

نستله  
أجيال سليمة

# فقطونة رأبونة



## تامر صبي ذكي ونشيط،

محبٌ ومحبوب .. يحب **الدرس واللعب**، الجِدُّ والمزاح ..  
وأحلى ما فيه أنه يحب **الاجتهاد** في كل شيء ..  
ومن بين أصدقاء تامر، **صديقة مميزة** لا تخطر بالبال ..

## هي "قطورة الأمورة"

نقطة **مياه صغيرة!**

نعم! لقد سمعتموني جيداً .. **نقطة مياه!**

كانت "قطورة الأمورة" تحب صديقها "تامر تمورة"، كما تتاديه، كثيراً كثيراً!  
إذ كانت ترافقه طوال يومه، وهو يأخذها معه إلى كل مكان **لتشاركه نشاطاته،  
وتروي عطشه، وتساعد في رعاية 'سمكة بطوني' في بطنه!**  
فالأخيرة بحاجة إلى الكثير من **المياه الطبيعية النقية** حتى لا تمرض وتكتئب ..



"قَطُورَة أُسْرَعِي!  
سَيَصِلُ الباصُ فِي أَي لَحْظَةٍ!"  
فَتَرْكُضُ الأُمُورَة بِكُلِّ نَشَاطٍ وَحَيَوِيَّةٍ مَلِيْبِيَّةٍ نَدَاءِ الوَاجِبِ!



وما إن يستيقظ تامر  
في الصباح الباكر لتناول فطوره،  
حتى ينادي صديقه لتبدأ يومها برفقته..



وما إن يهَمَّ للانطلاق إلى المدرسة، تقفز "قَطُورَة الأُمُورَة" في شَنَاطَتِها للذهاب معه.  
فهو سيحتاج إليها لترويه بين الدرس والدرس، وترطب "سَمَكَة بَطُونِي"  
بعد كل الدوران والنطنطة خلال الاستراحة..

فبعد الغداء مثلاً،  
كانت قطورة تساعد تامر وتبقيه منتعشاً  
ليتمكّن من التركيز في دروسه.

وهي بدورها تستفيد من دروس المعلمة،  
وتتسلّى مع "سمكة بطوني" في أوقات اللعب!

"تامر تمّورة" و"قطورة الأمّورة" لا يفترقان أبداً!



أما شغلها الشاغل فكانت أنشطة تامر الرياضية..  
وهي مساعده الأول في كل ما يفعل!

قطورة! ما بك متحمسة ومسرورة؟!  
لأننا اليوم بعد الظهر سنلعب الكرة!!



”معقول؟!“ استغرقت قَطُورة بذهول ..

إلا أنها قررت الانتظار حتى يعود تامر آخر النهار.

فكما يقولون، ”كل غائب ومعه عذره!“

ومرّ عليها يوم طويل من الكلل والملل ..

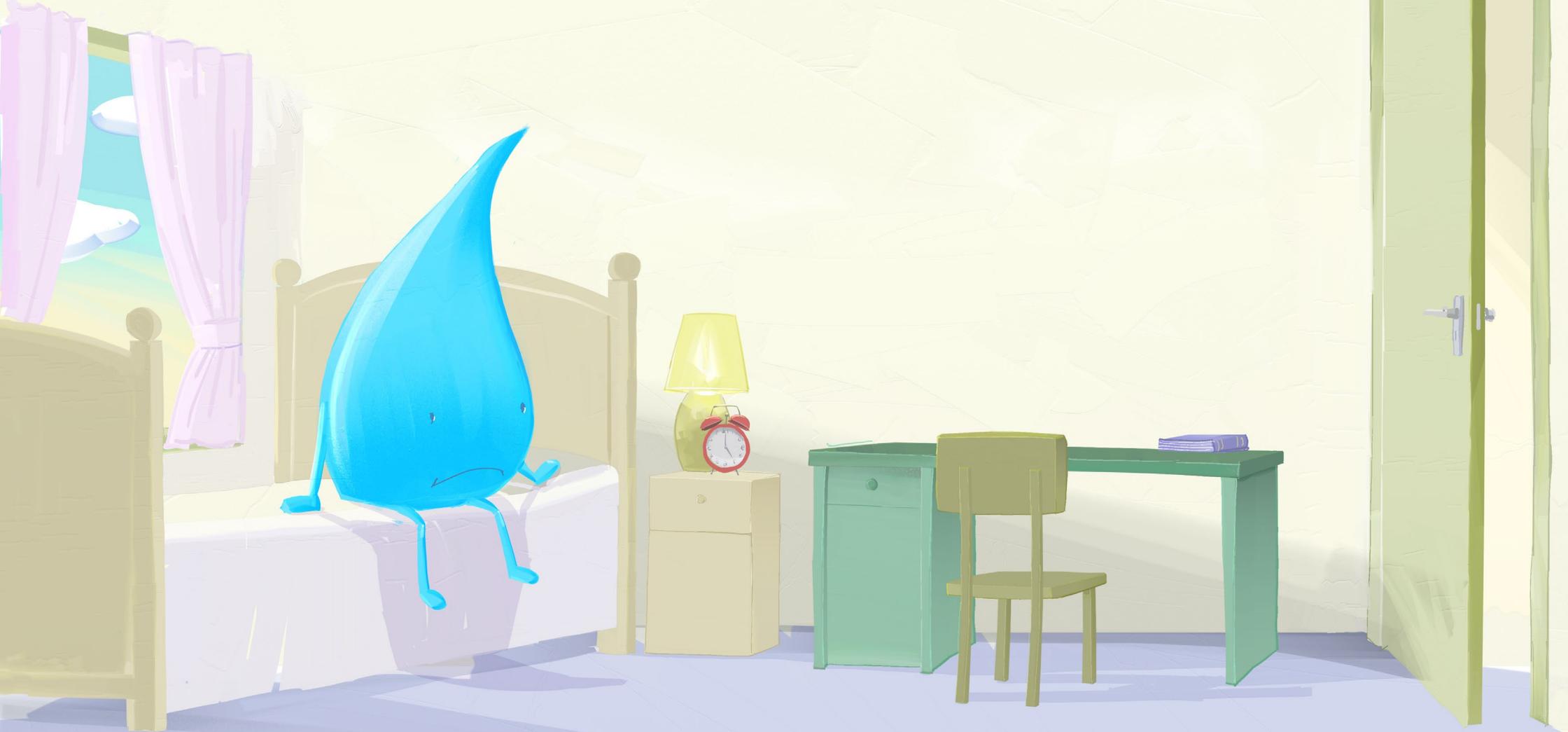
وذات صباح،

استفاقت قَطُورة متفاجئة

إذ أنّ تامر لم يناديها للفتور!

ركضت مسرعة إلى المطبخ

لتجد أنه غادر إلى المدرسة من دونها.



لقد اشتاقت له كثيراً،

كما أنها خافت على حال "سمكة بطوني" من دونها!

فجأة، سمعت "قطورة" صوت باص المدرسة،

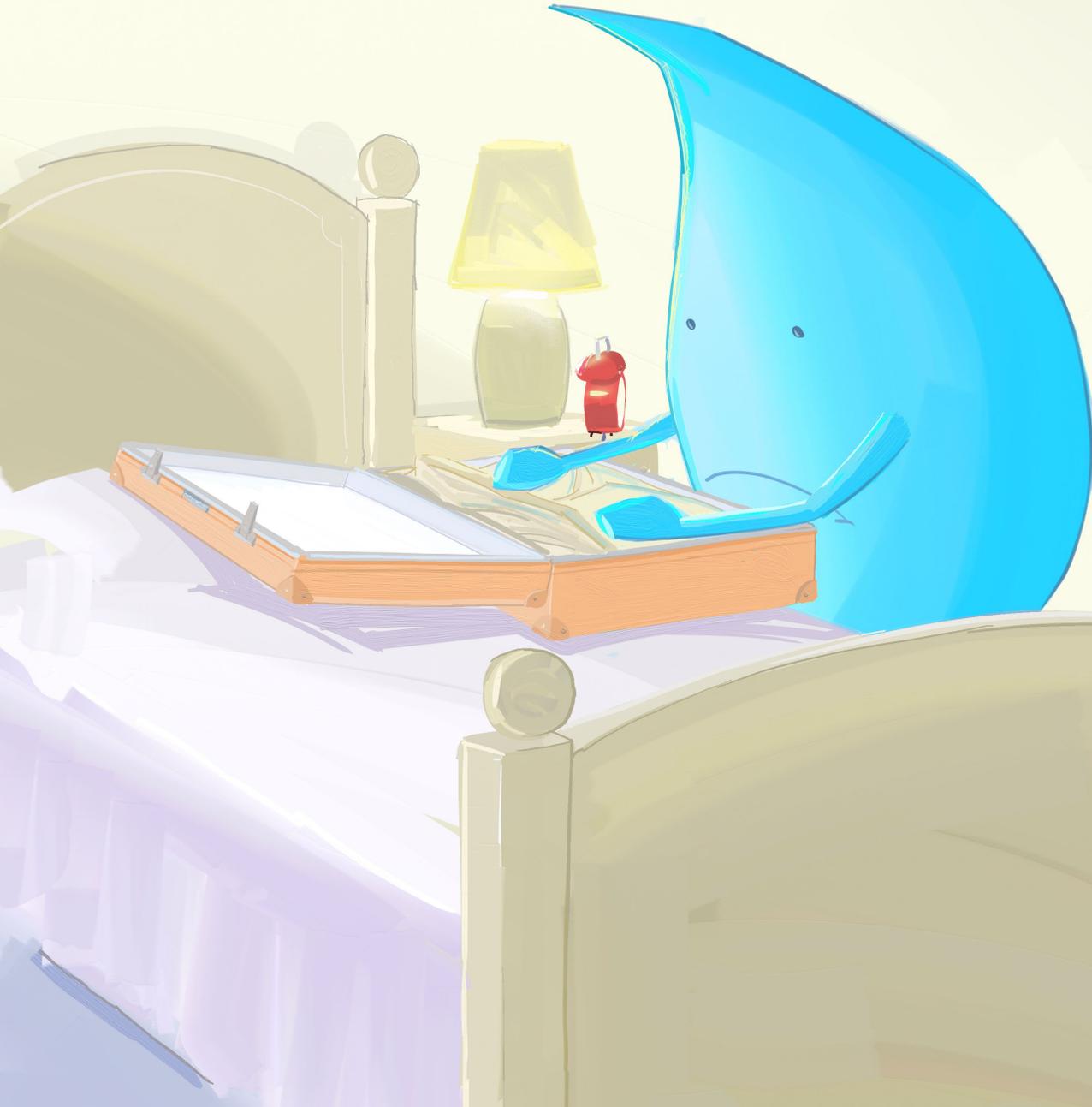
فهرولت إلى مدخل البيت لاستقبال تامر بفرح غامر!

غير أن تامر لم يعر صديقه أي اهتمام،  
بل ألقى عليها تحية سريعة  
وتوجّه إلى سريره لينام.



حزنت قَطُورة حزناً شديداً  
ظناً منها أن تامر لم يعد يحبّها.  
فقررت أن توضّب أغراضها،  
وتغادر المنزل بحثاً عن صديق جديد يواسيها ..

ولكن مهلاً، هي صديقة صدوقة،  
ولن تغادر قبل وداع  
"سمكة بطّوني" و"تامر تمّورة!"  
فجلست بقرب تامر تنتظره ليستيقظ ..



” أنا .. أنا أفهم أنك كبرت ولم تعد بحاجة إليّ .. “

” ما هذا الكلام! ومن يعيش عطشان؟! “

” ألا تعلمين أن المياه حياة الإنسان .. لقد درسنا هذا معاً في الصف! “

” ولكنني لم أعد أرافقك إلى أي مكان! “

وحين فتح تامر عينيه،

وجد قِطْوَرة على حافة سريره والحزن يغمرها.

” قِطْوَرة .. ما بك؟ لِمَ تغيّرت ملامحك؟! “



” يا قَطْوَرة الأمّورة ..  
لقد بدأ **شهر رمضان**،  
**شهر الصيام والإحسان** ..  
فيه نحترم الصائم  
ونتظر وقت الإفطار بكل إيمان .. “

”

ولكن المياه من أهمّ عناصر هذا **الشهر الكريم!**  
فمن الضروري أن **نكسر صيامنا بكوب ماء**  
وأن نشرب الكثير بعد الإفطار،  
لنعوّض عمّا خسرناه طوال النهار ..  
ولا شيء غير المياه الطبيعية النقية يرطبّ جسمنا،

ويروي "سمكة بطوني" في بطوننا.

ولا يجب أن ننسى أيضاً  
**شرب المياه قبل النوم**

لنخرن بعضاً منها لثاني يوم! “



وبعد انتهاء الإفطار وجلوس ماما للاسترخاء،  
وشوشت قَطُورة صديقها تَمُورة  
**ليأتي أمّه بكوب ماء ينعشها،**  
ويذكرها بأن المزيد من شرب المياه  
ضروري في **شهر رمضان وكل الأيام!**

فرحت **"قَطُورة الأمُورة"** فرحاً كبيراً لما سمعته ..  
وتحمّست كثيراً لمهمّتها الجديدة وقت الإفطار وبعده ..

**و تامل تَمُورة! هيا بنا نسأل ماما  
إن كانت بحاجة إلى المساعدة في تحضير المائدة..**



نستله  
أحبال سليمة

# كتواتي رمضان المفيد

من تأليف جويل راشد

[n4hk-mena.com/ar](http://n4hk-mena.com/ar) انضموا إلينا

[f /N4HKME](https://www.facebook.com/N4HKME) [@N4HKME](https://www.instagram.com/N4HKME) #healthierkids