

قصة من وحي الواقع

# السكر: الحلو المُر

حكاية شاي معسل، وطاقة بتتهرب، واستشاري فهم اللعبة

**د حسام الحكيم**

استشاري التغذية العلاجيه

# السكر: الحلو المُر

حكاية شاي معسل، وطاقة بتتهرب، واستشاري فهم اللعبة

# السكر: الحلو المُر

حكاية شاي معسل، وطاقة بتتهرب، واستشاري فهم اللعبة

**د حسام الحكيم**

استشاري التغذية العلاجيه

## قبل ما نبدأ

بدك دي مش عن الحرمان. لو كانت عن الحرمان، كنت رميتها من زمان.

السكر حب جامد، زي معظمنا. والحب ده مكانش غلط. الغلط كان إن السكر هو اللي بقى بياخد القر

م الحكيم استشاري التغذية العلاجية، ما حربتش السكر، لكن فهمته. وإزاي لما فهمته، بطل يتحكم ف

يت نفسك في صفحة من الصفحات، يبقى الكتاب ده اتكتب عشانك.

# الفهرس


شاي الساعة عشرة

المواعيد الثابتة

البطارية اللي بتتسرق

رة»

أسئلة مش في الحسبان

مدرسة الملصقات

خطة السلم

الأسبوع الأول بالمزاج الحامض

فرح بنت الجيران

الطاقة اللي رجعت

أسئلة على قهوة العيادة

كحك العيد

الحلو اللي فضل حلو

# الفصل الأول: شاي الساعة عشرة

فرا وشبابيكها بتعرف كل أسرار الحي، كانت بتشتغل مدام سناء، مدرّسة لغة عربية، عندها خمسة و

روع. الكوباية لازم تكون زجاج عشان اللون يبان، والشاي لازم يغلي غلوتين، والنعناع ورقة ورقة بإ

مع في جدول يومها: الساعة عشرة، أول جرعة شاي. وحتى وهي بتشرح، كان جزء من دماغها بيعد

.

ونص. أربعة. ولو يومها صعيب، المعلقة الرابعة بتبقى «للضيافة»، يعني تاخد شكل معلقة خامسة و

ما حد يعلق: «الشاي من غير سكر زي الفسحة من غير فلوس. ماشي، هتتحرك، بس من غير طعم.»

ف». واحدة من الزمايل جربته مرة وقالت: «ده أنا شربت معلقة سكر وقع فيها شوية شاي.» وسناء

بت بالشوكولاتة، كيس بونبون «للتلاميذ الشطار»، واللي التلاميذ الشطار نادرا ما شافوه، ومعلقة س

على الطرابيزة قبل ما سناء توصل. مرة غابت سناء يومين بالمرض، ورجب قال لزمايلها: «المدرسة

.

هي ما كانتش بتستخبى ورا التلاجة نص الليل. هي كانت بتاكل قدام الكل، بثقة، وبضحك. السكر

لسكر عند سناء كان له مواعيد ثابتة زي طابور الصبح: شاي الصبح في البيت، وشاي الساعة عشرة

تها، بالعكس. بتطبخ في البيت، وبتشتري خضار طازة، وبتحافظ على نفسها من زمان ومحدش في

، كل يوم الضهر بحس إن حد سحب البطارية من ضهري؟»

والتصحيح بالليل بيتحول لرحلة بين الكراس والكنبة. وكانت بتقول لنفسها: «أكيد السن. السن مش

».

ة واحدة: السن فعلا مش رحيم. بس في حاجة تانية كانت أقسى من السن بكتير، وكانت عايشة في

حكاية دي. حكاية سناء مع السكر: الحلو اللي بيدي وبعدين ياخد، واللي لما فهمت لعبته، اتعلمت إزاءِ

❁❁❁

# انتهى المقتطف

هذا مقتطف من كتاب «السكر: الحلو المُر».

النسخة الكاملة من الكتاب متاحة عبر موقع مؤلفات د حسام الحكيم:

hossam-elhakim-books.pages.dev

أو للاستفسار وطلب الكتاب على واتساب: 01067601182

**د حسام الحكيم**

استشاري التغذية العلاجية