

## سلوك بسيط يقى من أمراض كثيرة



د. خالد عبد الباقي فارغ

قد تبدو لنا الأيدي نظيفة ولكنها في الحقيقة تحمل عددا كبيرا من الجراثيم المسببة للأمراض ، فاليد عضو يستخدمه الإنسان في جميع أعماله لهذا فاليدان معرضتان للتلوث بدرجة كبيرة وعلينا الاهتمام بنظافتهما دائما.. وبعد ملامسة البراز لا يمكن التخلص من الجراثيم العالقة باليد والأظفار إلا إذا استخدم الماء والصابون خلال الغسل .

ومن الأمراض التي تحدث نتيجة تلوث الأيدي بالبراز ( التيفوئيد - والدوسنتاريا المعوية - والإميبيا- الديدان المعوية) وغيرها، وعادة يكون الطفل اقل اهتماما بالنظافة لهذا يضع الطعام والشراب في فمه بيده غير النظيفة ويصاب بأمراض خطيرة أهمها الاسهالات وهي القاتل الأول للأطفال ما دون سن الخامسة من العمر.

إن سلوكيات بسيطة كتنظافة اليدين وغسلهما بالماء والصابون جيدا قبل البدء في أي عمل وعند ملاحظة قذارة أو وسخ ظاهر على اليدين وبعد الخروج من الحمام، وبعد التنظيف ، أو بعد رفع القمامة أو لمسها ، وقبل الأكل والشرب أو عند الانتهاء من العمل تبقى من عدوى الأمراض أو الإصابة بها .

إن غسل اليدين جيدا ليس مسألة بسيطة، ومن المستحيل تنظيف اليدين تماما من الجراثيم، لذا فعند غسل اليدين لابد من نزع جميع المجوهرات ( الحلي والساعة ) لأن الأوساخ تكون تحتها مع فرك اليدين جيدا و تنظيف ما بين الأصابع وراحتي اليدين، كما أن تقليم الأظفار ضروري للحفاظ على نظافة اليدين . ونذكر أن غسل اليدين

مهم وضروري للطفل وتقليم أظفاره هي مسؤولية الأسرة وينبغي تعويد الطفل على غسل اليدين جيدا قبل وبعد الأكل، وعلى الأم غسل اليدين جيدا بعد تنظيف الطفل بعد التبرز كما يطلب غسل اليدين قبل الشروع في حلب الحيوانات (كالأبقار وغيرها) وعدم التبرز في العراء . و جوار المنزل بل يجب استخدام الحمام النظيف أو خلال العمل في الريف يتعرض الرجل والمرأة إلى تلوث الأيدي في أحيان كثيرة فقد يحدث التلوث بروت ومخلفات الحيوانات أو المبيدات الحشرية المستخدمة في الزراعة وخلال حرق الأرض واستخدام الأسمدة ..الخ وإذا تم لمس الطعام بدون غسل اليدين جيدا فإن الغذاء يتلوث ويفسد ويصبح ضارا على الإنسان وقد يؤدي إلى الوفاة كما أن المحافظة على الغذاء من الحشرات مثل الذباب والصرصور والقوارض التي توجد في المنازل أمر مهم للصحة العامة .

## لام الصحي والسكاني يتحدث لـ 14 أكتوبر

# تطوير وعي وثقافة وسلوك المجتمع صحيا ة بين أوساط المثقفين والمتعلمين



## غسل الأيدي يظهر القلب ويريح الذهن

ربما كان شكسبير سابقا عندما سطر في قصته الشهيرة «ماكبث» أنه يتوجب على الليدي ماكبث أن تغسل يديها كي تحل نفسها من الإثم ، وهذا بالضبط ما يزعجه بعض العلماء حيث يقولون إن غسل الأيدي يساعد في إراحة الذهن. فقد اكتشف جمع من العلماء النفسيين أن عملية غسل الأيدي البسيطة تجعل الناس يشعرون بالارتياح بشأن القرارات التي يتخذونها.

ووجدوا أن الأشخاص الذين غسلوا أيديهم فوراً بعد اتخاذهم قراراً مؤلماً كانوا أسعد باختيارهم مقارنة بأولئك الذين لم يفعلوا. ويعتقد الباحثون أن هذا العمل يبدو من الناحية النفسية تأكيدا للقرار الذي اتخذ ، وقال الباحث سبايك لي الذي قاد فريق البحث من جامعة ميتشيجان الأميركية، إن غسل الأيدي يبدو كأنه أزال الشكوك إزاء ما إذا كان الشخص قد فعل الصواب أم لا.

وأضاف أن دراساتهم بينت أن غسل الأيدي يمكن أن يمحو رمزيا هذه المخاوف واستطرد الباحث بأنه بمجرد غسل الشخص يديه يبدو مرتاحا لقراره، وأنه لم يعد بحاجة لبذل الجهد الذهني الذي يجعل البديل المختار يبدو أفضل بكثير من المرفوض.

وقد توصلت نتائج الدراسة التي أجريت على عدد من الطلبة المتطوعين في تجربتين مختلفتين إلى أنه بقدر ما يظهر غسل الأيدي من بقايا سلوك غير أخلاقي سابق، فإنه يزيل أيضا آثار القرارات السابقة، الأمر الذي تقل معه الحاجة إلى تبريرها.

وقال باحث آخر شارك في الدراسة إن تأثير هذه البداية الجديدة قد يكون وثيق الصلة بكثير من الاختيارات في الحياة كاختيار شريك حياة أو شراء سيارة.

في قصته الشهيرة «ماكبث» أنه يتوجب على الليدي ماكبث أن تغسل يديها كي تحل نفسها من الإثم ، وهذا بالضبط ما يزعجه بعض العلماء حيث يقولون إن غسل الأيدي يساعد في إراحة الذهن.

فقد اكتشف جمع من العلماء النفسيين أن عملية غسل الأيدي البسيطة تجعل الناس يشعرون بالارتياح بشأن القرارات التي يتخذونها.

ووجدوا أن الأشخاص الذين غسلوا أيديهم فوراً بعد اتخاذهم قراراً مؤلماً كانوا أسعد باختيارهم مقارنة بأولئك الذين لم يفعلوا.

يعتقد الباحثون أن هذا العمل يبدو من الناحية النفسية تأكيدا للقرار الذي اتخذ ، وقال الباحث سبايك لي الذي قاد فريق البحث من جامعة ميتشيجان الأميركية، إن غسل الأيدي يبدو كأنه أزال الشكوك إزاء ما إذا كان الشخص قد فعل الصواب أم لا.

وأضاف أن دراساتهم بينت أن غسل الأيدي يمكن أن يمحو رمزيا هذه المخاوف واستطرد الباحث بأنه بمجرد غسل الشخص يديه يبدو مرتاحا لقراره، وأنه لم يعد بحاجة لبذل الجهد الذهني الذي يجعل البديل المختار يبدو أفضل بكثير من المرفوض.

وقد توصلت نتائج الدراسة التي أجريت على عدد من الطلبة المتطوعين في تجربتين مختلفتين إلى أنه بقدر ما يظهر غسل الأيدي من بقايا سلوك غير أخلاقي سابق، فإنه يزيل أيضا آثار القرارات السابقة، الأمر الذي تقل معه الحاجة إلى تبريرها.

وقال باحث آخر شارك في الدراسة إن تأثير هذه البداية الجديدة قد يكون وثيق الصلة بكثير من الاختيارات في الحياة كاختيار شريك حياة أو شراء سيارة.

لجهود شركائنا التي تجلت في تكريمنا لعدد واسع منهم وبالأخص التلفزيون والإذاعة والصحافة المقروءة وعلماء الدين والمبدعين والمبدعات عموما وذلك في مناسبات عديدة.

### صعوبات وتحديات

□ ما هي أبرز الصعوبات والتحديات التي تواجهكم في المركز ؟  
□ الصعوبات هم ثقيل على القلب ومؤرق على مدار الساعة ... ثمة صعوبات موضوعية وهي الأشد وطأة وتجل في أننا نشغل على تغيير وتطوير وعي وثقافة مجتمع يرزح لعهود مديدة تحت أثقال مفاهيم ومعتقدات صحية بالية وضارة.. كما أنه غائص في معدلات أمية هي الأعلى على مستوى الإقليم والعالم أعني بهذا الأمية الأبجدية ... التي تطاول 70% وخصوصا بين النساء .. وهن الأهم في تصوري في إحداث ونجاح أي نشاط تنويري نهوضي، ثقافي صحي وسكاني .. ومن دون مشاركتهم وأسهاماتهم الواعية فإن تحسين وتطوير صحة المجتمع تزداد صعوبة وتعقيدا . وإلى جانب الأمية الأبجدية ثمة أمية ثقافية صحية وسكانية شائعة بين أوساط المثقفين والمتعلمين والمتملمات ، وتلكم لله طامة كبرى ذلك أن بعض المثقفين والمثقفات يجهلون أبجديات الثقافة الصحية والسكانية بل أن بعضهم لا يرون في الإنجاب المبكر خطرا داهما على صحة الأنتى .. ويتطربون من وسائل تنظيم الأسرة وتطعيم الأطفال باللقاحات التي تقيهم من مخاطر الإصابة بأمراض الطفولة، بل لا يعتقدون بجدي ومنفعة الصحة الإنجابية.

ومن الصعب أن تعمل في مجتمع شديد المحافظة، مطوق بالأمية الأبجدية والأمية الثقافية الصحية والسكانية ، وتجد من ينبري دون علم أو معرفة أو أي مسوغ كان ليشتع مفاهيم وأفكارا مغلوطة من شأنها هدم ما نبنيه، غير أن ريجهم تذهب سدى، ذلك أن جهودنا ونشاط المجتمع المدني قد طوقت وأحبطت مساعيهم الهدامة ..

ثمة صعوبات ذاتية تتجلى أبرزها في :  
- تواضع ومحدودية الإمكانيات المادية والفنية وتعني بهذا تواضع المخصصات المالية قياسا إلى طبيعة وحجم الأنشطة الثقافية والإعلامية الصحية والسكانية وعلى مستوى رقعة جغرافية واسعة ، هي معظم مديريات ومحافظات الجمهورية .. وحقل نشاط المركز وفروعه المختلفة .. كما أن طبيعة العمل ، الأنشطة الثقافية والإعلامية الصحية والسكانية ، مكلفة بأي حال .. ناهيك عن نفقات الإنتاج التلفزيوني/ الإذاعي .. ونفقات استخدام وشراء الأدوات والتقنيات المختلفة ... الخ.  
- قلة الكادر الكفاء ذات المعارف والمهارات الرفيعة لا سيما في الفروع.

قنوات اليمن الفضائية والأولى لسنوات خلت دون انقطاع .. حتى اليوم .  
- إعداد وإنتاج وعرض حلقات إذاعية، تلفزيونية - درامية .. وكوميديا تتناول العديد من القضايا والمشاكل الصحية الحساسة والملحة .

- إعداد وإنتاج وعرض البرامج التلفزيونية ، الإذاعية الخاصة بالمناسبات الصحية الإقليمية والدولية مثل يوم الصحة العالمي ، اليوم العالمي لمكافحة الإيدز ، السل ... الخ ...

- تحديث إمكانيات وأدوات المركز الفنية واستخدام أحدث التقنيات المتاحة .  
-تحديث إمكانيات فروع المركز في عموم محافظات الجمهورية ، بما في ذلك تأهيل الكادر وتنمية معارفه ومهاراته العلمية والفنية .

### شراكة وتعاون

□ كيف تقيمون مستوى الشراكة والتعاون القائم بين المركز والأطراف الأخرى ذات العلاقة على المستوى المحلي أو الإقليمي والدولي؟

□ الحقيقة أننا نعتبر كل فرد، جماعة ، هيئة أو منظمة مجتمع مدني شريكا أساسيا لنا في جهودنا الرامية إلى رفع مستوى وعي وثقافة مجتمعنا الصحية والسكانية ونحرص حرصا شديدا على تأمين كافة الشروط والأسباب والأجواء التي تتيح للجميع المشاركة الخلاقة ، ونحن سعداء للغاية إذ أضحى لنا شركاء كثر على الصعيد الوطني ، الإقليمي والدولي .. فعلى سبيل المثال لا الحصر، فإن قنوات التلفزة اليمنية الفضائية والأرضية والإذاعات البرنامج الأول والثاني - والمحلية ، جميعهم شركاء أساسيون .. إضافة إلى الصحف الرسمية والأهلية اليومية والأسبوعية ووزارات أيضا من مثل الشباب والرياضة والأوقاف وكذلك علماء الدين وأئمة وخطباء المساجد ، جميع منظمات المجتمع المدني ، المبدعون والمبدعات من كتاب وممثلين وفنانين .... الخ ، .. ولنا شركاء على المستوى الإقليمي ذلك أن لنا حضورا لافتا ومعتبرا مع المراكز الثقافية الإعلامية الصحية النظرية في دول مجلس التعاون الخليجي ، بل حصدا جوائز عدة وشهادات تقديرية رائعة، نظير مشاركتنا في عدد من الأنشطة والمهرجانات الثقافية والإعلامية الصحية والسكانية، أما على المستوى الدولي، فمشاركتنا مديدة وراسخة ومتطورة جدا مع منظمة الصحة العالمية لا سيما مكتبتي الإقليمي في القاهرة ومكتبتيها سينا في صنعاء .. وعلى ذات المستوى يمكن الحديث عن شراكة مثمرة مع منظمة الأمم المتحدة للطفولة (اليونيسيف) ومنظمة الأمم المتحدة للسكان .. جميع هذه المنظمات وغيرها تعد شركاء استراتيجيا للمركز الوطني للتثقيف والإعلام الصحي والسكاني ، بل وداعمة فعالة لأنشطته المختلفة.. ولافتونتي الإشارة إلى احترامنا وتقديرنا