

به نام خدا

داستان :علی و مراقبت از استخوان

نویسنده :سمیه گلستانه

مراقب سلامت ناحیه دو کرج



یک روز علی از مدرسه به خانه آمد در حالی که سخت در فکر بود به مادر سلام کرد .مادر گفت :سلام پسرم خسته نباشی لباسهایت را عوض کن ودست و صورتت

رابشور تا برایت غذا بیاورم.علی گفت چشم مامان علی بعد از این که دست و صورتش را شست ،سر میز غذا آمد وبا مادرش شروع به غذا خوردن کرد .

مادر پرسید :علی جان چیزی شده چرا تو فکری؟

علی گفت :نه مامان چیزی نشده ،خانم معلمون امروز یک موضوع انشاء گفته که سخت فکرمنو مشغول کرده ،گفته برای جلسه آینده یک انشاء با موضوع

چگونه با استخوانهایمان مهربان باشیم بنویسید .مادر علی خندید وگفت پس بگوچرا پسر من این قدر فکرش مشغول است ،علی جان اگر کمی فکر کنی

حتما پاسخ این سوال را پیدا می کنی و می توانی چندین صفحه در مورد این موضوع انشاء بنویسی. علی با ناراحتی گفت: آخه خیلی سخته ماما ن جون مادر علی گفت: هیچ کاری سخت نیست پسرم!

علی گفت: ماما ن جون دستت درد نکنه غذات خیلی خوشمزه بود، من میرم توی اتاقم تا پاسخ این سوال رو پیدا کنم. علی به اتاقش رفت و کاغذ و قلم را برداشت و با خود گفت: من چگونه می توانم با استخوانهایم مهربان باشم؟ علی همانطور که داشت فکر می کرد خوابش برد (علی در خواب دید)

علی همین طور که کنار میزش نشسته بود دید استخوانی در اتاقش نشسته و در حالی که لبخند می زد گفت: من استخوان هستم می تونم به تو کمک کنم تا جواب سوالت را پیدا کنی، خوب علی جان شما در مورد من چی میدونی؟ هر چی می دونی بگو!

علی گفت: چیز زیادی نمی دونم فقط مامانم از بچه گی بهم میگه شیر بخور تا استخوانها محکم وقوی شه

استخوان گفت: آره علی جان وقتی شما از بچه گی در برنامه غذایی تون از لبنیات (شیر، دوغ، ماست، پنیر، کشک) به اندازه کافی مصرف کنید. کلسیم مورد نیاز بدنت رو از این مواد دریافت می کنید. کلسیم ماده معدنی است که در استخوانها ذخیره می شود.

علی پرسید: استخوان بافت زنده است؟

استخوان پاسخ داد: آره، استخوان دارای بافت زنده است و مرتب در حال بازسازی و نو شدن است.

استخوان گفت: علی جان در فرد سالم به طور طبیعی فعالیت استخوان سازی که نشانه افزایش تراکم استخوان است تا سنین 30 تا 35 سالگی صورت می

گیرد، بعد از این سن به طور طبیعی از تراکم استخوان کم میشه؛ یعنی شما هرچی تراکم استخوانیت بیشتر بشه حساب پس انداز استخوانیت بیشتر میشه و از سن 35 سالگی به بعد از این اندوخته خرج میشه.

علی با خوشحالی گفت: فهمیدم پس باید حسابی شیر و ماست بخورم تا استخوانهام سفت و محکم یا همون تراکم استخوانم زیاد بشه تا وقتی سنم رفت بالا از این پس انداز هرچی بر دارم باز کم نشه.

استخوان گفت: آفرین علی اما فقط شیر و ماست خوردن نیست خیلی کارها هست که تو باید رعایت کنی تا استخوانهات سفت و محکم بشه .

علی پرسید: مثلاً باید چی کار کنم؟

استخوان گفت: حواست به غذا خوردنت باشه خوراکی های مثل شیرینی، شکلات و نوشابه جذب کلسیم رو میارن پایین پس سعی کن از این خوراکیها کمتر استفاده کنی یا اصلاً استفاده نکنی .

علی جواب داد: آخه من شیر و باکیک دوست دارم بخورم پس چه جوری شیر بخورم، شیر تنها دوست ندارم.

استخوان گفت: شیر و باخرما بخور یا به مامان بگو برات شیر موز یا شیر عسل درست کنه

استخوان گفت: اگه می خوای مراقب استخوانهات باشی حتما باید هر روز ورزش کنی، فعالیت بدنی باعث میشه جذب کلسیم بالا بره پس یادت باشه هر روز یکساعت ورزش کنی.

علی گفت: حتما چون من ورزش و بازی رو خیلی دوست دارم.

استخوان گفت: علی یادت باشه سر سفره نمک نیاری از غذاهای شور استفاده نکنی چون نمک باعث میشه تو هرچه قدر هم لبنیات مصرف کنی بازم کلسیم جذب بدنت نشه.

علی گفت: باشه حتما ممنونم استخوان، من حالا فهمیدم که چه جوری باید مراقب استخوانهام باشم تا اونها سالم بمونن.

باید شیرینی و نوشابه و شکلات و نمک کمتر مصرف کنم و به جای اینکه همش تلویزیون ببینم یا با تبلت بازی کنم باید ورزش کنم تا استخوانهام سست و تنبل نشن .

استخوان گفت: آفرین علی جان! راستی یادم رفت بگم شما برای استخوانهات نیاز به ویتامین D هم داری!

علی پرسید: ویتامین D از کجا بیارم؟

استخوان خندید و گفت: کاری نداره استفاده از نور مستقیم خورشید به مدت 15 تا 30 دقیقه در روز باعث میشه تو مقدار مورد نیاز ویتامین D را بدست بیاری.

هیچ وقت در معرض دود سیگار و قلیون نباش چون قرار گرفتن در محیط آلوده به دود خطر ابتلا به پوکی استخوان راسه برابر می کنه. علی جان امیدوارم

با رعایت این نکات هیچ وقت به بیماری پوکی استخوان مبتلا نشی و همیشه سالم و شاداب باشی .

در همین لحظات بود که مادر علی اومد توی اتاق و دید علی خوابه صداس زد علی پاشو، علی پاشو چقدر می خوابی!!؟

علی از خواب بیدار شد و با خوشحالی گفت مامان جواب سوالم رو پیدا کردم.



پایان