سلسلة صحة أطفالنا

# صحة أطفالنا

خَرَجَ الزُّمَلاءُ مِنْ مَدْرَسَتِهم ومشُوا فِي طريقِهِم إلَى بيوتِهِم وأخذُوا يتحدثُونَ فيمَا بينهم عَنْ عَادِل صَديقِهم الّذي تركَهُم وذَهَبَ إلى مطعمِ الْوَجَبَاتِ السَّريعةِ الْقريبِ مِنْ مَدرستِهم ليتناولَ بعضَ الطَّعامِ وَيَشْربَ المياهَ الْغازيَّةَ، قَالَ تَامِرُ : يا ليتني كُنتُ ثَريا مثلَ عَادِل لأتناولَ مثلَ تلكَ الْوجباتِ اللَّذيذةَ الشَّهيَّةَ ذَاتَ الرَّائحةِ الذَّكيةِ إنَّها تفتحُ الشَّهيةَ ، إنَّهُ حقًّا طفلٌ محظوظٌ.

قَالَ عُمرُ وَهُو الصَّديقُ الْمقربُ إلَى عادلِ إنَّني حزينٌ لأنَّ عَادل قدْ تعوَّدَ عَلَى هذهِ الْأطعمةِ فَهِيَ وجباتٌ غيرُ صحيَّةٍ ، ولقدْ حَذَّرتُهُ كثيراً لأنَّها تحتوي عَلَى كثيرٍ مِنَ الدُّهُونِ والْأملاحِ ومكسباتِ الطَّعمِ والتَّوابلِ الْحارةِ ولذلكَ فَهِيَ تسببُ الْعديدَ مِنَ الْأَمراضِ مثل السِّمنةِ والْأنيميَا ولكنَّهُ لَمْ يستمعْ إلَى نَصَائحِي .

فِي الْيومِ التَّالِي ذَهَبَ طُلَّابُ الْفَصلِ إِلَى المتحفِ المصرى فى التحرير وَتَجوَّل الْأَطفالُ فِي الْمتحفِ فِي فرحٍ وسرورٍ وبهرت أَعْيُنَهم التَّماثيلُ الْفرعونيةُ ذَاتُ الْأَقنعةِ الذَّهبيَّةِ والنُّقُوشِ البديعةِ والْأَلوانِ الزَّاهيةِ وتَسَابقُوا فِي طرحِ الْأسئلةِ بشغفٍ عَنْ تِلكَ الْآثارِ للمعلِّمين الْمُرافقين لَهُم، بينمَا جَلَسَ عَادِلُ عَلَى أحدِ الْمقاعدِ صامتًا وكَانَ يبدُو مريضاً ومتعباً .

كَانَ اليومُ عصيباً عندمَا أعلنَتْ الْمُعلمةُ نتائجَ امتحانِ الشَّهرِ وعَلِمَ عَادِلُ أَنَّهُ قَدْ حَصَلَ عَلَى أسوَءِ الدَّرجَاتِ وبينمَا كَانت الْمُعلمةُ تُوبخُ عَادِلَ وتدعُوه إلَى الإهتمامِ بدروسِهِ ، كَانَ يتذَكَّرُ الْأعوامَ الْماضيةَ عِندمَا كَان يحصلُ عَلَى أعلَى الدَّرجاتِ ويحصلُ عَلَى الثَّناءِ والتَّكريمِ ولكنَّ الْحَالَ قَدْ تغيَّرَ كثيراً هذا العام، إِنَّهُ مريضٌ هذهِ الأيَّام ، و تلكَ الآلامُ الشَّديدةُ بالرَّأسِ والْبَطْنِ تجعلُهُ يفقدُ الْقُدرةَ عَلَى التَّركيزِ والْفَهْمِ .

مَرَّتْ الْأَيَّامُ وجَاءَ الْيومُ الرِّيَاضِيُّ الَّذِي ينتظرُهُ الْجميعُ ، وامتلأَ فناءُ الْمدْرسةِ بالْآباءِ والْأُمهاتِ وبالْأطفالِ الْمتسابقين ،الذين أخذوا يتحرَّكُونَ فِي نشاطٍ وقوةٍ وقَالَ تامرُ لعَادلِ : لقدْ فُزْت عَلَيَّ فِي الْوثبِ الْعَالِي والْجَرْي السَّريعِ الْعَامِ الْمَاضِي، ولكنَّنِي رُبَّمَا أفوزُ بِهَا هذا العام لأنَّنِي أتناولُ وجباتِ أمِّي الصِّحيَّةِ وفيهَا الكثيرُ مِنَ اللُّحومِ والْأسماكِ والْفواكهِ الطَّازجةِ والْخُضُرواتِ و أَنتَ لَمْ تَعُدْ أكثُرُنا قُوَّةً.

وقَال عُمَرُ : وأَنَا أتناولُ الْعصائرَ الطَّبيعيةَ والْحليبَ وعَسلَ النَّحلِ والتَّمرَ لأكونَ قوياً .

وقَالَ عادلُ : أَنَا لَا أحبُّ كُلَّ هذهِ الْأشياءِ ولا أتناولُهَا و سوفَ أفوزُ عليكُمَا .

وبدأت الْمُسَابقاتُ ولكنْ لَمْ يَكَدْ عادلُ يجرِي عشرةَ أمتارٍ إلَّا وأحسَّ بأنفاسِهِ تنقطعُ ودقاتِ قلبِهِ تتسارَعُ وبآلامٍ فِي عضلاتِهِ فَخَرَجَ مِنَ الْمُسَابقةِ وجَلَسَ عَلَى أحدِ الْمقاعدِ يلتقطُ أنفاسَهُ وشاهَدَ أصدقاءَهُ تامرَ وعمرَ وقدْ وصَلا إلَى خطِّ النِّهايةِ وَسَطَ تصفيقٍ وتشجيعٍ وإعجابِ الْحَاضرين ، تَشجَّعَ عَادِلُ واستعدَّ ليشتركَ فِي مسابقةِ الْوثبِ الْعالي ولكنَّهُ فشلَ وسقَطَ بوزنِهِ الثَّقيلِ عَلَى الأرضِ مغشيًّا عليهِ وأَسْرَعَ وَالِدَاهُ ونقلاه إلَى الْمُستشفَى.

أمضَى عادلُ فِي الْمستشفَى أيَّاماً كثيرةً للعلاجِ ، وتجمَّعَ حولَهُ الْأَصدقاءُ وسألُوا الْأطباءَ عَنْ سببِ مَرَضِ صديقِهِم ..؟

قالَ أحدُ الْأَطباءِ :إنَّ الدَّاءَ يكمنُ فِي تلكَ الْوَجَبَاتِ السَّريعةِ لقدْ تَسَبَّبتْ لهُ فِي السِّمنةِ، والأنيميَا ، وهَشَاشَةِ الْعظامِ ، والتهابِ الْمعدةِ، وقَالَ الآخرُ لَقدْ سَبَّبتْ لَهُ الإِكتئابَ وخمولَ العقلِ أيضًا لأنَّها تؤدِي إلَى اضطرابِ عمليةِ هضمِ الطَّعامِ وامتصاصِهِ وتمنعُ وُصُولَ سُكرِ الْجلوكوزِ إلَى الْمُخِّ.

وَبعدَ عدَّةِ أسابيعِ مِنَ العلاجِ وتَناوُلِ الدَّواءِ تَماثَلَ عَادِلُ للشِّفاءِ وعَادَ إلَى مدرستِهِ و فرحَ بِهِ الأصدقاءُ ، قَالَ عادلُ لقدْ تعلَّمتُ درساً لنْ أنسَاهُ، وهُوَ أنَّ أغلَى نِعَمِ اللهِ هِي أَنْ نتمتعَ بالصِّحة والْجسمِ السَّليمِ ولذلِكَ يجبُ أَنْ نأكلَ الطَّعامَ الصِّحيَّ لكي تنمُو أجسامُنا وعقولُنا ونصبحَ قادرينَ عَلَى الْعَطَاءِ ولا تَدَعُو تلكَ الوجباتِ السريعةَ بأسمائِهَا البرَّاقةِ ورائحتِهَا اللَّذيذةِ تخدعُكُم لأنَّهَا تضرُّكُم ولاَ تنفعُكُمْ .