



## العدو "رقم واحد" لملايين الناس! (الحلقة الأولى)



الميكروبات هي مما يحرص الجميع، كباراً وصغاراً، على تجنبه من أي مصدر أتت.

وللوقاية من مخاطرها، يعمدون إلى غسل أيديهم قبل تناول الطعام، وتطهير الخضار والفواكه في محلول قاتل للبكتيريا، ويتجنب مصافحة المرضى أو الجلوس بقربهم خوفاً من العدوى وغيرها.

والهواجس في هذه الحالات واحدة، هي الخشية من التقاط الميكروبات، ومن دخولها جسم الإنسان وتعرض حياته للخطر.. واستناداً إلى وقائع طبية قديمة وحديثة، يمكن اعتبار الميكروبات العدو "رقم واحد" لملايين الناس منذ ملايين السنين! نعم! فالدراسات العلمية تشير، إلى أن ظهور الميكروبات يعود إلى حوالي 3.8 مليار سنة، وما نعرف منها راهناً لا يتجاوز 0.1 في المئة، وهي النسبة نفسها لأنواع الخطيرة منها..

لقد سألنا عينة من الناس عن آرائهم حول اثني عشر خطراً محتملاً يمكن أن تسببها الميكروبات لنجد ما هو الخطر الحقيقي، ما هو المبالغ فيه في الموضوع، وما الذي تحتاجه فعلاً لتبقى في بيئة نظيفة وبصحة جيدة.



### 2 ان أدوات الماكياج يمكن ان تحتوي على الكثير من البكتيريا

هناك من يقول أن تزيين الوجه باستعمال الالوان يؤدي إلى تكوين بيئة خصبة لنمو البكتيريا. الجواب هو أن هذا الادعاء صحيح. لأن كل بكتيريا قد تتواجد على اليدين أو الوجه تؤدي إلى أن تصبح الالوان المستعملة لتزيين الوجه مصابة بالتلوث، عندما تلمس بالالوان، وتتقادم هذا الخطر، اغسلي يديك جيداً قبل وضع الالوان على الوجه، ونظفي الادوات التي تضعين الالوان بواسطتها، مرة كل اسبوع. كما ننصح بتغيير الالوان كلها، مرة كل اسبوعين، وأخيراً، لا تستعملي أبداً غير الالوان خاصتك، ولا تشاركي أحداً في هذه الالوان، فمن السهل انتقال العدوى بهذه الطريقة.



### 1 الاضطجاع على وسادة قذرة

هناك من يقول أنك باستعمالك الوسادة ذاتها لسنوات عديدة، تجعل نفسك من دون أن تعلم نائماً على ملايين البكتيريا. الجواب هو أن هذا الادعاء صحيح. ولكن النوم على هذا النوع من الوسادات ليس خطراً. لأن الكائنات المجهرية الموجودة على الوسادة هي عادة بكتيريا غير مؤذية وتعيش هي نفسها على جلد الانسان. والنصيحة التي نقدمها لك هي أن تغسل كيس الوسادة، الذي يشكل حاجزاً يحميك من البكتيريا التي قد توجد في الوسادة، مرة في الاسبوع. كما عليك أن تغسل الوسادة نفسها بانتظام (يمكن ادخال الكثيرية الوسادات إلى الغسالات الأوتوماتيكية).



### 3 فماسح الاسفنج الملوثة

هناك من يقول أن غسل اسفنجة الجلي في جلاية الصحون يزيل الميكروبات. الجواب هو أن هذا الادعاء صحيح. لأن غسل اسفنجة الجلي في جلاية الصحون، مع استعمال المعقم، يزيل الكثير من الميكروبات. والنصيحة التي نقدمها لك هي أن تغسلي الاسفنجة جيداً بعد الجلي، وأن تبقيها بعيدة عن المغسلة حتى تجف. فالتجفيف يقتل الكثير من الميكروبات. كما يجب أن تبدلي الاسفنجات باستمرار، وأن تخصصي منها لهاياً بعد ثلاثة اسابيع.



### 4 مغاسل المطابخ غير النظيفة

هناك من يقول أنه يجب تنظيف مغسلة المطبخ كل يوم بالمعقم. الجواب هو أن هذا ادعاء خاطئ. ان مغاسل المطابخ هي امكنة خصبة جداً لتكاثر الميكروبات، ولكن التنظيف اليومي بالماء والصابون كاف لوحده لمنع تكاثر البكتيريا.



### 5 مقابض الابواب المتسخة

هناك من يقول أن مقابض ابواب الحمامات العامة، هي المكان الأكثر تلوثاً بالميكروبات. الجواب هو أن هذا ادعاء خاطئ. ان مقابض ابواب الحمامات العامة تحتوي على النسبة الأقل من البكتيريا من بين كل السطوح الموجودة في الحمامات العامة، وذلك أنه، وفقاً لفحص مخبري الدكتور شك جيريا، أستاذ العلوم الطبيعية المجهرية في جامعة أريزونا،

تاكسون تبين أن 68% من الناس يغسلون أيديهم قبل مغادرة الحمامات العامة، وتزيد الدكتورة لارسون، ان مقدارا كبيرا جداً من بكتيريا السلمونيلا هو وحده قادر على جعلك تلتقط بكتيريا السلمونيلا، المسببة للاسهال، من شخص لم يغسل يديه بعد الخروج من الحمام العام، وليس أي مقدار ضئيل. وتكمل قائلة: ان أكثرية انواع البكتيريا تحتاج إلى بيئة دافئة ورطبة لكي تعيش، ولا تستطيع ان تعيش أكثر من ساعة أو ساعتين على السطوح الجافة والصلبة.