

## الملخص:

" **نظام الحماية الغذائية** " هو عبارة عن عدة مبادئ وتدابير تهدف إلى ضمان سلامة وجودة الغذاء والحفاظ على صحته، وإدارة الحماية الغذائية والصحية من خلال نوافذ اختيار المناسب بشكل مخصص أو اختيار الكورسات الغذائية ورياضية الجاهز والتي تم اضافتها من خلال لوحات تحكم ويمتاز النظام بمميزات قياس كتلة الجسم لمعرفة حالة الحالية ويمتاز النظام بصلاحيات تسجيل الدخول لمدير الموقع والمستخدمين وباختلاف المميزات المتوفرة لكل نوع حساب و تم بناء المشروع بلغة vb.net و تخزين بيانات بقاعدة بيانات من نوع SQL Server.

## مشكلة البحث:

يعاني الكثير من الناس من دفع تكاليف الدورات الرياضية والصحية بسبب تكلفتها العالية ، وصعوبة إدارة الحميات المناسبة ، وتحديد الوجبات المفضلة وغير المواتية ، والدورات الغذائية الصحية ، والتمارين الرياضية لبناء جسم متناغم ، وصعوبة في حساب الوزن المناسب للمستخدم. ومعرفة الوزن المناسب والحالة الجسدية للمستخدم فيما إذا كان هذا المستخدم سميناً أو ضعيفاً أو مقبولاً ... إلخ.

## اهمية البحث:

يوفر التطبيق إدارة كاملة من خلال لوحات التحكم الخاصة بمدير التطبيق. وجبات ، دورات رياضية وغذائية ، إدارة نصائح مفيدة ، إدارة أنظمة غذائية مناسبة ، تحديد وجبات مفضلة وغير مواتية ، دورات غذائية صحية وتمارين لبناء جسم متناغم ، إمكانية حساب الوزن المناسب للمستخدم ومعرفة الوزن المناسب وحالة المستخدم الجسدية فيما إذا كان هذا المستخدم سميناً أو ضعيفاً أو مقبولاً.

### VB.NET:

Visual Basic ، التي كانت تسمى في الأصل (VB.NET) Visual Basic .NET ، هي لغة برمجة متعددة النماذج وموجهة للكائنات ، ويتم تنفيذها على .NET و Mono و .NET Framework. أطلقت Microsoft VB.NET في عام 2002 خلفًا للغة Visual Basic الأصلية ، وكان الإصدار الأخير منها Visual Basic 6.0. على الرغم من إسقاط جزء ".NET" من الاسم ، في عام 2005 ، تستخدم هذه المقالة "Visual Basic [.NET]" للإشارة إلى كافة لغات Visual Basic التي تم إصدارها منذ عام 2002 ، للتمييز بينها وبين Visual Basic الكلاسيكي. إلى جانب C # و F # ، تعد واحدة من اللغات الرئيسية الثلاث التي تستهدف نظام .NET. اعتبارًا من 11 مارس 2020 ، أعلنت Microsoft أن تطور لغة VB.NET قد انتهى.

بيئة التطوير المتكاملة لـ Microsoft (IDE) للتطوير في Visual Basic هي Visual Studio. معظم إصدارات Visual Studio تجارية ؛ الاستثناءات الوحيدة هي Visual Studio Express و Visual Studio Community ، وهي برامج مجانية. بالإضافة إلى ذلك ، يتضمن .NET Framework SDK مترجمًا مجانيًا لسطر الأوامر يسمى vbc.exe. يتضمن Mono أيضًا مترجم VB.NET لسطر الأوامر.

غالبًا ما يتم استخدام Visual Basic مع مكتبة Windows Forms GUI لإنشاء تطبيقات سطح المكتب لنظام Windows. تتضمن البرمجة لنماذج Windows باستخدام Visual Basic سحب عناصر التحكم وإفلاتها في نموذج باستخدام مصمم واجهة المستخدم الرسومية وكتابة التعليمات البرمجية المقابلة لكل عنصر تحكم.

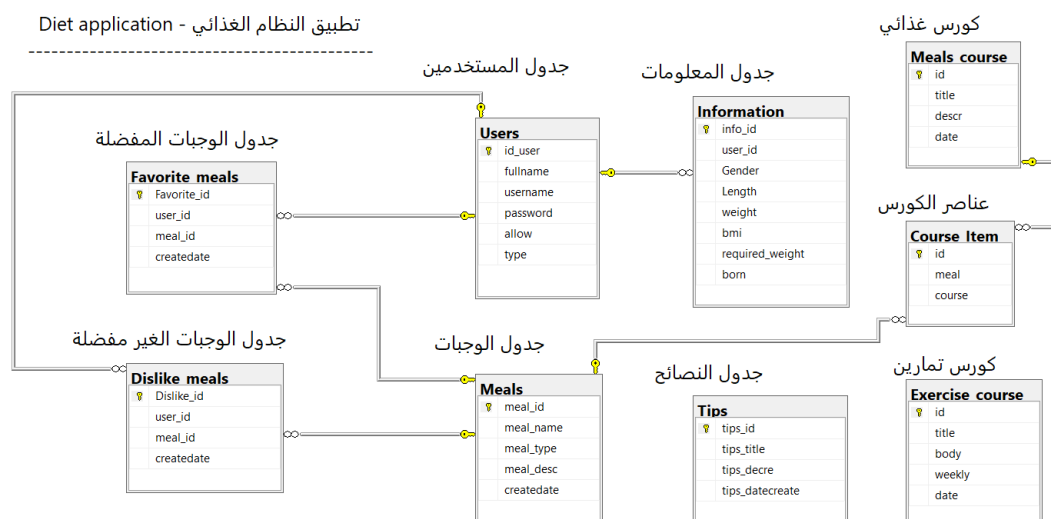
## :SQL Server

SQL Server هو نظام إدارة قواعد البيانات العلائقية ( Relational Database Management System ) الذي تطوره شركة مايكروسوفت. يستخدم SQL Server لإدارة البيانات في تطبيقات الأعمال والشركات والمؤسسات الكبيرة.

يتيح SQL Server إمكانية تخزين البيانات وتنظيمها وإدارتها بطريقة مرنة وفعالة. يوفر أدوات لإنشاء وتعديل وحذف الجداول والعلاقات بينها، وكذلك لإجراء الاستعلامات والتحليلات على البيانات.

يتميز SQL Server بأدائه العالي والموثوقية والأمان، ويدعم ميزات مثل التخزين السحابي والنسخ الاحتياطي والاستعلامات المتقدمة والتحليلات الإحصائية. كما يوفر SQL Server أدوات لإدارة الأمان والتحكم في الصلاحيات والتقارير الإحصائية للبيانات.

يستخدم SQL Server في العديد من التطبيقات والمشاريع الضخمة، ويعتبر من أشهر أنظمة إدارة قواعد البيانات في العالم.



## قاعدة البيانات

### المستخدمين:

هو الجدول المسؤول عن تخزين جميع بيانات المستخدم في البرنامج وعملية تسجيل الدخول لمنع استخدام البرنامج من قبل الأشخاص غير المسموح لهم بذلك..

|   | Column Name | Data Type   | Allow Nulls                         |
|---|-------------|-------------|-------------------------------------|
| 🔑 | id_user     | int         | <input type="checkbox"/>            |
|   | fullname    | varchar(50) | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | username    | varchar(50) | <input type="checkbox"/>            |
|   | password    | varchar(50) | <input type="checkbox"/>            |
|   | allow       | varchar(50) | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | type        | varchar(50) | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ▶ |             |             | <input type="checkbox"/>            |

|    | id_user | fullname         | username | password | allow | type   |
|----|---------|------------------|----------|----------|-------|--------|
|    | 1       | مدير التطبيق     | admin    | 1234     | True  | مدير   |
|    | 2       | الاء عباس جواد   | z11      | 1234     | True  | مستخدم |
|    | 3       | ...سكينه ناجي مح | ma99     | 1234     | True  | مستخدم |
|    | 4       | مستخدم جديد      | user3    | 1234     | True  | مستخدم |
| ▶* | NULL    | NULL             | NULL     | NULL     | NULL  | NULL   |

### الوجبات:

تتم إدارة تخزين جميع بيانات الوجبات ، مثل رقم الوجبة والاسم والنوع والوصف وتاريخ الإضافة.

|   | Column Name | Data Type    | Allow Nulls                         |
|---|-------------|--------------|-------------------------------------|
| 🔑 | meal_id     | int          | <input type="checkbox"/>            |
|   | meal_name   | varchar(50)  | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | meal_type   | varchar(50)  | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | meal_desc   | varchar(150) | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | createdate  | date         | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   |             |              | <input type="checkbox"/>            |

### الوجبات المفضلة:

في هذا الجدول ، يتم تخزين بيانات الوجبات المفضلة عن طريق تخزين رقم الوجبة ورقم المستخدم وتاريخ الإضافة.

|   | Column Name | Data Type | Allow Nulls                         |
|---|-------------|-----------|-------------------------------------|
| 🔑 | Favorite_id | int       | <input type="checkbox"/>            |
|   | user_id     | int       | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | meal_id     | int       | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | createdate  | date      | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ▶ |             |           | <input type="checkbox"/>            |

### الوجبات الغير مفضلة:

في هذا الجدول ، يتم تخزين بيانات الوجبات غير المفضلة عن طريق تخزين رقم الوجبة ورقم المستخدم وتاريخ الإضافة.

|   | Column Name | Data Type | Allow Nulls                         |
|---|-------------|-----------|-------------------------------------|
| 🔑 | Dislike_id  | int       | <input type="checkbox"/>            |
|   | user_id     | int       | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | meal_id     | int       | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | createdate  | date      | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ▶ |             |           | <input type="checkbox"/>            |

|   | Dislike_id | user_id | meal_id | createdate |
|---|------------|---------|---------|------------|
| ▶ | 1          | 2       | 6       | 2022-12-19 |
|   | 2          | 4       | 2       | 2023-01-07 |
| * | NULL       | NULL    | NULL    | NULL       |

### عناصر الكورس:

في هذا الجدول ، يتم تخزين بيانات دورة الطعام عن طريق تخزين رقم الوجبة ورقم دورة الطعام.

|   | Column Name | Data Type | Allow Nulls                         |
|---|-------------|-----------|-------------------------------------|
| 🔑 | id          | int       | <input type="checkbox"/>            |
|   | meal        | int       | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | course      | int       | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ▶ |             |           | <input type="checkbox"/>            |

### الكورس الرياضي:

في هذا الجدول ، يتم تخزين بيانات الدورة الرياضية عن طريق تخزين رقم الوجبة ورقم الدورة الرياضية.

|   | Column Name | Data Type   | Allow Nulls                         |
|---|-------------|-------------|-------------------------------------|
| 🔑 | id          | int         | <input type="checkbox"/>            |
|   | title       | varchar(50) | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | body        | varchar(50) | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | weekly      | varchar(50) | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | date        | date        | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ▶ |             |             | <input type="checkbox"/>            |

|    | id   | title             | body                | weekly | date       |
|----|------|-------------------|---------------------|--------|------------|
|    | 1    | تمرين الضغط       | الذراع،الصدر        | 4 x 12 | 2023-01-25 |
|    | 2    | تمرين البطن       | البطن , المعدة      | 3 x 10 | 2023-01-25 |
|    | 3    | تمرين القرفصاء    | ساق , القدم , الفخذ | 3 x 12 | 2023-01-25 |
|    | 4    | رفع ساق           | البطن، الساق        | 3 x 10 | 2023-01-25 |
|    | 5    | تمرين رفع الاكتاف | الكتف               | 4 x 10 | 2023-01-25 |
|    | 6    | بنج ذراع          | ذراع                | 4 x 12 | 2023-01-25 |
| ▶* | NULL | NULL              | NULL                | NULL   | NULL       |

## معلومات المستخدم:

في هذا الجدول ، يتم تخزين بيانات المستخدم الإضافية مثل الجنس والطول والوزن والولادات وقيمة كتلة الجسم لمعرفة الحالة البدنية للمستخدم.

|   | Column Name     | Data Type   | Allow Nulls                         |
|---|-----------------|-------------|-------------------------------------|
| 🔑 | info_id         | int         | <input type="checkbox"/>            |
|   | user_id         | int         | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | Gender          | varchar(50) | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | Length          | float       | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | weight          | float       | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | bmi             | float       | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | required_weight | float       | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | born            | date        | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ▶ |                 |             | <input type="checkbox"/>            |

Table Data

|   | info_id | user_id | Gender | Length | weight | bmi           | required_w... | born       |
|---|---------|---------|--------|--------|--------|---------------|---------------|------------|
| ▶ | 1       | 2       | انثى   | 1.6    | 67     | 29.2968741... | 70            | 2000-11-10 |
|   | 2       | 3       | انثى   | 1.65   | 70     | 29.2968741... | 68            | 1999-12-01 |
|   | 3       | 4       | ذكر    | 1.7    | 76     | 26.2975763... | 75            | 1998-06-23 |
| * | NULL    | NULL    | NULL   | NULL   | NULL   | NULL          | NULL          | NULL       |

## الكورس الغذائي:

في هذا الجدول ، يتم تخزين بيانات الدورة التدريبية ، مثل العنوان والوصف وتاريخ الإضافة.

|   | Column Name | Data Type   | Allow Nulls                         |
|---|-------------|-------------|-------------------------------------|
| 🔑 | id          | int         | <input type="checkbox"/>            |
|   | title       | varchar(50) | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | descr       | text        | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | date        | date        | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ▶ |             |             | <input type="checkbox"/>            |

بيانات الجدول

|    | id    | title      | descr   | date       |
|----|-------|------------|---|------------|
|    | 1     | كورس منتظم | هو كورس متوسط الصعوبة يستخدم من قبل اغلب الناس الطموحين في انقاص الوزن دون        | 2023-01-25 |
|    | 2     | كورس صعب   | هو كورس صعب الالتزام به من قبل اغلب الناس بسبب المتطلبات الصعبة التي لايقدر عليها | 2023-01-25 |
|    | 3     | كورس خفيف  | هو كورس بسيط وسهل يستخدم من قبل الاشخاص الطامحين في الحفاظ على حالتهم الج         | 2023-01-25 |
| ▶* | NU... | NULL       | NULL  | NULL       |

## النصائح:

في هذا الجدول ، يتم تخزين بيانات النصائح الغذائية ، مثل عنوان النصيحة ووصف النصيحة وتاريخ الإضافة.

|   | Column Name     | Data Type   | Allow Nulls                         |
|---|-----------------|-------------|-------------------------------------|
| 🔑 | tips_id         | int         | <input type="checkbox"/>            |
|   | tips_title      | varchar(50) | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | tips_decre      | text        | <input checked="" type="checkbox"/> |
|   | tips_datecreate | date        | <input checked="" type="checkbox"/> |
| ▶ |                 |             | <input type="checkbox"/>            |

## بيانات الجدول

|   | tips_id | tips_title            | tips_decre   | tips_datecr... |
|---|---------|-----------------------|--|----------------|
| ▶ | 1       | نصائح وإرشادات غذائية | ...ينصح بشرب كوب من الماء كل 15-20 دقيقة خلال التمر    | 2022-12-19     |
|   | 2       | نصائح وإرشادات غذائية | ...تناول الأطعمة الغنية بالألياف في الصباح يحميك من ا  | 2022-12-19     |
|   | 3       | نصائح وإرشادات غذائية | ...ينصح بتناول وجبة فطور خفيفة إذا كنت تخطط أن تما.    | 2022-12-19     |
|   | 4       | نصائح وإرشادات غذائية | ...تناول المكسرات قبل وجبة الطعام الرئيسية تقلل من ا   | 2022-12-19     |
|   | 5       | نصائح وإرشادات غذائية | ...تجنب تناول كميات كبيرة من الطعام قبل التمارين الريا | 2022-12-19     |
|   | 6       | نصائح وإرشادات غذائية | ... احرص على تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات قبل    | 2022-12-19     |
| * | NULL    | NULL                  | NULL   | NULL           |



## نافذة الانتظار:

نافذة الترحيب: هذه هي النافذة الأولى التي تظهر عند تشغيل البرنامج. يحتوي على شريط تقدم ، وهو عداد يتزايد تلقائيًا عندما تصبح قيمة العداد 100. تغلق النافذة وتفتح النافذة التالية ، وهي نافذة تسجيل الدخول.



. Splash Screen1 Figure

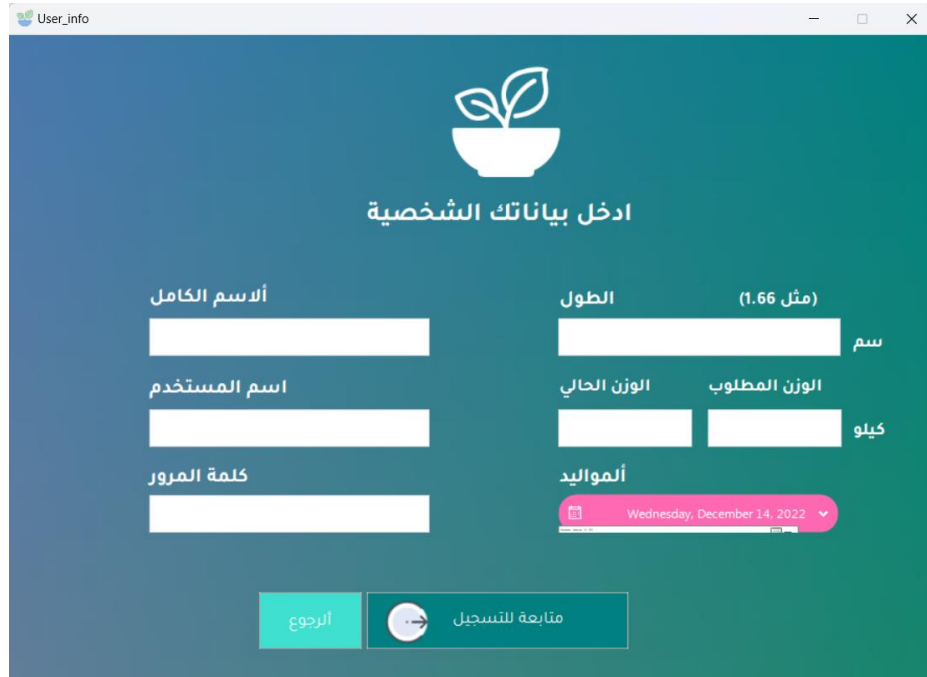
## نافذة التسجيل:

نافذة تسجيل الدخول يطلب النظام إدخال اسم مستخدم وكلمة مرور لمنع الأشخاص غير المصرح لهم من دخول النظام باستخدام البرنامج والعبث بالبيانات.

. Login Screen2 Figure

## نافذة التسجيل:

في هذه النافذة ، يتم إنشاء مستخدم جديد عن طريق ملء البيانات المطلوبة .

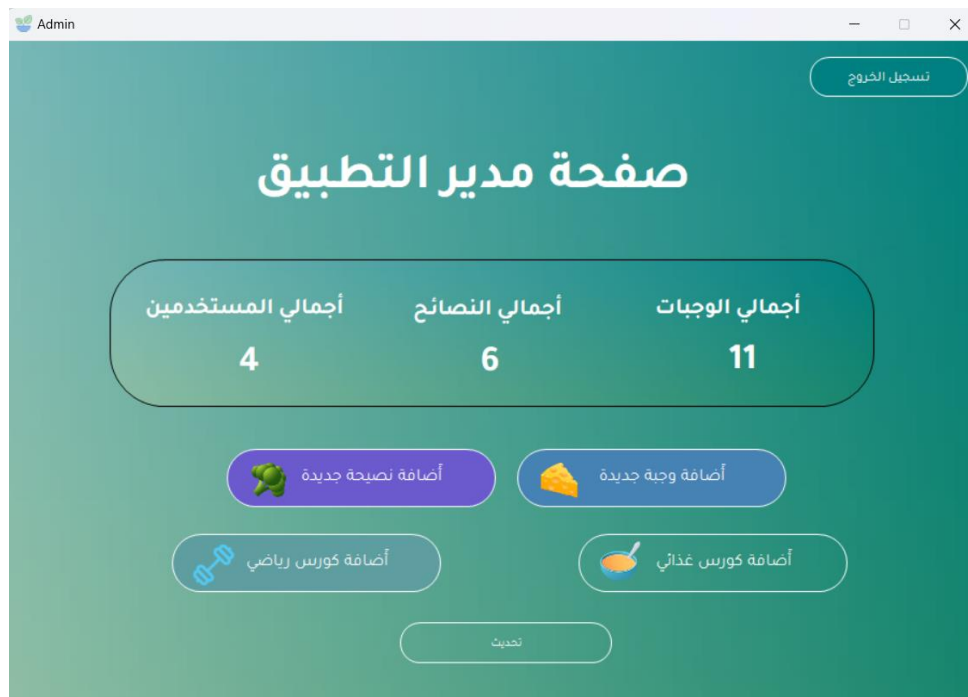


The screenshot shows a web browser window titled 'User\_info'. The page has a teal background with a white bowl icon containing a plant. The title 'ادخل بياناتك الشخصية' (Enter your personal data) is centered. The form contains several input fields: 'الاسم الكامل' (Full name), 'الطول' (Height) with a placeholder '(مثل 1.66)', 'اسم المستخدم' (Username), 'الوزن الحالي' (Current weight), 'الوزن المطلوب' (Required weight), 'كلمة المرور' (Password), and 'الموالية' (Date of birth) with a date picker showing 'Wednesday, December 14, 2022'. There are two buttons at the bottom: 'الرجوع' (Back) and 'متابعة للتسجيل' (Continue registration).

## . Registration

## القائمة الرئيسية:

يمكننا الوصول إلى أي من نوافذ المشروع من خلال هذه النافذة ، وتعتبر من النوافذ المفضلة لدي والتي يمكننا من خلالها التسجيل للخروج من البرنامج.



The screenshot shows an 'Admin' dashboard with a teal background. At the top right is a 'تسجيل الخروج' (Logout) button. The main title is 'صفحة مدير التطبيق' (Application Manager Page). Below it are three summary cards: 'أجمالي المستخدمين' (Total users) with the value 4, 'أجمالي النصائح' (Total advice) with the value 6, and 'أجمالي الوجبات' (Total meals) with the value 11. There are four action buttons: 'أضافة نصيحة جديدة' (Add new advice) with a green leaf icon, 'أضافة وجبة جديدة' (Add new meal) with a yellow cheese icon, 'أضافة كورس رياضي' (Add new sports course) with a blue dumbbell icon, and 'أضافة كورس غذائي' (Add new food course) with a blue bowl icon. A 'تحديث' (Update) button is at the bottom.

Figure3 . Main Menu

## أدارة الوجبات:

في هذه النافذة ، يمكننا إدارة جميع بيانات الوجبات ، مثل عرض المنتجات ، وإضافة وجبات جديدة ، وتعديلها ، وحذف الوجبات بسهولة ، يمكنك إضافة وجبات جديدة إلى قاعدة البيانات ، أو تعديل البيانات ، أو حذف الوجبات.

The screenshot shows the 'Meals\_Manage' application window. On the left is a sidebar with a search bar labeled 'البحث عن وجبة' and a 'بيانات' (Data) section with fields for 'رقم التعريف' (ID), 'اسم الوجبة' (Meal Name), and a dropdown for 'أختار نوع الوجبة' (Select meal type). Below these are buttons for 'إضافة' (Add), 'تحديث' (Update), and 'حذف' (Delete). The main area displays a table with the following data:

| #  | اسم الوجبة | نوع الوجبة | الوصف | تاريخ الاضافة |
|----|------------|------------|-------|---------------|
| 1  | برتقال     | حضرأوات    |       | 12/19/2022    |
| 2  | موز        | حضرأوات    |       | 12/19/2022    |
| 3  | كيك        | حلويات     |       | 12/19/2022    |
| 4  | كنافة      | حلويات     |       | 12/19/2022    |
| 5  | برياني     | وجبة       |       | 12/19/2022    |
| 6  | دولمة      | وجبة       |       | 12/19/2022    |
| 7  | كباب       | وجبة       |       | 12/19/2022    |
| 8  | حساء       | وجبة       |       | 12/19/2022    |
| 9  | كريب       | حلويات     |       | 12/19/2022    |
| 10 | صاج        | وجبة       |       | 12/19/2022    |
| 11 | كص لحم     | وجبة       |       | 12/19/2022    |

. Products4 Figure

## أدارة النصائح:

في هذه النافذة ، تتم إدارة بيانات الإرشاد عن طريق إدخال عنوان الإرشاد ووصف النصيحة ، ويتم تسجيل التاريخ تلقائيًا.

The screenshot shows the 'Tips\_Manage' application window. On the left is a sidebar with a search bar labeled 'البحث عن نصيحة' and a 'بيانات' (Data) section with fields for 'رقم التعريف' (ID), 'العنوان' (Title), and 'الوصف' (Description). Below these are buttons for 'إضافة' (Add), 'تحديث' (Update), and 'حذف' (Delete). The main area displays a table with the following data:

| # | الوصف                 | الوصيفة               | تاريخ الاضافة |
|---|-----------------------|-----------------------|---------------|
| 1 | نصائح وإرشادات غذائية | نصائح وإرشادات غذائية | 12/19/2022    |
| 2 | نصائح وإرشادات غذائية | نصائح وإرشادات غذائية | 12/19/2022    |
| 3 | نصائح وإرشادات غذائية | نصائح وإرشادات غذائية | 12/19/2022    |
| 4 | نصائح وإرشادات غذائية | نصائح وإرشادات غذائية | 12/19/2022    |
| 5 | نصائح وإرشادات غذائية | نصائح وإرشادات غذائية | 12/19/2022    |
| 6 | نصائح وإرشادات غذائية | نصائح وإرشادات غذائية | 12/19/2022    |

. Tips5 Figure

## أدارة الحمية الغذائية:

في هذه النافذة ، تتم إدارة بيانات الدورة الغذائية عن طريق ملء بيانات الدورة المطلوبة ، مثل عنوان الدورة ووصفها.

The screenshot shows the 'Meals\_course\_Manage' application window. On the left is a sidebar with the title 'أدارة الحميات الغذائية' (Diet Management). It contains a search bar for 'كورس غذائي' (Diet Course) with fields for 'رقم التعريف' (ID Number), 'عنوان الكورس' (Course Title), and 'الوصف' (Description). Below the search bar are buttons for 'إدارة' (Manage) and 'تفريع الحقل' (Field Branching). At the bottom of the sidebar are three circular buttons: 'حذف' (Delete), 'تحديث' (Update), and 'إضافة' (Add). The main area displays a table of nutrition courses with the following data:

| #  | عنوان المورس               | الوصف  | تاريخ الاضافة |
|----|----------------------------|--|---------------|
| 1  | التغذية السليمة            | ...تعتبر التغذية السليمة جزءاً لا يتجزأ من نمط الحياة هو التغذية السليمة | 1/25/2023     |
| 2  | نظام غذائي للتسمين         | ...زيادة الوزن يُعدّ نقص الوزن مؤشراً غير جيد لصحة الشخص؛ حيث يُ         | 1/25/2023     |
| 3  | دبلوم التغذية والصحة       | ...دبلوم التغذية والصحة هو برنامج تعليمي يهدف إلى تأهيل المتعلم          | 1/25/2023     |
| 4  | Kito Diet الكيتو دايت      | ...إكورس كيتو للتخسيس: خطوات سهلة لإنقاص الوزن في الكيتو دايت            | 3/13/2023     |
| 5  | النظام النباتي             | ...النظام الغذائي النظام الطعام النباتي: كيفية الحصول على أفضل تغذية     | 4/16/2023     |
| 6  | التغذية الصحية للرياضيين   | ...تلعب التغذية دوراً أساسياً في حياة الإنسان؛ لذلك يجب أن يراعى ف       | 4/18/2023     |
| 7  | تغذية الطلاب               | ...يعد الجسم بالطاقة اليومية اللأ: أهمية الغذاء الصحي تغذية الطلاب       | 4/18/2023     |
| 8  | كورس التخسيس مع كابتن فيجو | ...استكمالا لرحلة فقدا كورس التخسيس مع كابتن فيجو (الأسبوع الثاني)       | 4/26/2023     |
| 9  | نظام غذائي للتخسيس         | ...أفضل نظام غذائي للتخسيس لمدة شهر. هكذا تفقد 20 كيلو بسهولة            | 4/26/2023     |
| 10 | رجيم قاسي                  | ... في ظل قضاء الشخص طوال رجيم قاسي بخمس 10 كيلو في أسبوع                | 4/26/2023     |
| 11 | اسرع رجيم للتنحيف          | ...اسرع رجيم للتنحيف. هو حلم الجميع دون استثناء. لكن هل يمكن تحق         | 4/26/2023     |
| 12 | كورس للرجيم و التخسيس      | ...ربما ستعرب عند كورس للرجيم و التخسيس فعال و طبيعي 100%                | 4/26/2023     |

Figure 6 Meals Course Manage .

## ادارة الكورس الرياضي:

في هذه النافذة ، تتم إدارة بيانات الدورة الرياضية عن طريق ملء بيانات الدورة المطلوبة ، مثل عنوان الدورة وجزء الجسم والتكرار.

The screenshot shows the 'Exercise\_course\_Manage' application window. On the left is a sidebar with the title 'أدارة التمرينات' (Exercise Management). It contains a search bar for 'البحث عن تمرين' (Search for exercise) with fields for 'رقم التعريف' (ID Number), 'عنوان الكورس' (Course Title), 'أختار عدد المرات' (Select number of times), and 'جزء الجسم' (Body part). Below the search bar are buttons for 'إدارة' (Manage) and 'تفريع الحقل' (Field Branching). At the bottom of the sidebar are three circular buttons: 'حذف' (Delete), 'تحديث' (Update), and 'إضافة' (Add). The main area displays a table of exercise courses with the following data:

| # | عنوان التمرين     | جزء الجسم           | تكرار  | تاريخ الاضافة |
|---|-------------------|---------------------|--------|---------------|
| 1 | تمرين الضغط       | الذراع، الصدر       | 4 x 12 | 1/25/2023     |
| 2 | تمرين البطن       | البطن ، المعدة      | 3 x 10 | 1/25/2023     |
| 3 | تمرين القرفصاء    | ساق ، القدم ، الفخذ | 3 x 12 | 1/25/2023     |
| 4 | رفع ساق           | البطن، الساق        | 3 x 10 | 1/25/2023     |
| 5 | تمرين رفع الاكثاف | الكتف               | 4 x 10 | 1/25/2023     |
| 6 | بنج ذراع          | ذراع                | 4 x 12 | 1/25/2023     |

Figure 7 Exercise Course Manage .

## حول المشروع:

تحتوي هذه النافذة على معلومات الطلاب واسم المشرف



Figure 8 . About

## الصفحة الرئيسية للمستخدم:

تظهر هذه النافذة بعد عملية تسجيل دخول المستخدم. نلاحظ أن جميع الأزرار تبدو وكأنها تتحرك بين الصفحات ، مثل إدارة الوجبات المفضلة وغير المفضلة ، والدورات الرياضية ، والدورات الغذائية ، ومعلومات المستخدم مثل الوزن.

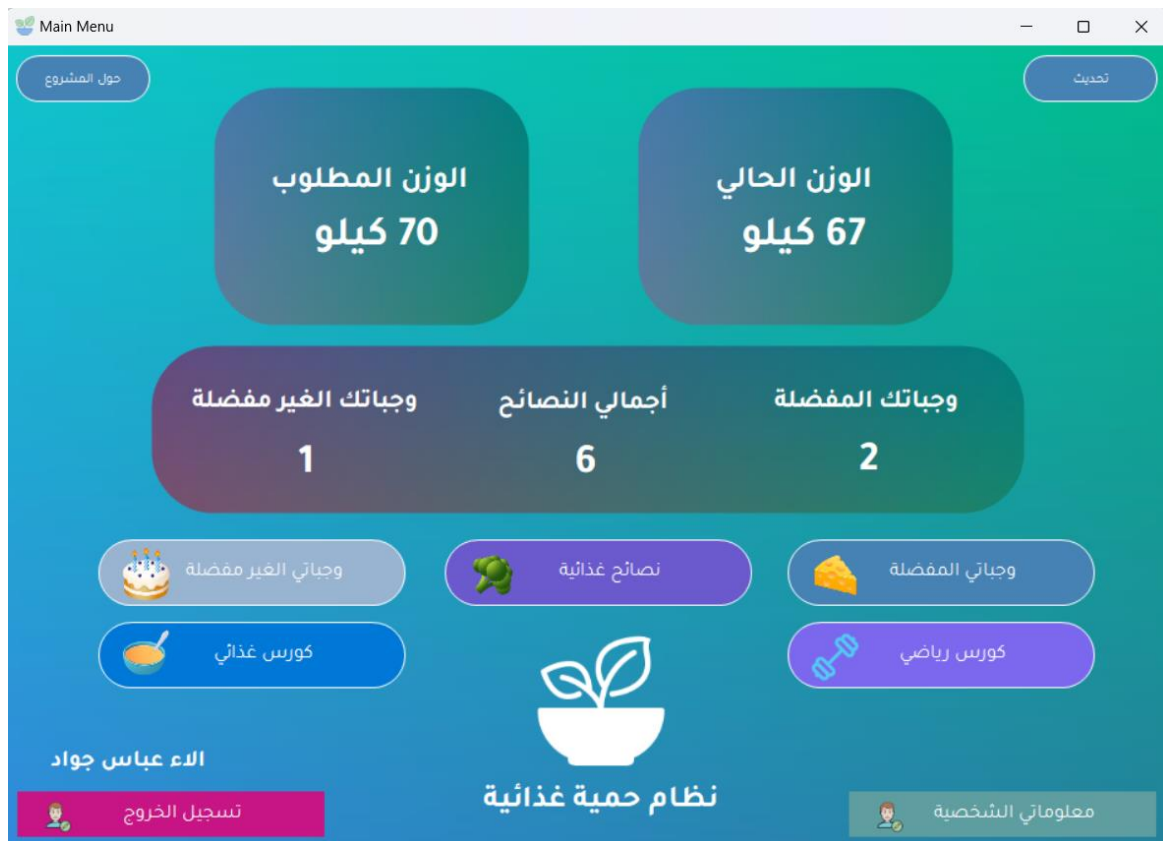


Figure 9 . User Dashboard

## المعلومات الشخصية:

في هذه النافذة نلاحظ ظهور كافة تفاصيل المستخدم ويمكن تعديلها من خلال زر التحديث في منتصف النافذة مثل اسم المستخدم والاسم الكامل والجنس والطول والوزن والطول المطلوب والولادات وحالة الجسم من خلال وظيفة قياس كتلة الجسم سواء كانت ضعيفة أو دهنية أو متوسطة .

الوزن الحالي 67 كيلو  
الوزن المطلوب 70 كيلو  
الاسم الكامل : الاء عباس  
أسم المستخدم : z11  
نوع الجنس : انثى  
الطول : 1.6 سم  
الوزن : 67 كيلو  
BMI : 29.2968741268851  
11/10/2000

Figure 10 . Information

## الوجبات المفضلة:

نلاحظ في هذه النافذة أن جميع البيانات الخاصة بالوجبات المفضلة تتم إدارتها ، مثل اسم ونوع الوجبة ، ويتم تحديد الوجبة من خلال قائمة الوجبات التي تظهر في القائمة المنسدلة .

| الوجبة | نوع الوجبة | الوصف    | تاريخ الاضافة |
|--------|------------|----------|---------------|
| 1      | برتقال     | حضر اوات | 12/19/2022    |
| 2      | هوز        | حضر اوات | 10/9/2022     |

Figure 11 . Favorite Meals

## الوجبات الغير مفضلة:

نلاحظ في هذه النافذة أن جميع بيانات الوجبات غير المفضلة تتم إدارتها ، مثل اسم ونوع الوجبة ، ويتم تحديد الوجبة من خلال قائمة الوجبات التي تظهر في القائمة المنسدلة (Combo Box) من Tools Box).

| # | اسم الوجبة | نوع الوجبة | الوصف | تاريخ الاضافة |
|---|------------|------------|-------|---------------|
| 1 | دولمة      | وجبة       |       | 12/19/2022    |

Figure 12 . Dislike Meals

## النصائح:

نلاحظ أنه في هذه النافذة ، يتم عرض النصائح المتاحة ، مثل عنوان الإخطار ووصف النصيحة وتاريخ الإضافة ، والتي تمت إدارتها من لوحة تحكم النظام .

| # | العنوان               | الوصف   | تاريخ النشر |
|---|-----------------------|---|-------------|
| 1 | نصائح وإرشادات غذائية | ينصح بشرب كوب من الماء كل 15-20 دقيقة خلال التمارين الرياضية  | 12/19/2022  |
| 2 | نصائح وإرشادات غذائية | تناول الأطعمة الغنية بالألياف في الصباح يحميك من الشعور بالرغبة في تناول المزيد من الطعام                 | 12/19/2022  |
| 3 | نصائح وإرشادات غذائية | ينصح بتناول وجبة فطور خفيفة إذا كنت تخطط أن تمارس الرياضة بعدها في غضون ساعة.                             | 12/19/2022  |
| 4 | نصائح وإرشادات غذائية | تناول المكسرات قبل وجبة الطعام الرئيسية تقلل من الإكثار من تناول كميات كبيرة من الطعام في هذه الوجبة      | 12/19/2022  |
| 5 | نصائح وإرشادات غذائية | تجنب تناول كميات كبيرة من الطعام قبل التمارين الرياضية حتى لا تصاب بأي تشنجات                             | 12/19/2022  |
| 6 | نصائح وإرشادات غذائية | احرص على تناول الأطعمة الغنية بالكربوهيدرات قبل ممارسة الرياضة بساعتين أو ثلاثة لتجنب التعب وتحسين الأداء | 12/19/2022  |

Figure 13 . Tips

## الكورس الرياضي:

في هذه النافذة ، يتم عرض الدورة الرياضية ، مثل اسم التمرين ، وجزء الجسم ، والتكرار خلال الأسبوع ، وتاريخ الإضافة.



| تاريخ الاضافة | تكرار  | جزء الجسم           | عنوان التمرين     | # |
|---------------|--------|---------------------|-------------------|---|
| 1/25/2023     | 4 x 12 | الذراع، الصدر       | تمرين الضغط       | 1 |
| 1/25/2023     | 3 x 10 | البطن ، المعدة      | تمرين البطن       | 2 |
| 1/25/2023     | 3 x 12 | ساق ، القدم ، الفخذ | تمرين القرفصاء    | 3 |
| 1/25/2023     | 3 x 10 | البطن، الساق        | رفع ساق           | 4 |
| 1/25/2023     | 4 x 10 | الكتف               | تمرين رفع الاكثاف | 5 |
| 1/25/2023     | 4 x 12 | ذراع                | بنج ذراع          | 6 |

Figure 14 . Exercise Course

## الكورس الغذائي:

في هذه النافذة ، يتم عرض دورة الطعام ، مثل عنوان الدورة ووصفها .

| تاريخ الاضافة | الوصف   | عنوان المورس               | # |
|---------------|---|----------------------------|---|
| 1/25/2023     | ...هو كورس متوسط الصعوبة يستخدم من قبل اغلب الناس الطموحين في انقاص الوزن دون ضهو         | كورس منتظم                 | 1 |
| 1/25/2023     | ...هو كورس صعب الالتزام به من قبل اغلب الناس بسبب المتطلبات الصعبة التي لا يقدر عليها الا | كورس صعب                   | 2 |
| 1/25/2023     | ...هو كورس بسيط وسهل يستخدم من قبل الاشخاص الطامحين في الحفاظ على حالتهم الجسدية ا        | كورس خفيف                  | 3 |
| 3/13/2023     | ...أفضل رجيم يقدم نتائج مضمونة وسريعة ستحد فيه كل شيء عن الرج Kito Diet نظام الكيتو دايت  | Kito Diet نظام الكيتو دايت | 4 |

| الوقت    | اليوم    | الوصف  | نوع الوجبة | اسم الوجبة             |
|----------|----------|--|------------|------------------------|
| 12:00:00 | الأربعاء | ...تقوم طريقة العمل: يتم عمل هذا بالشكل الآتي .بيض وقليل من الزيت وبعض الملح المكونات: وتكون على النحو التالي        | خضراوات    | موز                    |
| 09:00:00 | الأحد    | ...تقوم طريقة العمل: يتم عمل هذا بالشكل الآتي .بيض وقليل من الزيت وبعض الملح المكونات: وتكون على النحو التالي        | وجبة       | البطيخ المقلي          |
| 09:00:00 | الأثنين  | ...تقوم طريقة العمل: يتم عمل هذا بالشكل الآتي .بيض وقليل من الزيت وبعض الملح المكونات: وتكون على النحو التالي        | وجبة       | البطيخ المسلوق         |
| 09:00:00 | الثلاثاء | ...تقوم طريقة العمل: يتم تقطيع الأفوكادو على الفطور إلى شرائح صغيرة وتقدم ع .المكونات: تكون ثمرة من الفاكهة المعروفة | وجبة       | الأفوكادو              |
| 09:00:00 | الأربعاء | ...تقوم طريقة العمل: يتم عمل هذا بالشكل الآتي .بيض وقليل من الزيت وبعض الملح المكونات: وتكون على النحو التالي        | وجبة       | العدس                  |
| 09:00:00 | الخميس   | ...تقوم طريقة العمل: يتم ترك اللحم لبعض الوقت مع التقليل المستمر .و .المكونات: يكون عبارة عن لبس رائب ترك لبعض الوقت | وجبة       | الزبادي                |
| 09:00:00 | الست     | ...تقوم طريقة العمل: يتم وضع كل المكونات السابقة على نار هادئة حتى تطبخ ونض .المكونات: بعض وطماطم و بصل وكمون        | وجبة       | شكشوكة                 |
| 12:00:00 | الأحد    | ...تقوم طريقة العمل: يتم عمل هذا بالشكل الآتي .بيض وقليل من الزيت وبعض الملح المكونات: وتكون على النحو التالي        | وجبة       | مماير باللحمة المفرومة |
| 12:00:00 | الأثنين  | ...تقوم طريقة العمل: يتم عمل هذا بالشكل الآتي .بيض وقليل من الزيت وبعض الملح المكونات: وتكون على النحو التالي        | وجبة       | الاجاج                 |
| 12:00:00 | الثلاثاء | ...تقوم طريقة العمل: يتم عمل هذا بالشكل الآتي .بيض وقليل من الزيت وبعض الملح المكونات: وتكون على النحو التالي        | وجبة       | كرات اللحم             |
| 12:00:00 | الأربعاء | ...تقوم طريقة العمل: يتم تقطيع كل المكونات ال .المكونات: طماطم وخيار وفلفل وبعض الخضروات ولبنوم وبعض البهارات        | وجبة       | سلطة الطعام            |
| 12:00:00 | الخميس   | ...تقوم طريقة العمل: يتم عمل هذا بالشكل الآتي .بيض وقليل من الزيت وبعض الملح المكونات: وتكون على النحو التالي        | وجبة       | البرجر بالجن           |
| 12:00:00 | الجمعة   | ...تقوم طريقة العمل: يتم عمل هذا بالشكل الآتي .بيض وقليل من الزيت وبعض الملح المكونات: وتكون على النحو التالي        | وجبة       | الفرنسي                |
| 12:00:00 | الست     | ...تقوم طريقة العمل: يتم عمل هذا بالشكل الآتي .بيض وقليل من الزيت وبعض الملح المكونات: وتكون على النحو التالي        | وجبة       | سمك السلمون            |
| 18:00:00 | الأحد    | ...تقوم طريقة العمل: يتم عمل هذا بالشكل الآتي .بيض وقليل من الزيت وبعض الملح المكونات: وتكون على النحو التالي        | وجبة       | الاجاج                 |
| 18:00:00 | الأثنين  | ...تقوم طريقة العمل: يتم عمل هذا بالشكل الآتي .بيض وقليل من الزيت وبعض الملح المكونات: وتكون على النحو التالي        | وجبة       | البطيخ المقلي          |
| 18:00:00 | الثلاثاء | ...تقوم طريقة العمل: يتم عمل هذا بالشكل الآتي .بيض وقليل من الزيت وبعض الملح المكونات: وتكون على النحو التالي        | وجبة       | لحم و ص                |

Figure 15 . Meals Course



## الخاتمة:

في الختام يهدف المشروع إلى تسهيل عملية الحفاظ على صحة الإنسان من خلال تناول أغذية صحية ومناسبة لجسمه. نظرا للأهمية الكبيرة للصحة في حياة الإنسان ، فإن هذا المشروع يأتي بمكانة عالية ويستحق الاهتمام والدراسة.

يعد التطبيق المعقد من أهم المشاريع المفيدة في عالم التكنولوجيا والصحة. يعمل على تحسين صحة الإنسان والوقاية من الأمراض المختلفة من خلال الحفاظ على نظام غذائي متوازن وتغذية سليمة. يوفر التطبيق أيضًا العديد من المزايا للمستخدمين من خلال تتبع الأطعمة التي تم تناولها ، وحساب السرعات الحرارية ، وتقديم الإرشادات الغذائية المناسبة لحالة الشخص واحتياجاته الغذائية.

وعليه ، نستنتج أن هذا المشروع له مستقبل واعد في سوق تطبيقات الصحة والتكنولوجيا ، ويمكن أن يكون من الخطوات الأساسية في تحسين الصحة والحفاظ عليها. من المتوقع أن يحظى هذا التطبيق باهتمام كبير من المستخدمين المهتمين بصحتهم ونمط حياتهم الصحي ، وبالتالي يمكن توقع نجاح كبير في المستقبل.

## النظرة المستقبلية:

يمكن تطوير المشروع عن طريقة عمل API بلغة PHP لإنشاء تطبيق موبايل وربطة بتطبيق الحاسوب ويمكن استخدام لغة برمجة Flutter و Dart على سبيل المثال لإنشاء تطبيق يعمل على الموبايل بنظام تشغيل Android و IOS لأنها لغة برمجة متعددة المنصات وقوية وتمتاز بسرعة عالية ، ويمكن اضافة بيانات الى التطبيق بكمية كبيرة مثل كورسات غذائية ووجبات.