

وزارة الزراعة والموارد المائية  
الهيئة العامة للبحوث والارشاد الزراعي  
مشروع دمج ال ثقافة السكانية  
ببرامج الارشاد الزراعي  
صنعا ١٩٩٢ م

# السكان

# والغذاء والصحة

## للمرشد الزراعي



إعداد

مهندسة أسماء مهدي المنتصر

## بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

### السكان والغذاء والصحة

#### للمرشد الزراعي

اعداد :

مهندسة / أسماء ممدوي النشمري

اعد هذا الكتيب بتمويل من صندوق الامم المتحدة للانشطة  
السكانية وقام بمراجعته وتنقيحه الدكتور فتحي زكي  
المستشار الاقليمي لمنظمة الاغذية والزراعة (FAO) والمهندس  
عبدالمؤمن احمد هاشم المدير الوطني لمشروع دمج الثقافة  
السكانية في برنامج الارشاد الزراعي .  
(UNFPA-YEM / 93/PO1)

صنعا ١٩٩٣ م

## المحتويات

ص

١

المقدمة

### الفصل الأول : السكان والغذاء

٢

١ - ما المقصود بالتغذية ؟

٢

٢ - العلاقة بين السكان والغذاء .

٤

٣ - أهمية الغذاء الجيد .

٦

٤ - التغذية السليمة للأسرة اليمنية .

٦

٥ - النمط الغذائي والعادات الغذائية في اليمن .

٩

٦ - المشكلات الغذائية .

١٠

٧ - الأبعاد الاقتصادية والاجتماعية والصحية لمشكلات الغذاء

١٢

٨ - الزراعة ونتاج الغذاء في اليمن .

١٤

٩ - القات وتأثيره على الانتاج الزراعي .

١٥

١٠ - أسئلة للتأمل

### الفصل الثاني : السكان والصحة

١٦

١ - تعريف الصحة .

١٦

٢ - العلاقة بين السكان والصحة .

١٧

٣ - الكثافة السكانية واثرها على انتشار الامراض .

١٩

٤ - المؤشرات الصحية في اليمن .

٢٠

٥ - الغذاء وعلاقته بالصحة .

٢١

٦ - التعليم واثره على الصحة .

٢٢

٧ - أسئلة لتأمل

### الفصل الثالث : صحة الام والطفل

٢٣

١ - أهمية الغذاء لصحة الام الحامل .

٢٥

٢ - القات وتأثيره على صحة الام الحامل .

٢٥

٣ - استخدام الادوية وتأثيرها على الام والطفل .

٢٦

٤ - الفحص الدوري للام الحامل .

٢٧

٥ - أهمية الرياضة للام الحامل .

٢٨

٦ - الولادة .

- ٢٩ ٧ - الخصوبة وتأثيرها على صحة الام والطفل .
- ٣١ ٨ - تغذية الطفل .
- ٣٥ ٩ - امراض الطفولة الشائعة في اليمن .
- ٣٩ ١٠ - التطعيم ضد الامراض .
- ٤١ ١١ - النظافة .
- ٥٤ ١٢ - اسئلة للتأمل

## الفصل الرابع : الصحة النفسية

- ٥٥ ١ - تعريف الصحة النفسية .
- ٥٥ ٢ - بعض الظواهر المتعلقة بالانسان .
- ٥٦ ٣ - الشخصية وعلاقتها بجسم الانسان .
- ٥٧ ٤ - العاهات واثرها على الانسان .
- ٥٧ ٥ - الغرائز والحاجات .
- ٥٩ ٦ - اسئلة للتأمل .

## الخلاصة

## المقدمة

يأتي إعداد هذا الكتيب في إطار دمج أنشطة الثقافة السكانية بالارشاد الزراعي ويوجه اساسا للمرشد الزراعي الذي بدوره ينقله الى السكان الريفيين .. وقد اعتمدنا في اعداد هذا الكتيب المواضيع ذات الصلة الوثيقة بحياة المزارع واسرته وباسلوب مبسط وواضح وذات ارتباط بالعادات والتقاليد السائدة في المجتمع الريفي .

شمل الكتيب مواضيع عدة تتعلق بالغذاء والصحة وارتباطهما بالسكان ، وقد قسم الكتيب الى اربعة فصول .. تضمن الفصل الاول السكان والغذاء ، والفصل الثاني السكان والصحة .. اما الفصل الثالث فقد ركز على صحة الام والطفل وتناول مواضيع فرعية عديدة .. اما الفصل الاخير فقد شمل مواضيع متعلقة بالصحة النفسية والمظاهر المتعلقة بالانسان ومواضيع فرعية اخرى .. وقد روعي في اعداد هذا الكتيب تسلسل المواضيع وارتباطها ببعض حتى يسهل على المرشد توصيل المعلومات الى عموم المزارعين .. آملين بذلك ان يتحقق الهدف الذي اعد من اجله وهو الإرتقاء بوعي المزارعين في مجال الصحة والغذاء باتباع اسلوب المخاطبة المباشرة للمزارع لتسهيل العملية الاتصالية بينه وبين المرشد..

## الفصل الاول

### السكان والغذاء

#### ١- ماذا نقصد بالتغذية ؟

ان الكائنات الحية لا تستطيع القيام بوظائفها لتحافظ على الحياة والنمو الا اذا كانت هناك عمليات تستطيع بواسطتها القيام بتلك الوظائف .. وهذا مانقصده بالتغذية .. ولتبسيط ذلك نضرب مثلاً من واقع حياتك - اخي المزارع - وهو انك ترعى النبات منذ ذريه في الارض حتى يصبح محصولاً يدر عليك انتاجاً وفيراً في موسم الحصاد والانسان هنا مثل هذا النبات فاذا ما وجهنا اهتمامنا به منذ نشأته وحتى يصبح شاباً قادراً على العطاء باعطائه الغذاء الجيد والصحي والمفيد شأنه في ذلك شأن النبات والكائنات الاخرى وكما يقول المثل :

#### ( العقل السليم في الجسم السليم )

#### ٢ - العلاقة بين السكان والغذاء

قبل ان نتحدث عن العلاقة بين السكان والغذاء علينا ان نعرف مفهوم السكان ؟

**السكان :** عبارة عن مجموعة من الناس يعيشون في منطقة واحدة لها حدودها ومناخها ولها ظروفها الاجتماعية والاقتصادية وهذه المنطقة التي يعيشون فيها منذ ولادتهم هي موطنهم ومجموعة الناس الذين يعيشون في القرية والمزارع احدهم يطلق عليهم سكان القرية .

#### كيف تنشأ العلاقة بين السكان والغذاء ؟

ان العلاقة بين السكان والغذاء تنشأ من خلال علاقات متبادلة بينهما وهذه العلاقات هي التي تحدد المستوى الغذائي الجيد للسكان ومن هذه العلاقات مايلي :-

#### (أ) السكان وانتاج الغذاء :

ان الزيادة في عدد السكان تعني زيادة حاجتهم من الغذاء ، وهذا يتطلب زيادة في الانتاج الغذائي الذي تعتبر انت اخي المزارع المنتج الاساسي له ومجهودك وعملك في المزرعة يعني مساهمتك الفعالة في توفير الغذاء الكافي للسكان .

### (ب) السكان والطلب على الغذاء :

ليس كل الناس يستطيعون الحصول على الغذاء بدرجات متساوية ، فهناك من يتحصل على دخل مرتفع وبالتالي تكون لديه القدرة على شراء الطعام بكميات كبيرة وبانواع مختلفة وعلى العكس نجد بعض الناس من يتحصل على دخل منخفض وبهذا تكون قدرتهم على شراء الطعام قليلة ، ولكن الشائع في الدول النامية وبلدنا احدي هذه الدول .. ان الزيادة في الطلب على الغذاء يزيد نتيجة لزيادة عدد السكان بالدرجة الاولى .

### (ج) السكان والتغذية :

تختلف حاجة الناس للغذاء باختلاف الجنس والعمر والحالة الصحية .. فمثلا الطفل يحتاج الى كمية اكبر من الغذاء لانه في اول مراحل نموه والمرأة الحامل تحتاج الى كميات اكبر عن المرأة غير الحامل والشباب القوي البنية يحتاج الى كميات اقل منه عن الشباب الهزيل .

### (د) السكان واستيراد الغذاء :

هذه العلاقة نلاحظها في البلدان التي لا يكفي انتاجها المحلي من الغذاء لتغذية السكان ، وبلدنا احد هذه الدول التي تلجأ الى الاستيراد لان الزيادة في السكان معناه زيادة الحاجة للغذاء بدرجة اكبر من الانتاج المحلي للبلد .

### (هـ) السكان وتقلبات الانتاج الزراعي :

اكثر الناس تعاملاً مع الزراعة هم سكان الريف ، والمزارع اليميني احد هؤلاء الناس الذي يتأثر بالتقلبات المناخية والتي بدورها تؤثر على الانتاج الزراعي مما يتسبب في انخفاض الانتاج مع ثبات المعدلات المرتفعة للنمو السكاني الامر الذي يقود على المدى البعيد الى انتشار المجاعة وسوء التغذية .

### (و) التغذية والمسافات الزمنية للولادة :

تتأثر صحة الام وطفلها كلما زادت عدد مرات الحمل وقصر الفترة بينهما ، لذا فكلما تباعدت الفترة الزمنية بين الولادات كانت هناك فرصة للام لاستعادة صحتها وتحسين مستواها الغذائي ، وفي نفس

الوقت توجيه الاهتمام والرعاية لطفلها عن طريق ايجاد الوقت الكافي والمتسع لرعايته .

### ٣- اهمية الغذاء الجيد :

الكل منا يعرف ان الغذاء الجيد مهم جدا لصحة الانسان منذ ولادته وكما يقول المثل (الغذاء لا الدواء) . ان النمو السليم والقدرة على العمل يعتمدان بشكل كبير على نوع الغذاء ، فالتغذية الخاطئة كالاfrراط في الاكل وعدم تنويعه ونظافته يسبب الكثير من الامراض التي تضر بصحة الانسان .. ان الغذاء الجيد هو الذي يحتوي على العناصر الضرورية اللازمة لنمو جسم الانسان ، وهذه العناصر تنقسم الى خمسة اقسام هي :-

#### (أ) البروتينات (الزلايات) :

وهي المواد التي تساعد على بناء الجسم وتوجد بدرجة اساسية في اللحوم بانواعها والسمك واللبن والجبن والبيض .. وجميعها متوفرة لدى المزارع اليمني ولا توجد صعوبة في الحصول عليها ، حيث انها تتوفر من الحيوانات التي تربي في المزرعة او من المحاصيل المزروعة مثل الفاصوليا واللوبيا والعدس واللوز .

#### (ب) الدهنيات :

هذه المواد تكسب الانسان القوة والقدرة على العمل .. والمزارع بحاجة الى هذه المواد لاكسابه القوة والطاقة اللازمين للعمل في المزرعة، كما ان هذه المواد ضرورية لاكسابه الدفء خلال فصل الشتاء وتتجمع تحت الجلد وتمنع عنه البرد ، وتوجد هذه المواد في السمن ، الزبدة ، والزيوت .. ويراعي في تناولها ان تكون الكميات بسيطة ووفقا لحاجة الشخص .

#### (ج) النشويات (الكوربوهيدرات) :

وهي ايضا تكسب الانسان القوة والقدرة على العمل ، كما تساعد على بناء الجسم وتوجد هذه المواد في الحبوب ( الذرة ، الدخن ، البر ، البطاطس ، الرز ) .. وكل هذه المواد متوفرة لدى المزارع سواء من المزرعة مباشرة او من السوق .



### (د) الاملاح المعدنية:

تساعد هذه المواد على بناء العظام والاسنان وتنظم نشاط الجسم ويمكن الحصول عليها من ملح الطعام المستخدم في اعداد الطعام كما توجد في اللبن وانواع مختلفة من الخضار والفاكهة .

### (هـ) الفيتامينات :

وهي مهمة جدا لنشاط الجسم ونموه ويمكن الحصول عليها من الفواكه والخضار المختلفة والمتوفرة في المزرعة او شرائها من السوق بسهولة ويسر ، وهي متواجدة طوال الموسم .

ولكي تحافظ - اخي المزارع - على صحتك وصحة اطفالك يجب ان تشمل الوجبات الغذائية التي تتناولها يوميا كل هذه المواد الضرورية وذلك لبناء الجسم ونموه وتنظيم نشاطه وحمايته من الامراض ويجب ان يكون الغذاء متوازنا حتى يساعد على نمو اطفالك وتغذيتهم بطريقة سليمة وجيدة تجنباً لاية امراض ناتجة عن سوء التغذية .. فمالقصد بالغذاء المتوازن ؟

هو الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية وبنسب صحيحة وبكميات كافية تتناسب مع عمر الانسان والعمل الذي يقوم به والوقت المناسب لتناوله .

فمثلاً: الطفل يحتاج الى نسبة اكبر من البروتين لبناء جسمه لانه مازال صغيراً .. بينما الرجل - مثلك اخي المزارع - فانك تحتاج الى نسبة اكبر من النشويات ، لان هذه المواد ضرورية لاعطائك القوة والنشاط ، كما ان الحاجة للغذاء تختلف باختلاف فصول السنة .. فمثلاً في الصيف تزيد الحاجة الى المواد الدهنية والنشوية بنسبة اكبر من المواد الاخرى لانه مع فصل الصيف وارتفاع درجة الحرارة ونتيجة للجهد الذي تبذله في المزرعة فانك تفقد الكثير من الطاقة وبذلك تحتاج الى تعويضها بتناولك كميات من هذه المواد .

بعد ان تحدثنا عن الغذاء الجيد ، هل تعتبر - اخي المزارع - ان الخبز عنصراً غذائياً كافياً لتغذيتك ؟ طبعاً لا .. لاننا لو نظرنا الى الخبز الذي تتناوله يومياً انت و افراد اسرتك مع قليل من الشاي او اللبن الرائب لانعتبره غذاء متوازنا لانه ينقصه الكثير من المواد الضرورية للجسم ، فهو مثلاً يحتوي على نسبة قليلة من الدهن وينقصه الاملاح المعدنية ولا يحتوي على البروتين الاساسي .. لذلك لكي تحصل على غذاء متوازن عليك بتناول بعض من الخضار والفاكهة والجبن واللبن واللحم اضافة الى الخبز ليكون غذاؤك متوازنا .

#### ٤- التغذية السليمة للأسرة اليمنية :

لكي تتمكن ربة الاسرة من إعداد الغذاء المناسب لأسرتها ، هناك بعض الشروط اللازم اتباعها وهي :

( أ ) التأكد من نظافة الطعام - اي غسل الخضار جيدا - قبل طبخها ويراعى عدم غسلها في وعاء واحد وانما تغسل بسكب الماء عليها من الحنفية ( القصبه ) ، واذا لم توجد قصبه يمكن سكب الماء عليها من وعاء يمسك باليد وباليد الاخرى لتنظف الخضار .

( ب ) يجب الحصول على الاطعمة المحتوية على المواد الغذائية الرئيسية وفي حدود امكانية رب الاسرة .

( ج ) ان يكون نصيب الفرد وفقا لحاجته وليس وفقا لمركزه في الاسرة ، فالاطفال بحاجة الى كمية من الغذاء اكثر من البالغين والام الحامل تحتاج الى وجبات اكثر من المرأة غير الحامل .. فمثلا الاطفال يحتاجون من ٤ - ٥ وجبات يوميا ، بينما البالغون يحتاجون من ٢-٣ وجبات يوميا .

#### ٥- النمط الغذائي والعادات الغذائية في اليمن :

تختلف نوعية الغذاء من منطقة الى اخرى وقد تكون من قرية الى اخرى في نفس المنطقة ولكن بصورة عامة نستطيع القول ان المواطن اليمني يعتمد في غذائه اليومي على مواد نشوية وسكرية مثل الحبوب ( الذرة ، البر ، البطاط ، السكر ) وهذه المواد تشكل نسبة عالية في الوجبة اليمنية .. وتعتبر الذرة الرفيعة ( الحب او الطعام ) من اهم محاصيل الحبوب التي يعتمد عليها في التغذية بدرجة اساسية

والملاحظ ايضا ان الوجبة اليمنية ينقصها البروتين الحيواني ويتم الاعتماد على البروتين من مصدر نباتي ، يصل نصيب الفرد من السعرات الحرارية يوميا ١٨٦٤ سعر حراري معظمها من مصدر نباتي ، وعند مقارنة هذا المعدل بالسعرات الحرارية للشخص في الدول النامية الاخرى نجد انها تشكل ٧٦٪ مما يستهلكه الفرد في تلك الدول و٥٩٪ من السعرات الحرارية التي يتناولها الشخص في الدول المتقدمة .

ومن هنا تظهر مشكلة نقص الغذاء من حيث الكمية التي يتحصل عليها المواطن اليمني .. ويظهر هذا جليا بين الطبقات الفقيرة في المجتمع .. يرتبط نوع الغذاء بالعادات المتبعة في الاسرة اليمنية حيث يلاحظ ان الغالبية من الاسر لا تتقبل فكرة التنوع فيه وتفضل البقاء

على نوع واحد او انواع معينة دون الاخرى .. كما ان إعداد الوجبة بطريقة تؤدي الى تلف العناصر الغذائية كالطبخ لفترات طويلة على النار او استخدام البهارات بكميات كبيرة تؤدي الى فقد الغذاء لنكهته الطبيعية ايضا ، استخدام الدهون كالسمن والزيت بكميات كبيرة تؤدي الى تعرض الانسان للاصابة بامراض مختلفة .. ان المائدة اليمنية في الكثير من المناطق تفتقر الى السلطة الخضراء التي تعتبر من المكونات الرئيسية للغذاء برغم وجودها وزراعتها في معظم ارجاء اليمن وتواجدها في الاسواق معظم شهور السنة .. ومن العادات الغذائية المتبعة في اليمن تقديم الغذاء للاطفال والكبار في وعاء واحد ، وهذا يؤدي الى عدم توزيعه بالدرجة المتساوية اي ان البعض يتحصل على كمية كبيرة والاخر لايتحصل عليها .. فلماذا لانتبع عادة تقديم الغذاء في صحون مختلفة اي ان لكل شخص صحنا حتى يكون توزيعه مناسباً بحسب الحاجة والسن .

**اختي ربة الاسرة - تذكري دائماً ان الطبخ يؤدي الى تلف الفيتامينات بسهولة.**

ان التباين في نوعية الاراضي الزراعية والمناخ ادى الى اختلاف في نوعية المحاصيل الزراعية من منطقة الى اخرى في اليمن وبالتالي الى تباين في الوجبات وتركيبها .. واتباعاً لذلك فان الانماط الغذائية تنقسم حسب المناطق الى مايلي :-

#### **المناطق المرتفعة :**

وهي تتميز بالمناخ المعتدل والبارد ويزرع فيها الذرة الرفيعة والبر والدخن والحلبة .. ومن الخضار الطماطم والبطاطس الكرنب ، الجزر ، الكوسة .. ومن الفاكهة التفاح ، الفرسك ، الرمان .. ومن اهم الوجبات التي يتناولها سكان هذه المناطق :-

**السلطة :** وتتكون من الحلبة والبيض واللحم المفروم .. وهي من الاكلات الشعبية المشهورة والتي اشتهر بها الشعب اليمني منذ القدم

**العصيد :** وتتكون من دقيق الذرة والماء ، وهذه الاكلة تفتقر للبروتين والفيتامينات وتؤكل امامع المرق او الحقين او مع العسل والسمن .

**الشفوت:** ويتكون من دقيق الذرة والماء وهو ايضا من الاكلات المشهورة في اليمن وهو يفتقر لبعض العناصر الغذائية الضرورية كالبروتين والفيتامين ويؤكل عادة مع الزبادي والفلفل الحار (البسباس) .

**الملوج :** ويتكون من دقيق الذرة ويخبز اما في التنور البلدي او البوتوجاز .. وهو ايضا يفتقر لبعض العناصر الغذائية الضرورية .

**بنت الصحن:** وتتكون من دقيق القمح والبيض والسمن والعسل ، وهي من الوجبات التي تعد في الولاثم وفي شهر رمضان المبارك وذلك لاحتوائها على السمن والعسل الذي يكسب الطاقة للصائم خلال هذا الشهر الكريم .

**الهريش:** يطبخ دقيق الذرة او القمح الخشن ويؤكل مع اللبن والسمن ومن الخضار التي تطبخ : الكوسة ، الكرنب ، البطاطس .

#### **المناطق السهلية :**

وتمتاز بزراعة الحبوب مثل الذرة ، الدخن ، والخضار كالباميا ، الطماطم ، الباذنجان ، البصل ومن الفاكهة الموز ، الباباي ، المانجو .. اهم الوجبات التي تشتهر بها هذه المناطق هي الوجبات السمكية وذلك لقربها من البحر .

**اللحوح :** ويتكون من دقيق الذرة او الدخن ، وهو يخلو من بعض العناصر الغذائية الضرورية .

**الرز:** وهو من الوجبات التي تؤكل يوميا تقريبا في هذه المناطق .. وهو لا يحتوي على بعض العناصر الغذائية الاخرى كالبروتين والفيتامين .. ومن الخضار التي تطبخ الباميا ، الباذنجان ، البطاطس .

#### **المناطق الجنوبية :**

تتميز هذه المناطق بمناخها الحار صيفا والمعتدل شتاءً ، ويزرع فيها المحاصيل مثل الذرة الرفيعة ، الهند ، السمسم .. ومن الخضار الباميا ، البطاطس ، الطماطم ، البصل .. ومن الفواكه الموز ، الباباي ، المانجو ، الجوافة ( الزيتون ) .

تختلف الوجبات في هذه المناطق من منطقة الى اخرى واهمها :

**الرز :** وهو من الوجبات الرئيسية التي تؤكل يوميا وخاصة اثناء الغذاء والبعض يفضلها على العشاء .

**الخبز الاسمر:** يتكون من دقيق الذرة الحمراء ويخبز ناشفا في التنور ( الموقا ) .

**الخبز الابيض :** ويتكون من دقيق البر ( القمح ) ويعجن ويخبز مع السمن اما في التنور او البوتوغاز .

**الصانونة:** وهي تتكون من السمك وصلصة الطماطم والبصل ..

ويعاب على هذه الوجبة ان البهارات تدخل في تركيبها بدرجة كبيرة وخاصة الفلفل الحار (البسباس الاحمر) . ومن الخضار التي تطبخ يوميا الباميا ، الباذنجان ، البطاطس .

### المناطق الشرقية:

وتمتاز بالجو الحار صيفا والبارد الجاف شتاءً .. ويزرع فيها الحبوب مثل البر ( القمح ) والشعير .. ومن الخضار البصل ، الثوم ، الخس ، الكرنب ( الكوسة ) ومن الفواكه النتمر ، الباباي ، الجوافة (الزيتون ومن الوجبات الرئيسية ، الرز ويؤكل يوميا بعض السكان يفضل اكله ثلاث مرات في اليوم .

**الخبز الابيض :** وهو من دقيق القمح ويخبز في التنور .

**السّمك :** ويفضل مملح ومجفف في بعض المناطق وهي من الوجبات التي تؤكل يوميا .

### ٦- المشكلات الغذائية :-

ان المشكلات الغذائية السائدة في العالم اليوم متعددة واسبابها تختلف من دولة الى اخرى ، ولكن هذه المشكلات قد تكون واحدة في الدول النامية وذلك لتشابه الظروف الاقتصادية فيها . ومن اهم المشكلات الغذائية التي يمكن ملاحظتها في البيئة اليمنية مايلي:

#### (أ) نقص الغذاء العام :

هذا النوع من النقص الغذائي ينتج عن نقص عام في الغذاء وخاصة اذا استمر لفترة طويلة ويمكن تشبيه ذلك بالنبات اذا تعرض لنقص عام في العناصر الغذائية فاننا نلاحظ انه يذبل ويجف ويموت .. والانسان مثله مثل النبات تظهر عليه اعراض النقص واذا اهمل فانه يموت . احيانا تظهر اعراض النقص العام نتيجة لوجود حالات مرضية او نفسية تؤثر على كمية الغذاء الذي يتناوله الشخص ويظهر هذا النوع من النقص اكثر في المجتمعات الفقيرة ولسوء العادات الصحية المتبعه او لانتشار الامراض التي تمنع الشخص من الاستفادة من الغذاء ، ويتأثر الاطفال بهذه الاعراض كثيرا وخاصة الرضع والاطفال دون سن الخامسة وقد تتضاعف حالات نقص الغذاء العام وتصل الى مرحلة الجفاف في بعض البلدان مما ينتج عنه ظهور المجاعات .

#### (ب) نقص الغذاء الخاص :

هذه الحالة تختلف عن الحالة الاولى ، وهي ان النقص يظهر في مادة غذائية معينة ، وتظهر اعراضها في صورة امراض تتعلق بنقص المادة .. فمثلا الانيميا ( فقر الدم ) تظهر نتيجة نقص الحديد ، وهذا النوع ينتشر بين الناس في مجتمعنا .. كذلك نقص الكالسيوم الذي

ينتج عنه مرض لين العظام (الكساح) وهذا ايضا منتشر في اليمن وخاصة بين الاطفال .. ويظهر عادة هذا المرض نتيجة اتباع عادة لف الطفل وعدم تعرضه للشمس بحجة حمايته من العين والحسد .

### ( ج ) الاسراف في تناول الغذاء :

لما لنقص الغذاء من مساوئ كما لاحظنا ، فان هناك مساوئ ايضا تنتج عن تناول الشخص لكميات كبيرة منه تزيد عن حاجته والذي يؤدي الى السمنة التي قد تكون سببا لانتشار الكثير من الامراض مثل السكر وارتفاع الضغط وامراض القلب .. فلماذا لا نتبع قول الرسول صلى الله عليه وسلم حينما قال ( نحن قوم لانأكل حتى نجوع واذا اكلنا لا نشبع ) .

### ( د ) عدم التوازن في الغذاء :

يقصد بهذه الحالة هو ان الشخص يتناول غذاؤه دون تخطيط وتنظيم وعدم اتباع الطريقة الصحيحة في تناوله اي في الوقت المحدد والمناسب .. فنلاحظ مثلا ان الشخص يتناول غذاؤه الاساسي والى جانب ذلك يتناول غذاء اخر وهو ما يسمى بالغذاء بين الوجبات وعادة يكون الشخص غير محتاج لها وفي هذه الحالة ينعدم التوازن المطلوب بين المواد الغذائية التي تعتبر ضرورية لصحة الانسان مما يؤدي الى زيادتها او نقصها على حساب مواد اخرى يحتاج اليها الجسم كان يكثر الشخص من تناول مواد سكرية على حساب مواد اخرى ضرورية للجسم

### ٧- اسباب المشكلات الغذائية :

- ( أ ) اهمال القطاع الزراعي اي ان اتجاه الدولة يكون نحو القطاعات الاخرى في التنمية واعطاءها الاولوية على حساب القطاع الزراعي
- ( ب ) قلة الاستثمارات في الزراعة .
- ( ج ) هجرة الايدي العاملة من الريف الى المدينة وترك الاراضي .
- ( د ) قلة نصيب الفرد من الغذاء ، يرتبط اما بعوامل طبيعية لقلة مياه الري وقلة الرقعة الزراعية او نتيجة للتزايد المستمر في نمو السكان مع ثبات الاراضي المزروعة .

### الابعاد الاقتصادية والاجتماعية لمشكلات الغذاء :

- ( أ ) التبعية الاقتصادية للدول المستوردة حيث تتجه بلادنا الى الاستيراد من الخارج واعتمادها على بعض الدول في توفير المواد الغذائية وذلك لعدم كفاية الانتاج المحلي من الغذاء .
- ( ب ) تغيير العادات الغذائية يؤدي الى ان كثير من الناس يلجأون الى شراء الاغذية المستوردة .

( ج ) تخلف الريف ناتج عن هجرة العمالة الزراعية الى المدن يؤدي الى ضعف القطاع الزراعي .

( د ) اتباع الاساليب والطرق السيئة في التغذية ، وهذه فيها الكثير من المخاطر مثل شراء الاطعمة الرخيصة او التي لايكشف عليها من قبل الرقابة الصحية .

( هـ ) ارتباط الانتاج الزراعي بالامطار ، حيث ان نسبة ٨٠٪ من الاراضي الزراعية في اليمن تعتمد على مياه الامطار وبالتالي عدم هطولها يؤدي الى قلة الانتاج من المحاصيل الزراعية الضرورية لتغذية الانسان .

( و ) اتجاه بعض المزارعين الى زراعة محاصيل اخرى تتطلب جهد اقل على حساب محاصيل الحبوب الضرورية للتغذية او الاتجاه لزراعة القات وهو محصول مردوده سريع وعلى حساب المحاصيل الاساسية .

( ز ) استنزاف مياه الابار نتيجة تحول بعض الاراضي التي تروى بالسيول الى الري بمياه الابار .

### السياسات الزراعية المقترحة:

لكي تتغلب الدولة على المشكلة الغذائية هناك بعض السياسات الزراعية التي تساعد على ذلك هي :

( أ ) توفير مستلزمات الانتاج الزراعي مثل الاسمدة ، المبيدات ، البذور، الميكنة .. وذلك لرفع مستوى الانتاج .

( ب ) الاستغلال الامثل لمياه الري وذلك بري المحاصيل حسب حاجتها من المياه .. وانشاء السدود للاحتفاظ بها عند الحاجة .

( ج ) تطوير الانتاج الحيواني وذلك بتوفير الرعاية البيطرية للحيوانات وتوفير السلالات المحسنة وتطوير انتاج الاعلاف وتنمية المراعي خاصة في المناطق التي تسقط فيها الامطار بنسبة كبيرة

( د ) زيادة الانتاج السمكي بتوفير الامكانيات اللازمة مثل الاساليب الحديثة في الصيد والخزن وصيانة قوارب الصيد وتطوير الصناعة السمكية في المناطق التي تنتج اسماك كالحديدة وعدن والمكلا وأبين.

( هـ ) الاهتمام بالارشاد الزراعي وتطوير وتأهيل الكادر الارشادي الذي يستطيع تخطيط وتنفيذ ومتابعة البرامج الارشادية والوصول الى اكبر عدد ممكن من المزارعين .

( و ) توجيه العناية والاهتمام بالمرأة الريفية ودمج نشاطها ضمن  
نشاطات الارشاد الزراعي .

( ز ) تطوير مراكز البحوث الزراعية لتمكينها من التوسع في النشاط  
البحثي على كافة المحاصيل والانتاج الحيواني على مستوى المناطق  
اليمنية .

( ح ) تطوير الصناعات الغذائية .

( ط ) وضع سياسة ملائمة لاسعار السلع الزراعية ليتمكن كل فرد من  
الحصول على ما يحتاجه من الغذاء بسعر مناسب .

### ٨- الزراعة و انتاج الغذاء في اليمن :

تعلم اخي المزارع بان الزراعة هي النشاط الرئيسي لغالبية سكان اليمن  
منذ الاف السنين ويمارسها سكان الريف الذين يشكلون الغالبية من  
سكان اليمن وهي ٨٠٪ وتعتمد بلادنا على الزراعة اعتمادا اساسياً كمورد  
رئيسي للدخل القومي ، واذا نظرنا الى المساحة الزراعية نجد انها تبلغ  
١.٦ مليون هكتار وهي تشكل ٣.٤٪ من اجمالي مساحة الجمهورية  
البالغة ٥٥٥ الف كيلومتر مربع ، وتضاف الى المساحة الزراعية مساحة  
الاراضي التي تزرع بالاشجار وهي ١.٥ مليون هكتار ، واراضي زراعية  
اخرى تزرع مرة كل ثلاث سنوات وتقدر مساحتها بـ ٣ مليون هكتار  
بنسبة ٣.٧٪ .. ويصبح اجمالي المساحة الصالحة للزراعة ٥.١ مليون  
هكتار بنسبة ٥.٩٪ من اجمالي مساحة الجمهورية .

واذا نظرنا الى هذه النسبة نجد انها قليلة مقارنة بالمساحة  
الاجمالية لليمن .. وهذا راجع الى عدة اسباب نلخصها كالتالي :-

( أ ) قلة هطول الامطار ،

( ب ) قلة مياه الري من السيول والابار ،

( ج ) نقص مستلزمات الانتاج وارتفاع تكاليفها ،

( د ) نقص الخدمات الارشادية الموجهة لحل مشاكل المزارعين .

( هـ ) هجرة العمالة الزراعية ،

( و ) الزحف العمراني في الاراضي الزراعية .

ولكن وبرغم هذه العوامل الا ان الانسان اليمني عرف منذ القدم  
بعمله المثابر والمتواصل في الزراعة في سبيل توفير الغذاء لعامة  
الناس .. فزرع المدرجات وحفر الابار واستخدم الفأس والحجنة ، كما  
استخدم الابقار في الحرث بدلا من الميكنة .



## الزراعة والانتاج الغذائي في اليمن:

### (أ) انتاج المحاصيل الزراعية:

يوجه الاهتمام للقطاع الزراعي نحو زراعة المحاصيل الاساسية لتغذية الفئات المختلفة من الناس ومن هذه المحاصيل القمح ، البر ، الذرة الرفيعة ، الطماطم ، الذرة الشامية ( الهند ) الدخن .. كما تزرع ايضا البقوليات مثل الفاصوليا ، العتر ، العدس ، اللوز .. ومن الخضار يزرع انواع مختلفة منها كالطماطم ، البطاطس ، الباميا ، وانواع اخرى كثيرة .. والفاكهة متنوعة ايضا منها ، الرمان ، الموز ، الباباي .. وتنفرد كل منطقة بانواع معينة من المحاصيل حسب المناخ حيث يزرع القمح ( البر ) والفاكهة مثل التفاح ، الفرسك في المناطق المعتدلة .. بينما الذرة الرفيعة ، الذرة الشامية ، الطماطم .. فتزرع في المناطق الحارة .

ان الانتاج الغذائي في اليمن تطور خلال العقدين السابقين ، حيث وصلت انتاجيته في عام ١٩٩٠م ٣٣٧٩ الف طن ويتوقع ان تزيد هذه الكمية الى ٣٩١٩.٩ الف طن بقدوم عام ٢٠٠٠م .. الا ان هذا النمو لن يواكب الطلب المتزايد للاستهلاك مالم تنشط برامج تنظيم الاسرة وتوعية السكان باهمية الاخذ بالمبدأ المتوازن لكل من نمو السكان والموارد

### (ب) الانتاج الحيواني:

يساهم هذا النوع من الانتاج في توفير الغذاء المطلوب للسكان ويهتم المزارع اليمني بتربية الحيوانات كالابقار والاعنাম والماعز والابل ويختلف الاهتمام بتربيتها من منطقة الى اخرى .. حسب توفر الامطار التي تساعد على توفير المراعي والاعلاف ويتم تغذية الحيوانات على مخلفات الزراعة والمراعي ان وجدت او بتوفير الاعلاف بشرائها من السوق .. ويعتبر هذا النوع من النشاط مصدرا لدخل المزارع وتحسين مستوى معيشته وتولى العناية بالحيوانات اما للرجل او المرأه .. اذ تختلف العادات والتقاليد من منطقة الى اخرى .. ففي بعض المناطق لايسمح للمرأه بالرعي ويعتمد على الاطفال والرجال .. تولى الدولة حاليا اهتمامها بتنمية الثروة الحيوانية عن طريق انشاء الوحدات البيطرية لمعالجة الحيوانات وتحسينها ضد الامراض والاهتمام بانتاج السلالات المحسنة منها وتطوير زراعة الاعلاف .

تقدر اعداد الحيوانات في الجمهورية اليمنية على النحو التالي

حسب احصائية عام ١٩٩٠م

١١٧٥٢٧٢	الابقار
٣٧٥٦١٦.	الضان
٣٣٣٣.٩.	الماعز
(*)١٧٤٧٩.	الابل

### القات وتأثيره على الانتاج الزراعي :

ذكرنا مسبقاً ان هناك بعض المزارعين يلجأون الى زراعه القات نظرا لانه يعطي مردوداً سريعاً .. والان ناتي الى ذكر التأثير الذي يحدثه على زراعة المحاصيل الاساسيه حيث نلاحظ ان زراعته انتشرت في معظم الاراضي اليمنية بعد ان كانت محصورة على بعض المناطق . ان زراعة القات اليوم اخذت اهتمام الكثير من المزارعين على حساب اهتمامهم بزراعة محاصيل الغذاء الضرورية لتغذية السكان فحفرت الابار العميقه في مناطق مخصصة لزراعة محاصيل الحبوب . ( كالبر - الذره ) .. وتقدر المساحه الاجماليه لزراعته ٤٧٣١٣ هكتار ويستهلك هذا المحصول كميات وفيرة من المياه تصل الى ٤٧٣ مليون متر مكعب والتي يفترض ان توجه لري الاراضي المزروعة بالحبوب حيث ان هذه الكميات من المياه تكفي لري اكثر من ١٠٠ الف هكتار من محاصيل الحبوب . يزرع القات في المدرجات على ارتفاعات مختلفه ابتداءا من ١٣٠٠ متر عن سطح البحر .. ومن تأثيراته انه يزرع جنباً الى جنب مع اشجار البن .. وفي بعض المناطق يلجأ المزارعون الى قلع اشجار البن والفاكهة واحلال زراعة القات محلها الامر الذي يؤدي الى قلة المساحة المزروعة بالفاكهة والحبوب وتدهور إنتاجيتها .

\* المرجع كتاب الاحصاء الزراعي لعام ١٩٩٠م .

## أسئلة للتأمل

- \* عرف معنى التغذية ؟
- \* اذكر اهم الأسباب المتعلقة بالمشكلة الغذائية في اليمن ؟
- \* اذكر اهم المحاصيل الاساسية الذي يهتم بزراعتها المزارع اليمني ؟
- \* ماهي اهمية الغذاء الجيد للإنسان ؟

## الفصل الثاني

### السكان والصحة

#### ١- تعريف الصحة :

هل ياترى اخي المزارع تعرف مامعنى الصحة ؟ ان هذا المصطلح تسمعه ويتردد كثيرا على مسامعك سواء من المرشد او من التلفاز او في داخل بيتك ويردده ابناؤك. ولكن هل تعرف ماذا يقصدون به ؟ نحن بدورنا نعرفك ماهي الصحة ونقول لك بانها قدرة الانسان على العطاء بمعنى انه قادر على اداء نشاطه الاجتماعي في محيط اسرته ومجتمعه او اداء نشاطه الاقتصادي خارج نطاق الاسرة اي في المزرعة او اي مرفق اخر من مرافق الانتاج ومتى ماكان الشخص سليما كانت لديه القدرة على العطاء اكثر والعكس كلما كان مريضا فانه قدرته على العطاء تقل لعدم قدرته على اداء النشاط وكما يقول المثل ( الصحة تاج على رؤوس الاصحاء لا يراه الا المرضى). والصحة تمثل جزءا هاما في التنمية العامة للبلد بمعنى ان كل مجال من مجالات التنمية تعتمد على صحة الانسان الذي يعتبر العامل الاساسي لتنفيذ عمليات التنمية المختلفة .

#### ٢- العلاقة بين السكان والصحة :

تنشأ العلاقة بين السكان والصحة من خلال علاقات متبادلة بينهما نوضحها كما يلي :-

( أ ) الزيادة السريعة في نمو السكان تؤدي الى زيادة الضغط على الخدمات الصحية بمعنى ان الخدمات الصحية المتاحة لاتكفي لمعالجة هذه الزيادة في السكان .

( ب ) زيادة الكثافة السكانية اي زيادة الناس وازدحامهم في مساحة معينة تؤدي الي انتشار الامراض وتلوث البيئة .

( ج ) الوضع الصحي للفرد يؤدي الى زيادة متوسط عمره بمعنى انه كلما كانت الحالة الصحية للفرد جيدة ، طال الله في عمره .

( د ) زيادة الوفيات بين الاطفال تؤثر كثيرا في سلوك الاب والام ، اذ يتبنون سلوكاً يفضلان فيه انجاب المزيد من الاطفال لتعويض الوفيات من اطفالهما ، وهذه الظاهرة من الظواهر السكانية الشائعة في مجتمعنا .

( هـ ) يرتفع مستوى الوعي الصحي بين الامهات عندما ينخفض معدل الخصوبة اي ان انخفاض معدل الخصوبة ينتج عنه زيادة وعي الام بتطبيقها وسائل تنظيم الاسرة .

( و ) زيادة عدد مرات الحمل تؤدي الى ضعف الام وتدهور صحتها وصحة طفلها ، لان تكرار الحمل لايعطي الام الفرصة للمراحة والاهتمام بصحتها وصحة طفلها .

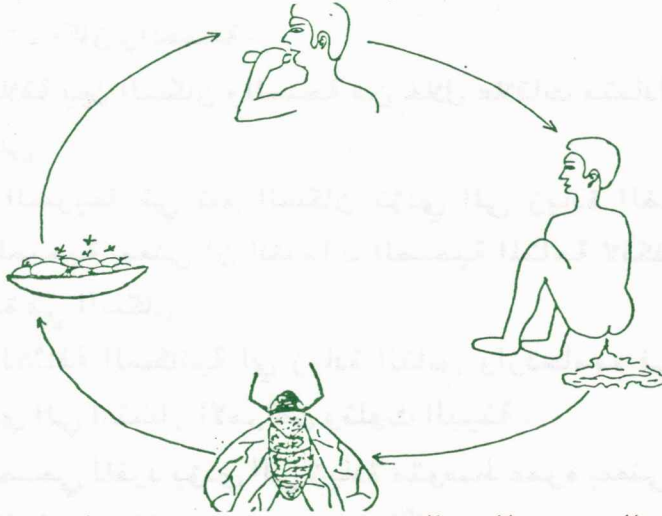
### ٢- الكثافة السكانية واثرها على انتشار الامراض :

يؤدي ازدحام السكان الى انتشار العديد من الامراض في البيئة اليمينية ومن هذه الامراض :-

#### ( أ ) الامراض المعدية :

وهي التي تنتقل بدرجة اوسع من شخص مصاب الى اخر سليم ، وقد تؤدي الى الوفاة ، ومن هذه الامراض :-

الاسهالات ، وتنتشر بين الاطفال خاصة بواسطة الماء والطعام الملوث .. وعلينا ان نعمل بحديث الرسول الكريم ( ص ) حين امرنا بتغطية الطعام والماء .. كما ينتقل المرض ايضا بواسطة البراز .. والملاحظ ان هذه الظاهرة غير الصحية موجودة بين الناس وهي التبرز في الشوارع ، ويعتبر الذباب الناقل الاساسي لهذه الامراض كما ان الاصابع الملوثة عند الاطفال وسيلة من وسائل نقل هذه الامراض .



إنتقال مرض الإسهال من شخص مصاب الى آخر سليم

## السل الرئوي (تي.بي.):

ينتقل هذا المرض بواسطة الهواء الذي يحمل رذاذ الشخص المريض الى الشخص السليم عندما يسعل .. وينتشر هذا المرض ايضا باستعمال المداعة وتداولها بين الاشخاص ، وهذه للاسف ظاهر منتشرة بين الرجال والنساء على السواء في معظم مناطق اليمن مما ينتج عنها ظهور هذا المرض وامراض اخرى كثيرة منها الامراض الجلدية .  
ومن الظواهر التي تساعد على انتشاره البصق في الاماكن العامة .. لذا يجب علينا محاربة هذه الظاهرة منعا لانتشار المرض .

## (ب) الامراض الطفيلية:

وهي التي تنتقل بواسطة الديدان عن طريق الفم ، بتناول طعام ملوث او عن طريق الجلد عند الاستحمام في المياه الراكدة والترع (كالبلهارسيا ) او عن طريق البعوض ( الناموس ) الذي ينقل مرض الملاريا او تنقل عبر الفراش ( الجارديا ) .. ومن الديدان التي تصيب الانسان الانكلستوما - الشريطية - ، الديدان الثعبانية ( حناش البطن ) .. وتعتبر هذه الامراض من الامراض المستوطنة التي تلازم الشخص المصاب لفترات طويلة ، وهي لاتعتبر سببا لوفاته وانما من العوامل التي تساعد على عدم استفادة الجسم من المواد الغذائية واصابته بالانيميا والامراض المعدية والمعوية .

## (ج) الامراض الغذائية:

وهذه الامراض تنتج عن نقص او عدم توازن الغذاء مثل نقص الحديد الذي يؤدي الى الاصابة بفقر الدم (الانيميا) ونقص الكالسيوم الذي يؤدي الى الاصابة بتلين العظام (الكساح) وخاصة عند الاطفال.

#### (د) الامراض المتعلقة بالانجاب :

وتظهر هذه الامراض اثناء فترة الحمل والولادة وهي تنتج عن ضعف الام نتيجة تكرار الحمل .. ومن هذه الامراض سقوط الرحم ، التهابات عنق الرحم ، سرطان الرحم .. وغالبا ماتظهر هذه الامراض بين النساء بسبب تدني مستوى الوعي الصحي والامية المرتفعة وعدم اتباع الاساليب الصحية والنظيفة عند الولادة .

#### (هـ) الامراض الناتجة عن تلوث البيئة :

تظهر هذه الامراض في المدينة والريف على السواء وتكون اكثر انتشارا في الاماكن المزدحمة بالسكان او الاماكن القذرة ، وفي المناطق التي لاتوجد بها المجاري الصحية .. كما انها تظهر بين الافراد ذوي الدخول المتدنية الذين لايقدرّون على توفير الظروف الصحية الملائمة سواء في السكن او التغذية .. ( انظر كتيب السكان والبيئة ) .

#### (و) الامراض الناتجة عن سوء الرعاية الصحية :

يرتبط ظهور هذه الامراض بمستوى معيشة البلد .. فالبلدان ذات الدخول المتدنية للافراد والنمو السكاني المرتفع تكون الرعاية الصحية فيها متدنية وذلك نتيجة تدني المستوى الاقتصادي لذلك البلد .. وعدم القدرة على التحكم في معدلات النمو السكاني . ويرجع انتشار الامراض في الغالب الى الاسباب التالية :-

- سوء توزيع الخدمات الصحية .
- نقص الخدمات الوقائية .
- سوء ادارة البرامج الصحية .
- تركيز الخدمات الصحية في المدن .

#### ٤- المؤشرات الصحية في اليمن :

- ( أ ) انخفاض معدل الوفيات عما كانت عليه في العقود السابقة من ٢٩ في الالف الى ١٩ في الالف ، ولكن لايمكننا اعتبار هذا المؤشر كافيا للتقدم في المجال الصحي ، ( انظر كتيب المؤشرات )
- ( ب ) تضاعف عدد المستشفيات خلال العقدين السابقين ( ٦٧-١٩٨٦ م ) .  
الا أن هذه المستشفيات لم تغط بعد حاجة السكان المتزايدة .
- ( ج ) انشاء الوحدات والمراكز الصحية في الارياف ، الا ان مستواها لايزال يحتاج الى الكثير من التطور .

(د) زيادة في عدد الاطباء عما كان عليه في السابق .  
ان الاوضاع الصحية في اليمن لاتزال متخلفة وخاصة في الريف  
حيث يوجد ٨٠٪ من السكان لايزالون يعيشون دون مياه نقية صالحة  
للشرب مقابل ١٠٪ من سكان المدن ، مما يدل على عدم توزيع  
الاستثمارات التنموية بشكل متساو بين المدينة والريف .

#### ٥- الغذاء وعلاقته بالصحة :

الغذاء من اهم العوامل التي تؤثر في صحة الفرد والمجتمع .. فكيف  
يؤثر الغذاء على الصحة ؟

ان تأثير الغذاء على الصحة يظهر من خلال السلوك المتبع في  
تناوله وبدوره يؤثر سلبيا او ايجابياً على الصحة ومنها :

#### (أ) الزيادة المفرطة في تناول الغذاء :

وهي ان الشخص يتناول غذاؤه بكميات كبيرة دون مراعاة حاجته  
اليه مما يؤدي الى اصابته بالعديد من الامراض مثل التخمة وامراض  
القلب والسكر وضغط الدم .

#### (ب) الحالة الطبيعية في تناول الغذاء :

وتعني ان الفرد يتناول غذاؤه بصورة متزنة ومنظمة من حيث  
الكم والنوع .. وهذه الطريقة تساعد الجسم على اداء وظائفه الحيوية  
بصورة جيدة .

#### (ج) الحالة الغذائية الفقيرة :

وتنشأ هذه الحالة عندما يتحصل الفرد على حاجته من الغذاء ولكن  
بكميات لا يستطيع ان يخزن المقادير المناسبة منها .

#### (د) الحالة الغذائية السيئة غير الملحوظة :

اي التي لا تظهر بصورة مباشرة على الافراد رغم عدم تمكينهم من  
الحصول على احتياجاتهم الغذائية .. وينتج عن ذلك خلل في وظائف  
الجسم ولكن بصورة غير ملحوظة .

#### (هـ) الحالة الغذائية السيئة الملحوظة :

وهذه تنتج عن نقص عنصر غذائي معين او اكثر مما يؤدي الى  
ظهور الاعراض المرضية .



## ٦- التعليم واثره على الصحة :

كما تعرضنا في المواضيع السابقة ، لموضوع التغذية واهميتها بالنسبة لصحة الانسان فان التعليم لا يختلف اهمية عن التغذية باعتباره العصب الاساسي للتنمية الصحية ، فبدون قوى بشرية متعلمة وقادرة على اداء مهامها لا تتحقق التنمية الصحية .. ان التعليم من الصفات الانسانية التي تميز الانسان عن غيره من الكائنات الحية ، والعلم لا يرتبط بسن معين او مكان او ظرف معين .. فمهما تعرض الانسان لاي ظرف من الظروف فان العملية مستمرة ولا تتوقف .. وفي القول المأثور : ( اطلبوا العلم من المهد الى اللحد ) .

### تأثير التعليم على الصحة ؟

#### كيف يؤثر التعليم على الصحة ؟

##### ( أ ) حجم الاسرة :

الام المتعلمة تحرص على تقليل افراد اسرتها وذلك بالتالي يتيح لها مجالاً اكبر لرعاية ابنائها رعاية صحية وتربوية جيدة ..

##### ( ب ) انخفاض معدل الخصوبة :

المرأة المتعلمة ينخفض معدل خصوبتها عن المرأة غير المتعلمة ، وذلك لارتفاع مستواها الصحي واستخدامها لوسائل تنظيم الاسرة .

##### ( ج ) تحسين المستوى الغذائي :

الاسرة المتعلمة تعي اهمية الغذاء بالنسبة لصحة افرادها باتباعها الوسائل الصحية اللازمة لاعداد الغذاء وتنويع الوجبات الغذائية والمحتوية على العناصر الغذائية الهامة لنمو الجسم .

##### ( د ) انخفاض معدل الوفيات :

تعليم المرأة يقلل من نسبة وفيات الاطفال وذلك لاهتمامها بالامور المتعلقة بتغذيتهم وصحتهم ونظافتهم .

##### ( هـ ) الاستفادة من الخدمات الصحية :

ان افراد المجتمع المتعلمين اكثر استفادة من الخدمات الصحية المقدمة من غير المتعلمين لارتفاع مستوى الوعي الصحي لديهم ، فالمرأة المتعلمة اكثر استعداداً للاستفادة من الخدمات المقدمة من المراكز الصحية ورعاية الامومة والطفولة .. واكثر استفادة من النصائح المقدمة لمقاومة الامراض .

**هل نعتبر نقص الامية من العوائق التي تعيق عملية التنمية في بلادنا ؟**

ان بلادنا من الدول التي تنتشر فيها الامية بنسبة كبيرة بين الكبار من الرجال والنساء على حد سواء ، حيث تبلغ نسبة الامية بين الرجال ٦٠٪ بينما بين النساء ٩٢٪ ، وهي نسبة مرتفعة جدا ويؤثر هذا تأثيراً كبيراً على فعالية ونجاح البرامج التنموية لتدني مستوى الوعي المرتبط بالامية ومن هذه البرامج : رعاية الأمومة والطفولة ، برامج التغذية ، برامج التحصين ضد الامراض .

لقد شهدت بلادنا تطورا ملموسا في النواحي التعليمية واتيحت الفرصة لفئات السكان المختلفة وتم تشييد العديد من المدارس ، ولكن وبرغم وجود هذه المدارس .. الا ان العادات والتقاليد مازالت تشكل عقبة امام تعليم الفتيات وخاصة في المناطق الريفية او حتى في المدن وبين الاسر التي تنظر الى تعليم الفتاة على انه امر غير مستحب .. ويرجع تدني مستوى انخراط الفتيات في التعليم مختلف مراحلها الى الاسباب التالية :

- ( أ ) الزواج المبكر للفتيات .
- ( ب ) عدم السماح للفتيات بالاستمرار في التعليم بحكم العادات والتقاليد .
- ( ج ) بعد المدارس عن مواقع السكن .
- ( د ) ان طبيعة العمل الزراعي في الريف يعتمد على الفتيات وعلى وجه الخصوص الرعي ، جلب الحطب ، الحصاد ، التعشيب .

### اسئلة للتأمل

- \* كيف تتحدد العلاقة بين السكان والصحة ؟**
- \* ماهي اهم الامراض التي تنتج عن زيادة الكثافة السكانية ؟**
- \* ماهي الممارسات الغذائية التي تؤثر على صحة الإنسان ؟**

## الفصل الثالث

### صحة الام والطفل

#### ١- اهمية الغذاء لصحة الام الحامل :

لكي تكون الام الحامل صحيحة الجسم يجب ان يحتوي طعامها على انواع مختلفة من العناصر الغذائية ، والتغذية الصحيحة تعني ان الجسم يتحصل على كميات متوازنة من العناصر الغذائية المطلوبة .

#### ماهي انواع الاغذية الضرورية لصحة الام الحامل ؟

هناك انواعا مختلفة من الغذاء تحتاجها الام الحامل وهي :

( أ ) الاغذية الاساسية (النشويات) : وهي التي تتناولها الام يوميا وفي

كل الوجبات ومن امثلة هذه الاغذية : الذرة الرفيعة ، القمح ، الذرة الشامية (الهند) ، البطاطس .

( ب ) اغذية الطاقة (الدهون) : قبل التطرق الى ذكر انواع هذه الاغذية

نقرب مثلا لتوضيح معنى هذه الاغذية .. اذا نظرنا الى الشمس التي تمد اجسامنا بالحرارة وتمد النبات بالضوء لينمو ، كذلك السيارات والمحركات التي تتوقف عند توقف البترول عنها ، ايضا المواقد والتنانير لاتعمل الا بوجود الحطب ، فالغذاء للانسان مهم جدا كاهمية الشمس للنبات والبترول للسيارات والحطب للمواقد لاننا بدون الغذاء الذي يكسبنا الطاقة لا نستطيع ان نتحرك او نعمل .. كذلك الام الحامل لا تستطيع تحمل مشقة الحمل وتعبه دون هذه الطاقة .

ومن امثلة اغذية الطاقة : السمن ، الزيت ، العسل ، السكر ، السمسم .

( ج ) اغذية بناء الجسم ( البروتين ) : هي التي تعطي اجسامنا القوة

وهي التي تبني العضلات التي تساعدنا على الحركة مثل عضلات الارجل الضرورية للمشي وعضلات الايدي التي تساعدنا على حمل الاشياء .. وكذلك الامهات الحوامل والمرضعات يحتجن الى كميات اكبر منها لان لبن الام يتكون اساسا من هذه الاغذية .

ومن امثلة اغذية بناء الجسم ماييلي : اللحوم ، الاسماك ، البيض ، البازيلا ، الفاصوليا ، الفول ، اللوبيا ، الجوز ، اللوز .

( د ) اغذية حماية الجسم ( الفيتامينات ) : كما ذكرنا ان الانسان يحتاج

الى اغذية الطاقة للعمل واغذية بناء الجسم للنمو فانه بحاجة الى اغذية لحماية جسمه وهذه هي الفيتامينات التي تساعد الجسم على مقاومة الامراض .

ولنضرب مثلاً على ذلك هو وضع البلاستيك على الكراسي لحماية من التراب والتمزق ، فالفيتامينات هنا مثل البلاستيك فهي تحمي من الامراض المختلفة التي يمكن ان نصاب بها اذا ما اختفت هذه العناصر الغذائية .

ومن امثلة الاغذية التي تحتوي على الفيتامينات او اغذية حماية الجسم مايلي :-

الخضار مثل : الطماطم ، البصل ، البقل ، القرع ، الباذنجان ، الباميا ، الخيار ، القرنبيط ، الجزر ، الكراث ، الكرنب .  
الفواكه مثل : الباباي ، الليمون ، الشمام ، الحبيب ، الرمان ، العنب ، المانجو ، الموز .

### كيف تتغذى الام اثناء فترة الحمل ؟

ان الام الحامل بحاجة الى الغذاء اكثر من اي شخص آخر في الاسرة ، وذلك لانها في هذه المرحلة لا تغذي نفسها فقط ، وانما تغذي شخصين في وقت واحد هي وطفلها ، لان الطفل يتغذى على ماتتغذى عليه الام ويصل اليه عن طريق الحبل السري وعن طريق دم الام .. فعلى الام التي تريد ان تنجب طفلاً صحيح البنية ان تتناول غذاءً كافياً يحتوي على العناصر الغذائية الاساسية على ان يكون متوازناً ، اي يشمل كافة العناصر الضرورية للجسم من بروتينات ونشويات وفيتامينات ودهون واملاح معدنية .

ان تغذية الام بالاغذية الجيدة اثناء الحمل يزيد من وزنها ويزداد بذلك وزن الجنين في بطنها ، كما انها تساعد على زيادة ادرار اللبن .. فاذا لم تتغذ الام جيداً اثناء الحمل فان لبنها لا يُدر بكميات كافية لارضاع طفلها ، كما ان سهولة الولادة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالتغذية الجيدة .. فكلما كانت التغذية جيدة ومتوازنة ، كانت الولادة سهلة .

هناك الكثير من المعتقدات الخاطئة السائدة في المجتمع اليمني والمتعلقة بتغذية الام الحامل ومنها اعتقاد البعض بان نوع الغذاء الذي تتناوله الام الحامل يؤثر في طباع طفلها .. فقد يكون شجاعاً او جباناً ، جميلاً او قبيحاً .. وطبعاً كل هذه المعتقدات خاطئة ، ولذلك على المرشدة مناقشة هذه الامور وتوضيحها للام ، وعلى الام ان تعرف بان تناولها للغذاء يؤثر على صحتها وصحة جنينها .. ولا توجد علاقة للغذاء بطباع الطفل ، ومن المعتقدات ايضا عدم تناول الام اللحوم ظناً منها بان اللحوم تزيد من وزن الطفل وتؤدي الى عسر الولادة .. وهذا غير صحيح لان نمو الطفل يتوقف عند حجم معين ويرتبط هذا النمو بحجم

رحم الام ، وعليها تناول اية كمية من اللحوم دون الخوف من زيادة الوزن كما تعتقد .. ويمكن للام الحامل ايضا ان تتناول اي شيء ولكنها تمتنع عن الاطعمة التي ترى انها تسبب لها المتاعب .. ان تغذية الام الحامل لا تقتصر فقط على فترة الحمل وانما يستمر الاهتمام بذلك حتى بعد الولادة لان الام ماتزال في هذه الفترة تطعم شخصين هي وطفلها .

## ٢- القات وتأثيره على الام الحامل :

الملاحظ في البيئة اليمينية وللأسف الشديد ان المرأة تتعاطى القات بنسبة تزداد يوما بعد يوم حيث يسبب لها مضارا منها :-

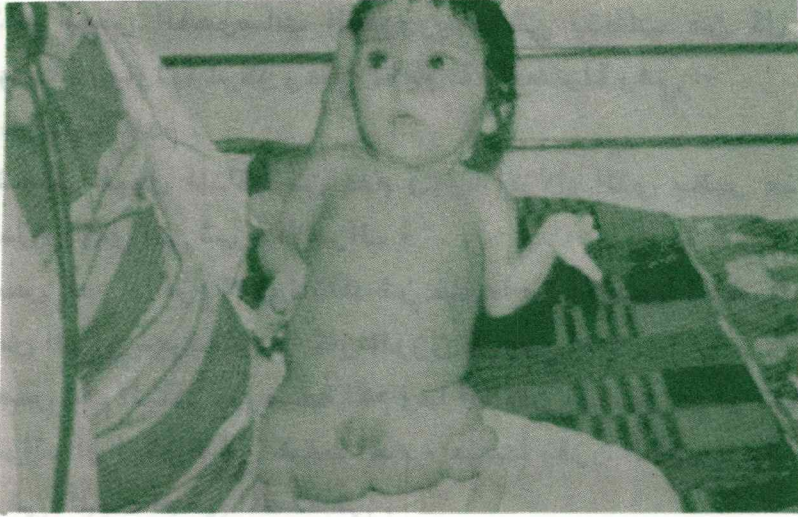
- ( أ ) فقد الشهية ،
- ( ب ) الامسآك ،
- ( ج ) يؤثر على الطفل لان كل ماتأكله الام يصل اليه بواسطة الحبل السري
- ( د ) يقلل أدرار لبن الام ،
- ( هـ ) الاستمرار في تعاطي القات يؤدي الى ارتخاء عضلات الشرج عند تقدم السن ،
- ( و ) إستخدام المداعة ، مع تعاطي القات يؤدي الى نقل الكثير من الامراض ، كمرض السل وامراض الجلد والسرطان الى جانب النيكوتين الموجود في التبغ يؤدي الى ارباك وظائف الجسم خاصة عند الجنين مما يسبب له مضاعفات خطيرة قد تؤدي الى الوفاة .. كما يؤثر سلباً على نمو الجنين ،
- ( ز ) ازدياد سرعة ضربات القلب وزيادة ضغط الدم ،
- ( ح ) سرعة التنفس ،
- ( ط ) ارتفاع درجة الحرارة ،
- ( ي ) تليف الكبد ،
- ( ك ) التهابات الفم والمعدة .

## ٣- استخدام الادوية وتأثيرها على الام والجنين :

من المعتقدات الخاطئة ان تناول الادوية اثناء الحمل يساعد على نمو الجنين ، والحقيقة ان تعاطي الحامل للادوية دون استشارة الطبيب يؤدي الى حدوث اضرار لها ولجنينها ، ومن هذه الاضرار :-

- ( أ ) التأثير على الجهاز التنفسي للجنين ، مما يؤدي الى اختناقه لصعوبة وصول الاكسجين للرئتين ، ومن هذه الادوية ( الفاليوم ) ،
- ( ب ) تحدث تشوهات في الجنين كالاسبرين والمضادات الحيوية ،
- ( ج ) تؤدي الى الاسقاط نتيجة ضيق الاوعية الدموية في المشيمة ( الحدى ) وعدم وصول الدم الكافي للجنين .

## تأثير الادوية على الجنين



### ٤- الفحص الدوري للام الحامل :-

لمتابعة صحة الام والجنين وسير الحمل على الام الحامل زيارة اقرب مركز صحي وذلك مرة كل شهر وعند قرب ميعاد الولادة عليها بالذهاب مرة كل نصف شهر ، حيث يوجد في مركز رعاية الامومة والطفولة قسم خاص بارشاد الام الحامل فيما يتعلق بالتغذية والصحة .



اهمية فحص الام في مركز وقاية الامومة والطفولة

## ماهي الفحوصات اللازمة للام الحامل ؟

هناك بعض الفحوصات الضرورية التي يتطلب من كل حامل العمل بها عند زيارتها لمركز رعاية الامومة والطفولة وهي :-  
( أ ) قياس ضغط الدم ،  
( ب ) فحص البول للتأكد من عدم وجود الزلال الذي يظهر عند الام الحامل ويؤدي الى تورم الاطراف ،  
( ج ) فحص الدم اذا لزم الامر للتأكد من خلوها من الانيميا ( فقر الدم ) ،  
( د ) قياس الوزن لمعرفة ما اذا كان الوزن طبيعي ام لا .  
بعد الفحص يتم التأكد من صحة الام وما اذا كان بها فقر دم او تورم في الاطراف او ارتفاع في ضغط الدم ، عندها يقرر الطبيب ما اذا تلد الام في البيت ام في المستشفى .

## ٥- رياضة الام الحامل :

الرياضة امر ضروري اثناء الحمل وبعده ، وذلك لتفوية العضلات واكساب الجسم حيوية ونشاط وحمايته من الامراض والآلام عند الكبر .

## ماهي مميزات الرياضة ؟

من مميزات الرياضة انها تساعد على عدم ضعف عضلات البطن وتساعد الحامل على الولادة .

## متى تبدأ الحامل بالرياضة ؟

تنصح الام الحامل بتطبيق تمارين رياضية لبضع دقائق ودونما اجهاد ويستحسن القيام بها مع بداية الحمل ولمدة دقيقة او دقيقتين ، ثم تزيد تدريجيا لتصل الى ١٠-١٥ دقيقة وتفضل في الصباح وقبل القيام بالعمل المنزلي ، كما يجب ان يكون المكان الذي تمارس فيه الرياضة جيد التهوية والنوافذ مفتوحة .

تختلف حاجة المرأة لهذه التمارين الرياضية حسب نوعية عملها .. ففي الريف مثلا قد لاتنصح المرأة بممارسة هذه التمارين بحكم عملها خارج المنزل وتعرضها لجهود عضلية كبيرة ويستلزم توجيه هذه الجهود والاقلال منها بالتدريج خاصة مايتعلق بنقل الاحطاب او الماء لمسافات طويلة في الاسابيع الاولى من الحمل وايضا عدم التعرض للاعمال التي تتطلب الانحناء في الاشهر المتأخرة من الحمل .

## ٦-الولادة:

كيف تعرف الام الحامل بقرب ميعاد الولادة ؟

هناك مؤشرات على الام الحامل ملاحظتها لتعرف ميعاد الولادة وهي :-

- ( أ ) الشعور بالالم في البطن والظهر نتيجة تقلص الرحم ،
- ( ب ) نزول سائل مع قليل من الدم ،
- ( ج ) تكون التقلصات كل ١٥-٢٠ دقيقة ثم كل ٥-١٠ دقائق ، وهذه تعتبر اولى مراحل الولادة ،
- ( د ) يزداد الالم مع شدة التقلصات .

## الاحتياطات الواجب مراعاتها عند الولادة:

لكي تتم الولادة بطريقة صحية على القابلة اتباع الارشادات التالية :-

- ( أ ) اختيار غرفة تكون نظيفة ودافئة وليست كبيرة ،
- ( ب ) اذا حدثت الولادة اثناء الليل ، يجب تدفئة الغرفة حتى لا يتعرض المولود للبرد ،
- ( ج ) تحضير خيط معقم لربط الحبل السري ،
- ( د ) عند خروج المولود يجب باسرع وقت ممكن مسح الافرازات والسوائل المتراكمة من فمه وانفه ومسحها حتى لاتعيق التنفس وصراخ المولود معناه ان القصبة الهوائية غير مسدودة ،
- ( هـ ) مسك الحبل السري للتأكد من استمرار الدورة الدموية بين الام والطفل ،
- ( و ) بعد ان يتوقف النبض في الحبل السري تماما يتم التأكد بان الدورة الدموية توقفت بين الام والطفل ، ثم يمسك الحبل السري من اتجاه الام وسحبه الى اتجاه الطفل وذلك لتوصيل الدم اليه ،
- ( ز ) وضع قطعة شاش عرضها حوالي اربعة الى خمسة اصابع فوق سرّة المولود ، والقطعة الثانية في اتجاه الام ،
- ( ح ) يقطع الحبل السري بمقص نظيف ومعقم بين قطعتي الشاش وربط ما يقارب ثلاثة اصابع من فوق سرّة الطفل بخيط قوي نظيف ومعقم .. وبهذا يكون انفصال الطفل عن الام بطريقة سليمة ومأمونة .



### بعض الظواهر الطبيعية التي تحدث بعد الولادة :

- هناك بعض الظواهر التي تلاحظها الام على المولود بعد ولادته وهي :
- ( أ ) خروج دم من الاعضاء التناسلية للمولودة في الاسبوع الاول من عمرها وسببه انتقال هرمون من الام اثناء الحمل عن طريق المشيمة (الحدى) ، وهذه الظاهرة طبيعية وغير مرضية ولا تستمر طويلا ولا يجب عندها استدعاء الطبيب ،
- ( ب ) حدوث تورم في ثدي المولود سواء كان ذكرا او انثى وسببه انتقال هرمون من الام الى المولود عن طريق المشيمة ، وقد يخرج سائل ابيض يشبه اللبن وهذه الظاهرة ليست خطيرة ولا تستدعي حضور الطبيب الا اذا ظهرت الاعراض التالية : زيادة تورم الثدي مع احمرار وخروج قيح وارتفاع في درجة الحرارة .
- ( ج ) تورم الرأس بعد الولادة مباشرة ، وهذا ينتج عنه خروج سوائل او دم تحت جلد الرأس وتحدث هذه الاعراض نتيجة الضغط علي الرأس اثناء الولادة .
- ( د ) ظهور اصفرار في جلد المولود والعينين وهو يظهر بلون الشاي خاصة في اليوم الرابع للولادة .. وهذا ناتج عن تفتت الكريات الدموية الحمراء وعدم تمكن الكبد من القيام بوظائفه كاملة وهذه الظاهرة لاتستمر سوى بضعة ايام .. في هذه الحالة يجب غلي الماء وشربه معقما وتعريض الطفل للشمس مدة ٥-١٠ دقائق مرة او مرتين في اليوم .. ولكن اذا ظهرت هذه الاعراض بعد الولادة مباشرة او ولد المولود اصفرا يجب عندها نقله الى المستشفى ، لان هذه الحالة قد تكون اختلاف فصيلة الدم بين الام والمولود .
- ( هـ ) اذا تأخر تبرز المولود عن ٢٤ ساعة يجب استشارة الطبيب لان الطفل يتبرز عادة بعد ٢٤ ساعة .
- ( و ) انقطاع البول لمدة يوما او يومين ، لان المولود يتبول عادة بعد الولادة مباشرة او بعدها بساعات ولكن اذا انقطع لايجب ان تنزعج الام في اول الامر وعليها اعطاء مولودها سوائل مثل الماء المعقم مع قليل من السكر، وهذا يساعد على التبول سريعا .
- ( ز ) نقص وزن المولود في الاسبوع الاول من عمره شيء طبيعي ، وبعد عشرة ايام من الولادة يبدأ في الزيادة ولا تستدعي هذه الظاهرة استشارة الطبيب .

### ٧- الخصوبة وتأثيرها على صحة الام والطفل :

تشكل هذه الظاهرة مشكلة عامة في اليمن ، وتشمل الخصوبة ثلاث حالات تزيد فيها المخاطر الصحية على الام والطفل .

- حالات الولادة المتعددة .
- قصر الفترة بين حمل واخر .
- الحمل في سن معرض للخطر وهي السن ما قبل الثامنة عشر وبعد الخامسة والثلاثون .

### فما هي المخاطر الصحية التي تظهر على الام والطفل ؟

من المخاطر الصحية مايلي :

- حمى النفاس .
- تسمم الحمل .
- فقر الدم .
- التهابات عنق الرحم .
- سرطان الرحم .
- امراض الروماتيزم والسكر .
- وبالنسبة للجنين ، تزيد نسبة الوفاة من خلال فقد الاجنة التلقائي (الاسقاط ) ووفيات الرضع حديثي الولادة ، ضعف النمو ، التشوهات الخلقية .. نقص معدل الذكاء ،

### كيف تتجنب الام مخاطر الحمل المتكرر ؟

- ( أ ) تأخير الحمل الى ما بعد سن الثامنة عشر وتجنبه بعد سن الخامسة والثلاثون ،
- ( ب ) المباشرة بين حمل وآخر ، وتقليل الولادات المتكررة خصوصا للامهات اللاتي لا يتحملن الحمل المتكرر ويمكن ذلك عن طريق استخدام وسائل تنظيم الاسرة ( انظر كتاب المؤشرات السكانية والاسلام والسكان ) .

### ماهي العوامل التي تتأثر بها الخصوبة ؟

- هناك جملة من العوامل الاجتماعية والاقتصادية والبيولوجية ( الحيوية ) التي تؤثر في الخصوبة على النحو التالي :-
- الاختلاف في مستوى المعيشة الذي يتأثر بمستوى التنمية .. فالدول المتقدمة مثلاً اقل خصوبة من الدول النامية ، والطبقات الاجتماعية الغنية اقل خصوبة من الطبقات الاجتماعية الفقيرة .
- الاختلاف في مستوى التحضر ، فالمرأة الريفية اكثر خصوبة من امرأة الحضرية .
- الاختلاف في مستوى الوعي الفردي والاجتماعي .. فالمرأة المتعلمة اقل خصوبة من المرأة الامية .
- الاختلاف في طبيعة العمل .. فالمرأة التي تمارس نشاط ذهني اقل

خصوبة من المرأة التي تمارس النشاط العضلي ، وهذه ظاهرة موجودة في الريف اليمني حيث نلاحظ ان المرأة الريفية التي تمارس النشاط العضلي اكثر خصوبة .

- العادات السائدة التي تحدد سن الزواج خاصة للفتيات ( سناً مبكراً للزواج ) .
- تحديد المرغوب من الاولاد والربط بين مكانة المرأة الاجتماعية وعلاقتها بالخصوبة .
- العوامل الفسيولوجية ( الداخلية ) وهي قدرة المرأة على الانجاب المستمر .
- التغذية والصحة .

### رضاعة الطفل واثرها على الخصوبة :

رضاعة الطفل تؤثر على الخصوبة من نواحي متعددة منها :-  
( أ ) وفاة الرضيع تؤدي الى التوقف عن الرضاعة وتعرض الام للحمل ،  
( ب ) استمرار الرضاعة حولين كاملين ، كما اوصانا الله سبحانه وتعالى حين قال ( والوالدات يرضعن اولادهن حولين كاملين )  
( ج ) ان معدل الخصوبة في اليمن مرتفع وخاصة في الريف ، حيث وصل الى معدل ٨ اطفال للمرأة .. وقد ادى ذلك الى زيادة عدد السكان من ١٠ . ٦ مليون نسمة عام ٨٦م الى ١٢ . ٣ مليون نسمة عام ٩٠م ويتوقع زيادة هذا المعدل الى ١٦ . ٩ مليون نسمة مع حلول عام ٢٠٠٣م ( انظر كتيب المؤشرات السكانية ) .

### ٨ - تغذية الطفل :

الطفل هو عماد المستقبل .. وتربية الطفل وتنشئته نشأة جيدة تعتمد اساسا على التغذية ونوعها ، فالطفل الذي لا يعتنى بتغذيته ينمو هزياً وضعيفاً ومعرضاً للاصابة بالامراض المتعددة والعكس صحيح ان الام تقع عليها مسئولية تغذية طفلها ، وعليها توفير الغذاء المتوازن ومراعاة وزن الطفل وحاجته من الغذاء وكذلك مراعاة سنه ، كما يجب عليها تعويد طفلها على تناول غذائه في اوقات منتظمة ومضغ الطعام جيداً وغسل يديه قبل الاكل وبعده ، وعدم السماح له بتناول الاطعمة الملوثة .

### كيف يتغذى الطفل ؟

يعطى الطفل في الاربعة اشهر الاولى لبن الام فقط لانه احسن وانقى غذاء له في هذه المرحلة ، لان ذلك يحميه من الامراض وخاصة الاسهال .

## لماذا ننصح الام دائما بارضاع طفلها ؟

- لان : ( أ ) لبن الام نظيف ومعقم دائماً ،  
( ب ) يحمي الطفل من الامراض والجراثيم ، لانه توجد به مواد مانعة لا توجد في اللبن الصناعي او لبن الابقار او الماعز ،  
( ج ) رضاعة الام لطفلها تنمي الروابط بينهما ، وذلك بالتصاق الطفل بامه عند الرضاعة .

## ولماذا لا ننصح الام باستخدام (البزازة) اي استخدام اللبن الصناعي ؟

- لان : ( أ ) من الصعب ان تظل البزازة نظيفة دائماً ، فلكي تكون نظيفة علينا بغليها في الماء لمدة عشر دقائق قبل كل رضعة .  
( ب ) لا يصلح اللبن في البزازة الا اذا غلي جيداً مع الماء .  
( ج ) اللبن المعطى في البزازة مكلف ويحتاج الى مال .  
( د ) اعداد البزازة بطريقة نظيفة يتطلب وقتاً .  
( هـ ) اللبن يتلف بسرعة في البزازة ، وهذا يسبب الاسهال للطفل .  
( و ) لبن الابقار والماعز لا يحتوي على المواد المانعة التي تحمي الطفل من الامراض وهذه توجد فقط في لبن الام .  
( ز ) الطفل لا يشعر بحنان ودفء امه عند تغذيته بالبزازة .

## بعض القواعد الهامة في الرضاعة الطبيعية :

- ( أ ) العناية بالحلمة وتكوينها وتقويتها قبل الولادة بمدة كافية .  
( ب ) تنظيف الحلمة وتطهيرها وتجفيفها قبل الرضاعة وبعدها .  
( ج ) التناوب في استعمال الثديين للرضاعة .  
( د ) عدم رضاعة الطفل والام نائمة .  
( هـ ) تحديد مدة الرضاعة للطفل حسب عمزه وهي من ١٥-٢٠ دقيقة .  
( و ) مراعاة الوضع الصحيح للطفل اثناء الرضاعة .  
( ز ) وضع الطفل منتصباً بعد الرضاعة مباشرة حتى يخرج ما في معدته من هواء وغازات .

( ح ) على الام ان لاتفكر في المشاكل والهموم اثناء الرضاعة ،  
( ط ) عدم تناول الاغذية التي تضر بالطفل اثناء رضاعته مثل البهارات  
والبسباس .

### متى تبدأ الام في رضاعة طفلها ؟

على الام ان ترضع طفلها بعد ان تأخذ قسطا كافيا من الراحة بعد  
الوضع مع عدم اطالة ذلك ، حيث من الملاحظ ان بعض الامهات يتركن  
اطفالهن دون رضاعة طوال يوم كامل .. ان هذا التأخير يؤثر على صحة  
الطفل من الناحية الجسمية كما ان الاسراع في رضاعة الطفل يساعد على  
ادرار اللبن .

على الام ان ترضع طفلها ست او سبع مرات في اليوم خلال الشهر  
الاول ، وبمعدل رضعة واحدة كل ثلاث ساعات .

من العادات المتبعة عند بعض الامهات انه كلما بكى الطفل يعطى  
له الثدي ، وهذا خطأ لانه ربما كان سبب بكاء الطفل ابتلال ثيابه بالبول  
او غير ذلك ، كما ان الاكثار من اعطاء اللبن للطفل يتعب معدته

### متى تمتنع الام عن رضاعة طفلها ؟

تمتنع الام عن رضاعة طفلها للأسباب التالية :-

- ( أ ) مرض الام بمرض معدي كمرض السل .
- ( ب ) جنون الام او مرضها بمرض نفسي .
- ( ج ) تشقق الحلمة وتقيحات الثدي .
- ( د ) في هذه الحالة يعطى له البزازة ، ولكن يستحسن ان تعطى الام  
طفلها اللبن في الكوب حتى لا يتعود عليها .

### من العادات المتبعة في تغذية الطفل في البيئة اليمنية :

- ( أ ) اعطاء الامهات اطفالهن البسكويت والحلويات كغذاء ، ولكن لايعتبر  
هذا غذاء اساسي للطفل لانه لا يحتوي على الفيتامينات ولكن نلاحظ  
العكس فهو يحتوي على السكر فقط والذي يسبب تلف الاسنان .
- ( ب ) المشروبات الخفيفة ( العصائر ) فهي ايضا مضره للطفل لانها  
تحتوي على السكر فقط ، كما انه يوجد بها المواد الحافظة وهي  
مضرة لصحة الطفل ، وهذا اسوأ من البسكويت ، ويفضل اعطاءه  
كوبا من الحليب او ماء بدلا من المشروبات .. اما اذا كان جائعا  
فيعطى له وجبة خفيفة مثلا قطعة صغيرة من الجزر .

مراحل تغذية الطفل

نوع الغذاء	من الشهر الاول الى الثالث	من الشهر الثالث الى السادس	من الشهر السادس الى التاسع	من الشهر التاسع وما فوق
حليب الام او حليب صناعي اذا لزم الامر	حليب الام فقط	حليب الام او حليب صناعي خمس وجبات	حليب الام او حليب صناعي وجبتين فقط	حليب الام او حليب صناعي لا يزيد عن ٥٠٠ ملم
عصائر	يبدأ اعطاء الرضيع عصائر فواكه ابتداءً من الاسبوع السادس	تعطى للطفل حسب قابليته ابتداءً من الشهر الرابع	من شهر الى آخر يكون زيادة اخذ العصائر حسب قابليته	من بداية الشهر السادس وذلك حسب قابليته ويبدأ اعطائه صفار البيض مرتين في الاسبوع + مرق دجاج + كبدة
بداية تعويده على الاكل مع العائلة		يعطى تدريجياً مثل: الجزر، البطاطس وغير ذلك		

\* المصدر: الطفل ووقايته من الامراض د/ عبدالرحمن المؤيد - صنعاء

## ٩- امراض الطفولة

### اسباب انتشارها:

( أ ) الهواء الفاسد والخانق الناتج عن تواجد اعداد كبيرة من النساء مع وجود عادة تعاطي المداعة في اليمن ، وذلك يؤدي الى اصابة الطفل بالالتهاب الرئوي ،

( ب ) الملابس الضيقة تجعل الطفل يعرق كثيرا وخاصة في المناطق الحارة مع سوء التهوية يؤدي الى الاصابة بالالتهابات الجلدية ، كما ان عادة لف الطفل ( التقميط ) بحجة حمايته من الحسد عادة غير صحية تؤدي الى اصابة الطفل بالكساح نتيجة عدم تعرضه للشمس.



( ج ) استعمال الملابس

الداخلية لفترة طويلة ،

( د ) الاكل في اوعية غير

نظيفة وشرب اللبن من

البزازة ومصاصات غير

نظيفة ،

( هـ ) عدم غسل الايدي قبل

الاكل ،

( و ) الذباب ،

( ز ) الافراط او التقليل من

الغذاء او عدم تنوعه ،

- بعض الامراض الشائعة

بين الاطفال :

سوء التغذية .. اسبابه :-

(أ) عدم رضاعة الام لطفلها .

(ب) الاعتقاد بان الرضاعة من البزازة افضل .

(ج) عدم اعطاء الطفل الطعام الكافي .

( د ) العادات السائدة وهو الامتناع عن رضاعة الطفل اثناء مرضه .

( هـ ) خلط اللبن بماء غير نظيف يؤدي الى اصابته بالاسهال والذي يؤدي

الى سوء التغذية .

## فماهي اعراض سوء التغذية عند الاطفال ؟

تتلخص هذه الاعراض فيما يلي :-

- ( أ ) فقدان الوزن بدرجة ان يصبح الطفل عندها هزيلا ولا يقدر على المشي عند بلوغه سنة او سنتين .  
( ب ) اذا لم يعالج هذا المرض فان الطفل يموت من نقص الغذاء .

## هل هناك علاقة بين سوء التغذية والامراض الاخرى ؟

نعم .. توجد علاقة بين سوء التغذية وبعض الامراض وهي كما يلي :-

- تنتج عن الاصابة بسوء التغذية الاسهال ، فقر الدم ، الحصبة .  
والسبب هو ان الطفل المصاب بسوء التغذية يكون سهل التعرض لتلك الامراض وقد تسبب موته لان مقاومته ضعيفة .

## كيف تحمي الام طفلها من سوء التغذية ؟

- ( أ ) الرضاعة الطبيعية .  
( ب ) اعطاء الطفل طعاما الى جانب الرضاعة عندما يبلغ عمره ٤-٦ اشهر .  
( ج ) حماية الطفل من الاسهال باتباع النظافة .  
( د ) اعطاء الطفل وقتا كافيا لتناول طعامه .  
( هـ ) تغذية الام بعد الوضع بالمواد الغذائية الضرورية .

## اذا اصيب الطفل بسوء التغذية كيف تعالج الام طفلها ؟

- ( أ ) ان سوء التغذية ينتج عن نقص الغذاء .. لذا على الام ان تعطي طفلها طعاما كثيرا غني بالعناصر الضرورية .  
( ب ) اما اذا تقيأ الطفل باستمرار ، على الام ان تغذيه قليلا قليلا ، مع مزيد من الصبر .  
( ج ) الطفل المصاب بسوء تغذية شديدة يجب تغذيته عشر مرات في اليوم .  
( د ) اذا كان الطفل ضعيفا لا يستطيع الرضاعة من الام ، في هذه الحالة يجب عصر اللبن من الثدي في كوب واعطائه له .  
( هـ ) اذا اصيب الطفل بالاسهال يعطى محلول الجفاف .



بعض الأمراض المعدية الشائعة  
بين الأطفال في البيئة اليمينية

اسم المرض	سبب المرض	طرق انتشار العدوى
الاسهالات		الاصابع الملوثة بالبراز ، الماء الملوث ، الذباب ، الغذاء الملوث
التيتانوس/الكزاز	بكتريا	الجروح الملوثة بالتراب او الاوساخ
الالتهاب الرئوي	بكتريا	الهواء ، السعال
السل	بكتريا	الهواء ، السعال ، استعمال ادوات المريض ، المداعة
الانفلونزا	فيروس	عبر الهواء ، السعال
الحصبة وشلل الاطفال داء الكلب	فيروس فيروس	عبر الهواء او الذباب ، السعال بواسطة عذ الكلب او القط او الثعلب
الديدان الاميبيا ، الاسكارس البروسنتاريا البهارسيا الديسنتاريا	طفيليات	عدم النظافة ، انتقال الغذاء الى الفم بالاصابع الملوثة بالبراز ، الاستحمام في الترع والمياه الراكدة الاذافر الطويلة التي تبقي تحتها فضلات الطعام الملوث
الملاريا	البعوض	لسع البعوض ، المستنقعات التي يتواجد بها البعوض
الرمد الحبيبي	الذباب	اللمس ، الذباب ، عدم النظافة

\* المصدر : المبادئ الاولى للصحة والنظافة ، رداع ١٩٨٧م

## بعض المعتقدات الخاطئة لعلاج امراض الطفولة ؟

- ( أ ) الكي بالنار لعلاج امراض البطن او اي عضو آخر ، وينتج عن هذه الطريقة التهاب مكان الكي الذي يتطلب في هذه الحالة معالجته ومعالجة المرض الاساسي .
- ( ب ) استعمال الرباطات فوق بطن الطفل اعتقادا بانه يوقف الاسهال والتقيؤ وقد يكون هذا الرباط شديداً في بعض الحالات مما يؤدي الى انسداد الامعاء ويشكل ذلك خطراً على حياة الطفل ،
- ( ج ) الاكثار من اعطاء الدواء للطفل اعتقادا بان ذلك يشفيه من المرض او زيارة اكثر من طبيب حتى يتم الحصول على اكبر كمية من الادوية ، ولكن هذا يعتبر خطراً على الطفل لان استخدام الادوية الكثيرة يتغير مفعولها من دواء فعال الى دواء مضر واكثر خطورة على صحة الطفل .



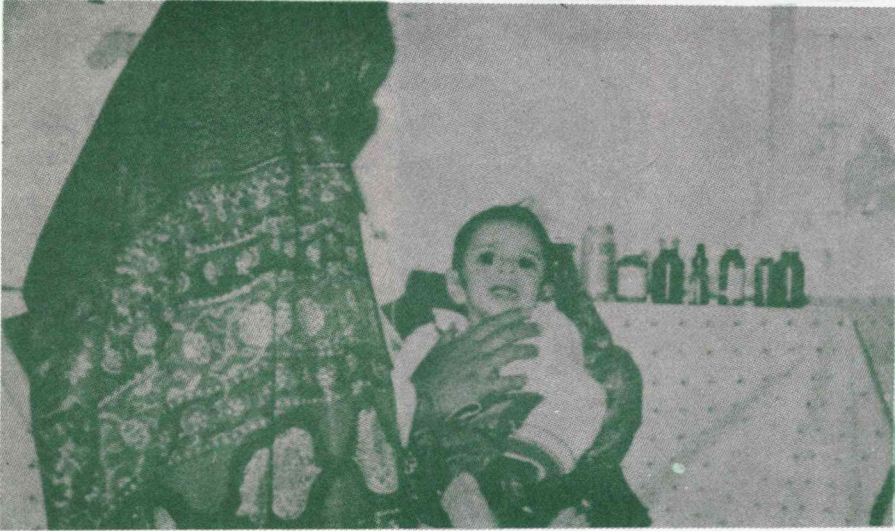
## الكي بالنار

بعض الناس يعتمدون إلى الكي بالنار عند الشعور بأى ألم في أى جزء من اجزاء الجسم و يظنون بذلك انهم قضاوا على المرض أن إتباع مثل هذا الأسلوب في العلاج له أشد الضرر وخاصة عند الأطفال من التهابات وتقيحات وآلام المرض مع آلام الكي .

العلاج بالنكي

( د ) علاج التشنجات العصبية والصرع باللجوء الى المشعوذين بحجة وجود جن بداخل الطفل والسبب ليس ذلك وانما المرض مرتبط بالمخ وعلاجه يأخذ فترة طويلة واحيانا طوال حياة الطفل اذا لزم الامر .

( هـ ) ضرب الابر للطفل اعتقاداً بانها تعالج امراض الطفولة ولكن استخدام الابر لها اضرارها ومنافعها حيث تؤثر على نفسية الطفل وتخلق عنده الخوف والذعر كما تسبب التهابات موضعية في مكان ضرب الابر ، كما ان من مساوئ الابر انها قد تضرب في مكان ليس مكانها وبذلك تؤثر على عصب او شريان ما في جسمه قد حدث له شلل مؤقت او مستديم .



الاكثار من استخدام الادوية

#### ١٠- التطعيم ضد امراض الطفولة :

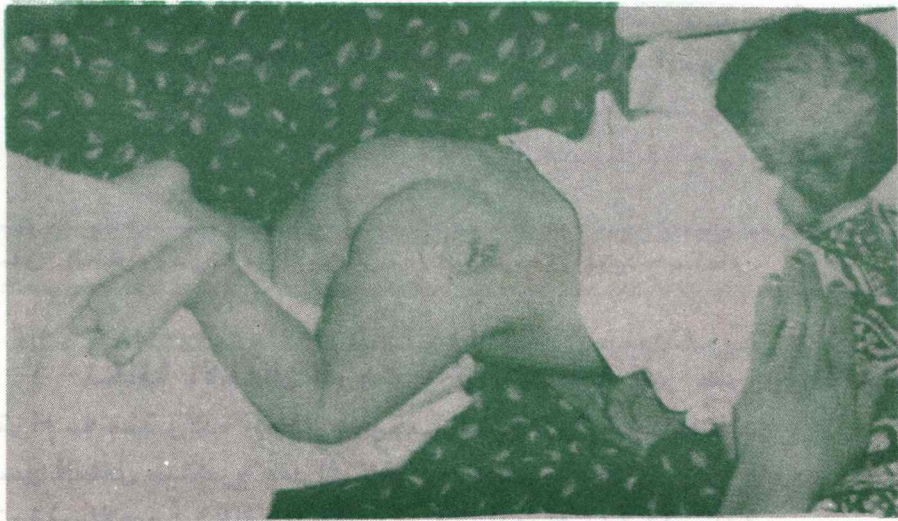
ان اجراء عملية التطعيم للطفل من اهم العوامل التي تساعد على وقايته من المراض مما يؤدي الى انخفاض معدل الوفيات ويتم تطعيم

الاطفال في مراكز رعاية الامومة والطفولة المنتشرة في انحاء مختلفة من الجمهورية ، وتختلف نسبة التطعيم بين الاطفال في الحضر والريف حيث بلغت نسبة التطعيم في الحضر ٩٤٪ وفي الريف ٥٩.٢٪ .

لماذا لا يستكمل تطعيم الاطفال في بعض المناطق ؟

يرجع عدم استكمال تطعيم الاطفال ضد امراض الطفولة الى الاسباب التالية :

- لاتعلم الام باهمية التطعيم ،
- لاتعلم الام بضرورة اعادة الزيارة للجرعات الاخرى ،
- موقع ووقت التطعيم غير معروف لدى الام ،
- الخوف من التأثيرات الجانبية ،
- تعرض الطفل لاي مرض اثناء موعد التطعيم ،
- انشغال الام بامور اخرى كثيرة ،
- عدم توفر المصل .
- بعد مكان التطعيم .



الاعراض السلبية الناتجة عن ضرب الابر

## مواعيد تلقيح الطفل ضد بعض الامراض المعدية

ملاحظات	مواعيد التطعيم	نوع التطعيم
يمكن التلقيح ضد السل في اي عمر اذا لم تظهر ندبه التلقيح او اذا كان اختبار حساسية السل في الجلد سلبية	الاسابيع الاولى من عمر الطفل	١ - اي سي جي ضد السل
عند التلقيح يجب على الطفل ان يكون سليماً من الامراض ويجب اعادة التلقيح بعد ٤-٦ اسابيع من التلقيح الاول والمجموع يكون ثلاث جرعات .. وكذلك الحالة بالنسبة للتلقيح ضد شلل الاطفال	من الشهر الثالث حتى سن الرابعة والنصف	٢ - الثلاثي الدفتريا السعال الديكي التيتانوس (الكزاز)
	من الشهر الثالث حتى السنة الرابعة والنصف	٣ - شلل الاطفال قطر في الفم في كل جرعة
اذا اصيب الطفل بمرض الحصبة وكان التشخيص مؤكداً فلا داعي لتطعيم الطفل ، ولكن اذا كان هناك شك في اصابة الطفل بالحصبة فانه يستحسن تطعيمه	من بداية الشهر التاسع حتى السنة الرابعة والنصف	٤ - الحصبة

\* المصدر : الطفل ووقايته من الامراض ، د/ عبدالرحمن المؤيد - صنعاء

### ١١- النظافة الشخصية : النظافة من الايمان (حديث شريف)

- ١ - نظافة الاطفال الرضع : ان النظافة امر ضروري لابد من الالتزام به منذ ولادة الطفل ، ويجب اتباع الارشادات التالية :
  - غسل الطفل مباشرة بعد الولادة بماء دافئ ومعقم ،
  - تتوقف الام عن نظافة الطفل بعد هذا الحمام مدة ٢٤ ساعة ،
  - ينظف الطفل بعد سقوط الحبل السري وذلك بعد اسبوع من الولادة خوفاً من تبلل الحبل السري ،

- لا يترك الطفل دون تنظيف اثناء وحود الحبل السري وإثما يجب تنظيف الوجه والايدي مرة في اليوم ،
  - تنظيف الاماكن التي تتلوث بالبراز والبول بعد كل تغيير ،
  - تخصيص قطعة قماش خاصة لنظافة الاعضاء التناسلية وقطعة اخرى لنظافة الجسم ،
  - لا يستعمل الصابون في الايام الاولى من عمر الطفل حتى لا تزول الطبقة الدهنية من جلده ،
  - بعد غسل الطفل يُدهن بزيت نباتي خاص ،
  - بعد سقوط الحبل السري يغسل الطفل ثلاث مرات في الاسبوع مع العناية بغسل اماكن خروج البراز والبول عدة مرات يومياً ،
  - يعرض الطفل يومياً لأشعة الشمس مدة ٥ - ١٠ دقائق ،
  - عند غسل الطفل يراعى ان يكون المكان جيد التهوية ودافئ وحرارة الماء تكون معتدلة ، وعلى الام قياس حرارة الماء بوضع كوعها فيه ،
  - عندما يصل الطفل الى عمر اربع سنوات يكون الاستحمام مرة في الاسبوع مع قص الشعر مرة كل نصف شهر الى شهر ،
  - لا تقتصر نظافة الطفل على البيت فقط وانما تلعب المدرسة دورا هاما في تعليمه اصول النظافة وتعويده عليها جنبا الى جنب مع الاسرة ،
- ٢ - نظافة الاولاد الصغار :** يجب تحميم الاولاد والاطفال الصغار ترويش) يوميا بقدر المستطاع لان الاطفال يلعبون دائما في التراب وفي الاماكن الملوثة في بعض الاحيان واذا لم يتحمم الطفل فانه يصاب بطفح جلدي .. وعند التحميم يجب ان يغسل الرأس لمنع حدوث القشرة .. كما يجب على الام تعويده على الاستحمام .
- إذا رفض الطفل الاستحمام على الام فرض ذلك بالقوة لسلامة صحته .

**٣ - نظافة الأولاد البالغين :** يجب على الاولاد والكبار غسل اجسامهم وشعورهم عدة مرات في الاسبوع وذلك لان اجسامهم تتسخ بالتراب او اثناء العمل او العرق الذي يتراكم على الجسم ويستخدم الصابون مع الماء لان وجود الصابون يساعد على اذابة الدهون التي توجد بالجسم احسن مما لو استخدم الماء فقط .



٤ - **نظافة المرضى** : يجب غسل الاشخاص المرضى عدة مرات لان ترك المريض دون غسل يؤثر عليه ويساعد على زيادة شدة المرض وقد يؤدي الى الاصابة بالالتهابات الجلدية .

في حالة الشخص المصاب بالحمى الشديدة الناتجة عن الحصبة او الاسهال ونزلات البرد فان غسل المريض عدة مرات يساعد على تخفيف المرض وعدم حدوث المضاعفات كاصابة الاذن والعين ويساعد ايضا على تخفيف شدة الحمى .

٥ - **نظافة الملابس** : ان الملابس التي لا يتم غسلها بانتظام تكون مليئة بالابوساخ والجراثيم وفي هذه الحالة يكون تأثيرها على الجسم ليس له فائدة ، فبدلا من حمايته فانها تشكل خطرا عليه .  
ان الجسم النظيف والملابس النظيفة هما علامة الصحة .

#### **الخطوات اللازمة لنظافة الملابس :**

( أ ) تعلق الملابس بعد غسلها بالماء والصابون في الشمس لتجفيفها وقتل الجراثيم فيها ،

( ب ) اذا كانت الملابس متسخة كثيرا ، يجب نقعها في الماء الدافئ والصابون لمدة ساعة ،

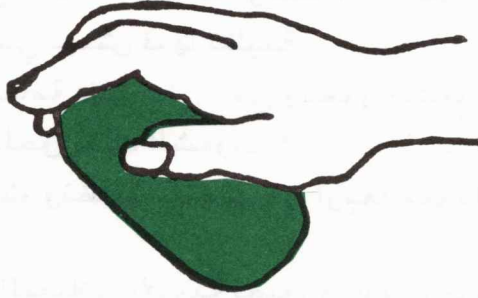
( ج ) تغسل المفارش والبطاطين وتعلق في الشمس لقتل الحشرات العالقة بها كالبق ،

( د ) تغسل ملابس الاشخاص المرضى بمعزل عن ملابس الاصحاء

٦ - نظافة الاكل :تنظف الخضار المعدة للاكل جيداً وتغسل الاواني المستخدمة في الطبخ بالماء والصابون جيداً ، كما ينظف المطبخ ولا ننسى غسل الايدي بالماء والصابون قبل اعداد الاكل .

٧- النظافة الشخصية :

( أ ) غسل الايدي : يجب غسل الايدي بالماء والصابون عند القيام من النوم وبعد الخروج من الحمام وقبل اعداد الطعام وقبل الاكل وبعده



( ب ) نظافة الاسنان : تنظف الاسنان باستخدام السواك او بواسطة فرشاة الاسنان والمعجون للتخلص من الفضلات الناتجة عن الطعام وخاصة الحلويات وتنظف الاسنان بعد كل وجبة غذائية وقبل النوم وعند القيام من النوم ، ومن الطرق المتبعة لنظافة الاسنان في ابعض مناطق اليمن الملح والفحم .



( ج ) تقليم الاظافر : ان الاظافر القصيرة خاصة عند الاطفال تمنع تكاثر الديدان عن طريق البويضات الموجودة تحت الاظافر .. لذا ينصح دائماً بقصها منعاً من انتقال الامراض .



## ٨ - النظافة العامة :

### ما المقصود بالنظافة العامة ؟

يقصد بالنظافة العامة المظهر العام للنظيف للمدينة او القرية والذي يحافظ على الصحة العامة للمجتمع .. فنظافة المياه ووجود المصارف الصحية ونظافة الشوارع العامة والاحياء السكنية والمرافق العامة كلها تمثل النظافة العامة للبلد .. ان النظافة الشخصية للفرد ينعكس اثارها على النظافة العامة وكلما كان الفرد نظيفا كلما كانت المدينة او القرية التي يعيش فيها نظيفة .

ان النظافة العامة دليل على رقي وتطور الشعوب .. فلماذا لا نهتم بنظافة بلدنا لكي نلحق بتلك الشعوب ؟

ان صحة المجتمع ونظافته تتمثل في اربعة مقومات اساسية هي :

( أ ) المياه النقية .

( ب ) التخلص من الفضلات الأدمية بصورة جيدة وصحية .

( ج ) التخلص من مياه المجاري .

( د ) التخلص من القمامات .

ان هذه المقومات جميعها مرتبطة ببعض .. فمثلا اذا وجدت مياه صحية نقية فان استهلاك الناس للمياه يزداد ، وبذلك يزداد الصرف الامر الذي يستلزم وجود نظام صرف صحي لتلك المياه .. ويمكننا التطرق الى هذه المقومات على النحو التالي :

### (أ) المياه النقية :

تعاني الكثير من المناطق اليمينية وخاصة الريف من عدم وجود مياه صحية نظيفة والذي يؤدي حتما الى انتشار الكثير من الامراض الناتجة عن المياه الملوثة مثل الديدان والطفيليات وهذا يؤثر بالتالي على الصحة العامة للمجتمع سواء في المدينة او الريف .. والماء مثله مثل الطعام يتم جلبه من الخارج اي من الابار الجوفية وهي اما آبار سطحية او آبار ارتوازية وعند جلبه يتعرض للتلوث .. وعادة ماتكون الآبار الصحية مفتوحة وسهلة التعرض للتلوث والاساخ لذلك فانه من الصعب الحصول على مياه نقية من الآبار السطحية ، وهناك مصادر اخرى للحصول على المياه مثل الخزانات والصحاريج ، وهذه تجمع فيها المياه اما من الآبار او من مياه الامطار وهي عادة تكون مفتوحة وعرضة للتلوث كما ان الحيوانات تشرب منها ونذا يجب معالجة المياه شرب

شربها اما بالغلي اذا كانت المياه قليلة او باضافة مواد مطهرة كالكلور الى الخزانات العامة او الخزانات الخاصة .. وفي حالة خزن المياه يجب خزنها لمدة اربعة ايام لان الديدان مثل البلهارسيا تموت بعد اربعة ايام من خزن المياه .

### متى ننظف المياه ؟

ان اي انسان منا يعرف ما اذا كان الماء نظيفا ام لا .. وعند ذلك يتم تغيير الماء .

متى يجب على الشخص معالجة وتنقية الماء سواء كان للشرب او لاستخدامات المنزل المختلفة ؟

للإجابة على هذا السؤال نوضح الاسباب التي تدل على ان المياه ملوثة ويتم تنظيفها وهي :-

- اصابة عدد كبير من الناس الذين يتحصلون على المياه من مصدر واحد بامراض ناتجة عن شرب مياه ملوثة .

- اصابة عدد من افراد الاسرة في وقت واحد يكون سببا للشك بان مياه الشرب ملوثة .

- عند تساقط الامطار الخفيفة او الغزيرة وبعد فترة من تساقطها يعتبر سببا لتلوث المياه .

- عندما يشك الاهالي بان المياه ملوثة عليهم في هذه الحالة الاتصال بمشاريع التنمية في مناطقهم او المراكز الصحية وذلك لتحليل المياه واختبارها ويجب عدم الانتظار حتى تظهر نتيجة التحليل

وانما على الاهالي اتباع مايلي لتنقية المياه :-

- اضافة مادة الكلور الى الخزانات او احواض الصهاريج .. وهذه المادة ليست سامة وتعمل على قتل الجراثيم .

- الترشيح وهو مرور المياه عبر مصفاة عبارة عن منخل ذو فتحات دقيقة جدا .. بحيث لايسمح بمرور الاوساخ من خلاله .

### إستخراج المياه من الآبار :

في حالة استخراج المياه من الآبار الارتوازية فانها تمر عبر مضخات ، لذا فهي لا تلمس بالايدي .. اما في حالة استخراجها من الآبار

السطحية كما هو شائع في معظم قرى اليمن ، فان الحالة تختلف اذ ان الناس تستخدم مضخات معلقة في هذه الابار ، وفي هذه الطريقة يوضع

الدلو او الوعاء الخاص بنقل الماء تحت الماسورة ، وفي معظم القرى يتم استخدام الدلو لاستخراج الماء من البئر وهذا الدلو يعتبر عاملا رئيسيا

في تلوث الماء . فماذا يحدث عند استخدام الدلو ؟

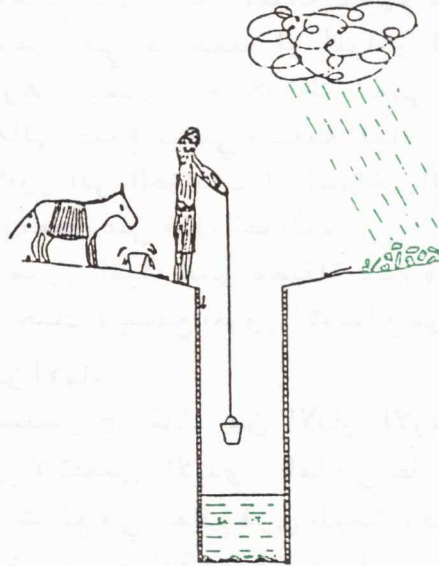
عند جمع الماء تضع النساء الدلو على الارض ، ولذا فهو يحمل معه الكثير من الاوساخ والأتربة وكذلك يحدث للحبل الذي يربط به الدلو .. وعند انزاله للمرة الثانية للبئر فان الاوساخ العالقة به وبالحبل تنزل للبئر وتلوث الماء وهذه الاوساخ مثل براز الحيوانات الموجود حول البئر والأتربة .

لا يعتبر الدلو وحده عاملا لتلوث الماء وانما الامطار الغزيرة ايضا عاملاً آخر للتلوث لانها تنزل للبئر محملة بالاوساخ المتواجدة حوله .

### ماذا نعمل حتى نحمي المياه من التلوث ؟

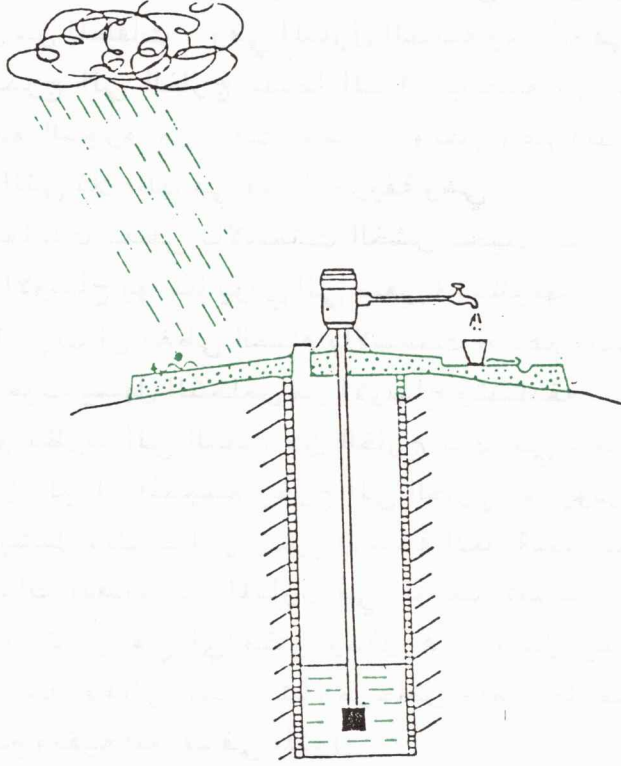
- استخراج المياه بواسطة المضخة بدلاً عن الدلو .
- جوانب البئر تكون عالية بحيث لا تسمح بنزول مياه الامطار محملة بالاوساخ .
- يجب ان تكون البئر مغلقة بحيث لا تسمح للطيور والاوساخ بدخوله .
- تنتقل المياه الى المنازل بواسطة انابيب مغلقة جيداً .
- عدم وجود اكوام القمامات فوق انابيب المياه لان الجراثيم يمكنها الدخول الى المياه عبر هذه الانابيب .

الطريقة التقليدية الخاطئة لجلب المياه من البئر



\* المصدر : المبادئ الاولية للصحة والنظافة العامة ، مشروع التنمية الريفية - رداح

## الطريقة الصحية لعمل البئر وكيفية جلب الماء منها



### الحنفيات (القبب)

توجد الحنفيات في المدن والقرى على السواء ، فهي عادة ما تكون في مكان متوسط بالقرية او تكون في المنازل كما هو في المدن .. ويجب عمل الحنفية على مسطبة من الخرسانة .. وكذلك عمل وسيلة لصرف المياه وعدم تجمعها حيث يلاحظ ان الحنفيات المقامة في القرى لاتكون بها مسطبة وعدم وجودها يؤدي الى تراكم المياه مما يحولها الى مستنقع او ايجاد بيئة مناسبة لتكاثر الذباب كما انها تجلب الحيوانات .. وللتخلص من هذا يجب ان توضع الحنفيات بطريقة يجعلها نظيفة دائما ولا تكون مصدرا خطرا على الصحة العامة .. وعلى سكان القرية التضامن معا بتنظيم مثل هذه العملية .

ان وجود حنفيات في كل منزل تعتبر ضماناً للصحة العامة للأفراد، كما ان ذلك يسهل على ربة البيت المحافظة على بيتها نظيفا وغسل اطفالها باستمرار .. وكذلك غسل الطعام والملابس ، كما ان وجود الحنفيات يوفر على المرأة الوقت الذي تستغرقه في جلب الماء .

## (ب) التخلص من الفضلات الأدمية «الحمامات» :

ان الحمامات التقليدية الموجودة في المدن والقرى نظام جيد للتخلص من المخلفات .. وفي المنازل القديمة وخاصة في الريف نلاحظ ان البول يخرج الى الخارج بينما البراز يتجمع في حجرة خاصة حيث تفرغ هذه الحجرة من وقت لآخر .. ولكن رغم ذلك فان هناك بعض العيوب التي نلاحظها في هذه الطريقة وهي :

الحمامات تغطى بالاسمنت الخشن بحيث يساعد ذلك على سهولة التصاق الاوساخ بها مما يؤدي الى صعوبة تنظيفها .  
لذا يجب ان يغطى الحمام بالاسمنت الناعم ويكون موضع الجلوس مسطحا حيث يسهل التخلص من الاوساخ وتنظيفه .

ولو نظرنا الى الحمام من الخارج نرى في معظم المنازل الكبيرة القديمة ان البراز المتجمع يخرج الى الخارج مما يؤدي الى تراكمه حول المنزل ويشكل ذلك خطورة على الصحة العامة مثله مثل التبرز في العراء هناك العديد من المنازل في الريف لا يوجد بها حمامات ويقوم الاهالي بالتبرز في اي مكان ومثل هذا العمل يجب تجنبه وتفاديه ويكون توجه الاهالي نحو انشاء مرحاض خاص لكل منزل يكون منفصلا عن المطبخ وبقية الغرف في المنزل .

### - خطورة التبول في العراء :

ان ظاهرة التبول في العراء من الظواهر الشائعة لدى السكان في المدن والقرى على السواء وفي بعض المناطق التي توجد بها مياه راكدة توجد بها البلهارسيا .. واذا تبول انسان مصاب بهذه المياه فان طفيل البلهارسيا الذي يخرج مع البول يبقى فيها ، واذا دخل انسان اخر الى هذه المياه للتبول او لغسل الملابس فان البلهارسيا تدخل في الجسم وبذلك يصاب بمرض البلهارسيا .

### - خطورة التبرز في العراء

ان التبرز في الشوارع وقرب مصادر مياه الشرب يسبب ضرراً بالغا للمارة والاطفال والحيوانات .

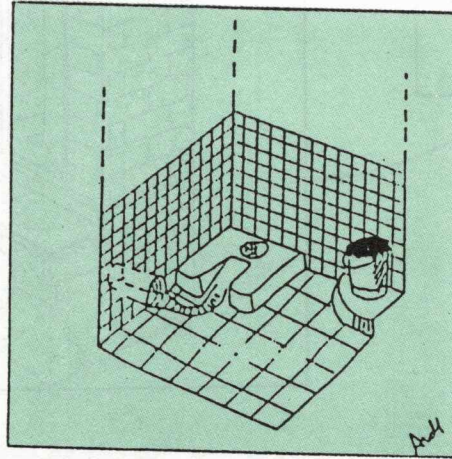
ان التخلص من هذه الظاهرة هو حث الناس وتوعيتهم حول اهمية المراحيض والحمامات في كل منزل واتباع هذه الطريقة عند كل اسرة يعني التخلص من الامراض الناتجة عن تلوث البيئة بالمخلفات .

## - التخلص من الفضلات الادمية بطريقة جيدة وصحية :

هناك منافع هامة للبراز ، وكما هو معروف ان المزارعين يستعملون الرماد في المزرعة ويخلط هذا الرماد مع البراز القديم الذي تم تجميعه وتحليله .

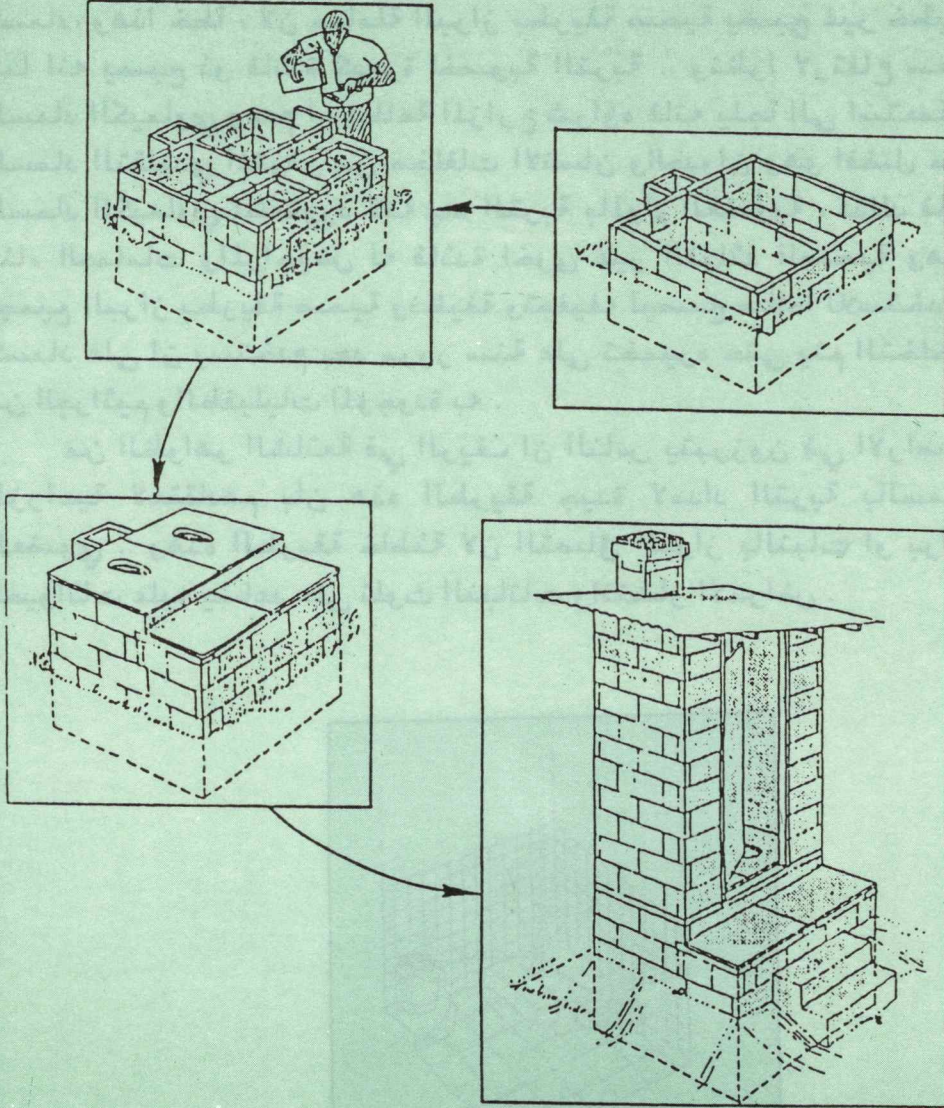
يعتقد الكثير من الناس ان البراز قذر وخطير اذا استعمل كسماد، وهذا خطأ ، لان معاملة البراز بطريقة صحية يصبح غير خطير كما انه يصبح ذو فائدة كبيرة لخصوبة التربة .. ونظرا لارتفاع سعر السماد الكيماوي وعدم استطاعة المزارع شراؤه فانه يلجأ الى استعمال السماد التقليدي المتوفر من مخلفات الانسان والحيوان وهو افضل من السماد الكيماوي المستورد لانه يمد التربة بالمواد العضوية ، لذلك فان بناء الحمامات والمراحيض له فائدة اخرى غير الفوائد الصحية وهي تجميع البراز بطريقة صحية ونظيفة وتجفيفه ليصبح صالحا للاستخدام كسماد على ان يستخدم بعد مرور سنة على تخميره حتى يتم التخلص من الجراثيم والطفيليات الموجودة به .

من الظواهر الشائعة في الريف ان الناس يتبرزون في الاراضي الزراعية لاعتقادهم بان هذه الطريقة جيدة لامداد التربة بالسماد العضوي .. وهذه الطريقة خاطئة لان التصاق البراز بالنبات او براز الحيوانات عليه يساعد على تلوث النباتات وانتشار الامراض .



حمام حديث (معدل للنظام التقليدي)

رسم يوضح مراحل بناء مرحاض صحي لتجمع البراز



\* المصدر : المبادئ الاولية للصحة والنظافة العامة ، مشروع التنمية الريفية برداع .

## (ج) التخلص من مياه المجاري:

ان الانسان لايعرف كيفية التحكم في مياه الصرف وذلك لان تجربة المزارع مع هذه الطريقة حديثة . وتشكل مياه المجاري خطورة كبيرة على الصحة العامة .. وتوجد هذه المياه متراكمة اما في وسط القرية او اماكن اخرى موجودة هنا وهناك .. وهناك مياه اخرى تصرف وهي ناتجة عن الغسيل او من المطبخ ، وهذه ليست لها تأثير خطير ولكن عند اختلاطها بمياه المجاري الناتجة عن الحمامات فانها تشكل خطورة على الصحة العامة .. فمثلا اذا مر طفل فوق هذه المياه وبه جرح فان الجرح يلتهب مباشرة كما ان تبلل النفايات المتراكمة بمياه المجاري تكون بيئة خصبة لتراكم الجراثيم والذباب . فماذا نعمل للتخلص من مياه المجاري ؟

- مياه الحمامات : يلاحظ ان الاهالي يقومون بمد انابيب من الحمامات في اتجاه الارض ليسهل نزول مياه الصرف ، ولكن هذه الانابيب قد لا تصل الى الارض فقد تنتهي في وسط جدار الحمام ، فمن المستحسن في هذه الحالة عمل غرفة صغيرة تحت الارض وتحت مخرج الحمام وتوصيل الانبوبة اليها ثم غلق الحفرة بالحجارة والتراب ، ويمكن زراعة شجرة في هذه الحفرة مثل ( الرغد) التي تنمو بسهولة في هذه المياه وهي مفيدة ويمكن استخدام اوراقها لتغذية الحيوانات واستخدام حطبها للوقود .



كيفية عمل حفرة خارج الحمام لصرف المياه

\* المصدر : المبادئ الاولى للصحة والنظافة العامة ، مشروع التنمية الريفية - رداح



## (د) التخلص من القمامة:

قديمًا لم تكن القمامات موجودة حيث ان المواد المستعملة كان مصدرها الطبيعة .. فمثلا الاواني من الفخار الذي يتحلل الى تراب ، كما ان اكياس البلاستيك والعبوات المعدنية لم تستخدم آنذاك .. اما الاوراق المغلفة للمنتجات فهي تستعمل في الوقود وتحلل بسرعة في التربة ولكن العلب المعدنية والبلاستيكة لا تتحلل بسهولة . واذا نظرنا اليوم الى ماحولنا في المدن والقرى على السواء نجد اكواما من النفايات المنزلية ، لذلك فقد اصبحت المدن والقرى مليئة بالاوساخ .. وهذه قد تكون متراكمة منذ عشرات السنين وتعود الانسان على منظرها ، ولكن المشكلة ليست في المنظر القبيح للمدينة او للقرية وانما تكمن المشكلة في الخطر الذي تشكله على الصحة العامة ، فالقمامة مكاناً ملائماً لتوالد الذباب والفئران وهذه تلعب دورا كبيرا وخطيرا في نقل الامراض مثل الاسهالات والتيفود والتهاب الكبد ، ونجد ايضا ان هذه المخلفات تعيث بها الحيوانات والدجاج وكذلك الاطفال حيث تصبح هذه القمامات مصدرا لجلبهم واللعب بالعب والاكياس البلاستيكية ، وبما ان الاطفال والحيوانات يلامسوه هذه القمامة ويحتكون بها فانهم يقومون بنقل الاوساخ والجراثيم الى البيوت .

كما ان سير الاطفال حافيي القدمين يعرضهم للاصابة بالجروح بواسطة اللعب القذرة حيث تسبب لهم مرض التيتانوس ( الكزاز) .  
على المدى البعيد يمكن لهذه القمامات ان تلوث مياه الشرب في الابار الجوفية .. فكيف يتخلص السكان من القمامات؟

يمكن للسكان منع تراكم القمامات حيث يمكنهم اختيار مكانا بعيدا عن القرية او موقع السكن لرميها .. ويكون هذا المكان على بعد نصف كيلو متر حتى يتم التأكد من ان الذباب الذي يتوالد فيها لا يستطيع دخول القرية او المدينة .. والمهم ان لا يكون هذا الموقع قريبا من مصدر المياه ومن الافضل عمل حفرة كبيرة في المكان المختار لرمي القمامة فيه وحرقتها عند امتلائها ثم تردم بالتراب وبذلك تكون بعيدة عن الناس والحيوانات ، والافضل عمل سور حول هذه المنطقة لمنع خروج الاكياس البلاستيكية الى الحقول وكذلك لمنع الكلاب من نبشها والعبث بها .

## أسئلة للتأمل

- \* اذكر بعض الأغذية الأساسية والهامة للام الحامل؟
- \* ماهي التأثيرات التي يحدثها القات في صحة الام؟
- \* لماذا يعتبر فحص الام الحامل ضرورياً جداً؟
- \* كيف يؤثر استخدام الادوية على صحة الام والجنين؟
- \* لماذا تفضل الرضاعة الطبيعية على الرضاعة الصناعية؟
- \* ماهي الاسباب التي تؤدي الى انتشار امراض الطفولة؟
- \* ماهي المعتقدات الشائعة في علاج الاطفال في اليمن؟
- \* كيف يؤثر التعليم ايجابياً على الصحة العامة؟
- \* اذكر طريقة او طريقتين للتخلص من القمامة؟
- \* كيف نحافظ على مصادر مياه الشرب نظيفة؟

## الفصل الرابع

### الصحة النفسية

#### ١- تعريف الصحة النفسية:

إننا نسمع كثيراً ، ومنا من يقول ان الصحة النفسية تتعلق بالشخص المجنون .. وإذا رأينا شخصاً يذهب الى العيادة النفسية يقال عنه ايضاً مجنون .. ان عامة الناس في اليمن يجهلون ان الصحة النفسية ليست دليلاً على الجنون ، ولتوضيح ذلك نُعرّف الصحة النفسية على النحو التالي :

ان جسم الانسان كما هو معروف يقوم بوظائف مختلفة ، ولكي يكون هناك توافق بين هذه الوظائف وقدرتها على مواجهة الصعوبات والمشاكل المحيطة واحساس الجسم بالنشاط والحيوية هو ما يطلق عليه بالصحة النفسية .. ومثال على ذلك قدرة الجسم على التكيف مع تغيير الحرارة او التغيير في التغذية .. فالصحة النفسية ليست فقط خلو الجسم من المرض وانما هي الحالة التي يتمكن الشخص فيها من تغيير سلوكه وسلوك غيره .

وفي مجال الصحة النفسية يتم دراسة الافراد ومعالجتهم من العيوب السلوكية او النفسية في مراحل نموهم المختلفة ودراسة الفرد في اطار اسرته ومجتمعه ومدرسته وفي حياته العملية ايضاً .

#### ٢- بعض الظواهر المتعلقة بالانسان :

( أ ) **الشذوذ والصحة النفسية** .. ماهو الشذوذ ؟ الشذوذ يعني الخروج عن الشيء الطبيعي والمألوف .. ويعتقد الكثير من الناس ان الشذوذ يعني الحالة النفسية ، ولكن هذا خطأ ، وليس له علاقة بالحالة او الصحة النفسية .

ونضرب مثال على ذلك : الطول العادي للشخص قد يكون شاذاً اما في قصره او في طوله او اللون فقد يكون الشخص شديد البياض او شديد السواد ، وهذه الانواع من الشذوذ لا تعني المرض ولا ترتبط بالناحية النفسية للشخص .

( ب ) **الوراثة والبيئة** .. ما المقصود بالوراثة ؟ هي عبارة عن العوامل الموجودة في الكائن الحي منذ اللحظة التي يتم فيها تلقيح الخلية الانثوية بالخلية الذكرية وتحمل الخلية الناتجة صفات بعضها

من الام وبعضها من الاب .. اما البيئة فيقصد بها العوامل المحيطة بنا وتؤثر فينا من بداية نمونا ( انظر كتيب السكان والبيئة ) ومن الامثلة مايرثه الابناء - العظماء ، المجرمون ، التوائم .

**( ج ) الذكاء والوراثة :** الذكاء صفة وراثية وتأثير البيئة فيها قليلاً

ومثال على ذلك الاخوة الذين يعيشون في بيئة واحدة ودرجة التشابه بينهم قليل بينما التوائم نجد انهم متساو في الذكاء حتى لو تغيرت البيئة المحيطة بهم .

وصفة الذكاء ترتبط ارتباطاً مباشراً بالاعمال التي يمارسها الاب حيث وجد ان ابناء العمال في المجالات الادارية والفنية اذكى من ابناء العمال في المجالات العضلية .

**( د ) الخلق والوراثة :** إن خلق الانسان من العوامل التي تؤثر في سلوكه

وقدرته على التكيف مع البيئة .. فماذا نعني بالخلق ؟ هو تفاعل الإنسان مع البيئة ويتحدد خلق الانسان بعاملين اساسيين هما : الغرائز ، المزاج .

**( هـ ) فما المقصود بالغرائز ؟** هي عبارة عن وحدات وراثية يورثها

الانسان بدرجات متفاوتة في الشدة مثال على ذلك : تشابه جرائم الاباء والابناء مثل السرقة وترتبط هذه الغريزة بحب التملك والهرب

**( و ) ماهو المزاج ؟** هو مجموعة خصائص داخلية لها تأثير في خلق

الانسان وهذه تنتج عن افراز مجموعة من الغدد ، ومن صفات المزاج تقلب خلق الانسان وتتحكم فيه الوراثة بدرجة كبيرة، ان غرائز ومزاج الانسان في بعض الحالات تؤثر عليه كثيراً من حيث تكيفه مع المجتمع .

**( ز ) الانفعالات :** تحدد الانفعالات بثلاثة خصائص هي :

الخوف ، الغضب ، التوتر .

**٢ - الشخصية وعلاقتها بالجسم :** إن شخصية الانسان تتحدد بثلاثة

نواع : الرفيع ، الرياضي ، السمين .

يميل الشخص الرفيع الى الهدوء ، ويكون حاد الطباع ومحافظا يشبه قليلا النوع الثاني وهو الرياضي .. ومن صفات الرفيع ايضا قلة الإختلاط بالغير كما يتصف بالحالة الإنفعالية .. أما النوع الثالث وهو السمين فهو صريح ويتصف بالمصادقة والاختلاط بالغير ، مرح وسريع القلب . وجد ان معظم الشخصيات الانطوائية هم من رفيعي الجسم ، بينما الشخصية المتقلبة معظم افرادها من البدينين .

#### ٤- العاهات وأثرها على الانسان .. ما المقصود بالعاهة ؟

هي فقدان الانسان لعضو من اعضاء جسمه من جراء الاصابة حيث تؤدي الى التقليل من قدرته على أداء العمل ، ومثال على ذلك فقدان السمع ، فقدان البصر ، فقدان ذراع او رجل .

#### كيف تؤثر العاهة على شخصية الانسان ؟

يكون تأثير العاهة على الانسان اما مباشرة مثل التأثير على النمو العقلي والتحصيل العلمي والقدرة المهنية على اداء العمل ، واما غير مباشرة ويظهر في طريقة معاملة الانسان للشخص ذو العاهة حيث نجد ان بعض الناس يهزأون به وفي هذه الحالة تخلق لدية النقمة عليهم وعلى المجتمع . ومنهم من يعطف عليه ويكون رد فعله بنوع من الثورة حيث ان العطف يجعله يفكر دائما بعاهته . وقد يستغل الشخص هذا العطف في الحصول على امتيازات كثيرة تجعله يرفض التخلي عنها مما يؤدي الى ظهور مشاكل متعددة . وبعض الناس يستغلون عاهاتهم ودون قصد في نشر جبروتهم وقوتهم .

#### ٥- الغرائز والحاجات :

**الغرائز** هي استعداد فطرى لدى الانسان تجعله يقوم بسلوك خاص ازاء موقف معين .. ومن هذه الغرائز :-

( أ ) **غريزة الخلاص** وهي الشعور بالخوف والانفعال تجاه موقف معين يؤدي الى هروبه والخلاص منه . وهذه الغريزة توجد في الانسان والحيوان على السواء .

( ب ) **غريزة المقاتلة** هي الشعور بالغضب تجاه موقف معين يقف عائقاً امام تحقيق رغبات الانسان فيلجأ الى التخلص منه عن طريق الهجوم والمقاتلة وهذه الغريزة موجودة في الحيوان والانسان وقد تظهر منذ طفولته .

( ج ) **غريزة الوالديه** : وتظهر عند ظهور الضعف في الاخرين مما يضطرهم لطلب المساعدة ، وهذه الغريزة تظهر متأخرة عن الانسان وترتبط بالفقر او العكس ، وفي الحيوان تظهر بصورتها الفطرية لحماية الذرية .

( د- ) **غريزة الاستطلاع** عندما يجد الانسان نفسه في موقف معين ويعرف عنه بعض الشيء فيلجأ الى معرفة البعض الاخر عن طريق الاستطلاع .. وهذه الغريزة موجودة عند الانسان منذ الطفولة حيث يعبث بكل شيء يقع تحت نظره .

(هـ) **غريزة البحث عن الطعام** : وهي معروفة عند الكبار والصغار وفي الانسان والحيوان وتظهر بعد الولادة مباشرة .

(و) **غريزة الإستغاثة** : توجد هذه الغريزة عند الانسان والحيوان وعند الشعور بالضعف والعجز وطلب المعونة .. وقد تظهر بصورتها البدائية كالصراخ عند الحيوانات والانسان كما تظهر في الطفل ودون اي تعليم مسبق .

(ز) **غريزة النفور** : تظهر عند الكبار نتيجة دخول بعض المواد الغريبة في الفم مما ينتج عنها منظر مقزز .

(ح) **الغريزة الجنسية** : وهي المتعلقة بالاتصال الجنسي وهدفها التكاثر وهي تظهر عند الحيوان والانسان المكتمل النمو .

(ط) **غريزة السيطرة** : تشاهد هذه الغريزة في الانسان والحيوان وتظهر عندما يجد الانسان نفسه في موقف يشعره بالقوة ، وتشاهد ايضا في الاطفال ومن الحيوانات في الخيل والطاووس .

(ي) **غريزة الخنوع** : تظهر عند الانسان عندما يجد نفسه في موقف يشعره بالعجز وينتج عن هذه الغريزة تقسيم الجماعات الى زعماء وتابعين .

(ك) **غريزة التملك** : وهي حب حيازة الاشياء وتظهر في الانسان منذ طفولته وتزداد بعد سن الخامسة ، وهي موجودة ايضا في الحيوانات .. وتظهر في السنجاب والنمل وهذه الغريزة تخدم غرائز اخرى في الحيوانات كغريزة البحث عن الطعام ..

(ل) **غريزة الحل والتركيب او الهدم والبناء** : وتظهر في عبث الانسان بيديه بالاشياء وتظهر كثيرا عند الاطفال وفي الكبار تقل وتخدم هذه الغريزة غرائز اخرى كغريزة الاستطلاع .

(م) **الغريزة الاجتماعية** : وفيها يميل الانسان الى الاجتماع بالآخرين وهي قوية عند الحيوانات الضعيفة كالغنم والجاموس والطيور غير الجارحة .. وانتقال الحيوانات القوية الى حالة الضعف يولد عندها هذه الغريزة .

(ن) **غريزة الضحك** : وهي سلوك غريزي في الانسان .. وهناك غرائز اخرى مرتبطة بحاجة الانسان كالنوم والتبول .

## تعريف الحاجات :

تنقسم الحاجات الى : الحاجة للامن ، الحاجة للمحبة ، الحاجة للتقدير ، الحاجة للحرية ، الحاجة الى النجاح ، الحاجة الى سلطة ضابطة موجهة ، الحاجة الى الاعتراف المتبادل بين الافراد .  
وهذه الحاجات تتولد عند الانسان منذ طفولته وهي تفسير سلوكه .. وتمتاز الحاجة عن الغريزة في سهولة استغلالها في تفسير السلوك وايجاد العلاج وتوجيهه .

## أسئلة للتأمل

- عرف الصحة النفسية ؟
- اذكر بعض الامثلة التي توضح تأثير الوراثة والبيئة على الانسان ؟
- هل نعتبر الشذوذ جزء من الصحة النفسية .. ولماذا ؟
- عرف مايلي :
  - الفرائز
  - المزاج
  - الخلق .
- كيف تؤثر العاهة على شخصية الانسان ؟ اذكر بعض الامثلة ؟

## الخلاصة :

شمل الكتيب على اربعة فصول هامة وهي :

### الفصل الاول : السكان والغذاء :-

تم التطرق فيه الى النواحي المتعلقة بالتغذية وارتباطها وعلاقتها بالسكان ومدى اهمية التغذية الجيدة بالصحة .. وقد شمل هذا الفصل العادات الغذائية المتبعة في اليمن وكيفية اختيار الاغذية المناسبة للاسرة .. وارتباط التغذية بالظروف الاقتصادية للبلد وبمستوى معيشة المزارع ، فقد شمل هذا الفصل دراسة المشكلات الغذائية السائدة وسبل حلها وكذلك السلوكيات الغذائية المتبعة .. وهناك ايضا فقرة خاصة باعطاء المرشد والمزارع معلومات عن الانتاج الزراعي في اليمن والظروف السائدة المؤثرة عليه سواء كانت ظروف مناخية او ظروف متعلقة بتغيير النمط الزراعي والاتجاه نحو زراعة المحاصيل ذات المردود السريع كالحبات مثلا .

### الفصل الثاني : السكان والصحة :

شمل هذا الفصل القضايا المتعلقة بالصحة والتي لها تأثير مباشر على السكان ومن اهم تلك القضايا الكثافة السكانية واثرها على الخدمات الصحية وعلى انتشار الامراض ، وكذلك بعض الامراض الشائعة في اليمن وربط هذه القضايا بالاوضاع الموجودة .. كما تم التطرق الى طرح بعض المعلومات البسيطة والمتوفرة لدينا عن المؤشرات الصحية .. ولاهمية الغذاء وتأثيره على الصحة من الناحية الايجابية والسلبية فقد ذكر في هذا الفصل العلاقة التي تربط الغذاء بالصحة .. تناول الفصل اهمية التعليم في صحة الانسان ، وتقديم بعض المعلومات عن الواقع التعليمي في اليمن .



### الفصل الثالث : صحة الام والطفل :

عني هذا الفصل بالتأثيرات المرتبطة بالطفل عن طريق الام .. كذلك ركز على اهمية الغذاء للام اثناء الحمل كموضوع هام وحساس وتأثير الادوية على الام والجنين وأهمية متابعة سير الحمل والفحوصات المطلوبة للام . واحتل موضوع الولادة والارشادات المتبعة جزءاً هاماً في هذا الفصل ، ولما للخصوبة من تأثير على صحة الام والطفل فقد تم تناوله بصورة مبسطة وواضحة في كيفية تبين هذا الاثر ومعالجته .. وقد شمل موضوع تغذية الطفل من اول مراحل نموه والامراض الشائعة بين الاطفال سواء تلك المرتبطة بسوء التغذية او تلك التي ترتبط بظروف المعيشة وازواج الاسرة الاقتصادية والصحية والاجتماعية .. واحتلت الرضاعة الطبيعية لما لها من اهمية في تغذية الطفل جانبا خاصا مبينين فوائدها واهميتها للطفل .. اما عن كيفية حماية الطفل من الامراض منذ ولادته ، فقد تم التطرق الى موضوع التطعيم والفترات المناسبة لاخذ اللقاحات ولارتباط صحة الطفل بالعادات المتبعة في التغذية ، فقد ذكرت هذه الفقرة لتبين الاثر السلبي على الاطفال وكذلك المعتقدات الخاطئة لعلاج امراض الطفولة .. ثم طرحت بعض المعتقدات المتبعة في علاج الطفل ولما لهذه المعتقدات من تأثير سلبي على صحة الطفل والتي قد تؤدي الى اعاقة او وفاته .

### الفصل الرابع : الصحة النفسية :

لما لها من ارتباط وثيق بسلوك الانسان وتصرفه في المجتمع فانها ايضا من الامور الهامة التي يمكن تناولها . ومن خلال هذا الكتيب تم طرح بعض المظاهر المتعلقة بالانسان من الناحية النفسية ولما لها من تأثير على سلوكه تجاه المجتمع .



منظمة الأغذية والزراعة الدولية



**UNFPF**  
United Nations  
Population Fund

صندوق الأمم المتحدة للنشاطات السكانية