



وزارة الثقافة  
الهيئة العامة السورية للكتاب  
مديرية منشورات الطفل

# لماذا نَمَلتُ ساقي؟

قصة: أمينة الزعبي  
رسوم: نداء علي





رئيس مجلس الإدارة  
وزيرة الثقافة  
الدكتورة لبانة مشوح

الإشراف العام  
المدير العام للهيئة  
العامّة السّوريّة للكتاب  
د. نايف الياسين

رئيس التحرير  
مدير منشورات الطفل  
قحطان بيرقدار

الإخراج الفني  
هيثم الشيخ علي

الإشراف الطباعي  
أنس الحسن

# سلسلة أطفالنا - علوم

سلسلة قصصية موجهة إلى الأطفال

# لماذا نَمَلتُ ساقِي؟

قصة: أمينة الزعبي  
رسوم: نداء علي





يُحِبُّ عَسُولَ مُشَاهِدَةِ التَّلْفَازِ كَثِيرًا، وَأَكْثَرَ مَا يَفْعَلُهُ فِي  
أَوْقَاتِ فَرَغِهِ هُوَ أَنْ يُشَاهِدَ بِرَامِجِهِ عَلَى قَنَاوَتِهِ الْمُفَضَّلَةِ،  
وَحِينَ يَجْلِسُ لِلْمُشَاهِدَةِ فَإِنَّهُ يَنْسَى الْأَجْوَاءَ الْمُحِيطَةَ بِهِ،  
وَيَنْغَمَسُ تَمَامًا فِي عَالَمِ بِرَامِجِهِ الْكَرْتُونِيَّةِ الْمُفَضَّلَةِ.





ذات مرّة، لَمَّا كَانَ عَسُولٌ عَائِدًا مِنَ  
المدرسة جَلَسَ بَعْدَ وَصُولِهِ أَمَامَ التِّلْفَازِ  
يَتَابَعُ بَرَامِجَهُ، وَلَمْ يَكُنْ مَعَهُ أَحَدٌ فِي  
الْمَنْزَلِ، فَمَرَّتِ السَّاعَاتُ سَاعَةً تَلَوَ  
أُخْرَى، إِلَى أَنْ سَمِعَ صَوْتَ جَرَسِ الْبَيْتِ  
يَرِنُ عَلَى نَحْوِ مُتَوَاصِلٍ. نَهَضَ لِيَفْتَحَ  
الْبَابَ، لَكِنْ لَمَّا وَقَفَ فِي مَكَانِهِ شَعَرَ  
بِالْهَمِّ، وَوَجَدَ أَنَّهُ لَا يَقْدِرُ عَلَى التَّحَرُّكِ،  
فَصَرَخَ مُنَادِيًا:

ساقِي! ساقِي!  
لا أُسْتَطِيعُ الوَقُوفَ  
على ساقِي. أشعُرُ بِالْمِ  
شَدِيدِ.

فَحَتُّ أُمُّهُ الْبَابَ بِالْمِفْتَاحِ، وَدَخَلَتْ، وَهِيَ تَحْمَلُ  
الْحَاجَاتِ الَّتِي اشْتَرَتْهَا مِنَ السُّوقِ، وَقَالَتْ لَهُ:  
لِمَ لَمْ تَفْتَحِ الْبَابَ لِي يَا عَسُولُ؟  
أَجَابَ عَسُولٌ، وَهُوَ يَتَأَلَّمُ: لَا أَسْتَطِيعُ السَّيْرَ عَلَى سَاقِي.  
إِنَّهَا تَوَلَّمَنِي جَدًّا.










عَرَفَتِ الأُمُّ مَا حَدَثَ لِعَسُولَ، فَقَالَتْ لَهُ: لَقَدْ أَطَلْتَ  
جُلُوسَكَ أَمَامَ التِّلْفَازِ، أَلَيْسَ كَذَلِكَ؟  
ثُمَّ اقْتَرَبَتْ مِنْهُ، وَقَالَتْ لَهُ: لَقَدْ نَمَلْتَ سَاقَكَ. الْجُلُوسُ  
الطَوِيلُ أَمَامَ التِّلْفَازِ هُوَ مَا سَبَّبَ لَكَ تَنَمِيلًا فِي سَاقِكَ يَا عَسُولَ!  
قَالَ عَسُولٌ مُسْتَعْرَبًا: نَمَلْتُ! مَاذَا يَعْنِي نَمَلْتُ سَاقِي؟





قالت الأمُّ: مُدِّ سَاقَكَ أَوْلَا،  
وَأَرِحْهَا، وَأَنَا سَأُدَلُّكَهَا لَكَ بِرَفْقٍ.  
صَرَخَ عَسَّوَلٌ مِنَ الْأَلَمِ، وَقَالَ:  
دَعِيهَا يَا أُمِّي! دَعِيهَا! هَذَا يُؤَلِّمُنِي  
أَكْثَرَ.

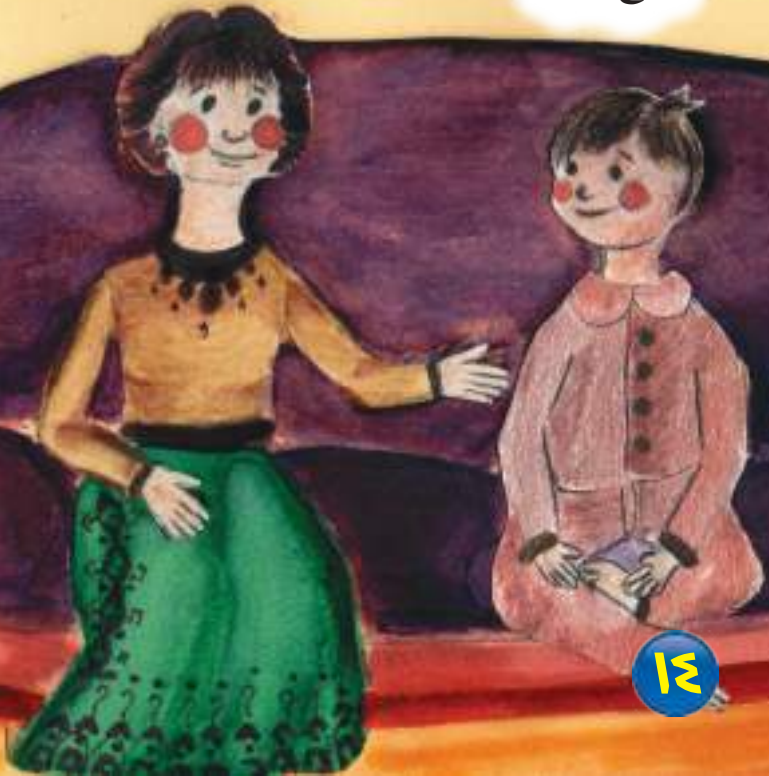
قالت الأمُّ بهُدوءٍ: سَيَذْهَبُ  
الْأَلَمُ تَدْرِيجِيًّا. اصْبِرْ يَا عَسَّوَلُ!  
وَفِعْلًا، عَادَتْ سَاقُ عَسَّوَلٍ إِلَى  
وَضَعِهَا الطَّبِيعِيُّ بَعْدَ دَقِيقَتَيْنِ،  
لَكِنَّ تَسَاوُلَهُ عَنِ الْأَمْرِ بَدَأَ يَزْدَادُ،  
فَسَأَلَ أُمَّهُ عَنِ التَّنْمِيلِ.







أجابت الأم: إذا جلست مُدَّةً طويلةً على ساقيك أمام التلفاز، أو إلى طاولةِ مكتبك، أو في أيِّ مكانٍ آخر، فإنَّ ثِقَلَ الجزءِ العلويِّ من جسمك يضغطُ على أوعيتك الدَّمويَّة وأعصابك، فتَنَمِّلُ أعصابك لتُخَبِّركَ بضررٍ بقائِكَ على هذا الوضع، وهذا التَّنَميلُ يُخدِّرُ أعصابك تماماً، فتُحسُّ بوخزاتٍ حادَّةٍ في ساقيك، وهذا ما شعرتَ به لَمَّا قُمتَ لتفتحَ الباب.





قال عسول: يا إلهي! كلُّ هذا يحدثُ داخلَ الجسم، ونحنُ  
لا نشعر!

قالت الأمُّ: أجل، يا عسول! حينَ يحدثُ ذلكَ لكَ ثانيةً  
مددُ ساقيكِ، ودلَّكهُما برفقٍ كما فعلتُ لكِ، لكنْ لا تفعلْ  
ذلكَ مُباشرةً، وأنتَ لا تزالُ تضغطُ عليهما.





يَحْدُثُ التَّنْمِيلُ أحياناً بسببِ افتقار الدَّمِ إلى بعضِ  
المعادن والفيتامينات المُهمّة مثل الحديد، أو فيتامين (د)، أو  
فيتامينات أُخرى مثل (ب٦، وب١٢)، وأحياناً يَحْدُثُ بسببِ  
آلامٍ في العمود الفقريّ، أو بسببِ أمراضِ هشاشة العظام، لكنَّ  
السَّببَ الشائعَ هو الجلوسُ الطويلُ دونَ حركةٍ لأجلِ العملِ  
في المكتبِ، أو لأجلِ مُتابعةِ التلفازِ، وما شابه، وهذا التَّنْمِيلُ  
يزولُ حينَ نُحرِّكُ الجسمَ.

قالَ عسولُ: حسناً يا أمّي! فهمتُ الآنَ ما حدَثَ. سأحملُ  
الحاجاتِ عنكَ إلى المطبخِ، وأعدُّكِ بالأُطيلَ جُلوسِي أمامَ  
التلفازِ كما فعلتُ اليومَ.









[www.syrbook.gov.sy](http://www.syrbook.gov.sy)  
E-mail: [syrbook.dg@gmail.com](mailto:syrbook.dg@gmail.com)

هاتف: ٣٣٢٩٨١٥ - ٣٣٢٩٨١٦  
مطابع الهيئة العامة السورية للكتاب - ٢٠٢٢ م  
سعر النسخة: ٥٠٠ ل.س أو ما يعادلها