

نستله

أجيال سليمة



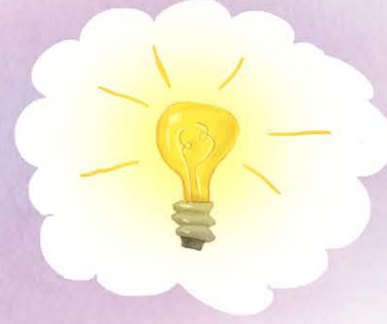
السلامة التي تسلي





سالي فتاة مرحة،
الضحكة لا تفارق وجهها،
وهي تحب أن تسعد الكل من حولها..
تشارك الفرحان فرحته،
وتُنسي الحزين حزنه.
تلجأ إلى كل الحيل حتى تنجح بزرع
الابتسامة والأمل!
تَلعب، تُلعب، تَمزج، تُمازج..
تخترع وسائل تسلية من حيث لا تدري،
حتى صار الكل يناديها
”سالي التسالي!“

”وجدتها!
سأكون مدرّبة العائلة الخاصة!“



وكانت سالي فتاة رياضية بامتياز.
من كرة القدم إلى ركوب الخيل والجمباز،
لا تفوّت عليها فرصة لتملأ نهارها
بالنشاط والحركة..
لكن حين بدأ شهر رمضان الكريم،
شعرت "سالي التسالي" بارتباك كبير..
فكل نشاطات بعد الظهر تغيّرت!
لا كرة قدم أو ركوب خيل أو جمباز..
بما تتسلّي؟
هل تمضي وقتها أمام التلفاز؟
أو بالتمدّد ليلاً نهاراً؟
كان لا بدّ أن تجد حلاً!

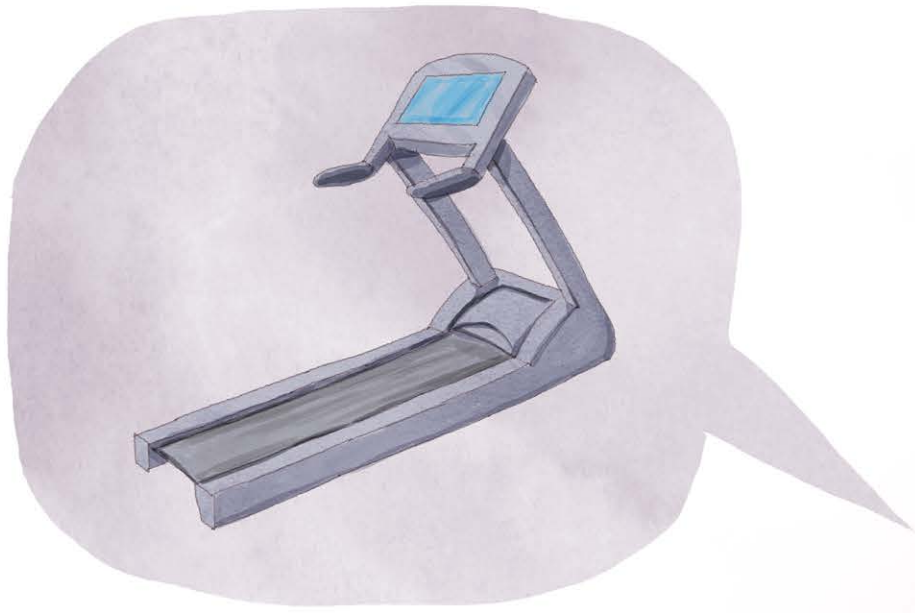
لكن سالي تحبّ النشاط، وراحت تتخيّل..
ليتها تشكّل مع عائلتها فريق كرة قدم!

بابا وماما دفاع..
جدّو وتيتا لاعبا وسط..
عمر ويارا هجوم..
والعمّة نوال حارسة مرمى..
يا لخيال سالي وأفكارها المليئة بالتسالي!



جاء بعد الظهر، وجلس الكل
ليستريح بعد المدرسة والعمل..
بابا، ماما، جدّو، تيتا،
عمر، يارا، والعمّة نوال..





وفجأة، استفاقت سالي من أحلامها،
وعادت إلى أرض الواقع ونقطة البداية..
كيف تملأ يوميات العائلة بالنشاط والتسلية؟
راحت تتأمل وتبحث عن الحل..

”بابا! لدي فكرة خيالية!

ما رأيك أن ننقل الآلة الرياضية من غرفة النوم؟
نضعها في الصالون
وكل منا يتمرن عليها ربع ساعة في اليوم؟
وهكذا نبقي مجتمعين أثناء التمرين..
نتدرّب ونحن مسرورين!“

رغب عمر ويارا بالفكرة.. فكرة ما بعدها فكرة!
وقررا الالتزام بهذا التمرين كل يوم من أيام شهر رمضان.
لكن ماما وتيتا لم توافقا..



”انسي الأمر يا سالي،
الصالون ليس للتسالي.
التمرين فكرة جيدة،
ولكن الآلة تبقى في الغرفة.“

ستتسلي سالي مع عمر ويارا،
وستشاركهما يوماً في التمرين.
لكنها أرادت أن تجد حلاً يرضي الجميع،
ويجمع العائلة في النهار بانتظار الإفطار..



”ماما، ماما!

ما رأيك بجلسة يوغا مسائية على السجادة الكبيرة!
رياضة تساعدنا على الاسترخاء والحركة المفيدة!“

أفكار سالي بألف لون ولون..

أفكار من خارج هذا الكون!

أعجبت ماما وتيتا والعمّة نوال بفكرة اليوغا في السهرة،

ووعَدن سالي بالمواظبة عليها،

خاصة إن كانت هي المدرّبة.

لكن بابا وجدّو لم يتحمّسا لحلول "سالي التسالي" وأفكارها..

”يا جدّو..“

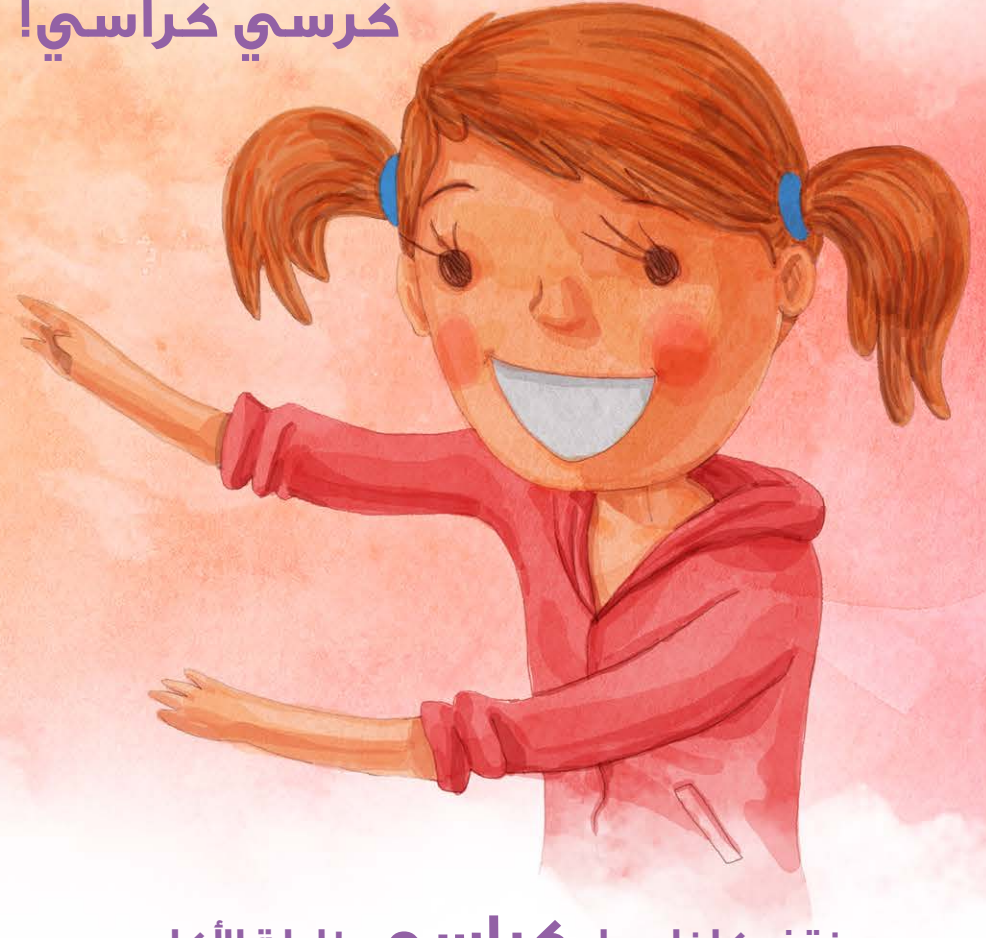
أنا لا أقوى على اليوغا وحركاتها!“





”ما العمل يا سالي .. ما العمل؟
المزيد من الحركة والنشاط البدني
أساسي في رمضان كما في كل الأيام..“
وبعد البحث والجدل،
وجدت "سالي التسالي" الحل المثالي..
حلّ مفيد ورياضي ومسلي!

”ما رأيكم أن نلعب
كرسي كراسي!



ومن يتأخر ولا يجد لنفسه كرسي، يخسر!
ونعيد ونعيد ونعيد،
إلى أن يبقى رابح وحيد.

ومكافأته تكون بأن يُقدّم له الأكل أولاً عند الإفطار،

أما الخاسرون

فيساعدون ماما في تنظيف الطاولة وغسل الصحون!“

نقف كلنا حول كراسي طاولة الأكل،

على أن يكون عدد الكراسي

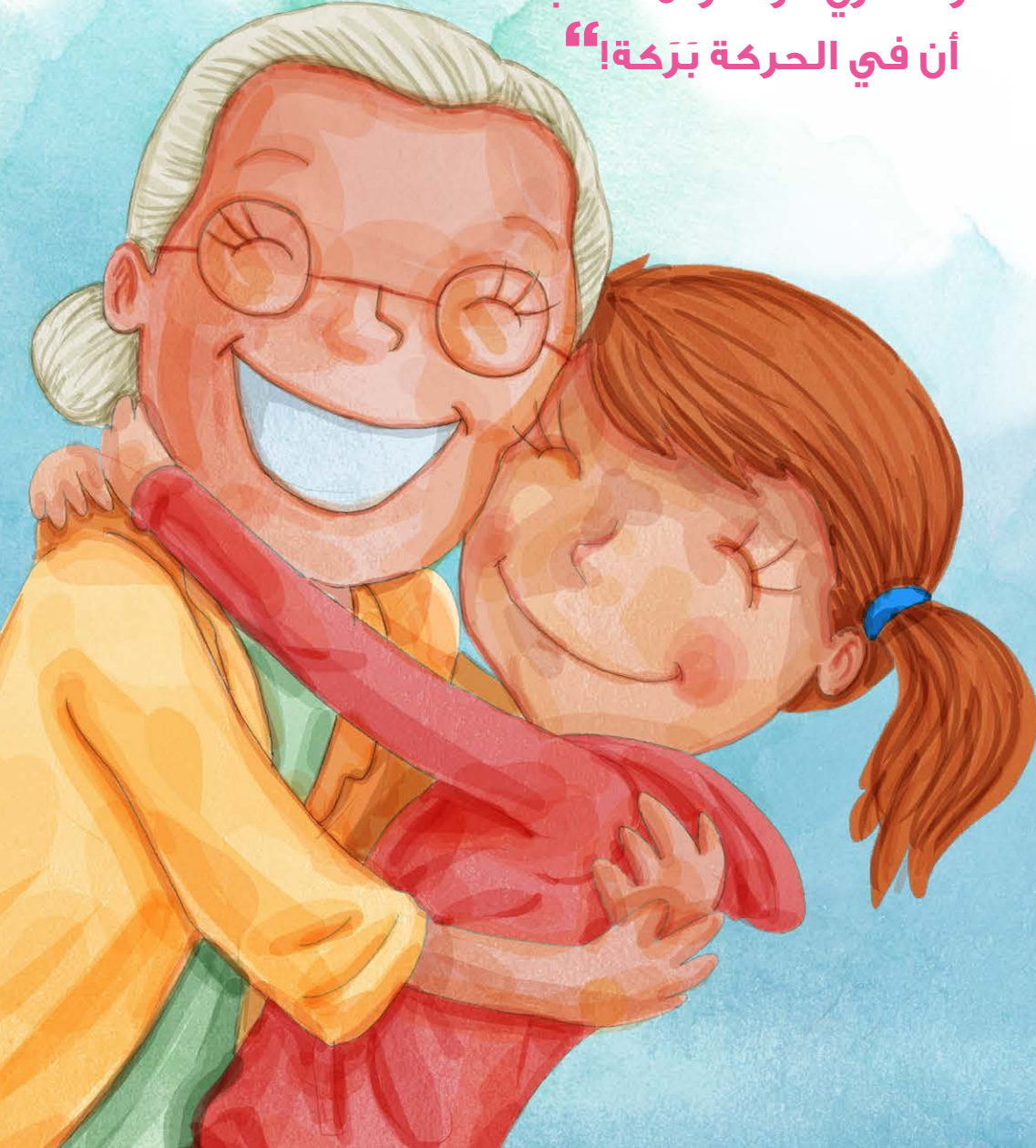
أقل من عددنا بكرسي واحد.

ثم نشغل أغنية ونبدأ بالدوران حول الطاولة.

وكلما توقفت الموسيقى،

علينا الجلوس على الكرسي أمامنا بسرعة.

”يا صغيرتي،
أنا فخورة بك وبجهدك.
اعلمي دائماً على نشر الفرحة من حولك.
وتذكري دوماً ولمستقبلك..
أن في الحركة بركة!“



يا لخيال "سالي التسالي"
خيال لا يخطر ببال!
وأخيراً وجدت فكرة رائعة
وافقت عليها كل العائلة!
كادت سالي تطير من الفرحة،
إلى أن نادتها تيتا إلى حضنها وغمرتها قائلة:





نستله
أطفال سليمة

حكواتي رمضان المفيد

من تأليف جويل راشد

n4hk-mena.com/ar [انضموا إلينا](#)

[f](#) /N4HKME [i](#) @N4HKME <#> healthierkids