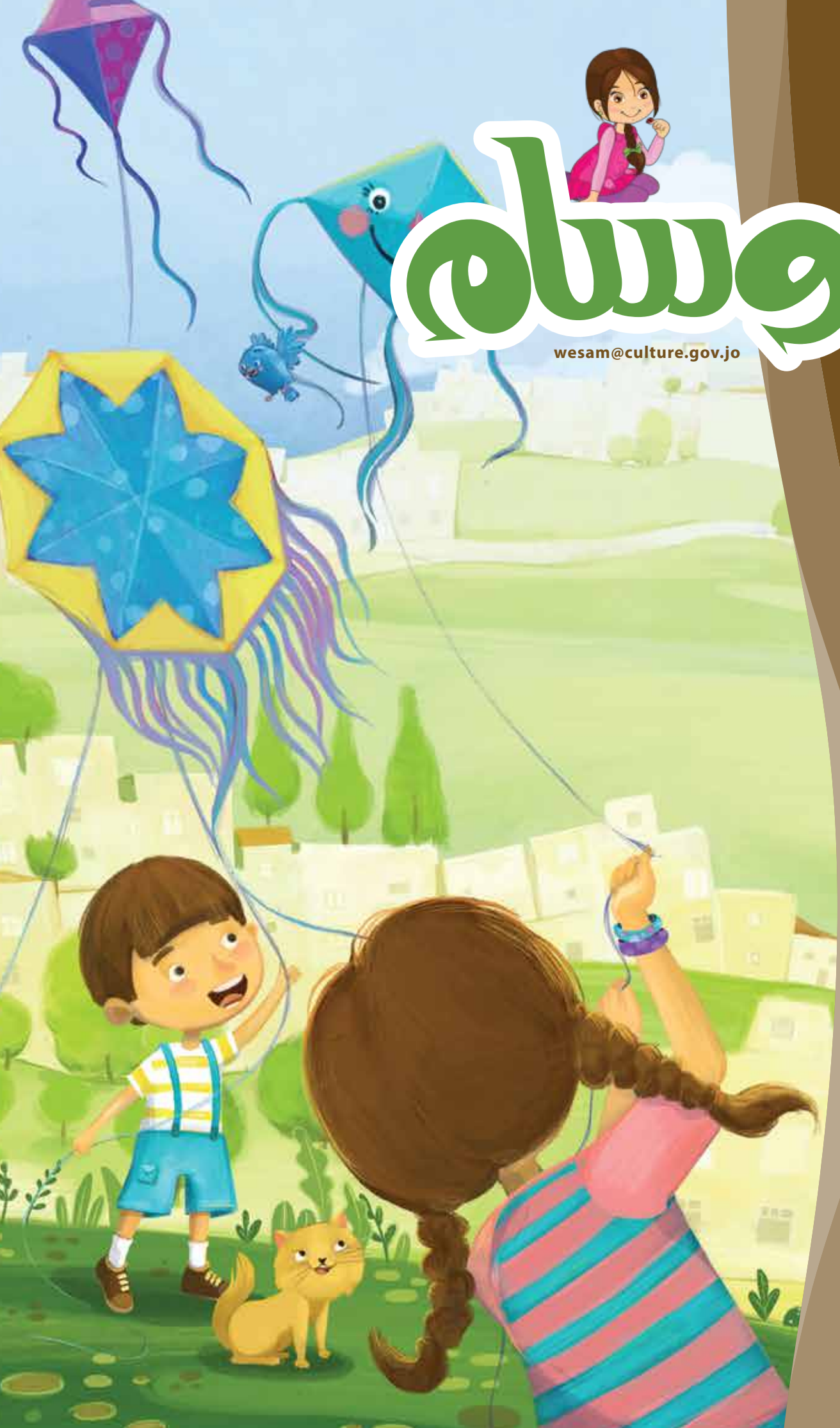


وسام

wesam@culture.gov.jo

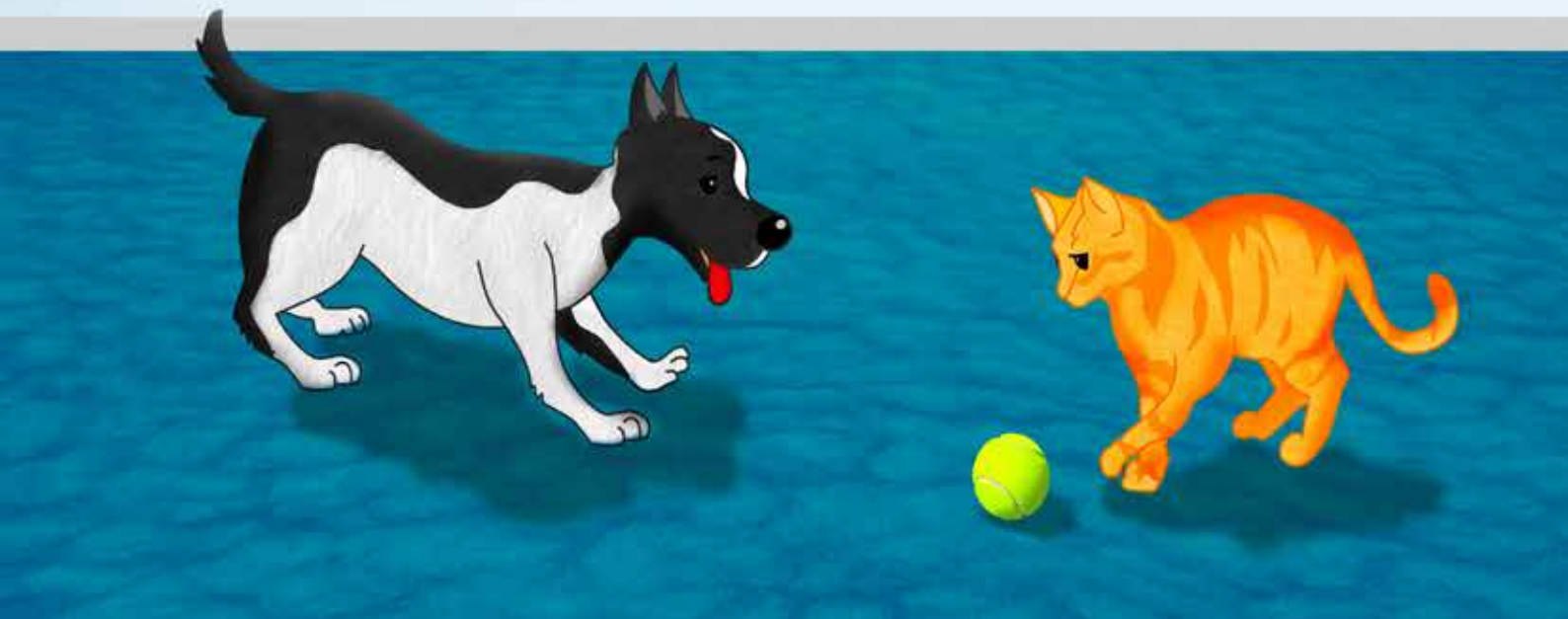
العدد ٣٠٣

مجلة شهرية ثقافية مصورة للأطفال والفتيان تصدرها وزارة الثقافة – المملكة الأردنية الهاشمية – السنة الواحدة والثلاثون – ٢٠٢٠

مباراةٌ في زَمَنِ العُزْلَةِ

شعر: محمد السنباطي
رسوم: إخلاص الزغاتيت

كَلْبِي يلعَبُ كُـرَةَ المِضـرَبْ ... مَع قِطَّتِنَـا، وبلا مِضـرَبْ
ها هو ذا في نِصفِ المَلعَـبْ ... ها هي ذي في نِصفِ المَلْعَبْ
والكرةُ الحيـرانَةُ تجـري ... ما بينَ المِخْـلَبِ والمِخْـلَبْ
الكلـبُ نَشِـيطٌ وقَـويٌّ ... والقِطَّـةُ أَيضًـا لا تَتْعَـبْ
يَتَقَـافَزُ يَعْلُـو يَتَوَثَّـبْ ... وهـي تُرَاقِبُـهُ كالثَّعْـلَبْ
يَقْذِفُهـا كُـرَةً صَـائِبَـةً ... فتَرُدُّ سَـرِيعًا وَتُصَـوِّبْ
أَهْوَ سَـيَغْلِبُها فِي ثِقَـةٍ ... أَمْ هيَ بَعْدَ الصَّبـرِ سَـتَغلِبْ؟
أَسْـتَمْتِعُ وأُصَفِّـقُ: هيَّا ... سَـأُشَـارِكُ في هذا المَلْعَبْ
مَنْ يَغْلِبُنـي؟ مَنْ يتقافَـزُ ... منكمْ مِثْلِي؟ مَنْ يَتَشَـقْلَبْ؟!
نَتَرَيَّـضُ فِي البيـتِ كَثِيـرًا ... وَلِصِحَّتِنَـا هذا أَنسَـبْ
وقريـبًا تَنْقَشِـعُ الغُمَّـةُ ... في كلِّ النُّزْهَـاتِ سَـنَذْهَبْ



مجلة شهرية ثقافية مصورة للأطفال والفتيان تصدرها وزارة الثقافة - المملكة الأردنية الهاشمية
العدد ٣٠٣، السنة الواحدة والثلاثون - ٢٠٢٠
wesam@culture.gov.jo

وسام

٣٠٣

لعلّكُمْ لاحظتُمْ أنَّ وزارةَ الثّقافةِ خلالَ فترةِ الحَظْرِ لمْ تنقطعْ عنكُمْ، بلْ راحتْ تجترحُ أفكارًا إبداعيّةً، وطُرُوبًا منَ التّواصُلِ عنْ بُعْدٍ كانتْ مَحَطَّ إعجابِ الجميعِ، فلَمْ ينقطعْ العملُ الثّقافيُّ على الرّغمِ منْ إغلاقِ الوزارةِ أبوابها بسببِ الحَظْرِ، فراحتِ الوزارةُ تطرحُ منَ المُبادراتِ الخَلّاقةِ ما فَعّلَ العملَ الثّقافيَّ، وحفّزَ الأطفالَ على مزيدٍ منَ الإبداعِ، فكانتْ مسابقةُ "موهبتي منْ بيتي" التي شاركَ فيها الأطفالُ منْ مختلفِ مُحافظاتِ بلدِنا الحبيبِ، فعَرَضَ الأطفالُ مواهِبَهُمْ ونالوا الجوائزَ، واكْتَشَفُوا قُدُراتِهِمْ ومَواهِبَهُمْ، كما عملتْ الوزارةُ على إنشاءِ مجموعةٍ منَ المِنَصّاتِ الإلكترونيّةِ التي قُدّمَتِ الدُّرُوسَ العمليّةَ في مختلفِ جوانبِ الصّناعةِ الثّقافيّةِ التي أقبلَ عليها الأطفالُ بِشَغَفٍ، بالإضافةِ إلى العديدِ منَ المبادَرَاتِ الثّقافيّةِ والفنّيّةِ التي لا يتّسعُ المقامُ لِذِكْرِها.

فالشُّكْرُ المَوْصُولُ لوزارةِ الثّقافةِ ممثّلةً بمعالي الوزيرِ وعُطُوفةِ الأمينِ العامّ، ولجميعِ الهَيْئاتِ العامِلَةِ على جُهُودِهِمُ الدّؤُوبَةِ، ولكُمْ أيُّها الأطفالُ الأعزّاءُ على مشاركاتِكُمُ التي حَوّلَتِ المِحْنَةَ إلى مِنْحَةٍ.

نقرأ في هذا العدد

حِكَايَةُ ٱلْحَمَلِ ٱلتِّلْمِيذِ ٢
أَسْنَانِي الغَاضِبَةُ ١٠
صَبَاحَاتُ جَدِّي ٢٨

رئيس التحرير
د. ناصر شبانة

مديرة التحرير
د. سعاد عريقات

هيئة التحرير
د. محمود الرجبي
د. هناء الرقاد
أ. حسن ناجي
أ. عمار الجنيدي
أ. انتصار عباس

سكرتيرة المجلة
غدير منصور

تصميم وإخراج
محمد الزعبي

لوحة الغلاف
شروق بشناق

المراسلات والاشتراكات
مجلة وسام - وزارة الثقافة
ص.ب: ٦١٤٠ عمان ١١١١٨
المملكة الأردنية الهاشمية
هاتف: ٠٠٩٦٢ ٦ ٥٦٩٦٢١٨
يمكنكم التواصل معنا عبر صفحتنا الرسمية على موقع (الفيسبوك)
www.facebook.com/wesammagazine
البريد الإلكتروني:
wesam@culture.gov.jo
يمكن تصفح المجلة على
الموقع الإلكتروني لوزارة الثقافة
www.culture.gov.jo

معايير النشر في المجلة

- ترسل الموضوعات مطبوعة ومدققة ومشكولة، على ألّا تكون المادة قد نشرت سابقاً.
- ترسل المواد مشفوعة بصورة من الهوية الشخصية، أو صورة لجواز السفر لغير الأردنيين على عنوان البريد الالكتروني للمجلة.
- يزوّد الكاتب أو الرسام المجلة باسمه من ثلاثة مقاطع، واسم الشهرة، والعنوان ورقم الهاتف.
- الكاتب أو الرّسام الذي يتعامل مع المجلة للمرة الأولى يزوّد المجلة بسيرته الذاتية ونموذج من أعماله.
- تخضع الموضوعات المرسلة للتقييم، ولهيئة التحرير أن تحررها وتحدّد موعد نشرها.
- لا يُنظر في المواد والرسومات التي لا تتوافر فيها معايير النشر، ولهيئة التحرير الاعتذار عن عدم النشر دون إبداء الأسباب.
- أن تكون المادة أصلية، غير منقولة، ويتحمل الكاتب أو الرسام المخالف المسؤولية القانونية والجزائية اذا ثبت تورطه في مخالفة قوانين الملكية الفكرية.

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية ١١٩٢/٢٠١٤/د

حِكَايَةُ الْحَمَلِ التِّلْمِيذِ

قصّة: الحسن بنمونة رسوم: بيان زريقات

زعَمُوا أَنَّ خَرُوفًا جاءَ بابنِه الحَمَلِ إلى المدرسةِ.

دخلَ القِسْمَ في حَيَاءٍ لَنْ يتخلَّى عنه، لأَنَّهُ حَمَلٌ يا أَصدقائِي.

أَجَالَ بناظِرَيْهِ في الأَرجاءِ متفحِّصًا الوُجُوهَ الغريبةَ والأَليفَةَ. هيَ وجوهٌ مختلفةُ الأَشكالِ والأَحجامِ. بَدَتْ لهُ في الأَيّامِ التي مَضَتْ، مُتربِّصَةً به خلفَ شجرةٍ، أَو رآها مارَّةً تعدو خلفَ وَهْمٍ أَو طَرِيدَةٍ، أَو شَتَمَتْهُ على سبيلِ إِغَاظَتِهِ، لافتعَالِ معركةٍ.

لمْ يَكُنْ يَبُحْ لأَبيهِ باكتئابِهِ، وهُوَ في الفصلِ الدِّراسيِّ.

كانتِ العيونُ البغيضَةُ تلتهِمُهُ التِهَامًا. أَكَلَتْهُ في خيالِها، ومَضَغَتْهُ وابتلَعَتْهُ..

كانَ درسُ اليومِ عنْ فائدةِ لحمِ الخَرُوفِ.

رُفِعَتْ الأَصابعُ، وكلُّها يريدُ أَصحابُهَا الكلامَ إِلاَّ هوَ.

في قلبِهِ خَوفٌ منَ المَجْهُولِ، بعدَ أَنْ تركَهُ أَبُوهُ وحيداً بِإِزَاءِ أَشرارٍ في أَزياءِ تلاميذَ، يتعلَّمُونَ مَعَارِفَ عنْ خَرُوفٍ مَغْلُوبٍ على أَمرِهِ.

ولكنَّ الحَمَلَ باغَتَ مُدَرِّسَهُ الثَّعلبَ قائِلاً:

" سيّدي المدرِّسَ، أُريدُ أَنْ أَذهَبَ إِلى الحقلِ، فآكُلَ عُشبًا، لأَنّني جائعٌ."

فَطِنَ الثَّعلَبُ (هو ثعلبٌ أَيُّها الحَمَلُ!) إِلى حِيلَتِهِ فأَمَرهُ بصَوتٍ مُرتفعٍ، أَنِ اصمِتْ، ولا تكذِبْ على مُدرِّسِكَ.

انتبَهَ الحَمَلُ إِلى أَنَّ الثَّعلَبَ فَطِنَ لحيلتِهِ، فأَدَارَ في رأْسِهِ عَشَراتِ الأَفكارِ.

كانَتِ العيونُ البغيضَةُ، تَتَحَيَّنُ فُرْصَةَ الانقضَاضِ عليهِ .

أَجابَ ابنُ النَّمرِ : نأْكُلُ لَحْمَهُ اللَّذيذَ.

قالَ ابنُ الضَّبعِ : نصنَعُ منْ جِلْدِهِ فِراشًا ليِّنًا، نحمِي بهِ أَبدانَنا منَ البَرْدِ.

وقالَ ابنُ آوَى : نَمُصُّ نُخاعَ عِظَامِهِ، فهِيَ منْ أَلذِّ أَعضاءِ جِسْمِهِ.

أَدارَ الحَمَلُ في رأْسِهِ عَشَراتِ الأَفكارِ، فَوَجَدَ أَنَّها لنْ تنفعَهُ في هذا الوَضْعِ.

قالَ للثعلبِ إِنَّهُ يُعَانِي الحُمَّى.

أَمَرَهُ الثَّعْلَبُ أَنِ اجْلِسْ في مكانِكَ فَلاَ تَبْرَحْهُ. لوْ كنتَ مريضًا، فَلِمَ جاءَ بِكَ أَبوكَ إِلى المدرسَةِ.؟ أَيُّها الحاذِقُ اللَّعينُ. أَلا تدرِي أَنَّني ثعلبٌ أَقرأُ أَفكارَكَ. لقد أَدَرْتَ في رأْسِكَ عَشَراتِ ومئاتِ الأَفكارِ. لنْ ينفعَكَ إِلاَّ العلمُ الذي تأْخُذُهُ عنّي.

اِغْتَاظَ الحَمَلُ لأَنَّ أَبَاهُ لمْ يكنْ ثعلبًا، ولمْ يكنْ ذئبًا، ولمْ يكنْ أَسداً، أَو نَمِراً أَو ابنَ آوَى.

قالَ في نفسِهِ سَاخِراً : "لِمَ لا آخُذُ العلمَ عنِ الثَّعْلَبِ؟"

رفعَ أُصْبَعَهُ فأَشارَ عليهِ الثَّعلَبُ بالكَلامِ. قالَ:

ـ سَيِّدي الثَّعْلَبُ. البَرْدُ شديدٌ، وأَنا أَخافُ على بَدَنِي منَ الحُمَّى. لِمَ لا نُشْعِلُ النَّارَ لِنتدَفَّأَ بِلَهِيبِها.؟

ـ أَحسَنْتَ بُنيَّ. (كانَ يراهُ مُضْغَةً بينَ أَنيابِهِ). أَوقِدُوا النَّارَ تلاميذِيَ الأَعِزّاءَ.

حَكَّ ابنُ آوَى حَجَراً بآخَرَ، فانْطَلَقَتْ شَرارةٌ أَشعَلَتِ الحَطَبَ.

في غَفْلَةٍ عنِ العُيُونِ البَغِيضَةِ، أَوْقَدَ الحَمَلُ طَرَفَ الحَصِيرِ فَسَرَتِ النَّارُ تحتَ الأَبدانِ. لنْ يتوانَى أَحَدٌ عَنِ البَحْثِ، عَنْ سَبِيلٍ لِلنَّجَاةِ بِجِلْدِهِ.

كانَ الحَمَلُ يقفُ على هَضبَةٍ، يتملَّى الجَمْعَ الغَفيرَ منَ التَّلاميذِ البَغِيضينَ، وهُمْ يبحثُونَ عنهُ في الاتِّجاهاتِ كُلِّهَا.

كانُوا طَبْعًا يبحثُونَ عنِ الحَمَلِ، ليستفيدُوا منْ لَحْمِهِ وجِلْدِهِ وعِظَامِهِ.

بلالٌ الفتى المُتنَمِّرُ

قصّة: د. سعيد الخواجة
رسوم: زينة السلطي

دَخَلَ بلالٌ إلى قاعَةِ الصَّفِّ فوجَدَ ياسِرًا بينَما كانَ يُخْرِجُ منْ حَقِيبَتِهِ قِطْعَةَ كَعْكٍ أَعَدَّتْهَا لهُ والدتُهُ في المنزِلِ. أَسرعَ بلالٌ إلى ياسرٍ وبسرعَةِ البَرْق خَطَفَ منهُ قِطْعَةَ الكَعْكِ. صرخَ ياسرٌ طالبًا النَّجْدَةَ منْ زُمَلائِهِ الآخرينَ ولكنَّ أَحدًا لمْ يستطِعْ مُسَاعَدَتَهُ لأَنَّ جميعَ طلبَةِ الصَّفِّ يخافُونَ منْ بلالٍ ويَحْسِبُونَ لهُ أَلفَ حِسَابٍ. وفجأَةً دخلَ المُعَلِّمُ إلى غُرْفَةِ الصَّفِّ فلاحَظَ علاماتِ الحُزْنِ تبدُو على وَجْهِ ياسِرٍ، فسأَلَهُ عمَّا يُحْزِنُهُ.

أَجابَ ياسِرٌ: لا داعِيَ يا أُستاذُ، المشكلةُ بسيطةٌ للغَايَةِ.

قالَ المعلِّمُ: رُبَّما، ولكنَّني أُحِبُّ أَنْ أَعرِفَ سَبَبَ حُزْنِكَ.

ردَّ ياسرٌ: لا شيءَ، لقدْ خَطَفَ بلالٌ منِّي قِطْعَةَ الكَعْكِ التي أَعَدَّتْهَا لي والدتي في المنزِلِ، ولا أَملِكُ نُقُودًا لأَشتريَ شَيْئًا آكُلُهُ.

نادى المعلِّمُ على بِلالٍ وأَخرَجَهُ منْ غُرْفَةِ الصَّفِّ. تحدَّثَ إِليهِ ولكنَّ بلالًا أَنكَرَ ذلكَ مُدَّعِيًا أَنَّ الكعكةَ تَخُصُّهُ، وأَنَّ والِدَتَهُ أَعَدَّتْهَا لهُ في المنزِلِ.

أَصَرَّ المعلِّمُ على بلالٍ أَنْ يقُولَ الحقيقَةَ، وأَخيرًا اعترَفَ بلالٌ أَنَّهُ خَطَفَهَا منْ زَميلِهِ ياسِرٍ.

قالَ المعلِّمُ: لديكَ خَيارانِ كَعُقُوبَةٍ على فَعْلَتِكَ هذهِ.

قالَ بلالٌ: وما هُمَا يا أُستاذُ؟

أَجابَ المعلِّمُ: إِمَّا أَنْ تُحْضِرَ وليَّ أَمْرِكَ غدًا إلى المدرسَةِ، أَو أَنْ تذهَبَ إِلى بلالٍ فتَعْتَذِرَ منهُ عمّا بدرَ منكَ وأَنَّكَ حَرَمْتَهُ منْ قِطْعَةِ الكَعْكِ.

وبِسُرْعَةٍ ردَّ بلالٌ: لا يا أُستاذُ، أَرجُوكَ، لا أُريدُ أَنْ أُحْضِرَ والِدِي إلى المدرسَةِ، فإِنْ عَلِمَ بذلكَ فسوفَ يَحْرِمُني منَ المصروفِ ويُوَبِّخُنِي.

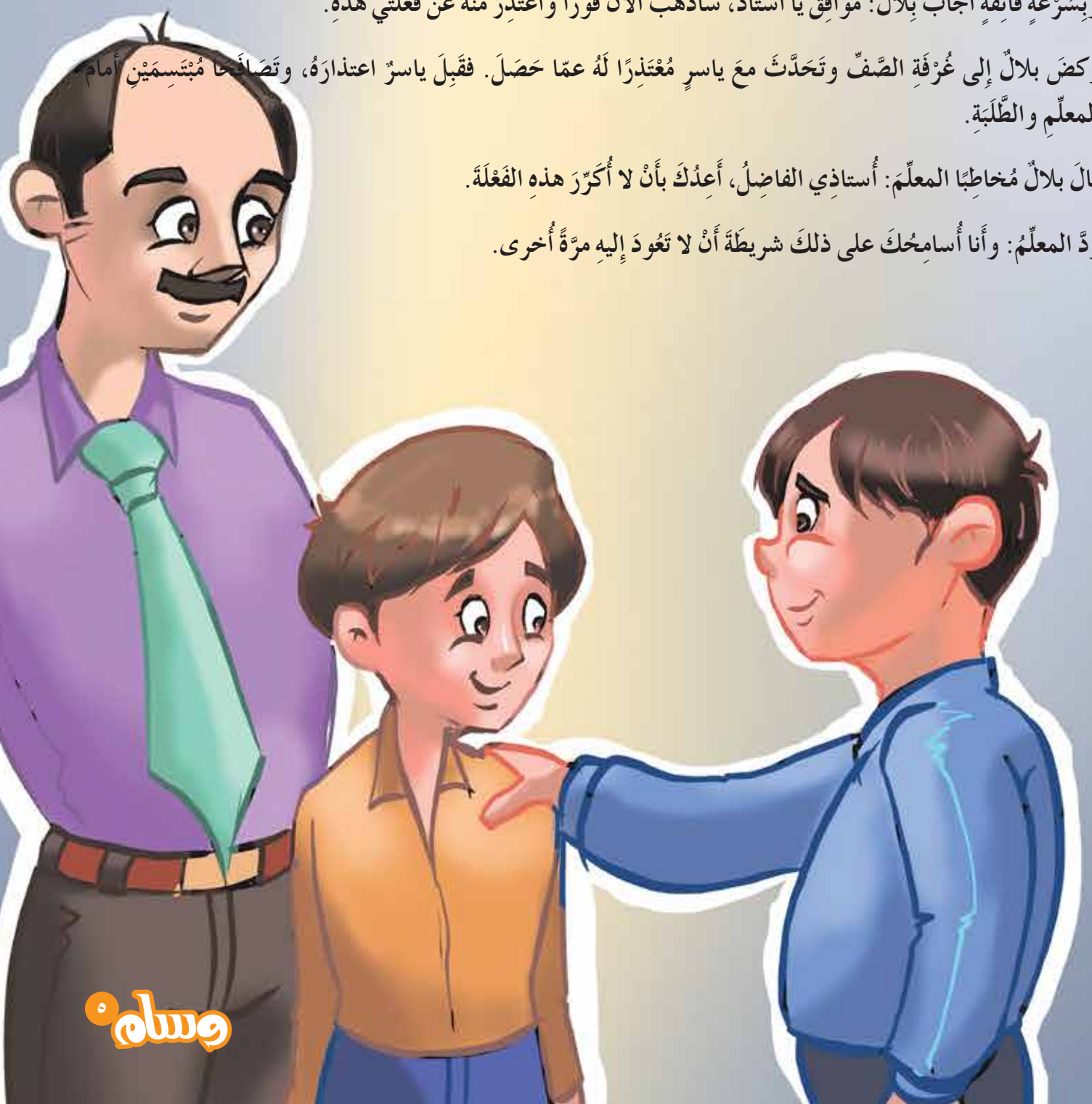
ردَّ المعلِّمُ: في مثلِ هذهِ الحالَةِ، عليكَ اللجُوءُ إِلى الخَيارِ الثاني، فهَلْ تُوافِقُ؟

وبِسُرْعَةٍ فائِقَةٍ أَجابَ بِلالٌ: موافِقٌ يا أُستاذُ، سأَذْهَبُ الآنَ فورًا وأَعتَذِرُ منهُ عنْ فَعْلَتي هذهِ.

ركضَ بلالٌ إِلى غُرْفَةِ الصَّفِّ وتَحَدَّثَ معَ ياسرٍ مُعْتَذِرًا لَهُ عمّا حَصَلَ. فقَبِلَ ياسرٌ اعتذارَهُ، وتَصَافَحَا مُبْتَسِمَيْنِ أَمامَ المعلِّمِ والطَّلَبَةِ.

قالَ بلالٌ مُخاطِبًا المعلِّمَ: أُستاذِي الفاضِلُ، أَعِدُكَ بأَنْ لا أُكَرِّرَ هذهِ الفَعْلَةَ.

ردَّ المعلِّمُ: وأَنا أُسامِحُكَ على ذلكَ شريطَةَ أَنْ لا تَعُودَ إِليهِ مرَّةً أُخرى.



حلا ستُحَقِّقُ الفَوْزَ!!

قصّة: إخلاص البداينة
رسوم: عبد الله أبو صاع

حزِنَتْ حَلا عندَما أَعلَمَتْهَا أُمُّهَا أَنّ المَدَارِسَ سَتُغْلَقُ حِفَاظًا على سَلامَةِ الطّلبَةِ، والنَّاسِ جميعًا منْ فيروس كُورونا، فَهِيَ تُحِبُّ مدرسَتَهَا وزميلاتِهَا في الصَّفِّ السَّابِعِ، ومُعَلِّمَاتِهَا ومديرةَ المدرسَةِ الطَّيِّبَةَ، فكانتْ في كلّ يومٍ تستعِدُّ لليومِ الدراسيِّ الثاني، وتُحَضِّرُ دُرُوسَها وتَحِلُّ جميعَ واجباتِها.

دخلتْ أُمّ حَلا عليها وهيَ في غُرْفَتِها، فلاحَظَتْ أَنَّهَا صَامِتَةٌ، ولا تلعَبُ معَ إِخوَتِها في البيتِ كعادتِها، فاقتربَتْ منها، ووضَعَتْ يدَها على رأْسِها، وقالتْ لها بِحَنَانٍ: ما بكِ يا طفلتي الغاليةَ.

رفعَتْ حَلا رأْسَها، ونظرَتْ إليها، ثُمَّ بكَتْ، وارتَمَتْ في أَحضَانِها، فاحتَضَنَتْهَا أُمُّهَا بِشِدَّةٍ: وأَخَذَتْ تُقَبِّلُهَا، وقالتْ: لا تَبْكِ يا حَلا، أَرجوكِ يا حَبيبتي، فدمُوعُكِ غاليةٌ.

ردّتْ حَلا بصَوتٍ منخفِضٍ: لماذا لا نذهَبُ للمدرسَةِ يا أُمّيْ؟؛ فأَنا أُحِبّ مَدْرَسَتي كَثيرًا.

قالتِ الأُمُّ: ستذهبينَ يا بُنَيّتي، لقدْ أُغلِقَتِ المدارسُ موقَّتًا لسلامتِكُمْ، وسَلامَتِنَا.

قالتْ حَلا: ومتى سَنَعُودُ للمدرسَةِ؟.

الأُمُّ: قريبًا –بإذنِ اللهِ–، ندعُو اللهَ أَنْ يَحْمِيَنا منْ هذا الوَباءِ.

حلا: ولكنَّني أُريدُ متابَعَةَ دِراسَتي يا أُمّي، والتَّواصُلَ معَ مُعَلّماتي وصَدِيقاتي.

الأُمُّ: لقدْ أَخبرَنا والدُكِ أَنّ الدّروسَ لنْ تَضيعَ عليكُمْ، فهُوَ مديرُ مدرسَةٍ ويعرِفُ كلّ شَيءٍ.

حلا: كيفَ سنُشَاهِدُ دُرُوسَنا والمعلماتُ بعيداتٌ عنّا؟

الأم: هيّا نسأَلْ والدَكِ، قُومِي معي.

خرجَتِ الأُمُّ وطِفْلَتُهَا، وذهَبَتَا إِلى غُرفَةِ الجُلُوسِ حيثُ كانَ الوالدُ يُشَاهِدُ التّلفازَ، فسَلّمَتَا عليهِ، فردَّ قائلا: أَهلًا بِكُمَا، ماذا بِهَا حَلا طفلتي البطلَةُ المُجْتَهِدَةُ؟.

قالتِ الأُمُّ: حَلا حزينَةٌ لإِغلاقِ المدارسِ، وعَدَمِ ذَهَابِها إِليها.

الوالد: المدارسُ أُغلِقَتْ وستَعُودُ لتفتَحَ يا حَلا قريبًا، وهذا الأَمرُ لِحِمَايَتِنَا منَ المَرَضِ.

حلا: وكيفَ سأُتابِعُ دُرُوسي؟.

الوالد: سَتُعْرَضُ جميعُ الدُّرُوسِ على شاشاتِ التلفازِ، ومنْ خِلالِ مَوَاقِعَ إِلكترونيَّةٍ.

الأُمُّ: هلْ هذا هو التَّعَلُّمُ عنْ بُعْدٍ؟.

الوالد: نعمْ، وهيَ تَجْرِبَةٌ جديدةٌ ومفيدةٌ، وعلينا أَنْ نُشَجِّعَ عليها.

حلا: إِذنْ سأُتابِعُ كُلّ دُرُوسِي، وسَأَتَواصَلُ معَ مُعَلّماتي وزَمِيلاتي.

الوالد: نعمْ، لنْ يَضِيعَ عليكِ دَرْسٌ واحِدٌ.

الأُمُّ: الحَمْدُ للّهِ.

الوالد: وهناكَ خَبَرٌ سارٌّ أَيضًا لكِ ولكلِّ المُوهُوبِينَ يا حَلا.

حلا: ما هُوَ يا أَبي؟.

الوالد: لقدْ أَعلنَتْ وزارةُ الثقافَةِ عنْ مُسَابَقَةٍ بعنوانِ (مَوهِبَتي منْ بيتي)، وعليها جَوَائِزُ كثيرةٌ وقَيِّمَةٌ.

الأُمّ: خَبَرٌ جميلٌ، وحَلا لدَيْهَا مواهِبُ كثيرةٌ.

حلا: أَنا أُجيدُ الرَّسْمَ والغِناءَ، هلْ أَستطيعُ المُشَارَكَةَ؟

الوالد: بالتَّأْكيدِ، هيَ للرَّسْمِ والغِنَاءِ والشِّعْرِ والقِصَّةِ والتمثيلِ والتَّصويرِ والابْتِهَالاتِ الدّينيّةِ.

الأُمُّ: فلتسْتَعِدّي يا حَلا.

حلا: أَنا سعيدَةٌ، وشُكْرًا لكَ أنتَ وأُمّي.

الوالد: ننتظِرُ إبداعاتِكِ يا صَغيرتي.

الأُمّ: ستفُوزُ حَلا فهِيَ تَرْسُمُ رَسْمًا جَميلا، وتُغَنّي بصَوتِهَا الجميلِ.

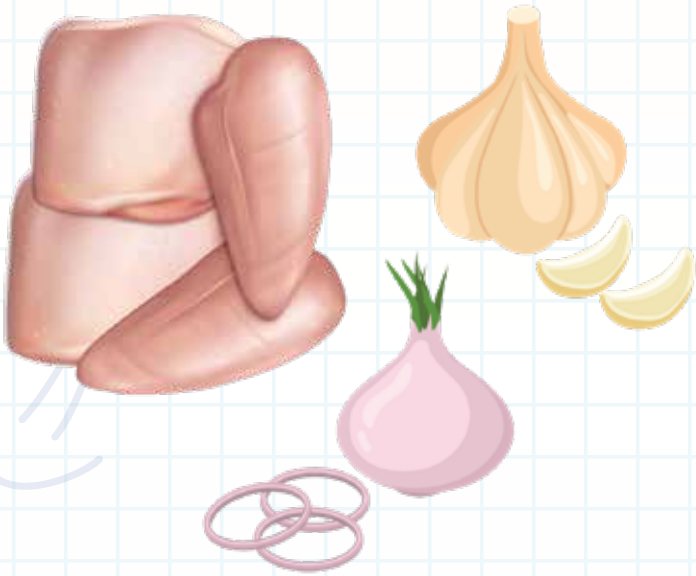
حلا: سأَذهَبُ للاستعدادِ، وسأُخْبِرُ صَدِيقاتي عنِ المُسَابَقَةِ.

خَرَجَتْ حَلا، والفَرْحَةُ تَمْلأُ قَلْبَها، ففَرِحَ الأَبوانِ، وفي داخِلِهِما دَعَواتٌ صَادِقَةٌ للهِ أَنْ يَحْفَظَ الأُردنَّ.

مرحبًا أَصدقائي

سنصنَعُ اليومَ دجاجَ "ناجتس" سريعَ التَّحضيرِ اللذيذَ جِدّاً، لكنْ لا تنسَوا إِجراءَ الخُطُواتِ في حُضُورِ شخصٍ كبيرٍ للإِشرافِ عليكم ولسَلامَتِكُمْ.

إعداد: نزار فوزي



دجاج "ناجتس"

المواد والمقادير:

كيلو دجاجٍ مُقَطَّعٍ بدونِ عَظْمٍ، فلفلٌ أَسودُ، حَبَّتا ثومٍ مفرومتانِ، بَصَلَةٌ مفرومَةٌ، نصفُ كوبِ دقيقٍ، كوبٌ منَ البقسماط، بيضةٌ، زيتٌ للقلي، ملحٌ.

طريقةُ التحضيرِ:

نضعُ الدَّجاجَ بعدَ أَنْ نُقَطِّعَهُ إِلى قطعٍ صغيرةٍ في وعاءٍ، ونضيفُ إِليهِ الثَّومَ والبَصَلَ والملحَ ونتركُ الخليطَ في الثَّلاجَةِ ساعتَيْنِ، بعدَها نُقَلِّبُ الدَّجاجَ في الدَّقيقِ ونغمِسُهُ بالبيضِ، ثمَّ بالبقسماط، حتَّى يكسبَ طبقَةً لنضعَهُ بعدها في زيتِ القَلْيِ، نكرِّرُ العمليَّةَ على كلِّ قطعِ الدَّجاجِ، ونأْكُلُها معَ المايونز والكاتشب، وبالهَنَاءِ والشِّفاءِ.

أَرنبٌ منَ الصُّوفِ

ما رأْيُكمْ يا أَصدقائيَ الأَطفال أَنْ نَصْنَعَ اليومَ منْ جَورَبٍ قديمٍ أَرنبًا منَ الصُّوفِ؟ هيَّا إِذًا.

المَوَادُّ المَطْلُوبَةُ:

كوبٌ منَ الأَرُزِّ، جَوربٌ منَ الصُّوفِ الأَبيضِ، قليلٌ منَ الخُيُوطِ، وأَقلامٌ ملوَّنَةٌ ومِقَصٌّ.

طريقةُ العملِ:

نَسْكُبُ الأَرُزَّ في الجَوربِ، ونربِطُهُ مرَّتَيْنِ: مرَّةً في الوَسَطِ، ومرَّةً قريبٌ منَ الطَّرَفِ، ثمَّ نقطعُ الطَّرَفَ العُلويَّ بالمِقَصِّ لنصفينِ ليصبحَ شكلُها شبيهًا بأُذُنيْ الأَرنبِ، نرسمُ الوَجْهَ والخُدُودَ بالأَقلامِ الملوَّنَةِ، ونربطُ رقبتَهُ بشريطٍ ملوَّنٍ، نستطيعُ تكرارَ الأَمرِ معَ جَوربٍ ملوَّنٍ لنحصُلَ على أَرنبَيْنِ.

أسناني الغاضبة

إنْ شعرتَ يومًا بأَلَم في أَسْنَانِكَ، فهذا دليلُ غَضَبِهَا منكَ.. نعمْ أَيُّها الأَصدِقاءُ، عندما تغضَبُ الأَسنانُ متّا فإنّها تُؤلِمُنا..

سيناريو ورسوم
نضال البزم

آه يا أَسناني سيذهَبُ الأَلَمُ ..بعدَ أَنْ أَنامَ
لا تتركُوني .يا أَسناني أَرجُوكُمْ
وداعًا يا رامي
كيفَ سأَعيشُ منْ دُونِكُمْ؟ لا أُريدُ أَسنانًا اصطناعِيَّةً أَرجُوكُمْ عُودُوا
أَنتَ تأْكُلُ الحَلْوَياتِ والسَّكَاكِرَ باستمرارٍ، وهذا يُؤْذِينا، كما أَنّكَ لا تهتمُّ بنظافَتِنا. قَرَارُنا قَطْعِيٌّ، لنْ نَعُودَ إِليكَ.

لقدْ أَصبحَ مَنْظَرُ فَمِي غيرَ جميلٍ، أَرجُوكُمْ عُودُوا وأَعِدُكُمْ أَنْ أَهتمَّ بكُمْ.
لنْ أَستطيعَ أَكْلَ المُكسّراتِ واللُّحُومِ بعدَ اليَومِ.
وعلى صَوتِ رامي منْ هَوْلِ ما رآهُ في مَنَامِهِ..
النَّجدَة.. أَعيدوا لي أَسناني
سَمِّ اللهَ يا أَخي إِنّهُ كابُوسٌ.
الحَمْدُ للهِ أَسْنَاني لَمْ تَتْرُكْنِي.
كثرةُ تناوُلِ الحلوياتِ والسَّكاكِرِ تسبِّبُ مرضَ (السُّكَّري)، وهذا أَيضًا لهُ مضاعَفَاتٌ كثيرةٌ يا رامي..
مَعَكَ حقٌّ يا أَملُ لنْ أُفرِطَ بتناوُلِ السَّكاكِرِ بأَنواعِهَا بعدَ اليَومِ.

كوخ الإبداع الطفولي

القطَّةُ الموسيقيَّةُ

قصّة الطّالب: أَحمد رياض الخطيب
الصَّفّ: الخامس الأَساسي
مدرسة الخوارزمي للبنين

آدمُ طالبٌ متفوِّقٌ ويحبُّ دائمًا أَنْ يكونَ منَ الأَوائلِ، فشاركَ في مسابقةٍ للمواهبِ في مدرسَتِهِ، وعندما انتهى موعدُ الدّوامِ في المدرسةِ عادَ إِلى المنزلِ، وأَخبرَ والدَيْهِ عنِ المسابقةِ، فقالَ والدُهُ: لتكُنْ مشاركتُكَ مميَّزةٌ، درّبْ قطَّتَكَ الصَّغيرةَ على البيانو، فحاولَ آدمُ فلمْ ينجحْ، ثمَّ حاولَ مرَّةً أُخرى فلمْ ينجَحْ، فاستعانَ بوالدتِه، فقالتْ: لا تقلقْ عندي فكرةٌ، ضَعْ قِطَعًا صغيرةً منَ اللَّحمِ على البيانو، فنفَّذَ آدمُ فكرةَ والدتِهِ وبدأَتِ القطَّةُ بالمَشْيِ على البيانو لتلتقطَ اللَّحمَ، فصَدَرَتْ عنْ البيانو أَلحانٌ رائعةٌ، ففرحَ آدمُ كثيرًا. وفي صباحِ اليومِ التالي، قدّمَ آدمُ مشاركتَهُ، فنالَ إِعجابَ الجميعِ أَداءُ القطَّةِ في العَزْفِ، وفازَ في المسابقَةِ بجائزةٍ قيِّمَةٍ.

تحتَ المطرِ

قصّة الطالبة: أَسيل رياض الخطيب
الصَّفّ: الأوّل الثانوي
مدرسة الملك عبدالله الثاني للتميز

تحتَ المطرِ يزولُ كُلُّ شيءٍ، معَ كُلِّ قطرةٍ تسقُطُ دَمْعَةٌ تُلامسُ خَدَّها النَّاعمَ، معَ كلِّ قطرةٍ تَصحَبُها كلمةٌ منْ كلماتِهِ التي تجعلُها قويَّةً، كلُّ دقيقةٍ تُذَكِّرُها بهِ. تركَهَا وحدَها معَ أَنَّهُ وَعَدَها أَنَّهُ سيبقى معها لكنَّ الزَّمنَ فرَّقَ بينهُمَا.

في طريقِها إليهِ، تقتربُ منْ مكانٍ وجودِهِ، التقاءٌ بعدَ فِراقٍ دامَ أَشهُرًا، تقتربُ أَكثرَ فأَكثرَ، صوتُ أَنينِ الشَّوقِ يتسرَّبُ إلى أُذُنَيْها، وزخَّاتُ المطرِ تُبعِدُها عنهُ. تتقاطَرُ دُمُوعُها على وَجْنَتَيْها بلا توقُّفٍ. تُحاربُ المطرَ، تقتربُ منهُ، تقولُ: لو تعلمُ قَدْرَ الحُزنِ الذي يملأُ قلبي! لو تعلمُ قَدْرَ اليأْسَ الذي استولى على تفكيري!

آهٍ لو تعلمُ كمْ أَشتاقُ لكَ، كيفَ حالُكَ؟

سأَقولُ لكَ كلَّ شيءٍ كما كُنَّا قديمًا. لقدْ نجحتُ بامتحانِ القيادةِ، أَتذكُرُ عندما كنتَ تقولُ ضاحكًا: لنْ تنجحي بامتحانِ القيادةِ، فإِنْ نجحتِ سأُحضِرُ لكِ ما تُريدينَ، ها أَنا قدْ نجحتُ وأَنتظرُ هديَّتَكَ، أَتذكُرُ عندما كنتُ أَفشلُ بعملِ ذلكَ المشروعِ وكنتَ تقولُ لي: تقدَّمِي ولا تستسلمِي، فإِنَّ للنَّجاحِ طُرُقاً عديدةً. أَخذْتُ بكلامِكَ ونَجَحْتُ وحصَلْتُ على نتائجَ جيّدةٍ.

أَنتَ.. كيفَ يومُكَ؟

لِمَ لا تردُّ.. لِمَ لا تنطِقُ؟!

حسنًا كما تريدُ، لكنْ سنكونُ معًا يومًا ما، أَنا متأَكدةٌ.

تأَخَّرَ الوقتُ! عُذرًا أَبي.. فحارسُ المقبرةِ يُريدُ إِغلاقَهَا!!

مَامَا تَقْرأُ لي

الجَزَرَةُ البيضَاءُ

قصّة: د. هشام عباس
رسوم: أيمن غرايبة

كانَ هناكَ فلّاحٌ يمتلكُ قطعةَ أَرضٍ صَغيرةً زرعَهَا جَزرًا وتَعَهَّدَها بالرِّعايَةِ حتّى أَخرجَتِ الجَزرَ الشَهِيَّ بلونِه البرتقاليِّ الجميلِ، فيما عدا جزرةً واحدةً كانَ لَوْنُها أَبيضَ! كانَ وُجودُها مُثيرًا للعَجَبِ، وأَخَذَتْ كلُّ الجَزَراتِ تنظُرُ إليها في دهشَةٍ شديدةٍ؛ فلمْ يسبقْ لَهُنَّ أَنْ رَأَيْنَ جزرةً بيضاءَ بينما كانتِ الجزرةُ البيضاءُ تنظرُ لَهُنَّ بكلِّ الوُدِّ والحبِّ فطالما رأَتْ جَزَراتٍ مختلفًا أَلوانُهَا.

وكانتِ الجزرةُ البيضاءُ كلَّما حاولتِ التقرُّبَ منْ رفيقاتِهَا كُنَّ يبتعِدْنَ عنها في نُفُورٍ، ثمَّ بدأَتِ الجزراتُ تسخرُ منَ الجزرةِ البيضاءِ ومنْ لَوْنِهَا، ويقولُ لبعضِها البعضُ: انظُرُوا إلى هذهِ الجزرةِ الغريبةِ. يا لَهَا منْ قبيحةِ الشكلِ وغريبَةِ اللونِ! كيفَ جاءتْ إلى هُنا؟!

كانَ هذا الحديثُ يَحْزُنُ الجزرةَ البيضاءَ كثيرًا ويُبكِيهَا، فقدْ كانتْ جميلةَ الشَّكْلِ ولمْ تكنْ ترى مشكلةً في أَنْ يكونَ لونُهَا مختلفًا عنْ باقي الجَزَراتِ، بلْ على العكسِ كانتْ ترى أَنَّ تنوُّعَ الأَلوانِ يُعطي شَكْلاً أَجملَ للحديقَةِ، وفكَّرَتْ لو أَنَّ هناكَ جَزَراتٍ ذواتِ أَلوانٍ أُخرى لَصَنَعْنَ لوحَةً طبيعيَّةً

بديعةً، ولكنَّ الجزرات البرتقاليَّةَ لمْ تكنْ ترى سوى أَنَّ الجزرَ يجبُ أَنْ يكونَ بُرْتقاليًّا مِثْلَهُنَّ، وإلَّا صارَ قبيحَ الشَّكْلِ، وظلَّتْ تُؤلِمُ الجزرةَ البيضاءَ بهذا الحديث حتَّى انْزَوَتْ بعيدًا عنهُنَّ ولمْ تَعُدْ ترغبُ في الحديثِ أَو اللَّعِبِ معهُنَّ، ومعَ ذلكَ ظَلَّتِ الجزراتُ تقلِّلُ منْ شأْنِها.

وذاتَ يومٍ جاءتْ مجموعةٌ كبيرةٌ منَ الأَرانبِ الجائعةِ، فلمَّا رأَتِ الجَزَرَ الشَّهِيَّ الكثيرَ لمْ تنتظِرْ وأَخَذَتْ تلتهِمُهُ بكُلِّ سَعادَةٍ والجزرُ يصرخُ في ذُعْرٍ، ولكنَّ الأَرانبَ لمْ تستمعْ سوى لبطونِهَا الجائعَةِ، ووقَعَ بَصَرُ أَحَدِ الأَرانبِ علَى الجَزَرةِ البَيْضَاءِ فاندهَشَ للونِها الغريبِ، ونادى بقيَّةَ الأَرانبِ ليسأَلَهَا: هلْ هذهِ جزرةٌ؟ فأَجَبْنَهُ: بكُلِّ تأْكيدٍ "لا"، وحَذَّرُوهُ منْ أَكْلِهَا، فهُمْ لا يعرفُونَ إِنْ كانتْ صالحةً للأَكْلِ أَمْ لا، وابتعدُوا عنها جميعًا واستمرُّوا يأْكُلُونَ الجَزَرَ البرتقاليَّ حتّى أَتَوْا عليهِ كُلِّهِ وَسَطَ حُزْنِ الجزرةِ البيضَاءِ علَى رفيقاتِهَا، ولكنْ ماذا كانَ بيدِهَا أَنْ تفعَلَ سِوى الانزواءِ في خَوفٍ انتظارًا لرحيلِ الأَرانبِ شاكرةً اللهَ على لَوْنِهَا الأَبيضِ المُختلفِ الذي أَنقذَها منَ الأَرانبِ.

فُنُونٌ وَتَسَالٍ

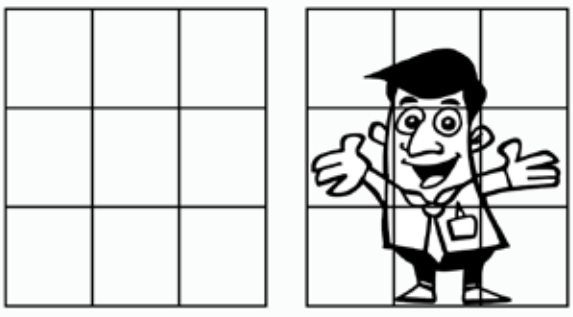
إِعداد ورسوم: نـزار فـوزي

لوّنْ:

لوّنْ الرَّسْمَ ليُصْبِحَ أَجْمَلَ

ارسُمْ معنا:

كرِّرْ الرَّسْمَ في الجانِبِ الفارِغِ

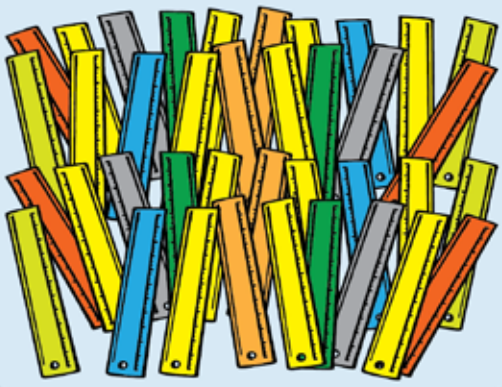


الظِّلُّ الصَّحيحُ:

حاوِلْ تحديدَ الظِّلِّ الصَّحيحِ

كم العددُ:

كمْ عددُ (المساطر) في الرَّسْمِ؟



اقرأ الجُمْلَةَ:

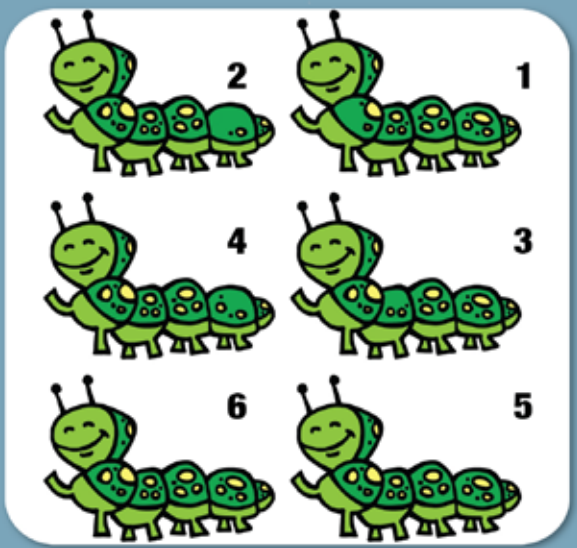
اجعَلِ الورقَةَ تميلُ قليلاً بنفسِ تقنيةِ فحصِ العملةِ لتستطيعَ معرفةَ الكلماتِ

أَعوادُ ثقابٍ:

بتحريكِ عُودٍ واحدٍ تصبحُ المعادَلَةُ صحيحةً

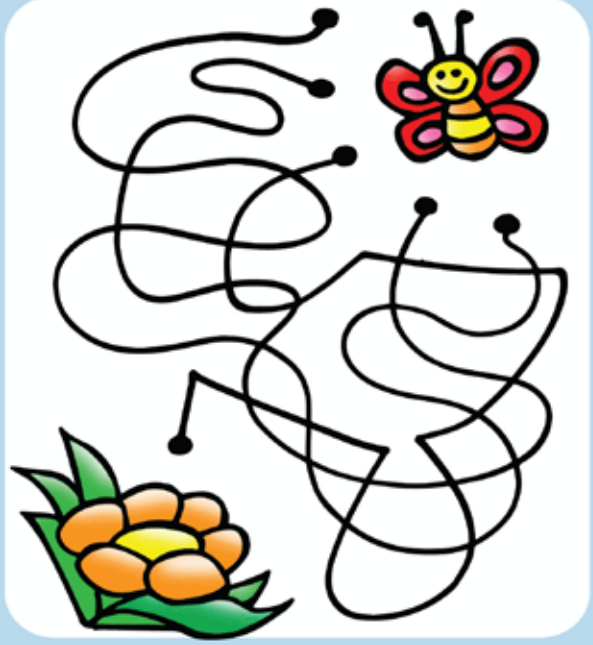
متطابقانِ:

رَسْمَانِ متطابقانِ تماماً حاولْ معرفتَهُمَا



أَينَ الطريقُ:

أَمسكِ القلمَ بالمقلوبِ وتابعِ الخُطُوطَ لتعرِفَ الطَّرِيقَ الصَّحيحَ



الإجابات

اقرأ الجملة: اثنان لا تستطيعا فراقي الصحيح: رقم 3
أعواد الثقاب: ٦=٦-٥٠
كم المسدة: ٧٨
متطابقان: ٥-٦

تذكروها: أحسائك الناس
ذكر الله والصوت واثنان لا
وأساتذتهم أيتها.

استطلاع رأي

استطلاع رأْي حولَ "الحَجْرِ الصّحّيّ" في ظلّ كورونا

إعداد: يارا عماد أبو سبيتان
الصّفّ: السّادس الابتدائيّ
مدرسة الجندويل الثانوية للبنات

في ظلِّ الظّروفِ التي نعيشُها بسببِ "فايروس كورونا" الذي اجتاحَ العالمَ، وتسبَّبَ في فرضِ الحَجْرِ الصّحّيّ في كلّ البلدانِ، وبلدنا الحبيبِ الأُردنِّ، واجهَ الجميعُ صعوباتٍ في تقبُّلِ فكرةِ البقاءِ في المنزلِ طوالَ الوقتِ والتوقُّفِ عنِ الذَّهابِ إلى المَدْرَسَةِ، ومقابلةِ الأَقاربِ والأَصدقاءِ، ولأَنَّ هذا الفايروس يشكِّلُ خطراً كبيراً على صِحَّتنا لا بدَّ أَنْ نحتملَ فترةَ الحَجْرِ الصِّحّيِّ إلى أَنْ ينتهيَ هذا الوباءُ – بإذنِ اللهِ– وتعودَ الأُمورُ إلى حالِهَا في أُردنِّنا الحبيبِ وباقي البلدانِ في كافَّةِ بقاعِ الأَرضِ.
وَلِذَلكَ قمتُ بعملِ "استطلاعِ رأْيٍ" حولَ الحَجْرِ الصِّحّيِّ وكيفَ تعامَلَ معهُ الطلبةُ، وبدأْتُ الحديثَ معَ الطالبةِ بلقيس حميد الدين منَ الصَّفِّ الخامسِ منْ مدرسةِ الأَكاديميَّةِ البريطانيَّةِ الدَّوليَّةِ.

تقول بلقيس:
في البدايةِ شَعَرْنا بالخوفِ منَ الفايروس، وبدأْنا باستعداداتِ السَّلامةِ العامَّةِ في المنزلِ، فأَحضَرْنا الكُحُولَ والمعقِّمات، وتوقَّفْنا عنِ استقبالِ الأَصدقاءِ والأَقاربِ، وهو ما سَبَّبَ لنا الحزنَ، ولكنْ خَوفاً على صِحَّتنا وصِحَّتِهِمْ قرَّرْنا أَنْ نتقبَّلَ هذا التَّغييرَ، وبدأْنا بالاهتمامِ أَكثرَ بنظافتِنَا الشَّخصيَّةِ، وتغلَّبْنا على فراقِ الأَصدقاءِ والأَقاربِ منْ خلالِ الاتِّصَالِ بهم عبرَ "السّكايبْ"، وما زلنا نُرَاعي النَّظافةَ الشّخصيّةَ والتّباعُدَ الاجتماعيَّ إلى أَنْ تعودَ الأُمورُ إلى طبيعتِهَا.

الطالبة ملك ضاحي طلعت :
من الصّفّ الثامنِ في مدرسَةِ الجندويل تقولُ: إنَّ هذا الوباءَ المُسمَّى كورونا علَّمَنا كيفَ نصبرُ على الشَّدائدِ، وأَنْ نتقبَّلَ ظُرُوفَنَا ونتغلَّبَ عليها منْ خلالِ الدَّعْمِ العائليِّ وقرَّبَنَا منْ إخوَتِنَا، ووالدَيْنا ولمْ أَشعُرْ بالضِّيقِ فترةَ الحَجْرِ الصِّحّيِّ، بلْ شعرتُ بالاشتياقِ لصديقاتي، ومدرسَتِي، ولا بدَّ أَنْ نصمدَ ونلتزمَ بالتّباعُدِ الاجتماعيِّ حتّى ينتهيَ هذا الوباءُ – بإذنِ اللهِ–.

الطالبةُ مرام زاهر إسحق:

منَ الصَّفِّ الثامنِ في مدرسَةِ الجندويلِ تقولُ: شَعَرْنا بالانزعاجِ لأَنَّنا توقَّفْنا عنِ الذَّهابِ إلى المَدْرَسَةِ، وواجهتْنا صُعُوبةٌ في التَّعامُلِ مع الدُّروسِ عبرَ التلفازِ ولكنْ.. ولأَنَّنا حريصونَ على الحفاظِ على صِحَّتِنا وصِحَّةِ أَحِبَّتِنا، ولأَنَّنا نتشوَّقُ إلى العودةِ إلى المدرسَةِ بصِحَّةٍ وعافيةٍ؛ بدأْنا نعتادُ على الحَجْرِ الصِّحِّيِّ، وقُمْنَا بالدِّراسَةِ معَ معلِّمَاتِنا وزميلاتِنا عبرَ مواقعِ التَّواصُلِ الاجتماعيِّ والمِنَصَّاتِ التّعليميّةِ، أَتمنّى أَنْ ينتهيَ هذا الوباءُ، وأَنْ يحفظَ اللهُ الأُردنَّ وسائرَ البلادِ.

الطالبة ماريا حميد الدين :

منَ الصَّفِّ السَّابعِ منْ مدرسَةِ الأَكاديميَّةِ البريطانيَّةِ الدَّوليَّةِ تقولُ: أَكثرُ ما ضايقني فترةَ الحَجْرِ الصِّحِّيِّ الإِشاعاتُ التي كنتُ أَقرؤُها عبرَ مواقعِ التَّواصُلِ الاجتماعيِّ، فكنتُ أَشعُرُ بِالخَوفِ منْ هذا الفايروسِ، ولكنْ عندما بدأَتِ الأُمورُ تتَّضِحُ بأَنَّ الفايروس في الأُرْدُنّ تحتَ السَّيطرةِ وكنتُ أُتابعُ معَ والدي نشراتِ الأَخبارِ شَعَرْتُ بالاطمئنانِ والامتنانِ لوطني الذي حافظَ على صِحَّتي وصِحَّةِ أَهلي وأَحِبَّتي وبإذنِ اللهِ ستنتهي هذه الفترةُ ونعودُ كما كنَّا وأَفضَلَ.

الطالبة جود :

منَ الصّفِّ السَّادسِ في مدرسَةِ الجندويلِ تقولُ: الحَجْرُ الصِّحّيُّ صعبٌ جِدًا ويسبِّبُ المَلَلَ، ولكنْ تعلَّمْنَا هذه الفترةَ كيفَ نستمتعُ معَ أَهلنا، ونستغلُّ وقتَ فراغِنا في الدِّراسَةِ والرَّسْمِ، وتعلَّمْتُ أَيضاً كيفَ أَعتني بنظافتي الشَّخصيَّةِ وأَهتمُّ لطعامي ليكونَ صِحِّيًّا، ولكنْ أَتمنّى أَنْ يتوقَّفَ هذا الوباءُ، وأَنْ أَرى صديقاتي، وأَعُودَ لمدرسَتي وأَنْ يشفيَ اللهُ جميعَ المصابينَ، وأَنْ يَحمِيَ الأُرْدُنَّ والعالمَ أَجْمَعَ.

الطالبة سدين محمد نواصرة :

من الصَّفِّ الثامنِ في مدرسَةِ الجندويلِ تقولُ: الحَجْرُ الصِّحّيُّ ساعَدَني على التفرُّغِ لممارسَةِ هواياتي، وتنميتِهَا، كما مكَّنني منَ التَّقَرُّبِ إلى أُمِّي وتقديرِ تَعَبِهَا ومساعَدَتِها. لا أُنكِرُ أَنَّني أَشعُرُ بالخوفِ منَ الفايروسِ، ولكنْ إذا ما التزَمْنَا بإجراءاتِ السَّلامَةِ منْ تباعُدٍ اجتماعيٍّ، ونظافةٍ شخصيَّةٍ سنتمكَّنُ بجهودِ الجميعِ منْ أَنْ نتخطَّى هذا الخطرَ – بإذنِ اللهِ–.

براعم وسام

آدم علي المصري

عبدالرحمن علي المصري

آمنة ابراهيم عميره

قصي احمد عميره

يارا أحمد عميره

تولين خالد حكم

لوسيندا خالد حكم

تالا محمد حسين

تسنيم محمد حسين

أحمد رياض الخطيب

تولين نضال نوفل

سيف نضال نوفل

عبد الفتاح حمدي النتشة

عز الدين حمزة النتشة

عمر محمد حسين

نور محمد حسين

وتين عثمان الضلاعين

وقار عثمان الضلاعين

في مَدْرَسَتِنا بازارٌ

قصّة: كريمان الكيالي
رسوم: سمية أبو حجير

سَمِعَتْ "مسّ سُعاد" صَوْتَ ضَحِكٍ عاليًا قادِمًا منَ الصَّفِّ الرَّابعِ الابتدائيِّ، أَسْرَعَتِ الخُطَا، وفَتَحَتْ بابَ الصَّفِّ، سَكَتَ الجَميعُ، نظرَتْ في وُجُوهِ الطالباتِ وسَأَلَتْ: لماذا تَضْحَكْنَ بِصَوتٍ عالٍ؟ صَوْتُكُنَّ وَصَلَ آخِرَ المَمَرِّ! ماذا حَدَثَ؟ صَمَتْنَ. ولمْ تُجِبْ أَيُّ طالِبَةٍ عنْ سُؤالِها.

بعدَ انتهاءِ الحِصَّةِ خرجَتِ الطالبَةُ "سارةُ" مُسْرِعَةً خلفَ المُعلِّمَةِ وقالتْ لها: "مسّ سُعاد".. قبلَ أَنْ تَدْخُلِي غُرْفَةَ الصَّفِّ، قامتْ "تالا" بمَسْحِ اللَّوحِ، وصَعِدَتْ على الكُرْسِيِّ بالجَوْرَبِ، ولمَّا رأَتِ الطالباتُ جَوْرَبَهَا وكانَ مُهْتَرِئًا وبهِ ثُقُوبٌ كثيرةٌ، ضَحِكْنَ، ولكنَّ "تالا" لمْ تَعْرِفْ بأَنَّها كانتِ السَّبَبَ في هذا الضَّحِكِ.

غَضِبَتِ المعلِّمَةُ منْ تَصَرُّفِ الطالباتِ، لأَنَّ "تالا" منْ أَكثَرِهِنَّ جِدًا واجتِهَادًا وأَدبًا، كانتْ يتيمَةَ الأُمِّ، والِدُهَا يَعْمَلُ آذِنًا في شَرِكَةٍ، ولَمْ يَكُنْ هناكَ مَنْ يَعْتَنِي بها ويَهْتَمُّ بشُؤُونِهَا، فَجَدَّتُهَا كبيرةٌ في السِّنِّ، تحتاجُ مَنْ يُساعِدُها.

أَخبرَتْ"مسّ سُعاد" مديرةَ المدرسَةِ بما حَدَثَ في صَفِّهَا وقالتْ: ماذا لو فكَّرْنا بمساعَدَةِ "تالا" ومَنْ هُنَّ مِثْلُهَا، دونَ أَنْ نَجْرَحَ شُعُورَهُنَّ؟ ابْتَسَمَتِ المُديرةُ وقالتْ: فكرةٌ لطيفَةٌ .. كيفَ؟

قالتْ "مسّ سُعادُ": نُقيمُ بازارًا في المدرسَةِ، نستطيعُ منْ خِلالِهِ جَمْعَ مبلَغٍ منَ المالِ نَشْتَري بِهِ بعضَ الملابسِ والقرطاسيَّةِ للطالباتِ المُحتاجَاتِ.

وافَقَتِ المديرةُ، وتمَّ تعليقُ إعلاناتٍ عنِ البازارِ على جُدرانِ المَمَرَّاتِ وفي ساحاتِ المدرَسَةِ وعلى حائطِ كلِّ صَفٍّ، وبدأتْ كُلُّ مربِّيَةِ صَفٍّ تقسيمَ طالباتِها إلى مَجْمُوعاتٍ وتوزيعَ العملِ فيما بينَهُنَّ، وطُلِبَ منْ كُلِّ المعلِّمَاتِ والطالباتِ المساهَمَةُ بأَيِّ شيءٍ مَهْمَا كانَ بَسيطًا مثلَ طَبَقٍ منَ الحَلْوَياتِ، أو أَلْعَابٍ، حتَّى لو كانتْ دُمَىً منَ القُمَاشِ أَو الصُّوفِ والإسفنجِ، أَو إكسسواراتٍ بسيطَةً أَو أَطواقًا للشَّعرِ، أَو خَوَاتِمَ وأَسَاوِرَ منَ الخَرَزِ، أَو ملابسَ وأَحذِيَةً وَجَوَارِبَ، واختارَتِ المُعَلِّمَةُ "تالا" لتقولَ كلمَةَ المدرسَةِ في البازارِ، وتمَّتْ دعوةُ بعضِ المسؤُولينَ في مديريَّةِ التربيةِ وأَهالي الطالباتِ.

يومُ افتتاحِ البازارِ، كانَ مميَّزًا في المدرسَةِ حَضَرَهُ عددٌ كبيرٌ منَ المَدْعُوِّينَ، وحَمَلَتْ كلمَةُ "تالا" مفاجَأَةً كبيرةً لمْ يتوقَّعْهَا أَحَدٌ.. قالتْ: أُريدُ أَنْ أَشكُرَ كُلَّ مَنْ ساهَمَ في إقامَةِ هذا اليَومِ الرَّائِعِ، وأَخُصُّ مديرةَ المدرسَةِ و"مسّ سُعاد" وزميلتي العزيزةَ" سارةَ" وكُلَّ طالباتِ المَدرسَةِ، وخاصَّةً بناتِ صَفِّي اللَّواتي ضَحِكْنَ مِنْ جَورَبي المُمَزَّقِ، لأَنَّ ثُقُوبَهُ كانتِ السَّبَبَ في إقامَةِ هذا البازارِ الجميلِ، ولَفْتِ الانتباهِ إلى أَنَّ كثيرًا منَ الطالباتِ لا يَسْتَطِعْنَ ارتداءَ جَوارِبَ جَديدةٍ، وأَتى البازارُ لِيُساعِدَهُنَّ.

صَفَّقَ الجميعُ لِ "تالا" تَصْفيقًا حارًّا، نَجَحَ البازارُ، وتَمَّ جَمْعُ مبلغٍ كبيرٍ منَ المالِ، لِشراءِ هدايا لمساعَدَةِ الطالباتِ المُحْتاجَاتِ في المدرسَةِ، أَمَّا طالباتُ الصَّفِّ الخامسِ الابتدائيِّ في صَفِّ" تالا" فاعتَذَرْنَ منها، وقَدَّمْنَ لها الهدايا الجميلَةَ.

الكُوبُ الأَحْمَرُ

عبدالهادي شعلان
راشد الكباريتي

بَعْـــدَ مُـــــدَّةٍ
أَرَاكَ سَعِيداً هَذَا الصَّبَاحَ
نَعَم، مِنَ اليَوْمِ لَنْ أَبِيتَ مُتَّسِخاً، وسَأُصْبِحُ نَظِيفاً
مَاذَا حَدَثَ؟
بَعْدَمَا وَقَفَتْ عَليَّ الذُّبَابَةُ. شَرِبَ مِنِّي مَرْوَانُ فَمَرِضَ، وحَذَّرَهُ الطَّبِيبُ مِنَ اسْتِعْمَالِ أَيِّ أَدَوَاتٍ إِلّا بَعْدَ غَسْلِها جَيِّداً قَبْلَ الأَكْلِ والشُّربِ
وهَلْ شَفِيَ مَروانُ؟
لَقَد شَفِيَ والحَمْدُ للهِ، ومِنْ يَوْمِها وَهُوَ يَغْسِلُني بِالَماءِ والصَّابُونِ جَيِّداً
هَذَا جَمِيلٌ أَنْ تَكُونَ نَظِيفاً ولامِعاً
الأَجْمَلُ أَنَّ الحَشَرَاتِ لَنْ تَقْتَرِبَ مِنِّي مَرَّةً أُخْرَى بِسَبَبِ نَظَافَتِي

صَبَاحاتُ جَدِّي

قصّة: موسى أَبو رياش
رسوم: إخلاص الزغاتيت

أَنتظِرُ إجازةَ الصَّيفِ بفارغِ الصَّبرِ؛ لأَقضيَ في القَرْيَةِ أُسبوعَيْنِ أَو أَكثرَ معَ جَدّي، فأَنا أُحِبُّ أَجواءَ القريةِ وحياةَ أَهلِها البسيطَةَ الجميلةَ.

استيقظْتُ معَ شُروقِ الشَّمْسِ، وذهبتُ إلى غرفةِ جَدِّي، فلَمْ أَجِدْهُ. خرجتُ إلى حوشِ البيتِ؛ لعلَّهُ يجلسُ تحتَ شجرةِ التّينِ المعمّرةِ كما تَعَوَّدَ، فلَمْ أَجِدْهُ أَيضًا، فجلسْتُ على عتبةِ البيتِ أَنتظرُ عودتَهُ، وأَنا أَشعُرُ بالطُّمَأْنينةِ على جَدّي، فلا خوفَ عليهِ، وأَنا أَعلمُ أَنَّهُ يستيقظُ ويخرجُ لقضاءِ شُؤُونِهِ مُبَكّرًا.

بعدَ نصفِ ساعةٍ تقريبًا، دخلَ جَدّي منْ بابِ الحوشِ يتوكّأُ على عصاهُ، فأَسرعتُ أَحتضِنُهُ، فاحتَضَنني بشَوقٍ، ثمَّ جلستُ وإيّاهُ تحتَ التّينةِ، وسرعانَ ما أَحضرتْ جدَّتي صينيَّةَ الشَّايِ والحليبِ الطّازجِ والعَسَلِ والفطائرِ البلديَّةِ اللذيذةِ.

سأَلْتُ جدّي عنْ خُرُوجِهِ في هذا الوقتِ المبكّرِ، فابتسَمَ، وقالَ: أَنا أَستيقظُ مبكّرًا؛ أُصلّي الفجرَ، ثمَّ أَنطلِقُ للمشيِ في الهواءِ الطَّلْقِ النَّظيفِ اللطيفِ الذي يُنْعِشُ الرُّوحَ، ويجدِّدُ النَّشَاطَ، وأَحرصُ أَنْ أَستقبِلَ الشَّمسَ عندَ شُرُوقِها، وأَتمتَّعَ بأَشِعَّتِهَا الذَّهبيَّةِ الطازجَةِ، ثمَّ أُكمِلُ مَسِيري، وأَمُرُّ على بعضِ معارفي مِمَّنْ يُبكّرونَ في العملِ مثلِ أَبو صالح الخبَّاز، وأَبو محمّد اللبَّان، وأَبو خالد راعي الأَغنام، فأُسَلِّمَ وأَطمَئِنَّ عليهم.

يتمتَّعُ جَدّي بقامَةٍ طويلةٍ ممشوقَةٍ، ضامِرُ البطنِ، وصِحَّتُهُ ممتازةٌ، فهو لا يشكو منْ أَيِّ مرضٍ على الرَّغمِ منْ أَنَّهُ في منتصَفِ السَّتّينات، ترافِقُهُ عَصَاهُ للأُنسِ في الغالبِ، ويتَّكِئُ عليها إِنْ اضطُرَّ للوقوفِ كثيرًا. سأَلْتُهُ: ولِمَ تحرصُ على هذا البرنامجِ اليوميِّ يا جَدّي؟

فقالَ: يقولُ المَثَلُ يا ولدي: «نام بكّير واصحى بكير شوف الصّحَّة كيف بتصير»، وأَنا لأُحافِظَ على صحَّتي جيِّدةً، وجسمي نشيطًا، ومناعتي قويَّةً، أُداومُ على هذا البرنامجِ يوميًا، بالإِضافَةِ إِلى تناولِ الأَلبانِ والفواكِهِ والخُضَارِ، وكذلكَ طَهْيُ البيتِ منَ الطعامِ، فهو أَنسَبُ لِصِحَّتي وأَفضَلُ منَ الأَطعِمَةِ الجاهزةِ والسَّريعَةِ التي تُدْمِنُونَ عليها في المدينةِ، وكذلكَ أَحرصُ على تناولِ المشروباتِ والعَصَائرِ الطبيعيَّةِ مثلِ الحليبِ الطَّازَجِ وعصيرِ العنبِ والبرتقالِ والخَوخِ ممَّا نزرعُهُ في حديقَةِ البيتِ.

أَعجبني منطِقُ جَدّي، معَ أَنّي أُحبُّ الوجباتِ السَّريعَةَ والعصائِرَ الجاهزةَ، ولكنْ ليسَ كلُّ ما نُحِبُّهُ فيه الفائدةُ، ولذا عزمْتُ أَنْ أُقَلِّدَ جَدّي وأَسيرَ على نَهْجِهِ قَدْرَ استطاعتي، فالمناعَةُ الطبيعيَّةُ والوقايةُ، أَفضلُ بكثيرٍ منْ أَنْ نصبحَ فريسَةً للأَمراضِ أَو نَختبئَ خَوفًا منها، ولذا قلتُ لجدّي: منذُ هذه اللحظَةِ سأُشارِكُكَ كلَّ ما تفعلُ أَو تأْكُلُ إِنْ سمحتَ لي، وخاصَّةً مشوارَكَ الصَّباحيَّ.

ابتسمَ جدّي، واحْتَضَنَني برِفْقٍ، وقالَ: مَرْحى، مَرْحى بحفيدِي الحَبيبِ، أَهلًا بكَ رفيقًا وأَنيسَ دربٍ، ولكنْ عليكَ أَنْ تنام مبكرًا، لتصحُوَ مُبَكّرًا معي، ودَعْكَ منَ الأَلعابِ الإِلكترونيَّةِ التي تُضَيّعُ وقتَكَ دونَ فائدةٍ.

رفعتُ يدي علامَةَ الموافقَةِ، وضربتُ كفّي بكَفِّ جَدّي تأْكيدًا للاتِّفاقِ بينَ الرِّجَالِ.

الوِقَايَةُ خَيْرٌ مِنَ العِلَاجِ

قصّة: محمّد عطية محمود
رسوم: سوسن الفقهاء

نظرتْ سُهَى فِي وَجْهِ أُمِّهَا، وهِيَ تَضَعُ مِنْدِيلًا وَاقِيًا عَلَى فَمِهَا وأَنْفِهَا، وهِيَ تَسْعُلُ وتَعْطُسُ عَلَى مَسَافَةٍ مُتَبَاعِدَةٍ مِنْهَا؛ فَبَادَرَتْهَا قَائِلَةً:

– مَا بِكِ يَا أُمِّي؟.. هَلْ أَصَابَتْكِ نَزْلَةُ بَرْدٍ؟

– لا يَا حَبِيبَتِي، هِيَ بَوادِرُ فَقَطْ، ولَكِنْ يَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نَحْتَاطَ فِي كُلِّ الأَوْقَاتِ حَتَّى لَا تَزِيدَ، وتَنْتَقِلَ إِلَى المُحِيطِينَ بِنَا.

– أَنَا أُشْفِقُ عَلَيْكِ، فأَنْتِ أُمِّي الحَنُونُ عَلَيْنَا جَمِيعًا، فَلِمَ تَبْتَعِدِينَ عَنِّي؟

– لأَنِّي أَخَافُ عَلَيْكِ وعَلَى كُلِّ الأُسْرَةِ، وحَتَّى تَزُولَ أَسْبَابُ السُّعَالِ والعَطْسِ.

– أَلِهَذِهِ الدَّرَجَةِ هُنَاكَ خُطُورَةٌ مِنْهُمَا؟

– إِذَا أَهْمَلْنَا ولَمْ نَقُمْ بالمُقَاوَمَةِ والعِلَاجِ أَدَّى ذَلِكَ إِلَى نَتَائِجَ ضَارَّةٍ، ويَنْتَقِلُ إِلَى المُحِيطِينَ.

صَمَتَتْ سُهَى تُنْصِتُ لأُمِّهَا:

– وأَيْضًا مِمَّا نَتَعَلَّمُهُ مُنذُ الصِّغَرِ، المُحَافَظَةُ عَلَى النَّظَافَةِ وعَلَى سَلَامَةِ مَنْ يُحِيطُون بِنَا.

– جَمِيلٌ يَا أُمِّي، كَمَا يَنْبَغِي عَلَيْنَا أَلَّا نَسْتَخْدِمَ أَدَوَاتِ النَّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ لِغَيْرِنَا.

– العَالَمُ كُلُّهُ يَمُرُّ الآنَ بِمَرْحَلَةٍ صَعْبَةٍ لانْتِشَارِ الوَبَاءِ، ويَجِبُ عَلَيْنَا أَنْ نَحْتَاطَ؛ كَسُلُوكٍ أَسَاسِيٍّ، بالنَّظَافَةِ الشَّخْصِيَّةِ والتَّبَاعُدِ الَّذِي يَضْمَنُ عَدَمَ انْتِقَالِ المَرَضِ بَيْنَنَا حَتَّى ولَوْ بَدَا بِصُورَةٍ بَسِيطَةٍ، حَتَّى لَا نَصِلَ إِلَى أَعْرَاضٍ أَشَدَّ.

– وهَلْ هُنَاكَ سُبُلٌ أُخْرَى للوِقَايَةِ؟

– بِالطَّبْعِ، ومِنْهَا الاهْتِمَامُ بِالصِّحَّةِ العَامَّةِ وتَنَاوُلِ العَنَاصِرِ الرَّئِيسِيَّةِ مِنَ الطَّعَامِ والسَوَائِلِ الَّتِي تُقَوِّي المَنَاعَةَ، وكَمَا نَعْلَمُ أَنَّ الوِقَايَةَ خَيْرٌ مِنَ العِلَاجِ.

– وهَلْ هَذَا الوَبَاءُ خَطِيرٌ إِلى هَذِهِ الدَّرَجَةِ؟

– أَيُّ وَبَاءٍ إِذَا أَهْمَلْنَا مُواجَهَتَهُ قَبْلَ الدُّخُولِ فِي مَرَاحِلِ تَطَوُّرِهِ قد لَا نَسْتَطِيعُ السَّيْطَرَةَ عَلَيْهِ.

– يَا اللهُ..

– وَقَانَا اللهُ جَمِيعًا مِنْهُ، ولَكِنَّهُ لَا يَقْتَرِبُ مِمَّنْ يَحْتَاطُونَ لَهُ ويَتَّبِعُونَ تعْلِيمَاتِ الأَطِبَّاءِ والمَسْئُولِينَ عَنِ الصِّحَّةِ، لِلْحِفَاظِ عَلَيْنَا جَمِيعًا، مَعَ جُهُودِهِم العَظِيمَةِ فِي تقْدِيمِ العِلَاجِ.

دَارَتْ سُهَى حَوْلَ نَفْسِهَا، وهِيَ تَضَعُ يَدَهَا عَلَى شَفَتَيْهَا وهِيَ تُفَكِّرُ، فَنَبَّهَتْهَا أُمُّهَا:

– لَا بُدَّ أَنْ نَلْتَزِمَ بالحِمَايَةِ والوِقَايَةِ، وأَلَّا نَلْمَسَ الوَجْهَ إِلَّا لضَرُورَةٍ ولَيْسَ قَبْلَ غَسْلِ اليَدَيْنِ جَيِّدًا بالمَاءِ والصَّابُونِ، حَتَّى نقْضِيَ عَلَى الفَيْرُوسَاتِ والميكْرُوبَاتِ، والتَّلَوُّثِ.

– أَكِيدٌ؛ لذَلِكَ نَحْنُ الآنَ فِي فَتْرَةِ إِجَازَةٍ مِنَ المَدْرَسَةِ والخُرُوجِ مِنَ المَنْزِلِ أَيْضًا؟

– نَعَمْ يَا سُهَى، فالاخْتِلَاطُ مَعَ تَلَوُّثِ الجَوِّ يَعْمَلَانِ عَلَى انْتِشَارِ الوَبَاءِ.

– لَكِنِّي أُرِيدُ أَنْ أُقَابِلَ صَدِيقَاتِي فِي المَدْرَسَةِ كَيْ أَلْعَبَ مَعَهُنَّ فِي الحَدِيقَةِ.

– سَيَكُونُ الجَوُّ مُهَيَّئًا بَعْدَ القَضَاءِ عَلَى الوَبَاءِ، وستَسْتَطِيعُونَ اللِّقَاءَ واللَّعِبَ والمَرَحَ

– أَتَمَنَّى يَا أُمِّي..

– ولَا بُدَّ أَنْ نَتَيَقَّنَ أَنَّ سَلَامَةَ الإِنْسَانِ هِيَ أَهَمُّ مُتَطَلَّبَاتِ الحَيَاةِ، ولَا بُدَّ أَنْ نَتَحَمَّلَ.

– بالطَّبْعِ يَا أُمِّي؛ لَأَنَّهُ يَنْبَغِي الحِفَاظُ عَلَى حَيَاتِنَا سَلِيمَةً بالنَّظَافَةِ والالْتِزَامِ والحِرْصِ عَلَى بَعْضِنَا البَعْضِ.

– وهَذَا الحِرْصُ عَلَى أَنْفُسِنَا، وعَلَى أَهْلِنَا، يُؤَدِّي للحِفَاظِ عَلَى مُجْتَمَعِنَا وَوَطَنِنَا، وهَذِهِ الظُّرُوفُ تَجْعَلُنَا أَكْثَرَ حِرْصًا حَتَّى نَعُودَ مِنْ جَدِيدٍ لنَعِيشَ فِي صِحَّةٍ وأَمَانٍ.

إعداد: جمال عزات أَحمرو

رياضَةُ السِّبَاحَةِ للأَطفالِ

تعدُّ رياضَةُ السِّباحَةِ منَ النَّشَاطاتِ الرِّياضِيّةِ المُهِمَّةِ لِصِحَّةِ الإِنسانِ الجَسَدِيَّةِ والنفسيّةِ؛ وهي رياضةٌ آمنةٌ وصحِّيَّةٌ وتناسِبُ جميعَ الأَعمارِ، وليسَ هناكَ عمرٌ معيَّنٌ لتعلُّمِ السِّبَاحَةِ، ومنَ الأَقوالِ المأْثورةِ التي تحثُّ على السِّباحَةِ قولُ النبيِّ محمَّدٍ –صلى الله عليه وسلم–: "علِّموا أَولادَكُم السِّباحَةَ والرِّمايةَ وركوبَ الخيلِ"، كما أَنّ لها فوائدَ كثيرةً لا تقتصرُ على الكبارِ في العمرِ؛ بلْ هيَ مفيدةٌ أَيضاً للأَطفالِ، ومنْ فوائدِ رياضَةِ السِّبَاحَةِ للأَطفالِ:

- يفيدُ تعليمُ الطفلِ السِّباحَةَ في السَّنَواتِ الأُولى منْ عُمْرِهِ في تنميةِ المهاراتِ الذِّهنيَّةِ والحركيَّةِ لديهِ، وتزيدُ منْ تركيزِهِ وانتباهِهِ.
- تزيدُ منْ لياقَةِ جسمِ الطِّفلِ، كما تفيدُ في تقويَةِ عَضَلاتِ القلبِ وتحسينِ الدَّورةِ الدَّمويَّةِ.
- تمنحُهُ الشُّعُورَ بالثقةِ والعافيةِ والاستقلالِ والاعتمادِ على النفسِ.
- تساعِدُهُ على الاسترخاءِ والرَّاحَةِ وذلكَ بتخفيفِ الضَّغطِ على المفاصِلِ والعَمُودِ الفقريِّ وتُريحُ العَضَلاتِ.
- تطوِّرُ الأَداءَ الحِسّيَّ لدَيْهِ، وتعطيهِ فُرْصَةً لاكتشافِ الحواسِّ والتفاعُلِ معها، حيثُ إِنّ الرُّؤيةَ والصَّوتَ أَسفلَ الماءِ تختلفانِ عمَّا فوقَ الماءِ.
- تساعدُ الأَطفالَ في قضاءِ أَوقاتِ العُطَلِ والفراغِ معَ أَصدقائِهِمْ والتَّسليَةِ النَّافِعَةِ والمفيدةِ في نفسِ الوقتِ.

ومنَ الأُمُورِ التي يجبُ مُرَاعاتُها عندَ سباحَةِ الأَطفالِ: أَنْ يكونَ المسبحُ مناسباً للفئةِ العُمْريَّةِ منَ الأَطفالِ، ووجودُ مُنقِذٍ في المسبَحِ في حالِ تعرُّضِهِمْ للخطرِ أَو الغرقِ، وأَنْ يكونَ المسبحُ مكشُوفاً؛ لأَنّ الشَّمْسَ تقتلُ البكتيريا والفطريّاتِ، معَ أَنّ المسبحَ المُغْلَقَ يَحمي منَ التَّعَرُّضِ لأَشعَّةِ الشَّمْسِ الضَّارَّةِ، وأَنْ تكونَ درجَةُ حرارةِ الماءِ مُناسِبَةً لدرجَةِ حرارةِ الأَطفالِ.

كُنْ رياضِيّاً

شعر: علي البتّيري
رسوم: راشد الكباريتي

جِسْمُكَ يلزَمُهُ دَوْما ... لعِبٌ وتمارينْ
حتَّى لا تَنْدَمَ يَوْما ... يا مَنْ أَنتَ سَمِينْ
كُنْ باللَّعِبِ رياضِيّا ... لا تَتَرَدَّدْ أَو تَكْسَلْ
ليصِيرَ الجِسْمُ قويّاً ... ويراهُ النَّاظِرُ أَجْمَلْ
السُّمْنَةُ لا يُنْهِيها ... إِلَّا مَشْيٌ ورياضَةْ
فاحفَظْ جِسْمَكَ منْ مَرَضٍ ... قدْ لا تُدْرِكُ أَعْرَاضَهْ
لا تقلقْ فالحَلُّ قريبْ ... ونتائِجُهُ مَلْمُوسَةْ
خفِّفْ وزنَكَ بالتَّدْرِيبْ ... وبتغذِيَةٍ مَدْرُوسَةْ
بالمَشْيِ وبعضِ الحَرَكاتْ ... سَتُقوّي فيكَ العَضَلاتْ
سَتُزيلُ السُّمْنَةَ حَتْماً ... كيْ تقضِيَ أَسْعَدَ أَوقاتْ
جِسْمُكَ يحتاجُ لياقَةْ ... خِفَّةَ وزنٍ ورَشَاقَةْ
فتَمَرَّنْ كُلَّ صَبَاحٍ ... وابذُلْ في لَعِبِكَ طَاقَةْ

الرِّياضَة

شعر: حسن ناجي

فوائـــدُ الرِّياضَـــةْ كثيـــرةٌ كثيـــرةْ
هيَّا إِلى الرِّياضَـــةْ بِهِمَّـــةٍ كبيـــرةْ

نُمارسُ الرِّياضَـــةْ دَوماً بلا كَسَـــلْ
ومتعَـــةُ الرِّياضَـــةْ كمُتْعَـــةِ العَمَـــلْ

تُنَشّـــطُ الأَجسَـاما تُهَذّبُ النُّفُوسَـــا
نُحِبُّـــها جَميعـــاً تُعطي لنا الدُّرُوسَا

وأَوَّلُ الأَعمـــالِ رياضَـــةُ الصَّبـــاحِ
يا فَرْحَةَ الأَجسـامِ وفَرْحَـــةَ الأَرواحِ