

Tack till er som har möjliggjort
översättning och distribution
av boken till tusentals femåringar
runt om i Sverige:

Fatma Almassri – översättare

Flora Majdalawi – validator



Cancerfonden

Gålöstiftelsen

Jacob Wallenbergs Stiftelse



مقدمة

من المهم جدًا أن نتحرك. فالحركة تساعد الناس أن يصبحوا أكثر حيوية وصحة وسعادة. هل تعلم أن تطور الدماغ يتأثر إيجابيا حين نركض، ونلعب، ونركب الدراجة، ونرقص، ونسبح، ونقفز، وتندرج؟

منظمة جينيريشن بيب (Generation Pep) هي هيئة غير ربحية تعمل على نشر المعرفة وتعزيز الاهتمام حول صحة الأطفال والشباب. وهدفها هو إتاحة الفرصة لجميع الأطفال والشباب في السويد أن يعيشوا حياةً نشطة وصحية وفقا لاحتياجاتهم الخاصة.

تأمل منظمه جينيريشن بيب والمؤلفه يوسيفين سوندستروم والرسامة إيما يوتنر، أن تنشر كتب ساغا وسمير متعة القراءة وتضيف إلى معرفتكم حول كيفية تعمل أجسامنا. يقدم هذا الكتاب بعض النصائح المهمة لنحرك أجسامنا ونحافظ على صحة جيدة.

جينيريشن بيب

بونير كارلسن

يوسيفين سوندستروم

إيما يوتنر

منظمة جينيريشن بيب هي إحدى مبادرات ولية العهد وزوجها. تدعم المبادرة شركاتٌ سويدية رائدة، ومؤسساتٌ ومنظماتٌ غير ربحية.

Tack till Generation Peps rådgivare:

Örjan Ekblom, docent och med.dr i fysiologi vid GIH

Mai-Lis Hellénus, professor i allmänmedicin vid
Karolinska Institutet

Sahar Nejat, barnhälsovårdsöverläkare

Ylva Trolle Lagerros, läkare och docent vid institutionen för
medicin, Karolinska Institutet



SAGASAGOR: FIFFIGA KROPPEN OCH FINURLIGA KNOPPEN

© Text: Josefine Sundström Lindberg 2017, uppdaterad och utökad utgåva 2019

© Illustrationer: Emma Göthner 2017, uppdaterad och utökad utgåva 2019

En originalproduktion från Bonnier Carlsen Bokförlag, Stockholm

I samarbete med Generation Pep

Översatt av: Fatma Almassri

Grafisk form: Caroline Linhult

Redaktör: Stina Zethraeus

Tryckt av Livonia Print, Lettland 2021

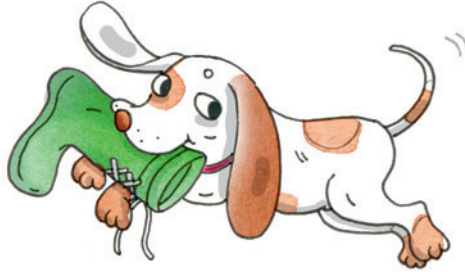
ISBN 978-91-7975-359-7



WWW.BONNIERCARLSEN.SE

حكايات ساغا

الجسم المبدع
والعقل العبقرى



يوسيفين سوندستروم
إيمّا يوتنر

BONNIER
CARLSEN







جلست ساغا في المطبخ تحيكُ بالإبرة والخيط، ووضعت كَشْتَبَانَا على سَبَابِيَّتْهَا. كانت ساغا قد حصلت على غطاء وسادةٍ قديمٍ، فأرادت أن تصنعَ منه حقيبة رياضيَّة. فمن المفيد أن يكون لديها حقيبة رياضيَّة، تضع فيها ملابس السباحة والمنشفة عندما تذهب إلى السباحة. كما يمكنها أن تضع في داخلها عبوة الماء عندما تشترك في سباق الجري مثلاً.

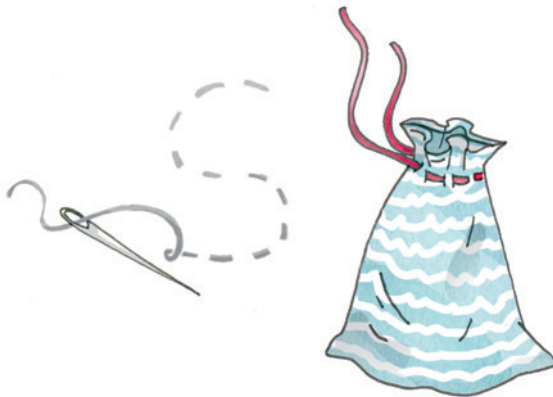
لم يسبق لساغا أن ركضت في سباق جري من قبل. لكنّها ، ذات مرة ، كانت تهتف مع أبيها وهما يشجعان أمّها في سباق عدّو. كان كل متسابق يحمل رقما ملصقا على بطنه وهو يركض مع الآخرين، وكان ذلك ظريفاً. خطر ذلك ببال ساغا بينما كانت تمرّر الإبرة والخيط في القماش. لابد أن يكون المرء حذراً أثناء الخياطة. لا مجال للتهاون؛ فقد تحدث أخطاء.

جلست ساغا طويلاً. لقد عملت بجد طوال الصباح. وأنجزت عمل معظم الأشياء وحدها. ساعدها والدها في حياكة عُقدٍ مزدوجةٍ متقنةٍ، لكن فقط حين استدعت الحاجة.

وعندما انتهت ساغا من حياكة شريطٍ حول فتحة الحقيبة، فكّرت أنها تستطيع أن تجعل الحقيبة تبدو أكثر جمالاً.

فقررت ساغا أن تطرز خيوطاً فضّية. وستقوم بتطريز حرف (S) كبير في المنتصف. (S) كما في كلمة (sy) وتعني يَحِيكُ، وكما في كلمة (snabb) وتعني سريع، وكما في كلمة (springa) وتعني يركض.

(S) كما في ساغا.



التطريز أمر معقد. فعلى الرغم من إمساك ساغا الإبرة بإحكام إلا أن خطأ ما قد حدث. وأصابعها لا تستطيع علاجه. فقد تشابك الخيط الفضي، وأصبح كل شيء كتلة متشابكة من الخيوط.

وكان ذلك لم يكن كافياً، فوخزتها الإبرة.

صاحت ساغا: آه!

لقد أحدثت الوخزة ثقبا في الجلد، في منتصف يدها.

كم هذا مؤلم، لقد سال الدم أيضا. هناك قطرة دم واحدة

على الأقل.



قامت ساغا بلعق الدم عن راحة يدها، وبدأت المحاولة من

جديد. بعض الغرز الإضافية.. هنا وهناك.

لكن سرعان ما اكتشفت ساغا أنها قامت بالتطريز بطريقة خاطئة. كان

الخطأ جسيما حتى أنه لم يعد بالإمكان فتح الحقيبة. حينئذ، استشاطت

غضباً: من الإبرة، ومن الحقيبة، ومن نفسها، ومن والدها.

صاحت ساغا: هذا لا ينفع! لم تطق المحاولة من جديد. فاستسلمت.

ألقت ساغا الحقيبة بغضب فوق الطاولة. وبرز منها الخيط والإبرة كذيل

يتدلى.

قال الأب بصرامة: لا يصح أن تتصرفي هكذا.

تعرف ساغا جيداً أن إلقاء الأشياء بهذا الشكل هو تصرف خاطئ. لكن على

الرغم من ذلك، فهي لم تتمكن أن تمنع نفسها عن فعل ذلك. كما تدرک

جيداً أنها هي من سيقوم بالتقاط الحقيبة عن الأرض في النهاية، وليس أي

أحد آخر.

انتابها شعور غريب بالغضب. وشعرت بالانفعال في كل أنحاء جسدها
لدرجة أنها رفضت الترحيح من مكانها.
تتهَدَّ والدها ثم قال:

- لقد جَلَسْتِ دون حراكٍ لفترةٍ طويلةٍ حتى فقدتِ القدرة على التركيز.
أعتقد أنكِ تحتاجين للحركة واستنشاق الهواء النقي. اخرجي قليلا، ثم عودي
إلى الحياكة بعد ذلك.

حدقت ساغا بنظرها إلى الأرض مرَّةً
أخرى. لم تكن تعاني من فقدان التركيز.
ليس هذا ما تعتقده على أية حال.
وهي ليس لديها رغبة في الخروج
إلى الهواء الطلق. ليس لديها الرغبة في
أي شيء. لكن في الوقت ذاته كان من
المزعج رؤية الحقيبة ملقاة هناك في
كومةٍ مزعجةٍ على الأرض. شعرت
بالصَّيْق، فنهضت ومشت متثاقلةً.



في الخارج، كانت الشمس مشرقةً، ورائحة العشب المجزور تفوح في المكان.

دارت ساغا حول البيت، وحينها شاهدت سمير ابن الجيران. كان في الخارج يلعب مع لبن، الكلب الذي يرباه سمير أحياناً.
صاح سمير:

- ساغا، تعالي. أريد أن أقوم بشيءٍ مسلٍ مع لبن. أفكر أن أعلمه

التدحرج. هل تريدان مساعدتي؟

تمدّد سمير أرضاً، وأخذ يُري لبن كيف يتدحرج. وفي ذات الوقت، كان يحاول جذب اهتمام لبن بكرةٍ تُسوّجُ بها أمام أنفه.
هز لبن ذيله قليلاً.

قال سمير بصوتٍ حازمٍ ودودٍ:

- اسْتَلْقِ!



أخذ لبن ينظر في اتجاهٍ آخر ويتشاءب.

قال سمير وهو يضرب بيده على العشب:

- أيُّها الكلب الكسول، اسْتَلِّقِ!

استعدَّ لبن، وقفز في الهواء، ثم خطف كرة التنس من يد سمير.

نهض سمير وقال ضاحكًا:

- إنَّه مولع بِالكَرَاتِ.

حينئذ، أرادت ساغا أن تحاول هي أيضًا مع لبن.

فقالت بحذرٍ:

- اسْتَلِّقِ. اسْتَلِّقِ أَرْضًا!

لكن لبن لم يهتم بما تقوله ساغا.

جلست ساغا الأُفْرَصَاءِ وأخذت تداعب لبن

خلف أُذُنِهِ.

حينئذ استلقى لبن ووضع أنفه على قدميه

الأماميتين والكرة أمامه.

قالت ساغا:

- نعم هكذا. يا لك من جروٍ مطيعٍ، دعنا

تتدحرج الآن.

لكن لبن لم يكن يريد أن يتدحرج. بل بدأ في مضغ الكرة، بدلًا من ذلك.

وصار يَمْضَعُ وَيَمْضَعُ.

أخذ كُلُّ من ساغا وسمير يضغطان برفق على فروه.

- هَيَّا تَدَحْرَجْ!



لكن لبن لم يحرك ساكناً، وظلّ مستلقياً حيث كان.
فكرت ساغا، أن لبن قد يكون بطيء الاستيعاب.
وقد يحتاج أن يشاهد مرّة أخرى كيف يتدحرج المرء.
استلقت ساغا على العشب وأخذت تتدحرج
ببطءٍ وبوضوحٍ للأمام وللخلف.
جرّبت ساغا أن تتشقلب، وقامت
بعده شقلبات متتالية. لكن لبن
لم يهتم سوى بالكرة.
تنهد سمير وقال:
- قد يكون التدحرج ليس من الأمور التي يهتم لها لبن.



أخذت ساغا تفكر. تُرى ما هو الشيء الذي قد يجده لبن أكثر متعة من مضغ الكرة؟
حينها خطرت في بالها فكرة. لِمَ لا يقومان ببناء مضمار سباق للقفز عن الحواجز.
فغالبًا ما تحبُّ الكلابُ ذلك.
ولذلك فهما بحاجةٍ للعديدٍ من الأشياء.
اقترح سمير القيام بجولةٍ في حي المنازل السعيدة، وتحديدًا في شارع زهرة عبّاد
السُّمس حيث يسكننا.
وجدا ألواحًا خشبيَّةً بِالقرب من السَّماد، وتعاونوا في حملها.
ثم قاما بِجلب بعض الركائز والحبال من مربع الرمل في الحديقة.
وجلب سمير درّاجة السكوتر الخاصَّة به، وسمكة قرشٍ بلاستيكيةٍ، بينما أحضرت
ساغا جبل قفز ودلوًّا كبيرًا،
وبعض الأعطية، وحذاء
مطاطيًّا قديمًا.



أخذ كل من ساغا وسمير يحملان الأشياء، ويجرّانها، ثم يجمعانها، وبينان
المضمار.

ههلا ههلا هو!



من الممتع بناء مضمار. فذلك يشبه تقريبا بناء مدينة ملاهي خاصة بك،
كأنه حديقة مليئة بالمغامرات.



وعندما أصبح المضمار جاهزًا، حان أخيرًا وقت تجربته واختباره.

صاحت ساغا:

- هيا يا لبن. أسرع إلى هنا!

شعرتُ ساغا بدغدغة في معدتها. كم هي متحمسة للبدء. الآن!

لكن لبن نظر إلى ساغا بتعجبٍ واستمرَّ في مَضغِ الكرة.

قال سمير:

- يمكننا أن نجرب المضمار من دون كلبٍ. ابدي يا ساغا.

أخذت الألواح تتأرجح، وكان من الصعب الحفاظ على التوازن. فسارت

ساغا خطوات معدودة بكل حذر.



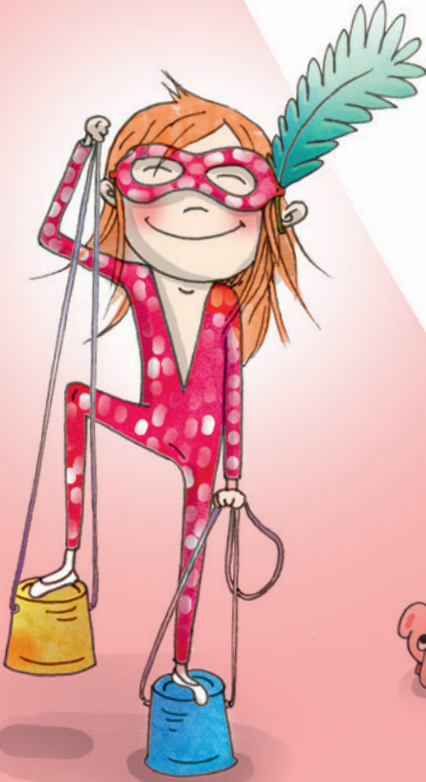


فجأةً وبطرفة عينٍ، لم تُعدّ الألواح الخشبية ألواحًا..
تظاهرت ساغا أنها على قمة جبلٍ عالٍ، والرياح تعصفُ بشعرها. كادت
أن تفقد توازنها عدة مراتٍ، وأوشكت على السقوط في الهوّة. لكنّها، بذراعيها
الممدودتين وثبات قدميها، تمكنت من الحفاظ على توازنها. كان سمير يسير
خلفها مباشرةً، حتّى وصلا إلى الأطواق الدائرية التي اصطفتِ وكأنها جُزُرٍ في
بحرٍ مليء بالزبد. شاهدت ساغا قرشًا أبيض بين الأمواج. كانت زعنفته تلمع
وتقترب شيئًا فشيئًا صاحت ساغا:
- احترِس من أسماكِ القرش.



النجدة! لا يرغب أيُّ منهما أن يكون طعامًا لأسماك القرش. لذلك ينبغي عليهما أن يبذلا كل ما في وسعهما كي لا يسقطا في الماء. فأخذا يقفزان. قفزة.. وقفزة.. وقفزة. ومن جزيرةٍ إلى أخرى. وحين انتهيا من القفز عن الأطواق، اختفت زعنفة القرش عميقًا في البحر، فضحكا وضربا كَفَّيْهِمَا ببعض فائئين:
- وداعًا أيُّها القرش.

كان المشي على الدلاء المربوطة بالحبال
صعبًا حقًا. كما كان التحكم في الحبال
وشدّها يتطلّب مهارة خاصة.
وكان على ساغا أن تتمرن كي لا
تنزلق قدمها.



وأخذ سمير يتمرن أيضًا.
وبعد القليل من التدريب، بدأ
ساغا وسمير بزيّهما المزرکش البرّاق
كفتّانين حقيقيين في السيرك.
وأخذت ساغا تسير بخطى
خفيفة.

وبدت الحركات سهلة
رشيقة في حلبة السيرك.



وتحت أضواء المسرح، قاما بحركاتٍ بهلوانيّةٍ. على ساق، وعلى ساقين،
وعلى ثلاث، وعلى أربع. يا للرّوعة!
وها هو الجمهورُ يصفق بحرارةٍ، بينما ينحني الفنّانان المبدعان احترامًا،
مُلوّحين لجمهورهما.