طيارة ورق

العدد الثالث | نيسان 7/ 2013

صحتي كنزي ..

السلام عليكم أحبائي .. أهلاً بكم في رحلتنا الجديدة ..
ها قد عدت إليكم من جديد لأعطيكم بعض النصائح
عن الصحة .. كيف أحمي نفسي من الأشياء الغريبة ؟
هيا بنا لنتعلم كيف نقي أنفسنا من بعض المخاطر ..!

صحتي كنزي
صفحة 5

ليلى وحرف الباء

صفحة 12
العبوا مع زكزوك

صندوق نورا
صفحة 2

درع الشجاعه
صفحة 9

صفحة 8
ماذا لو! مع حليمو

هيا لنضحك معاً ونلعب
ونبحر في عالمنا الممتع

كم أنا فخور بمشاركاتكم في مجلتنا .....أعرف أنكم أذكياء ومبدعون
وستساعدونني في كتابة العدد القادم ، أنتظر منكم مشاركاتكم الغنية
والمفيدة، أخبروا جميع أصدقائكم عني وساعدوهم في كتابة قصص وألعاب
وألغاز حتى ننشرها في مجلتنا .

أرسلوها على tayarwarak@gmail.com
أو على https://www.facebook.com/tayarawarakmag

تصدر طيارة ورق بالتعاون مع
الحراك السلمي السوري
Bizava Aştiyane Sûrî
Syrian Nonviolence Movement
عنب بلدي
enab baladi

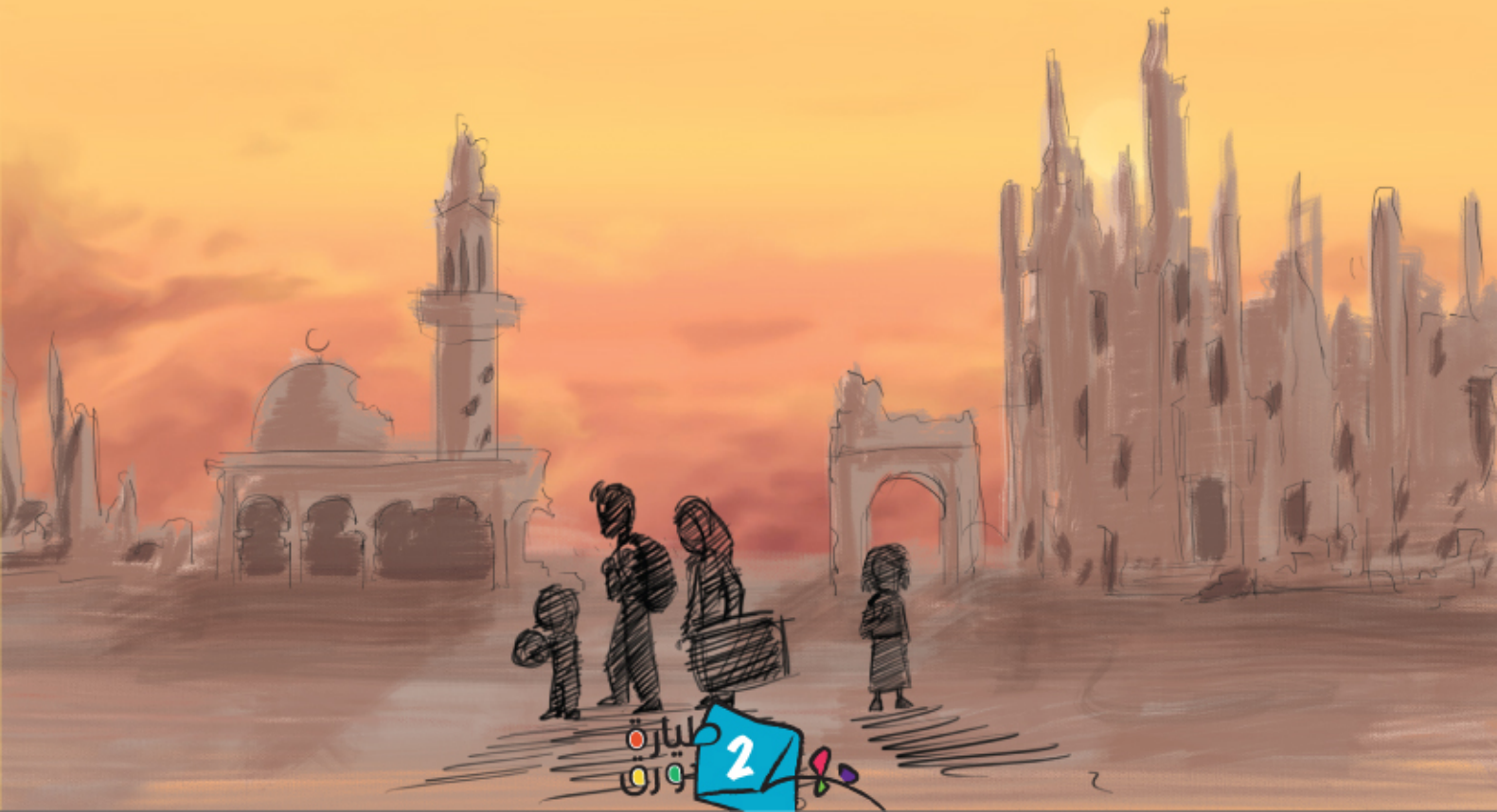
صندوق نورا

لا تذكر نورا من تلك الليلة التي اضطروا فيها للنزوح عن بيتهم سوى صور خاطفة مبعثرة . في تلك الليلة ازدادت الأصوات سوءاً و أصبحت أكثر قرباً. تذكر تماماً كيف فُتحت نافذة غرفتها فجأة يصحبها صوت مخيف. كيف اختبأت هي في تلك اللحظة تحت غطاء السرير الصوفي ولم تخرج حتى جاءها صوت والدها ليخبرها أن كل شيء على ما يرام و لكن عليهم أن يجهزوا أنفسهم للخروج من المنزل فوراً. جمعوا ما هو ضروري و خرجوا و حملت معها نورا فقط صندوقها الخشبي الصغير.

منذ أن تركوا بيتهم تغير مكان اقامتهم ثلاث مرات و كانت نورا تحرص دائماً على أن لا يضيع صندوقها الصغير أثناء الانتقال من مكان لآخر. لم يكن صندوقها ذو شكل فريد أو ملفت للنظر. كان صندوقاً خشبياً قديماً وجدّته في سقيفة بيت جدها في أحد الأيام. و منذ ذلك اليوم أصبح صندوقها الخاص الجميل الذي تضع فيه أشياء مميزة جداً. لم تكن نورا تسمح لأحد أن يعرف ما هي الأشياء التي في داخل الصندوق. كان ذلك سراً عن الجميع إلا والدتها. كانت نورا كلما وضعت شيئاً جديداً في الصندوق تذهب على الفور و تهمس ذلك سراً في أذن أمها و كانتا تسميان ذلك سرهما الكبير.

... منذ أن تركوا بيتهم لم تعد الأصوات المخيفة كالسابق. صحيح أنها موجودة الا أنها أصبحت بعيدة الآن. لاتزال هذه الأصوات تخيف نورا و لا تزال وجوه أصحاب البنادق ترهبها. كلما أحست نورا بالخوف من جديد. كلما أحست بالحزن و الحنين فتحت صندوقها و أحصت كنوزها الصغيرة. تخرج أولاً العقد الخرزي الجميل الذي اشترته مع صديقتها سهى من سوق الحميدية. تغمض عينيها و تتذكر سهى أقرب صديقاتها لها. الضفائر البنية الجميلة و العيون الواسعة البراقة و تلك الضحكة الرنانة.

ثم تخرج كيساً قماشيا مليئاً بالورود المجففة حصلت عليه و هي في آخر رحلة مدرسية إلى إحدى القرى حيث يُصنع مربى الورد الذي تحبه كثيراً. بعدها تخرج المرحى (شهادة الإجاز) التي حصلت عليها يوم أتمت حفظ جزء عم و تشعر من جديد كم كانت فخورة بنفسها بعد أن أتمت حفظ جزء من القرآن. ثم يأتي دور الصدفة الكبيرة التي وجدتها على الشاطئ يوم ذهبت عائلتها في زيارة إلى الساحل. تضع الصدفة على أذنها و تسرح إلى ذلك اليوم السعيد مع صوت الأمواج الذي يتردد داخل الصدفة.
ثم تخرج مجسماً صغيراً لعودٍ عربي أصرت في أحد الأيام على أمها أن تشتريه لها لأنها تود أن تتعلم العزف على آلة العود في يوم ما. وهكذا تخرج نورا الأشياء واحداً تلو الآخر حتى تنتهي ثم تعيدها إلى مكانها في الصندوق.



أحياناً كانت تخرج الأغراض حين تعجز عن النوم و تضع كنوزها الغالية بالقرب من وسادتها و تبقى تحلم وتتذكر حتى تغفو بسلام. لتستيقظ في اليوم التالي و تجد والدتها قد أعادت كلَّ شيءٍ الى مكانه داخل الصندوق حتى يبقى سرهما الكبير بخير.

في أحد الأيام جمع بابا الأسرة في غرفة الجلوس. و كان وجهه حزيناً و كأن شيئا سيئاً قد حدث. قال: وصلني اليوم خبر مؤكد أن بيتنا قد تهدم في القصف... سمعت نورا صوت شهقة ماما و لم تدري ماذا يجب عليها أن تفعل. منعت نورا دموعها بصعوبة و حاولت أن تظهر القوة. كان أخوتها في حال من الدهشة و الحيرة و الألم و مثلها لم يعرفون ماذا يفعلون أمام هذا الخبر السيء. لم تستطع نورا أن تمسك دموعها أكثر و انفجرت باكية. كانت ماما تبكي أيضا .أما بابا فقد أغمض عينيه في صمت.
في صباح اليوم التالي أشرقت الشمس و حان موعد الاستيقاظ. كانت رائحة الفطور الذي تعده والدتها تغزو غرفة نوم الأطفال كالمعتاد و ضجيج أخويها و هما يقفزان على السرير في شغبهما الصباحي عالياً مثل أي يومٍ آخر. سحبت نورا نفسها من السرير وأسرعت إلى الحمام حتى تغسل وجهها من بقايا بكاء الليلة السابقة. على طاولة الإفطار لم تتمكن نورا سوى أن تتناول بضع لقيمات صغيرة. اقتربت منها والدتها وقالت: هل أنت على يرام يا حبيبتي؟
أجابت نورا: أنا بخير ماما
الأم: لا تبدين بخير ..
ووضعت الأم يدها على جبين نورا لتعرف إن كانت تعاني من حرارةٍ مرتفعة. وقالت: حرارتك طبيعية .. ماذا يؤلمك يا صغيرتي ..
نورا: أنا بخير ماما لا تقلقي .. حتى أني أريد استئذانك في اللعب بالحارة مع الجيران بعد الإفطار
الأم: حسناً يا صغيرتي تستطيعين الخروج للعب كوني حذرة و لا تبتعدي كثيراً.

بعد الإفطار حملت نورا صندوقها الخشبي و قبلت والديها وخرجت إلى الحارة . ما إن أصبحت في الخارج حتى انهمرت دموعها من جديد و ركضت إلى حيث توجد قطعة أرضٍ مهملةٍ على أحد أطراف الساحة الصغيرة التي يلعب فيها أطفال الحارة عادةً. توقفت هناك و أخذت تتأمل الأفق لدقائق.

... ثم طبعت قبلة على صندوقها الخشبي و رفعته بيديها الاثنتين إلى الأعلى و رمته إلى وسط الأرض الخاوية ليستقر قربَ مجموعةٍ من الأخشاب و أكياس القمامة. ثم عادت أدراجها إلى المنزل تجر خطواتها و تمسح عن عينيها آثار البكاء.

أكملت نورا يومها وهي تشعر بالتعب و خلدت إلى النوم تلك الليلة مبكرةً أكثر من العادة. كانت ليلة سيئةً مليئةً بالكوابيس و بصور بيتهم الذي تهدم. عندما فتحت عينيها في صباحَ اليوم التالي ظلت تتأمل السقف لدقائق عديدة و لم تشعر برغبةٍ في النهوض. جاءت والدتها فجأة و طبعت قبلة على جبينها وقالت: صباح الخير يا نورا .. ما هذا الكسل هيا اغسلي وجهك فقد حان موعد الإفطار.. ثم اقتربت ماما من أذن نورا وهمست : هيا حضرت لك مفاجأة بعد الافطار .. هيا..

تغيرت قسمات وجه نورا على إثر ما سمعت . أطاعت نورا ماما ونهضت من سريرها و غسلت وجهها وهي تفكر بسر المفاجأة. مفاجأة في هذا الوقت العصيب؟! و من دون مناسبة. وعيد ميلادها ليس قبل شهورٍ من اليوم؟! ما هي تلك المفاجئة يا ترى؟!

بعد وجبة الإفطار أخذ الأب أخويها معه إلى السوق ليساعدوه في التبضع لحاجات المنزل ويقيت نورا و ماما وحدهما في المنزل. بعد قليل جاءها صوت والدتها يناديها حتى تأتي إلى غرفة الجلوس. جلست نورا بهدوء و نظرت إلى عيني أمها في ترقب. ابتسمت ماما و أخرجت من جيبها شيئاً صغيراً ملفوفاً بورق وشريطةٍ جميلة . حلت نورا الشريطة وفتحت الهدية ليظهر أمامها مجسم صغيرٌ لبيتٍ جميل تحيطُ به حديقةٌ صغيرةٌ و على جداره عريشةٌ جميلة. لم تتوقع نورا هذه الهدية و لم تعرف ما سرها لكنها أحبتها جداً. ابتسمت وقالت: ماما شكراً على الهدية .. و لكن ما المناسبة؟

ماما : هذا البيت الصغير يريد الانضمام إلى عائلة سرنا الكبير و الصندوق الخشبي المميز

نورا : لماذا يريد الانضمام؟

ماما: لأنه يعلم كم أنت مشتاقة لبيتنا و تريدين العودة اليه

تغير وجه نورا و أحست بالحزن يغمر قلبها الصغير ثم وضعت الهدية على الطاولة و قالت : شكرا ماما لكنني لم أعد ألعب لعبة الصندوق لقد تخلصت منه البارحة ..

ماما: أنا أعرف أن الصندوق الخشبي ليس لعبة .. و أعرف أنك تحبيه كثيراً .. ماذا حدث؟

نورا: لم يعد الصندوق مهماً فتخلصت منه

ماما: لماذا لم يعد مهماً؟

نورا: لم يعد يعني شيئاً

نظرت ماما إلى عيني نورا :و قالت: حبيبتي لا تخافي أخبريني ماذا حدث ؟

ترددت نورا لدقائق تفكر ماذا تفعل ثم غلبتها دموعها و قالت: لقد خسرنا بيتنا و لا فائدة من الاحتفاظ بصندوق غبي .. لم يعد يعني شيئاً..

عانقت ماما نورا حتى هدأت ثم مسحت عن عينيها الدموع وقالت: صغيرتي هوني عليك. أن نخسر منزلنا لأمرٍ مؤلم و حزين لكن تعالي ننظر إلى الجانب المشرق. نحن ما زلنا بخير أنا و أنت و بابا و أخوتك . ما زلنا داخل البلد و لم نضطر للخروج إلى بلد غريب حتى اللحظة. و بعد أن تنتهي هذه الأزمة سنعود لبيتنا بإذن الله . و سنعمره من جديد. فنحن من يعمر و يبني من جديد. و لهذا علينا أن نبقي أشياءنا الجميلة و أحلامنا على قيد الحياة...

... علينا أن نبقيها بخير حتى تنطلق و تصبح حقيقة في يوم ما إن شاء الله. ثم أمسكت ماما مجسم البيت الصغير من على الطاولة. هذا البيت الصغير سيذكرنا دائماً ببيتنا الذي نريد أن نعود إليه. الذي سنعمره من جديد. و سنزينه كما نريد. سنغرس حوله أشجار. و سيكون هناك عريشة ياسمين. وسيكون بيتاً رائعاً بإذن الله.

أعطت ماما البيت الصغير لنورا و قالت : هيا .. حان الوقت لينضم إلى عائلة سرنا الكبير

نورا: لكني رميت الصندوق يا ماما في الأرض الخاوية .. يجب أن أذهب إلى هناك الآن .. ربما أتمكن من أن أجده..

مسحت ماما على رأس نورا ثم أخرجت من أحد دروج الطاولة صندوق نورا الخشبي . أطلقت نورا صيحة فرح: ماما ! كيف عاد الصندوق؟! ..

قالت ماما: بعد أن رميته في الأرض الخاوية. جاء العم أبو حسام وأعاد الصندوق وقال لي أنه شاهدك كيف رميته و كيف كنت تبكين. انظري تضرر الصندوق قليلاً عندما ارتطم بالأرض لكني استطعت أن أصلحه.

ابتسمت نورا و عانقت ماما بفرح قائلةً: شكراً ماما

فتحت نورا الصندوق وكانت كنوزها الثمينة بخير ووضعت البيت الصغير في الصندوق ثم همست في أذن ماما: إن شاء الله عندما سنعيد بناء بيتنا سآخذ قطعة صغيرة من حجارة البناء و سأضعها في الصندوق ..

خطر

التعامل مع القنابل العنقودية والقذائف غير المتفجرة:

ينتج عن القنابل العنقودية قنابل صغيرة بحجم علبة الكولا تقريباً.
ولها أنواع متعددة . أياً كان نوعها :

- لا تقترب منها بداعي الفضول . خصوصاً أن ألوانها قد تجذبك .
- لا تلمسها ! أخبر الكبار عن تواجدها ليتم التواصل مع خبير لتفكيكها.
- كن **مسؤولاً** عن نفسك و الآخرين إذا رأيتهم يقتربون منها.

حافظ على نفسك !

- تجنب لمس القطع الغريبة المترامية على الطرقات.
- حاول عدم تبادل الأغراض الشخصية مع الآخرين كالأمشاط والقبعات وغيرها منعاً لانتقال الجراثيم.
- حافظ على نشاط جسمك بالتمارين والحركة !
- اغسل يديك بالماء والصابون جيداً أينما تواجدت وحاول العد إلى العشرين في كل مرة تغسل يديك لتتأكد من نظافتهما.
- حاول الإكثار من شرب السوائل تجنباً للجفاف.
- لا تنس إفطارك ! فهو من أهم وجبات النهار.

الاسترخاء

هل فكرت بالاسترخاء سابقاً ؟

هنا بعض الأفكار التي يمكنك تطبيقها أينما كنت وتذكر أن الاسترخاء يخفف التوتر ويساعدك على الهدوء وشحن طاقات جسمك:

- تنفس بعمق ! خذ نفساً عميقاً وراقب تنفسك كرر العملية على الأقل 3 مرات.
- استمع ! استمع لموسيقى هادئة أو قم أنت بالغناء.
- تخيل ! أغلق عينيك وتخيل نفسك في مكان تحبه .
- اقرأ ! طالع كتاباً أو قصة تحبها، وتبتعد بذلك عن التلفاز والإلكترونيات.
- تمدد وراقب الأشياء من حولك.

ليلى وأبجدية الربيع

جلسَت ليلى بين أصدقائها تشرح لهم عن الإنسان وعن أهميةِ عقلِه وأنه يستطيع أن ينشرَ العدلَ والخيرَ إن شاء أو أن ينشرَ الظلم والشرّ إن شاء.
سألها الأصدقاء : مِن أين أتت بهذه المعلومات القيمة ؟
فأجابت ليلى بكلّ فخرٍ: أبي يشرح لي معاني الربيع العربي!
تساءَلَ أصدقاء ليلى: ماذا تعلمتِ أيضاً يا ليلى عن الربيع العربي؟ أخبرينا !
ليلى متلبكة قليلاً : سأسأل والديّ اليوم عن حرفِ الباء وسأخبرُكم لاحقاً !
فردّ أحدُ الأصدقاءِ: وما دخلُ حرفِ الباءِ بالربيعِ العربي؟
ليلى بثقةٍ أكبر: إنني أكتشفُ كلماتٍ جديدةً في كلِّ مرةٍ، وحتى لا أنساها أتعلّمها بتسلسلها الأبجدي !

استحسن الأصدقاء الفكرة وطلبوا من ليلى أن توافيهم بآخرِ أخبارِ حرفِ الباء وبأسرعِ ما يمكن !
في ذلك المساءِ كانت ليلى متلهفةً لمتابعةِ لعبةِ الأحرف مع والدها، وبعدَ أن أنهت واجباتِها المدرسيةَ جلست مع والدِها.

الأب : هل تذكّرين يا حلوتي، كنا قد تحدّثنا عنِ الإنسان، أليس كذلك؟
ليلى: نعم يا بابا
الأبُ : ما هو أهم شيءٍ تعلّمتِه من حديثِنا يا ليلى؟
ليلى: تعلمتُ أنَّ الإنسانَ ... هو ... مم ... هو حاملُ الأمانةِ، وأنَّ الأمانةَ هي العقلُ يا بابا

الأبُ: هذا صحيح ! اليوم سوفَ نتحدثُ عن الحرفِ الثاني في ترتيبِ الأحرفِ الأبجديةِ، هل تعرفينَ ما هو يا حلوتي؟
ليلى: نعم ! إنه حرفُ الباء .
الأبُ : ممتاز، اليوم أريدكِ أنت أن تختاري كلمةً مهمةً تبدأ بحرفِ الباء !
ليلى: (تفكر قليلاً) ... مم، بيت؟!

الأبُ : بيت. كلمةٌ جميلةٌ. بيت كلمةٌ تبدأ بحرفِ الباء. وعندي كلمةٌ مهمةٌ جداً تبدأ بحرفِ الباءِ أيضاً وتشبهُ البيت !
ليلى: حقاً ؟ ما هي يا بابا ؟
الأبُ: بلديْ ليلى ! هلْ تعلمينَ معنى كلمةِ بلد يا ليلى؟
ليلى: نعم. أعرف. أعرفُ أن بلد تعني ... تعني ... مثلَ سوريا ؟ صح ؟
وركضت ليلى وأحضرت خريطةَ العالمِ وأشارت إلى موقعِ سوريا على الخريطة بفخرٍ وهي تقول: سوريا. هنا. انظرْ يا بابا. هذه بلد؟ صحّ؟
بابا: صحيح. سوريا هي بلد. ولكن دعينا نفكر بمعنى كلمةِ بلد !

ليلى: ماذا تقصدُ؟
الأبُ : البلدُ ليس فقط مكانٌ نشيرُ إليهِ ونحدِدُه على الخريطةِ يا ليلى !
ليلى: كيف ؟ أنا أعرفُ أن هذه هي سوريا وهي بلدي !
الأبُ : سأضربُ لكِ مثلاً عن كلمةِ بيت. إذا سألتكِ ما هو بيتكِ يا ليلى. بماذا تفكرين؟
ليلى: بيت تعني ... تعني هنا. المكانَ الذي نعيشُ فيه؟

الأبُ : صحيح. ولكن هل هو الجدرانُ والأبواب؟
ليلى: مم. لاااا !
بابا : هل هو الأشياءُ التي في المكانِ مثلَ البرادِ والحاسوب والتلفيزيون؟
ليلى : أنا أحبُ مشاهدةَ التلفزيون. ولكن بيتي ليس فقط هو التلفزيونِ والحاسب
الأبُ : جيد . الآن فكّري بأكثرِ شيءٍ يجعلكِ تستمتعين بوجودِكِ في هذا المكانِ الذي تسمّينه "بيتي"

ليلى : ماذا تقصدُ يا بابا ؟ هذا سؤالٌ صعب !
بابا : حسن. سوف أهونُ عليك. تخيلي أنكِ تعيشينَ لوحدكِ في هذا المكان. كيفَ سيكونُ شعورك ؟
ليلى : لوحدي لوحدي؟ بدونِكَ أنت وماما ؟
الأبُ : نعم. بدونِ أي أحد. فقط أنتِ لوحدكِ. هل ستكونين سعيدة؟
ليلى : أبداً. كنت سأكونُ خائفةً ووحيدة. لا أحبُ أن أكونَ خائفةً أو وحيدة !
الأبُ: إذاً ما هو أهم شيءٍ في البيت؟
ليلى: مم. نحنُ يا بابا ... آه ... الإنسان!؟

الأبُ : نعم يا حبيبتي. الإنسانُ هو أهم شيء. بدونِنا لن يكونَ هناكَ حبٌ ولا سعادةٌ ولا لعبٌ ولا مرح !
ليلى: ولا أحدٌ يحكي لي قصةً قبلَ النوم .
الأبُ : صحيح .
ليلى: (وهي تُحرك الخريطة في يدها) ولكن ما دخلُ هذا بالبلد؟
الأبُ : البلد هو بيتنا جميعاً يا صغيرتي. البلدُ ليس فقط مواقعاً نزورُها ومدناً نتعلمُ أسماءها. أهم شيءٍ في البلدِ هو الناسُ الذينَ يعيشون فيه. هو الاحترامُ المتبادلُ بينهم. هو العدلُ والتسامحُ والقانونُ الذي يجمعهم !
ليلى: هلْ يعني أنَّ البلدَ هو بيتنا الكبير ؟
الأبُ : نعم .
ليلى: رائع! أنا الآنَ أحبُ بلدي أكثر !
الأبُ : لماذا ؟
ليلى: لأنه يشبه بيتنا يا بابا ولكنَّه أكبر
الأبُ : ولماذا تحبين بيتنا يا ليلى؟
ليلى: لأننا نحبُ بعضنا يا بابا !
الأبُ : ونحترمُ بعضنا أيضاً. ما نعيشُه في بيتنا الصغير يجبُ أن نطبّقه في بيتنا الكبير. في بلدنا. البلدُ هو عائلتنا الكبيرة يا ليلى !
ليلى : بابا ... أنا أحبُ بلدي. وأحبُ عائلتي وأحبُّك يا بابا !
الأبُ : وأنا أحبُّك أيضاً يا حلوتي !

مفتّش المشاعر

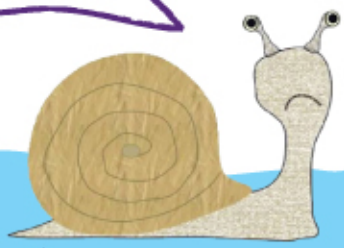
لفهم مشاعر الآخرين

حليمُو الحلزون

فكر ماذا يمكن أن تفعل اذا حدث معك أحد هذه الاشياء
شارك أهلك أو اصدقائك وحاولوا تخيلها و تمثيلها
أرسل لنا إجابتك على الايميل
tayarawarak@gmail.com

ماذا سأفعل لو !

سمعت أصواتاً مخيفه ولا يوجد أحد بقربي



استمع

انصت الى الكلمات
وطريقة الكلام
بماذا تُشعرك كلماتهم ؟

انظر

ماذا يفعل الشخص الآخر ؟
ماذا يفعل الآخرون من حوله ؟
ماذا يظهر على وجهه ؟
مالذي يظهره جسده ؟
مالذي يحدث حوله ؟

فكّر

كيف ستشعر لو
كنت مكانه ؟

تأملت فتعلمت

كلما في هذا الكون تأملت، ازددت قرباً من خالقي وتعلمت
فإذا ما لامست جبيني أشعة الشمس الحانية، وأضاءت الكون من حولي بأنوارها الصافية، اقتربت من خالقي وتعلمت.
.وكلما راح نهار وحل مساء،وتزينت بالنجوم الهادية السماء اقتربت من خالقي وتعلمت
وإذا ما أظلم ليلي وسامرني القمر وأهدى إلي نوره وطاب لي السمر وكلما بشرني الغيم بالمطر
اقتربت من خالقي وتعلمت

فماذا **تراني تعلمت؟!**

كلنا واحد

كلنا واحد ((أربعة مرات))

من الشرق إلى الغرب
كلنا واحد , واحد , واحد

من الشمال إلى الجنوب
كلنا واحد, واحد, واحد

من داريا..كلنا واحد
من حمص .كلنا واحد
من قامشلو ..كلنا واحد
من طرطوس.. كلنا واحد

كلنا واحد , واحد , واحد
في العالم كله. كلنا واحد

الدرع

اعتاد المحاربون القدماء استخدام الدروع لصدّ ضربات العدو ، ويزين هذا الدرع نقوش ورموز تدل على القوة والبلد التي ينتمي لها المحارب .

بإمكانك تصميم **درعك الخاص** ، وهذا الدرع كما في النموذج مقسم إلى قسمين (بإمكانك زيادة الأقسام إلى ٤،٦)

١ أغمض عينيك ،تنفس بهدوء... فكر في شخص أو مجموعة من الأشخاص الذين يقدمون لك الحماية عندما تحتاجها ومعهم تشعر بالأمان ، التقط لهم صورة واحتفظ بها في مخيلتك ، افتح عينيك الآن وارسم ما التقطته مخيلتك في الجزء الأول

٢ **لننتقل إلى المربع الثاني**

أغمض عينيك ،تنفس بهدوء .. فكر في مكان أو مجموعة من الأماكن التي تؤمن لك الحماية عندما تكون فيها وتشعرك بالأمان التقط لها صورة واحتفظ بها في مخيلتك.
افتح عينيك الآن وارسم ما التقطته مخيلتك في الجزء الثاني.

معجون طبيعي

نحتاج إلى:

1 كوب من الطحين.
2. ¼ كوب من الملح.
3. ½ كوب ماء.
4. ملعقتان كبيرتان من الزيت.
5. 3 معالق صغيرة من الخل/ عصير الليمون. 6. ملون طعام

الطريقة: 1. نقوم بخلط المواد الجافة في وعاء.
2. نطلب من شخص بالغ أن يضع الوعاء على نار هادئة ثم نحرك المزيج بإضافة الماء أولاً وبعد المزج يضاف الخل ثم يسكب الزيت بالترتيب. 3. نقوم بالتحريك (تحت إشراف الشخص كبير) حتى نحصل على مزيج أو خليط المعجون.
4. عندما يبرد يضاف ملون الطعام المفضل ويعجن جيداً لتحصل على معجون طبيعي صحي تلعب به ويمكن أن تحتفظ به في علبة بلاستيكية لمدة 3 أشهر.

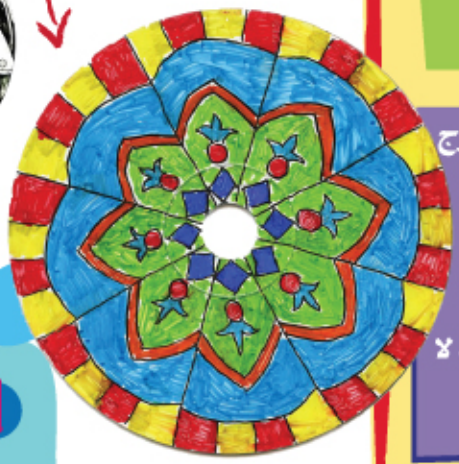
فكرة

إذا كان لديك CD/ DVD قديم، غير مستخدم أو معطوب.

قم بتحويله إلى لوحة فنية.

استخدم قلم تخطيط وابتكر رسومات على الوجه العاكس لـ CD/DVD.

قم بعدها بوضع الـ CDs/DVDs بحافظة السيديات لتحصل على ألبومك الغني.



نكت

قال الصبي لأمه: إن لدينا جيران بخلاء جداً !
-الأم : و ما الذي جعلك تقول هذا ؟
-الصبي : لأنهم أقاموا الدنيا و أقعدوها حين ابتلع ابنهم فلساً واحداً !

ذهب أحد الأشخاص لزيارة صديقه . وعندما ضرب الجرس خرج له ابنه الصغير.
فقال له : السلام عليكم يا حبيبي .. أبوك موجود ؟
قال الولد : نعم موجود .
فقال له : طيب .. تعرف اسمي ؟
فذهب الولد إلى أبيه بسرعة وقال له : بابا .. واحد عند الباب لا يعرف اسمه !

حزازير ؟

1. *ما هي الكلمة الوحيدة التي تلفظ غلط دائماً ؟

2. *ما هو الشيء الذي يوصلك من بيتك إلى عملك دون أن يتحرك؟

الحلول
1. خطأ / 2. الطريق

هيا نتوازن !

التوازن ليس فقط نشاط جسدي ولكنه يقوي أيضاً الحس الإدراكي لديك. يمكنك البدء بوضع كيس طري مملوء بعض الشيء على رأسك والسير به في الغرفة دون أن يقع ثم ضع كتاباً أو أكثر وحاول السير. كما يمكنك أن تضع كرة على ملعقة وتسير بها. أو ضع على أرض ثابتة (المغطاة بالسجاد مثلاً) قطع مختلفة الحجم (مثلاً علب طعام بلاستيكة أو أغطية بلاستيكية – مخدات) وعلى مسافات متباعدة وحاول التنقل من واحدة لأخرى دون الوقوع.

"الحادي والعشرون من مارس"

الحادي والعشرون من مارس هو اليوم الذي اختاره المجلس الطبّي الأعلى ليمنح سامر جائزته الطبية الأرفع من نوعها لفِصله توأماً سيامياً بنجاح. لم يكن هذا التاريخ يعني له شيئاً بشكلٍ خاص فقد كان مجرد ورقة اعتاد أن ينزعها كل سنة - كأيّ ورقةٍ أخرى - من أوراق التقويم المعلقة بإهمال على حائط في غرفته التي نشأ فيها.

عندما وصل منزله, كان يود أن يخبر والدته بأعظمِ إنجازٍ في مسيرته الطبية ولكنه فكّر: "ما الفائدة؟ فأمي لن تميز الفرق بين عملية فصل توأمٍ سيامي وبين تشخيص أحدهم بمرض الزُكام" فقد كانت والدته أمية لم تحظى بتعليم رسمي. واستطرد: "هذا إن تذكرت من أكون" فإصابة والدته بمرض ألزهايمر جعلها تفقد ذاكرتها بشكلٍ مؤقت في معظم الأحيان..

تلك الليلة, نزعَ ورقة العشرين من مارس ليلفت نظره عنوان لطالما تجاهله "يوم الأم العالمي". كان إنساناً عملياً بطبعه لا يكترث للرسميات ولا يوجد للمشاعر مكانٌ في عالمه فأدار رأسه مبتعداً خائفاً من أن يستسلم لمشاعره فقد كان يعتبرُ ذلك ضعفاً, ليلفت نظره شيءٌ آخر: سرير طفولته. وبرق في ذِهنهِ فوراً صورته حينما كان في الثامنة من عمره معتلاً راقداً في فراشه, وصورة الطبيب وهو يقول لوالدته من خلف كمامته الطبية أنه لن يعيش أكثر من بضع ساعاتٍ أخرى ويجب على جميع من في البيت أن يتجنب الاقتراب من سريره لأن مرضه قد يكون معدياً.

أغمضَ سامر عينيه واستسلم للصورة الأخيرة التي طالما حجبها في ذاكرته, صورة والدته محتضنةً جسده الصغير الواهن في فراش الموت وقد رفضت أن تتخلى عنه في ساعاته الأخيرة بالرغم من تحذير الطبيب الشديد في الخوف من عدوى قاتلة محتملة. أدركَ الآن أن والدته لم تحتج إلى شهادة في الطب لتعرف أن قوة حنانها كافية لأن تحميه حتى من ملك الموت, في الوقت الذي لعبَ فيه الطب السريري جميع أوراقه وخرج مهزوماً.

دّهبَ إلى غرفتها ليجدها نائمة في سريرها, فاقترب منها بهدوء وتأمل وجهها المسالم, لتتملكه نزوة غريبة في أن يحتضن يديها بين يديه. كان يمرّ بأصابعه على كل تجعيدة في حرصٍ شديد وكأنه يريد أن يقرأ ماتخفيه تلك الأخاديد من أسرار إلى أن فاضَ قلبهُ بالمشاعر بعد أن أدركَ الآن أن كل تجعيدة في يدها هي الثمن الذي دفعته والدته لتصل بهِ إلى ماوصل إليه.

وبينما كان يصارع المشاعر المختلطة التي اعتمرت في داخله, أحس بأمه تستيقظ وتنظر بعينيه مباشرة وعلى وجهها ارتسمت ابتسامة. تلك الابتسامة ذاتها التي كانت ترسمها دائماً كلما أخبرها بتحقيقه لإنجاز جديد منذ أن كان طفلاً صغيراً وأخبرها بنجاحه للصف الثاني. أدركَ أن أمه ليست بحاجة إلى تحصيل علمي لتعرف إلى أي مدى يجب أن تكون فخورة بابنها الوحيد, بل ليست في حاجة لأن تملك عقلاً سليماً من ألزهايمر لتدرك أن سنين كفاحها الطويلة في سبيل ابنها لم تذهب هباءً.

واصلَ احتضان يديها والنظر في عينيها المتعبتين بدون أن يتكلم. أصبح يعي الآن أنه لا يحتاج للكلام ليتواصل مع من كان جزءاً منه يوماً ما.

ضعوا الكلمات التي تحتها خط في الفراغات المناسبة و شكلوا من المربعات الحمراء كلمة مفيدة و اكتشفوا بأنفسكم الحرف الناقص

بابتسامة رقيقة نشاط حيوية تعش بسعادة و رضا

ح
ط
ش
و
ة

الكلمة المفيدة: حياتنا أمانة
الحرف المفقود: ا

الحل

ساعدوا **زكزوك** في عدّ وتعبئة قائمة أسماء الحيوانات ، ثم قوموا بنقل المعلومات الى الشكل البياني

فيل	.....
نمر	.....
زرافة	.....
أرنب	.....
أفعى	.....