جراحات تصغير المعدة للتخلص من مرض السكري

توصلت الأبحاث الطبية الحديثة إلى أن جراحات تصغير المعدة لتقليل معدلات الطعام المتناولة لخفض الوزن تعد الخيار الأمثل للتخلص من مرض السكر النوع الثاني.

وأوضح الباحثون أنه عقب أيام قليلة من الخضوع لجراحات البدانة وقبل بدء آلية فقدان الوزن يشعر مريض السكر بالنوع الثاني بتحسن ملموس في مستويات السكر بالدم لا تستطيع عقاقير كثيرة الوصول لها.

وقال شيرمان فاديم أستاذ أمراض السمنة ومدير البدانة والتمثيل الغذائي في مستشفى "ميثوديست" بمدينة "هيوستن" الأمريكية أن جراحات البدانة أوما يطلق عليه "الرصاصة الفضية" ليست مجرد جراحة بل تغيير في نمط الحياة بغية الوصول لوزن معتدل والتخلص من مرض السكر، طبقاً لما ورد بوكالة "أنباء الشرق الأوسط".

ويأتي ذلك في الوقت الذي لم ينف فيه الأطباء وجود مخاطر للجراحة مثلها مثل أي جراحة بينما يرى البعض الآخر أنه قد لا تكون العلاج المناسب لجميع مرضى السكر النوع الثاني لتحقيق الهدف المنشود من غير تغيير نمط الحياة بصورة جذرية وتبنى نمط حياة صحي متوازن مع ممارسة الرياضة بصورة منتظمة.

معالم

الصنمين إحدى مدن محافظة درعا الواقعة في جنوبي سوريا، على بعد خمسين كليومترا جنوب العاصمة دمشق فهي أقرب مناطق محافظة درعا إليها، وتمتد على مساحة إجمالية تصل إلى أكثر من خمسة آلاف هكتار.. يتبع لها إداريا العديد من المدن والبلدات الهامة مثل أنخل و الحارة و كفر شمس و بصير و عقربا و كفر ناسج و غباغب و جباب و موثبين و دير البخت و دير العدس.

تتوسط المدينة العديد من القرى والمدن، كما تقع على منتصف الطريق تماما مع دمشق، الأمر الذي أعطاها الأهمية كمركز تجاري مهم .

ويمر منها نهر العرام المنحدر من سفوح جبل الشيخ، ويصب مجراه في نهر اليرموك.

تعاقبت عليها حضارات كثيرة وتتركز آثارها في المعبد الوثني الروماني الذي يعود إلى عام 191 م، والمعبد النبطي، والأفنية والبرك والحمامات ومعظمها من العصرين الروماني والبيزنطي، وفيها بني الخليفة عمر بن الخطاب مسجدا كبيرا، كما تضم المدينة قبر الصحابي جبير بن مطعم.

ويعمل عدد من الأهالي بالتجارة وفي المصانع والمعامل الواقعة حولها، ، وفي مجال تجارة السيارات حيث يوجد سوق للسيارات يعتبر الأول من نوعه على مستوى المحافظة، ويعد من مصادر الدخل المهمةلمجلس المدينة.

كما يعمل قسم لا بأس به من السكان بالزراعة ، حيث تبلغ المساحات القابلة للزراعة 3600 هكتار، في حين تبلغ المساحات غير القابلة للزراعة 1370هكتاراً بالإضافة إلى 340هكتارا من الأراضي الصخرية، وتصنف معظم الأراضي بمنطقة الصنمين كأراضي منطقة استقرار ثانية.

يعتمد الأهالي على الزراعات البعلية (مياه الأمطار) كالقمح والشعير، وتبلغ مساحة الأراضي المزروعة بالقمح حوالي عشرة آلاف دونم سنويا، بينما يبلغ معدل الإنتاج السنوي للدونم الواحد بين 150 و200كلغ، وهناك قسم ضئيل من السكان يقومون بزراعة الخضراوات المروية كالبندورة والبطاطا والجزر وغيرها، وهي زراعات تعتمد على الآبار الارتوازية.

الفجر

أيدي عجال باردة
تسحب واحدة فواحدة
عصاب الظلمة
افتح العينين
مازلت
حيا
في قلب
جرح مازال طريا

أوكتافيو باث

سودوكو

سودوكو تلعب بواسطة مصفوفة 9X9، مقسمة بدورها إلى مصفوفات صغيرة 3X3 تدعى (المناطق).
- عند بداية اللعبة سوف تكون بعض خلايا المصفوفة محتوية على أرقام.
- الهدف من لعبة سودوكو هو أن نقوم بوضع الأرقام من 1 إلى 9 في الخانات الخالية (رقم واحد في كل خانة).

6						3		
		9	8					
8			5				1	
	7		2			9		
5								3
		8	1				5	
	2				4			9
					6	7		
		7						2

4	5	8	2	9	6	7	1	3
1	9	7	4	3	5	8	2	6
2	3	6	7	1	8	4	5	9
5	8	1	3	7	4	9	6	2
6	7	2	8	5	9	1	3	4
9	4	3	6	2	1	5	8	7
7	6	5	9	8	3	2	4	1
3	1	9	5	4	2	6	7	8
8	2	4	1	6	7	3	9	5

أقوال مأثورة

كلما أساء لي أحد أحاول أن أرفع روحي عاليا بحيث لا تستطيع الإساءة الوصول إليها.

رينيه ديكارت

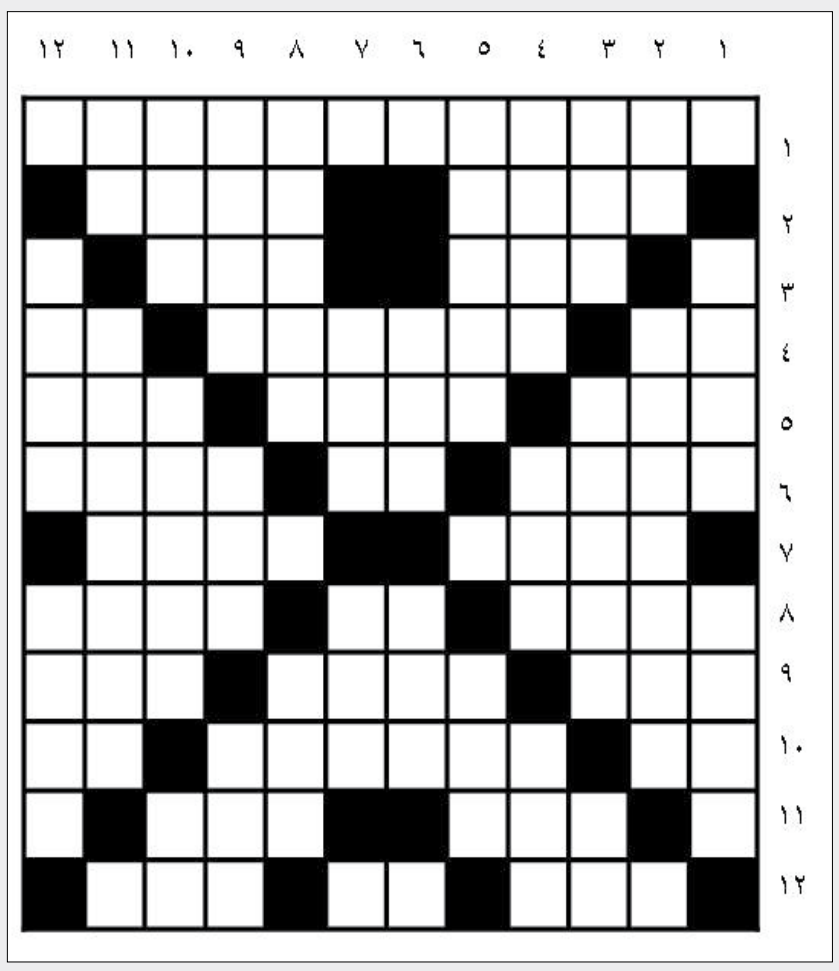
أضحك

الفرق بين الوقاحة والجرأة

الأول: ما الفرق بين الجرأة والوقاحة

الثاني: الجرأة أن تدخل مطعماً وتأكل بدون ما تدفع الحساب ، والوقاحة أن ترجع ثاني يوم على نفس المطعم.

كلمات متقاطعة

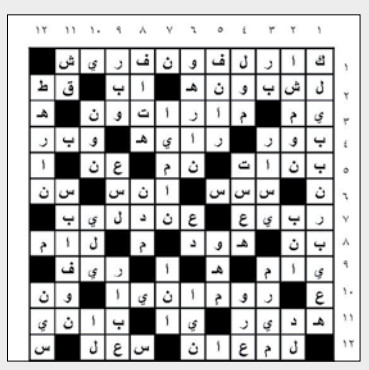


أفقيا:

1-آخر الملوك الغساسنة في بادية الشام شارك الروم في معركتي دومة الجندل واليرموك وانهزم معهم توفي بالقسطنطينية سنة 641م .
2-صوت الكلب – يجري بسرعة .
3-سقط من جوف شيء فظهر – مصرف .
4-للنداء – أحرف مكررة – لنداء القريب .
5-أداة حصر – وكالة أبحاث الطيران والفضاء الأميركية – راية.
6-ذكي – قلوي – من أيام الاسبوع.
7-حيوان – حازم .
8-لوه – والدة – ماهر .
9-للاستفهام – مضارع فرح – حصل.
10-حرف جر – عاصمة عربية – غير ناضج .
11-خروف – مدينة فرنسية.
12-كروم – والد – نرشد .

عموديا :

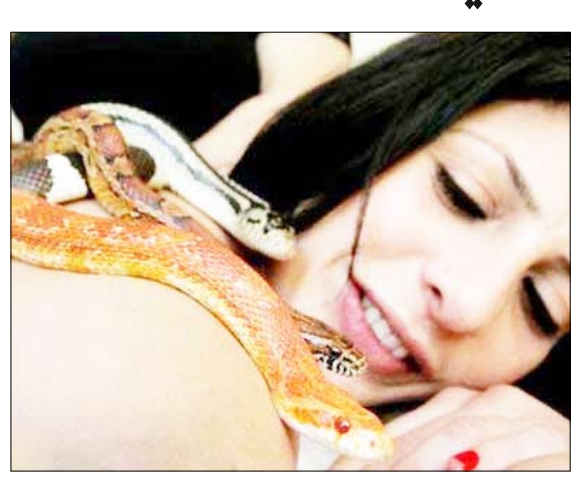
1-عملة – رفيع الشأن والمكان .
2-قهوة – بلد عربي .
3-حليب – تصديق – من مخلوقات الله .
4-وديع – مدخل – تهذيب .
5-مثنى بحر – يتبع .
6-يصلي بالناس – كذب.
7-سهولة – حجر صلب تعرف بالصوان .
8-بلد عربي – وقت .
9-أقصد – غليظ جاف – من الثمار .
10-يهد – محافظة يمنية – حاجز .
11-ضمير – من سور القرآن الكريم .
12-سحابة – سقيم .



حل العدد الماضي

عجائب وغرائب

التدليك بالأفاعي وسيلة لراحة الإنسان

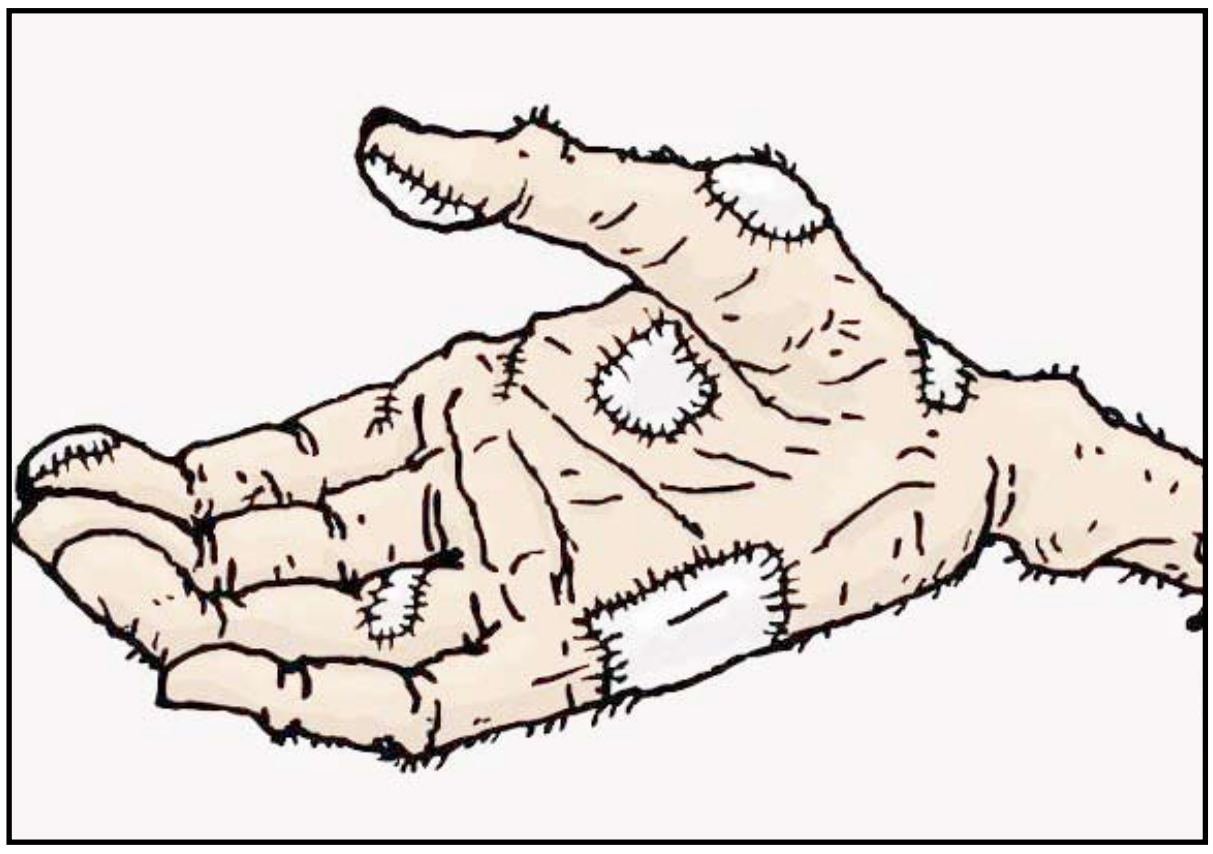


عرف منذ القدم عن استخدام الأفاعي وسمها كعلاج من مختلف الأمراض، أما اليوم وفي ظل انتشار طرق وأساليب العلاج غير التقليدية أصبح المساج بواسطة الأفاعي من بين أكثر أنواع التدليك شهرة في العالم.

يؤكد مختصون كثيرون في هذا المجال أن هذا النوع من التدليك له فعاليته الخاصة في إزالة مظاهر التعب والإرهاق، وكل ما يطلب من الشخص الراغب بهذا المساج هو الجرأة وعدم الخوف.

الموقع الاجتماعي "ريديت" يحقق(37)مليار مشاهدة لصفحاته في 2012

أعلن موقع الأخبار الاجتماعية "ريديت" عن تحقيق زيادة غير مسبوقة في عدد زواره خلال عام 2012 المنصرم.

وكشف الموقع عن استقباله خلال العام الماضي لنحو 37 مليار مشاهدة لصفحاته، و400 مليون زائر فريد، بالإضافة إلى أكثر من 30 مليون رسالة، طبقاً لما ورد بوكالة "أنباء الشرق الأوسط".

وكان "ريديت"، قد بلغ المليار مشاهدة لصفحاته شهرياً في فبراير 2011، وبحلول ديسمبر من ذلك العام حقق أكثر من ضعف هذا الرقم، أما في أكتوبر 2012، فقد سجل الموقع أكثر من 8.3 مليار مشاهدة لصفحاته شهرياً وأكثر من 46 مليون زائر فريد.