أصبحت ظاهرة إعلامية..

أطباء يحذرون: أدوية إنقاص الوزن خطر داهم يسبب العقم هذه الأدوية تسبب هشاشة العظام وتساقط الأسنان على المدى البعيد

وكالة الصحافة العربية

زادت في الفترة الأخيرة الإعلانات الخاصة بأدوية إنقاص الوزن التي اختلفت أنواعها ومجال تأثيرها وقد لاقت هذه المنتجات إقبالاً متزايداً من قبل الجمهور العادي .. استطلعنا آراء المختصين عن مدي الأمان في استخدام هذه العقاقير وما الإرشادات والنصائح الذي يجب أن توضع في الاعتبار عند استخدام مثل تلك العقاقير والأدوية. يقول د. طارق محمد أستاذ الأورام وأمراض الدم بالمعهد القومي للأورام جامعة القاهرة:

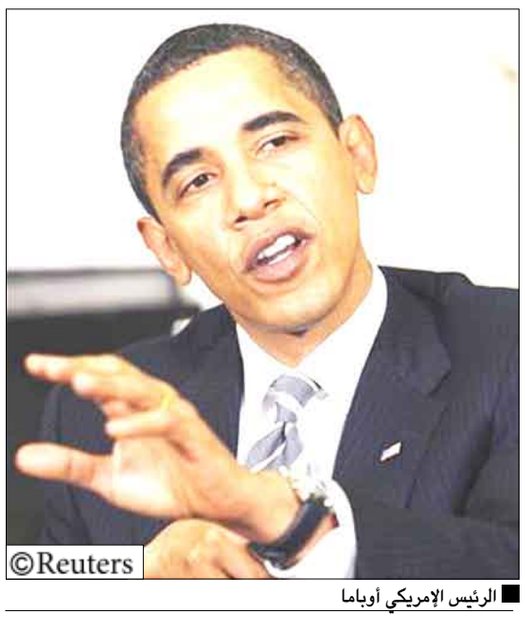
إن هذه الأدوية بعض منها له أضرار جانبية خطيرة ولا يتم ذكر هذه الأضرار داخل النشرة الخاصة بها لأنها أضرار بعيدة المدي تحدث عند استخدام هذه الأدوية لفترات زمنية طويلة فهذه الأدوية تتحد مع الإنزيمات الموجودة بالأمعاء والبنكرياس التي تعمل علي هضم الدهون وتحولها إلى أحماض دهنية قابلة للامتصاص عن طريق الدم فلا يتم هضمها وبالتالي يتم إخراجها مع البراز وبما أن هناك بعض الفيتامينات تذاب في الدهون وهي A.D.E.K قد يتعطل امتصاصها لعدم امتصاص الدهون وهذا يتسبب في نقص هذه الفيتامينات في الجسم ما يؤثر مع الاستعمال المتكرر علي وظائفها داخل الجسم فمثلا الفيتامينات A.E خاصة بالإنجاب ونعومة الجلد وقوة الأبصار. ويؤكد أن الإكثار من تناول هذه الأدوية قد يسبب عقما أو خشونة في الجلد أو العشي الليلي وفيتامين D خاص بترسيب أملاح الكالسيوم والفوسفور في العظام ما يؤدي إلي لين وهشاشة العظام وتساقط الأسنان علي المدي البعيد أما فيتامين K وهو الخاص بتجلط الدم الذي يؤدي عدم امتصاصه إلي سيولة في الدم وما إلي ذلك من أضرار جانبية خطيرة تسببه كثرة تناول هذه الأدوية أو تناولها علي فترات طويلة لذا يجب استشارة الطبيب حتي يحدد مدتها الزمنية وكيفية تعاطيها. حالة واحدة ويضيف مصطفي خيري أستاذ أمراض النساء والتوليد بكلية الطب جامعة القاهرة : أن العقم لن يتأتي بتناول هذه الأدوية إلا في حالة واحدة وهي إذا ما أخذت بشكل مستمر دون حساب ودون توقف وعلي فترات طويلة لأن أي شيء يحدث بشكل زائد عن الحد لابد أن يؤدي إلي مشاكل عديدة ولكن إذا تم تناول هذه الأدوية بشكل معقول لن تؤدي إلي ضعف القدرة الإنجابية، ثم إن هذه الأدوية لها الفترة الزمنية المحددة التي تستخدم فيها ونحن للأسف نجد أن معظم من يستخدمونها من كبار السن الذي يخافون من زيادة نسبة الكوليسترول في الدم يتناولونها قبل الوجبات الدسمة حتي يتجنبوا زيادة الدهون في الجسم وكذلك نجد أن معظم من يستخدم هذه الأدوية من النساء لأن السمنة ليست محببة فيهن فالسيدة البدينة لابد وأن يحدث لها مشاكل في الحمل فهي تؤدي إلي حدوث ما يسمي بالتكيس الذي يقلل من كفاءة التبويض ما يؤثر علي الحمل بشكل كبير لذا لابد أن تقلل وزنها قبل الحمل ونحن كأطباء نفضل اتباع نظام غذائي متزن مع بعض التمارين الرياضية. ويشير د. مصطفي عبد الفتاح أستاذ الغدد الصماء بكلية الطب جامعة بنها إلي أن الأدوية الخاصة بإنقاص الوزن تعددت في الفترة الأخيرة ولابد ألا تؤخذ إلا تحت إشراف الطبيب لأن معظمها له آثار جانبية وهذه الأدوية متنوعة فمنها ما يمنع امتصاص الدهون وهي تؤخذ قبل الوجبة الرئيسية، وبالتالي لا تؤدي إلي السمنة

الرياضة والاعتدال في الطعام أفضل السبل لإنقاص الوزن

ولكن هذه الأدوية لها مشكلتان رئيسيتان: أنها تؤدي إلي الإسهال الزيتي ونقص الفيتامينات التي تذاب في الدهون كما أن هناك أدوية أخري تؤدي إلي تقليل شهية الأكل وهذه الأدوية تؤثر علي مراكز الشبع والجوع في المخ فيما يسمي بغدة تحت المهاء فتقوم بتقليل الشهية ومن ثم تؤدي إلي نقص الوزن ويتم أخذها مرة واحدة في اليوم صباحا ولكن لها بعض التحذيرات فهي لا تصرف لمرضي الاضطرابات النفسية خاصة الذين يعانون من الاكتئاب كما يحظر استخدامها لمرضي السكر في الدم وارتفاع الضغط وهناك أدوية أخري تعمل علي زيادة تنبيه الجهاز العصبي وبالتالي تؤدي إلي نوع من القلق والتوتر مما يؤثر علي شهية الأكل ومن أضرارها ارتفاع نسبة الأرق وضغط الدم والسكر وهناك أدوية أصلها نباتات طبية تحتوي علي مادة اسمها <سيتوذان> التي تعمل علي جذب الدهون مغناطيسيا ولها خاصية العمل كالإسفنج للالتصاق بالدهون ومنع امتصاصها من الجهاز الهضمي وهي أدوية حديثة لم تجر عليها أية أبحاث لمعرفة آثارها الجانبية. الاعتدال مطلوب ويقول د. أحمد عبد الغني أستاذ العظام بكلية الطب جامعة عين شمس: إننا لسنا في حاجة إلي منع تناول هذه الأدوية التي تمنع امتصاص الدهون من الأمعاء حتي يتأتي لنا الانتفاع بفيتامين D الذائب في الدهون فهذا الفيتامين موجود بصورة طبيعية تحت الجلد وبمجرد التعرض للشمس يتم انتقاله عن طريق الأشعة البنفسجية من تحت الجلد حتي يصل إلي الكبد ومنه إلي الكلي حتي يتحول إلي المادة الفعالة التي تساعد علي امتصاص الكالسيوم فقد أنعم الله به علينا طبيعيا تحت الجلد لنستفيد منه حتي إن لم نتعاطاه عن طريق الأكل ومن الممكن أن تتم الاستعاضة عنه عن طريق تناول الأشياء الغنية بالكالسيوم مثل كوبين من اللبن خالي الدسم صباحا أو مساء فهو يعوض هذه الفيتامين الذي لم يتم امتصاصه بسبب أدوية إنقاص الوزن ولكن هذا لا يمنع من أن هذه الأدوية لها آثار جانبية لأنها تتدخل في طبيعة الجسم وأفضل وسيلة لإنقاص الوزن هي التمارين الرياضية والاعتدال في الطعام فنحن شعب قليل الحركة وهي مشكلة من يعانون من السمنة فلا معني من امتصاص الدهون مع تناول كميات كبيرة من الكربوهيدرات مثل السكريات والنشويات ولا يجب الإسراف في استخدام هذه الأدوية خاصة أن هناك وسائل عدة للمحافظة علي رشاقة الجسم من خلال تناول الخضراوات والفاكهة والإقلال من تناول المواد النشوية والدهنية وممارسة الرياضة ولو لساعة يوميا فهي تساعد علي حرق الطعام الزائد دونما اللعب في طبيعة الجسم بمثل هذه المواد غير الطبيعية وغير الآمنة لإنقاص الوزن .

بكل الاتجاهات

أوباما يختار رئيسة لإدارة العقاقير والأغذية الأمريكية



الرئيس الإمريكي أوباما

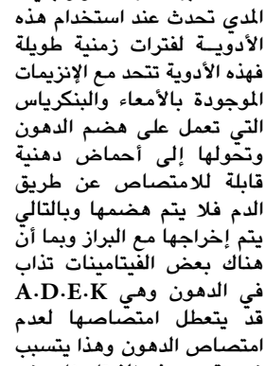
واشنطن (رويترز) / 14 اكتوبر-
اختار الرئيس الأمريكي باراك أوباما أمس السبت مسؤولة الصحة في نيويورك مارجريت هامبورج لتولي منصب رئيس إدارة العقاقير والأغذية وشكل لجنة جديدة لفحص وتعزيز قوانين سلامة الأغذية.
وحدد الرئيس أيضا إجراءات منع دخول لحوم الأبقار المريضة في إمدادات الغذاء وتعهد بزيادة عدد مفتشي الأغذية التابعين للإدارة وتحديث معامل سلامة الأغذية.
وقال أوباما في كلمته الإذاعية الأسبوعية «حماية سلامة أغذيتنا وعقاقيرنا واحدة من أهم المسؤوليات الملقاة على عاتق الحكومة.»
وإذا وافق مجلس الشيوخ على تعيين هامبورج في المنصب فإنها ستتولى مسؤولية الإدارة التي تواجه تفشيا لمرض السالمونيلا وسلسلة من المشاكل المتعلقة بسلامة العقاقير على مدى السنوات العديدة المنصرمة.

متاحف أمريكية تخفض إنفاقها بسبب الركود الاقتصادي

متحف أمريكي

نيويورك / 14 اكتوبر (رويترز) -
تلجأ متاحف أمريكية في فيلادلفيا إلى خفض الوظائف وتقليل الرواتب وغلق متاجر بسبب تأثر دخولها بتضاؤل المنح والمساعدة الحكومية وكذلك العائدات الاستثمارية.
وأغلق متحف متروبوليتان للفنون 15 من متاجره التسويقية في كل أنحاء الولايات المتحدة وترك فقط ثمانية متاجر مفتوحة في نيويورك. ومن المقرر أن يخفض 250 وظيفة أو 10 في المئة من قوة العمل به قبل أول يوليو تموز.
وصرح المتحدث هارولد هولزر إن المتحف فقد 800 مليون دولار من دخله منذ منتصف 2008 عندما كان يقدر بنحو 2.9 مليار دولار. ولا توجد خطط لخفض المعروضات. وقال هوزلر «انه مناخ اقتصادي غريب جدا نشهده الآن».
كما أعلنت أكاديمية العلوم الطبيعية في فيلادلفيا عن تجميد في تشغيل أشخاص جدد يوم الجمعة وقالت أنها ستخفض المرتبات بنسبة خمسة في المئة.
الجدير ذكره إن تلك المتاحف قد تراجع دخلها واستثماراتها الأخرى من 60 مليون دولار في أوائل 2008 إلى اقل من 40 مليون دولار.
واكد هوزلر إن متحف متروبوليتان للفنون في نيويورك سيفقد 2.2 مليون دولار من ميزانيته للتشغيل في العام المالي المقبل وان ميزانيته للتشغيل ستتأثر بشكل اكبر بتراجع أسعار التجزئة وغيرها من الخسائر.
هذا وقد كان تراجع في أعداد الزوار في كل من المتحفين حيث يشد عشاق الفنون أحزمتهم خلال الركود العالمي. وقال متحف متروبوليتان للفنون في نيويورك إن الزوار الأجانب الأكثر رغبة في دفع رسم الدخول الطوعي المقترح والبالغ قدره 20 دولار انخفض أيضا.
كما سرحت متاحف أخرى في كل أنحاء الولايات المتحدة عاملين أو أنها تتوقع أنها تضطر إلى إقالة عاملين.

مع الأحداث



يوسف الكويليت

باكستان..هل تنفجر الحرب الأهلية؟!

غريب أمر الباكستان، إذا قامت دولة ديمقراطية أو شبه إصلاحية، أُسقطت بانقلاب عسكري، وهذا التتابع للأزمات وسط بلد تغرقه القوميات والمذاهب والقبلية، ومعها الفساد والفقر، أدت إلى الانفجارات، ومع أن أوضاعها تتشابه مع تركيا قبل استقرارها ونجاح الديمقراطية التي جلبت النمو الاقتصادي، فإن نهايات حكم العسكر أعطاها تميزاً خاصاً بين دول العالم الإسلامي، غير أن باكستان التي تشكل عمقاً استراتيجياً بموقعها وتوفر ثروات طبيعية وبشرية، انتقلت لها العدوى من العالم الإسلامي، وباستثناء ماليزيا وتركيا، واندونيسيا، إلى حد ما، فكل هذا العالم الكبير يغرق بالفوضى والتطرف وانعدام الخطط للدول لترفع مستوى شعوبها المادي، والأمني..

باكستان تمر بمخاطر هائلة وخطيرة، فلو انزلقت إلى حرب أهلية، وهي المدرعة بالأسلحة النووية التي يخشى أن تسقط بيد متطرفين، فقد تدخل في دوامة تدخل دولي يطالب بنزع هذا السلاح، وهذا يعني إضافة أخرى للمشاكل، وحتى جارتها الكبرى الهند لا تستطيع رؤية باكستان تدخل في مآزق تهددها، وبالتالي فاستقرارها يخدم الهند، وهنا يسقط عذر أنها تتدخل بشؤون باكستان، ليس حبًا بها ولكن مراعاة لمخاطر ما بعد تصاعد الأزمات وانفلات الأمن، وحتى الجيش الذي يعتبر الضمانة الأساسية لإعلان حالة الطوارئ، وتولي السلطة، فهو مركب من الشعب الباكستاني الذي قد يجعله جزءاً من الفوضى بتفكيكه..

الغريب أن الهند أكثر تنوعاً وفقراً في شعبها لكن رسوخ الديمقراطية جعل لديها المناعة الأكثر، وحتى بنجلادش على بؤسها واكتظاظها بالسكان والأمية وقلة الموارد، تبقى أكثر استقراراً من الباكستان، وما لم تعالج المشاكل بحس المسؤولية الكبيرة، والحوار مع شرائح المجتمع، واجتثاث الفساد الإداري والمادي، فقد تتحول إلى مشكلة قارية وعالمية، وهنا ليست المطاردات والسجون والاعتقالات منافذ للحلول، بل لابد من حلول جذرية تتعامل مع قوى الداخل وتأمين مطالبها لأن الشعب مل الانتقال من بؤس وفوضى إلى أخرى بسبب تداول السلطات التي لم تعمل على استغلال الموارد، وتحول الباكستان إلى بلد يؤمن لشعبه الحدود المعقولة من العيش والهدوء..

فالحكومة الحالية خلفت نظاماً فاشلاً فجر المشاكل ورغم أنها وصلت باقتراع ديمقراطي جاء على خلفية العواطف المتدفقة بعد اغتيال رئيسة الوزراء (بينازير بوتو) ليخلفها زوجها، إلا أن الأمور وصلت إلى حالة من التدهور فاقت حتى السلطات العسكرية وهذا يؤكد أن هذا البلد الكبير المبتلى بتناقضاته، صار لا يحكم إلا بالجيش، وهي كارثة سوف تتكرر بإعادة نفس السيناريوهات..

القضية أن الأوضاع المتردية داخلية، ومن الصعب التوسط بحلول أمام عواصف شعبية متفجرة، بالتالي الحل يكمن بهذا البلد الذي تلزمه الظروف أن يتجاوز نفسه في خلق الاستقرار، ويضمن الأمن..

علي محروق

عندما عاهد الشباب الوطن

في أجواء شبابية رائعة لبست عدن ثوباً طرزه شباب اليمن بأناملهم ورسموا لوحة الوطن البديعة بألوان الوفاء والمحبة والإخلاص..أكثر من(800)شاب وشابة يمثلون مختلف الجامعات والقطاعات الشبابية من مختلف محافظات الجمهورية صعدوا قمة جبل شمسان الأبي وهناك رفعوا علم الجمهورية ورددوا النشيد الوطني،وعاهدوا الوطن على أن يظلوا مخلصين لتربته الغالية

لقد شعرت بالسعادة وأنا أشارك زملائي الشباب مهرجانهم الكبير الذي جمعهم من أنحاء اليمن قاطبة وحسر روح الأخوة والمحبة في نفوس الشباب الذين يتطلعون إلى تحقيق أحلام وطموحات كبيرة تفتح أمامهم آفاق المستقبل الذي يرسمون معالمه ويؤسسون دعائمه على أرضية مسلحة بالعلم وحب العمل المشترك والتعاون المتبادل والوفاء والإخلاص..

إنه لمن الروعة أن تتحد أهداف الشباب السياسية وأن يعمل الشباب وتتوافق رؤاهم بعيداً عن التدخلات والتأثيرات السياسية وأن يعملِ الشبابِ في خندق واحد وبما يخدم مصلحتهم أولا وأخيرا.

ولقد رأيت التفاعل والحماس يلتهب في نفوس هؤلاء وهم يخطون جميعهم ويتجولون في مدينة عدن الباسمة التي احتضنتهم على مدى أسبوع وأشعل الشباب فيها قناديل الأمل والمحبة وحملوا راية الوطن الخفاقة وقد كان هذا المهرجان رائعاً بروعة هؤلاء الشباب المشاركين وفتح المجال أمامهم للتعارف فيما بينهم ونسج وتوطيد العلاقات الطيبة ونأمل أن نرى مثل هذه التجمعات الشبابية الكبيرة التي تجعل الشبابِ يعيشون لحظات الأخوة وهم يجلسون معاً ويأكلون معاً ويفكرون معاً وقد تحدث إلي الكثير من الشباب عن حزنهم لنهاية المهرجان،الذي تمنوا أن يستمر طويلا،ولكن نتمنى أن يكون القادم أفضل وأروع.

رسالتان

الرسالة الأولى: أنني رأيت قيادات في فروع الاتحاد قد تجاوزت سن الشباب بعشرات السنين،السؤال الذي يطرح نفسه،هو لماذا لا تتاح الفرصة للشباب ليمسكوا زمام القيادةِ ويتولوا قيادة الحركة الشبابية؟ نتمنى أن نرى وجوهاً شبابية جديدة تقود العمل الشبابي دون تدخل ممن يعيشون في مرحلة الشيخوخة.

الرسالة الثانية: هي رسالة شكر وتقدير لشباب عدن الذين يعكسوا الصورة المشرفة لمحافظتهم من خلال التنظيم وحسن الضيافة والترحيب بالوفود المشاركة وهذا أن دل كل شيء إنما يدل على أن هناك قيادة متزنة تسير بالعمل نحو الغاية المرجوة يقف على رأسها الأخ والزميل الشابِ منصور الحريري رئيس الاتحاد بعدن فله منا جميعاً كل معاني الحب على جهوده الجبارة التي يبذلها في سبيل الارتقاء وبالعمل الشبابي.