

صحتي في غذائي

رامي طفل يكثر من تناول الوجبات السريعة والحلوى , وفي يوم من الأيام بدا يشعر بالم في اسنانه ووجع في معدته , اصطحبه والده الى الطبيب , وبعد الكشف عليه تبين انه يعاني من تسوس في الاسنان والتهاب في الجهاز الهضمي , وقد جرى الحوار الاتي بينهما .

الطبيب : لديك تلف في اسنانك والتهاب حاد في معدتك , ماذا تاكل كل يوم ؟

رامي : اكل بكثرة الوجبات السريعة والحلوى اللذيذة , فانا احبها كثيرا .

الطبيب : اه , اذا هذا هو سبب تسوس الاسنان ووجع المعدة , عليك التقليل منها , بل الابتعاد عنها , وعليك تناول الوجبات الصحية والتي تحتوي على الخضراوات والفواكه والحليب .

رامي : حقا ؟ لم اكن اعرف ان الوجبات السريعة والحلوى تسبب كل هذه الامراض , اذن علي التوقف عن تناولها والتركيز على الأطعمة الصحية .

عاد رامي الى البيت مع والده وهو مصمم على تجنب الوجبات السريعة والحلوى , حاول جاهدا لعدة أيام , وأصبحت صحته تتحسن وقد اختفى الم اسنانه والم معدته , فرح كثيرا بذلك وقد اخبر والده بذلك .

رامي : ابي , ابي , لم تعد اسناني تؤلمني وانا مرتاح جدا لذلك .

الاب : هذا نتيجة الاستماع لنصائح الطبيب .

لم يكن رامي يمتلك القدرة الكافية على مقاومة الحلوى والوجبات السريعة , فقد عاد الى تناولها مرة أخرى دون علم والده , وفجأة شعر بالم شديد مرة أخرى مما جعله يخبر والده بذلك , اخذه الاب مرة أخرى الى الطبيب .

الطبيب : اهلا رامي , ما بك هذه المرة ؟

رامي : عاد الألم مرة أخرى بكل انحاء جسدي , ارجوك ارجوك ساعدني .

الطبيب : هل عدت لتناول الوجبات السريعة والحلوى مرة أخرى ؟

رامي : نعم , فلم استطع مقاومتها فقد ادمنت على ذلك .

الطبيب : يجب ان تجري فحوصات مخبرية لمعرفة مكان الألم .

رامي : هل الامر خطير يا دكتور ؟

الطبيب : دعنا نرى الفحوصات أولا .

وبعد اجراء الفحوصات والتحليل اللازمة تبين ان رامي يعاني من نزيف حاد في المعدة , وسيحتاج الى عملية جراحية .

ادخل رامى المشفى , قام الطبيب بإجراء عملية له فى المعدة تكللت بالنجاح , وبعد ان خرج من غرفة العمليات جرى هذا الحوار بينهما .

الطبيب : حمدا لله على سلامتكم يا رامى .

رامى : شكرا يا دكتور .

الطبيب: لقد كانت العملية معقدة للغاية , ولكن بفضل الله نجحنا فى اجرائها .

رامى : انصحنى من فضلك .

الطبيب: عليك ان تلتزم بالعلاج اللازم , إضافة الى الإقلاع نهائيا عن تناول الوجبات السريعة والحلوى , لأنه فى المرة القادمة – لا سمح الله – لا يوجد علاج .

مكث رامى فى المشفى شهرا كاملا, وقد زاره اصدقاءه واقاربه للاطمئنان عليه, فاصبح يقدم لهم النصائح المفيدة, والتي تتمثل فى الابتعاد عن تناول الوجبات السريعة والحلوى حتى يتمتعوا بصحة جيدة خالية من الامراض .

وقبل خروجه من المشفى, زاره صديقه احمد, وقد احضر معه علبة حلوى .

احمد: تفضل يا صديقى, حمدا لله على سلامتكم .

رامى: ابعد عني هذه العلبة من الحلوى من فضلك.

احمد: لماذا؟ هذه حلوى فقط.

رامى: لقد تسببت لي الحلوى الامراض والاعوجاج, وانا ارقد هنا سبب تناولها مع الوجبات السريعة.

احمد: هل انت متأكد من ذلك؟

رامى: نعم, نعم, انصحك يا صديقى ان تتبعد عن تناول الحلوى, فهي سبب رئيسي للأمراض والاعوجاج.

خرج رامى من المشفى, تاركا وراءه علبة الحلوى, وذكريات مؤلمة قضاها على سرير المرض, قائلا فى نفسه: لن ولن اعيدده مرة أخرى فى حياتي, فصحتي فى غذائي.

تأليف : فريق التوعية الصحية

فرح ياسر وجود عماد

