

عالمنا

مجلة سورية شهرية للأطفال

مغامرات بشر
وهيفين..

تبن بعل - العدد التاسع - ايار 2015

من قصص
الشعوب
ملحمة بعل
وإنات)

سالم
يعلمك
المساعدة!



المتابعة

أصدقائي،

الحياة سلسلة من التجارب، بعضها يملأ قلبنا بالسعادة والأمل، وبعضها محزن وصعب، ومحمل بالألم والخسارة. وعندما يشغتنا الألم علينا، قد يكون من الصعب أن نبحت عن منابع القوة والفرح حولنا. وقد تكون قليلة ونادرة، ولكنها حتماً موجودة في مكان ما رغم كل ما يوحى لنا بعكس ذلك.

وجودنا في هذه الحياة التي قد لا تسيّر دوماً وفق ما نحب ونرغب، ووجودنا كقيل بأن نحصل على فرصة أخرى، بل على العديد من الفرص لنخرج من التجارب المؤلمة أقوى وأكثر قدرة على العيش بسعادة وتحقيق أحلامنا. علينا ألا نغرق في أحزاننا ونفكر فيما خسرناه اليوم، بل فيما يمكننا تحقيقه غداً. مهما بكينا وعانينا من الأذى اليوم، فالمستقبل لا زال يحمل لنا الكثير من الإمكانيات والمفاجآت، وبمجرد أن ننظر إلى الأمام، يتلاشى الألم تدريجياً، ويتحول إلى درسي يجعلنا أكثر معرفة واستعداداً للمرحلة التالية في حياتنا. تذكرُوا، يا أصدقاء، أن الحزن لا يدوم، وأنه يتحول إلى ذكرى بعيدة، نستعيد من خلالها أننا تعلمنا على الصعوبات، وامتلكنا القوة والقدرة على الشير قديماً، إلى الأمام.

الفهرس

- 1 سالم يعلمك المساعدة
- 2 الطريق الى النور
- 5 سامي، رحالة بالصدفة
- 7 بنشر وهيفين
- 10 من قصص الشعوب
- 12 دورها

بالتعاون مع



facebook.com/teenbaal
info@teenbaal.com
twitter.com/teenbaal
www.teenbaal.com

الإخراج الفني: زيرو



إن شلل الأطفال مرضٌ خطيرٌ، يا سعيد، وقد عاودَ الظهورَ في بلادنا منذ أكثر من عام، وهذا ما يجعل كل الأطفال معرضين للإصابة به، لذلك تتركز حملات اللقاح.

أكره حملات التلقيح. الإبر مؤلمة! وأكره طعام اللقاح في فمي! ثم إنني أخذت لقاح شلل الأطفال منذ شهر، فما فائدة التكرار؟

غداً حملة التلقيح ضد شلل الأطفال



لقد ضاعت حصة الرياضة من أجل حملة اللقاح، ليس من الطروري أن أتلقى اللقاح هذه المرة، سأذهب للعب مع باقي الزفاق.



لقاح شلل الأطفال هوَ الوسيلةَ الأفضل للوقاية من هذا المرض الخطير الذي يؤدي إلى تخريب الأعصاب والشلل، ويتم تكرار حملات اللقاح لزيادة المناعة في حال حدوث جائحة كما في بلادنا الآن. لذلك علينا تلقي كل جرعات اللقاح قدر الإمكان، والتأكد من توثيق تاريخ تلقينا اللقاح في دفتر اللقاحات الخاص بنا، لأن ذلك يساعد الأطباء على بناء الشبكات الصحية المناسبة لمجتمعنا.

في الحقيقة لم أتلّق اللقاح، فقد أخذته في الحملة السابقة، ولا أعتقد أن هناك داع لتكراره.



يا لها من مفاجأة! ماذا تفعل هنا، يا سالم !!

إنني أساعد في تقييم حملة اللقاح لأطفال المدارس، هل أخذت اللقاح، يا سعيد؟

الطريقة إلى النور

في العدد السابق: يفتش الحرامي منزل (ران) بحثاً عن الأدلة، ويصادرون كل شيء ما عدا صورة واحدة يخبئها (أوبي) عنهم. ينتقل (أوبي) للعيش مع العم (إيدير)، ويتم إعلان القضاء على (الخليفة المخزومي) في القطاع بآء.

الحلقة ٩

قصة: لارا رسوم: هارون



أينم لأعود معك باكرآ إلى المنزل، يا والدي. علينا ألا نتأخر عن الحفلة!

حاضر، يا صغيري. أعلم أنك قضيت وقتاً طويلاً في الإعداد لهذه المناسبة!



سيدي الحاكم، كل عام وانت بخير. سأصرف الآن.



لقد تكبدت الكثير من العناء لتنظيم هذا الحفل، يا آراتنا. شكراً لك، يا عزيزي.



كل عام وانت بخير، يا سيدي.



كل عام وانت بخير، يا عزيزي.

لا يزال الوقت ميّزاً. علي أن أعود إلى المكتب لإنهاء بعض العمل.



حسناً، انتظر حتى نطفئ شموع كوك الميلاذ.

حسناً، يا آنستي.



عيد ميلاد سعيد، أيها الحاكم.

كوكب



من الأفضل ألا يراك أحد وأنت تبكي.

أمي. سوف أجدك، يا أمي. لكن.. من أين أبدا؟

يجب على سكان العالم الأمل التفرّش أسبوعياً لأشعة تصافي أشعة الشمس من أجل الحفاظ على صحتهم وقوة أجسادهم. لكنّها أشعة معدّلة لا تسيّب لهم المرض الذي تسبّبته أشعة الشمس فوق سطح الكوكب.



اعرفك جيّداً. لا يوجد أحد في القطاع بآء لا يعرفك ويعرف أمك الآن. لقد أصبحت مشهوراً.

اسمي تاشو.

أنا أوبي.



لا يهتسي أن أطرد من العمل.

أحقاً؟ لنخرج من هنا. أريد أن أرتك شيئاً.

لا تصدّث عن أمي! هل فهمت؟

أخفّض صوتك أيّها العبيس. لا تريد أن يسمّك أحد الحراس وأنت تدافع عنها. لقد نجوت من الطرد من العمل بأعوجبة.



ماذا تفعل؟

تصال معي!



ماذا تفعلان هنا؟

من هناك؟

ما هذا المكان؟

إنه مقرّ الفوضويين، والمكان الذي كنت قريباً جداً من الجيش فيه. أنت محظوظ، يا أوي.



اخرّبوا من هنا في المرة القادمة التي أراكم فيها سأضربكم ضرباً مبرحاً.

أنا أسف، يا ماسوزي.

ماسوزي! أهذا أنت؟

هذا أنت. لقد شاهدت الأخبار. لم تُفرد من المعمل، بلت عفواً من الحاكم. عفواً لم أحصل عليه.



ابتلعت اللطافة المتصوّتة والد باكي منذ خمس سنوات. كان في الحادية عشرة. ومنذ ذلك اليوم وهو يعيش في هذا المكان، مع باقي الفوضويين.

الفوضويون..

الثلاث البيض (١٠)

وصلنا نحن وريم إلى بيت عائلتها في درعا بعد جولة ممتعة في المدينة، ترحمت كريستوفر كولومبوس في حديقة المنزل حين لاحظت السجاد التقليدي في الداخل، فقد خفت أن يوسخه أو يخرمسه بأظافره! استقبلنا والديريم في غرفة الجلوس بينما ذهبت والدتها إلى المطبخ لتحضر الشاي، وأخذ والدي يسألني عن اسمي وعائلي والمكان الذي أتيت منه. كان يسأل بلطف شديد، إلا أنه بدأ مرتاباً.

تنهد الأب ارتياحاً وقال:
● الحمد لله، أردت الإطمئنان فقط لأنك دخلت بيتي، وأنت تعرفين، يا ريم، "الدخيل إذا طب!"
● و"جار الطنب!"
ثم بصوت واحد قالوا:
● وخوي الجنب!
قهقهوا معاً بينما ابتسمت بخجل وأنا أنتظر تفسيراً، فبادرت الأم:
● والديريم يتمسك بأماننا الشعبية وعاداتنا في حوران، وما ذكرناه الآن هو الخصال الثلاثة البيض التي يجب على كل رجل في أعرافنا أن يتحلى بها، وهو يطلب من ريم أيضاً التحلي بها لأنه لا يجد ضيراً في مساواة الرجال بالنساء!
أكمل الأب:

أنت والدة ريم من المطبخ وهي تحمل صينية فيها إبريق الشاي والكؤوس الصغيرة، وضحن من أقراص الخبز النخين الذي تزين سطحه دوائر مرسومة بشكل جميل.
● هذا خبز القالب، من ألمعجناتنا في درعا، مديك، لا تستح!
بينما كانت الأم تشجعني على تذوق الخبز مع الشاي، سمعت الأب يهمس لريم: "ما قصة هذا الولد؟ هل هو في مازق؟"
حين انتبهت ريم إلى أنني قد سمعت ما قال، ضحكت بمرح وقالت:
● بإمكانك أن ترفع صوتك، يا بابا، سامي يقوم برحلة في سوريا ليتعرف على مدنها، وهو الآن في أمانتي، تصور أنه ينعت والدته بالساحرة الطيبة، وأنه سمى كلبه "كريستوفر كولومبوس" تيمناً بالرحالة الشهير؟

● "الدَّخِيلُ إِذَا طَبَّ" تعني أَنْ تَحْمِيَ ضَيْفَكَ مِنْ أَيِّ مَكْرُوهِ طَالَمَا أَنَّهُ فِي بَيْتِكَ، فَهُوَ مَسْؤُولِيَّتُكَ الْآنَ. وَ"جَارُ الطَّنْبِ" تَعْيِدُنَا إِلَى أَيَّامِ الْخِيَامِ حِينَ كَانَتْ الْجَبْرِ تَقَاسُ بِقَرَبِ طَنْبِ خِيْمَةِ جَارِكَ مِنْ خِيْمَةِ بَيْتِكَ، فَعَلَيْكَ أَنْ تَدَافِعَ عَنْهُ وَتَحْمِيَهُ حَتَّى لَوْ تَقَاتَلْتَ عَشِيرَتَكَ مَعَ عَشِيرَتِهِ! أَمَّا "خَوِي الْجَنْبِ" فَهُوَ رَفِيقُ سَفْرِكَ، وَهُوَ بِمَثَابَةِ الضَّيْفِ وَالْجَارِ لِأَنَّكَ تَتَشَارَكُ مَعَهُ الدَّرَبَ وَالطَّعَامَ وَالْمَخَاطِرَ، احْفَظْ الثَّلَاثَ الْبَيْضَ، يَا سَامِي، فَهِيَ لَيْسَتْ حِكْرًا عَلَى أَهْلِ حُورَانَ!

● طَبْعًا، يَا عَمُّ، وَأَتَمَنَّى لَوْ بَقَيْتِ عِنْدَكُمْ وَقْتًا أَطْوَلَ، لَكِنْ مَا زَالَ لَدِي الْكَثِيرُ لَأَرَأُ.

● انْتَبِهْ لِنَفْسِكَ جَيِّدًا وَلَا تَتَرَدَّدْ فِي زِيَارَتِنَا مُجَدَّدًا!

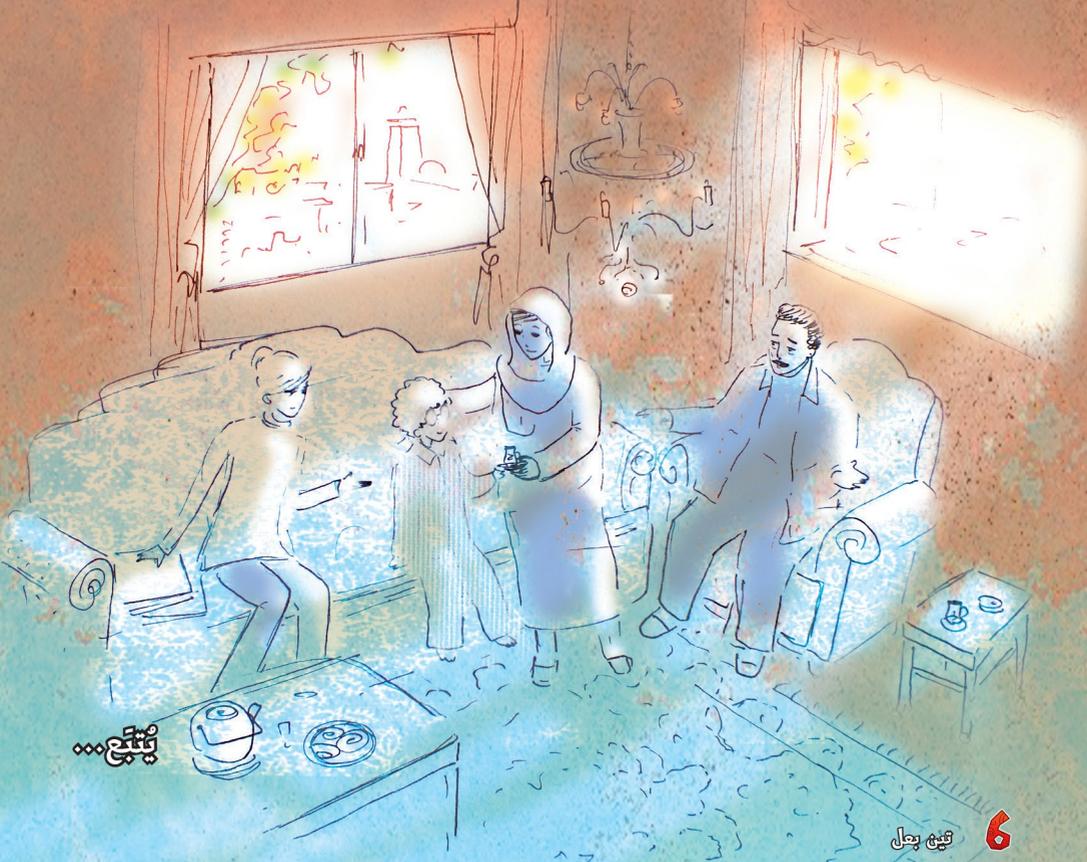
وَانطَلَقْتُ مَعَ كُولُمبُوسَ فِي مَغَامِرَةٍ جَدِيدَةٍ، بَعْدَ أَنْ أَحْسَسْتُ أَنَّ لِي بَيْتًا فِي دِرْعَا.

ما زحت ريم أباهما قائلًا:

● لم يبق إلا أن تمنعه عن الثلاث السود، يا بابا.

فضحك الأب بشدة وكأنه قد سمع نكتة، ثم قال:

● لا، هذه أصبحت قديمة ولا تناسب عمره الصغير بكل الأحوال، لكن من يدري، لعله يفهم عبرتها ويستفيد منها



بشر وهيفين 9

قصة: ديمة بطيار قلصجي رسوم: كوجي كابوتو



ما هذا السُّؤال، يا هيفين! إنّه في السَّابع عشر من نيسان!

أمي، هل يوجد عيد استقلال في سوريا؟

استقلّت دولة الجزائر عن فرنسا في الخامس من تموز عام ١٩٦٢، وتحتفل بعيد استقلالها في هذا التاريخ من كلِّ عام.

أليس هذا ما يُسمّى بعيد الجلاء؟



استقلال سوريا إذاً، ماذا يعني ذلك؟ استقلال..

هذا ما يعرف به هذا العيد، لكنّه ممثّل أيضاً عيد استقلال سوريا من الاحتلال الفرنسيّ.



نعم، في السابع عشر من نيسان، عام ١٩٤٦!

استقلال سوريا؟

أريد أن أعرف كلّ شيء عن استقلال سوريا!

لم أنت متحمّسة إلى هذا الحدّ؟

مهلاً. لتتوقّف عند زمن يسبق تاريخ الاستقلال بقليل، حتّى نعرف ما الذي جرى من أحداثٍ سبقَتْ خروج الاحتلال!



٢٦ أيار ١٩٤٥

بشر، أليس هذا مبنى مجلس الشعب في دمشق؟

معك حقّ!



دمشق حمص الأذقية حماه



قامت القوّات السّبعيّة التابعة للجيش الفرنسي بقصف مجلس الشعب وتدميره، وتم نهبه، واستشهد معظم أفراد حامية المجلس من الدّرك والشرطة، ولم ينح إلا أربعة أشخاص من أصل ثلاثين، وفي الأيّام التّالية، شهدت دمشق عمليّات عسكريّة واسعة من الجيش الفرنسي. وعمّت المظاهرات سوريا ولبنان. وفي ١٩٤٥/٥/٣١ دخلت الدّبابات البريطانيّة دمشق، وهددت فرنسا بالتّدخل العسكري إذا لم يعد الجنود الفرنسيون إلى مكانهم خارج المدين، وقامت فرنسا بالاستجابة لهذه المطالب، وبدأت في شهر تمّوز محادثات ثلاثيّة في لندن بين فرنسا وبريطانيا وسوريا.



أين نحن؟ أعتقد أنه
مجلس الأمن، الذي
نراه دوماً على التلفاز!



ما هذا؟! من تظن نفسك،
يا فارس الخوري! هذا كرسي
فرنسا! ارحل من هنا!!!!



سعادة السفير، جلستُ على مقعدك لمدة خمس
وعشرين دقيقة فكدتْ تقتلني غضباً وحقناً، سوريا
استحمتْ سفالة جنودكم خمساً وعشرين سنة، و
آن لها أن تستقل.



يا إلهي!!



مَنْ ذلك
الرَّجُل؟

إنَّه شكري القوّتلي!

انظر، يا بشر! كم
هم رائعون!



يومُ استقلالِ سوريا!

بَيْتِي وَطَنِي، هذا يومٌ تشرقُ فيه شمسُ الحرّيّةِ
السَّاطِعَةُ على وطنِكُمْ، فلا يخفقُ فيه إلا علمُكُمْ، ولا
تعلو فيه إلا رايَتُكُمْ، هذا يومُ الحقِّ تدوي فيه كلمتُهُ.



ملحمة بعل وإانات¹

حكاية من التراث السوري - الأدب الأوغاريتي

الحلقة الثالثة: بعل يحارب موت - دورة الصيف (الجزء الأول)

"دوام الحال من المحال" لا بد أن هذه العبارة خطرت على بال "بعل"² وهو يتأمل كلاً من "جوبن" و "يوجار": "رسل الإله موت"³، فقد أخبروه للتو بأن حاكم العالم السفلي قد شعر بالإهانة لأنه تلقى دعوة إلى مأدبة من الطعام والشراب؛ وهو الذي يعتبر نفسه أسداً في الصحراء وجوعاً الأبدى لا يرويه إلا لحم البشر ودماءهم. وأضاف الرسل أيضاً أن "موتاً" سوف يلوي السماء ويطيها: محطماً بذلك "بعلاً" إلى أجزاء صغيرة قبل أن يأتي "موت" ليبتلعه قطعة قطعة!

لم يجد "بعل" سبيلاً آخر غير الرضوخ، فطلب من الرسولين أن يخبرا "موتاً" أنه سوف يأتي إلى العالم السفلي بنفسه ويسلمه حكم الأرض. وبعد انصراف الرسولين، ذهب "بعل" إلى جبل "ليل" وتحدث إلى كبير الآلهة "إل" وأندزه بمخاطر تسليم حكم الأرض إلى "موت". لكن "إل"⁴ رفض التدخل معللاً رفضه بأنه لن يكون طرفاً مرة أخرى في الصراع بين اثنين من أولاده وأنه لا يكره حقاً لما يحل في الأرض تحت حكم "موت".

وبينما كان "بعل" في طريقه إلى مدخل العالم السفلي، اعترضته آلهة الشمس "شاباش" وعرضت عليه طريقاً آخر لحل



١- وتُدعى أيضاً «دورة بعل» كُتبت هذه الدورة للمحمية على شكل قصة من ثلاثة فصول، وكل فصل كُتب على لوحين من الطين. اكتشفت هذه الألواح في عام ١٩٢٠ في مدينة «تل» الأوغاريتية (حديفاً، مدينة رأس شمرا شمال مدينة اللاذقية).
 ٢- أحد أبناء «إل» الثلاثة والتنظير الكنعاني للإله «زيوس» الإغريقي، يعرف أيضاً بالقباب «راكب الغيوم» و«سيد الأرض» وهو إله الخصوبة والطر والمواسم. ابن الإله «إل» وشقيق الإله «يام» والأخ التوأم للإله «موت».
 ٣- إله الموت والحظ والعطش والجوع والعدم الكنعاني وأحد أبناء «إل» الثلاثة. يعيش في مدينة «مري» التي تشغل مركز العالم السفلي.
 ٤- «إل» أصل اللفظة «إله» في اللغة العربية. عزاب الآلهة الفينيقية والكنعانية وآله الحكمة. زوج الآلهة «عشيرة». يعيش في خيمة على قمة جبل «ليل» عند منابع النهرين العظيمين. يُحمل على نهر من النهرين مصراً المياه المالحة (البحار والمحيطات) والمياه العذبة (الأنهار والينابيع) في الأرض.





المشكلة؛ فأخبرته أن عليه أن يخدع الموت ويضلّه وذلك بإيجاد بديل مشابه له وإرساله إلى العالم السفلي، لأن "موت" لن يكتفي بخضوع "بعل" واستسلامه فحسب، بل يريد ميثاً.

أعجب "بعل" باقتراح "شاباش"⁵، لأنه بذلك يحصل على فرصة أخرى لبعث الحياة في الأرض من جديد ولو بعد حين، وبحث عن طريقة لتحقيق نصيحة آلهة الشمس، فأوجد ابناً بدا أنه نسخة أخرى عنه، وأسماه "مات" والبسه عباته الملكية وأعطاه صولجان حاكم الأرض، وأعدّه للذهاب إلى العالم السفلي.

أرسل "بعل" في طلب الآلهة "شجر" و "إثم" وأمرهما بتجهيز أفضل ما لديهم من ماشية لتقديمها في مأذبة سوف تعد في العالم السفلي، ثم أمر "مات" أن يصطحب الماشية إلى عالم الموت.

ما إن وصل "مات"⁶ إلى مفرق الجبلين، حتى تفاجأ بريح شريرة المظهر تحيط به من كل جانب، ثم شعر بالحياة تتبخّر في كل طرف من أطرافه، ليسقط ساكناً بعد أن شعر بالموت يلتهم أعضائه واحداً بعد الآخر. عندما رأى "بعل" ما حل بابنه، ذهب واختبأ

تحت عدّة طبقات في أرض البشر. وبدأت التغيرات تطرأ على الأرض في الأيام التي تلت ذلك، فانقطعت الأمطار، وجفت الينابيع، وماتت المحاصيل وفتت المشية، مما جعل الفانين يتضرعون للآلهة لمساعدتهم، وعلى عكس ما صرّح "إل" "لبعل" سابقاً، فقد ألمه ما حل بمصير الأرض ومن عليها، فأرسل رسلاً إلى عالم الموت ليجتوا عن السبب.

وبعد عدّة أيام، فوجئ "إل" بحضور مبعوثي مملكة الموت "جوبن" و "يوجار" ليخبراه بأن حاكم الأرض الجديد قد ضمها إلى مملكة العالم السفلي، وبأن رُسله قد ابتلعها "موت" وبأنه يستطيع أن يجد جثة ابنه المفضل "بعل" في نهاية نهر الموتى. عند سماع الخبر، سقط "إل" من عرشه العظيم في لوعة وصرخ:

ماذا سيحل في جموع الناس؟
الآن وقد رحل ركب الغيوم!
ماذا سيحل في حشود البشر؟
بعد أن فني سيد الأرض!

يُتبع..

٥- آلهة الشمس الكنعانية، تعرف أيضاً بشعلة الآلهة. وقد اعتاد عرب ما قبل الإسلام عبارتها عند الشروق والظهور والغروب.
٦- وهو أحد أبناء "بعل" ويعني اسمه الحساب (الرياضيات).



أمي، ما الامر؟

البردُ يزداُ يوماً
بعدهُ يوم، ولا
سجادةً لدينا!

عليّ أن أفعلَ
شيئاً لمساعدة
أمي!



وجدتها!
سنصنعُ بساطاً
صغيراً
بأنفسنا،

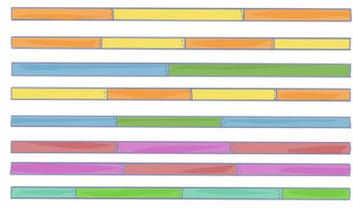
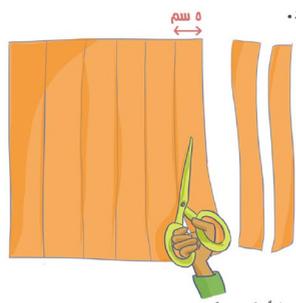
لن يكونَ ذلكَ
سهلاً، ولكن إذا
تعاوننا معاً
فسننجح!

سنحتاجُ إلى:

كميةٌ كبيرةٌ من الملابس والقمشة القديمة، يمكننا أيضاً استخدامُ الأكياس البلاستيكية، وأوراقِ الجرائد.
كرتونةٌ كبيرةٌ - مقصٌ - إبره - خيطٌ قوي - مسطرة - قلم - مسمارٌ كبير

تجهيزُ المواد:

- 1 نَقِّصْ أولاً بصنعِ حبالٍ من القماش، فوِّضْ بقدرِ القماشِ ووضِّحْ علامةً كلَّ 5 سم في أوَّلِ وآخرِ قطعةِ القماشِ.
- 2 درِّسْ خطاً بين كلِّ نقطتين متقابلتين في أوَّلِ وآخرِ القماشِ، ونَقِّصْ القماشَ على الخطِّ المرسومِ.

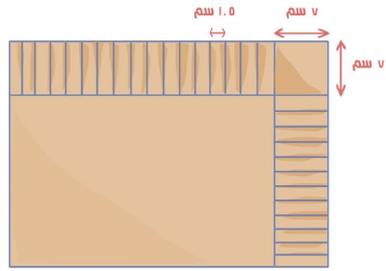


- 3 فوِّضْ بحياطةِ حبالِ القماشِ مع بعضها جيداً حتّى تحصِّدَ على حبالٍ طويلة.
- 4 الآن، فَرِّدِ الكرتونةَ الكبيرةَ، وحبِّبْ أن تكونَ الكرتونةُ بشكلٍ مستطيلٍ.
- 5 اختارِ ضلعين متقابلين من المستطيلِ. ودرِّسْ ضلعين متقابلين موازيين لهما من الضلعين بعدَ 7 سم.

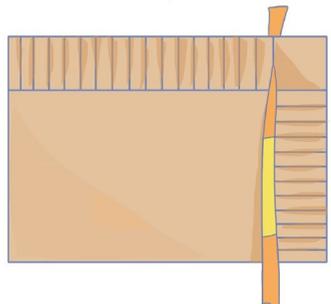
- 6 درِّسْ خطوطاً متوازيةً كلَّ 5. 1 سم من الضلعِ الأكبرِ نحو الضلعِ الأصغرِ كما في الرسمِ.
- 7 نَقِّصْ فوهَ الخطوطِ. ستساعِدُنَا فواصلُ الكرتونِ هذه على تثبيتِ القماشِ.

طريقةُ الصُّنْعِ:

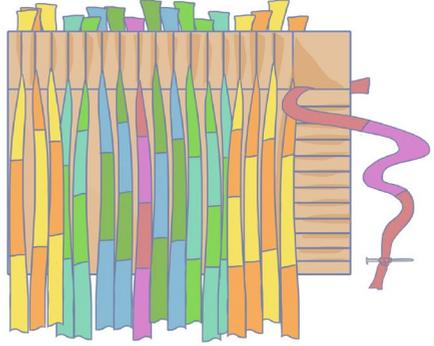
- 1 اختارِ ضلعِ المستطيلِ الطويلِ، ثمَّ نَقِّصْ 10 سم من حبلِ القماشِ، ودرِّسْهُ في أحدِ الفواصلِ الكرتونيةِ التي صنعناها قبلَ قليلِ، كما في الرسمِ.



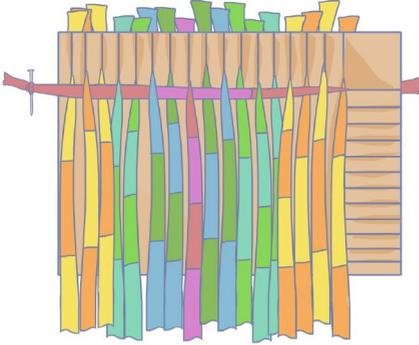
- 2 نَضِجْ حبالَ القماشِ في كلِّ الفواصلِ الكرتونيةِ في الضلعِ الأطولِ من مستطيلِ الكرتونِ.



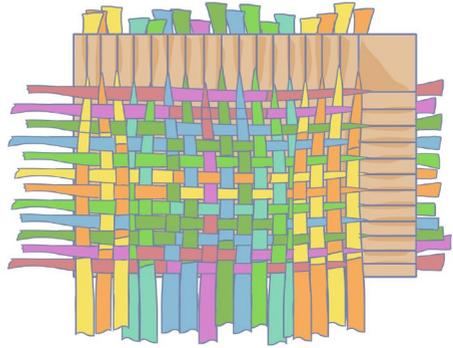
3 الابن، فأخذ أحد حبال القماش، ودرّبها المسماة الكثير في نهايتها، وترك مسافة ١٠ سم في بداية الحبل، ثم وضعه في أقرع فاصل كرتوني في ضلع المستطيل القصير.



4 نمرّ الحبل العرضيّ فوق الحبل الطويل الأول، ثم صمّت الحبل الطويل الثاني، وهكذا حتّى ننتهي من الحبال جميعاً.

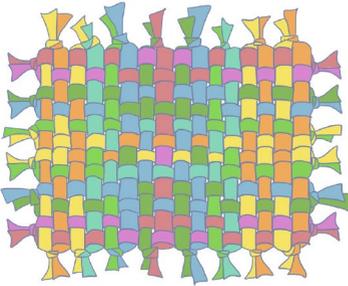


5 في الحبل العرضيّ الثاني، نقوم بتصميم الحبل بحكّ المربع الأول، أي من صمّت الحبل الطويل الأول، ثم فوق الحبل الطويل الثاني، وهكذا.



6 نكرّر العملية حتّى يكتمل البساط.

8 في النهاية، نعيّد الحبال في كل ضلع مع بعضها البعض، ثمّ نخيّطها لتتويجها جيّداً، ومن الأفضل أيضاً خياطة كل حبال البساط ببعضها حتّى تزد من متانتها، ولا ننسب أن نقصّ زوائد القماش على الأطراف، وزوائد قطعة الكرتون إن قررنا تركها مع البساط.



7 بإمكاننا بعد الانتهاء من العمل سحب قطعة الكرتون بهدوء، أو تركها كمنزلة من سماكة البساط.



فكرة:

بإمكاننا صنع البساط من الاكياس البلاستيكية، أو الخيش، أو من ورق الجرائد في حال صحّ توفير كمية من الاكياس والقمشة القديمة.

تجنّبوا عادات الشرب هذه!

لا تشربوا الشاي مع أو بعد الطعام!

فالشاي يحتوي على مادة تعمل على منع امتصاص الحديد من قبل الأمعاء، ممّا يعرّض الجسم للإصابة بفقر الدم.



لا تشربوا الماء بكثرة خلال الوجبات!

فهذا سيمدّد العصارات الهضميّة فتصبح أقلّ مقدرة على هضم الغذاء، مما يسبّب عسر الهضم.



لا تكثرُوا المشروبات والمرطبات المحلّة!

فمثل هذه الأشربة تحمل معها كمّيّات من السّكريّات التي تؤدّي إلى البدانة، إضافة إلى الملوّنات والمواد الحافظة التي تؤذي الجسم وتسبّب امراضاً عديدة.