



نصائح طبية

د. أشرف عزاز:

لا تسرفوا في الأطعمة الجاهزة

يواصل د. أشرف عزاز أخصائي طب الأطفال بخصائصه الغنية بالمعلومات، وفي هذا الفيديو المرفق يحذر أصدقاء صفحة الأطفال في جريدة «الأنباء» من الإكثار في تناول الأطعمة الجاهزة لما تحتويه من أضرار كثيرة تهدد الأطفال الصغار وربما تؤدي إلى التسبب فضلا عن



لمشاهدة الفيديو يمكن استخدام QR كود أو

نتنعر

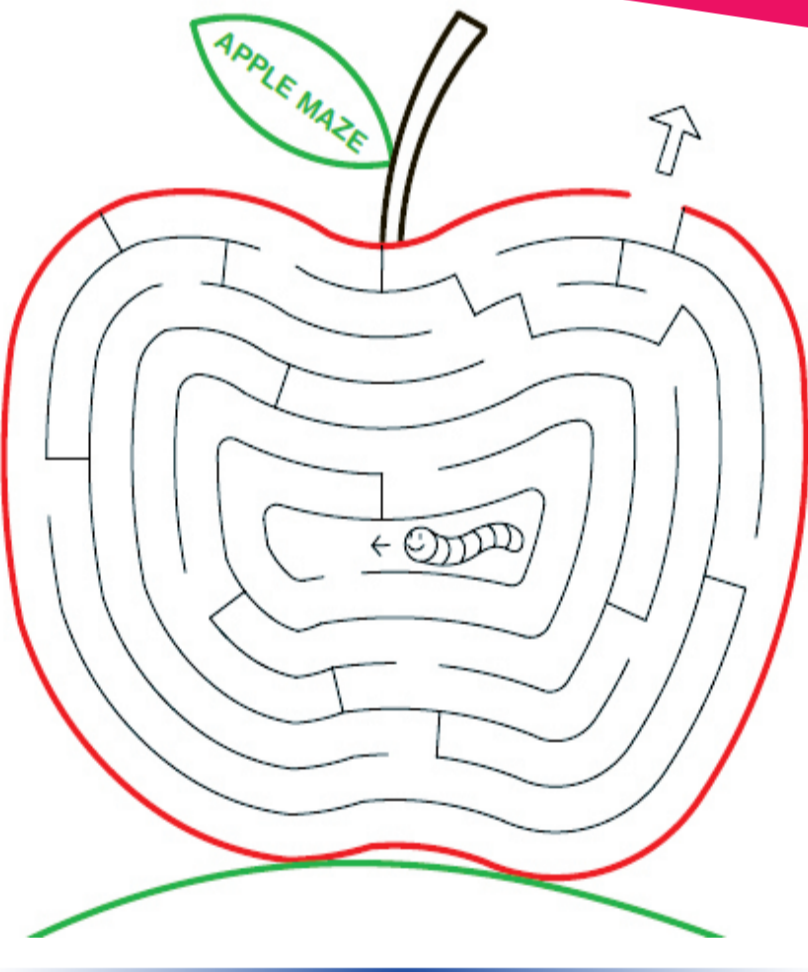


لا تسرف يوما بالماء فهو النعمة للأحياء الماء كثير في الدنيا من دونه أبدا لا نجيا يجري حولنا في الأنهار يسقي أرضنا والأشجار هذا الماء نعمة ربى سبب للخضرة والعشب فاحفظ ماءك يا إنسان كي تعمرك دون الماء أرض قاحلة جرداء

نعمة الماء

تأليف: د. عاطف العبايدة (الأردن)

مناهة



لون



لا أحب الساعات

قصة: د. طارق البكري

مجرد التفكير في الساعة ودقاتها يولد في سريري شيئا من الرعب المخبئ. تكتكتها ورناتها مثل قصف الصواريخ وأزيز المدافع. حتى أجمل الساعات تبدو لي دمية قبيحة، لا أجد لها وصفا في الطبيعة.. هناك عداوة مزمنة بيني وبين الزمن، لم أتغلب يوما على هذه العقدة.. لكن هل سيسمحون لي بذلك؟ هل يقبل أحد بهذا التمرد؟ سأطرد من عملي دون شك.. لن يلتزم أحد معي بموعد للقاء.. فأنا متمرد ضد الزمن. وهل سيسكت علي الزمن؟ سيفضحني أمام المكان والامكان.. سيقودني حتما في طرقات لا زمن فيها.. ربما أعري.. أجوع.. أنتشرد!

لا بأس.. ساواصل الاعتراض حتى يرضخ لي الزمن ويستسلم.. لن أتنازل عن آخر ثورة لي.. حتى هذه الأحلام لن يسمحوا لي بها! وفتاة امتدت يد أمي بحنان.. أيقظني من سبات عميق وأحلام فائتة.. نهضت مسرعا.. رمقت الساعة التي لا تزال في مكانها مسندة هناك على طاولة جانبية، وكنتي لا يزال أشعر بترتبت يد أمي.. الأجل تكثير من رنين الساعة المنبهة.



الدنيا، أريد أن أحيا هكذا من دون زمن، أنام عندما أريد، أصحو عندما أحب، أخرج إلى عملي وقتما أشاء، أكل وأشرب وأعيش بتلقائية بالغة. بصراحة، لقد أعلنت إفلاس الزمن.. أنا لا أريد الالتزام بحركات العقارب وسكاتها، كاتني رهينتها. أسير بين دقاتها ورناتها.. أدور مثلها في حلقة فارغة.. أعيش بين أرقامها وعقاربها، كمن يحيا في جحر العقارب والأفاعي.. فهل يعقل أن أعيش بين العقارب؟ مستحيل! هل أنا مجنون إلى هذا الحد؟

أكره الساعات.. نعم، أكره كل أنواع الساعات الرخيصة منها والباهظة الثمن، لم أنسج معها في أي من أيام حياتي علاقة تناغم وتفاهم، حتى أنني لم أحمل في معصمي ساعة إلا اضطرارا، بعد أن كبرت وشاب شعري وباتت طبيعة عملي تلزمني بذلك. منذ طفولتي والساعة تشكلت هاجسا لي.. كانت توقظني من أحلامي الصغيرة وتقذفني في الشوارع الضيقة، نحو المدرسة، التي كانت عقارب ساعاتها تمضي مثل السلحفاة المسنة.. لم تكن الساعة تتحرك بسهولة. عندما كبرت اعتقدت أنني تخلصت من هاجسي وجنوني، لكن ظلت الساعة

ذلك الوحش الذي ينفذ على كل شيء جميل أحبه، وكل اللحظات الرائعة التي أعيشها، فيما كانت تسير ببطء بطيخ في كل أمر أود أن أنتهي منه بسرعة. اليوم، فتاة، ودون سابق إنذار، أعلنت تمردتي على كل العقارب، الصغيرة منها والكبيرة.. لا أنري كيف جاءتني الجرات.. لم تكن يوما بهذه الشجاعة. ساحط كل ساعات المنزل.. لا، بل كل ساعات

مريم والمدرسة

إعداد: د. طارق البكري

مشاعر قريبة من مشاعر مريم نفسها، والجميع يحترمها ويقدرها، والمعلمون والمعلمات أكثر من يدرك ذلك، لكنهم في المقابل يعلمون أنه لا بد من القراءة والدراسة والحفظ لتحصيل العلوم والمعارف باعتبار أن المدرسة طريق لا بد منه للوصول إلى الجامعة والنجاح في المستقبل، وإن كان هناك اليوم الكثير من الوسائل الموزانية التي يمكن أن نستفيد منها لزيادة معارفنا، غير أن المدرسة تنظم لنا الدراسة، وتقوم على منهج محدد، بينما الوسائل الأخرى التي قد تكون فعلا مفيدة جدا، فإنها لا تغني عن المدرسة، كما لا بد من الدراسة المنهجية والتعلم على يد معلم متخصص. ولعل المدرسة بالرغم من التطور الكبير والتغيير الذي طرأ عليها مع التطور الطبيعي للزمن فإن مشاعر الطلاب نحو الدراسة لم تتغير كثيرا ولا تختلف كثيرا عن مشاعر مريم، لكن حماسة الطلبة للعلم والتعلم لا بد أن تتغلب على الملل والشعور والرتابة، خاصة مع ما يقدمه المعلمون اليوم من وسائل متنوعة وإن لم ترش كل الطلاب.. ومع كل المحاولات لا بد من الإقرار بأن الشكوى من ملل الدراسة لن تنقطع ما دام هناك طلاب وما دامت هناك مدرسة.. لكن بإمكان مريم كما بإمكان كل الأصدقاء أن يجعلوا من أيام الدراسة أيام مرح وفرح كما هي أيام جهد وتعب.

وصلتني رسالة من فتاة صغيرة اسمها مريم، وأخبرتني بخبر ليس بمفاجئ ويفيد بانها لا تحب المدرسة. أخبرتني مريم بانها تعاني كثيرا في الدراسة، وهي تشعر الآن بقلق وهي تتهيب العودة إلى المدرسة بعد عطلة الصيف بعدما أنهت الصف السابع وانتقلت إلى الصف الثامن. فرحت كثيرا برسالة صديقتي الصغيرة مريم التي قالت إنها تقرأ صفحات الأطفال أسبوعيا في جريدة «الأنباء»، كما أنها تحب الاطلاع على الجريدة كل يوم.. وهذا يعني أن مريم مهتمة بالقراءة، ربما هي تعاني حقا في الدراسة لكنها بالطبع لا تكره العلم. والسبب أنها عندما تقرأ الجريدة تقرؤها برغبتها، أما عند قراءة كتب المدرسة فتكون مرغمة، وكما تعلمون فإن هناك فرقا كبيرا بين أن تقوم بعمل ما برغبة منا، وبين أن تقوم بنفس العمل مرغمين عليه. ومن المعتاد أن نسمع مثل هذا الكلام من كثير من الصديقات والأصدقاء الصغار وليس من مريم وحدها.. فمعظم الطلبة لا يحبون قراءة الكتب المدرسي، ويشعرون بانهم مرغمون على قراءته وحفظه ودراسته.. وهذه طبيعة الحياة، وواجبات المدرسة تقتضي ذلك، ولن تحقق المدرسة غاياتها التعليمية من دون القراءة والدراسة والحفظ. مشكلة مريم أيها الأصدقاء الأحبة، ليست مشكلة تخص مريم وحدها، بل هي مشكلة قديمة ودائمة ولن تنتهي، وأنتم بالتاكيد لديكم



اختلافات بين الصورتين عشرة اختلافات حاول أن تجدها في أسرع وقت ممكن

