

ما هي أضرار شجرة (القات) الصحية؟

كيف نبتعد عن تعاطي القات؟ وما هي بدائله؟



الأمناء | غرفة الاخبار:

قدم الأكاديمي مدير مستشفى ردفان العام د.علي محسن الحنشي، شرحاً هاماً ومقتضباً عن أضرار القات، معرجاً على تعريف القات. وتطرق الحنشي إلى أهم البدائل لأوقات تخزين القات، وكيفية الابتعاد عنه. وفيما يلي ننشر «الأمناء» نص المادة:

تعريف القات

هو عبارة عن نبات أخضر اللون، تؤخذ وريقاته الخضراء وتمضغ ثم تخزن في الفم وتمتص عصارته، وتناوله باستمرار يؤدي إلى إدمانه.

الأضرار الصحية للقات

بحسب نشرة منظمة الصحة العالمية، يعتبر القات من المواد المخدرة. وكما أثبتت الدراسات العلمية أن مادتي (الكاثين والكاثينون) التي توجد في القات تؤثر على التركيبة العضوية لجسم الإنسان، كونها تتداخل مع التركيبة الفسيولوجية الطبيعية لجسم الإنسان، ما يؤدي إلى حدوث خلل عضوي داخل جسم الإنسان، وتلك المكونات التي يحتويها القات بعضها لها تأثير منبه والبعض الآخر لها تأثير مثبط لبعض العمليات الحيوية وعمل بعض أعضاء الجسم، وبلخص أهم أضرار القات الصحية على النحو التالي: أضراره على الجهاز الهضمي وملحقاته: التهاب اللثة وارتخائها واصفرار الأسنان وسرطان الفم. التهاب البلعوم والمرئ والمعدة. قرحة المعدة والاثني عشر ومن ثم سرطان المعدة.

عسر الهضم والإمساك.

فقدان الشهية للأكل.

ضعف امتصاص بعض الأملاح المعدنية الهامة مثل الحديد والزنك.

حدوث تليف الكبد بسبب وجود حمض التانين ومن ثم ظهور سرطان الكبد.

ضعف امتصاص بعض العقاقير الطبية والتقليل من فعاليتها.

كسل عضلات الشرج.

أضراره على الجهاز العصبي:

الصداع الشديد وأحياناً الصداع النصفي.

السهر وقلة النوم.

التوتر الشديد والهياج.

الهلوسة بتخيل أشياء لا وجود لها.

كثرة الشك في المحيطين به وعدم الثقة في الآخرين.

ضعف في الذاكرة وعدم القدرة على التركيز.

ضعف في الشخصية وخاصة في اتخاذ القرارات.

ظهور حالات نزيف بالمش والشلل النصفي.

أضراره على القلب والأوعية الدموية:

زيادة ضربات القلب مما يؤدي إلى نوبات قلبية.

زيادة في ضغط الدم مما يسبب نزيف في المخ أو الذبحة الصدرية.

ضعف في أداء وظيفة القلب.

زيادة الكوليسترول في الدم الأمر الذي يؤدي إلى تصلب الشرايين.

أضراره على الجهاز البولي والتناسلي:

تكون حصوات في الكلى والجهاز البولي بسبب وجود مادة الأوكسالات.

ضعف القدرة الجنسية. الخروج اللاإرادي للحيوانات المنوية. قلة الحيوانات المنوية كما ونوعاً لأن للقات دور كبير في تشوه أعداد كبيرة منها. عدم القدرة على تمكن البويضات من التلقيح لدى المرأة.

أضرار القات على المرأة الحامل والمرضع:

نقص وزن الجنين وتأخر نموه.

تشوه الأجنة.

الإجهاض.

قلة إدرار الحليب لدى الأم المرضع.

ظهور حالات سوء التغذية خاصة بين الأطفال.

كيفية الابتعاد عن تعاطي القات؟

التوعية بأضرار القات من خلال حملات التوعية بوسائل الإعلام المختلفة.

عقد لقاءات ومحاضرات توعية للجمهور بمختلف فئاته وخاصة الشباب.

منع موظفي الدوائر والمؤسسات الحكومية عن تناول القات أثناء الدوام الرسمي.

منع التوسع في زراعة القات أطلاقاً.

تشجيع المزارعين على زراعة المحاصيل المفيدة مثل الحبوب والبن والفواكه والخضروات والإشراف على تسويقها ليضمن المزارعين أرباحاً مجدية لزراعتهم.

زيادة الضرائب على بائعي القات وعلى استيراد المبيدات المستخدمة للقات.

أن تتكفل الدولة ببناء الأندية والمنتزهات والحدائق ومنع تناول القات بداخلها.

إخراج أسواق القات إلى أماكن بعيدة عن التجمعات السكنية والأسواق العامة. يجب على الآباء منع أبنائهم خاصة الشباب والأطفال من تناول القات نهائياً. إدخال التوعية بأضرار القات والمظاهر السيئة الأخرى في المناهج الدراسية للطلاب.

البدايل لأوقات تخزين القات

زيارة المزارع والحدائق والمنتزهات العامة. ممارسة الهوايات المختلفة مثل القراءة والرسم والكتابة والنحت.

الالتحاق بدورات تدريبية خاصة للشباب لتعلم الكمبيوتر واللغات ودورات في الإسعافات الأولية والتنمية البشرية... الخ.

شغل أوقات الفراغ للنساء في مجالات الخياطة والتطريز والتدبير المنزلي للفتيات.

الاهتمام بالقيام ببعض الأعمال التي تدر بالدخل مثل تربية الحيوانات أو الطيور أو النحل... الخ.

القيام بأعمال الصيانة والتشجير أو الزينة للمنازل.

القيام بتربية الأبناء أو الإخوة وتعليمهم على ما ينبغيهم.

الاهتمام بأمور الدين من خلال التقيد بأوقات الصلاة وحضور حلقات المساجد لتحفيظ القرآن وعلومه والتفقه في الدين.

بين التفاضل والتفاخر والظلم..

عدنيات يتحدثن لـ «الأمناء» عن العيد العالمي للمرأة

استطلاع / أسماء رياض:

تحتفل شعوب العالم قاطبة باليوم العالمي للمرأة الذي يصادف الثامن من مارس من كل عام، وبهذه المناسبة تعقد المؤتمرات والفعاليات التي تستعرض دور المرأة وإنجازاتها ويتم تكريمها من قبل قيادات الدول. ولا تختلف المرأة اليمنية عن غيرها من نساء العالم؛ حيث نالت حظها من التعليم العالي، وأصبحت تحتل مراكز مرموقة في المجتمع كالعلماء والذكوات والمستشارين والقاضيات والوزيرات. «الأمناء» التقى بعدد من النساء العاملات في العاصمة عدن ليعبرن عن رأيهن بهذه المناسبة العالمية؛ وخرجت بالحصيلة التالية:

التفاخر بالمرأة

كانت أولى المتحدثات «شذى محمد عبده قائد» - رئيس جمعية حماية ميناء عدن، مدير إدارة الأراضي ميناء عدن - حيث قالت: «تحتفل المرأة العاملة باليوم العالمي لها في 8 مارس من كل عام، وفي الدول المتقدمة يوم تكرم فيه جهود المرأة وإنجازاتها السياسية والاقتصادية والاجتماعية، ونحن رغم كوننا دول عربية إلا أن المرأة العربية عامرة واليمنية خاصة أظهرت تقدماً ملموساً في شتى مجالات الحياة ووقفت إلى جانب الرجل داعمة له.. فالمرأة كأم سواء كانت عاملة أو ربة بيت بذلت جهداً عظيماً في تربية أبنائها لتصبح أساس المجتمع اليمني ونواته وكمرأة عاملة تقسم وقتها وجهودها بين مهام عملها وواجباتها الأسرية لتظهر لنا كشخصية قوية وصلبة أمام كل الصعوبات وقادرة على العطاء دون تردد

بنا، أعدت الخطط وهو نفذها، عملت الاستراتيجية وهو مشى عليها.. وفي الأخير ينسب كل شيء له ونسي شعار (وراء كل رجل عظيم امرأة)».

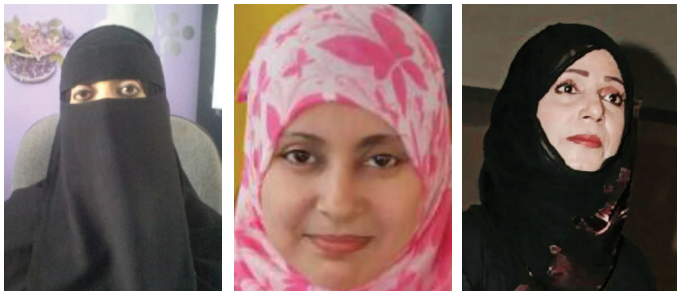
واستطردت: «فإلى أصحاب القرار: اعدوا قبل أن تعزلوا، فهي أختك وابنتك وأمك وزوجتك، وبدونها لا حياة لك.. المرأة أساس وعماد البيت والعمل، ارفعوا عنا وصايتكم، نريد الحق والعدل والمساواة ولا نريد حفلاً وهدايا رخيصة».

من جانبها قالت الأستاذة المربية حبيبة إبراهيم إسماعيل مدير مدرسة أروي بنت أحمد الصليحي: «يسرنني في هذا اليوم العظيم الثامن من مارس أن أهدي تحياتي لكل امرأة وكل أم وكل أسرة في وطننا الحبيب، وأحلى التبريكات بهذه المناسبة، خاصة أننا في السابق كنا نحتفل بهذا اليوم ويتوج كيوم رسمي للمرأة والحفاظ على حقوقها كاملة».

وأضافت: «ولكن مع وضعنا الحالي وتغير الحال حيث أننا نعمل بصمت من أجل إنجاح العملية التربوية والتعليمية في مدارسنا ونقدم الشيء الكثير لطلابنا حتى يصلوا إلى أعلى المستويات».

وتابعت: «عموماً يوم الثامن من مارس مثل ما هو عيد للمرأة العاملة تحتفل به كل عام معبرة عن فرحتها كونها عاملة وربة بيت أيضاً، هناك الكثير من النساء والفتيات نلن الشهاديات الجامعية والعليا وأصبحن متزوجات وربات بيوت دون أن يتلن حقهن في الوظيفة الحكومية أو الخاصة وهن في انتظار ذلك. نتمنى أن نحتفل في العام القادم وقد تحقق حلمهن بالحصول على الوظيفة العامة».

مساعد الثقافة، المدير التنفيذي لصندوق تراث عدن - التي كانت أقل تفاؤلاً بهذه المناسبة ولها رأي آخر، حيث قالت: «إن يوم الثامن من مارس يوم ظلم للمرأة، حيث خصص



لها هذا اليوم فقط كعيد تذكر فيه وتظل بقية أيام السنة. ولا تذكر المرأة إلا في يوم عيدها باحتفال هزيل وهدية متهالفة غير صالحة للاستخدام.. أين المرأة طوال العام من القرارات ودعم الجهات؟ لقد تم تخصيص كل شيء قرارات ومناصب ومكاسب للرجل».

وأضافت لـ «الأمناء»: «فعندما تتقدم المرأة يطلب قرار أو منصب أو استحقاق هنا تبدأ (الوطنية) ويبدأ التحقيق والتدقيق: من تكون؟ ومن هي؟ وما أصلها وفصلها؟ وتفصيل أخرى. فهي في نظر كل من يدعون الإنسانية والمساواة والحكم والعدل امرأة ناقصة».

وتابعت: «نتقصهم ثقافة الطرفين، فالحياتة امرأة ورجل، حمل السلاح وحملته، هي رسمت المعمار وهو

أو تدمر مما يحدث لها».

وأضافت لـ «الأمناء»: «كما نجد نوعاً آخر من النساء صغيرات السن فائقة النشاط وتلك الناشطة الواعدة الشابة التي أذهلت الجميع بقدراتها وما قدمت وتقدم في هذه الظروف الصعبة التي يمر بها مجتمعنا بعد أن أضنته الحرب ودمرت مقدراته وبنيتته التحتية».

وتابعت: «إنني كأحدى النساء العاملات أبهرتني تلك الشابة القوية في شخصيتها والجريئة تلك التي خرجت لتقف مع أجيالها الشاب وقدمت عمل طوعى مجتمعي وخدمات للمحتاجين والرحمى، كما أزداد فخراً أن تكون بيننا نساء رائدات أضفوا جمالا على مجتمعنا وقدموا للوطن الكثير من الأعمال في مختلف المجالات ولم يتم تسليط الضوء عليهن ولم ينالوا حقهن من التكريم والتقدير ولا يزال البعض منهن متواجداً في كل الفعاليات والمؤتمرات يلحظن كحمامة السلام».

واستطردت: «يؤسفني أننا نحتفل في هذا العام بالعيد العالمي للمرأة مقتفدين نساء رائعات أعطين بدون حساب للوطن كالفقيدة زهرة صالح والذكوات الفاضلة إيمان النواصري رحمة الله عليهن وطيب ثراهن».

ظلم المرأة

بدورها، تحدثت الأخت «وردة سعيد عبدالله» - وكيل