©2003 Helen Keller International. Permission to publish online granted November 2006.

# عمر يستحم

# عمر يستحم

## حانَ مَوْعِدُ الاسْتِحْمامِ يا عُمَر !

# عُمَرُ يَسْتَحِمُّ

نادَتِ الأُمُّ اِبْنَها بِلُطْفٍ :

- حانَ مَوْعِدُ الاِسْتِحْمامِ يا عُمَرَ !

- أَوَصَلَتِ السَّاعَةُ السَّابِعَةُ !

ما زالَ عُمَرُ يَرْغَبُ في الاِسْتِمْرارِ في اللَّعِبِ مَعَ أُخْتِهِ، غَيْرَ أَنَّهُ يُحِبُّ كَذلِكَ الاسْتِمْتاعَ بِالْماءِ لِيَنامَ نَظيفاً مُرْتاحاً في فِراشِهِ.

# ما أَمْتَعَ الْماءَ !

صَبَّتِ الأمُّ قَليلاً مِنَ الْماءِ السَّاخِنِ في آنِيَةٍ زَرْقاءَ.

سَأَلَ عُمَرُ:

- هَلْ حَرارَةُ الْماءِ مُحْتَمَلَةٌ ؟

أَدْخَلَ إِصْبَعَهُ في الْماءِ... وصاحَ قائِلاً

- أيْ أيْ، الْماءُ حارٌّ جِدّاً !

أَضافَتْ ماما قَليلاً مِنَ الْماءِ الْبارِدِ لِيَمْتَزِجَ بِالْماءِ الْحارِّ.

# ما أَطْيَبَ رائِحَةَ الصَّابُونِ !

يَغْسِلُ عُمَرُ يَدَيْهِ جَيِّداً بالصَّابونِ؛ فَهُوَ يَعْرِفُ أَنَّهُ لَعِبَ في أَرْضٍ رَمْلِيَّةٍ وَأَنَّهُ لَمَسَ أَشْياءَ مُتَّسِخَةً. يَغْسِلُ وَجْهَهُ أَوَّلاً.

يَجِبُ أَلا يُغْفِلَ نَظافَةَ جِسْمِهِ بِأَكْمَلِهِ، خُصوصاً نَظافَةَ عَيْنَيْهِ !
لأَنَّ الْميكْروباتِ يُمْكِنُ أَنْ تُهاجِمَها !
إِنَّهُ يَعْرِفُ مَدَى خُطورَةِ هَذا الْعَدُوِّ الْخَفِيِّ، وَيَعْرِفُ أَنَّ سِلاحَهُ الْوَحيدَ ضِدَّهُ هُوَ الْماءُ.

يَضَعُ قَليلاً مِنَ الصَّابونِ في يَدَيْهِ... وَيَدْعَكُ بِهِ جِسْمَهُ كامِلاً : عُنُقَهُ وَكَتِفَيْهِ وَذِراعَيْهِ وَمِرْفَقَيْهِ وَساعِدَيْهِ وَمِعْصَمَيْهِ وَفَخِذَيْهِ وَرُكْبَتَيْهِ وَساقَيْهِ. وَحَتَّى رُسْغَيْهِ وَقَدَمَيْهِ ! لَمْ يَنْسَ شَيْئاً.

# الشَّامْبُّو

إِنَّهُ وَقْتُ حَرَجٍ !

يَخْشَى عُمَرُ أَنْ يَتَسَلَّلَ الشَّامْبُّو إِلَى

عَيْنَيْهِ! إِنَّهُ يُؤْلِمُهُ !

وَلِحُسْنِ الْحَظِّ، تَعَلَّمَ كَيْفَ يُغْلِقُ

عَيْنَيْهِ عِنْدَمَا يَنْسَكِبُ الْماءُ عَلَى

شَعَرِهِ.

- أُوفْ، إِنِّي مَحْظُوظٌ، لَقَدْ نَجَوْتُ

بِأُعْجوبَةٍ مَرَّةً أُخْرَى !

# تَنْظيفُ الأَسْنانِ بِالْفُرْشاةِ

يَجِبُ تَنْظيفُ الأَسْنانِ بِالْفُرْشاةِ بَعْدَ كُلِّ وَجْبَةٍ لِمَنْعِ الْميكْروباتِ مِنْ مُهاجَمَتِها.

نُمَرِّرُ الْفُرْشاةَ عَلَى الأَسْنانِ مِنْ أَعْلَى إِلَى أَسْفَلَ.

- آهٍ، لَقَدْ وَضَعْتُ كَمِّيَةً كَبيرَةً مِنْ مَعْجونِ الأَسْنانِ عَلَى الْفُرْشاةِ.

إِنَّهُ يَسيلُ مِنْ كُلِّ جانِبٍ !

إِنَّ تَسَوُّسَ الأَسْنانِ مُؤْلِمٌ، لِذا يَجِبُ الذَّهابُ عِنْدَ طَبيبِ الأَسْنانِ.

# النَّظافَةُ

قالَتِ الأُمُّ :

- لا تَنْسَ أنْ تَلْبِسَ نَعْلَيْكَ !

هَيَّا يا عُمَرَ، عَلَيْكَ أنْ تَقومَ بِمَجْهودٍ

بَسيطٍ فَقَطٌ! هَكَذا ! اِنْتَهَيْنا !

يَغْسِلُ عُمَرُ يَدَيْهِ مَرَّةً أخيرَةً.

وَيُمْكِنُهُ الآنَ أنْ يَذْهَبَ إلَى فِراشِهِ.

قُبْلَةٌ صَغيرَةٌ لِبابا وَلَمْسَةُ حَنانٍ لِماما.

بِإمْكانِ عُمَرَ أنْ يَنامَ الآنَ.

# مـامـا

- زززززززز

عُمَرُ يُنادِي مامَا :

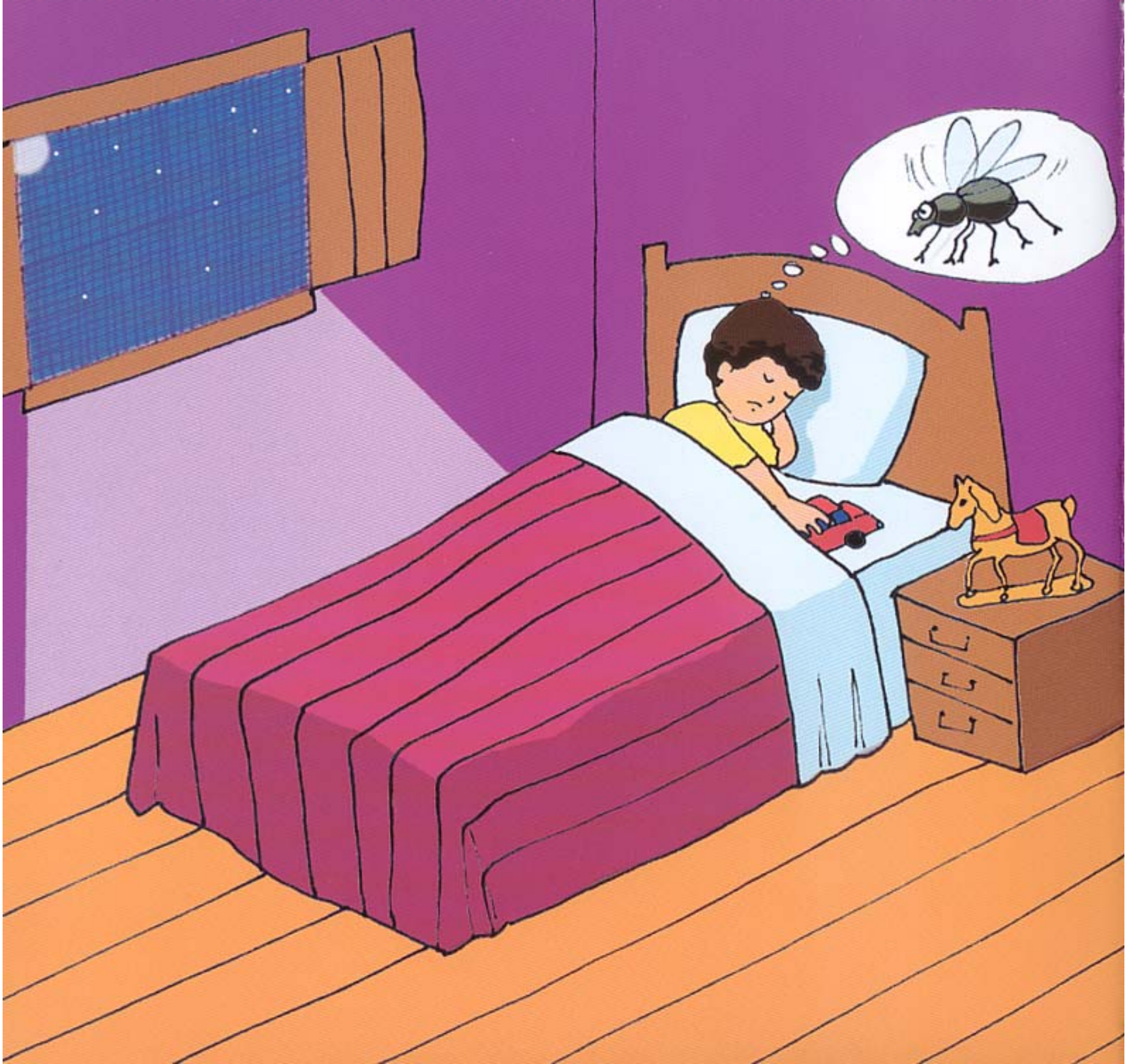
- دَخَلَتْ ذُبابَةٌ إِلَى الْغُرْفَةِ !

- لا يا بُنَيَّ، إِنَّهُ مُجَرَّدُ حُلْمٍ مُزْعِجٍ

- غُرْفَتُكَ نَظيفَةٌ وَمَحْمِيَةٌ بِسِياجٍ واقٍ مِنَ الْحَشَراتِ، وَالْبابُ مُقْفَلٌ.

أَرَأَيْتَ، لا تُوجَدُ وَلا ذُبابَةٌ واحِدَةٌ في غُرْفَتِكَ، لا فَوْقَ فِراشِكَ، وَلا فَوْقَ غِطائِكَ.

يَجِبُ أَنْ تَنامَ الآنَ.



# أخيرا، يَنامُ عُمَرُ !

يَحْلُمُ عَمَرُ أَنَّهُ يُحَلِّقُ في السَّماءِ حُرّاً
كَطائِرٍ صَغيرٍ، وَأَنَّ أَبَوَيْهِ فَخورانِ بِهِ.

حكاية صغيرة بكلمات جديدة، مزينة بصور جميلة، تدفعك لتكون نظيفا ومرتاحا مثل عمر، وذلك باستعمال قليل من الصابون وغسل الجسم بأكمله.

الوجه والعنق،
الكتفين والذراعين،
المرفقين والساعدين والمعصمين،
الفخذين والركبتين والساقين،
وحتى الرسغين والقدمين !
لا شيء يجب نسيانه !

ابتكار و إبداع تصميم الكتاب :
د.فاطمة الزهراء أقلعي
الرسوم : سعيد أملود
الغلاف : كوني يسين
الماكيت و الإنجاز التقني :
إدريس يسين
الطباعة و التصفيف :
Illustrographe sarl - Rabat
رقم الإيداع القانوني :
Dépôt légal : 2003/0145
ISBN : 9954-8258-1-9


Helen Keller INTERNATIONAL
وزارة التربية الوطنية والشباب
وزارة الصحة
USAID