



## الثورة

# الاسرة

www.alhawanews.net

السبت 12 جمادى الثانية 1435 هـ - 12 ابريل 2014م العدد 18041  
Saturday : 12 Jumada Althanee 1435 - 12 April 2014 - Issue No. 18041

07

## التسول ظاهرة مستفحلة!!

• أصبحت ظاهرة التسول في اليمن مستفحلة بشكل لافت للانتباه، فبعد أن كانت هذه الظاهرة محدودة في الماضي ومقتصرة على النساء والأطفال، نجد اليوم شبوحاً وشباباً في مقدمة المتسولين، وفي ظل غياب شبه تام لأجهزة الدولة المعنية، تتفاقم ظاهرة التسول في الأسواق وفي المساجد والشوارع العامة، بل أن هنالك من المتسولين من يطوف المنازل مزجراً أهلها الأمنيين. حول هذا الموضوع قامت (الأسرة) بإجراء هذا الاستطلاع تقرأونه ص 9



## سموم منزلية.. في أطباق الطعام!!



الكثير من ربات البيوت يعتمدن على حفظ الطعام في الثلاجة لفترة وجيزة وقد يحصل في هذا التسهيل الكثير من التلوث الغذائي الذي يعني احتواء الطعام أو الشراب على ما يجعله غير صالح للاستهلاك الأدمي أو الحيواني، سواء كانت كائنات دقيقة ضارة، أو غذاء ملوث بالمواد المشعة القاتلة مما يترك على تناول الغذاء الملوث إصابة المستهلك بالأمراض والتي تعد من أشهرها التسمم الغذائي والذي يؤدي إلى إصابة الإنسان بأمراض حادة خاصة في المعدة والأمعاء فحاولت الأسرة التعرف على الأضرار الناتجة عن التلوث الغذائي والوقاية منه فأبى الحصيلة التالية..

تحقيق / رجاء الخليقي

## ملاح من الصورة

عائشة الطويلي

ربما يعتقد البعض أن الأمل والأفضل لنا كبشر التعامل مع المواقف بكل تقبلاتها وملاحها الظاهرة أو الخفية، بأسلوب قد يكون هو الأنسب في ظل الظروف المتشعبة، القاسية بكل تفاصيلها والأسلوب في الغالب هو اللامبالاة والذي ينعم به البعض من البشر دون ضغوطات أو تقليد، لأنهم خلقوا غير مقيدين بأي صراع وغير أسين لما تحمله لهم الدنيا من منغصات، أو إشارات حمراء أو بيضاء فهم يعيشون كما يعيش الآخر لكنهم يختلفون عنهم في تقدير الأشياء أو الاهتمام بها أو تعقيدها، لا ينتبهون للتفاصيل القادمة، لكنهم يعتمدون في ظلها غير منقادين للتدبير أو التحويل، حتى معاملتهم للأخر تتسم هي الأخرى بالبرود المميت والذي يشعرك بالحاجة للصراخ والتوبيخ والتأنيب وأمور غير ذلك.

الكثير منا يحسد هؤلاء على جمود أعصابهم لكنه يتعجب من أسلوب حياتهم فالظروف المحيطة بهم تساعد في الاستمرار بتلك الطريقة ولعل القدر هو السند في جميع أحوالهم، فهناك اتفاق بينهم وبين ما قدر لهم في الحياة، والميزان الذي أنزل عليهم كان أشبه بالغطاء الممتنع والواقى من التلوث أو العدوى.

وهذا من فضل الله عليهم، ولأن خلقه بميزان ومقدار فهذا هو، لا يتبهبهم أحد.

والنوع الآخر من البشر هم ما نسميهم ب (المعدين) وهؤلاء هم عكس الصورة تماماً لأنهم يدققون في تفاصيل حياتهم ويضعون علامات الاستفهام عند كل منعطف، حتى أنهم يموتون من كثرة الهم ومراقبة ملاح الكون بكل حذافيره. وفي قرارة أنفسهم لا بد أن يبقوا متيقظين دوماً لما يدور حولهم ولا يفوتوا أي فرصة تزيد المساس بهم وإضرارهم، وهؤلاء حتماً لن يتعبوا أنفسهم فقط، أيضاً من حولهم ومن يراقبهم في نومهم أو يقظتهم، فلا يرتاحون ولا يريحون.

النوع الثالث هم من يتناولون الأشياء على محملين، ويتعاطون مع الأشياء بجد ومبالاة، ويستطيعون قياس المسافات المفروضة لكل صورة، والتغاضي عن أشياء أخرى لا تلزمهم ولا تعيق حياتهم ويقدررون الأمور بموازينها، وهؤلاء أيضاً يساندون الحق ويكتسبون طاقتهم من قواعد سليمة وتمييز تقيهم المشاكل أو الخوض فيها.

إنني يا ترى من أي فريق ننتمي؟ وماذا يجب علينا احتكاره؟ وما هي الخطة أو الأسلوب الواجب علينا اتباعه؟

علينا دراسة أسلوبنا في التعاطي مع أنفسنا أولاً ومع الآخر ثانياً، حتى لا نتأخر في استغلال الوقت والجهد معاً.

بكتيريا - كامبيلوباكتر - تظهر أعراض التسمم خلال أقل من 24 ساعة - بكتيريا سالمونيلا تظهر أعراض التسمم بها 3-1 أيام وتلوث هذه البكتيريا البيض - الحليب - مشتقات الألبان - اللحوم وهي قادرة على مقاومة عملية الطهي الغير مكتملة. - بكتيريا ستافيلوكوكس أوريس - تظهر أعراض التسمم بها خلال 6 ساعات وتنتقل عبر الأيدي الملوثة أو عبر العطس أو السعال نحو الطعام أو الأيدي. - طفيليات جارديا تظهر أعراض التسمم بها ما بين أسبوع إلى أسبوعين - الفيروسات تظهر أعراضها خلال ساعات ومنها ما تظهر خلال أسابيع وتكون في الأطعمة البحرية والخضار

### نصائح

وقد ارشد لربات البيوت نصائح منها: - يجب منع تلوث الطعام أو الشراب بالميكروبات للمحافظة على الصحة العامة في أي تجمع بشري وذلك اتباع عدة طرق وقائية لحماية الغذاء من تلوث بشكل عام ... - يجب منع المبيدات الخطيرة على الصحة والبيئة وكذلك الأسمدة الكيماوية توفير مياه شرب نظيفة عن طريق تنظيف وتعقيم خزانات المياه بشكل دوري - منع بيع الأغذية المشكوفة بأي شكل من الأشكال. - إجراء فحص طبي ومخبري دوري للعاملين في مجالات التصنيع والتحضير الغذائي مصانع الأغذية والمطاعم والبيوتيات. - يجب على المستهلك عدم استخدام العلب البلاستيكية وأكياس النيلون لحفظ الطعام. - للوقاية والسلامة وختم بالقول: لابد من إجراءات وقائية للحد من التلوث الغذائي على مستوى الفرد والمتمثلة بـ: 1- غسل اليدين قبل الطعام لمنع انتقال الملوثة إليه 2- اختيار الأطعمة والمشروبات الطازجة والابتعاد عن الأغذية بقدر الإمكان 3- غسل أواني الطبخة قبل الاستخدام وتنظيفها بشكل جيد. 4- إبعاد الحيوانات الأليفة كالقطط والكلاب عن أماكن الطعام. 5- منع المصابين بالأمراض المعدية من إعداد الطعام أو الاقتراب منه. 6- حفظ الخضروات والفواكه وبقايا الطعام بشكل جيد وغير مكشوف واستخدام الثلاجة لذلك. 7- غلي الحليب بشكل جيد. 8- استخدام فلاتر لمياه الشرب أو غليها قبل الاستخدام. 9- رمي النفايات وفضلات الطعام المتبقية يومياً في المكان المخصص بعد وضعها في أكياس محكمة الإغلاق.

والصدأ وبقايا الدهانات ملوثات تصل الغذاء أثناء عملية التعبئة والتوزيع كالشعرات والخيوط والشعر والحجار والمعادن وقد أشار إلى تلوث الغذاء الحيوية الميكروبية ويقتصد بها جميع أنواع الكائنات الحية الميكروبية المرضية مثل البكتيريا الضارة والفيروسات والطفيليات أو أفرزاتها والتي تؤدي إلى إصابة الإنسان بالمرض حيث يطلق عليها عدوى غذائية أو الزئقات ويطلق على الحالة المرضية اسم "تسمم غذائي". وقد قسم الملوثة إلى بكتيرية، (ملوثات فيروسية)، ملوثات فطرية، ملوثات طفيلية، ملوثات كيميائية، ملوثات إشعاعية وأضاف: رغم أن الغذاء من ضروريات حياة نمو الكائنات الحية إلا أنها قد تكون مصدراً للوباء خاصة للإنسان فالأغذية الأكثر عرضة للبكتيريا الضارة فهي اللحوم ومنتجاتها، الدواجن - الأسماك، الألبان ومنتجاتها أيضاً الأطعمة المصنعة والمطهوه بشكل غير كافٍ والوجبات السريعة.

### أضرار التلوث

وحسب قوله في تقسيم أمراض التلوث الغذائي أسرد موضحاً له أمور عدة منها أمراض معدية عن طريق الغذاء ومن أهمها، أمراض الحمى المالطية ومرض الشجيبولوسيس الفيبريوسيس - الكوليرا. مسمات الطعام وهي تسبب أمراض التسمم الغذائي الشائعة حيث تقوم الميكروبات بإفراز حركيات كيميائية ذات تأثير سام بالبشر للإنسان ومن أشهر مسببات التسمم الغذائي هي مجموعة سلمونيلا التي تهاجم معوية وبكتيريا استيفيلوكوكس وبكتيريا كاييلوباكتر وأي كولاي وكولسترديوم وليستريا وأفادنا بالقول: إن من أعراض التسمم الغذائي، الغثيان والرغبة في القيء، والإسهال، ألم في البطن مع تقلصات في المعدة، فقد الشهية في الأكل، الشعور بالإعياء، والتعب ارتفاع درجة حرارة الجسم، وتبدأ ظهور الأعراض خلال ساعات بعد تناول الطعام الملوث أو بعد بضعة أيام من ذلك وتعتبر الميكروبات والسبب المهم وأكثر شيوعاً وتشمل البكتيريا والفيروسات والطفيليات والديدان بكتيريا - أي كولاي - تظهر أعراضها خلال 8-1 أيام وتكون في لحوم الحيوانات في مراحل الذبح في المسالخ ومياه الشرب الملوثة

الإنسان أو المستهلك.

### ملوثات غذائية

وذكر القدسي سبب الملوثات بقوله: ملوثات تنقل الغذاء أثناء النمو والحصاد كالآتربة والحجار والمعادن والحشرات ملوثات تصل الغذاء أثناء عملية التصنيع والتداول كبقايا الزجاج والعظام والمعادن والأخشاب والاسلاك الكهرائية والشحوم

## حماية المستهلك:

### دخول الهواء الخارجي للثلاجة المحمل بملايين المكروبات السامة

## الدكتور القدسي:

### التسمم، الحمى المالطية، الكوليرا بعض أضرار تلوث الغذاء



حالة خلط هذه المواد فأنها تتجاور وعند تسخين المواد الغذائية الناضجة قد تؤدي إلى أمراض أغلبها التلوث منها الإسهالات والتسمم الغذائي ونصحها قائلاً: يجب أن تسخن المواد الناضجة والحافظة في الثلاجة حتى الغليان للقضاء على المكروبات التي قد تواجدها ونشطت في الغذاء في الثلاجة لا يوراي أسلوب الحفظ نفس درجة البرودة بمعنى أن درجة الحرارة تتذبذب ما بين درجة ارتفاعها وانخفاضها بسبب تكرار فتح الثلاجة الأمر الذي يسبب البرودة ودخول الهواء الخارجي ويكون الهواء محملاً بملايين المكروبات التي تصل إلى الغذاء وهنا تنشط المكروبات وتبدأ بإفراز السموم ويكون الاستهلاك فاسداً فعندما تحفظ ربة المنزل الطعام في غرفة دون تبريد فإنه جهل يؤدي إلى تسمم خطير وتعتبر هذه أخطر الحالات أما بالنسبة للخضروات يمكن أن تستخدم لمدة 3-4 أيام ثم يتغير لونها إلى الأسود واللحوم سواء أسماك دجاج بقري يستحسن تقسيمها بحسب الحاجة اليومية وتحفظ في الفريزر لدرجة التجميد.

### إذابة الطعام

ومضى غيلان يقول: إن إذابة الطعام وأعادتها للثلاجة تسبب نشاط الإنزيمات وإضافة إلى نشاط المكروبات بمعنى آخر تتعرض اللحوم إلى هدم أو تحلل ذاتي بفعل الإنزيمات وتحلل بفعل المكروبات فيؤدي إلى التسمم الغذائي وأما بالنسبة للبيض والبطاط واليوس فيحفظ في مكان جاف كالبلكونة ويعيداً عن أشعة الشمس.

### أسباب تلوث الطعام

من جهته يقول الدكتور / وهيب القدسي باطنية: ينقسم أمراض التلوث الغذائي إلى قسمين أمراض معدية ومسمات الطعام. والعوامل والأسباب تدور عوامل تلويث الغذاء حول إهمال الطرق الملائمة لتداول الغذاء والتغاضي عن بعض أساسيات التصنيع الغذائي وهي: عدم اتخاذ متدوالي الأغذية الاحتياطات الصحية الصارمة سواء لعاداتهم الشخصية أو في أماكن عملهم والأدوات المستخدمة وعدم تبريد الأطعمة والأغذية بطريقة ملائمة، عدم تصنيع الأغذية بالأسلوب المناسب. موضحاً: إن تعريض الأغذية لتناقل الملوثة أثناء التخزين أو النقل عدم إدراك مدى خطورة الأمراض التي تنتقل عن طريق الغذاء الأطعمة المشكوفة والمعرضة لتلوث الجو ويقصد بملوثات الغذاء الطبيعي أي مكون طبيعي غريب يتواجد في الغذاء ويسبب خطورة على صحة

### تُساعدن على وظيفتي

وتؤكد المرضية رضية قائلة: اطبخ الطعام لعدة أيام، فالثلاجة نعمة تساعدني على وظيفتي لكي أتلافى المشاكل الأسرية وأنها يعدم القدرة على الموافقة بين عملي والتزاماتي الأسرية وعدم تقصيري مع زوجي وأولادي فأحياناً اطبخ طازجاً.

### الوعاء البلاستيكي

أم الطيب المطري مدرسة ربة بيت تقول: لا أطبخ كل يوم فأحب إن أعود والأكل جاهزاً فأقوم بطبخه في الليل ثم أحفظ به في الثلاجة سواء من الخضروات أو اللحوم لا أضعه أكثر من يومين فأطبخ مرة أخرى وإذا وضعت الطعام في وعاء زجاجي محكم الغطاء يبقى فترة طويلة أكثر من الوعاء البلاستيكي بشرط أن لا تظله أيادي مباشرة ووضعه في الثلاجة له دور في حفظ الطعام والاهم نظافة الثلاجة ومحتوياتها قبل وضع الطعام ولا يكون ساخناً أي يتم وضعه بعد ساعة ونصف ولا يبقى أكثر من ذلك خارج الثلاجة.

### حرمها مرة أخرى

ومن جهة أخرى أشارت إحدى ربات البيوت بالقول: كثير من الأحيان أضء الأكل في الثلاجة، لمدة أقل من أسبوع، وذات يوم جاء ابني وهو في حالة لا يريش عليها فأسرعت مهرولة لأعرف ما سبب؟؟ إذ يشعر بغثيان، وإسهال وألم في البطن مع تقلصات في المعدة، وارتفاع درجة حرارة جسمه، وقد بدأت ظهور حالته خلال ساعات من تناوله الطعام استرسلت بالقول: ارتبكت كثيراً على ولدي وأسرت بإسعافه إلى المستشفى فحسوا له إذا هو تلوث غذائي في الطعام حينها حرمتم أن ابقي شيئاً في الثلاجة وأطبخ كل يوم..

### جهل مفرط

وقد وجه الأستاذ صالح غيلان الأمين العام لجمعية حماية المستهلك إرشادات ونصائح لربات البيوت قائلاً: كون ربة المنزل هي المؤثر والمتأثر والمسيطر على أمر البيت فأهم الطرق لحفظ الأطعمة في الثلاجة بطريقة صحية هي وضع الأطعمة النية بعيدة عن الناضجة، إما في