



نورة والقطة

قصة: د. طارق البكري

أسرعت وحملت الغصن، كان ثقيلًا، صارت تجره حينًا وترفعه حينًا آخر حتى وصلت أعلى الحفرة. أنزلت نورة الغصن بتأن حتى لا يؤدي القطة التي كانت تنظر وتراقب بفرح، حتى وصل الغصن إليها. كان الغصن منحرفًا بعض الشيء ومدببًا وبسهل على القطة تسلقه وهي الماهرة بالتسلق. وبسرعة فائقة تحركت القطة وأمسكت بالغصن وارتقت حتى خرجت من قاع الحفرة. صارت تراقص ذيلها وتنفض شعرها وتهتز بغنج ودلال. التفتت القطة نحو نورة وشكرتها وهي تموء بفرح.

خرجت نورة في صباح يوم جميل تتنزه في الحديقة القريبة من بيتها. سمعت صوت قصة تموء وكانها تبكي. بحثت عن مصدر الصوت حتى عثرت على القطة وقد سقطت في حفرة عميقة حفرها العمال كما يبدو لزراعة شجرة جديدة. نظرت القطة بان تخرجها من قاع الحفرة. فكرت نورة بطريقة تنقذ بها القطة المسكينة. وجدت غصنًا عريضًا ملقى في جانب من جوانب الحديقة، يبدو أن العمال قطعوه مع بعض الأغصان الجافة.

حزائتنا

أبنائي الصغار



إعداد: د. طارق البكري

أشرف عراز

كثيرا ما تكلمنا عن الأدباء والرسامين المتخصصين بكتب الأطفال، لكن اليوم أريد أن أتحدث معكم قليلا عن الدكتور أشرف عراز الذي عرفه كثير من الأصدقاء من خلال ما يقدمه إليهم من نصائح طبية بشكل شبه دائم عبر صفحة الأطفال في جريدة الأبناء.

الدكتور أشرف أيها الأصدقاء بالرغم من انشغاله في مهنته إلا أنه يحرص على التواصل معكم دائما، ويصر من خلال ما يقدمه من تسجيلات وفيديوهات على تصحيح الكثير من العادات غير السليمة، كما أنه يسعى إلى توجيه الأصدقاء الصغار إلى الأفعال والممارسات التي يمكن أن تجنيهم الكثير من الأمراض. ولعل ما يفوق به جزء من دور الطبيب الذي يسعى لخدمة المجتمع، ويحرص على القيام بكل ما هو مفيد من أجل الطفولة الصحية الحالية من الأمراض.

وبهذا أيها الأجيال يتكامل عملنا معا، فالصحة النفسية والصحة الجسدية، والسلامة القوية والعقلية، وتنمية الفكر، وتنمية الصحة، كلها أمور متكاملة. فنحن نحرص على الروح كما نحرص على الجسد. الدكتور عراز اختصاصي في طب الأطفال وحديثي الولادة بجامعة القاهرة، وحاصل على الزمالة الأميركية في مكافحة العدوى ودبلوماسية إدارة الجودة، وقد عمل خلال مسيرته المهنية في مجموعة من المؤسسات الطبية، وركز بصفة خاصة على صحة الأطفال العامة من خلال الإشراف على العديد من أقسام طب الأطفال وحديثي الولادة في مصر والكويت. كما شارك أيضا في أبحاث طبية وعلمية متنوعة، فضلا عن حضوره العديد من المؤتمرات الإقليمية والدولية. نجح الدكتور أشرف على جهوده التطوعية معنا، كما نشكركم أيها الأصدقاء على تواصلكم الدائم، وحرصكم على المتابعة له ولكم منا كل الحب.

فكرة

النوم والاسترخاء يجددان الطاقة

بقلم: عاطف عبدالفتاح

السهر والإرهاق الشديد للعين، فاشفق عليهم.

النوم عموما يريح الجسد كله، ويجدد خلاياه التي استهلكت، لكن النوم في الظلام يحقق السبات، وهو الراحة التامة التي لا تتحقق إلا بالظلام، لهذا فإن النوم بالنهار لا يمكن أن يعوض عشر النوم بالليل، وهذا لحكمة لا يعلمها إلا الله.

جرب يا صديقي أن تطفي الأنوار مرة، واشعر بالسكينة والهدوء اللذين لن تجدتهما إلا في الظلام.

الظلام شيء ممتع ولذيذ جدا.. ولهذا أنا أعشق الظلام. قرأت قديما كتابا عن الاسترخاء.. هذا الكتاب كان سر سعادتي، لأنه أعطاني وصفة سحرية لصيانة الجسد..

يوصي الكتاب بأن تستقطع وقتا من يومك، تطفي فيه الأنوار،

محمد لا يحب النوم في الظلام، لأنه لم يتعود عليه.. دائما ما ينام ونحن جالسون حوله..

لا أشك في شجاعته، بل هو شجاع جدا، لكنه يتضايق من النوم في الظلام، فهو لا يعرف أن النوم في الظلام أمر ممتع..

أنا شخصيا أحب النوم في الظلام، بل وأحيانا أطفى الأنوار، وأفضل أن أجلس في الظلام فترات طويلة أستمتع فيها بالهدوء والسكينة..

هي فترة تستريح فيها العين من العمل المتواصل المرهق، ومن الرسائل التي لا تتوقف بين العين والعقل الذي يرسل بشكل دائم تفسيراً لكل شيء تراه العين..

في عملي ألاحظ أحيانا عيون بعض زملاء محمرة من كثرة



الجسد وأرق، ثم نوم بحرقة دم. أنا أمدد جسدي لأريحه، فستريح أعصابي وتسترخي، وأجد نفسي في نوم عميق أستفيد فيه من فترة نومي أفضل استفادة. عندما استمع ابني محمد لهذه النصيحة، وجربها لكن دون أن يطفى الأنوار، وجدنا شيئا ممتعا.. قال لي: النوم سهل جدا ولذيذ. قلت له: وسيكون اللذ عندما تعود نفسك على النوم في الظلام. هو وعدني بأن يجرب هذا الأمر، وأنا متأكد من أنه سيعجبه أكثر.

أعضاء جسديك، وتستعيد نشاطها وحيويتها مرة أخرى. وأنا من يومها التزم بهذه الوصفة الطبية السحرية، فلا أحس أبدا بالأرق الذي يصيب الكثيرين الذين يتشاجرون مع جسدكم لكي يناموا بسرعة، لأن الوقت ضيق، ويجب أن يصحوا مبكرين للذهاب للعمل، فتتحول راحتهم إلى شد عصبي وقلق، يتبعه عناد من

وتتمدد جسديك من أجل الاسترخاء فقط..

هذا الاسترخاء ولو لنصف ساعة يعيد النشاط لجسديك المنهك من كثرة العمل والحركة.. ويؤكد كاتبه وهو طبيب أن الجسد يحتاج إلى الاسترخاء مثلما يحتاج إلى النوم.

يقول: إذا لم تستطع أن تنام، فاسترخ.. لا تضع رأسك على المخذة، ونصر على النوم، فيصيبك الأرق والزرق والملل.. فقط استرخ، وجسديك سيجدد هل هو بحاجة إلى النوم أم إلى الاسترخاء فقط.. إذا لم تنم فانت على الأقل سنستريح، وستريح كل

معلومات

هل تعلم؟

– تعيش الذبابة 40 يوما، والبعوضة 3 أيام، والبرغوث 5 أيام.

– شرب الشاي بعد الطعام مباشرة بعد خطأ كبيرا حيث يحول دون امتصاص الجسم لعنصر الحديد، ولذا ينصح الأطباء بشرب الشاي بعد ساعتين على الأقل من الأكل.

– (الصدوق الأسود) والذي كثيرا ما نسمع عن

بدء البحث عنه عقب الإعلان عن وقوع كارثة

جوية لإحدى الطائرات لمعرفة أسباب

الحادث، هذا الصدوق الأسود ليس

أسود اللون كما يظن البعض، ولكن لونه

برتقالي حتى يسهل العثور عليه وسط

حطام الطائرة أو في أعماق المحيطات،

والسبب في تسميته بالصدوق الأسود

يرجع لظننا دائما بالكوارث والمصائب

الجوية.

– هناك فرق بين كلمة (أقعد)

و(اجلس)، فكلمة أقعد تقال للواقف

وكلمة اجلس تقال للناثم.



لتنهر

مولد الهادي

• بقلم: د. عاطف العيادبة

أنوار مولدك التي زانت ربيع الأول نشرت بخير رسالة وتزينت بالمرسل ذي ليلة الثاني عشر زفت لنا خير البشر إسلامنا فيها انتشر وقضى على العادي الأشر

فبمكة وبيثرب الناس تنتظر النبي ذا من قريش يعربي أو فارس أو أجنبي يا يوم مولد أحمد يا أجمل الأيام فيه الهداية والهدى في رحلة الإسلام

لغتنا الجميلة



في استخراج الشيء من الشيء نبت البئر إذا استخراج ترابها. استنبط البئر إذا استخراج ماءها. مرى الناقة إذا استخراج لبنها. ذبح فارة السمك إذا استخراج ما فيها. نقش الشوك من الرجل إذا استخراجها منها. نشل اللحم من القدر إذا استخراجها منها. تمخ العظم إذا استخراج مخه. عصر الزيتون إذا استخراج عصارته.

• من كتاب (فقه اللغة) للعلالي





مكتبي

التوازن البيئي، وسلسلة مبادئ النحو للأطفال.

أسرع يا برهان

برهان الطفل المدلل، يتحضر ليأخذه والده إلى المدرسة. لكن برهان يتباطأ، وكلما ناداه أباه ليسرع، يبعد برهان إلى إشغال نفسه ليكسب وقتاً أكثر. يريد ترتيب العابته، والصاق الصفحة الممزقة في كتاب الحيوانات، والطعام... وحين أصبح جاهزاً، صار التأخير من والده هذه المرة، لأنه يريد قراءة الجريدة، قصة لطيفة عن العلاقة اللطيفة بين الأب وابنه.

القصة من تأليف: جونيليا بيرجسترم وترجمة: منى هينينج ورسوم: جونيليا بيرجسترم ونشر: دار المنى.

عيوني زرقاء

تروي القصة حكاية فتاة صغيرة كفيفة ذات عينيّن زرقاوين جميلتين، لكنها لا تعرف ماذا تعني كلمة «لون» ولا تعرف ما اللون الأزرق، قررت الفتاة أن تبدأ رحلتها في البحث عنه وعن الألوان الأخرى التي تسمع عنها، وبفضل توضيحات والدتها واختها الكبيرة، تمكنت من إدراك الألوان، وتعلمت أن ترسم لكل منها تصوراً في خيالها غير إحساسها.

القصة من تأليف حازم إسماعيل السيد ورسوم محمد عطية وإصدار دار نهضة مصر (يناير 2016). وللكاتب حازم إسماعيل قصص كثيرة وموسوعات للأطفال منها: موسوعة الحيوان 15 وموسوعة ممالك الذهب، وأبطال الرياضة في عالم الحيوان، وسلسلة

الحقبة الخضراء

قصة جديدة من تأليف الأديبة الإماراتية فاطمة المزروعى بعنوان الحقبة الخضراء وهي للأطفال من سن 6 إلى 9 سنوات..

تروي القصة ذكريات حقبة منذ أن اشترتها أم طفل لابنتها المشاعب..

وتنقل لنا القصة أحداثاً أليمة مرت بها الحقبة من اهنال وعدم ميلاة رغم أنها جميلتين، لكنها لا الطفل في هذه المرحلة وهي الكتب الدراسية التي تعلمه وتصلقه وتعدده ليصبح رجل المستقبل الواعد..

ترافق الأحداث ورسوم جذابة بريشة الفنان الأردني نضال البرم..

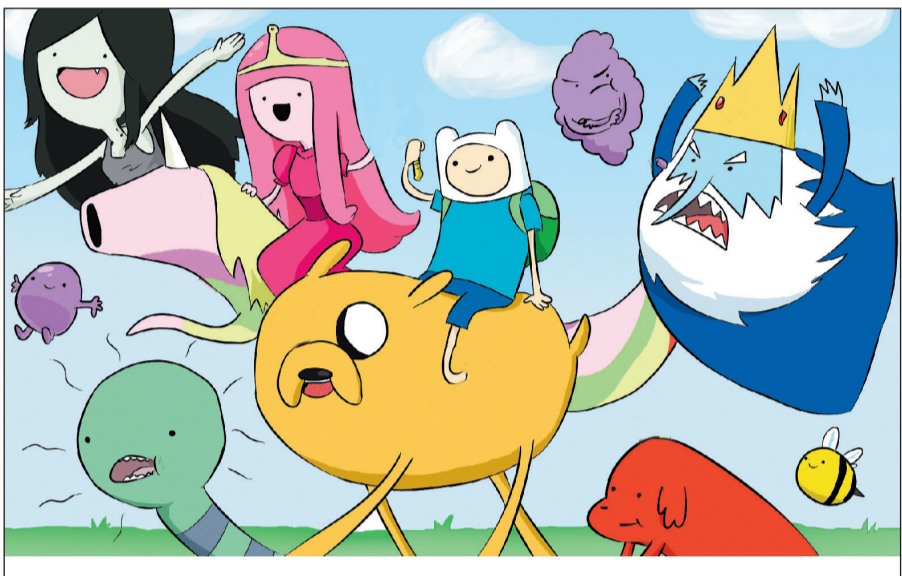
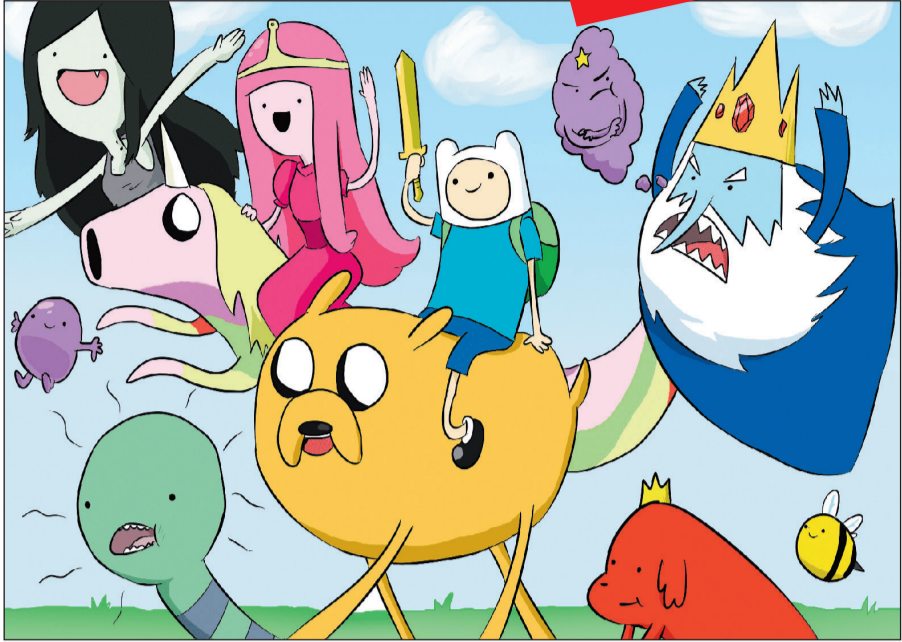
عيوني زرقاء

تروي القصة حكاية فتاة صغيرة كفيفة ذات عينيّن زرقاوين جميلتين، لكنها لا تعرف ماذا تعني كلمة «لون» ولا تعرف ما اللون الأزرق، قررت الفتاة أن تبدأ رحلتها في البحث عنه وعن الألوان الأخرى التي تسمع عنها، وبفضل توضيحات والدتها واختها الكبيرة، تمكنت من إدراك الألوان، وتعلمت أن ترسم لكل منها تصوراً في خيالها غير إحساسها.

القصة من تأليف حازم إسماعيل السيد ورسوم محمد عطية وإصدار دار نهضة مصر (يناير 2016). وللكاتب حازم إسماعيل قصص كثيرة وموسوعات للأطفال منها: موسوعة الحيوان 15 وموسوعة ممالك الذهب، وأبطال الرياضة في عالم الحيوان، وسلسلة

اختلافات

بين الصورتين عشرة اختلافات حاول أن تجدها في أسرع وقت ممكن



التقت بالأسد المفترس. لكنها لم تهرب فرعاً. استغرب الأسد وعرض عليها أن ترتدي نظارته، إذ ربما لا ترى جيداً. وبالفعل ما أن وضعت النظارة حتى صارت ترى كل شيء بوضوح، فقفزت فوق الصخور هاربة من الأسد المفترس، الذي تدرج من قمة الجبل إلى سفحه لعدم قدرته على الرؤية بلا نظارات.

القصة من تأليف: فيفيان فرن، ترجمة: سوسان خليل، رسوم: كريس فيشر، ونشر: هاربر كولينز.

القصة من تأليف: فيفيان فرن، ترجمة: سوسان خليل، رسوم: كريس فيشر، ونشر: هاربر كولينز.



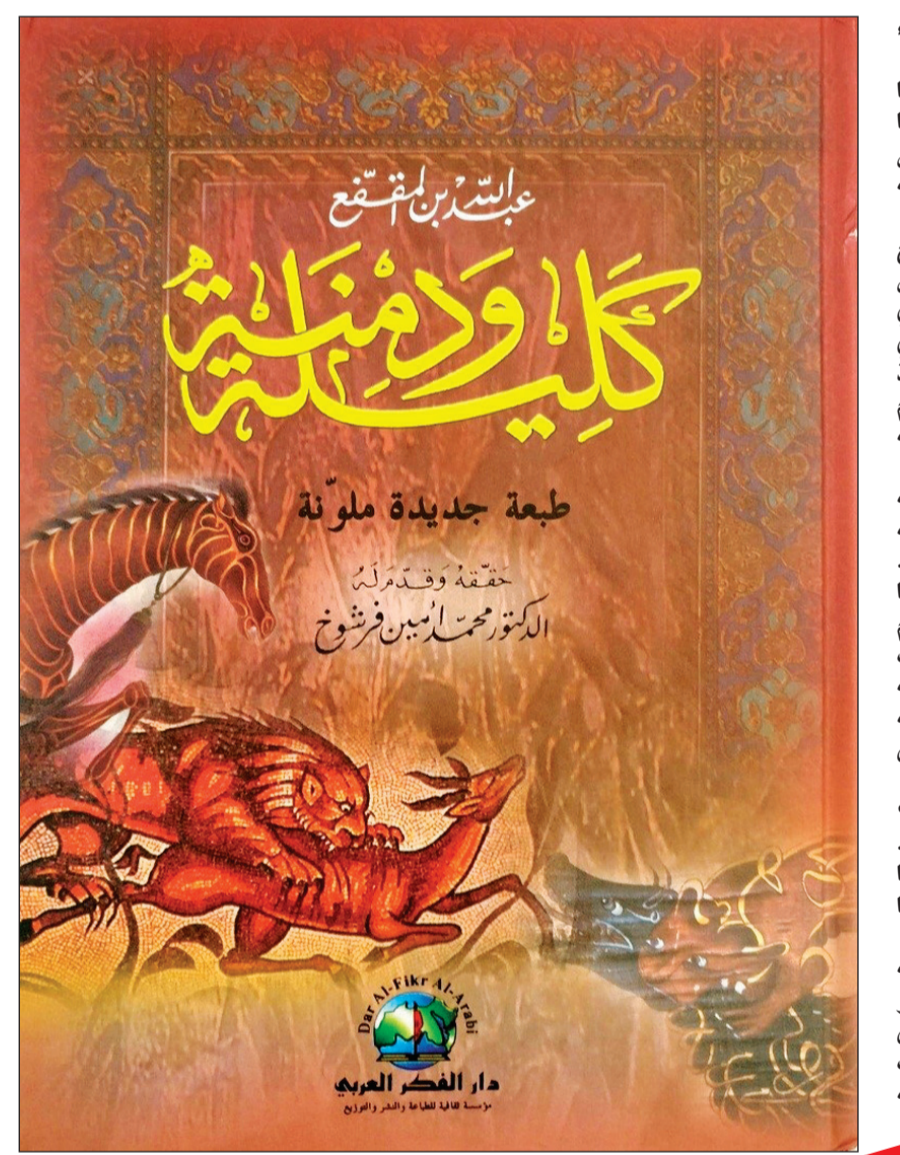
ابن المقفع «كليّة ودمنة» صاحب كتاب تاريخ



المضحكة والمفيدة.. على لسان الحيوان. وكتاب (كليّة ودمنة) مجموعة قصص ترتبط بالحكمة والأخلاق، قبل إنها تعود لأصول هندية مكتوب بالسانسكريتية، وهي لغة قديمة جداً.. وقال البعض إن (كليّة ودمنة) قصص لفيلسوف هندي يدعى (بيديا)، حيث تروي قصة عن ملك هندي يدعى (بشليم) طلب من حكيمه أن يؤلف له خلاصة الحكمة بأسلوب مسل.

ويقال إن ابن المقفع ترجم هذه الحكايات عن الفارسية، وإنها هندية الأصل، لكن هناك من يؤكد أن (كليّة ودمنة) أصلها عربي ومن تأليف ابن المقفع نفسه. وبالرغم من وفاته في سن مبكرة فإن عبدالله بن المقفع ترك أثراً كبيراً عند العرب وغيرهم من الشعوب.. ولا يزال هذا التأثير مستمراً حتى يومنا الحاضر.

ومن جميل ما يذكر أن كتبه التي ترجمها عن الفارسية والهندية والبنغالية واليونانية أفادت أصحاب هذه اللغات فيما بعد، لأن كثيراً من تلك الكتب ضاعت أصولها في لغاتها الأصلية، فعادوا وترجموها عن اللغة العربية كما كتبها ابن المقفع.



هل سمعتم يا أصدقاء يوماً بابن المقفع؟ لو لم نسمعوا به.. أنا متأكد أنكم سمعتم قصصاً من قصصه الكثيرة التي يرويها الناس من كتابه الشهير.. (كليّة ودمنة). ولد عبدالله بن المقفع في قرية من بلاد فارس في حدود عام 724 ميلادية أي في مطلع القرن الهجري الصغير.. وكان مجتهداً منذ الصغر.. يحب العلم وتعلم اللغات.. فدرس العربية وبرع فيها.

تعلم ابن المقفع إضافة إلى الفارسية والعربية اللغتين اليونانية والهندية.. وكان فيها جميعاً فصيحاً بليغاً.. وقضى معظم أيام عمره القصير بين الكتب والمكتبات.. لم يشغل نفسه بغير العلم ومجالسة العلماء.. وامتاز بأنه كان أديباً وكاتباً وشاعراً.



أخت العاصفير

فعم البرد على المكان، وتعالت أصوات صغير الرياح بدلاً من تغريد الطيور العذب، لم تستطع مريم فعل شيء سوى أنها بكت بكاء شديداً وأخذت تصرخ إلى الله وتدعو أن يرفع ذلك البلاء العظيم، وأخذت تحدث ربها قائلة يا إلهي إنك خلقت لنا ما يحميننا من أضرار التقلبات الجوية وتمدنا بالأكسجين كالنباتات والأشجار وما تمدنا بالطاقة وحميننا من البرد كالشمس، وما يجعل حياتنا ويسعدنا كغناء الطيور العذب، وما يحنّ قلوبنا كاعتناءنا بالعاصفير والكائنات الصغيرة، فردهم لنا ثانية يا الله لتعود أيامنا جميلة وسعيدة وداقة، أدعوك يا الله أن تستجيب لدعائي.

مالت زرققة العاصفير أرجاء المكان بعدما نثرت مريم الحبوب لإطعام الطيور في حديقة منزلها الصغير، كانت مريم طفلة جميلة تعشق الطيور والنباتات وتهتم بهم كثيراً، وكان أول ما تفعله دائماً كل صباح هو إطعام الطيور وسقي النباتات، تعودت مريم على ذلك الأمر حيث كان والدها يأخذها للذهاب يوماً لعدة سنوات إلى الحمية الطبيعية الموجودة على أطراف البلدة ويقدم الطعام لطيور الحمية وأسماك البحيرة.



قصة جميلة