الأمراض، إلا أن ذلك الغذاء أصبح سلاحاً ذو حدين بمعنى أن نقصه يمثل مشكلة كبيرة كما أن زيادته عن الحد المسموح به قد يتسبب في مشاكل صحية عديدة (واكد وآخرون، 2016: 77). لذا فإن توعية الأفراد بالمعلومات الأساسية عن القيمة الغذائية للأطعمة وإحتياجات فئات المجتمع المختلفة من تلك الأطعمة وكيفية توفيرها في حدود مواردهم وإمكانياتهم يعتبر ذا أهمية بالغة لما للغذاء من تأثير مباشر على نمو وصحة الجسم وقدرته على مقاومة الأمراض إضافة إلى ما للغذاء من تأثير على قدرة الأشخاص الجسمية والعقلية والإنتاجية (مجلس الوزراء، 2009: 11).

والغذاء المتوازن هو الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية بالكميات اللازمة للجسم ويحتاجها في أداء وظائفه، والتغذية المناسبة هي من أهم القواعد الأساسية للصحة العامة، حيث نجد أن حالات سوء التغذية ونقصها من الأسباب المباشرة وغير المباشرة لوفاة الأفراد (عبد اللطيف، 2011: 3). حيث أكدت الإحصائيات أن حوالي 58% من إجمالي عدد المتوفين في العالم، و68% من إجمالي عدد المتوفين في مصر كان راجعاً إلى الأمراض الناتجة عن سوء التغذية ونقص المناعة (الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء، 2019: 7)، (و منظمة الصحة العالمية، 2020).

لذا لا بد أن يحصل الإنسان على الغذاء بالكميات والنوعية التي يحتاجها جسمه حتى يصبح جهازه المناعي قادر على مقاومة الأمراض والفيروسات والميكروبات المختلفة (إبراهيم، 2016: 283). فالجهاز المناعي يحمي الجسم من الإصابة بالأمراض ويدافع عنه ضد غزو الكائنات الدقيقة، حيث يقوم الجهاز المناعي بتمييز العوامل الممرضة ومهاجمتها والقضاء عليها، ومعادلة السموم التي تفرزها، بالإضافة إلى حماية الجسم ضد الميكروبات (طاهر، 2012: 1) فعن طريق الجهاز المناعي، يواجه الجسم العوامل البيئية المؤثرة عليه عن طريق أجهزة متخصصة يعمل بعضها مع بعض بحيث إذا تخلف جهاز عن أداء وظيفته تأثرت بقية الأجهزة وأصيب الجسم بالمرض، ويعد الجهاز المناعي الأكثر تخصصاً في توفير الحماية اللازمة للجسم من المؤثرات البيئية (عروة، 1996: 4). وقد عرف " صندوق " (2016: 6) الجهاز المناعي على أنه

مجموعة من أعضاء الجسم تقوم بإنتاج خلايا ومضادات حيوية وبكميات كبيرة ذات وظائف دفاعية متخصصة في كشف مسببات الإصابة المرضية (الفيروسات - البكتيريا - الفطريات - الديدان الطفيلية) وقتلها وإلتهامها ومعالجة سمومها داخل الجسم. ومكونات الجهاز المناعي هي: النخاع العظمي، والغدد والخلايا الليمفاوية، والطحال، والغدد الليمفاوية، واللوزتين. والمناعة نوعان، طبيعية (ذاتية)، ومكتسبة، فعندما يقاوم الجسم نوع معين من الكائنات الدقيقة للمرة الأولى سيكون لديه مناعة طبيعية، لكن المناعة التي يكتسبها الفرد نتيجة التحصينات أو التطعيم تمثل هذه الكائنات الدقيقة فتعرف بالمناعة المكتسبة (يوسف، 2015: 1).

ومع انتشار الفيروسات الفتالة منذ عام 1918، عندما تقشى وباء الإنفلونزا الإسبانية، الأكثر فتكا في تاريخ البشرية، اشتدت المنافسة بين شركات الأدوية للترويج لمنتجاتها التي تزعم أنها تعالج المرض، منها دهانات وعلاجات من زيوت ومستحلبات وأقراص. واحتلت هذه الإعلانات مكاناً بارزاً في الصحف إلى جانب أخبار الإصابات والوفيات، ورغم مرور أكثر من مئة عام على هذا الوباء، ومع ظهور فيروس كوفيد9 المعروف بفيروس كورونا المستجد عام 2020 نجد العديد من الأبحاث العلمية التي تؤكد علي أهميه زيادة مناعة جسم الانسان حتي يتمكن من التصدي لهذا الفيروس حيث انه لاجدوي من الادوية العلاجية مع ضعف المناعة. وفي ظل غياب دواء فعال ضد فيروس كورونا، ينصح الأطباء بزيادة المناعة. وأظهرت دراسة حديثة أن أنواعاً محددة من الفيتامينات والأملاح المعدنية والبكتيريا النافعة والتي توجد في بعض الأطعمة، تساعد على زيادة المناعة (parry, 2020: 236; Voytko, 2020).

ويمكن لبعض الأغذية سواء كانت أطعمة أو مشروبات والتي نتناولها ان تعزز صحة الجهاز المناعي، وبالتالي تقي الجسم من بعض الأمراض، ومنها علي سبيل المثال لا الحصر البروكلي، والكرنب، والقرنبيط، وكذلك البنغونس، والجزر، والفلفل الحار والألوان، والثوم، والبصل والبطاطا، والتمر، والكيوي، والمولج والمكسرات مثل اللوز، وعين الجمل، وكذا عسل النحل الطبيعي وبعض الأعشاب مثل الزنجبيل، واليانسون، وحبه البركة وغيرها (Okezie, 2003: 11)، و (الحسيني، 2018: 60: 73)، و (يوسف، 2015: 2: 5)، و (Munkyoung, 2012: 291). وعلى الرغم من توافر هذه الاغذية في الأسواق إلا أن إنتشار الإصابة بالأمراض حول العالم، يرجع في المقام الأول إلى ممارسة

\*الباحث المسنول عن التواصل

البريد الإلكتروني: [Elbaaly1978@yahoo.com](mailto:Elbaaly1978@yahoo.com)

DOI: 10.21608/jaess.2021.158168

## الطريقة البحثية

يتناول هذا الجزء: منهج الدراسة، ومنطقة الدراسة، وشاملة وعينة الدراسة، وطريقة جمع البيانات، والمجال الزمني للدراسة. **منهج الدراسة**

على ضوء أهداف الدراسة تم استخدام المنهج الوصفي، والتحليلي لعرض وتحليل بيانات الدراسة.

### منطقة الدراسة

أجريت هذه الدراسة بمحافظة الغربية ولإجراء هذه الدراسة تم اختيار مركز بسيون بطريقة عشوائية من بين مراكزها الإدارية الثمانية وبنفس الطريقة تم اختيار ثلاث قرى من هذا المركز وهي: شبراطو، وميت الخير، كتامة الغابة. **شاملة وعينة الدراسة**

تمثلت شاملة البحث في جميع أسر الريفيات المتزوجات بقرى الدراسة وهي: شبراطو، وميت الخير، وكتامة الغابة مركز بسيون بمحافظة الغربية. والتي تم تحديدها من خلال حصر جميع الأسر بالقرى الثلاثة فبلغ الإجمالي 15346 أسرة تمثل شاملة الدراسة، وتم تحديد حجم العينة باستخدام معادلة كريجس ومورجان (Krejcie & Morgan, 1970, pp: 607- 610) والتي بلغ قوامها 375 مبحوثة تم إختيارهن بطريقة عشوائية منتظمة بحسب نسبة تمثيل عدد الأسر لكل قرية في الشاملة كما هو موضح بالجدول رقم (1).

### جدول 1. شاملة وعينة الدراسة

م القرية	إجمالي عدد الأسر	نسبة تمثيل عدد الأسر للشاملة	العينة
1 شبراطو	5620	36.6%	138
2 ميت الخير	3941	25.7%	96
3 كتامة الغابة	5785	37.7%	141
إجمالي الشاملة	15346 أسرة	إجمالي العينة	375 مبحوثة

المصدر: (الوحدة المحلية التابع لها كل قرية، 2020)

### أداة جمع البيانات

استخدم في جمع البيانات إستمارة إستبيان بالمقابلة الشخصية للمبحوثات، وذلك بعد إخضاعها للتحكيم من قبل 10 من الأساتذة المختصين في المجال والتي أسفرت عن تعديل بعض البنود ثم تم إختبارها مبدئياً pre-test علي 30 من الريفيات بقرية قرنشو وبعد إجراء التعديلات المطلوبة لتصبح الإستمارة في صورتها النهائية صالحة لجمع بيانات الدراسة وقد جمعت البيانات خلال شهر ديسمبر 2020 م، وقد اشتملت الإستمارة علي بعض البيانات الشخصية التي تخص المبحوثة وأسرتها، بيانات خاصة بالمصادر التي تستقي منها الريفيات المبحوثات معلوماتهن في مجال الغذاء والتغذية بوجه عام، وبمعرفة مفهوم المناعة للجسم، كما تضمنت أيضاً بيانات متعلقة بمعرفة الريفيات بالأغذية التي تزيد المناعة، والممارسات الصحية التي تتبعها لتزيد المناعة لأفراد أسرهن، وأخيراً الأسباب التي تحول دون إتباعها للممارسات التي تزيد المناعة.

### متغيرات الدراسة وبعض التعريفات الإجرائية وكيفية قياسها.

#### أولاً المتغيرات المستقلة

**السن:** وتم التعبير عنه بعدد سنوات سن المبحوثة لأقرب سنة وقت جمع البيانات. وبلغ المتوسط الحسابي لسن المبحوثات 40.5 سنة، بانحراف معياري قدره 19.05.

**الحالة الزوجية:** وتم قياسها بمقياس إسمي مكون من استجابيتين هما متزوجة وغير متزوجة (أرملة أو مطلقة). وأعطيت الإستجابات الأرقام التمييزية 1، 2؛ على الترتيب.

**عمل المبحوثة:** يقصد بها كون المبحوثة تعمل بأي مهنة خارج المنزل أو داخله وتتعاوى عليه أجر سواء كان عمل حكومي أو قطاع خاص أو لا تعمل، وتم قياسه بمقياس إسمي وأعطيت الإجابات الأرقام التمييزية 1، 2؛ على الترتيب.

**حجم الأسرة:** ويقصد بها عدد أفراد أسرة المبحوثة الذين يعيشون في مسكن واحد ويعيشون حياة إجتماعية وإقتصادية مشتركة وقت جمع البيانات ويعبر عنه بقيمة رقمية. وبلغ متوسط حجم الأسرة 4.23 فرد، بانحراف معياري قدره 1.87.

**الدخل الشهري للأسرة:** ويقصد به إجمالي الدخل الشهري للأسرة سواء من عمل الزوج أو من عمل الزوجة أو من مصادر أخرى كتجارة وزراعة وعقارات وغيرها، مقدراً بالجنينة المصري وتلك وقت جمع البيانات. وبلغ متوسط الدخل الشهري للأسرة 2741.61 جنيه مصري، بانحراف معياري قدره 1307.81.

**عدد سنوات تعليم المبحوثة:** وتم التعبير عنه بعدد السنوات التي قضتها المبحوثة في التعليم. وبلغ المتوسط الحسابي 11.91 سنة، وانحراف معياري قدره 4.34.

**حجم الحيازة الزراعية:** ويقصد به مقدار ما تملكه الأسرة من الأراضي الزراعية مقدراً بالقيراط، وتراوحت الحيازة ما بين (2 قيراط : 120 قيراط)، بمتوسط حسابي 21.36 قيراط، وانحراف معياري 51.29.

الأنشطة الحياتية المختلفة التي يغلب عليها غياب الوعي الصحي، الذي يؤدي الي عدم الاهتمام بنوعية الغذاء المقدم لأفراد الأسرة. فقد أكدت دراسة "واكد وآخرون" (2016: 79) على أن معظم الريفيات المبحوثات 86% يقعن في المستوى المنخفض من الوعي الغذائي بفوائد بعض الخضروات الورقية الطازجة مقابل 6% فقط منهن يقعن في المستوى المرتفع من الوعي الغذائي.

ونظراً لأن المرأة بصفة عامة والمرأة الريفية بصفة خاصة هي المسؤولة عن كل ما يتعلق بالغذاء بداية من إختيار الغذاء وحتى حفظه وتخزينه، كما أنها المسؤولة عن تكوين العادات الغذائية والصحية التي تصاحب أفراد أسرتها طوال حياتهم، لذا فإن المدخل الرئيسي لحل مشكلة إنتشار الأمراض المتعلقة بسوء التغذية ونقص المناعة يكون من خلال إمداد المرأة الريفية بالمعارف والمعلومات التي تحتاجها في هذا المجال مما يمكنها من ممارسة أنماط سلوكية سليمة في مجال الغذاء والتغذية بصفة عامة وفي مجال تقوية الجهاز المناعي بصفة خاصة، الأمر الذي يعكس بدوره على صحة أفراد أسرتها ومن ثم المجتمع ككل.

وعلى ذلك يمكن القول إنه على قدر رفع مستوى معرفة المرأة الريفية بالأغذية التي تزيد المناعة لأفراد أسرتها، وعلى قدر ممارستها الصحية في هذا السياق، بقدر ما تتخفض نسب الإصابة وعدد المصابين بالأمراض المناعية في الريف، ومن ثم برزت الحاجة إلى إجراء هذه الدراسة للوقوف على مستوى معرفة الريفيات المبحوثات بالأغذية التي تزيد المناعة، وما تنتجها من ممارسات صحية تزيد مناعة أفراد الأسرة، والتعرف على الأسباب التي تحول دون إتباعها لتلك الممارسات الصحية.

### أهداف الدراسة

تسعى الدراسة الحالية الي التعرف على مستوى معرفة الريفيات بالأغذية التي تزيد المناعة، والأسباب التي تحول دون اتباع الريفيات المبحوثات للممارسات التي تزيد من مناعة أفراد أسرهن. ويمكن تحقيق هذا من خلال تحقيق الأهداف الفرعية الآتية:

- 1- تحديد مستوى معرفة الريفيات المبحوثات بالأطعمة التي تزيد للمناعة.
- 2- التعرف على الممارسات الصحية التي تتبعها الريفيات المبحوثات لتزيد المناعة لأفراد أسرهن.
- 3- التعرف على أهم الأسباب التي تحول دون اتباع الريفيات المبحوثات للممارسات الصحية التي تزيد المناعة.
- 4- تحديد طبيعته العلاقة بين المتغيرات المستقلة الكمية المدروسة والدرجة الكلية لمعرفة الريفيات المبحوثات بالأغذية (الأطعمة والمشروبات) التي تزيد المناعة.
- 5- تحديد طبيعته العلاقة بين المتغيرات الكمية المستقلة المدروسة والدرجة الكلية للممارسات التي تتبعها الريفيات المبحوثات لتزيد مناعة أفراد أسرهن.
- 6- وضع مقترح لبرنامج إرشادي يهدف إلى رفع معرفة الريفيات المبحوثات بأهم الأغذية والممارسات الصحية التي تزيد المناعة لدى أفراد أسرهن وفقاً للنتائج التي ستسفر عنها الدراسة.

### أهمية الدراسة

تكمن أهمية هذه الدراسة فيما يمكن أن تسفر عنه من نتائج وحقائق مستمدة من الواقع الفعلي الراهن بشأن المعارف والممارسات التي تتبعها الريفيات المبحوثات بمنطقة الدراسة من أجل زيادة المناعة لأفراد أسرهن والتي يمكن من خلالها بناء برنامج إرشادي يعمل على مقابلة احتياجاتهن في هذا المجال.

علاوة على ذلك فإنه من المأمول أن تسفر النتائج العلمية التي يتم التوصل إليها من خلال هذه الدراسة عن بعض الإسهامات العلمية في مجال بحوث ودراسات المرأة الريفية، كما أن هذه الدراسة سوف تساهم في إجراء المزيد من الدراسات المستقبلية في مناطق ريفية أخرى، مما يساعد على رسم صورة متكاملة لواقع معارف وممارسات الريفيات نحو زيادة مناعة أفراد أسرهن لمواجهة خطر الإصابة بالأمراض والفيروسات.

### فرضي الدراسة

#### وفقاً لأهداف الدراسة فقد تم صياغته فرضي الدراسة التاليين:

- 1- توجد علاقة بين معرفة الريفيات المبحوثات بالأغذية التي تزيد المناعة، وبين المتغيرات المستقلة المدروسة التالية: السن الحالي للمبحوثة، حجم الأسرة، الدخل الشهري للأسرة، حجم الحيازة الزراعية للأسرة، عدد سنوات تعليم المبحوثة، درجة المرونة الذهنية، ومعرفة الريفيات بمفهوم المناعة.
  - 2- توجد علاقة بين الممارسات الصحية التي تتبعها المبحوثات لزيادة مناعة أفراد أسرهن، والمتغيرات المستقلة المدروسة التالية: السن الحالي للمبحوثة، حجم الأسرة، الدخل الشهري للأسرة، حجم الحيازة الزراعية للأسرة. عدد سنوات تعليم المبحوثة، درجة المرونة الذهنية، ومعرفة الريفيات بمفهوم المناعة.
- ولإختبار الفروض تم صياغتها في صورتها الصفرية.

- 9- الزيوت مثل زيت الزيتون.
- 10- الأسماك.
- 11- الدهون الطبيعية.
- 12- الأعشاب الطبيعية والبهارات مثل الكركم والقرنفل والزنجبيل.
- 13- الشطة.
- 14- الشوكولاتة الغامقة.
- 15- البصل والثوم.
- 16- البطاطا.
- 17- اللب (بنور نبات دوار الشمس).
- 18- الشاي الأخضر.
- 19- المخللات (-).
- 20- الحلويات والمربات (-).
- 21- العيش والمخبوزات (-).
- 22- الأرز والمكرونه (-).
- 23- الإفراط في أكل اللحوم الحمراء (-).
- 24- المشروبات الغازية (-).
- 25- البطاطس المقلية (-).

وأعطيت كل عبارة ثلاث إستجابات هي: نعم، لا، لا أعرف، وأعطيت الدرجات 2، 3، 1؛ على الترتيب للعبارات الإيجابية، وأعطيت 1، 2، 3؛ على الترتيب للعبارات السلبية. وقدرت درجة ثبات المقياس باستعمال معامل ألفا وكان مقدارها 0.834 وهي قيمة مقبولة علمياً، وبناء على ذلك جمعت درجات البنود الـ 25 للحصول على الدرجة الكلية لمعرفة المبعوثات بالأطعمة والمشروبات التي تزيد المناعة.

**الممارسات التي تتبعها الريفيات المبعوثات لزيادة مناعة أفراد أسرهن:** يقصد بها ما تقوم به الريفيات المبعوثات من أنشطة سواء كانت هذه الأنشطة أمور غذائية، أو صحية، أو نفسية بغرض زيادة مناعة أفراد أسرهن لمقاومة الأمراض، وقد كان المقياس مكون من 14 عبارة وبعد إجراء التحليل العائلي والذي أسفر عن تشعب العبارات على عاملين تم قياس تنفيذ الممارسات بمقياس قنري مكون من 10 عبارات هي:

- 1- تهمني بغسيل يديك وأيدي أفراد أسرتك باستمرار.
- 2- تتأكدني من تناولك وأفراد أسرتك الفاكهة كل يوم.
- 3- تحرصي على تناول الطعام الصحي المتنوع في كل وجبة (خضروات وبرتوتين وكربوهيدرات)..
- 4- تحرصي على عدم حدوث توتر ومشاكل لأتفه الأسباب.
- 5- تمارسي التمارين الرياضية (مثل الحرص على المشي).
- 6- تحرصي على النوم لوقت كاف.
- 7- تحرصي على أن أفراد أسرتك لا يشربوا السجائر أو غيرها ولا يتعرضوا لدخانها.
- 8- تحرصي على أن تتعرضي وأفراد أسرتك للشمس الصبح وآخر النهار.
- 9- تحرصي على أن تشربي وأفراد أسرتك كميات مناسبة من الماء على الريق وبشكل منتظم.
- 10- تحرصي وأفراد أسرتك على شرب الأعشاب مثل الينسون، والزنجبيل، والقرنفل... وغيرها.

وأعطيت كل عبارة ثلاث إستجابات هي: دائماً، أحياناً، لا. وأعطيت الدرجات 2، 3، 1؛ على الترتيب. وقدرت درجة ثبات المقياس باستعمال معامل ألفا وكان مقدارها 0.896 وهي قيمة مقبولة علمياً، وبناء على ذلك جمعت درجات البنود العشر للحصول على الدرجة الكلية للممارسات التي تقوم بها الريفيات المبعوثات لتزيد المناعة.

**الأسباب التي تحول دون اتباع الريفيات المبعوثات للممارسات الصحية التي تزيد مناعة أفراد أسرهن:** وقد تم قياصة بسؤال مقفوح للريفيات المبعوثات عن الأسباب التي تحول دون قيامها بالممارسات الصحية التي تزيد المناعة لأفراد أسرهن وطلب من كل مبعوثة ذكر أهم هذه الأسباب.

#### أدوات التحليل الإحصائي

استخدمت كل من التكرارات، والنسب المئوية، والمدى، والانحراف المعياري، والمتوسط الحسابي، وحساب معامل ألفا لتحديد درجة ثبات المقاييس متعددة البنود، ومعامل الارتباط باستخدام برنامج التحليل الإحصائي SPSS في تحليل البيانات وعرض نتائج البحث.

### النتائج والمناقشات

#### وصف عينة الدراسة

##### 1- سن المبعوثة:

يعرض الجدول رقم (2) توزيع إجابات الريفيات المبعوثات وفقاً لفئات السن، حيث تم تصنيفهن لثلاث فئات عمرية، ويتضح من الجدول أن 37.6% من المبعوثات في الفئة العمرية الصغيرة السن والتي تتراوح ما بين 18 إلى أقل من 35 سنة، بينما كانت 48.3% من المبعوثات في الفئة العمرية المتوسطة السن التي تتراوح ما بين 35 إلى أقل من 50 سنة، و 14.1% من المبعوثات من الفئة العمرية كبيرة السن أكبر من 50 سنة.

مما سبق يتضح أن ما يقرب من نصف الريفيات المبعوثات يقعن في الفئة العمرية المتوسطة والتي تتراوح ما بين 35 إلى أقل من 50 سنة.

**الحيازة الحيوانية للمبعوثة:** ويقصد به امتلاك رؤس حيوانية كالجاموس والأبقار والخراف والمعايز، أم لا وأعطيت الإستجابات الأرقام التميزية 1، 2؛ على الترتيب. ثم سؤلت عن الغرض من التربية.

**الحيازة الداجنة للمبعوثة:** ويقصد به امتلاك طيور داجنة بأنواعها، أم لا وأعطيت الإستجابات الأرقام التميزية 1، 2؛ على الترتيب. ثم سؤلت عن الغرض من التربية.

**المشاركة في الأعمال المزرعية:** حيث سؤلت المبعوثة عما إذا كانت تشارك في الأعمال المزرعية أم لا وأعطيت الإستجابات الأرقام التميزية 1، 2؛ على الترتيب.

**درجة المرونة الذهنية:** وقد تم قياسها بمقياس قنري مكون من 9 عبارات هي:

- 1- تكونني سعيدة عندما تنصحك واحدة بحاجه كويسه.
- 2- الست الشاطره هي اللي تطبق أي حاجه تسمع عنها.
- 3- أي فكرة تخالف اللي تعرفية ما تستاهلش أنك تسمعها.
- 4- لا تحبي أن تقولي لا أعرف.
- 5- لا تصرفي فلوس في حاجه مش مضمون نتيجتها.
- 6- لما بتسمعي بطبخه أو شئ جديد بتنفيديها.
- 7- الواحدة مسؤولة عن أعمال البيت بس.
- 8- الواحدة لازم تخطط كويس للوجبات الغذائية.
- 9- التعليم ضروري للبننت.

وأعطيت كل عبارة ثلاث إستجابات هي: أوافق، لحدما، لا أوافق، وأعطيت الدرجات 3، 2، 1؛ على الترتيب. وقدرت درجة ثبات المقياس باستعمال معامل ألفا وكان مقدارها 0.712 وهي قيمة مقبولة علمياً، وبناء على ذلك جمعت درجات البنود التسع للحصول على الدرجة الكلية للثقة بالنفس.

**مصادر المعلومات عن الغذاء والتغذية:** وقد تم قياسها بمقياس مكون من 10 عبارات هي:

- 1- الخبرة الشخصية.
- 2- الأم أو الحماه.
- 3- الزوج والأولاد.
- 4- الأصدقاء والجيران.
- 5- برامج عن التغذية في التلفزيون.
- 6- برامج التغذية في الراديو.
- 7- تقرني أو أحد يقرأ لك الصحف والمجلات.
- 8- تقرني أو أحد يقرأ لك الكتب عن التغذية.
- 9- تستخدمني مواقع التواصل الإجتماعي في زيادة معلوماتك عن الغذاء والتغذية.
- 10- تمشاهدة برامج التغذية علي الانترنت. ومصادر أخرى غير سابقة الذكر يمكن للمبعوثة أن تذكرها.

وأعطيت كل عبارة أربع إستجابات هي: دائماً، أحياناً، نادراً، لا، وأعطيت الأرقام 4، 3، 2، 1؛ على الترتيب.

**معرفة الريفيات المبعوثات بمفهوم المناعة:** يقصد به إدراك الريفيات المبعوثات لمعنى مقاومة الجسم للأمراض، وإدراكهن للأعضاء المسؤولة عن إحداث تلك المقاومة. وقد تم قياسها بمقياس قنري مكون من 7 عبارات هي:

- 1- مقدرة الجسم على مقاومة مواد معينة ضارة مثل البكتيريا والفيروسات التي تسبب الأمراض.
- 2- الأدوية التي نأخذها للعلاج من الأمراض (-).
- 3- قيام الجسم بالدفاع عن نفسه ضد السموم والمواد الغريبة التي تهجمه.
- 4- الجهاز المناعي في جسم الإنسان عضو واحد (-).
- 5- تعد اللوزتين من أجهزة المناعة في جسم الإنسان.
- 6- يعد الجلد أحد أجهزة المناعة في جسم الإنسان.
- 7- نظام حماية للجسم فهو الحارس الشخصي الذي يدافع عن الجسم ضد أي خطر خارجي أو داخلي صغير كان أو كبير. وأعطيت كل عبارة ثلاث إستجابات هي: نعم، لا، لا أعرف.

وأعطيت الدرجات 3، 2، 1؛ على الترتيب للعبارات الإيجابية، أعطيت 1، 2، 3؛ على الترتيب للعبارات السلبية. وقدرت درجة ثبات المقياس باستعمال معامل ألفا وكان مقدارها 0.795 وهي قيمة مقبولة علمياً، وبناء على ذلك جمعت درجات البنود السبع للحصول على الدرجة الكلية للمعرفة بمفهوم المناعة.

#### ثانياً: المتغير التابع

**معرفة الريفيات المبعوثات بالأغذية التي تزيد المناعة:** يقصد بها المعلومات التي تعرفها الريفيات المبعوثات عن الأطعمة والمشروبات التي يجب أن تحرص على تناولها بغرض زيادة مقاومة الجسم للأمراض. وقد تم قياسها بمقياس قنري مكون من 25 نوع من الأطعمة والمشروبات وهي:

- 1- الخضروات مثل الكرنب والقرنبيط والكرفس والبروكلي والسبانخ.
- 2- الفاكهة مثل الرمان والموالح (البرتقال واليوسفي، والليمون) والجوافة.
- 3- البقوليات مثل العنيس والفاصوليا الحمراء.
- 4- الألبان ومشتقاتها.
- 5- عسل النحل الطبيعي موثوق المصدر.
- 6- الماء.
- 7- المكسرات مثل اللوز وعين الجمل.
- 8- التمر.

ومتوسط وكبير، ويتضح من الجدول أن 77.1% من المبحوثات يقعن في فئة حجم الحيازة الصغير، بينما 14.4% منهن يقعن في متوسطي حجم الحيازة، وأن 8.5% يقعن في حجم حيازة كبيرة.

**جدول 7. توزيع إجابات الريفيات المبحوثات وفقاً لعدد سنوات التعليم**

الفئات	التكرارات	%
(1: 9) سنة	85	22.7
(10: 16) سنة	282	75.2
أكثر من 17 سنة	8	2.1

المصدر: بيانات جمعت وحسبت من إستمارة الدراسة ن = 375

**جدول 8. توزيع إجابات الريفيات المبحوثات وفقاً لحجم الحيازة الزراعية**

الفئات	التكرارات	%
أقل من 48 قيراط	289	77.1
من 48 : 84 قيراط	54	14.4
أكثر من 84 قيراط	32	8.5

المصدر: بيانات جمعت وحسبت من إستمارة الدراسة ن = 375

**8- حيازة الحيوانات المزرعية:**  
يعرض الجدول رقم (9) توزيع إجابات الريفيات المبحوثات وفقاً لحيازة الحيوانات المزرعية، ويتضح من الجدول أن 71.5% من المبحوثات لديهن حيازة حيوانية، بينما 28.5% منهن ليس لديهن حيازة. وجاء في مقامة الغرض من حيازة الحيوانات جميع ما سبق من (بيع الحيوانات، وبيع المنتجات الحيوانية، الاستهلاك المنزلي، العمل في الحقل) والتي ذكرتها 126 مبحوثة بنسبة 47% من جملة المبحوثات اللاتي لديهن حيازة حيوانية، ثم يأتي العمل في الحقل والتي ذكرتها 104 بنسبة 38.7%.

**جدول 9. توزيع إجابات الريفيات المبحوثات وفقاً لحيازة الحيوانات المزرعية**

الفئة	التكرارات	%	الغرض من الحيازة	التكرارات	%
لديهن حيازة	268	71.5	بيع الحيوانات	13	4.9
			بيع المنتجات الحيوانية	20	7.5
			الاستهلاك المنزلي	5	1.9
			للعمل في الحقل	104	38.7
			جميع ما سبق	126	47

ليس لديهن حيازة 107 28.5  
المصدر: بيانات جمعت وحسبت من إستمارة الدراسة ن = 375

**9- حيازة الطيور الداجنة:**  
يعرض الجدول رقم (10) توزيع إجابات الريفيات المبحوثات وفقاً لحيازة الطيور الداجنة، ويتضح من الجدول أن 87.5% من المبحوثات لديهن حيازة طيور، بينما 12.5% منهن ليس لديهن حيازة. وجاء في مقامة الغرض من حيازة الحيوانات جميع ما سبق من (بيع الطيور، وبيع منتجات الطيور، الاستهلاك المنزلي) والتي ذكرتها 141 بنسبة 43% من جملة المبحوثات اللاتي لديهن حيازة طيور، ثم يأتي الاستهلاك المنزلي والتي ذكرتها 99 بنسبة 30.2%.

**جدول 10. توزيع إجابات الريفيات المبحوثات وفقاً لحيازة الطيور الداجنة**

الفئة	التكرارات	%	الغرض من الحيازة	التكرارات	%
لديهن حيازة	328	87.5	بيع الطيور	23	7
			بيع منتجات الطيور	65	19.8
			الاستهلاك المنزلي	99	30.2
			جميع ما سبق	141	43

ليس لديهن 47 12.5  
المصدر: بيانات جمعت وحسبت من إستمارة الدراسة ن = 375

**10- مصادر الحصول على معلومات في مجال الغذاء والتغذية:**  
يعرض الجدول رقم (11) توزيع إجابات الريفيات المبحوثات وفقاً لمصادر الحصول على معلومات في مجال الغذاء والتغذية، حيث تبين أن أكثر المصادر التي تستقي منها الريفيات المبحوثات معلومات في مجال الغذاء والتغذية كانت مرتبة تنازلياً كالآتي: الخبرة الشخصية، والأم والحماة، والتي ذكرتها 85.6%، 82.9%، من المبحوثات؛ على الترتيب ويلاحظ أنها طرق تقليدية حيث أن مجال الغذاء والتغذية واحد من المجالات الأساسية للمرأة والتي يتكون لديها خبرة شخصية كبيرة عنها والتي تتعلمها وتتوارثها الفتيات عن الأم والجده والحماة بالإضافة إلى تطلعها الدائم لما هو جديد في هذا المجال، ولازالت برامج عن التغذية بالتلفزيون تمثل مصدراً مهماً لحصول المبحوثات على المعلومات في مجال الغذاء والتغذية حيث ذكرت ذلك 81.6% من المبحوثات. ولم تذكر أي من المبحوثات قراءتها الدائمة للصحف والمجلات أو الكتب التي تتحدث في مجال الغذاء والتغذية، على الرغم من أن أكثر من 75% من المبحوثات يقعن في عدد سنوات التعليم التي تتراوح ما بين 10 : 16 سنة أي أنهن يجبن القراءة وقد يرجع هذا العزوف عن القراءة إلى أن المبحوثات يجدن وسائل أخرى أكثر متعة وتشويقاً وأسهل في الحصول على المعلومات مثل برامج التلفزيون ومواقع التواصل الاجتماعي والانترنت.

**جدول 2. توزيع إجابات الريفيات المبحوثات وفقاً لفئات السن**

الفئات	التكرارات	%
(18: أقل من 35) سنة	141	37.6
(35: أقل من 50) سنة	181	48.3
أكثر من 50 سنة	53	14.1

المصدر: بيانات جمعت وحسبت من إستمارة الدراسة ن = 375

**2- الحالة الزوجية:**  
يعرض الجدول رقم (3) توزيع إجابات الريفيات المبحوثات وفقاً للحالة الزوجية للمبحوثة، حيث تم تصنيفهن إلى فئتين متزوجة وغير متزوجة (أرملة أو مطلقة)، ويتضح من الجدول أن 65.6% من المبحوثات متزوجة، بينما كان 34.4% من المبحوثات غير متزوجات.

مما سبق يتضح أن ما يقرب من ثلثي الريفيات المبحوثات يقعن في فئة المتزوجات.

**جدول 3. توزيع إجابات الريفيات المبحوثات وفقاً للحالة الزوجية**

الفئات	التكرارات	%
متزوجة	246	65.6
غير متزوجة	129	34.4

المصدر: بيانات جمعت وحسبت من إستمارة الدراسة ن = 375

**3- عمل المبحوثة:**  
يعرض جدول رقم (4) توزيع إجابات الريفيات المبحوثات وفقاً لعمل المبحوثة، حيث تم تصنيفهن إلى فئتين هما تعمل ولا تعمل، ويتضح من الجدول أن 76.3% من المبحوثات لا يعملن، بينما كان 23.7% من المبحوثات يعملن. مما سبق يتضح أن أكثر من ثلاث أرباع الريفيات المبحوثات يقعن في فئة لا تعملن.

**جدول 4. توزيع إجابات الريفيات المبحوثات وفقاً للعمل**

الفئات	التكرارات	%
تعمل	89	23.7
لا تعمل	286	76.3

المصدر: بيانات جمعت وحسبت من إستمارة الدراسة ن = 375

**4- حجم الأسرة:**  
يعرض جدول رقم (5) توزيع إجابات الريفيات المبحوثات وفقاً لعدد أفراد الأسرة، حيث تم تصنيف المبحوثات إلى ثلاث فئات: ويتضح من الجدول أن 18.4% حجم أسرهن صغير يتراوح ما بين 2: 5 أفراد، بينما كان 62.9% حجم أسرهن متوسط يتراوح بين 6: 9 أفراد، و 18.7% حجم أسرهن كبير أكبر من 9 أفراد. مما سبق يتضح أن غالبية المبحوثات حجم أسرهن متوسط تتراوح أعدادهم ما بين 6: 9 أفراد.

**جدول 5. توزيع إجابات الريفيات المبحوثات وفقاً لحجم الأسرة**

فئات حجم الأسرة	التكرارات	%
(2: 5) فرد	69	18.4
(6: 9) فرد	236	62.9
أكثر من 9 فرد	70	18.7

المصدر: بيانات جمعت وحسبت من إستمارة الدراسة ن = 375

**5- الدخل الشهري للأسرة:**  
يعرض جدول رقم (6) توزيع إجابات الريفيات المبحوثات وفقاً للدخل الشهري للأسرة، حيث تم تصنيف المبحوثات إلى أربع فئات: ويتضح من الجدول أن 3.7% دخل أسرهن الشهري منخفض جداً أقل من 1500 جنيهاً، 50.4% دخل أسرهن منخفض يتراوح ما بين (1500: أقل من 2500) جنيهاً، في حين 29.9% دخل أسرهن متوسط يتراوح ما بين (2500 : أقل من 4000) جنيهاً، و 16% دخل أسرهن أكثر من 4000 جنيهاً مما سبق يتضح أن نصف المبحوثات دخل أسرهن منخفض.

**جدول 6. توزيع إجابات الريفيات المبحوثات وفقاً للدخل الشهري للأسرة**

الفئات	التكرارات	%
أقل من 1500 جنيه	14	3.7
(1500: أقل من 2500) جنيه	189	50.4
(2500: أقل من 4000) جنيه	112	29.9
أكثر من 4000 جنيه	60	16

المصدر: بيانات جمعت وحسبت من إستمارة الدراسة ن = 375

**6- عدد سنوات تعليم المبحوثة:**  
يعرض جدول رقم (7) توزيع إجابات الريفيات المبحوثات وفقاً لعدد سنوات التعليم حيث تم تصنيفهن لثلاث فئات، ويتضح من الجدول أن 22.7% من المبحوثات في الفئة التعليمية 9 سنوات فأقل، بينما كانت 75.2% من المبحوثات في الفئة التعليمية من 10 إلى 16 سنة، 2.1% من المبحوثات من الفئة التعليمية أعلا من 17 سنة. مما سبق يتضح أن غالبية المبحوثات في الفئة التعليمية من 10: 16 سنة.

**7- حجم الحيازة الزراعية:**  
يعرض الجدول رقم (8) توزيع إجابات الريفيات المبحوثات وفقاً لحجم الحيازة الزراعية للأسرة، حيث تم تصنيفهن لثلاث فئات، حجم حيازة صغير،

جدول 11. توزيع إجابات الريفيات المبحوثات وفقا لمصادر الحصول على معلومات عن الغذاء والتغذية

مصادر المعلومات عن الغذاء والتغذية		دائما		أحيانا		نادا		لا	
تكرارات	%	تكرارات	%	تكرارات	%	تكرارات	%	تكرارات	%
الخبرات الشخصية	321	85.6	34	9.1	18	4.8	2	0.5	
الأم أو الحماة	311	82.9	45	12	10	2.7	9	2.4	
الزوج والأولاد	60	16	32	8.5	88	23.5	195	52	
الأصدقاء والجيران	124	33.1	167	44.5	66	17.6	18	4.8	
برامج عن التغذية بالتلفزيون	306	81.6	42	11.2	26	6.9	1	0.3	
برامج التغذية بالراديو	3	0.8	8	2.1	54	15.2	310	82.7	
تقريتي أو أحد يقر لك الصحف والمجلات	0	0	2	0.5	3	0.8	370	98.7	
تقريتي أو أحد يقر لك كتب عن التغذية	0	0	0	0	4	1.1	371	98.9	
تستخدمي مواقع التواصل الاجتماعي	128	34.1	141	37.6	91	24.3	15	4	
تشاهدي برامج التغذية على الإنترنت	120	32	139	37.1	98	26.1	18	4.8	

المصدر: بيانات جمعت وحسبت من استمارات الدراسة.

## 11- معرفة الريفيات المبحوثات بمفهوم المناعة:

يعرض الجدول رقم (12) مستوى معرفة الريفيات المبحوثات بمفهوم المناعة، حيث اتضح أن أكثر من نصف المبحوثات (50.9%) مستوى معرفتهن بمفهوم المناعة منخفض في حين أن 8% فقط من المبحوثات مستوى معرفتهن بمفهوم المناعة مرتفع، وأن 41.1% منهن مستوى معرفتهن متوسط.

## جدول 12. مستوى معرفة الريفيات المبحوثات وفقا لمعرفتهن بمفهوم المناعة

مستوى المعرفة	التكرارات	%
منخفض (من 7: 11)	191	50.9
متوسط (من 12: 16)	154	41.1
مرتفع (من 17: 21)	30	8
المجموع	375	100

المصدر: بيانات جمعت وحسبت من استمارات الدراسة.

## أولاً- المستوى المعرفي للمبحوثات بالأغذية التي تزيد المناعة لأفراد أسرهن:

يعرض الجدول رقم (13) مستوى معرفة الريفيات المبحوثات وفقاً لمستوى معرفتهن بالأغذية التي تزيد المناعة حيث وجد أن أكثر من نصف المبحوثات بنسبة 50.4% مستوى معرفتهن بالأطعمة التي تزيد المناعة مرتفع في حين أن 33.6% مستوى معرفتهن متوسط بينما 16% من المبحوثات كان مستوى معرفتهن منخفض وهذه النتيجة تدعو للقلق فعلى الرغم من أن أكثر من 75% من المبحوثات يقعن في عدد سنوات التعليم التي تتراوح ما بين 10: 16 سنة إلا أن مستوى معرفتهن غير مرضي للأطعمة والمشروبات التي تزيد المناعة لأفراد أسرهن.

ويعرض الجدول رقم (14) توزيع إجابات الريفيات المبحوثات على بنود المعرفة بالأغذية التي تزيد مناعة أفراد أسرهن حيث وجد أن أكثر من نصف المبحوثات يعرفن معرفة صحيحة بأن (البصل والثوم، والألبان ومشقتها، والفاكهة مثل الرمان والموالح (البرتقال واليوسفي، والليمون) والجوافة

## جدول 14. توزيع إجابات الريفيات المبحوثات على بنود المعرفة بالأغذية التي تزيد مناعة أفراد أسرهن

البنود	التكرارات	%	تعرف معرفة صحيحة	تعرف خطأ	لا تعرف
الخضروات مثل الكرنب والقرنبيط والكرفس والبروكلي والسبانخ	292	77.9	53	14.1	30
الفاكهة مثل الرمان والموالح (البرتقال واليوسفي، والليمون) والجوافة	303	80.8	20	5.3	52
البقوليات مثل العدس والفاصوليا الحمراء	209	55.7	67	17.9	99
الألبان ومشقتها	315	84	34	9.1	26
عسل النحل الطبيعي موثوق المصدر	218	58.1	68	18.1	89
الماء	121	32.3	114	30.4	140
المكسرات مثل اللوز وعين الجمل	150	40	180	48	45
التمور	210	56	69	18.4	96
الزيوت مثل زيت الزيتون	199	53	113	30.2	63
الأسماك	214	57.1	71	18.9	90
الدهون الطبيعية	189	50.4	99	26.4	87
الأعشاب الطبيعية والبهارات مثل الكركم والقرقه والزنجبيل	220	58.7	68	18.1	87
الشطة	152	40.5	113	30.2	110
الشكولاتة الغامقة	103	27.5	72	19.2	200
البصل والثوم	327	87.2	40	10.7	8
البطاطا	80	21.3	219	58.4	76
اللب (بنور نبات دوار الشمس)	156	41.6	67	17.9	152
الشاي الأخضر	216	57.6	24	6.4	135
المخللات (-)	210	56	141	37.6	24
الحلويات والمربات (-)	201	53.6	71	18.9	103
العيش والمخبوزات (-)	98	26.1	210	56	67
الأرز والمكرونه (-)	96	25.6	208	55.5	67
الإفراط في أكل اللحوم الحمراء (-)	76	20.3	287	76.5	12
المشروبات الغازية (-)	78	20.8	150	40	147
البطاطس المقلية (-)	100	26.7	134	35.7	141

المصدر: بيانات جمعت وحسبت من استمارات الدراسة.

## ثانياً- مستوى تنفيذ الريفيات المبحوثات للممارسات الصحية التي تتبعها لزيادة المناعة لأفراد أسرهن:

يعرض الجدول رقم (15) مستوى تنفيذ الريفيات المبحوثات للممارسات الصحية التي تتبعها لزيادة المناعة لأفراد أسرهن حيث وجد أن

الكرنب والقرنبيط والكرفس والبروكلي والسبانخ، والأعشاب الطبيعية والبهارات مثل الكركم والقرقه والزنجبيل، و عسل النحل الطبيعي موثوق المصدر، والشاي الأخضر، والأسماك، والتمور، والمخللات، والبقوليات مثل العدس والفاصوليا الحمراء، والحلويات والمربات، والزيوت مثل زيت الزيتون، والدهون الطبيعية) من الأغذية التي لها تأثير على المناعة والتي نكرتها الريفيات المبحوثات بنسب 87.2%، 84%، 80.8%، 77.9%، 58.7%، 58.1%، 57.6%، 56%، 56%، 55.7%، 53.6%، 53%، 50.4%، على الترتيب.

## جدول 13. مستوى معرفة الريفيات المبحوثات بالأغذية التي تزيد المناعة لأفراد أسرهن

مستوى المعرفة	التكرارات	%
منخفض من (25: 41) درجة	60	16
متوسط من (42: 58) درجة	126	33.6
مرتفع من (59: 75) درجة	189	50.4
المجموع	375	100

المصدر: بيانات جمعت وحسبت من استمارات الدراسة.

كما وجد أن أكثر من نصف المبحوثات يعرفن خطأ أن (الإفراط في أكل اللحوم الحمراء يزيد المناعة) والتي نكرتها 76.5% من المبحوثات وأن أكثر من خمسي الريفيات المبحوثات يعرفن خطأ أن كل من (البطاطا، والعيش والمخبوزات، والأرز والمكرونه، والمكسرات كاللوز وعين الجمل، والمشروبات الغازية) ليس لها تأثير على زيادة أو نقص المناعة والتي نكرتها 58.45%، 56%، 55.5%، 48%، 40%؛ على الترتيب. ووجد أن أكثر من ثلث الريفيات المبحوثات بنسبة لا يعرفن أهمية (الشكولات الداكنة، اللب "بنور نبات دوار الشمس"، والمشروبات الغازية، والبطاطس المقلية، والماء، والشاي الأخضر) في زيادة مناعة أفراد أسرهن والتي نكرتها 53.3%، 40.5%، 39.2%، 37.6%، 36%.

أكثر من نصف المبحوثات (52%) مستوى معرفتهن بالممارسات الصحية التي تزيد المناعة مرتفع في حين أن 24.8% يقعن في المستوى المتوسط بينما 23.2% من المبحوثات يقعن في المستوى المنخفض وهذه النتيجة غير مرضية

نظرا لأن أكثر من 75% من المبحوثات يقعن في عدد سنوات التعليم التي تتراوح ما بين 10: 16 سنة.

**جدول 15. مستوى تنفيذ الريفيات المبحوثات للممارسات الصحية التي تتبعها لزيادة المناعة لأفراد أسرهن**

مستوى المعرفة	التكرارات	%
منخفض (من 10: 16) درجة	87	23.2
متوسط من (17: 23) درجة	93	24.8
مرتفع من (24: 30) درجة	195	52
المجموع	375	100

المصدر: بيانات جمعت وحسبت من استمارات الدراسة.

ويعرض الجدول رقم (16) توزيع إجابات الريفيات المبحوثات على بنود تنفيذهن للممارسات الصحية التي تزيد مناعة أفراد أسرهن حيث وجد أن نسبة كبيرة من الريفيات المبحوثات تنفذ دائما كل من (تهتم بغسيل يدك وأيدي أفراد أسرتك باستمرار، وتحرصي على تناول الطعام الصحي المتنوع في كل وجبة (خضروات وبروتين وكربوهيدرات)، وتحرصي وأفراد أسرتك على شرب الأعشاب مثل الينسون، والزنجبيل، والقرفة.... وغيرها)، والتي ذكرتها الريفيات المبحوثات بنسب 93.6%، و78.4%، و72% على الترتيب.

**جدول 16. توزيع إجابات الريفيات المبحوثات على بنود تنفيذ الممارسات الصحية التي تزيد مناعة أفراد أسرهن البنود**

دائما		أحيانا		لا	
التكرارات	%	التكرارات	%	التكرارات	%
351	93.6	21	5.6	3	0.8
180	48	105	28	90	24
294	78.4	4	1.1	77	20.5
177	47.2	123	32.8	75	20
97	25.9	211	56.2	67	17.9
108	28.8	234	62.4	33	8.8
183	48.8	165	44	27	7.2
261	69.6	12	3.2	102	27.2
179	47.7	120	32	76	20.3
270	72	5	1.3	105	28

تهتم بغسيل يدك وأيدي أفراد أسرتك باستمرار. تتأكد من تناولك وأفراد أسرتك الفاكهة كل يوم. تحرصي على تناول الطعام الصحي المتنوع في كل وجبة (خضروات وبروتين وكربوهيدرات). تحرصي على عدم حدوث توتر ومشاكل لأتفه الأسباب. تمارسي التمارين الرياضية (مثل المشي). تحرصي على النوم لوقت كاف. تحرصي على أن أفراد أسرتك لا يشربوا السجائر أو غيرها ولا يتعرضوا لدخانها. تحرصي على أن تتعرضي وأفراد أسرتك للشمس الصبح وآخر النهار. تحرصي على أن تشربي وأفراد أسرتك كميات مناسبة من الماء على الريق وبشكل منتظم. تحرصي وأفراد أسرتك على شرب الأعشاب مثل الينسون، والزنجبيل، والقرفة.... وغيرها. المصدر: بيانات جمعت وحسبت من استمارات الدراسة.

**ثالثاً. الأسباب التي تحول دون اتباع الريفيات المبحوثات للممارسات الصحية التي تزيد مناعة أفراد أسرهن:**

يعرض الجدول رقم (17) توزيع إجابات المبحوثات وفقاً للأسباب التي تحول دون اتباع الريفيات المبحوثات للممارسات الصحية التي تزيد مناعة أفراد أسرهن حيث جاء في المرتبة الأولى والثانية كلاً من ارتفاع أسعار السلع الغذائية الأساسية، وضعف دخل الأسرة وتعدد بنود الإنفاق والتي ذكرتها 35.4%، و31.7% من المبحوثات؛ على الترتيب من جملة الريفيات المبحوثات اللاتي لا يتبعن الممارسات السليمة التي تزيد مناعة أفراد أسرهن ودائماً يظل العامل الاقتصادي هو الأكثر إدراكاً لدي المبحوثات. يليه اعتقاد الريفيات المبحوثات بأن شغل البيت اقوي من أي رياضة، والتي ذكرتها 29.6% من المبحوثات ثم عدم إدراك المبحوثات لأهمية غسل الأيدي باستمرار وخاصة قبل إعداد وتناول الطعام، والتي ذكرتها 27.7% من المبحوثات فعدم إدراك المبحوثات لأهمية الفوائد الغذائية لبعض الأغذية، والتي ذكرتها 26.1% من المبحوثات وتشغل أفراد الأسرة بمطالبات الحياة اليومية وغير مرتكبين لأهمية الراحة النفسية، والتي ذكرتها 23.2% من المبحوثات وتأتي في المرتبة الأخيرة عدم ادراك خطورة التدخين واعتباره مجرد عادة، والتي ذكرتها 14.4% من المبحوثات. وعلى الرغم من أن العامل الاقتصادي هو الأكثر وضوحاً لدى المبحوثات إلا أن نقص الوعي والمعرفة هي الأكثر خطورة.

**رابعاً. طبيعة العلاقة بين كل من المتغيرات المستقلة المدروسة وبين الدرجة الكلية لمعرفة الريفيات بالأغذية التي تزيد مناعة أفراد أسرهن**

للتعرف على طبيعة العلاقة بين كل من المتغيرات المستقلة المدروسة وبين الدرجة الكلية لمعرفة الريفيات بالأغذية التي تزيد مناعة تم صياغة الفرض الإحصائي التالي لا توجد علاقة معنوية بين المتغيرات المستقلة المدروسة التالية: السن الحالي للمبحوثات، حجم الأسرة، الدخل الشهري للأسرة، حجم الحيازة الزراعية للأسرة، ودرجة المرونة الذهنية، ومعرفة الريفيات بمفهوم المناعة، وبين الدرجة الكلية لمعرفة الريفيات بالأطعمة التي تزيد مناعة أفراد أسرهن وبين كلاً من حجم الأسرة، ودرجة المرونة الذهنية، ومعرفة الريفيات بمفهوم المناعة حيث بلغت قيم معامل الارتباط البسيط 0.221، 0.761، 0.370؛ على الترتيب وهي معنوية عند 0.01، وكذا وجود علاقة ارتباطية طردية موجبة بين الدرجة الكلية لمعرفة الريفيات بالأطعمة التي

كما وجد أن أكثر الممارسات التي تنفذها الريفيات المبحوثات أحيانا كانت (تحرصي على النوم لوقت كاف، وتمارسي التمارين الرياضية (مثل المشي)، وتحرصي على أن أفراد أسرتك لا يشربوا السجائر أو غيرها ولا يتعرضوا لدخانها، وتحرصي على عدم حدوث توتر ومشاكل لأتفه الأسباب، وتحرصي على أن تشربي وأفراد أسرتك كميات مناسبة من الماء على الريق وبشكل منتظم، وتتأكد من تناولك وأفراد أسرتك الفاكهة كل يوم) والتي ذكرتها الريفيات المبحوثات بنسب 62.4%، و56.2%، و44%، و32.8%، و32%، على الترتيب.

ووجد أن خمس المبحوثات وأكثر لا ينفذن هذه الممارسات (تحرصي وأفراد أسرتك على شرب الأعشاب مثل الينسون، والزنجبيل، والقرفة.... وغيرها، وتحرصي على أن تتعرضي وأفراد أسرتك للشمس الصبح وآخر النهار، وتتأكد من تناولك وأفراد أسرتك الفاكهة كل يوم، وتحرصي على تناول الطعام الصحي المتنوع في كل وجبة (خضروات وبروتين وكربوهيدرات)، وتحرصي على أن تشربي وأفراد أسرتك كميات مناسبة من الماء على الريق وبشكل منتظم، وتحرصي على عدم حدوث توتر ومشاكل لأتفه الأسباب) والتي ذكرتها الريفيات المبحوثات بنسب 28%، و27.2%، و24%، و20.5%، و20.3%، و20% على الترتيب.

تزيد المناعة للمناعة وبين السن الحالي للمبحوثات حيث بلغت قيمة معامل الارتباط البسيط 0.131 وهي معنوية عند 0.05، كما تبين عدم وجود علاقة ارتباطية بين الدرجة الكلية لمعرفة الريفيات بالأطعمة التي تزيد المناعة وبين كل من الدخل الشهري للأسرة، حجم الحيازة الزراعية للأسرة، عدد سنوات تعليم المبحوثات، حيث بلغت قيم معامل الارتباط البسيط 0.077، و-0.029، و0.087؛ على الترتيب وهي قيم غير معنوية. وعليه لا يمكن رفض الفرض الإحصائي الأول كلياً حيث يمكن رفضه مع كلاً من متغيرات حجم الأسرة، درجة المرونة الذهنية، ومعرفة الريفيات بمفهوم المناعة، السن الحالي للمبحوثات.

**جدول 17. توزيع إجابات الريفيات المبحوثات وفقاً للأسباب التي تحول دون اتباع للممارسات الصحية التي تزيد مناعة أفراد أسرهن**

الأسباب	التكرارات	%	الترتيب
اعتقاد الريفيات المبحوثات بأن شغل البيت اقوي من أي رياضة	111	29.6	3
تشغل أفراد الأسرة بمطالبات الحياة اليومية وغير مرتكبين لأهمية الراحة النفسية	87	23.2	6
ضعف دخل الأسرة وتعدد بنود الإنفاق	119	31.7	2
عدم ادراك خطورة التدخين واعتباره مجرد عادة	54	14.4	7
عدم إدراك المبحوثات لأهمية الفوائد الغذائية لبعض الأغذية	98	26.1	5
ارتفاع أسعار السلع الغذائية الأساسية	132	35.4	1
عدم إدراك المبحوثات لأهمية غسل الأيدي باستمرار وخاصة قبل إعداد وتناول الطعام	104	27.7	4

المصدر: بيانات جمعت وحسبت من استمارات الدراسة ن=375

**جدول 18. قيم معاملات الارتباط البسيط بين كلاً من المتغيرات المستقلة المدروسة وبين الدرجة الكلية لمعرفة الريفيات بالأطعمة التي تزيد مناعة أفراد أسرهن**

المتغيرات المستقلة	قيم معامل الارتباط البسيط
السن الحالي للمبحوثات	*0.131
حجم الأسرة	**0.221
الدخل الشهري للأسرة	0.077
حجم الحيازة الزراعية للأسرة	-0.029
عدد سنوات تعليم المبحوثات	0.087
درجة المرونة الذهنية	**0.761
معرفة الريفيات بمفهوم المناعة	**0.370

\*\* معنوي عند 0.01 \* معنوي عند 0.05

جدول 19. قيم معاملات الارتباط البسيط بين كلاً من المتغيرات المستقلة المدروسة وبين الدرجة الكلية للممارسات الصحية التي تتبعها المبحوثات لتزويد مناعة أفراد أسرهن

المتغيرات المستقلة	قيم معامل الارتباط البسيط
السن الحالي للمبحوثة	0.190**
حجم الأسرة	0.292**
الدخل الشهري للأسرة	0.088
حجم الحيازة الزراعية للأسرة	-0.096
عدد سنوات تعليم المبحوثة	0.130*
درجة المرونة الذهنية	0.299**
معرفة الريفيات بمفهوم المناعة	0.372**

\*\* معنوي عند 0.01 \* معنوي عند 0.05

ويمكن تفسير هذه النتيجة بأنه مع زيادة عمر المبحوثة، وزيادة عدد أفراد الأسرة، وزيادة المرونة الذهنية للمبحوثة وكذا زيادة معرفتها بمفهوم المناعة، وزيادة عدد سنوات التعليم تزيد الممارسات الصحية التي تتبعها المبحوثات لتزويد مناعة أفراد أسرتهن وذلك لأن هذه المتغيرات جميعها تساعد على تشكيل سلوك المبحوثة وأفراد أسرتهن والتي تتحول بعد ذلك لعادات وممارسات سلوكية نمطية تتكرر دون التفكير بأهميتها.

سادساً: مقترح خطة عمل برنامج إرشادي للريفيات المبحوثات بأهم الأغذية والممارسات الصحية التي ستزيد مناعة أفراد أسرهن:

إنساقاً مع ما أسفرت عنه الدراسة من نتائج توضح مستوى معرفة الريفيات المبحوثات بأهم الأغذية والممارسات الصحية التي تزيد مناعة أفراد أسرهن فقد تم تحديد أولويات العمل الإرشادي لرفع مستوى معرفة الريفيات المبحوثات في هذا المجال ولتلافي نواحي القصور التي اتضحت من نتائج الدراسة (للبنود التي حصلت فيها المبحوثات على أقل من 50%) بما سوف يؤدي إلى رفع مستوى معرفتهن بأهم الأغذية والممارسات الصحية التي ستزيد مناعة أفراد أسرهن.

#### مقترح 1. خطة عمل برنامج إرشادي للريفيات المبحوثات بأهم الأغذية والممارسات الصحية التي ستزيد مناعة أفراد أسرهن:

الأهداف التعليمية	الرسالة التعليمية	الجمهور المستهدف	الطرق والمعينات	مكان تنفيذ النشاط	توقيت التنفيذ	القائم بالتنفيذ	معايير التقييم
اكتساب المبحوثات الريفيات بالقري موضع الدراسة وهي (شبراوط، وميت الخير، كرامة الغلبة) مركز بسبون محافظة الغربية المعرفة بالأغذية (الأطعمة والمشروبات) التي ستزيد المناعة	تعريف الريفيات بأهم الأغذية (الأطعمة والمشروبات والتوابل وغيرها) المتوفرة في البيئة المحيطة بالريفيات وتعمل على زيادة المناعة وكذا الابتعاد عن الضار منها مثل: - عدم الإفراط في تناول اللحوم الحمراء - منع تناول المشروبات الغازية. - الحرص على تناول البطاطا - الإقلال من تناول الأرز والمكرونة وكذا العيش والمخبوزات - الإقلال من تناول البطاطس المقلية وتناولها بطرق أخرى كالسلق أو الشوي. - الحرص على تناول الشوكولاته الغامقة. - الحرص على شرب الماء. - الحرص على تناول المكسرات وخاصة اللوز وعين الجمل. - تناول الشطة بشكل معتدل. - تناول اللب وخاصة بذور دوار الشمس.	محاضرات و فيلم فيديو المرأة الريفية	الجمعية الزراعية أو منزل إحدى الرائدات الريفيات	خلال شهري يناير وفبراير	أخصائية التنمية الريفية بالتعاون مع طبيبة الوحدة الصحية بكل قرية	استمرار المشاركة بالحضور وطرح الأسئلة	
اكتساب الريفيات المبحوثات بالقري موضع الدراسة وهي (شبراوط، وميت الخير، كرامة الغلبة) مركز بسبون محافظة الغربية المعرفة بالممارسات الصحية التي يجب اتباعها لتزويد مناعة أفراد أسرهن	تعريف الريفيات بأهم الممارسات الصحية والعادات الغذائية والنظافة الشخصية وكذا النفسية ودورها في الحفاظ على سلامة الجسم وتزويد المناعة مثل: - الحرص على ممارسة الرياضة بشكل دائم مثل المشي. - الحرص على الحصول على قسط كاف من النوم وبشكل دائم. - الحرص على تقليل التوتر - الحرص على تناول كميات كافية من الماء صباحاً على الريق وبشكل دائم. - الحرص على تناول الفاكهة بشكل دائم وخاصة الغنية بفيتامين سي مثل الموالج والجوافة والفرولة ... وغيرها. - والخلافاً داخل المنزل. - الامتناع عن التدخين أو التعرض له بشكل سلبي.	محاضرات و فيلم فيديو المرأة الريفية	الجمعية الزراعية أو منزل إحدى الرائدات الريفيات	خلال شهري يناير وفبراير	أخصائية التنمية الريفية بالتعاون مع طبيبة الوحدة الصحية بكل قرية	استمرار المشاركة بالحضور وطرح الأسئلة	

#### التوصيات:

1- أن ينظم الجهاز الإرشادي الزراعي بالتعاون مع الوحدة الصحية بالقري المدروسة برامج إرشادية موجهة للريفيات المبحوثات بمنطقة الدراسة تهدف إلى رفع المستوى المعرفي لهن في مجال الغذاء والتغذية وكيفية إعداد وجبة اقتصادية وغنية بالعناصر الغذائية الهامة بغرض زيادة مناعة أفراد أسرهن.

بناءً على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة من أن ما يقرب من 50% من الريفيات المبحوثات مستوى معرفتهن بأهم الأغذية والممارسات الصحية التي تزيد مناعة أفراد أسرهن هي ما بين منخفضة ومتوسطة لذا يوصى بالآتي:

طاهر، عبد الله عبد الله (2012)، تبسيط علم المناعة ، جامعة حضرموت ، اليمن .

عبد اللطيف، سمية حسن (2011)، الخضر والفاكهة غذاء ودواء، معهد بحوث تكنولوجيا الأغذية، مركز البحوث الزراعية، القاهرة.

عروة، هاشم حسن (1996)، علم المناعة ، مجلة العلوم والتنمية ، مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية ، العدد 37 ، يونيو.

<https://www.google.com.sa/url>

مجلس الوزراء، مركز المعلومات ودعم إتخاذ القرار (2009)، تقارير معلوماتية، العدد 8.

منظمة الصحة العالمية (2020)، الأسباب الرئيسية للوفاه والعجز حول العالم. وكد، شربين ماهر ، مرفت صدقي عبد الوهاب، فاطمة مصطفى حسن (2016)،

الوعي الغذائي للريفيات بفوائد الخضروات الورقية الطازجة وعلاقته

ببعض المتغيرات الاجتماعية والاقتصادية بإحدى قرى محافظة

سوهاج، مجلة الجمعية العلمية للإرشاد الزراعي، المجلد العشريون،

العدد 1.

يوسف، محمد كمال السيد (2015)، الغذاء الصحي وتلوث الخضر والفاكهة ، مجلة أسبوط للدراسات البيئية ، العدد 42 ، يوليو.

Munkyoung, P., Simin, M. and Dayong, Wu (2012), The role of nutrition in enhancing immunity in aging. *Aging and Disease*. 3 (1): 91-129.

Okezie, I.A. (2003), Methodological considerations of characterizing potential antioxidant actions of bioactive components in plant foods. *Mutation Research*. Vol. 523-524. Feb.-March 2003, p. 9-20.

Parry, Jane (2020), China coronavirus: cases surge as official admits human to human transmission. *British Medical Journal*. 236:268, January.

Voytko, Lisette (2020), WHO Declares Corona virus A Global Health Emergency, Praises China's 'Extraordinary Measures. *Forbes*, February.

2- على الجهاز الإرشادي الزراعي بالتعاون مع الوحدة الصحية بالقري المدروسة تنظيم برامج إرشادية موجهة للريفيات المبحوثات بمنطقة الدراسة تهدف إلى أهم الممارسات الصحيحة والتي تبدأ من اختيار الأطعمة، وشرائها، وتجهيزها وإعداد الوجبات، وتخزينها، والحرص على النظافة الشخصية وغيرها من الممارسات بغرض زيادة مناعة أفراد أسرهن.

3- وبناء على ما أسفرت عنه نتائج الدراسة من أن أغلب الريفيات المبحوثات يلجأن للبرامج التليفزيونية ومواقع التواصل الاجتماعي والإنترنت فيجب على وسائل الإعلام وخاصة المرئية أن توجه طاقاتها نحو إعداد برامج تليفزيونية موجهة للمرأة الريفية تهدف إلى رفع الوعي لديهن في هذا المجال على أن تكون الرسائل الموجهة بسيطة ومفهومة وتعرض بشكل جذاب يلفت انظارهن لها.

4- من خلال عرض النتائج اتضح أنه لازالت المرأة الريفية تعتمد على الطرق التقليدية في الحصول على المعلومات في مجال الغذاء والتغذية الأمر الذي معه يجب على الإرشاد الزراعي توجيه المرأة الريفية نحو تغير هذا النمط والتوجه للحصول على المعلومات من خلال شبكة الإنترنت حتى تستطيع مواكبة كل ما هو جديد.

### المراجع

إبراهيم، إيمان مصطفى عبد المجيد (2016)، أثر استخدام الاجتماعات الإرشادية على معارف الريفيات في بعض مجالات إرشاد المرأة الريفية بمحافظة الغربية، رسالة دكتوراة، قسم الاقتصاد الزراعي، كلية الزراعة، جامعة طنطا.

الجهاز المركزي للتعبئة العامة والإحصاء (2019)، التقرير التحليلي للنشرة السنوية لإحصاءات المواليد والوفيات.

الحسيني، أيمن (2018)، العنصر الشافية والمشروبات المدوية – مكتبة ابن سينا للطباعة والنشر والتوزيع والتصدير – القاهرة.

صندوق، احمد محفوظ عبد المعطي (2016)، منحنى التغير لأثر تدريبات السرعة والتحمل على الجهاز المناعي لدى ناشئ السباحة، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، جامعة النجاح، نابلس، فلسطين.

## Rural Women's Knowledge and Implementation of Food Practices to Increase the Immunity for their Family Members in some Villages, Gharbia Governorate

Amora H. Abotaleb<sup>1</sup>; E. M. I. El-Baaly<sup>2\*</sup> and Fatma M. Saad<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Agricultural Extension & Rural Development Res. Inst.

<sup>2</sup> Agricultural Economics Department Faculty of Agriculture, Tanta Uni.

### ABSTRACT

This study aimed mainly to identify the level of rural women's knowledge of foods which can increase the immunity, identify the correct practices followed by rural women to increase the immunity, identify the most important reasons that prevent rural women from carrying out that, determine the nature of the relationship between the independent variables studied and the total degree of knowledge of the rural women with foods and drinks that increase immunity Determining the nature of the relationship between the independent quantitative variables studied and the total degree of practices followed by rural women to increase the immunity and develop a proposal for an action plan for an indicative program to raise the knowledge of the rural women respondents on the importance and how to raise immunity system among their family members. This study was conducted in Gharbia Governorate, and Bassyon district was chosen randomly, study data were collected by Personal interview questionnaires, through a random sample amounted 375 respondents (138 respondents from shobrato, while 96 respondents from Metalshekh, and 141 respondents from Kotamah). Collected data were coded and analyzed using frequencies, percentages, means, standard deviation, correlation coefficients. The important findings of this study could be summarized as follows: 1- 50.4% of the respondents had high level knowledge of foods and drinks that enhance the immune system. 2- 52% of the respondents had high level knowledge of correct practices for increasing immunity. 3- The high prices of basic food commodities, the weakness of family income, and the multiplicity of spending items, which were mentioned in the first and second places, which was mentioned by 35.2% and 31.7% of respondents; in order. And in the last place was the respondents' low awareness of the danger of smoking and considered it a mere habit, which was mentioned by 14.4% of respondents.

**Keywords:** knowledge, Implementation, rural women, and increase the immune system