أصاب (366) مليونا

السكري بات تحديا كبيرا في العالم

بروكسل / متابعات :

أعلن الاتحاد الدولي للسكري أن مرض السكري يواصل ازديـاده في العالم حيث يعاني حاليا 366 مليون شخص منه ويموت نتيجته سنوياً 4.9 ملايين شخص.

وذكر الاتحاد أن البيانات التي جمعت من دراسات عالمية تشير إلى أن عدد مرضى السكري في أرجاء العالم ارتفع في العام 2011 إلى 366 مليون شخص، وبلغ عدد الوفيات السنوية في المرض 4.6 ملايين شخص، فيما وصلت النفقات على هذا المرض 465 مليار دولار.

وأشار إلى أن هذه الأرقام الجديدة صدرت في اجتماع للرابطة الأوروبية لدراسات السكري في لشبونة .

ولفت الاتحاد الدولي إلى أن هذه الأرقـام تظهر «صعوداً بلا هوداة » لمرض السكري بنوعيه الأول والثاني، حول العالم.

وقال رئيس الاتحاد جين كلود مبانيا في بيان إن هذه الإحصاءات تشكل «دليلاً على أن السكري بات تحديا كبيرا أمام العالم ما عاد بالإمكان تجاهله.. ففي العام الحالي يموت شخص من السكري كل 7 ثوان».

وأضاف أن الوقت يمضي أمام قادة العالم، متوقعاً تحركاً يتفق عليه في قمة الأمم المتحدة الأسبوع المقبل في سبيل وقف هذا الارتفاع الكبير في إصابات السكري.

معالم

(لاكوس)

العاصمة الاقتصادية لنيجيريا وبوابة لغرب أفريقيا

لاكوس هي أكبر مـدن نيجيريا وغرب أفريقيـا، وتعد إحـدى أكثر مـدن أفريقيا اكتظاظا بالسـكان ، تقع في ولاية تحمل اسمها ، وقد كانت سابقا عاصمة نيجيريا منذ اسـتقلالها عـام 1960، قبـل مدينة أبوجـا التي أصبحت العاصمـة في1991. ولكنها تعتبر العاصمة الاقتصادية لنيجيريا وبوابتها لغرب أفريقيـا ، وهي عبارة عن أربع جزر هـي : لاكـوس، وادو، وإكويي، وفيكتوريا، مرتبطة بجسور.

حينما كانت جزءا مـن مملكة بنين في القرن 16، كانت قبائل اليوروبا تسـكنها ،وفـي بدايـة عـام 1808، حينمـا قررت بريطانيـا إنهاء تجـارة الرقيـق، أصبحت لاكوس أكثر ارتباطا ببريطانيا، فتركت لها عام 1861، وأصبحت مستعمرة تحكم من قبل سيراليون بين عامي 1866 و 1874، وكانت جزءا من مستعمرة الساحل الذهبي بعـد ذلك. ثم ضمت إلـى محمية نيجيريا الجنوبيـة عـام 1906، وأصبحت عاصمة مسـتعمرة نيجيريا عام 1914، وعاصمة نيجيريا المستقلة من 1960 إلى 1991.

المسـتوطنون الأصليـون للاكوس، أو «الإكـو» كما تسـمى مـن قبل السـكان الأصليين، كانـوا من بنيـن وأووري إكو. بدأت المدينـة في القرن الخامس عشـر كمحطة تجارية برتغاليـة مصدرة للعاج، والفلفل، بالإضافة إلى العبيد، وسـقطت بعد ذلك فـي قبضـة البريطانيين الذين بدؤوا بتصديـر المحاصيـل الغذائية بعد منع العبودية في عام 1807. بالرغم من أن نيجيريـا حصلت على الاسـتقلال في عام 1960، اندلعت بها حرب أهلية دامت عامين ونصف عام منذ 1967.

وتوالت بعد الحـرب موجات ضخمة من اللاجئين مـن البلـدان الأفريقية الأخرى إليها، ما أدى إلى النمو السـكاني السريع إلى الوقت الراهن.

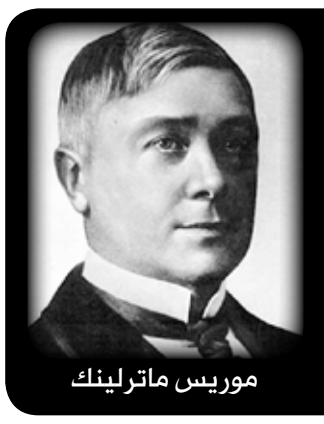
وتعد لاكوس المحور التجاري والصناعي لنيجيريـا، واقتصادها يفوق بعدة أضعاف البلدان الأفريقية الغربية، وقد اسـتفادت لاكوس مـن مصـادر نيجيريـا الطبيعية كثيرا مثل النفط والغاز الطبيعي والفحم والخشب والوقود والماء.

صلاة

حميد العقابي

لي جسد ماجن
يهدي إلى السماء موبقاته
ومن جنوني
فكرة تسطع في الرأس
ناصعة البياض
فتستدير نحوها الزهور
والآفاق
أصرخ من بئرِ مجوني
يا إلهِي
هدني السير إليك

أقوال مأثورة



موريس ماترلينك

لا نمتلك من السعادة إلا ما نستطيع فهمه.

فاتك عمرك كله

بحار أمي (جاهل) يأخذ السياح في نزهات وفي مرة من المرات ركب معه سائح متكبر وقال: له هل تعرف شيئا عن العلوم ؟ فرد البحار لا ، فقال له: نصف عمرك ضائع وتكرر هذا عدة مرات. وفجأة غرقت المركب فقال البحار للسائح : هل تعرف السباحة؟ فأجاب السائح: لا ، فقال البحار: كل عمرك ضائع .

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).

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

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

عجائب وغرائب

منبه يمزق نقودك حتى تستيقظ

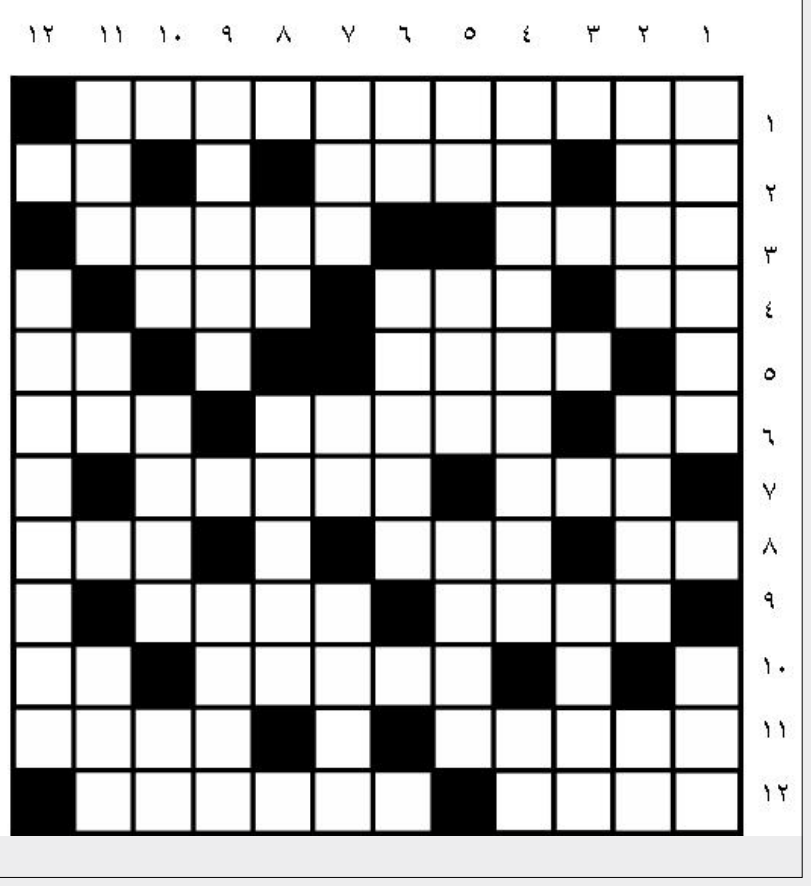
إذا كنت ممن يعانون من صعوبة الاستيقاظ من النوم والتأخر الدائم عن العمل ، هذا المنبه يمكن أن يكون مفيدا، فبدلا من غلقه عدة مرات وتضييع الوقت يقوم بتذكيرك بأن الوقت يساوي المال وبالتالي يساعدك على الاستيقاظ بشكل أسرع!

فقط ضع فيه ورقة نقدية من أي فئة كانت – حسب أهمية الموعد – وإذا لم تستيقظ على صوته من المرة الأولى سيقوم بكل بساطة بتمزيق النقود! وعليك حينها أن تختار إما النقود أو النوم لخمس دقائق أكثر!

كما يمكن أيضاً وضع أي ورقة مهمة به كرسالة مثلاً أو عقد أو أي شيء مهم تجبرك فكرة تمزيقه على النهوض للحاق بمواعيدك!

فكرة مبتكرة وربـما ستكون عملية أكثر كلما زادت قيمة النقود التي بداخله .

كلمات متقاطعة

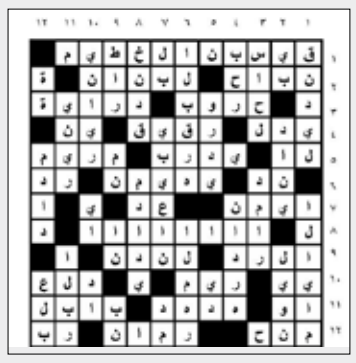


أفقيا :

1- بحر داخلي بين تركيا و الاتحاد السوفيتي و رومانيا و بلغاريا مساحته 435,000 كم.
2- خاصتي – حواجز – والدة .
3- بيت الأسد – يرحل .
4- قط (معكوسة) – يطرق – يم .
5- عاصمة الأردن – أرشد .
6- هر – دول – أبو البشر (معكوسة) .
7- أحرف متشابهة – شهر ميلادي .
8- للتعريف – عملة كمبوديا – والدتي (معكوسة) .
9- عاصمة اذربيجان – اسم علم مذكر.
10- شهر ميلادي – للاستفهام .
11- اسم علم مذكر – منازل .
12- عاصمة أوروبية – جمع امارة .

عموديا :

1- بلاد الرافدين – رجاء .
2- عملة سوريا – تلميذ – دق .
3- من الألوان .
4- رئيس دولة عربية – حرف نصب .
5- جواب – حرف أبجدي – عملة الصين .
6- للتخيير – مصباح .
7- عندي – حرف نصب – عكس حلال .
8- شتم – نـاد فرنسي في الـدوري الممتاز.
9- شواطئ – عملة أثيوبيا .
10- هرب – أم المسيح عليه السلام – للنداء .
11- بيت – متشابهان – فناء .
12- بلد خليجي .



حل العدد الماضي

حظك اليوم

كذب المنجمون ولو صدقوا

الحمل	3/21 إلى 4/19	مواقف جريئة قد تضطر إلى اتخاذها قريباً، وخصوصاً أنها ستظهر مدى قدرتك على استيعاب الأمور. مهمة صعبة لإقناع الشريك بقرار حاسم، وهذا سيسجل لك إذا تمكنت من تحقيقه وفقاً لمتطلبات المرحلة المقبلة.	
الثور	4/20 إلى 5/20	يدخل القمر برجك لكي يعلن عن يوم جدي ومزاج عذب، ويتحدث عن أرباح بسبب مواقع فلكية أخرى. هناك فرص يجب أن لا تفوتها في حياتك المهنية كما في حياتك الشخصية. تجد نفسك منصاعاً لرغبات الآخرين. من المحتمل أن ترتاب بشأن الحبيب فتتهمه بالبرودة أو بالتملّكية. تعيش بعض الهواجس ، وتحكم على الأمور من وجهة سلبية فتصعب طمأنتك!	
الجوزاء	5/21 إلى 6/21	يجب أن تتعامل مع المستجدات بقرارات ومواقف فورية الحركة الفلكية تسلط الضوء على ضرورة إتمام الواجبات والتروي في طلب سلفة أو منحة أو في تمويل تعيش أوقاتاً معاكسة تشعرك بالضغط المادي ، ويتسبب ببعض التسويف والتأجيل، إياك والتسرع في اتخاذ القرارات المصيرية.	
السرطان	6/22 إلى 7/22	مهما حاول بعضهم تشويه صورتك، فإنهم لن يتمكنوا من ذلك، فرصيدك الكبير يحرمهم تحقيق مبتغاهم. قد تخسر الرهان مع الشريك، لكن عليك التريث ثم انتظار عبور العاصفة لتنهض مجدداً وتنطلق نحو الأفضل.	
الأسد	7/23 إلى 8/22	في هذه الأثناء قد تبرر موقفك إزاء الشريك. تشعر بتفاؤل اكبر وقد تتاح لك فرص مهنية أفضل. يعاود كوكب بلوتون سيره المباشر في الجدي فتصحح بعض الأخطاء وتتصالح مع بعض الفرقاء ابتداء من الآن وحتى نهاية السنة.	
العذراء	8/23 إلى 9/22	عليك أن تستعد لمرحلة جديدة وأكثر تطوراً في العمل، وهذا سيفتح لك آفاقاً نوعية خاصة وأكثر تقنية. سوء تفاهم مع الشريك حول بعض النقاط، لكنّ انعكاسات ذلك ستبقى محدودة ولن تدوم طويلاً.	
الميزان	9/23 إلى 10/22	التبرير في محطات كثيرة قد يكون سبباً للإدانة، فإذا لم تكن مخطئا فيستحسن أن تبقى على مواقفك السابقة. الاعتذار في بعض الأحيان ليس ضعفاً، بل يتطلب الكثير من الجرأة والقوة، وهذا ليس متوافراً عند الجميع.	
العقرب	10/23 إلى 11/21	ينتقل فينوس إلى برج الميزان وقد يشي إلى نزاع بين أفراد العائلة أو إلى جفاء بين الزوج واحد الوالدين أو أحد المقربين عليك أن تتجنب المواجهات هذا اليوم. الصبر هو من أبرز صفاتك، وهذا يجعلك أكثر قرباً من الناس ومثالاً يحتذي في المجال العاطفي.	
القوس	11/22 إلى 12/21	تكون المعنويات مرتفعة وتعبر عن شكرك لبعض الناس أو تقدم بشجاعة على اتخاذ قرار نادر . تكون خلاقا وقد تطلق مشروعا ملفتا. يدخل فينوس إلى برج الميزان في هذا اليوم ويخلق جوا عاطفيا مميزا يحمل إليك الآمال والأجواء الساحرة.	
الجدي	12/22 إلى 1/19	كن حذراً في التعامل مع محيطك تجنب الانفعال ومخالفة التعليمات كن منضبطاً وايجابياً لا توجه الملاحظات السلبية في هذا اليوم الضاغط، تطرأ تغييرات في العمل وربما تواجه اعتراضاً من قبل الشريك أو المتعاونين، في ما يتعلق ببعض المشاريع.	
الدلو	1/20 إلى 2/18	ينتقل فينوس إلى البيت التاسع أي إلى الميزان لكي تتغير الأجواء العاطفية إلى الأفضل وتحمل لك الأحلام وسفرا محتملا أو لقاء استثنائيا. حين تتطور الأمور نحو الأسوأ، عليك أن تتحرك سريعاً لتدارك الموقف قبل فوات الأوان.	
الحوت	2/19 إلى 3/20	ينتقل فينوس إلى البيت الثامن ويتحدث عن ربح مالي يأتي عن طريق زواج أو اتصالات عائلية.يعاود كوكب بلوتون سيره المباشر في برج الجدي ويدعوك إلى التحقق من بعض المواضيع والى مواكبة بعض النشاطات الاجتماعية.	