

## أبنائي الصغار

### تغذية العقل



إعداد: د. طارق البكري

**تغذية العقل يا أجنبي أمر مهم جداً، وقد يكون أكثر أهمية من تغذية البطن، لكن بالتأكيد هو أكثر أهمية من اتخام الجسم بالطعام وزيادة الوزن بلا فائدة، وكما قال النبي ﷺ: «من قل طعامه، صح بدنه، وصفا قلبه..» و«لا تميتوا القلوب بكثرة الطعام والشراب فإن القلوب تموت كالزرع إذا كثر عليه الماء، وإياكم والبطنه فإنها مفسدة للبطن ومورثة للسقم ومكسلة عن العبادة..»**

**أما لقمان الحكيم فيروى عنه أنه قال لابنه: يا بني الشبع يمنعك من نظر الاعتبار، ويمنع لسانك عن الحكمة، وينقلك عن العبادة..**

**ونقل عن علي رضي الله عنه: من اقتصد في أكله كثرت صحته وصلحت فكرته، وأيضاً: من قل أكله صفا فكره..**

**وسئل حكيم: بما تدرك الحكمة؟ فقال: بقلة الأكل.**

**وسئل طبيب: بما تنال الصحة؟ فقال أيضاً: بقلة الأكل.**

**إن إشباع العقل مهم جداً مثل إشباع البطن وأكثر..**

**غير أن جوع العقل أخرس لا يتكلم، ولو كان جوع البطن مثل جوع العقل لمات الناس جميعاً..**

**وأنت عندما تختار يا صديقي طعام البطن فإنك**

**تخبر من الطعام أحسنه وأطيبه.. وكذلك**

**عندما تختار طعام العقل فعليك أن تغذيه**

**بأفضل الغذاء ولا تترك عقلك يمتلئ بكل ما**

**هو ضار ومؤذ.**

**للتواصل مع الصفحة بإمكانكم مراسلتي على الإيميل:**

**DOCBAKRI@YAHOO.COM**

### مكتبي

#### هواية جدتي

قصة جديدة ممتعة من التراث الكويتي الواقعي، من تأليف الكاتبة المتميزة باسمه الوزان ورسوم الفنانة سحر حقو، وأصدرتها دار «كان يا ما كان» الليتائية المتخصصة في كتب الأطفال، كنت مسرورا جدا يا أصدقاء وأنا أقرأ هذه القصة الرائعة حقاً.. خاصة أنها تتكلم عن الجد والجددة، وعن حياتهما داخل المنزل وطريقة تعاملهما الراقي مع بعضهما البعض.. وتقدم المؤلفة في قصتها مواقف رائعة محببة، وأحداثاً ومواقف مدهشة بأسلوب ممتع جذاب، وتستخدم جملاً قصيرة بسيطة سهلة للقراءة الميسرة والفهم السريع.. كما تضيء الرسوم مزيداً من البهجة والمرح على القصة.

تبدأ القصة بأسلوب مشوق: جدي يجب شراء الأرز «العيش كما يسمى في بلادي»، وغالباً ما يعود من السوق المركزي وفي يده كيس صغير من الأرز، يقول لجدتي: أحضرت لك نوعاً جديداً من الأرز البسمتي الهندي ذي الحبة الطويلة، وأعتقد أن هذا النوع يتطلب مزيداً من الوقت لينضج، وهو يصلح للمكبوس «من أشهر الأطباق الخليجية»، وتتابع الكاتبة: تنظر إليه جدتي وتقول ضاحكة: يا إلهي.. لم تجرب آخر نوع حتى الآن.. لقد أصبح المخزن دكاناً لبيع الأرز.. ومن الجميل البديعة: جدتي نشيطة منظمة.. أعمالها اليومية مرتبة.. بجدول.. لا تغیره إلا ظروف طارئة.. ويمثل هذا المشاعر الرقيقة، والمعاني الجميلة العذبة، تضيء القصة بهدوء وسلاسة، من بدايتها حتى نهايتها، في كلمات رنانة مثل الموسيقى الحية.. لذا فإني أنصح كل الأصدقاء الصغار بقراءة هذه القصة المفيدة التي نجد في نهايتها أيضاً انشودة شعبية من التراث الجميل، مع شرح للكلمات المحلية.. إنها قصة تستحق القراءة فعلاً.

#### زمردة في قرطاج

الكاتبة والرسامة: شيرين إبيش،

دار النشر: أكاديميا إنترناشيونال: أرادت زمردة أن تتعرف على مدينة قرطاج فأخبرتها أمها بأنها مدينة تونسية ذات أصول فينيقية لأن من بناها هي «اليسار» أميرة مدينة صور الفينيقية. اليسار كانت جميلة وذكية جداً أسند لها والدها حكم المدينة بعد رحيله، لكن تسلط أخوها أبعدها عن الحكم بالقوة، فقررت الهروب بمساعدة أتباعها. ركبت المركب وراحت تبحث عن بابسة لتشيّد مدينتها عليها، ثم رست في أرض تشبه أرض صور، وطلبت الإذن من ملك الأرض بالسماح لها ببناء مدينة صغيرة طوقتها بحبل دقيق صنع من جلد الثور، وسمت المدينة بلغتها الفينيقية «مرت حدشت» لتصبح فيما بعد «قرطاج». نقلت الأميرة مهارة شعبها الفينيقي إلى تلك البقعة من الأرض وأدخلت إليها العمران والتطور.

#### زمردة في بيروت

تعرفنا زمردة على الفينيقين وهم شعب ذو حضارة العريقة، حيث اشتهر الفينيقيون بالتجارة كونهم كانوا يسكنون الساحل المطل على البحر (لبنان اليوم). وكانوا أول من اكتشف اللون الأرجواني الذي صبغوا به الأقمشة التي لفتت نظر زمردة وأرادت معرفة مصدر هذا اللون. أخبرتها أمها عن فتاة تدعى «تيروس» كانت تتنزه مع كلبها الذي

حشر أنفه في الأرض وأصبح لونه أحمر، فانهبرت «تيروس» بجمال هذا اللون، لذلك أراد حبیبها «ملكارت» أن يسعدوا وما مصدر هذا اللون، فاكتشف أن هذا اللون ناتج عن حماره مريق خرجت من البحر وتحول لون الحيوان الأبيض بداخلها المسمى بـ«فينكس» إلى لون قرمزي جميل ناتج عن تعرض هذا الحيوان لأشعة الشمس والهواء.

جمع «ملكارت» جميع الأصداف وغمس رداء «تيروس» الأبيض بالمادة الملونة ليصبح لونه أرجوانياً.

#### توماس وحروفه الراقصة

الكاتبة: مها عاطف الشهري، الرسامة: مريم الروماني، ودار النشر: دار العلم للملايين. توماس ولد صغير يحب التعلم والاستكشاف لكنه متأخر في القراءة والكتابة والرياضيات لذلك طرده المدرس من المدرسة. حزن توماس ولكن والدته شجعته وقررت مساعدته على التعلم في المنزل فكانت كل يوم تخرج معه إلى الحديقة حيث كان يكتب على الرمال أحرف الأبجدية ثم يمحوها حتى أصبح يتقنها. أما في مادة الرياضيات فعلمته أمه الأرقام بالاستعانة بالعجين فكان توماس

يكتب أشكال الأرقام من خلال العجينة. إضافة إلى ذلك شجعت أمه على قراءة كتب الفيزياء والكيمياء، وكان توماس يحصل على مكافأة مادية من والده. بعد عدة أعوام، بدأت تظهر على الولد علامات النبوغ فكان يميل إلى اختراع الأشياء حتى وإن فشل كان يحاول أن يعيد التجربة ويرفض الاستسلام وعندما كبر توماس أصبح هو مخترع المصباح الكهربائي والهاتف والكثير غيرها من الاختراعات.

#### ماذا قررت يا مالك؟

الكاتبة: سناء شباني، الرسامة: ندين صيداني، ودار النشر: مكتبة المعارف. آزاد مالك أن يحتفل بعيد ميلاده مع أصدقائه في المنزل لكنه كان يشعر بالخجل من وجود أخيه فريد المختلف عنه والذي يعاني من تخلف عقلي. تتميز هذه القصة بأن صفحاتها مقسومة لقسمين. القسم الأول يروي احتفال مالك بالعيد بوجود أخيه مع أصدقائه وكيف أن الكل تقبل فريد الذي أضاف جواً من المرح في الحفلة عكس القسم الثاني، حيث حاول مالك إخفاء أخيه عن أصدقائه لكنه لم ينجح لأن فريد كان يقوم بحركات غبية وراح الأصدقاء يسخرون منه. الهدف من هذه القصة كما يقول موقع «عربي21»، هو تحفيز القارئ وتشجيعه على التفكير ومساعدة مالك لاتخاذ قراره بالاحتفال مع أخيه أو بدونه.



### حزائتنا

# صديقتي الشمس

قصة: د. طارق البكري  
رسوم: منال محبوب



تقوم بدورها.. وهي تحبك.. ولو لم تكن تحبك لفعلت مثلاً تريد.. وخفت من ضوئها ووجهها.. سوف ترتاح هي وتموت الكائنات الحية ثم تنعدم الحياة فوق الأرض.. وهذا من فضل الله علينا. فالشمس تعمل منذ آلاف السنين.. لم تتوقف عن العمل لحظة واحدة.  
- سعاد بدھشة: كل هذا سيحدث؟!  
- الأم: نعم، وربما أكثر من ذلك.. أرايت يا سعاد أن الشمس تحبك عندما ترسل أشعتها القوية؟!  
- فقالت سعاد: نعم.. كلام حق..  
ثم قامت سعاد فجأة من مكانها مسرعة..  
- نادتها الأم: إلى أين يا سعاد؟  
فقالت سعاد: إلى الحديقة لألعب مع صديقتي الشمس التي تحبني.  
- الأم ضاحكة: جميل جداً.. لكن إياك أن تطلي الوقوف في الشمس.. حتى لا تشغليها عن عملها..  
\* من منشورات مركز فهد المرزوق لثقافة الطفل (الكويت).

ولا عرفنا حساب السنين والأعوام.. كما أن الأقمار والنجوم كانت دليل المسافرين في الصحراء قبل معرفة البوصلة والطرق الحديثة..  
بعد ذلك سادت فترة صمت قصيرة.. ثم دار هذا الحوار:  
- أمي..  
- نعم يا حلوتي..  
- أريد أن أقول لك شيئاً وبصراحة..  
- تفضلي يا حبيبتي..  
- أنا أحب الشمس أكثر من القمر.. لكن الشمس لا تحبني، أريد أن تكون صديقتي.. لكننا لا تحبني..  
- ضحكت الأم وقالت باستغراب: الشمس لا تحبك؟! من قال لك ذلك يا سعاد؟ الشمس لا تكره أحداً.. هي تقوم بواجبها بكل إخلاص.. إنها تحرق نفسها.. تبذل طاقتها لتنشر الدفء والنور على الدنيا..  
- سعاد: كلما خرجت إلى الحديقة لألعب، أشعر أن الشمس تؤذيني بحرارتها وخصوصاً في فصل الصيف.. عندما أخرج للنزهة اضطر للاحتماء منها بالمظلة أو خلف ستار أو تحت الأشجار..  
- الأم: سعاد.. أنت تفرين عجباً.. أتريدين من الشمس أن تكف عن عملها؟! هي تسير بأمر الله.. تنفذ أوامره بدقة متناهية.. لا يمكن أن تعصيه أو تمرد عليه.. كيف يمكن للشمس أن تكون عدوتك وهي تمنحك أسباب الحياة؟! كل شيء في الدنيا يحتاج إليها.. هل تخيلين الدنيا من دون الشمس؟! سوف تحول الأرض إلى كرة جليدية ضخمة.. لا تبقى فيها حياة..  
- فقالت سعاد بصوت مرتفع: أمي.. أنا أحب الشمس وأريد أن تكون صديقتي.. لكننا تؤذيني والقمر لا يؤذيني..  
- الأم: هل تعني الصداقة أن يتخلى الإنسان عن واجباته؟! إن الشمس



كانت سعاد تسير على شاطئ البحر.. وبعد فترة من نزهتها قالت: 'رمل الشاطئ حار جداً.. أشعر بحرارته الشديدة رغم حداني السميك.. أشعة الشمس محرقة.. رغم أنني أحمل مظنتي الصغيرة الملونة.. لم أستطع تناول الآيس كريم اللذيذ.. ذاب قبل انتهائي منه بلل ثيابي.. القمر الطيف من الشمس فهو لا يزعجني.'  
عادت مسرعة إلى بيتها وقالت: 'أمي.. من الأكبر ومن الأضعف.. الشمس أم القمر؟'  
تسبمت الأم.. وقالت: الشمس أكبر بكثير من القمر.. ولكل منهما فوائد ومنافعه.. وللشمس فضيلة على القمر.. فنوره مستمر من ضوء الشمس.'  
استغربت سعاد وقالت ضاحكة: هل تقصدين أن الشمس محطلة كهرباء.. وبيننا وبين القمر أسلاك كهربائية..  
- الأم: بالتأكيد ليس كما تقولين يا سعاد.. الشمس بعيدة جداً عن القمر.. لكن القمر مثل مرآة عاكسة.. يستقبل ضوء الشمس ثم يرسله من جديد إلى الأرض.. لكن دون حرارة..  
قالت سعاد: لكن الشمس لا تكون في الليل.. والقمر يأتي في الظلام..  
وضعت الأم يدها على رأس ابنتها وقالت: هذا صحيح يا سعاد.. الشمس تبقى في مكانها.. ترسل ضوءها.. نحن نعلمين أن الأرض تدور والشمس ثابتة.. القمر يدور ويتحرك مثل الأرض.. نراه يكبر ويصغر.. وأحياناً يختفي..  
إن الشمس والقمر نعمتان عظيمتان لولاهما لما عرفنا الليل ولا النهار.