





# منوعات الغذاء

23

بعد قضاء يوم شاق، قد يقوم المرء بجمع طقوس ما قبل النوم على غرار تنظيف الأسنان وارتداء ملابس النوم والجلوس بشكل مريح على الفراش وإطفاء الأضواء أملاً في الحصول على قسط من الراحة، ولكنه قد يظل يتقلب في فراشه بسبب الأرق الذي يلازمه حتى في ظل شعوره طوال اليوم بالنعاس، فما أفضل طريقة حتى نغفو بسرعة؟ في هذا التقرير، يستعرض موقع (كاراكتير) الروسي مجموعة من النصائح والممارسات تزيد من فرص النوم خلال دقائق معدودة، كما قدم طريقة سحرية تساعدك على النوم في دقيقتين:



عليك ان تتعلم كيف تتغلب على الأرق

## نصائح تساعدك على النوم خلال دقائق معدودة

مهشة. تجدر الإشارة إلى ضرورة تكرار هذه التقنية كل ليلة، وعلى الرغم من أنها من الممكن أن تبوء بالفشل في الليلة الأولى ولا تأتي بالنتائج المرجوة، فإنها ستساعدك بعد بضعة أسابيع على النوم على الفور. كما أن الحفاظ على وقت النوم والاستيقاظ حتى أثناء العطل، يُعتبر من الطرق التي من شأنها أن تساعد أيضاً على النوم بسرعة.

التأمل. أعلن إلى جانب ذلك، ينبغي التركيز على التنفس، كما يمكنك تخيل نفسك ممدداً على أرجوحة في مكان هادئ في يوم ربيعي. وفي حال لم تستطع السيطرة على نفسك وإيقاف التفكير في بعض الأمور، ردد بعض العبارات على غرار (لا تفكر). وعلى الرغم من أن الأمر قد يبدو سخيفاً وبسيطاً للغاية، فإنه يعود بنتائج

الطرق السابق ذكرها دون تحقيق النتائج المرجوة، فأنت بحاجة إلى تقنية يزعم أنها تستخدم من قبل البحرية الأميركية، تساعد على النوم في دقيقتين، بغض النظر عن المكان الذي توجد فيه.

على الرغم من أن الدراسات التي توصلت إلى ذلك لم تنشر، فإن البعض يزعم أن هذه التقنية جربت على الطيارين المقاتلين الذين ارتكبوا جملة من الأخطاء نتيجة لإصابتهم بالتوتر أو القلق. وفي الواقع، تسمح التقنية المخترعة بالنوم حتى أثناء الجلوس، حيث يدعي البعض أنه بعد ست أسابيع من استخدام هذه التقنية، استطاع حوالي 96% من الطيارين النوم في غضون دقيقتين. بشكل عام، تقوم التقنية على الاسترخاء الكامل لجميع أجزاء الجسم في فترة وجيزة في البداية، ينبغي ممارسة بعض التمارين لإرخاء عضلات الوجه عن طريق أخذ نفس عميق وتغميض العينين والتركيز على الوجه، من ثم تخيل استرخاء جميع العضلات ببطء، وإطلاق زفير عند الشعور باسترخاء الخدود واللسان والرقم والذق.

وبعد ذلك، يجب أخذ زفير عميق وإرخاء الصدر. وفي نهاية المطاف، إرخاء الساقين، بداية من منطقة الفخذين باتجاه أسفل الساقين. وبعد المرور بكامل الجسم، ينبغي التركيز على تطهير العقل من جميع الأفكار وممارسة القليل من

ساعات، حتى لا يكون له تأثير معاكس. فضلاً عن ذلك، ينبغي عليك تجنب أخذ قيلولة بعد الظهر.

### 6- الاسترخاء قبل النوم

غالباً ما تفشل محاولات النوم عند بقاء العقل نشطاً ويكفر باستمرار. وفي هذا الصدد، تعد أنشطة الاسترخاء قبل النوم -مثل القراءة- من الطقوس المثالية للاسترخاء وإعادة الجسم للنوم.

### 7- التعرض لضوء الشمس نهاراً وتجنب الشاشات قبل النوم

أضاف الموقع أن الجميع على دراية بمخاطر استخدام الأجهزة الذكية قبل الذهاب إلى الفراش. وفي الوقت ذاته، من المهم التعرض لضوء الشمس لمدة ثلاثين دقيقة يومياً على الأقل إذا كنت تواجه مشاكل في النوم، إذ يساعد ضوء الشمس على تنظيم عمل الساعة الداخلية، وبالتالي الحفاظ على جدول النوم وموعد الاستيقاظ المناسب.

### 5- ممارسة التمارين الرياضية

أفاد الموقع أن ممارسة التمارين الرياضية والأنشطة البدنية تساعد على النوم بسرعة. في المقابل، ينبغي أن يتم ذلك قبل وقت النوم بثلاث

فيه، لا يساعد على النوم، وإنما يسبب الإجهاد. في الحقيقة، يرتبط رصد الوقت بالتوتر، لذلك ينبغي تجاهل النظر إلى الساعة في حال لم تستطع النوم، خاصة أن ذلك لا يؤدي سوى إلى تفاقم الوضع.

### 4- استبعاد الكافيين والنيكوتين

يحتاج الجسم بين أربع وخمس ساعات للتخلص من نصف كمية الكافيين المستهلكة، وما بين ثماني وعشر ساعات للتخلص من حوالي 75% من الكافيين. وفي حال استهلاك الكثير من القهوة خلال اليوم، سيظل هناك الكثير من الكافيين في الجسم قبل الخلود إلى الفراش، في المقابل ينصح بتجنب شرب القهوة بعد الساعة الواحدة بعد الظهر.

بالنسبة للنسبة للأفضل الإقلاع عنه، أما في حال لم تستطع الإقلاع تماماً عنه، فستعين عليك الحد من ذلك مساءً وخاصة قبل النوم. بالإضافة إلى ذلك، من المستحسن تجنب تناول الطعام ليلاً.

### 1- خفض الحرارة

درجة حرارة البيئة المحيطة تعدّ من العوامل الأكثر أهمية، حيث لا تحدد مدى القدرة على النوم فقط، وإنما أيضاً جودة النوم. وبشكل عام، يؤدي وضع بطانيات ثقيلة على الجسم أو النوم في غرفة ساخنة إلى تصعب النوم.

لذلك من أجل النوم بسرعة، يحتاج الجسم إلى خفض درجة حرارته بحوالي 1.5 درجة مئوية، ويوصى بأن يكون متوسط درجة الحرارة الغرفة لا يتجاوز 18.5 درجة مئوية.

### 2- أخذ حمام ساخن

مع أن درجات الحرارة المرتفعة تؤثر بشكل سيئ على نوعية النوم، فإن الوضع يكون مغايراً في حالة الاستحمام.

وبشكل عام، عند التعرض لماء ساخن، يرسل الجسم الدم إلى سطح البشرة، مما يجعل لونها أحمر، ويعمل بعد ذلك على تبريدها. وبمجرد مغادرة الحمام، تطلق الأوعية الدموية المتوسعة الحرارة الداخلية وتخفض درجة حرارة الجسم، مما يجعل الجسم والدماغ يدركان أن وقت النوم قد حان.

### 3- إخفاء الساعة

ذكر الموقع أن الاطلاع على الساعة باستمرار واحتماب الوقت الضائع الذي لم تستطع النوم



من التوابل الأكثر شيوعاً في المأكولات المختلفة

## الفاصل الأسود . . يلعب دوراً مهماً في عملية خسارة الوزن

الفاصل الأسود هو واحد من التوابل الأكثر شيوعاً في المأكولات المختلفة في جميع أنحاء العالم. بغض النظر عن نكهته القويّة، يتمتّع هذا المكوّن بفوائد صحيّة عدّة، فهو غنيّ بالبوتاسيوم، المغنسيوم، الحديد والفيتامينين K و C اللذين يتمتّعان بخصائص مضادة للإلتهابات، الجراثيم والمواد المضادة للأكسدة. الأهمّ أنّ هذا المكوّن البسيط سيلعب دوراً مهماً في عملية خسارة الوزن.



عميلة الأيض، يسهّل عملية الهضم، ما يمنع تشكّل خلايا دهنية جديدة في الجسم، كما يساعد في خسارة الوزن تدريجياً وتحسيس البطن للتمتّع بعدة مسطحة. إليك كيفية تناوله لخسارة 5 كيلوغرامات في أسبوعين:

### ملعقة من العسل

يساعد العسل في خسارة الوزن وذلك للأسباب التالية:

- يعمل العسل كعلاج لاضطرابات الجهاز الهضمي، فتصبح عملية الهضم خلال النهار أسهل.
- يساعد في حرق الدهون ويحد من انتفاخ المعدة.
- في الواقع، إستبدال السكر بالعسل لا يسمح للدماغ بإرسال إشارات تطلب المزيد من السكر، ما يعني أنّك لن تفرطي في تناول الحلويات خلال اليوم.
- يُح- تير العسل واحد من الحلول الآمنة لخسارة الوزن، إذ يوفر لجسمك كل العناصر الغذائية التي يحتاجها مثل الألياف، البروتين، الطاقة، الصوديوم، الفيتامينات وغيرها من المغذيات.
- يزيدك بالطاقة طيلة اليوم من دون الشعور بأي تعب.

### طريقة التحضير

قومي بغلي كوب من المياه، ثم أضيفي العسل واللفظ الأسود إليها. تناولي المزيج كل صباح قبل تناول الطعام.

المكونات:

نصف ملعقة من الفلفل الأسود

كما ذكرنا أعلاه يتمتّع الفلفل الأسود بمناافع كثيرة ومركبات تسهل عملية خسارة الوزن. فني دراسة هندية، أجرى الباحثون تجاربهم على الفئران، ليتمّ إعطائها الفلفل الأسود كمكمل غذائي إلى جانب نظام غذائي غني بالدهون لمدة 6 أسابيع، وأنت النتيجة على الشكل التالي:

- انخفاض وزن الفئران.
- تقلص نسبة الدهون في جسمها.
- انخفاض مستويات السكر في الدم.

مركّب بيبيرونال Piperonal الموجود في هذا التوابل يلعب دوراً مهماً في الحدّ من الآثار الضارة للنظام الغذائي العالي الدهون. مركّب يعمل على تسريع



















## منوعات

# العمل

31

شاركت في العديد من الأعمال الفنية خلال الفترة الماضية، كما توتت تقديم برامج تلفزيونية وتميزت في الاقتصادية منها، تعتبر نفسها مقصرة في مسيرتها الفنية، لذا تطمح خلال الفترة المقبلة إلى التركيز على التمثيل، تقرأ حالياً أكثر من عمل لتختار ما ستقدمه. عن مشاركتها كضييفة شرف في مسلسل (روحين في زكية)، أعمالها الفنية وسبب ابتعادها عن الساحة أخيراً، كان مع الممثلة والمذيعة ماريان صلاح، هذا الحوار:



أحب عملي كمذيعة وأركز حالياً على التمثيل

## ماريان صلاح: كل إنسان يحصل على نتيجة سعيه

### أرفض الشخصيات المبتذلة التي تؤدي عين المشاهد

- كيف كانت بدايتك الفنية؟  
- من خلال سيت كوم (فيس أبوك) للمخرج شريف صبري، بعدها تلقيت الكثير من العروض وشاركت في أفلام (يوم مالوش لازمة، كرم الكينغ، الخلبوص، ولاد رزق)، كما شاركت في مسلسل (ألف ليلة وليلة) بشخصية الزوجة الأولى لشهرار التي قتلت في أول ليلة، كما سعدت بشخصيتي في مسلسل (اللهم إني صائم)، وفيلم (ياباني أصلي).
- لماذا اتجهت إلى التمثيل في ظل نجاحك كمذيعة؟  
- لأنني أحب الوقوف أمام الكاميرا، لذلك عندما عرض على العمل كممثلة سعدت بذلك، في الوقت نفسه أحب عملي كمذيعة لأنني تخرجت في كلية إعلام تخصص إذاعة وتلفزيون.
- ما سبب اختيارك الجانب الاقتصادي في برامجك؟  
- لأنني أحب الاقتصاد، يثري معلوماتي العامة، كما أنه مجال هادف ودائم مليء بالمعلومات الجديدة التي يمكن تقديمها للجمهور.
- ماذا عن آخر برامجك؟  
- (ناشط معماري)، وعرض على قناة (الصحة والجمال)، بمشاركة المهندس أحمد مسعد النجار، سعدت به جداً.
- هل يوجد برنامج تحضرينه؟  
- لا، ولكن إذا وجدت الفكرة المناسبة بالتأكيد سأعود إلى التقديم مرة أخرى.
- لماذا لم تفكري في التعاقد مع أية فضائية؟  
- تعاقدت مع أكثر من قناة خلال الفترة الماضية، لكنني لم أستمر، كل شيء نصيب، الفرصة المناسبة ستأتي في الوقت المناسب، بعمل قوي.
- هل تفضلين السينما أم الدراما التلفزيونية؟  
- كل منهما مذاقه وكذلك جمهوره، أحب التمثيل في السينما والوقوف أمام كاميراتها، كذلك التمثيل من خلال التلفزيون الذي يدخل كل بيت في مصر والعالم العربي.
- ما سبب قلة أعمالك الفنية في الفترة الأخيرة؟  
- صحيح، تقيت عن المشاركة في أعمال فنية لأنشغالي وسفري المستمر، مما أدى إلى عدم تواجد فنياً الفترة السابقة.
- من رشحك للمشاركة في مسلسل (روحين في زكية)؟  
- مصطفى فكري مخرج المسلسل، سعدت بالتعاون معه ومع كل فريق العمل.
- لماذا قبلت الظهور كضييفة شرف في المسلسل؟  
- لأن المشاهد التي أشارك بها تجمعي مع محمد ممدوح، الذي أحب تمثيله جداً، كما أن أحداث المسلسل جيدة.
- ما الشخصية التي تجسديها؟  
- أجسد دور زوجة محمد ممدوح، الذي يظهر ضمن الأحداث أيضاً كضيف شرف، كما تحدثت بيننا مفارقات كوميدية مع حمدي المرغني.
- هل تواجهين حرباً في الوسط الفني؟  
- لا، كل الممثلين الذين تعاونت معهم تجمعي بهم علاقة طيبة.
- هل تشعرين بالظلم بين ممثلات جيلك؟  
- عمري ما كنت مظلومة،
- أؤمن أن كل إنسان يحصل على نتيجة سعيه، خلال الفترة الماضية كنت مقصرة في عمالي الفنية، لكن الفترة المقبلة ستشهد نشاطاً كبيراً لي، أسعى للمشاركة في أعمال فنية تترك بصمة في مسيرتي الفنية.
- ما الشخصيات التي تتمنين تجسيدها؟



## نسرين طافش: هذه الشائعة اربعبت عائلتي



كشفت الفنانة السورية نسرين طافش عن الشائعة التي سببت لها ازعاجاً كبيراً بين كل الاخبار المغلوطة التي انتشرت عنها منذ بداية مسيرتها الفنية. وقالت نسرين خلال حلولها ضيفة في حلقة على برنامج "أسرار النجوم"، الذي تقدمه الاعلامية إنجي علي، عبر أشهر إذاعة "نجوم إف إم"، إن أكثر هي شائعة وفاتها مشيرة ان الموضوع لا يخيفها بل يطلق عائلتها معلقة: "مبافش من الموت بس أهلي تخضوا علياً". وأضافت: "الموت حق لما اشعر بالحزن بسبب الصدمة الكبيرة التي تعرضت لها عائلتي".

## منة شلبي: فارق كبير بين النقد وقلة الأدب

وجهت الفنانة منة شلبي نصيحة عاجلة لكل من يتعمد استفزازها عبر حساباتها على شبكة الانترنت، وطالبتهم بالبحث عن نجوم آخرين لتابعتهم طالما أنهم يرونها "لا شيء" وقالت أنها تتقبل النقد السلبي لأنه مفيد لتتعلم وتتطور، ولكنها تستخدم سلاح "الب্লوك" بوجه كل من يتعمد الإساءة إليها مؤكدة أنها تعرف الفارق بين النقد وقلة الأدب. وأضافت منة شلبي في حوارها مع بلال العربي بأولى حلقات برنامج "B my guest" على شبكة قنوات روتانا إنها لو كانت تتأثر بالتعليقات السلبية لتوقفت عن التمثيل منذ زمن طويل، وقالت إنها تؤمن بالنقد ولا تغضب من سرد سلبيات عملها، ولكنها تعرف الفارق بين مهنة النقد الفني وبين تعليقات "الناس التافهة". وقالت إن ردها غالباً يكون "الب্লوك" لأصحاب التعليقات المستفزة، ونادر ما ترد إلا لتوضح أن التعليق لم يستفزها، وتابعت



# الفكر

## 3 نصائح تساعدك على الانتظام في ممارسة الرياضة



1 - فكري في الرياضة مثل تنظيف الأسنان: هل تستطيعين بدء يومك دون تنظيف أسنانك؟ بالطبع إن فعلت هذا سوف تشعرين بالانزعاج طيلة اليوم، يمكنك التفكير في ممارسة التمارين الرياضية بنفس منطلق تنظيف الأسنان، ستتحول تمارينك الرياضية إلى روتين يومي وجزء من حياتك لا يمكنك التخلي عنه أبداً.. وسيساعدك على هذا تثبيت مواعيد ممارسة الرياضة.

2 - حددي ملابس التمارين في اليوم السابق: قد تظنين أن هذه نصيحة غير ذات نفع، ولكن التجربة سوف تثبت لك فعاليتها.

3 - جهزي ملابس التمرين في الليلة السابقة، وضعيها في متناول يدك، بعد الاستحمام في الصباح، ارتدي ملابس الرياضة، سوف تشعرين بالاكتمال، ما يدفعك إلى التوجه وممارسة تمارينك الرياضية بنشاط، هذه الخطوة سوف تحدث فرقاً كبيراً.

3 - تمارين خفيفة: لا تلتفتي للآخرين، وتنزعجي لأنفسهم بمارسون تمارين صعبة وقوية، وأنت تمارسين تمارين خفيفة، فهذا قد يصيبك بالإحباط، ويدفعك إلى ترك تمارينك البسيطة.

تدكري دائماً أن الانتظام في ممارسة تمرين خفيف، أفضل من ممارسة تمرين صعب مع عدم الالتزام به، لهذا اكتفي بتمارينك الخفيفة، ولكن احرص على الالتزام بمواعيدها، سوف تشعرين بفرق كبير في صحتك العامة، وحياتك.

تحتاج الأمهات إلى الحفاظ على صحتهم، فالحمل والولادة ثم الرضاعة ورعاية طفل، والمهام التي لا تنتهي، بحاجة إلى جسد يتمتع بالصحة والحيوية، لهذا فإن اتباع نظام غذائي صحي متوازن، والانتظام في ممارسة التمارين الرياضية، لا غنى عنها بالنسبة إلى أي أم.

قد تكون مسألة اتباع نظام غذائي صحي أسهل قليلاً، إذ إنك تكونين مضطرة للتخطيط لوجبات صحية من أجل جميع أفراد أسرتك، أما ممارسة الرياضة بانتظام فهو أمر يخضك وحدك، لهذا قد تتكاسلين عن أدائه. ولأن ممارسة الرياضة بانتظام أمر مهم بالنسبة إليك، فإن البحث عن طرق تساعدك في ذلك واجب. وفيما يلي، 3 نصائح تساعدك على الانتظام في ممارسة التمارين الرياضية..

## عزيزتي الأم.. لاتصدي هذه الخرافات عن التسنين

عندما يبلغ الطفل من عمره ستة أشهر، يبدأ قلق الأم من مرحلة التسنين المنتظرة، فالتوقعات تشير إلى أن المرحلة المنتظرة تحمل أياماً صعبة من الأعراض الجانبية للتسنين..

لكن الكثير من المخاوف والصعوبات التي تواجه الأم في مرحلة التسنين تكون بناء على شائعات خاطئة يروجها الناس منذ زمن عن هذه الفترة، وإليك أهم هذه الشائعات لتجاهلها..

1 - الرضع لا يحتاجون إلى طبيب أسنان كثير من الآباء، خاصة الذين لا يحبون زيارة طبيب الأسنان، يكونون متحفظين في اصطحاب أطفالهم الرضع إلى طبيب الأسنان، والسبب أن الطفل لا يملك أسناناً بعد.

لكن من المهم أن نتذكر أن اللثة تمثل جزءاً كبيراً من صحة الفم، كما أن عدم ظهور الأسنان لا يعني أنها غير موجودة، لذلك فزيارة طبيب الأسنان للتعناية بصحة اللثة، وضمان نمو سليم لأسنان الطفل. وفي جميع الحالات يجب ألا تتأخر زيارة الطفل الأولى لطبيب الأسنان عن عمر السنة.

2 - التسنين يمكن أن يسبب الإسهال، الطفح، والحمى من المعروف أن التسنين يكون صعباً على الأطفال ومؤلماً، وللتسنين عوارض معروفة، مثل سيل اللعاب، أو التهاب اللثة، ومع ذلك يلاحظ بعض الآباء إصابة الطفل بالإسهال أو الطفح الجلدي أو الحمى أثناء التسنين، لكن الدراسات أثبتت أن هذه الأعراض ليست بسبب التسنين، لكنها قد تكون مصاحبة بسبب إصابة الطفل بعدوى بكتيرية أو فيروسية، نظراً لانخفاض مناعة الطفل خلال مرحلة التسنين.

3 - توقيت ظهور الأسنان يرتبط بنسبة ذكاء الطفل الأطفال يتطورون بمعدلات مختلفة، والتسنين المبكر لا يعني تقدماً إدراك الطفل، كما أن التسنين المتأخر لا يعني ضعف الجانب المعرفي للطفل، إذ لا توجد علاقة بين توقيت التسنين والجانب الإدراكي والمعرفي للطفل.

4 - اللثة تحتاج إلى القطع حتى تخرج الأسنان هذا اعتقاد خاطئ، فمهما بدا طفلك منزعجاً، لا تحاولي التدخل في عملية التسنين، الأسنان تأخذ وقتها وتشق اللثة بنفسها.

5 - الطفل يحتاج إلى عضاضة هناك أنواع وأشكال لا نهائية من العضاضات في الأسواق، لكن من المهم اختيار عضاضة مصنوعة من مواد صحية، وأن تكون غير قابلة للكسر أو التسريب داخل فم طفلك.

والأهم هو أن قطعة من القماش قد تكون كافية لإتمام مهمة العضاضة.

6 - المسكنات مهمة للطفل في مرحلة التسنين لأن أغلب مسكنات آلام التسنين موضعية، فإن لعاب الطفل يغسلها بسرعة، وبالتالي لا يستفيد منها الطفل، كما أنه عموماً يُنصح بعدم تناول الأطفال للمسكنات من أي نوع.



رجل يمشي بجملته على ضفاف سانغام المهجورة وسط مخاوف من انتشار فيروس كورونا في الله آباد الهندية. أ ف ب

## قرأت لك

القهوة



كشفت دراسة حديثة، أن القهوة لها دور فعال في الحماية من مخاطر الوفاة المبكرة، وذلك بالإضافة إلى فوائدها الطبية المعروفة. وأجابت الدراسة التي نشرتها دورية الجمعية

الأمريكية الطبية، عن تساؤل انتشر بين محبي تناول القهوة؛ وهو "هل القهوة تسبب الوفاة المبكرة؟". وجاءت النتائج عكس ما هو معروف.

وتبين أن القهوة الفورية وتلك الخالية من الكافيين لا تسببان الوفاة، وهما أقل ضرراً للجسم مقارنة بحبوب البن، بالإضافة إلى دور القهوة الفعال في الحماية من خطر الوفاة المبكرة.

وأشارت الدراسة، إلى بعض الفوائد الطبية المعروفة للقهوة، كالحماية من أمراض القلب وتقليل نسبة الكوليسترول في الدم.

وقام الباحثون القائمون على الدراسة، بتحليل بيانات متعلقة بالعبادات الصحية لنصف مليون شخص، تراوحت أعمارهم ما بين 38 عاماً و73 عاماً.

على الرغم من أن نتائج الدراسة تتوافق مع دراسات كثيرة أجريت مؤخراً، إلا أنها تصطدم مع حكم محكمة لوس أنجلوس العليا، التي أقرت فيها بأن عبوات القهوة في كاليفورنيا يجب أن يصاحبها تحذير من السرطان؛ لكونها تحتوي على مادة كيميائية مسرطنة تستخدم في عملية التحميص.

## سؤال وجواب

- من هو الشاعر الذي ترجم رباعيات الخيام للغة العربية؟  
- الشاعر أحمد رامى
- ماذا تعني كلمة القاموس في اللغة العربية؟  
- البحر الواسع.
- ما هو البيراق؟  
- القم.
- ماذا يعني اللقب الهندي مهاتما ومن أطلقه على الزعيم غاندي؟  
- الروح الناضلة وأطلقه طاغور.
- من أي اللغات جاءت كلمة البيجاما؟  
- فارسية وتعني غطاء الأرجل.

## هل تعلم؟

- هل تعلم أن خيوط العنكبوت مصنوعة من غدد بطنية محددة. يخرج الحرير عبر ثقب صغيرة جداً من أعضاء النزل عند رأس البطن. ويخرج كسائل سرعان ما يتجمد عند ملامسته للهواء. لهذه الخيوط الحريرية أنواع هي: الحرير اللزج الذي يستعمل في النسيج لالتقاط الفريسة، والنوع القوي الذي يدعم الكوالج التي ليست لزجة، وحرير الشرائق الذي توضع فيه البيوض. وبعضها ناعم ومنفوش، والآخر متين ليضي.
- هل تعلم أن النحل يتصل ببعضه البعض عن طريق الروائح والرقص. فعندما تكتشف النحلة رحيقاً أو لقاحاً في بستان ما، تعود إلى الخلية وتبدأ بالرقص وهي تدور وتدون ضمن دوائر ضيقة.
- هل تعلم أن عدد النحل في الخلية الواحدة تكون مؤلفة من:  
ملكة واحدة، وآلاف النحلات الأخريات العاملات، فالملكة تضع كل البيوض، فهي قد تضع 1500 بيضة كل يوم وحوالي 250.000 بيضة كل فصل. والبيوض المخصبة تنمو لتصبح نحلات عاملات، أما البيوض غير المخصبة فتتطور إلى ذكور (زنابير).
- هل تعلم أن الفيل يستخدم أذانه لتنظيم درجة حرارة جسمه.
- هل تعلم أن المحيط المتجمد الشمالي هو الأصغر في العالم.
- هل تعلم أن الأمراض النفسية الأكثر شيوعاً هي القلق والاكتئاب.
- هل تعلم أن ليزر تعني (تضخيم الضوء بإنبعاث الإشعاع المحفز).

## قصة الرجل المبارك!

تشارجت مجموعة من النساء مع زوجة جحا وقالت لها احدهن انت يا زوجة الرجل المتافه اذهبي عنا ألا ترين نسك لا ترتدين حتى قطعة واحدة من الذهب.. هيا اذهبي من هنا.. فصرخت زوجة جحا وقالت بل عندي من الذهب الكثير لكني لا احب ان اليبسه حتى لا تحسدني احداكن، وتركتهن وانصرفت باكية.

في البيت عرف جحا ما حدث وغضب لجرح كرامته زوجته وام اولاده وقال لها نعم انت سليطة اللسان وجباره لكني احبك فأنت ام اولادي ولن اجعلك تخجلين بينهن ابداً.. قام جحا من فوره إلى غرفته وجلس وحيداً يفكر فيما العمل مع هؤلاء النسوة وكيف يحقق أمنية زوجته حتى لا يقلن عليها كاذبة.. حاول جحا النوم لكنه ظل قلقاً حتى انته فكره، في الصباح خرج جحا مبكراً جداً من بيته وقد تنكر في صورة رجل عجوز وارتدى ثياباً قديماً كان والده يملكها وليس معها عمامة كبيرة خضراء وعباءة بيضاء ثم خرج على طريق القرية وجلس هناك تحت احد اشجار وعندما بدأ الناس يستيقظون ويخرجون قام من مكانه وسار بهدوء ليدخل القرية فراه بعض من اهله وسأله احدهم من اين جئت ايها الشيخ الطيب؟ وماذا تريد؟ فقال جنت من بلاد الحجاز عابراً فريتكم واريد ان ارتاح قليلاً.. فأسر الرجل ليدعوه عنده ليتبرك به وهناك في بيت الرجل الذي كان يعرفه جحا تماماً نظر جحا إلى زوجة الرجل وقال انت يا ام مبروكة كيف حالك؟ فقال الرجل: وكيف عرفت ان ابنتي تدعى مبروكة؟ فقال جحا: أه كان هذا مكتوباً امام وجهي لكنك لا تراه يا علي. فصاح الرجل من فرحته وقال: وعرفت اسمي ايضاً انت بالفعل رجل مبارك. في خلال ساعات قليلة عرفت القرية كلها بالرجل المبارك الذي حضر من الحجاز وينادي الناس بأسمائهم عندما ينظر لوجههم وعرفوا انه يقرأ الطالع ويكشف لهم المستور ويتنبأ بمستقبلهم فتدفق الناس عليه، كل منهم يعطيه بعض المال ليستطيع ان يعرف منه طالع او مستقبله او اخباره فكان جحا يتظاهر بالتفكير والتمعن في وجه الشخص ثم يبدأ في الكلام ولا يسكت أبداً. اسبوعان مرا وجحا يجلس ضيقاً في كل بيت يوم واحد فقط حتى جمع من المال الكثير الكثير ثم أعلن نيته في الرحيل فحزن الناس بشدة وجاءوا ليدعوه محملين بالهدايا الكثيرة الغالية فحملها وشكرهم وخرج من القرية راكباً بغلاً عالية منحها له احد المورنين في القرية. فذهب إلى القرية المجاورة وباع البغلة بسعر كبير واشترى حمارين وعاد كما كان إلى صله جحا وقد حمل الحمارين بالهدايا ووصل إلى بيته وضم زوجته إلى صدره وهو يقول انتقمت لك. ومنحها ما معه من نقود كثيرة جداً اشترت بها ذهب وملابس جديدة وحضرت بهم احدى الأعراس فكانت اجمل من العروس واخرست أسنة نساء القرية كلهن وعادت لتمنح جحا قبلة حانية وهي تقول لا شمت الله فيك النساء ابداً يا جحا.. اوحشتنا فقال لها: أسف يا زوجتي الحبيبة كنت في الحجازا.

## مساحة للتلوين

