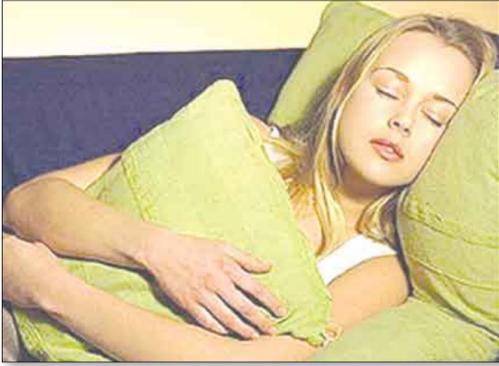


## الوسادة المريحة تمنحك نوماً كافياً



**الفترة / متاعبات :**  
هل تستيقظ صباحاً وأنت تشعر بالارهاق؟ عليك في هذه الحالة أن تسال عن السبب، لأن الوسادة التي تضع رأسك عليها خلال الليل قد تكون وراء ذلك.

وحسب الدراسة التي أعدها هورليكس فإن ملايين البريطانيين لا ينامون قسماً كافياً من النوم خلال الليل إما بسبب النوعية الرديئة للوسادة التي ينامون عليها، أو لأن بيجاماتهم أو أسرتهم ليست مريحة ولذا يقضون الليل يتقلبون في الفراش.

وقال الدكتور الخبير في النوم من مستشفى نورفولك نيل ستانلي: إن عدد البريطانيين الذين يعانون من اضطرابات النوم يصل إلى الذروة في هذا الوقت من العام، مشيراً إلى أن نصف سكان المملكة المتحدة يعانون من شكل من أشكال الاضطرابات خلال النوم أثناء هذه الفترة.

وكان ستانلي أول من حدد مرض semisomnia أو الاجهاد الخفيف الناتج عن عدم نيل قسط كاف من النوم خلال الليل.

وفي نفس السياق قال مدير الخدمة الاستشارية للنوم في أدنبرة البروفيسور كريس إيدوكوفسكي: إنه لا يمكن حصر مشكلة النوم بالوسائد الرديئة، مشيراً إلى أن السرير غير المريح قد يسبب الألم في الظهر والأوجاع العضلية. وأضاف: "إننا نادراً ما نفكر بوسائلنا، لكن شراء واحدة مناسبة ووضعها على السرير بشكل صحيح قد يساعد على التمتع بنوم عميق وهادئ خلال الليل.

وتابع إلى الوسادة المريحة تسند الرقبة والعمود الفقري وتمنع الإصابة بالأم الرقبة والظهر، مؤكداً على أهمية اقتناء الأسرة المريحة لأنها توفر نوماً هادئاً للناس.

**مدن عربية وعالمية**

هاواي هي ولاية أميركية على شكل أرخبيل من الجزر في المحيط الهادي تبلغ مساحتها 166,642 كم وبحسب إحصائيات السكان لعام 2000، فإن عدد سكان هاواي هو 1,211,537 نسمة. وتعتبر هونولولو هي العاصمة وهي أكبر المدن على الإطلاق، وتتكون هاواي من 19 جزيرة رئيسية.

وهاواي هي آخر الولايات التي انضمت إلى الاتحاد الأمريكي، ولدى الولاية العديد مما يميزها عن غيرها. فبالإضافة إلى احتلالها آخر حد في الجنوب الأمريكي، بمعنى أنه لا توجد ولاية أخرى تقع جنوبها، فهي الولاية الوحيدة التي تقع بالكامل في المناطق الاستوائية.

وكوادة من الولاياتين اللتين تقعان خارج التواصل الجغرافي للولايات المتحدة (الولاية الأخرى هي ألاسكا)، هي الوحيدة التي ليس لها أرض تابعة لأي قارة وهي الوحيدة كذلك التي تزداد مساحتها باستمرار بسبب النشاط البركاني وتدفق الحمم البركانية، وبشكل خاص في جزيرة كيلاو.

وهي الولاية الأميركية الوحيدة التي لا يوجد فيها أغلبية من البيض كما أنها واحدة من ثلاث فقط لا يشكل فيها البيض ذوو الأصول غير الأميركية الجنوبية والوسطى أغلبية وفيها نسبة عالية من الأميركيين الآسيويين.

بينما وزراعيها، تعتبر هاواي عاصمة الأنواع المهددة بالانقراض في العالم وهي المكان الوحيد الذي تعتبر فيه صناعة القهوة جزءاً من الإنتاج الصناعي في الولايات الأميركية المتحدة. كما أن من أهم منتجات هاواي الزراعية هي الأناناس والموز وقصب السكر وجوز الهند.

اكتشفها الكابتن جيمس كوك عام 1778 م، وظلت تابعة للتاج البريطاني فترة طويلة، وكانت في تلك الفترة تحت حكم 4 ملوك محليين، استماعت الملكة ليليوكالاتي توحيدها في مملكة واحدة، وكانت تأمل أن تنضم للولايات المتحدة، إلا أن الولايات المتحدة رفضت فكرة الضم في بادئ الأمر، ثم أعلنت بها جمهورية 1884 م جانب الأميركيين المقيمين بها، وفي عام 1898 م صوت الكونغرس في صالح ضم هاواي، وأصبحت جزءاً من الولايات المتحدة.

تكونت ولاية هاواي عام 1900 م، وأرضها عبارة عن قمم سلاسل جبلية بركانية غارقة، أقدمها الطرف الغربي من هذه المجموعة الجزيرية، تكثر بها البراكين، ترتفع بعض قممها إلى أكثر من 13 ألف قدم في جزيرة هاواي، حيث



حدث في مثل هذا اليوم

1920م: إعلان الملكية في سوريا.

1946م: استقلال سوريا.

1979م: يوم المرأة العالمي.

1964م: وفاة الممثل الكوميدي المصري عبد الفتاح القصري.

1919م: القبض على سعد زغلول ونفيه لمالطا.



هاواي

لؤلؤة المحيط الهادي

قمة ماونا لوا، وهي قمة بركانية يتجدد ثوران بركانها. ويتميز مناخها بكونه مداري جزري إلا أنه يختلف بين منطقة وأخرى حسب الموقع ونظام التضاريس

وتتميز مناخها بكونه مداري جزري إلا أنه يختلف بين منطقة وأخرى حسب الموقع ونظام التضاريس



□ عدد الآلات التي تستخدم لقص الحشائش في الولايات المتحدة 700 مليون آلة و تسبب هذه الآلات تلوث للبيئة يعادل ما تسببه 30 مليون سيارة.

□ عدد جنود الحملة الفرنسية على مصر 36 ألف جندي.

□ تم تحديد خط الطول جرينيتش عام 1884م.

□ الصمدة التي احتل فيها الصليبيون القدس 88 سنة.

□ عمر القرد لا يتجاوز في المتوسط ثلاثين سنة.

□ أول من صعد إلى الفضاء الخارجي هو (يوري جاجارين) الروسي على متن المركبة أوستيوك.

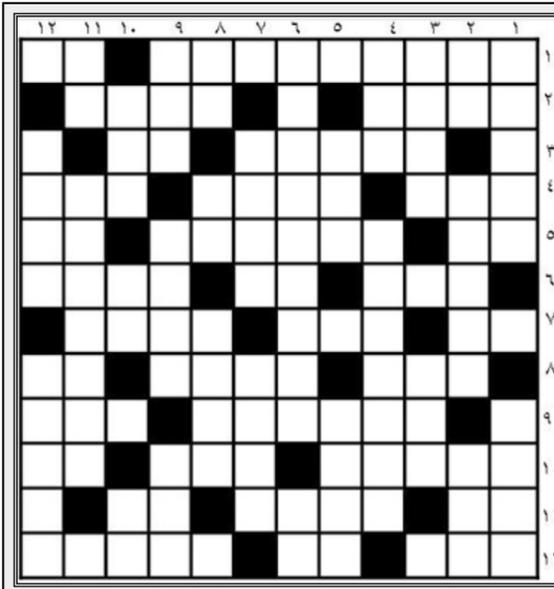
□ أول من مشى في الفضاء الخارجي هو الروسي (الكسي ليونوف) في يونيو 1965م.

□ أول من وضع قدمه على سطح القمر هو الأمريكي (نيل أرمسترونغ) في يوليو 1969م.

□ النملة تستطيع أن تحمل 50 ضعف وزنها.

□ كمية الحديد في دم الإنسان تساوي حجم مسمار.

□ أبرع بيت قالته العرب هو قول أبي ذؤيب الهذلي: والنفس راعية إذا رغبتنا.. وإذا ترد إلى قليل تنقع



## كلمات

**أفقياً:**

4- أحد أبناء نوح عليه السلام - بلد آسيوي.  
5- يرشد - أكبر معبد في العالم ويوجد في مصر.  
6- الثاني الملكي - للنساء.  
7- تلميذ - شاطئ.  
8- بط - للنفق - لام.  
9- وكالة الأنباء اليمنية - حيوان صبور - شهر هجري.  
10- 24 ساعة - مرض رئوي - قلوي.  
11- والد - من سور القرآن الكريم.  
12- ينس - أحرف متشابهة.



حل العدد الماضي

**عمودياً:**

1- أبعد كوكب عن الشمس - قاسط.  
2- حرف انجليزي - شهر ميلادي - عدد.  
3- عاصمة أوروبية - يفهم ويدرك.

## فضلات الأبقار مصدراً للطاقة

وسقط الغطاء داخل البحيرة ولكن المسؤولين قالوا إنه سيرتفع مرة أخرى خلال عدة أيام مع تجمع الغاز تحته. وتساعد أنفصال موضوعة فوق البحيرة على نقل الغاز إلى المنشأة الصغيرة حيث ينقى من كبريتيد الهيدروجين وثاني أكسيد الكربون.

ويقول توماس هينتينس المدير التقني لشركة بايو أريج التي يرأسها البرز إن المنتج النهائي هوميثان نقي بنسبة 99 في المئة تقريباً.

ويجسد معالجة الغاز يجري ضعه في خط أنابيب تابعة لشركة بي. جي انداي حيث ينقل إلى محطة كهرباء في شمال كاليفورنيا.

ويقول البرز ومسؤولون في بي. جي انداي وبولاية كاليفورنيا إن الغاز الحيوي يمثل فرصة كبيرة لأصحاب مزارع الأبقار لتحقيق عائد أكبر وفي الوقت ذاته مساعدة البيئة.

ولكن مسؤولين في شركة بي. جي انداي قالوا إنه ليس يقصود كل مزارع أبقار أن تشارك في هذا المشروع من الناحية العملية لأن بعضها لا يقع قرب خطوط نقل الغاز.

الفضلات في حفرة كبيرة ذات ثمانية أضلاع حيث تتحول إلى سائل بنسبة 99 في المئة.

بعد ذلك يتم ضخها في بحيرة مغطاة ولكن بعد أن تمر أولاً بحاجز ينقي الأجسام الصلبة الكبيرة لفرشها لاحقاً تحت أقدام الأبقار.

وتقرب مساحة البحيرة المغطاة من حجم نحو خمسة ملايين لتر من مغلطة وعمقها نحو عشرة أمتار، وهي مغلطة بالبلاستيك لحماية المياه الجوفية كما أن الغطاء مصنوع من البولي إيثيلين عالي الكثافة ويثبت على الحواف باستخدام الخرسانة.

**ريفريل / متاعبات :**  
تخيل لو أن هناك وعاء ضخماً يحتوي على فضلات الأبقار ويغسل مساحة خمسة ملايين لتر وعمره نحو عشرة أمتار... هذا هو أحدث مصدر في كاليفورنيا للطاقة البديلة.

في مزرعة للأبقار في المنطقة الزراعية بالولاية بدأت شركة بي. جي انداي في إنتاج غاز طبيعي مشتق من الفضلات فيما تأمل الشركة أن تكون طريقة جديدة لتزويد المنازل بالطاقة المتجددة وحدها بل وبطاقة نظيفة تماماً تقريباً.

يهدف المشروع إلى إنتاج الغاز الحيوي لتزويد 1200 منزل يومياً بالكهرباء المولدة من الغاز الطبيعي وهو من بنات أفكار ديفيد البرز الذي يعمل في مجال إنتاج الألبان منذ سنوات طويلة.

وقال البرز في حفل افتتاح المشروع عندما يرى أغلب الناس كومة من الفضلات قائملاً لا يرون شيئاً أكثر من مجرد الفضلات. ولكننا رأيناها فرصة للمزارعين وللمراق وكاليفورنيا.

ومع تحلل فضلات الأبقار ينتج غاز الميثان وهو غاز مسبب للاحتباس الحراري أقوى مفعولاً من ثاني أكسيد الكربون.

ويقول علماء إن السيطرة على انبعاثات الميثان من الحيوانات مثل الأبقار ستكون خطوة كبرى في حل مشكلة التغير المناخي. ويمكن الحصول على غاز الميثان المتصاعد ومعالجته لإنتاج غاز متجدد. وطلب المسؤولون في كاليفورنيا من بيرج بي. جي انداي وغيرها جعل الطاقة المتجددة تمثل 20 في المئة على الأقل من إمدادات الكهرباء بحلول عام 2010.

وتتوقع بي. جي انداي الوصول إلى 14 في المئة هذا العام.

وحتى يتسنى الحصول على الغاز المستمد من فضلات الأبقار تلقى أولاً

نجت مولودة من الموت عندما سقطت من فتحة مرحاض في قطار متحرك بالهند، بعد أن ولدتها أمها فجأة بينما كانت تقضي حاجتها وقالت الأم بوري كاليب، التي وضعت مولودتها قبل شهرين من الموعد المتوقع للوضع، «جاءت الولادة فجأة حتى أنني لم أدرك أن ابنتي سقطت من فتحة المرحاض وفقدت الأم البالغة من العمر 33 عاماً الوعي على مقعد المرحاض لدقائق،

أنا من تأتي النساء إليّ جميعاً مرتديات معاطفين، محكمات ربط الأزرار، وعقد الشالات على نحورهن، كان بردي يتسرب في العظام بحنانهن وبمائي أغسل عطشاً سنين، يتابع تندفق، بحيرات تتراقص، شلالات تهبط، وأنا بعدهن الرجل الوحيد، يأخذن مائي، تخضر أجسادهن ويهبرن مني إلى رجل آخر، وأبقى في برودة أيامي الملم لهن المعاطف وزجاجات الخمر والعطور، وأبكي نساتي اللواتي رحلن أخذات، معهن بردي وصقيعي وآخر أيام الدفء.



الشاعرة السورية فرات اسبر فصول الجنون

لزارعة القلب عام 1980م، وعكف بعد ذلك على إجراء هذه الجراحات على نفقته ونفقة المتبرعين لفترة من الزمن، حيث لم يكن هذا النوع من الجراحة منتشرًا في هذا الوقت، ولكن تكاليف هذه العملية تخضع لنظام التأمين الصحي للمرضى، وقد نجح يعقوب نجاحاً باهراً في مجال زراعة القلب والرئة، ثم زرع الأذن في الوقت نفسه عام 1986م.

وله نشاطه في المجال الخيري حيث قام بتأسيس إحدى المؤسسات الخيرية عام 1995م والتي عرفت باسم «جين أوف هوب» أو «سلاسل الأمل» هذه المؤسسة التي سعى من خلالها لإجراء فحرات القلب للمرضى في الدول النامية، وقد أهتم كثيراً بإجراء العمليات الجراحية مجاناً في عدد من الدول والتي يأتي على رأسها بلد مصر وذلك للأطباء الذين لا يستطيعون تحمل نفقات الجراحة والعلاج لأولادهم، كما عمل على إنشاء وحدة لعلاج متكاملة بمستشفى القصر العيني بمصر لعلاج التشوهات الخلقية في القلب.

حاضر الدكتور مجدي يعقوب العديد من العمليات الجراحية الهامة، ونظراً لجهوده وتأثيره الفعال في مجال جراحة القلب استحق الدكتور مجدي يعقوب التكريم من أكثر من جهة، فحصل على لقب بروفيسر في جراحة القلب عام 1985م، وقامت ملكة بريطانيا بمنحه لقب «سير» عام 1991م، كما فاز بجائزة الشعب عام 2000م والتي قامت بتخليتها هيئة الإذاعة البريطانية BBC، فتم انتخابه من قبل الشعب البريطاني ليفوز بجائزة الإنجازات المتميزة في المملكة المتحدة.

تقسم عمليات الصدر بمستشفى القصر العيني، ثم قام بالسفر إلى المملكة المتحدة عام 1962م وذلك لاستكمال دراسته، فحصل على الزمالة الملكية من ثلاث جامعات وهي كلية كلية الجراحين البريطانيين بلندن، زمالة كلية الجراحين الملكية بادنبره، وزمالة كلية الجراحين الملكية بجلاسكو.

عمل يعقوب باحثاً بجامعة شيكاغو الأمريكية عام 1969م، ثم رئيساً لقسم جراحة القلب عام 1972م، وأستاذاً للجراحة القلب بمستشفى برومفون في لندن عام 1986م، ثم رئيساً لمؤسسة زراعة القلب ببريطانيا عام 1987، وأستاذاً للجراحة القلب والصدر بجامعة لندن.

كما شغل منصب مدير البحوث والتعليم الطبي ومستشار فخري لكلية الملك ادوار الطبية في لاهور، باكستان، بالإضافة إلى رئاسة مؤسسة زراعة القلب والرئتين البريطانية.

أصدر يعقوب العديد من الأبحاث العالمية المتميزة والتي فاقت الأبحاث بحث متخصص في جراحة القلب والصدر.

وللدكتور مجدي يعقوب العديد من الإنجازات الطبية فمن خلال عمله كجراح قلب في المستشفيات البريطانية، قام بتقديم العديد من الأساليب الجراحية الجديدة لعلاج أمراض القلب وخاصة الأمراض الوراثية، ويعد الدكتور مجدي يعقوب ثاني جراح يجري عملية زراعة قلب بعد الدكتور العالمي كريستيان برنارد عام 1967م، وقد قام يعقوب بحوالي ألفي عملية زراعة قلب وذلك على مدار 25 عام.

تمكن يعقوب من إجراء أول عملية جراحية

الناجحة والتي تجاوزت 2000 عملية جراحية على مستوى العالم، هذه العمليات التي أنقذت بها حياة الآلاف، ولم يدخر جهداً من أجل القيام بالعديد من العمليات الجراحية الجراحية في الدول النامية للمرضى والأطفال الذين لا يتوافر لهم المال اللازم لإجراء مثل العمليات.

ويرجع له الفضل في تدريب العديد من الأطباء النشبان من أجل توفير أجيال من الأطباء المهرة في مجال زراعة القلب، هذا بالإضافة لإسهاماته العديد في ابتكار أساليب جديدة في مجال تغذيات وجراحات نقل القلب.

هو الدكتور مجدي يعقوب يقيم أحد أشهر جراحى القلب في العالم، مصري الجنسية، ولد في السادس عشر من نوفمبر 1935م، بمرکز بليبس بالشرقية بجمهورية مصر العربية، وقد عشق يعقوب مهنة الطب منذ الصغر وطالما حلم أن يكون جراح، وربما يرجع عشقه لهذا التخصص القيق إلى والده الذي كان بدوره طبيب جراح عام، وكان مجدي يكن له الكثير من الإعجاب.

وكانت من ضمن العوامل المؤثرة في توجه مجدي يعقوب نحو جراحة القلب، خصيصاً هو ما حدث عندما كان في السابعة من عمره، حيث توفيت عمته في الثانية والعشرين من عمرها متأثرة بضيق في صمام القلب، وعدم إمكانية إجراء جراحة لها سوى بالجراح، وهو الأمر الذي مثل حافزاً له ليلعب جراح قلب.

حصل مجدي يعقوب على بكالوريوس الطب من جامعة القاهرة - مستشفى القصر العيني - عام 1957م، وعمل ككاتب جراح

**شخصيات خالدة**

**يعقوب جراح مصري عالمي**

جراح مصري وعالمى حظى بمكانة علمية متميزة في مجال جراحة القلب والأوعية الدموية، فكان واحداً من رواد جراحة زراعة القلب بالعالم، وقام بالعديد من العمليات الجراحية

**أقوال مأثورة**

**ماذا استفعلين به 100 مليون؟**

قبل المتسولة: فرضا انك ربحت 100 مليون.. ماذا استفعلين بها؟

قالت: سادني بها جمعاً أطلب فيه وحدي!



نيكي وبتتسم لأننا نحب.

أحمد الحبيشي



علمني كيف السقوط!



تشارلز كامبريا