

# القصة القصيرة

- ١- "الاستجمام في الغابة" للكاتب الروسي المعاصر فاسيلي بيلوف-  
ت: د. ممدوح أبو الوي
- ٢- "كاليوسترو، صديق الفقراء"، بقلم فالنتين بيكول،  
ت: د. فيروز نيوف.
- ٣- "أدولف" د. هـ. لورانس.  
ت: عيسى اسماعيل.
- ٤- "اليوم تأتي زيارة من الغرب" قصة للكاتب الألماني:  
إيريش لوست ت: نوال حنبلي.





■ ■

## الاستجمام في الغابة

### قصة قصيرة

للكاتب الروسي المعاصر فاسيلي بيلوف

■ ترجمة: الدكتور ممدوح أبو الوي ■

■

- ١ -





\*\*\*

\*\*\*







الاستجمام في الغابة هو عملية الخروج من المدينة والتمتع بالبيئة الطبيعية المحيطة بها، حيث يمكن للشخص الاسترخاء والتجديد في ذهنه وجسمه. هذا النوع من الترفيه أصبح شائعاً جداً في عصرنا الحالي، خاصة مع ازدياد الوعي بأهمية الصحة النفسية والجسدية.

تتميز الغابة بجمالها الطبيعي الهادئ، حيث توفر بيئة مثالية للتأمل والتفكير. يمكن للشخص أن يتنفس الهواء الطيب، ويستمع لندى أوراق الشجر، ويشاهد الحياة البرية المختلفة. هذه التجربة تساعد على تقليل التوتر والقلق، وتحسين المزاج العام.

بالإضافة إلى ذلك، فإن الاستجمام في الغابة له فوائد صحية عديدة. فهو يساعد على تحسين جودة النوم، وتعزيز جهاز المناعة، وزيادة الإنتاجية. كما أنه يوفر فرصة للتواصل مع الطبيعة، مما يعزز الشعور بالانتماء والهدوء.

لذلك، يُنصح الجميع بتخصيص وقت منتظم للاستجمام في الغابة، سواء كان ذلك في نهاية الإسبوع أو خلال فترات الراحة القصيرة. هذا النوع من الترفيه ليس مجرد رفاهية، بل هو استثمار في صحتنا ورفاهيتنا.











-

-

.

-

...!

-

-

...

-

-

-

-

-

-

-

-

-









