نصوص الاستماع – المستوى الثامن

الوحدة الأولى

الْفِيتَامِينَاتُ

الفِيتَامِينَاتُ عِبَارَةٌ عَنْ مَوَادَّ عِضْوِيَّةٍ تُوجَدُ فِي الطَّعَامِ وَتُعَدُّ أَسَاسِيَّةً لِلنُّمُوِّ وَإِعَادَةِ بِنَاءِ الْأَنْسِجَةِ كَيْ تَقُومَ بِوظِيفَتِهَا بِطَرِيقَةٍ صَحِيحَةٍ، وَيُعَدُّ الْعَالِمُ البُولَنْدِيُّ "كازمير فانك" أَوَّلَ مَنْ أَطْلَقَ كَلِمَةَ فِيتَامِين عام 1912م، وَكَلِمَةُ(فِيتَامِين) مُكَوَّنَةٌ مِنَ الْكَلِمَةِ اللَّاتِينِيَّةِ vita وَتَعْنِي الْحَيَاةَ، وَكَلِمَةُ amine تَعْنِي مُرَكَّبًا عُضْوِيًّا، وَقَدْ عَرَفَ الْعُلَمَاءُ أَهَمِّيَّتَهَا حِينَ اكْتَشَفُوا أَنَّ نَقْصَ بَعْضِ الْمَوَادِّ مِنَ الْجِسْمِ يَتَسَبَّبُ فِي بَعْضِ الْأَمْرَاضِ.

فَوَائِدُ الْفِيتَامِينَاتِ:

وَلِلْفِيتَامِينَاتِ فَوَائِدُ عَدِيدَةٌ لِلْإِنْسَانِ، مِنْ أَهَمِّهَا أَنَّهَا تُسَاعِدُ عَلَى إِتْمَامِ عَمَلِيَّةِ التَّأَكْسُدِ وَالِاحْتِرَاقِ دَاخِلَ الْخَلَايَا (التَّنَفُّسُ الدَّاخِلِيُّ)، وَتَلْعَبُ دَوْرًا مُهِمًّا فِي عَمَلِيَّاتِ التَّمْثِيلِ الْغِذَائِيِّ لِلْكَرْبُوهَيْدِرَاتِ وَالدُّهُونِ وَالْبُرُوتِينَاتِ. كَمَا أَنَّهَا تُعَدُّ ضَرُورِيَّةً فِي عَمَلِيَّةِ تَنْظِيمِ وُجُودِ وَإِخْرَاجِ كَمِّيَّاتِ الْأَمْلَاحِ وَالْمَاءِ مِنَ الْجِسْمِ. أَضِفْ إِلَى ذَلِكَ أَنَّ الْفِيتَامِينَ يَزِيدُ مُقَاوَمَةَ الْجِسْمِ لِلْعَدْوَى وَالْمَرَضِ.

أَنْوَاعُ الْفِيتَامِينَاتِ:

تُقَسَّمُ الْفِيتَامِينَاتُ إِلَى مَجْمُوعَتَيْنِ: الْأُولَى الَّتِي تَذُوبُ فِي الدُّهُونِ وَهِيَ أَرْبَعَةٌ: (A-D-E-K)، وَيُمْكِنُ تَخْزِينُهَا فِي أَنْسِجَةِ الْجِسْمِ، وَالْمَجْمُوعَةُ الثَّانِيَةُ مِنَ الْفِيتَامِينَاتِ الَّتِي تَذُوبُ فِي الْمَاءِ وَهِيَ:(B –C بِجَمِيعِ أَنْوَاعِهِ)، وَتِلْكَ الْفِيتَامِينَاتُ (مَا عَدَا فِيتَامِينَB12) لَا يُمْكِنُ نِسْبِيًّا تَخْزِينُهَا فِي الْجِسْمِ؛ وَلِهَذَا يَجِبُ تَعْوِيضُهَا بِاسْتِمْرَارٍ.

مَصَادِرُ الْفِيتَامِينَاتِ:

نَسْتَطِيعُ الْحُصُولَ عَلَى الْفِيتَامِينَاتِ مِنْ مَصَادِرَ عَدِيدَةٍ، مِثْلَ: الْخُضْرَاوَاتِ وَالْفَاكِهَةِ وَالْمَشْرُوبَاتِ وَاللُّحُومِ وَالْأَسْمَاكِ، فَكُلُّ غِذَاءٍ نَتَنَاوَلُهُ يُمِدُّنَا بِنَوْعٍ مِنَ الْفِيتَامِينَاتِ، وَأَحْيَانًا تَكُونُ تِلْكَ الْفِيتَامِينَاتُ فِي صُورَةٍ أَدْوِيَةٍ يَتَنَاوَلُهَا الْإِنْسَانُ بِتَوْصِيَةٍ مِنَ الطَّبِيبِ، وَتَكُونُ ضَرُورِيَّةً لَدَى الْمُرَاهِقِينَ، وَالْمُسِنِّينَ، وَمُتَّبِعِي نُظُمِ التَّنْحِيفِ؛ لِانْتِشَارِ حَالَةِ التَّغْذِيَةِ السَّيِّئَةِ أَوْ غَيْرِ الصِّحِّيَّةِ بَيْنَهُمْ، أَمَّا الْحَوَامِلُ وَالْمُرْضِعَاتُ، وَالْمُدَخِّنُونَ فَيَزْدَادُ احْتِيَاجُهُمْ لِلْفِيتَامِينَاتِ، وَلِهَذَا تَجِدُ الْكَثِيرَ مِنَ الْأَطِبَّاءِ يَصِفُونَ لَهُمُ الْفِيتَامِينَاتِ وَالْمَعَادِنَ؛ لِحِمَايَتِهِمْ مِنْ نَقْصِ الْفِيتَامِينَاتِ الْمُتَوَقَّعِ.

وَخُلَاصَةُ الْقَوْلِ : إِنَّ صِحَّةَ الْإِنْسَانِ وَمُقَاوَمَتَهُ الْأَمْرَاضَ مُرْتَبِطَةٌ بِشَكْلٍ وَثِيقٍ بِالْفِيتَامِينَاتِ بِأَنْوَاعِهَا؛ كَيْ يَسْتَطِيعَ أَنْ يُمَارِسَ دَوْرَهُ فِي الْحَيَاةِ بِشَكْلٍ إِيجَابِيٍّ وَفَعَّالٍ.

الوحدة الثانية

كَيْفَ يَهْتَدِي الْحَمَامُ الزَّاجِلُ إِلَى مَوْطِنِهِ؟

حَبَا اللهُ الْحَمَامَ الزَّاجِلَ دُونَ سَائِرِ أَنْوَاعِ الْحَمَامِ الْقُدْرَةَ عَلَى قَطْعِ مَسَافَاتٍ طَوِيلَةٍ قَدْ تَصِلُ إِلَى آلَافِ الْكِيلُومِتْرَاتِ ثُمَّ الْعَوْدَةَ إِلَى مَوْطِنِهِ، بَلْ وَتَحْدِيدًا إِلَى الْمَكَانِ الَّذِي بَدَأَ مِنْهُ رِحْلَتَهُ دُونَ أَنْ يَضِلَّ، وِبِالرَّغْمِ مِنْ مَعْرِفَةِ الْإِنْسَانِ تِلْكَ الْقُدْرَةَ مُنْذُ زَمَنٍ بَعِيدٍ وَاسْتِفَادَتِهِ منْهَا فِي أَدَاءِ بَعْضِ الْمَهَامِ الَّتِي تَعُودُ عَلَيْهِ بِالنَّفْعِ، سَوَاءٌ أَكَانَتْ فِي أَوْقَاتِ السِّلْمِ أَمِ الْحَرْبِ، إِلَّا أَنَّهُ لَمْ يَسْتَطِعْ بَعْدُ أَنْ يَضَعَ جَوَابًا لِلتَّسَاؤُلِ الْحَائِرِ: كَيْفَ يَسْتَطِيعُ الْحَمَامُ الزَّاجِلُ الاهْتِدَاءَ إِلَى مَوْطِنِهِ؟

لَمْ يُثْبِتِ الْعُلَمَاءُ – عَلَى وَجْهِ الدِّقَّةِ – كَيْفِيَّةَ اهْتِدَاءِ الْحَمَامِ الزَّاجِلِ إِلَى مَوْطِنِهِ، إِلَّا أَنَّ الثَّابِتَ لَدَيْنَا أَنَّهُ أَمْرٌ يَتَّصِلُ بِحَوَاسَّ عِدَّةٍ ، يَعْتَمِدُ الْحَمَامُ فِي طَرِيقِ عَوْدَتِهِ عَلَيْهَا كُلِّهَا أَوْ عَلَى بَعْضِهَا، وَمِنْهَا:

أَوَّلًا حَاسَّةُ الْبَصَرِ: حَيْثُ أَكَّدَتِ الدِّرَاسَاتُ أَنَّ الْحَمَامَ الزَّاجِلَ يَسْتَخْدِمُ بَصَرَهُ أَثْنَاءَ الرِّحْلَةِ فِي تَكْوِينِ صُورَةٍ ذِهْنِيَّةٍ لِلْمَعَالِمِ الْجُغْرَافِيَّةِ الَّتِي يَمُرُّ عَلَيْهَا؛ لِيَسْتَرْشِدَ بِهَا فِي طَرِيقِ عَوْدَتِهِ، وَيُخَزِّنَ صُورَةً لَهَا فِي جُزْءٍ مِنْ دِمَاغِهِ يُدْعَى: قَرْن آمُون، وَهُوَ جُزْءٌ يُسَاعِدُ الْحَمَامَةَ فِي تَرْجَمَةِ الْمَعْلُومَاتِ الَّتِي تَرِدُ مِنَ الْحَوَاسِّ.

ثَانِيًا حَاسَّةُ الشَّمِّ: فَقَدْ بَيَّنَتْ بَعْضُ التَّجَارِبِ الَّتِي أُجْرِيَتْ مُؤَخَّرًا أَنَّ الْحَمَامَ بِمَا يَمْتَلِكُ مِنْ قُدْرَةٍ عَالِيَةٍ عَلَى تَمْيِيزِ الرَّوَائِحِ يَسْتَطِيعُ رَسْمَ خَرَائِطَ شَمِّيَّةٍ لِلْمَنَاطِقِ الَّتِي يَتَوَاجَدُ بِهَا لِفَتْرَةٍ، وَيَسْتَعْمِلُ هَذِهِ الْخَرَائِطَ لِلِاسْتِدْلَالِ عَلَى الْأَمَاكِنِ.

وَعَلَى الْعَكْسِ مِنْ ذَلِكَ يَرَى الْبَعْضُ أَنَّ سَفَرَ الْحَيَوَانَاتِ وَعَوْدَتَهَا إِلَى مَوْطِنِهَا هِيَ قُدْرَةٌ خَصَّ اللَّهُ بِهَا الْمَخْلُوقَاتِ الَّتِي تَقُومُ بِالْهِجْرَةِ الْمَوْسِمِيَّةِ؛ بَحْثًا عَنِ الْغِذَاءِ أَوْ هَرَبًا مِنَ الْعَوَامِلِ الْبِيئِيَّةِ الَّتِي تُصِيبُ بِيئَتَهَا، وَأَنَّ هَذِهِ الْقُدْرَةَ لَا تَرْتَبِطُ بِالْحَوَاسِّ وَإِنَّمَا تَرْتَبِطُ بِالْفِطْرَةِ الَّتِي طُبِعَتْ عَلَيْهَا هَذِهِ الْمَخْلُوقَاتُ مُنْذُ وِلَادَتِهَا.

فَسُبْحَانَ مَنْ يَهْدِي هَذِهِ الْحَمَائِمَ الصَّغِيرَةَ إِلَى أَعْشَاشِهَا ؛ لِتَظَلَّ لُغْزًا تَعْجَزُ الْعُلُومُ عَنْ تَفْسِيرِهِ، وَآيَةً تَشْهَدُ عَلَى إِحْكَامِ صُنْعِ اللهِ وَبَدِيعِ خَلْقِهِ.

(المصدر: http://www.nabulsi.com/blue/ar/artp.php?art=6299)

الوحدة الثالثة

مُصْعَبُ بْنُ عُمَيْرٍ

المقطع الأول

كَانَ غَضَّ الشَّبَابِ، مُعْتَدِلَ الْخَلْقِ، نَاضِرَ الْوَجْهِ، مُشْرِقَ الْجَبِينِ، وَكَانَ عَذْبَ الصَّوْتِ، حُلْوَ الْحَدِيثِ، لا تَكَادُ تَقَعُ عَلَيْهِ الْعَيْنُ حَتَّى تَهْوَاهُ النَّفْسُ، وَلا يَكَادُ صَوْتُهُ يَقَعُ فِي الْأُذُنِ حَتَّى يَصْبُوَ إِلَيْهِ الْقَلْبُ، وَكَانَ حَسَنَ الزِّيِّ مَعْنِيًّا بِثِيَابِهِ وَشَكْلِهِ عِنَايَةً ظَاهِرَةً، لا يَكَادُ يَرَاهُ الرَّائِي حَتَّى يَعْلَمَ أَنَّ لَهُ حَظًّا مِنْ نِعْمَةٍ، وَفَضْلًا مِنْ يَسَارٍ، وَكَانَ طَيِّبَ النَّشْرِ، لَا يَمُرُّ بِمَجْلِسٍ مِنْ مَجَالِسِ قَوْمِهِ إِلَّا قَالُوا: هَذَا مُصْعَبُ بْنُ عُمَيْرٍ مُقْبِلًا! يَسْتَدِلُّونَ عَلَيْهِ بِمَا يَتَقَدَّمُ مِنْ بَيْنِ يَدَيْهِ مِنْ رائحةٍ طَيِّبةٍ تفُوحُ في الْهَوَاءِ، كَانَ أَبَوَاهُ يُحِبَّانِهِ وَيُؤْثِرَانِهِ، وَكَانَتْ أُمُّهُ خَاصَّةً تَقِفُ عَلَيْهِ حُبَّهَا وَحَنَانَهَا، وَتَخْتَصُّهُ بِعِنَايَتِهَا، وَتُحَكِّمُهُ في ثَرْوَتِهَا الْوَاسِعَةِ وَمَالِهَا الْكَثِيرِ.

المقطع الثاني

وكانَ مُصعبٌ أُحدوثةَ قريشٍ وموضوعَ أسْمَارِهَا، تُعجَبُ بجمالِهِ البارعِ وشبابِه الرائعِ وكثرةِ مالِه، وكانَ سمحَ الخُلقِ، رضيَّ النّفسِ، صافيَ الطّباعِ، مهذّبَ المزاجِ، وكانت أُمنيتُهُ حياةً هادئةً وادعةً قوامُها العِشرةُ وصفوُ الحديثِ.

وكانت قريشٌ معجبةً بجمالِه وشبابِه، وحسنِ ملابسِه، وكثرةِ مالِه. وكان النّبيُّ صلّى اللهُ عليهِ وسلّمَ يتحدثُ عنهُ إلى أصحابِه وهو مُعجَبٌ بهِ ، وكانَ مُصعبٌ لا يُحبُّ الصّيدَ كبقيّةِ شبابِ قريشٍ، ولم يكنْ يُحبُّ حديثَ المالِ والأعمالِ كما كانَ يفعلُ شيوخُ قريشٍ، وإنّما كانت غايتُه أنْ يعيشَ حياةً هادئةً.

هذا هو مصعبٌ الّذي تركَ نعيمَ الدّنيا الزائلَ وَفَرّ إلى اللهِ عزّ وجلّ فرفعَ اللهُ قدرَهُ ، وأعلى ذِكرَهُ .

ملاحظة: مراعاة إظهار نبرة الصوت الدالة على (الإعجاب) ؛ لتناسب طبيعة الموضوع (راجع السؤال 1 – د – صـ 127)

الوحدة الرابعة

قَضَاءُ اللهِ خَيْرٌ

كانَ لأحدِ ملوكِ اليمنِ قديمًا وزيرٌ حكيمٌ وكانَ الملكُ يقرّبُهُ منهُ، وكانَ الوزيرُ يَتْبعُهُ في كلِّ مكانٍ. وكلّما أصابَ الملكَ ما يُكدّرُهُ قالَ لهُ الوزيرُ: قضاءُ اللهِ خيرٌ. فيَهدَأُ الملكُ، وفي إحدى المرّاتِ قُطعَ إصبعُ الملكِ فقالَ لهُ الوزيرُ: قضاءُ اللهِ خيرٌ!! فغضِبَ الملكُ غضبًا شديدًا، وقالَ: ما الخيرُ في ذلك؟! احبسُوا هذا الرجلَ! فقالَ الوزيرُ الحكيمُ بنبرةٍ هادئةٍ: قضاءُ اللهِ خيرٌ. ومكثَ الوزيرُ فترةً طويلةً في السّجنِ.

وفي يومٍ خرجَ الملكُ للصيدِ – وكانَ يعشقُهُ– فابتعدَ عن الحرّاسِ ليتعقّبَ فريستَهُ، فَمَرَّ على قومٍ يعبدونَ صنمًا؛ فقبضوا عليهِ ليقدّموهُ قربانًا للصّنمِ، وحين أوشكوا على قتلِهِ تركوهُ لاكتشافِهِم أنَّ قربانَهم – أي الملك – إصبَعُهُ مقطوعٌ، فانطلقَ الملكُ فرحًا بعد أنْ أنقذَهُ اللهُ منَ الذّبْحِ تحتَ قدمِ تِمْثَالٍ لا ينفعُ ولا يضرُّ، وأولُ ما أَمَرَ بهِ فورَ وصولِهِ القصرَ أنْ يَأتِيَهُ الحراسُ بوزيرِهِ مِنَ السّجنِ، واعتذرَ لهُ عَمَّا صنعُهُ معهُ، وقالَ: عُذْرًا يا صديقي فقد علمتُ ما الخيرُ الذي خبَّأَهُ اللهُ لي في قطعِ إصبعي، فلهُ الحمدُ على كلِّ حالٍ، ولكنّي أتعجّبُ، فحين أمرتُ بسجنكَ قلتَ: قضاءُ اللهِ خيرٌ؛ فما الخيرُ في ذلك؟ فأجابَهُ الوزيرُ: أَتُرَى يا سيدي لَوْ لَمْ أُسجَن، وتَبِعتُك كعادتي في كلِّ خُطواتِك، ألَمْ أكنْ قُربانًا صالحًا لهذا الصَّنَم؟! فقالَ الملكُ: قضاءُ اللهِ خيرٌ.

ملاحظة: مراعاة إظهار نبرة الصوت الدالة على (الثقة) في قول الوزير : قضاء الله خير ، وإظهار نبرة الصوت الدالة على (التعجب) في قول الملك : فما الخير في ذلك ؟ مع مراعاة تمثيل المعنى في النص كاملاً .(راجع السؤال د – صـ 169) و (راجع السؤال2– د – صـ 170)