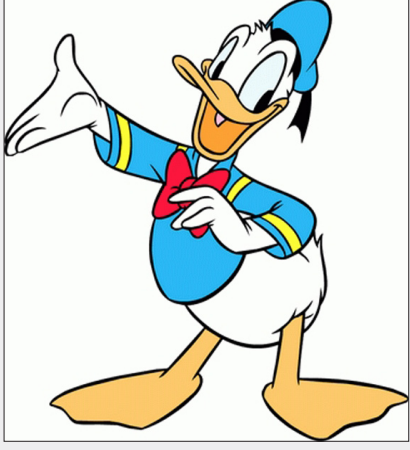


(5) حقائق مسلية عن النوم

قصص ذات معنى



قصة ورقة التوت

ذات يوم جاء بعض الناس إلى الإمام الشافعي، وطلبوا منه أن يذكر لهم دليلاً على وجود الله عز وجل. ففكر لحظة، ثم قال لهم: الدليل هو ورقة التوت. فتعجب الناس من هذه الإجابة، وتساءلوا: كيف تكون ورقة التوت دليلاً على وجود الله؟! فقال الإمام الشافعي: «ورقة التوت طعمها واحد؛ لكن إذا أكلها دود القز أخرج حريراً، وإذا أكلها النحل أخرج عسلاً، وإذا أكلها الطيبي أخرج المسك ذا الرائحة الطيبة.. فمن الذي وجد الأصل وعدد المخارج؟! إنه الله - سبحانه وتعالى - القادر على كل شيء».

قصة الشكاك

جاء أحد الموسوسين المتشككين إلى مجلس الفقيه ابن عقيل، فلما جلس، قال للفقيه: إني أنغمس في الماء مرات كثيرة، ومع ذلك أشك: هل تطهرت أم لا، فما رأيك في ذلك؟ فقال ابن عقيل: اذهب، فقد سقطت عنك الصلاة. فتعجب الرجل وقال له: وكيف ذلك؟ فقال ابن عقيل: لأن النبي صلى الله عليه وسلم قال: «رفع القلم عن ثلاثة: المجنون حتى يفيق، والنائم حتى يستيقظ، والصبي حتى يبلغ». ومن يغمس في الماء مراراً - مثلك - ويشك هل اغتسل أم لا، فهو بلا شك مجنون.

قصة العاطس الساهي

كان عبد الله بن المبارك عبداً مجتهداً، وعالماً بالقرآن والسنة، يحضر مجلسه كثير من الناس: ليتعلموا من علمه الغزير. وفي يوم من الأيام، كان يسير مع رجل في الطريق، فعطس الرجل، ولكنه لم يحمده الله. فنظر إليه ابن المياوك، ليلفت نظره إلى أن حمد الله بعد العطس سنة على كل مسلم أن يحافظ عليها، ولكن الرجل لم ينتبه. فأراد ابن المبارك أن يجعله يعمل بهذه السنة دون أن يجرحه، فسأله: أي شيء يقول العاطس إذا عطس؟ فقال الرجل: الحمد لله! عندئذ قال له ابن المبارك: يرحمك الله.

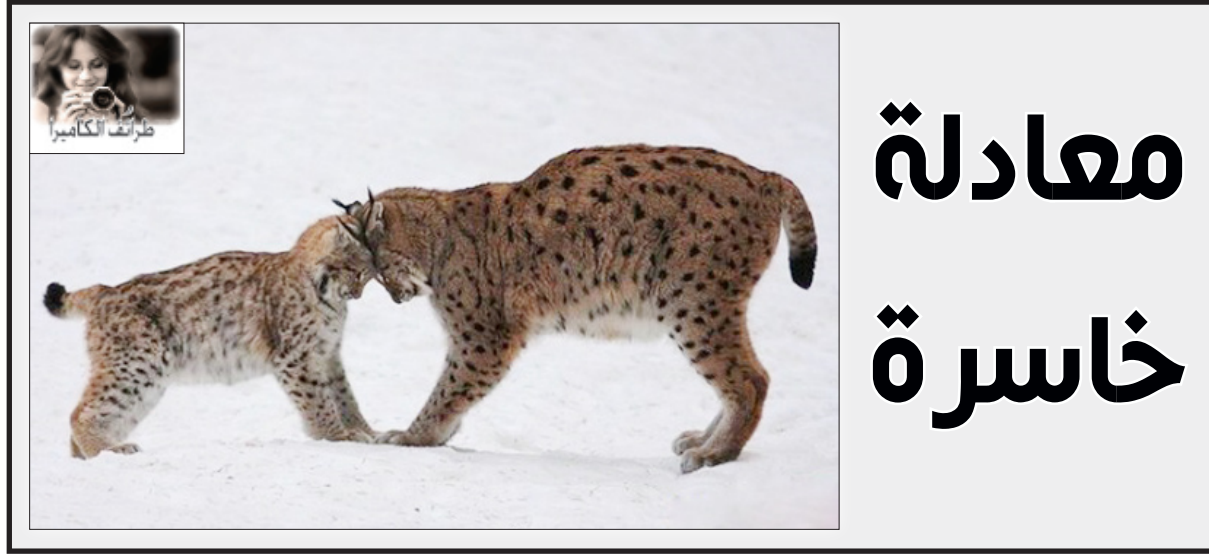
الاسترخاء للنوم واحصلي على 14 ساعة من النوم. تقول بينبلي كروز الممثلة الإسبانية إن النوم ساعدها على التخلص من الهالات الداكنة حول العين وهو سر بشرتها النقية والحيوية. النوم هو سلاحى .
النوم يعالج الصداع : يحاول العديد من الأشخاص تناول بعض المشروبات للشعور بالنعاس، ولكن هذا أمر خاطئ. وفقاً لمعهد أبحاث النوم، «بعد 5 أيام من الحرمان من النوم، يمكن أن تؤثر المشروبات على حالتك الصحية وتزيد من شعورك بالأرق والتعب». الكحول ليست الحل لأنها تسبب الجفاف وتمنعك من الحصول على نوم مريح.
شم الزهور لنوم أفضل: كلنا نعرف هذه المقولة، «رائحة القهوة تجعلني أكثر يقظة»، لكن ما الذي يجعلنا أكثر نعاساً؟ وفقاً لمجلة العلم يمكن أن تساعد رائحة الورد على تحسين الذاكرة أثناء النوم. على أية حال، تحسن رائحة الزهور من الحالة العقلية، وتساعد على الاسترخاء، ننصحك بروائح مثل اللافندر أو الياسمين في المساء لنوم صحي.

بالنسبة للمتعودين فإن أي «موسيقى تصويرية هادئة»، يمكن أن تشجع على النوم.
النوم نافورة الشباب : إذا كنت ترغبين في الحصول على وجه حيوي ونضرة، جربي

الهادئة. وفقاً لاستطلاع شمل 6,000 شخص في بريطانيا تبين أن الاستماع للموسيقى كان على الأرجح الأكثر قدرة على جلب النعاس.

كل شخص يعرف بأنه يجب أن يحصل على الأقل على ثماني ساعات من النوم للحفاظ على الانتعاش بما فيه الكفاية لقضاء أي يوم بشكل مريح، لكن هل عرفت بأن هناك العديد من الفوائد للذهاب إلى النوم باكراً؟ وهذه بعض الحقائق المسلية:

النساء يحتجن إلى ساعات نوم أكثر من الرجال: عندما يتعلق الأمر بالنوم، فالنساء بحاجة لساعات نوم أكثر من الرجال. وفقاً لخبير النوم جيم هورني، تحتاج السيدات لحوالي 20 دقيقة إضافية من النوم كل ليلة. يقول هورني، «تقوم النساء بمهام متعددة - كما أنهن أكثر مرونة وحركة - ولذا فهن يستعملن أدمغتهن أكثر من الرجال. وبسبب ذلك، فهن بحاجة إلى النوم أكثر!» لذا لا تفرطي في وقت النوم الثمين. الموسيقى تشجع على النوم : لا تستطعين النوم في الليل، حتى بعد تناول وجبة خفيفة، أنسي التلفاز أو حتى القراءة وحاولي الاستماع إلى الموسيقى



معادلة خاسرة



إذا جاء الجمال رجع على زهابه .
أي رجع على ما يحمله يأكله. يقال في من يعود ليؤذي من يقدر عليهم من الأقراب .

إذا يسر لك الدين قل يا الله عزه .
يالله عزه : يا الله لا توجد، ولقد قيل إن الدين ملتقى الرزق أي مانعه من أن ينمو .

حبكها حبكة .
أي أنه اتقن حبك المكيدة أو الخديعة وأحكم المكر .

خطامه بالسما .
الخطام ما يخطم به الجمال من الحبال ، أي أن ما يطلبه لا يمكننا أن نصل إليه ويقال لمن كان بعيد المنال .

خذ المعروف ولا تعارض .
أي ما عرض عليك خذهُ فقد يكون من محتاج ولا تعترض على ذلك ، وإذا لم تكن محتاجاً وقد تبخس فيه .

خلي السديرة تتقدم .
السديرة الجمال الذي يدل على الطريق في الأسفار ، أي اترك المقدم ، يتقدم للسير والمهمة .

خير الكلام ما قل ودل .
بمعنى أن اختصار القول أفضل .



أنا ابن الماء ،
فإن تركوني فيه
أموت ، فمن أنا ؟
حل العدد الماضي :
الفلفل الحار

أمنياتي

أخبروني أن بعض أمنياتي كانت مستحيلة... لكن لا أعلم من الذي يصف أمنياتي ؟
ولا أعلم من الذي يرسم دائرة الاستحالة حولها؟
وهي في النهاية مجرد أمنيات .. !



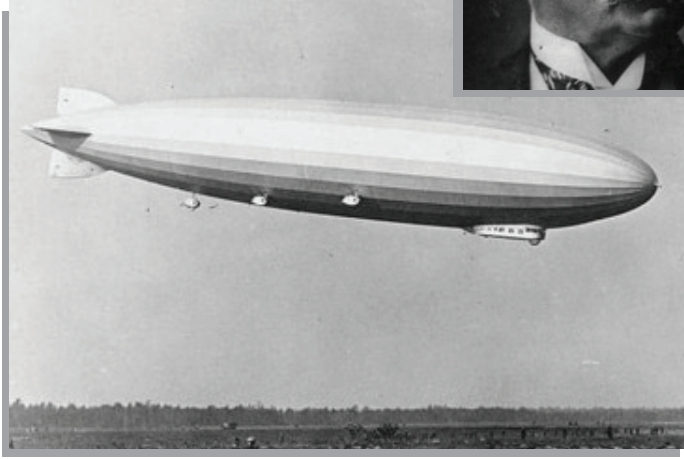
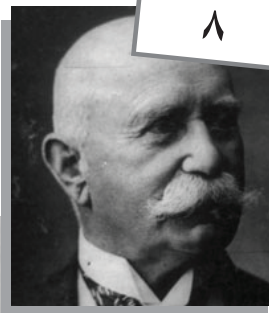
صدخة دمردت منزلًا تباع بـ ٤٤٦٦٥ دولار أمريكي»

أفادت تقارير إخبارية أمس أن صدخة دمردت منزلاً في مدينة كرايستشيرش عندما وقع بها زلزال بلغت قوته 6.3 درجة بمقياس ريختر الشهر الماضي ، قد بيعت بمبلغ 60,050 دولار نيوزيلندي «44,265 دولار أمريكي» لصالح ضحايا الكارثة .
طرحت الصدخة ، التي يقدر وزنها بنحو 25 إلى 30 طناً ، للبيع على موقع «تريد مي» للمزادات على الإنترنت . وذلك بواسطة فيل جونسون الذي دمردت الصدخة منزله في ضاحية هينكوت عندما سقطت من تل قريبة إثر وقوع الزلزال في 22 فبراير الماضي .
ودخل على الموقع أكثر من 316 ألف شخص خلال الأسبوع الماضي لمشاهدة ما كتب عنها جونسون «صدخة مناسبة لتزيين الحديقة ، أو في وضعنا هذا فإنها إضافة رائعة لمنطقة السكنية» .

هذا اليوم في التاريخ



وفاة الكونت فرديناند زيبيلين
مخترع الطائرة التي تحمل اسمه.



- ١٩٥٢ • جراون يستخدمون للمرة الأولى قلباً اصطناعياً لدعم مريض خلال عملية لجراحة قلب.
- ١٩٥٧ • تمرد قائد منطقة الموصل عبد الوهاب الشواف على نظام عبد الكريم قاسم في العراق.
- ١٩٦٣ • انقلاب يحمل حزب البعث إلى السلطة في سوريا.
- ١٩٦٤ • اتفاق بين السعودية والكويت حول تقسيم المنطقة المحايدة بينهما.
- ١٩٦٩ • بداية حرب الاستنزاف الأولى بين مصر وإسرائيل التي استمرت حتى ٧ أغسطس ١٩٧٠.

نوادير



أشعب والسمك الكبير

بينما قوم جلوس عند رجل ثري يأكلون سمكا إذ استأذن عليهم أشعب فقال أحدهم: إن من عادة أشعب الجلوس إلى أعظم الطعام وأفضله، فخذوا كبار السمك واجعلوها في قصعة في ناحيته لئلا يأكلها ثم أذنوا له بالدخول وقالوا له: كيف تقول وما رأيك في السمك؟ فقال: والله إنني لأبغضه بغضا شديداً لأن أبي مات في البحر وأكله السمك فقالوا: إذن هيا للأخذ بغار أبيك !.
فجلس أشعب إلى المائدة ومد يده إلى سمكة صغيرة من التي أبقوها بعد إخفاء الكبار ثم وضعها عند أذنه وراح ينظر إلى حيث القصعة التي فيها السمك الكبير حيث لاحظ بذكاء ما دبر القوم ثم قال : أتدرون ما تقول هذه السمكة ؟. قالوا لا ندري.. قال إنها تقول إنها صغيرة لم تحضر موت أبي ولم تشارك في التهامه، ثم قالت: عليك بتلك الأسماك الكبيرة التي في القصعة، فهي التي أدركت أباك وأكلته فان تارك عندها !.

الحمل	الثور	الجوزاء	السرطان	الأسد	العذراء
3/21 إلى 4/19	4/20 إلى 5/20	5/21 إلى 6/21	6/22 إلى 7/22	7/23 إلى 8/22	8/23 إلى 9/22
تعرف توجهات جديدة واحتمالات مميزة تسعدك، فأنت تمر بيوم ازدهار مهني كبير وتهتم بقضايا سفر وربما تتلقى زيارة مفاجئة من البعيد. انه يوم مناسب للمؤتمرات وورش العمل وللقيام برحلات عمل وحضور مؤتمرات تزيد من مهارتك وتصلق مواهبك.	يدخل القمر بربك لكي يجعلك في موقع أقوى وتحقق لك بعض الأمال، وهو يوم مناسب لك إذ تتناغم معظم الكواكب في ما بينها ومع بربك. قد تعيش تجربة خاصة أو تنال موافقة.	تبتسم لك الأقدار وتشعر بأن شيئاً ما يتغير في حياتك نحو الأفضل فتفتح صفحة جديدة من العلاقات الاجتماعية والشخصية المميزة ، تتاح لك فرصة للتواصل مع محيطك وذلك بشكل ناجح جداً لا تبق وحيداً ولا وسع دائرة تحالفاتك.	قد تحزن بسبب ظلم كن لينا وتحشد بلباقتك المعهودة ولا تتورط في الأزمات كي لا تواجه بحواجز كبيرة وأحم مصالحك من التراجع وكذلك عواطفك واستقرارك المعنوي.	يتسلط الضوء على أعمالك التي تترامك وتضغط عليك بشكل استثنائي فتجد نفسك أمام مسؤوليات ضخمة واستحقاقات كبيرة وضرورة بذل الجهود المضاعفة لإتمام الواجبات.	حافظ على استقرارك المادي وابتعد عن الاستثمارات الفاشلة سلفاً حاذر تراكم الديون والأقساط إذ قد تضطر لدفع مبلغ من المال نتيجة عطل منزلي أو لأمر استثنائي طارئ.
الميزان	العقرب	القوس	الجدي	الدلو	الحوت
9/23 إلى 10/22	10/23 إلى 11/21	11/22 إلى 12/21	12/22 إلى 1/19	1/20 إلى 2/18	2/19 إلى 3/20
قد يظهر لاعب قوي على الساحة ليشكل منافسة صعبة لتثير الإرباك والتوتر. هنالك صدامات كلامية ربما دعوى قضائية. قد تلغى مواعيد وتتعطل المشاريع أصبر حتى تتبدد الغيوم حافظ على مكتسباتك بهدوء تام ولا تجازف بها حالياً تجنب الحوار الصعب فكلمة واحدة قد تشعل النار من حوكك.	تنتظر فرص عديدة وتقرر مدى استعدادك لاستلام واجبات أو مراكز أعلى. تتحرر في هذا اليوم من بعض الشوك والهواجس فتتحمس للانطلاق حتى ولو كانت الظروف غير واضحة تماماً. تتمتع بثقة كبيرة بالنفس وحيوية تخفيف المنافسين. يرى فيك المسؤولون طاقة للاستثمار و قد يكفونك بمهمة مفاجئة لامتحان هذه الطاقة.	يتوجب عليك بذل الجهود اليومية وغير اليومية يجب التخفيف من وقت اللهو والسعي في المقابل إلى حصر الجهود وتكثيف الاهتمام بأهداف واضحة، كن متفهماً عملاً وأصبر قليلاً كما عليك التركيز والاهتمام بوضع مهني طارئ وربما عليك مناقشة هذه الأمور مع أصحاب الاختصاص.	تتحرك بفعالية كبيرة تقوم باتصالات واسعة تسفر عن اتفاق ومصالحة تبرع في الوساطة أو تحقق إنجازاً باهراً في حقل اختصاصك.	قد تشعر بالتعب وتحتاج إلى الراحة قد تتفاجئك أحداث مريكة أو تسمع خبراً مزعجاً أطرده الأفكار السوداء من رأسك، لا تفصح المجال للمغوض ناقش بوضوح ولا تعط رأياً قبل التأكد من صحة واكتمال المعطيات قد تناقش موضوعاً مالياً أو تمويلياً.	

حظك اليوم
كتبه المحررون
وأصنعهنا