

هل انت مصاب بالسكري من دون ان تدري؟

ترجمة / عبد علي سلمان

بين توسين



الكراسي، ثمة كراس فارغة، الثابتة منها والدائرية الحركية، الاسطوانية الشكل والمستطيلة او تلك التي تتكئ على قاعدة مربعة، ورحلوا عن "الكراسي" وبقيت فارغة، تنتظر توقيعا هنا وتوقيعا هناك لاغراض الراتب والتقاعد ومكافأة نهاية الخدمة التي بلغت سبعة اشهر، تليها ايام معدودات لتترك لقباً.

معالي السيد الوزير يلهو في فراغ مؤقت لكي يلصق بعدها بمعالي محظوظ جديد "مدلل"...

سبعة اشهر ذهب "المعالي" ويضى "الكرسي"!! غادرتنا الوزارة الثالثة براسمال ضخم من الوعود الكونكريتية والشمعية والغازية، غادرتنا بوعودها التي لا لون لها ولا طعم ولا رائحة، وبالإمكان تسمية الوزارة الثالثة بوزارة وعود، بالضبط كما غدر السيد "سلم بلم" بمحامى دفاعه في المحكمة حينما طالب باتعابه فاجابه "سلم بلم".

فذلك "السيد المعالي" وعد باضافة مواد اخرى وكنا نمنى النفس باضافة الدجاج المشوي والسلم المسقوف إلى مضررات البطاقة التموينية، الا ان الأخت المصون "تموينية" اخذت تتناقض يوماً بعد يوم. وذلك "السيد المعالي" بصراحة لم يعد باي شيء لانه يعرف جيداً "الشكك جبير والركعة زغيره".

وعود، وعود، والعوداقبون! ينتظرون تنفيذ تلك الوعود من الحكومة الجديدة على وزن New Look اذن، ولعل، وربما وبما ان... الخ.

باي باي حكومة...!

الياس الماسد محمد

الاصابة به والذي سيظل الانسان يعاني منه طول العمر وكذلك سيتمكن الشخص من تحسين صحته المرض. واليك بعض الحقائق عن هذا المرض.

مرض السكر هو حالة تحدث عندما لا يستطيع الجسم انتاج الانسولين بصورة جيدة وصحيحة.. والانسولين هو هرمون ينتجه البنكرياس وهو مسؤول عن تحويل السكر والنشا وعناصر اخرى موجودة في الجسم إلى طاقة. وحين لا ينتج الجسم الانسولين او يسيء استخدام المنتج منه فان مستوى السكر في الدم سيرتفع مسبباً اعراضاً منها العطش والتبول المتكرر والاعياء بسبب الجوع والرؤية غير الواضحة. وعند عدم المعالجة فان هذه الاعراض ستؤدي إلى حالات اكثر خطورة منها العمى وخسارة الاطراف والموت ايضا. وعلينا العناية للأسباب التالية:

❖داء السكر ليس مرضاً مزمناً فحسب، بل هو مسبب لمشكلات صحية خطيرة.

❖يعجل داء السكر بخطر الاصابة بامراض القلب.

❖النساء المصابات بداء السكر يكن اكثر عرضةً للاصابة بالغيبوبة السكرية الناتجة بسبب الحرمان من الانسولين بنسبة تفوق نسبة الرجال بـ ٥٠٪.

❖يكون المصاب بداء السكر عرضةً للاصابة بامراض في الاوعية الدموية في السطح الخارجي للجسم بمعدل ٧ مرات اكثر من سواه. وهذه الامراض هي حالة تسبب ضيق سريان الدم والاكسجين نحو الارجل والاقدام.

❖النساء الحوامل يجب ان يخضعن للرعاية الصحية الخاصة لانهن بحاجة لانجاب اطفال بوزن مقبول.

بقلم / ا.ا. اف. ميندوزا

وليست قصة توبي ليونز غير اعتيادية، فاكتر من ثلث ال (٩,٣) مليون امرأة المصابة بالسكري يجهنن الاصابة ولا يعرفن ايضاً انهن وصلن إلى مرحلة الخطر. وما ان بدأ مرض السكر يجذب انتباه وسائل الاعلام - بحاله في ذلك حال امراض اخرى - بجهود بعض الاشخاص والممثلين امثال شارون ستون وهال بيرى - حتى تبين انه المرض الخامس القتال في الولايات المتحدة. واذا كان لا يوجد دواء للشفاء من مرض السكر فان من الممكن تضادي الاصابة به وفهم هذا المرض يمكن ان يقلل من خطر

فعلى سبيل المثال فقد اعتقدت السيدة براندي توبي ليونز بانها مصابة بالانفلونزا حيث كانت تشعر بالانهاك ولم تبال بكمية الماء التي كانت تشربها متلهفة ورغم ذلك كانت عطشى. بعدها بدأت تفقد من وزنها. وتقول هي عن حالتها "اعتقد اني فقدت نحو ٣٠ باوندا من وزني خلال اسبوع". ويسبب ذلك اجبرتها امها على مراجعة الطبيب الذي سرعان ما شخص حالتها بكونها مصابة بالسكري من النوع (١) مما استدعى علاجها بالانسولين لمدة اربعة ايام وابعائها تحت المراقبة.



هناك اكثر من ٩,٣ مليون امرأة مصابة بالبول السكري (مرض السكر) في الولايات المتحدة وحدها. والاعداد أخذت بالتزايد. وهناك جملة امور عليك معرفتها لبيان احتمالات اصابتك بالمرض حاضراً او احتمال اصابتك في وقت لاحق. وعليك معرفة الوسائل التي تحميك من الاصابة.



درس في الفوتوشوب ١٧

كوميونتر و أنترت

٢- اتجه الى الشيفيه - مؤثرات -> توهج خارجي

Outer->Effects->Layaer Glow

3-بعدها سوف تظهر لك الخيارات التالية:

١- اختيار صيغة اللون الاول للشطف اللون الاول هو لون الزاوية المشطوفة الاولى

٢- تظليل اي درجة الظل سواء كانت ١٠٠ او اقل.

٣- اختيار صيغة اللون الثاني للشطف اللون الثاني هو لون الزاوية الثانية للشطف

٤- تظليل اي درجة الظل سواء كانت ١٠٠ او اقل.

٥- نمط الشطف واختيار الشطف اما ان يكون شطفاً داخلياً او خارجياً او نقش الشطف

٦- زاوية الشطف تغيير زاوية الشطف.

٧- دقة الشطف سواء تغييرها الى شطف ناعم ام حاد.

٨- تخفيف الشطف اما تخفيفه لاقل درجه ليكون واضحاً وصغيراً او زيادة النسبة لتكبير الشطف وتخفيفه.

توهج داخلي اضافة اضواء داخلية للطبقة

١- حدد العمل المراد عمل التأثيرات عليه.

٢- اتجه الى الشيفيه - مؤثرات -> توهج داخلي

Inner->Effects->Layaer Glow

3-بعدها سوف تظهر لك الخيارات التالية:

١- صيغة لون الظل اي ناتج او تراكب او زيادة

٢- تظليل اي درجة الظل سواء كانت ١٠٠ او اقل.

٣- درجة التمويه اي كل مازاد التمويه كلما انتشر الظل في اقصى درجة.

٤- كشافة الظل انتشار الظل وكثرتة حول الجزء المراد تظليله.

٥- وسط تفيد وضع التوهج على كامل الطبقة او حدود تفيد وضع التوهج على الاطراف.

الشطب او الشطف والتنقيش هذه الاداة تعمل على شطف حواف الطبقة:

١- حدد العمل المراد عمل التأثيرات عليه.



دعوة للنحاتين

تدعو مؤسسة المدى للإعلام والثقافة والفنون النحاتين والفنانين التشكيليين للمشاركة في المسابقة الخاصة بعمل نصب للشهداء تعبر عن معاني الوحدة الوطنية مثلما تجسدت في موقف الشهيد عثمان العبيدي في مأساة جسر الأئمة، وأخرى تمثل البطولة العراقية باستلهاهم بطولة الشهيد علي خضر وعادل ناصر اللذين استشهدا دفاعاً عن قيم الحق والديمقراطية والمبادئ الإنسانية النبيلة في انتخابات كانون الثاني .

ترسل المخططات المقترحة مرفقة بـ CV على بريد المدى الالكتروني:

Almada119@yahoo.com

شارع أبو نؤاس

