سلسلة

حكايات سمسمة

سماح ماضى

جميلة و التغذية السليمة

سلسلة

حكايات سمسمة

قصص للأطفال

جميلة

و الغذية السليمة

تأليف

سماح ماضي

تصميم غلاف و صور داخلية

سماح ماضي

جَمِيلَةً فَتَاةً جَمِيلَةً فِي مِثْلِ عُمْرِكَ.

مُهَذَّبَةً ، مَرْتَبَةٌ ، ذَكِيَّةً ، خَلُوقَةً ، مُتَسَامِحَةً.

تُحِبَّ زُمَلَائِهَا وَتُحِبُّ مُسَاعَدَةٌ اَلْآخَرِينَ.

تَذَاكِرَ دُرُوسِهَا وَتَكْتُبُ وَأَجَبْاتَهَا أَوَّلُ بِأَوَّل.

لِذَلِكَ تَحْظَى بِحُبِّ وَتَقْدِيرِ زُمَلَائِهَا وَمُعَلِّمَتِهَا.

كَانَتْ جَمِيلَةً تُحِبُّ أَكْلَ اَلْحَلْوَى، وَتُشْتَرَى اَلْكَثِيرُ مِنْهَا

وَتَشَرَّبَ اَلْمَشْرُوبَاتِ اَلْغَازِيَّةَ بِسْتُمْرَارْ

مِمَّا كَانَ يُفْقِدُهَا شَهِيَّتَهَا لِلطَّعَامِ اَلصِّحِّيِّ اَلْمُفِيدَةِ اَلَّذِي

تُعِدُّهُ لَهَا وَالِدَتِهَا عَنْد عَوْدَتِهَا مِنْ اَلْمَدْرَسَةِ

وَكَانَ ذَلِكَ يُزْعِجُ وَالِدَتَهَا مِنْهَا دَائِمًا .

وَفَجْأَة حَدَثَ شَيْءٌ غَرِيبٌ !

فَقَدْ أَصْبَحَتْ جَمِيلَةً تُعَانِي مِنْ اَلْإِرْهَاقِ وَالْخُمُولِ

وَالتَّعَبِ مِنْ أَقَلِّ مَجْهُودٍ، وَأَصَبَحْتْ أَيْضًا تُعَانِي

مِنْ اَلنِّسْيَانِ وَقِلَّةِ اَلتَّرْكِيزِ

قَالَتْ وَالِدَتُهَا : رُبَّمَا كُلّ هَذَا بِسَبَبِ اَلتَّوَتُّرِ لقَتْرَابْ مَوْعِدُ

اَلِامْتِحَانِ، سَوْفَ أُسَاعِدُكُ فِي اَلْمُذَاكَرَةِ ، وَأُرَاجِعُ

مَعْكِيْ دُرُوسُكَ أَوَّلاً بِأَوَّلٍ .

وَ فِي يَوْمٍ مِنَ الايام عَادَتْ جَمِيلُهُ مِنَ الْمَدْرَسَةِ سعيدة

تخبر وَالِدَتَهَا انَّ الْمُعَلِّمَةَ اعلنت عَنْ مُسَابَقَاتِ رِيَاضِيِّهِ

فِي مَجَالَاتٍ عَدِيدَهُ

وَ أنْهَا قَرَّرَتِ الْاِشْتِرَاكُ بِمُسَابَقَةِ الرَّكْضِ

فَرُحْتُ وَالِدَتَهَا وَتَحَمَّسَتْ لِلْفِكْرَةِ

وَ شَجَّعَتْهَا عَلَى خَوْضِ الْمُسَابَقَةِ

وَ فِي الْيَوْمُ الْمُحَدَّدُ لِلْمُسَابَقَةِ استعدت جميلة

و ذَهَبَتْ إلى الْمَدْرَسَة،

وَ قَفَتْ جَمِيلُهُ و زملائها صَفًّا

وَاحِدًا فِي اِنْتِظَارِ إشارة الْمُعَلِّمَةَ لِلبَدْءِ ،

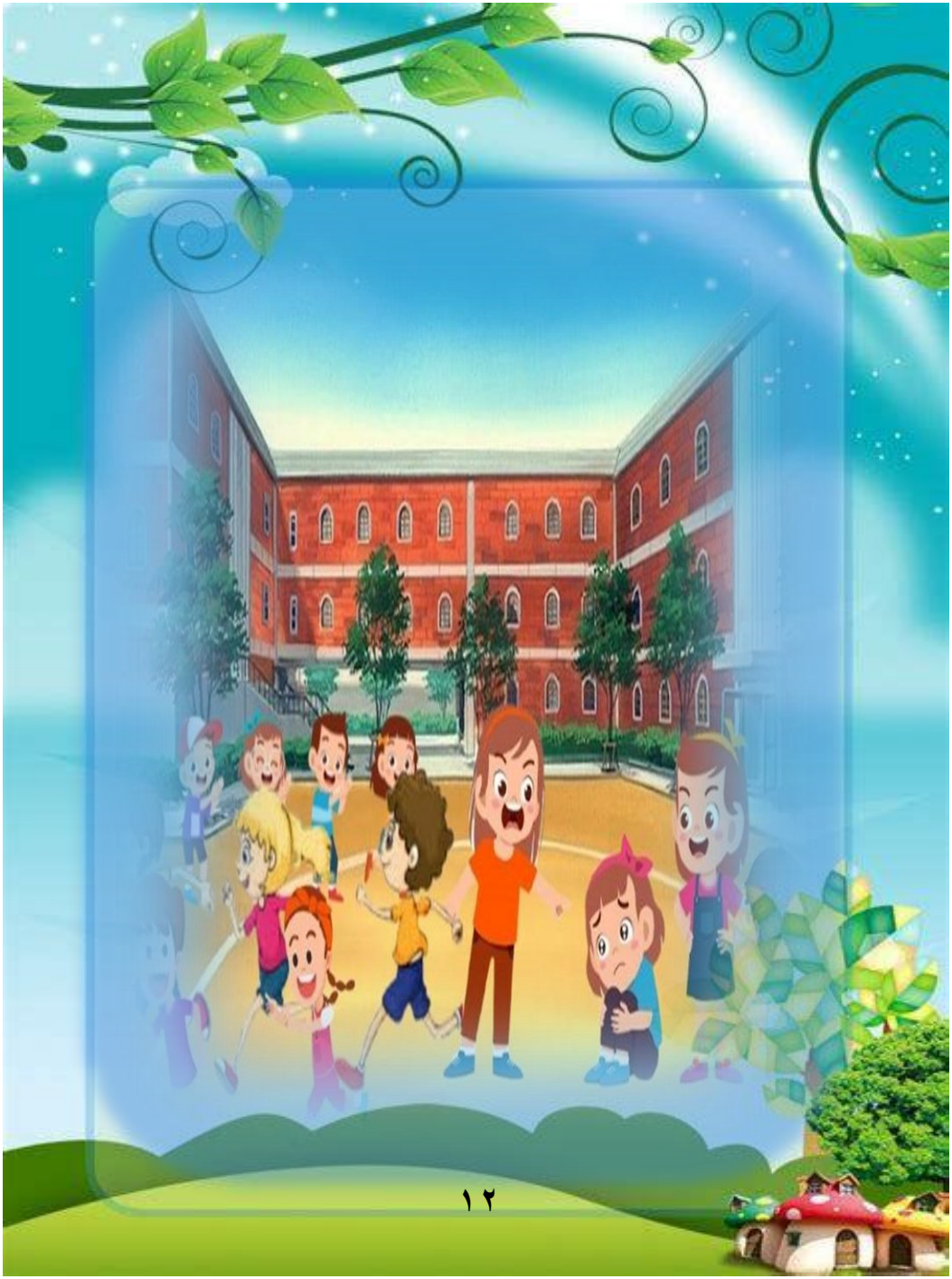
وَ عِنْدَ إعطاء الْمُعَلِّمَةَ الْإِشَارَةَ، رَكَضَ كُلُّ التَّلَامِيذِ

الْمُشْتَرَكِينَ بِالْمُسَابَقَةِ بِكُلِّ قُوَّتِهِمْ،

عِدَا جَمِيلِهِ الَّتِي لَمْ تُقْوِي عَلَى مُنَافَسَةَ أصدقائها،

وَ سَقَطَتْ عَلَى الأرض بَعْدَ مسافه صَغِيرَهُ جِدًّا،

ضَحِكَ زملَائِهَا عليها وَ سُخْرِوا مِنْهَا.



حَزَنَتْ جِدًّا جَمِيلِهِ وَ شَعَّرَتْ بِالْخَجَلِ و الأحراج.

رَجَعَتْ جَمِيلُهُ الْمُنْزَلُ حَزِينَةُ تَشْكُو إلى وَالِدَتَهَا

مَا حَدَثٍ فِي الْمَدْرَسَةِ وَسُخْرِيِّهِ زملَائِهَا مِنْهَا

وَ سَأَلَتْ وَالِدَتَهَا: لِمَاذَا لَمْ أَقْوَى عَلَى الرَّكْضِ

مِثْلُ بَاقِيُّ زُمَلَائِيٌّ يا أمي؟

هَوَّنَتْ عَلَيْهَا وَالِدَتَهَا و قَالَتْ لَهَا: لَا تَحْزُنِي يَا جَمِيلَةَ

سَوْفَ نُذْهِبُ غَدًا إلى الطَّبِيبَ لِنُعَرِّفُ

مِنْهُ سَبَبَ هذه الحالة الهزيلة التي وصلتي لها .

وَ بِالْفِعْلِ فِي اَلْيَوْمِ اَلتَّالِي ذَهَبَتْ جَمِيلَةً مَعَ وَالِدَتِهَا إِلَى اَلطَّبِيبَةِ .

و شَرَحَتْ لَهَا مَا حَدَثَ مَعَهَا فِي اَلْيَوْمِ اَلسَّابِقِ

وَ بَاتَتْ تَشْكُوا لِلطَّبِيبَةِ مِنْ أُمُورٍ أُخْرَى ، مِثْلٌ اَلنِّسْيَانِ وَعَدَمِ اَلتَّرْكِيزِ وَ فِقْدَانِ شَهِيَّتِهَا بِاسْتِمْرَارِ

أَخْبَرَتْهُمْ اَلطَّبِيبَةُ أَنَّ جَمِيلَةً تُعَانِي ضَعْف عَامٍّ

نَاتِجٍ عَنْ سُوءِ اَلتَّغْذِيَةِ .

وَ نَصَحَتْهَا اَلطَّبِيبَةُ أَنْ تَبْتَعِدَ عَنْ أَكْلِ اَلْحَلْوَى بِكَثْرِةْ
وَ عدم شُرْبِ اَلْمِيَاهِ اَلْغَازِيَةِ ،

وَأَنْ تَهْتَمَّ بِتَنَاوُلِ غِذَاءِ صِحِّيٍّ وَمُفِيدٍ مِثْل اَلْخُضْرَوَاتِ اَلطَّازَجَةِ
وَ الْفَاكِهَةِ وَ مُنْتَجَاتِ اَلْأَلْبَانِ، فَهِيَ أَغْذِيَةٌ صِحِّيَّةٌ تَحْتَوِي

عَلَى نِسْبَةٍ مُرْتَفِعَةٍ مِنْ اَلْفِيتَامِينَاتِ وَالْكَلْسِيُوم اَلَّذِي يُسَاعِدُ
عَلَى بِنَاءِ جِسْمٍ سَلِيمٍ وَعَضَلَاتٍ قَوِيَّةٍ وَمَتِينَةٍ.

وَتَمُدَّ اَلْجَسَدَ بِالْحَيَوِيَّةِ وَالنَّشَاطِ.

كَمَا تَعْمَلُ عَلَى تَحْسِينِ اَلْقُدْرَةِ اَلْعَقْلِيَّةِ وَالذِّهْنِيَّةِ
بِشَكْلٍ كَبِيرٍ .

اِهْتَمَّتْ جَمِيلَةً بِتَعْلِيمَاتِ وَنَصَائِحَ اَلطَّبِيبَة

وَ ابْتَعَدَتْ عَنْ أَكْلِ اَلْحُلْوَةِ بِكَثْرَةٍ.

وَأَصْبَحَتْ لَا تَأْكُلُ إِلَّا اَلطَّعَامُ اَلصِّحِّيُّ وَالْمَشْرُوبَاتُ اَلْمُفِيدَةُ.

وَاسْتَمَرَّتْ عَلَى هَذَا اَلْحَالِ حَتَّى أَصْبَحَتْ أَكْثَر قُوَّةٍ وَنَشَاطً

وَ بَدَأَتْ تَسْتَعِيدُ تَرْكِيزَهَا اَلذِّهْنِيَّ.

وَاجْتَازَتْ اَلِاخْتِبَارَاتُ اَلشَّهْرِيَّةُ بِتَفَوُّقٍ كَمَا كَانَتْ مِنْ قِبَلِ .

وَعِنْدَمَا أَعْلَنَتْ اَلْمَدْرَسَةُ عَنْ اَلْمُسَابَقَةِ اَلْجَدِيدَةِ

اِشْتَرَكَتْ بِهَا جَمِيلَةُ عَلَى اَلْفَوْرِ.

وَأَخْبَرَتْ وَالِدَتُهَا اَلَّتِي فَرِحْتُ كَثِيرًا وَشَجَّعَتْهَا .

وَأَخَذَتْ تَسْتَعِدُّ حَتَّى جَاءَ يَوْمُ اَلْمُسَابَقَةِ.

وَ وَقَفَتْ جميلة بَيْنَ زُمَلَائِهَا تَنْتَظِرُ إِشَارَةً اَلْبَدَاءْ مِنْ اَلْمُعَلِّمَةِ .

وَكَانَتْ هِيَ اَلْفَائِزَةُ اَلْأُولَى فِي مُسَابَقَةِ اَلرَّكْضِ

وَ أَقَامَتْ اَلْمَدْرَسَةُ حَفْلاً كَبِيرًا لِلْمُتَفَوِّقِينَ.

وَ قَدَّمَتْ لَهَا مُدِيرَةُ اَلْمَدْرَسَةِ كَأْسُ اَلتَّفَوُّقِ اَلَّذِي سَعِدْتُ

بِهِ كَثِيرًا، كَمَا سَعِدْتُ وَالِدَتُهَا

وَ زُمَلَاؤُهَا وَ شَارِكُوهَا اَلِاحْتِفَالَ.

وَمُنْذُ ذَلِكَ اَلْيَوْمِ أَصْبَحَتْ جَمِيلَةً مُتَفَوِّقَةً دِرَاسِيًّا وَرِيَاضِيًّا

فَرِحْتُ جِدًّا جَمِيلَةً وَقَالَتْ فِي سَعَادَةٍ

حَقًّا اَلْعَقْلَ اَلسَّلِيمَ فِي اَلْجِسْمِ اَلسَّلِيمِ