

سر التفاحة المختفية



www.shremarts.com



كان أحمد يجلس مع أمه يتناول وجبة خفيفة.
أخذ قطعة من التفاح، ومضغها جيداً، ثم
ابتلعها.

ظل أحمد يفكر قليلاً، ثم قال:
ماما، أنا عايز أعرف حاجة! التفاحة اللي أكلتها
راحت فين؟ هل اختفت داخل بطني؟



ضحكت أمه وقالت:

لا يا أحمد، الطعام لا يختفي! جسمك يقوم بعمل رائع حتى
يستفيد من الطعام الذي تأكله.

تعجب أحمد وسأل:

وكيف يحدث ذلك؟

قالت أمه:

تعال معي، سأريك رحلة الطعام خطوة بخطوة على هذه اللوحة.

فرح أحمد وقال:

حقًا؟ أريد أن أعرف كل شيء!



دخل أحمد مع أمه إلى الغرفة، فوجد لوحة كبيرة عليها
مجسم مبسط للجهاز الهضمي.

قال أحمد بهيئة:

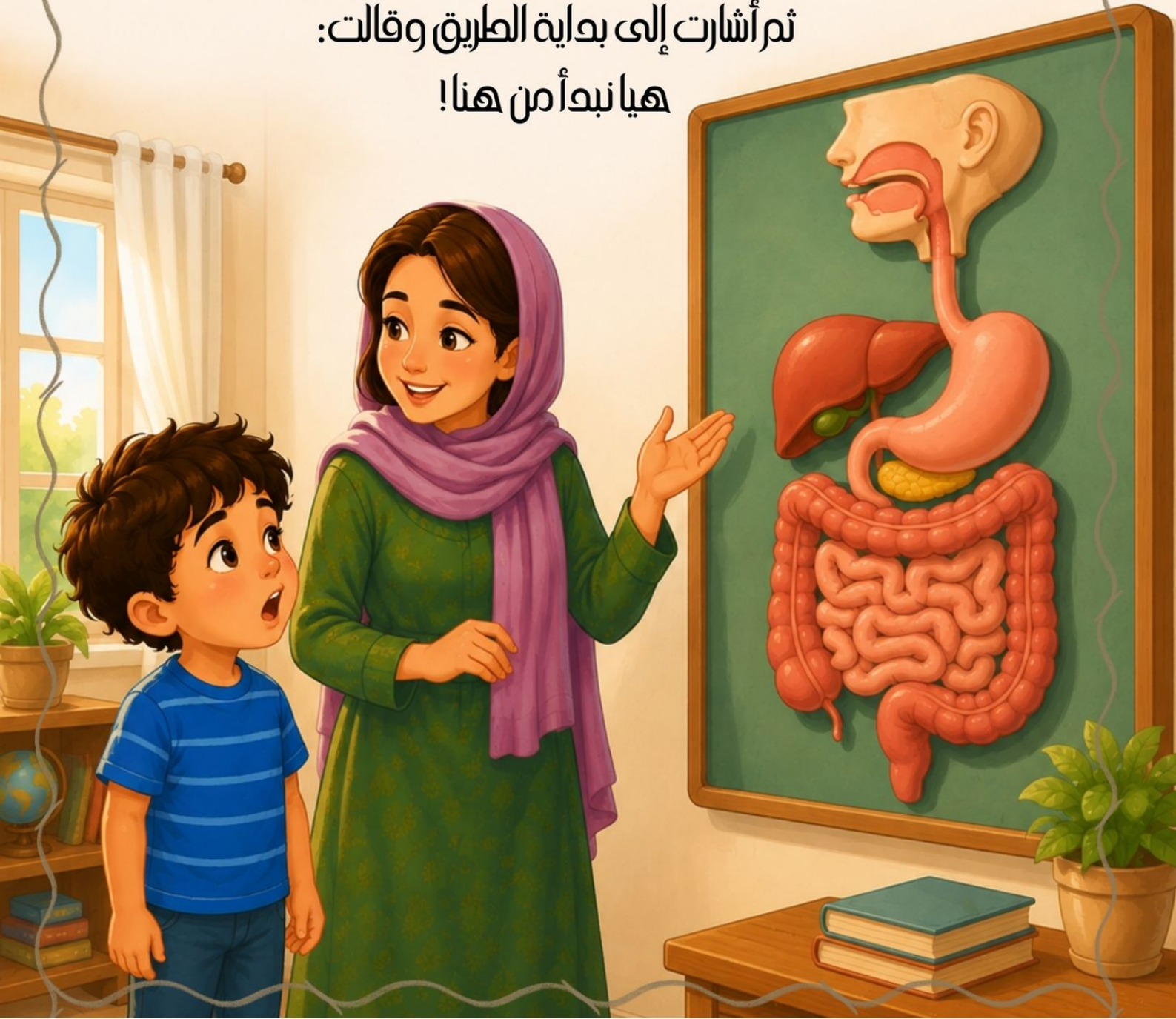
واو! هل كل هذه الأجزاء موجودة داخل جسمي؟

ابتسمت أمه وقالت:

نعم، وهذه الأجزاء تعمل معًا حتى يهضم جسمك الطعام
ويستفيد من المواد الغذائية الموجودة فيه.

ثم أشارت إلى بداية الطريق وقالت:

هيا نبدأ من هنا!



أشارت الأم إلى الفم وقالت:

تبدأ رحلة الطعام من هنا. عندما توضع الطعام في فمك، تبدأ

أسنانك في تقطيعه وطحنه إلى أجزاء أصغر.

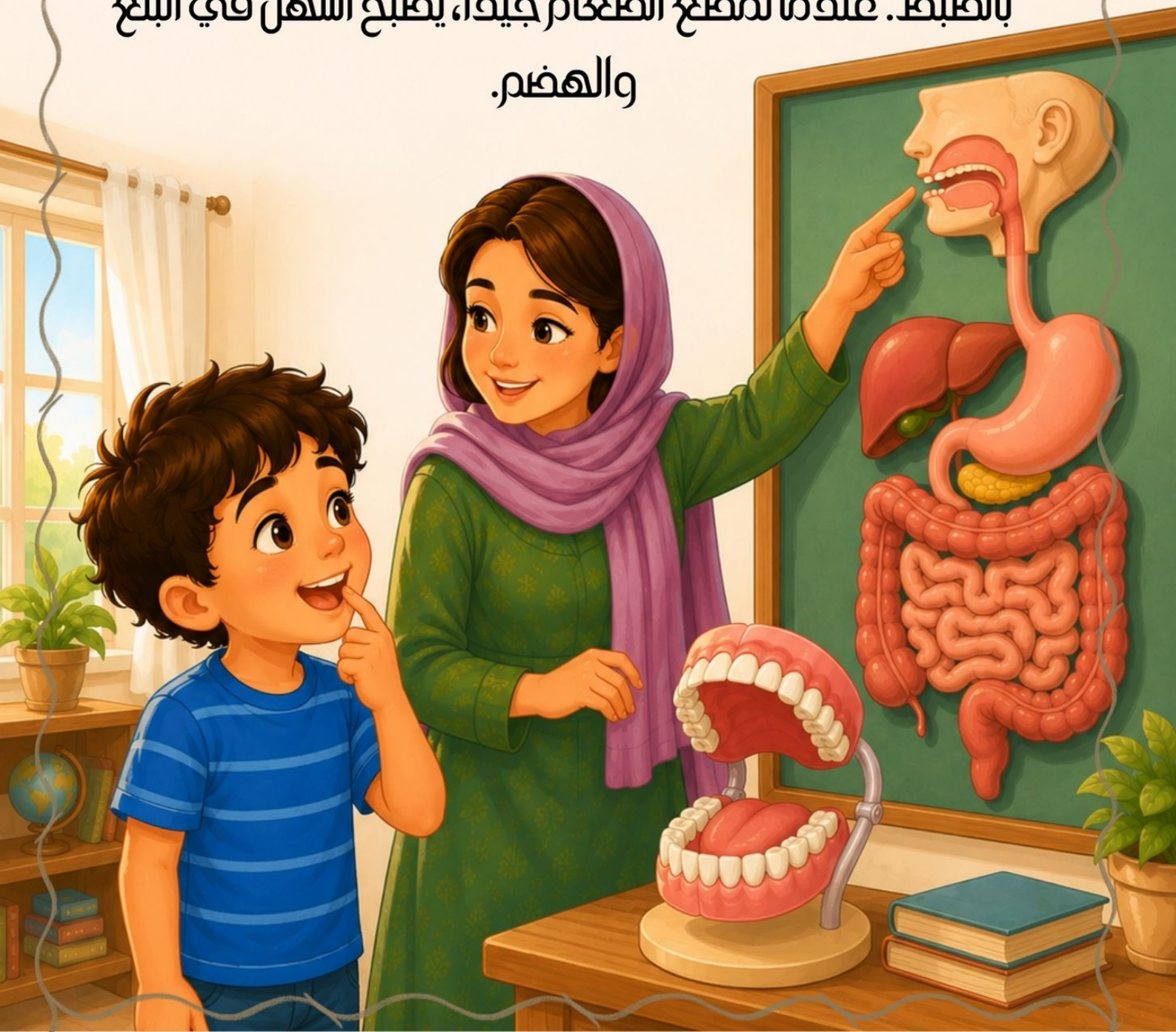
فتح أحمد فمه وقال:

لهذا السبب نحتاج إلى المضغ جيدًا!

قالت أمه:

بالضبط. عندما تمضغ الطعام جيدًا، يصبح أسهل في البلع

والهضم.



قالت الأم:

وهناك شيء آخر يساعد الطعام داخل فمك، وهو اللعاب. فاللعاب يرطب الطعام ويجعله أسهل في المضغ والبلع، كما يبدأ في هضم بعض مكونات الطعام، مثل النشويات.

سأل أحمد:

يعني الهضم يبدأ قبل أن يصل الطعام إلى معدتي؟

أجابته أمه:

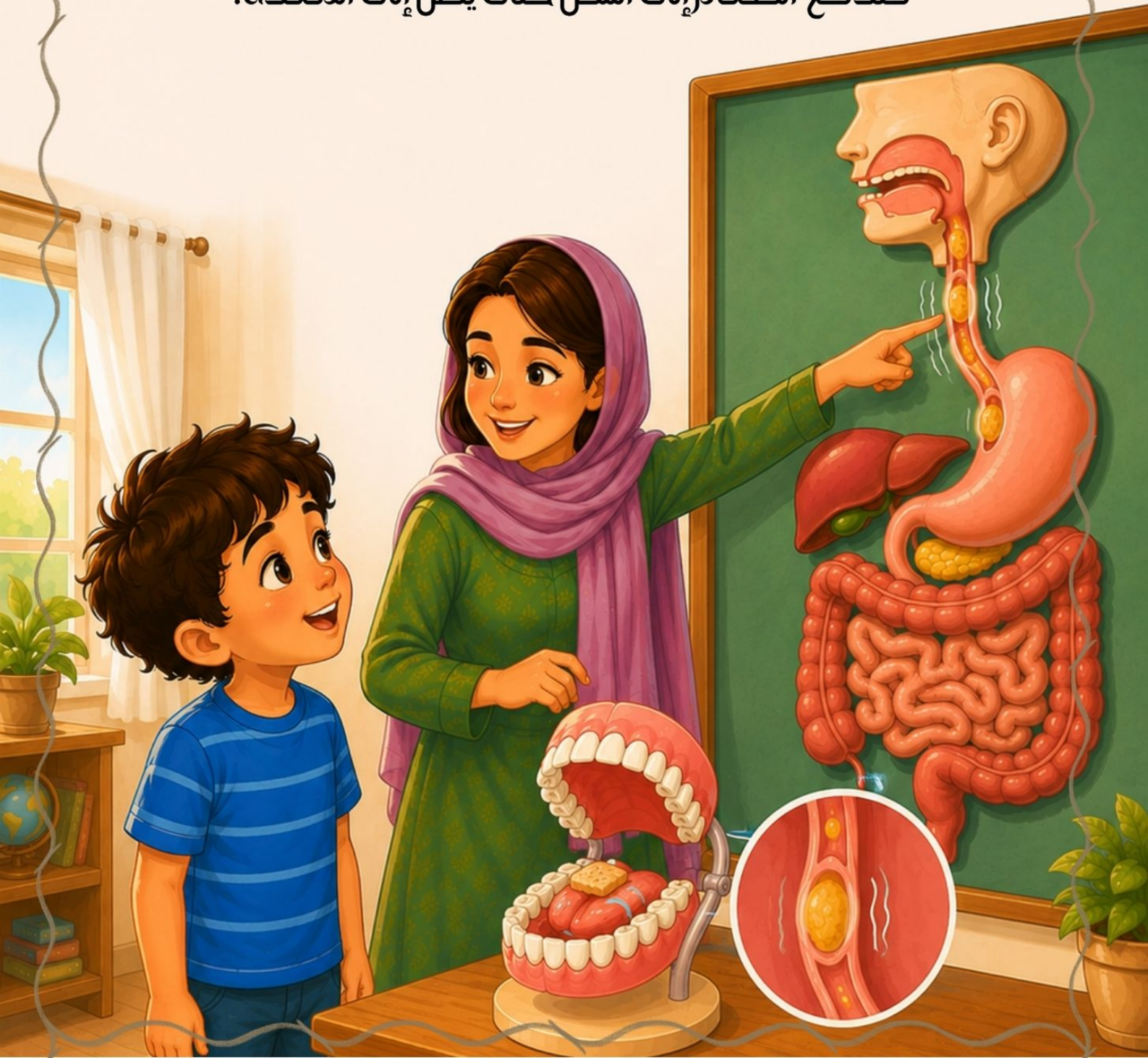
نعم! الهضم يبدأ من الفم.



أشارت الأم إلى أنبوب طويل يصل الفم بالمعدة وقالت:
بعد أن تمضغ الطعام وتبتلعه، ينتقل إلى المريء.
سأل أحمد:

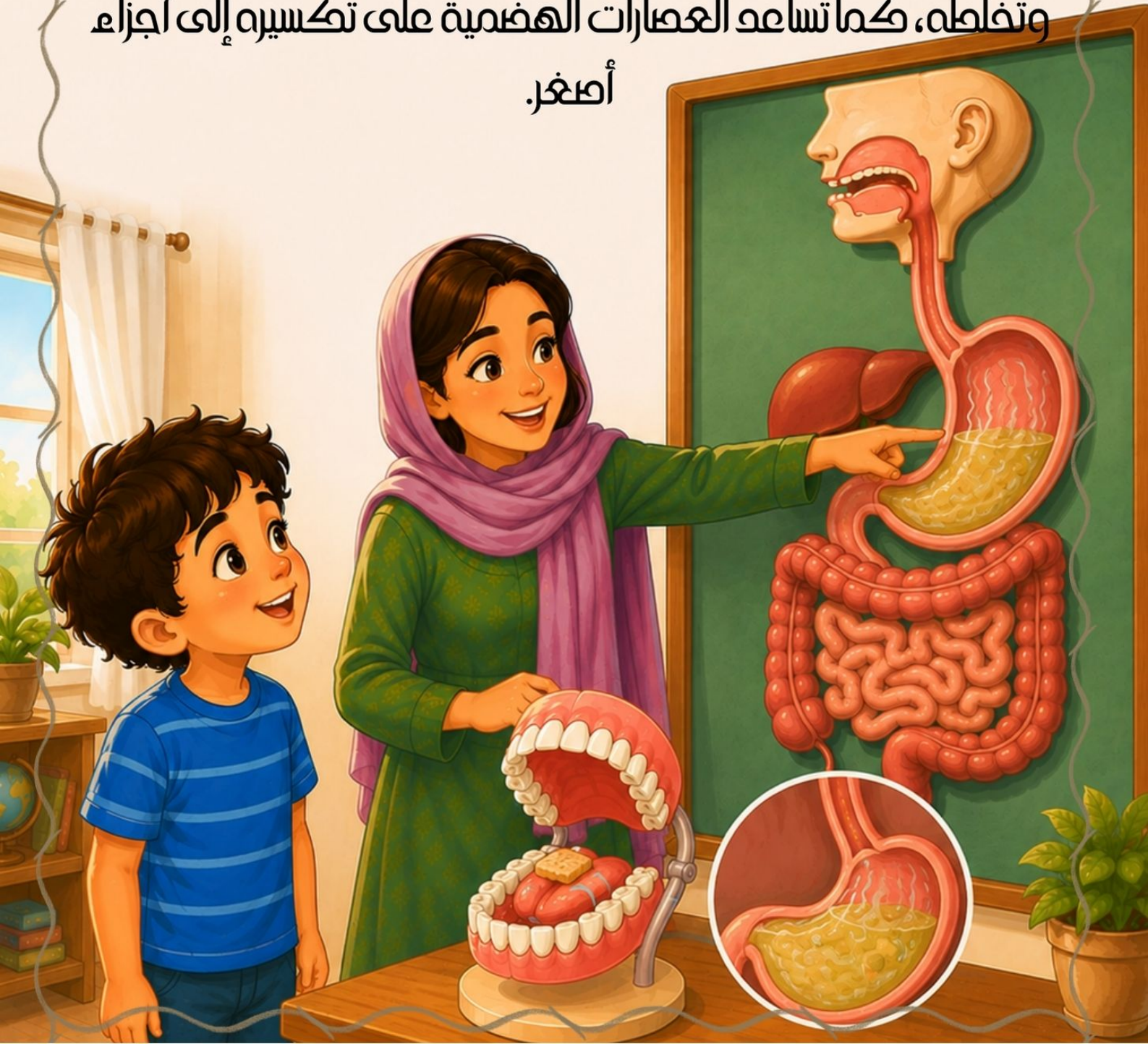
وهل ينزل الطعام إلى المعدة بسبب الجاذبية فقط؟
ابتسمت أمه وقالت:

لا. توجد عضلات في جدار المريء تنقبض في حركات متتابعة،
فتدفع الطعام إلى أسفل حتى يصل إلى المعدة.



وصلت الأم بإصبعها إلى المعدة وقالت:
وهنا يصل الطعام إلى محطة مهمة جدًا: المعدة.
نظر أحمد إلى شكلها وسأل:
وماذا يحدث للطعام داخلها؟
قالت أمه:

المعدة ليست مجرد مكان يخزن الطعام. عضلاتها تحرك الطعام
وتخلطه، كما تساعد العصارات الهضمية على تكسيره إلى أجزاء
أصغر.



قال أحمد:

هل المعدة تهضم كل الطعام وحدها؟

قالت أمه:

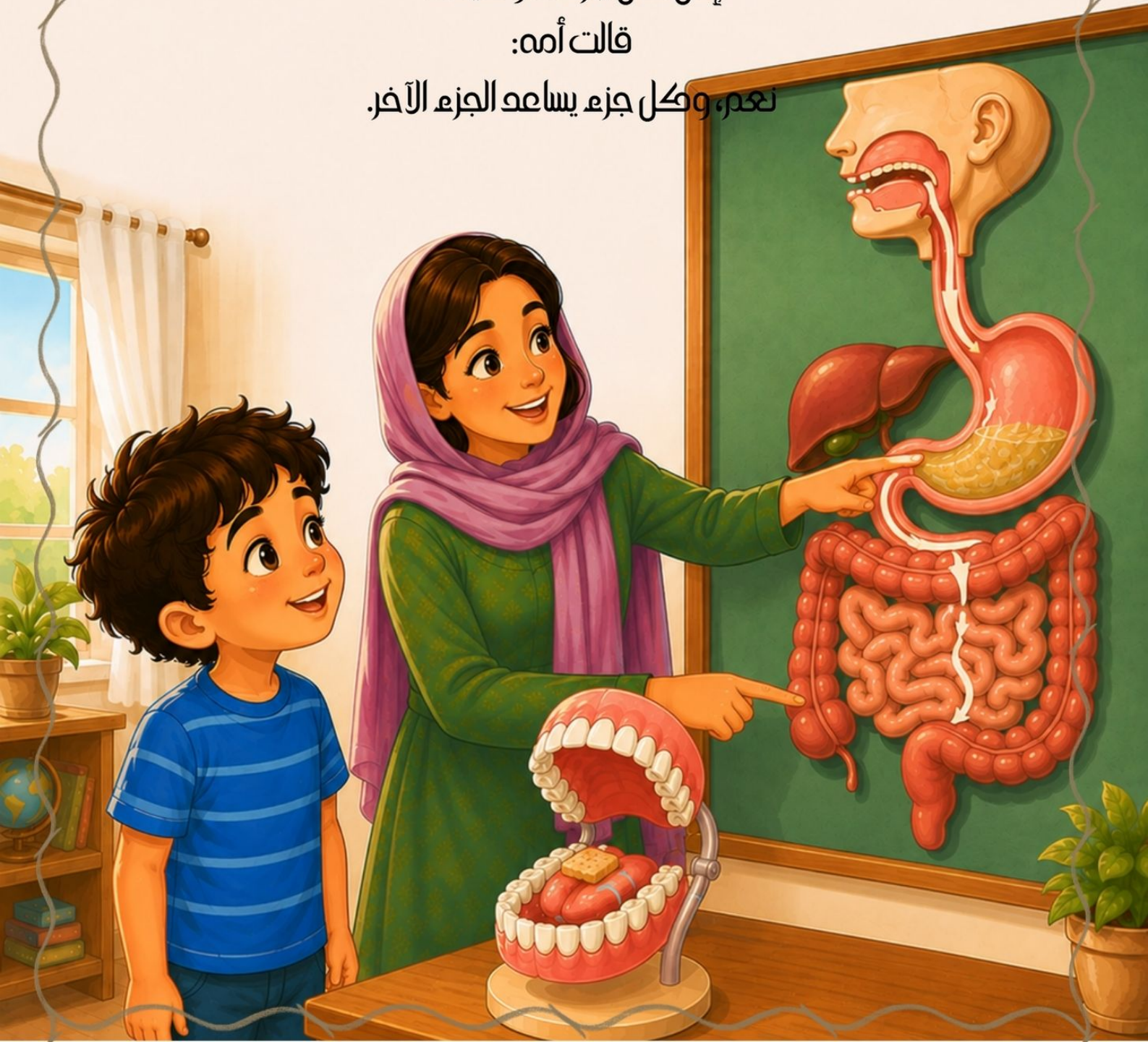
لا يا أحمد. الجهاز الهضمي كله يعمل معًا. المعدة تخلط الطعام بالعصارات الهضمية وتساعد على تكسييره، ثم ينتقل الطعام إلى الأمعاء الدقيقة ليكمل رحلة الهضم.

قال أحمد:

إذن كل جزء له وظيفة!

قالت أمه:

نعم، وكل جزء يساعد الجزء الآخر.



أشارت الأم إلى الأمعاء الدقيقة وقالت:

بعد المعدة، يصل الطعام إلى الأمعاء الدقيقة. وهنا تحدث واحدة من أهم

مراحل الرحلة.

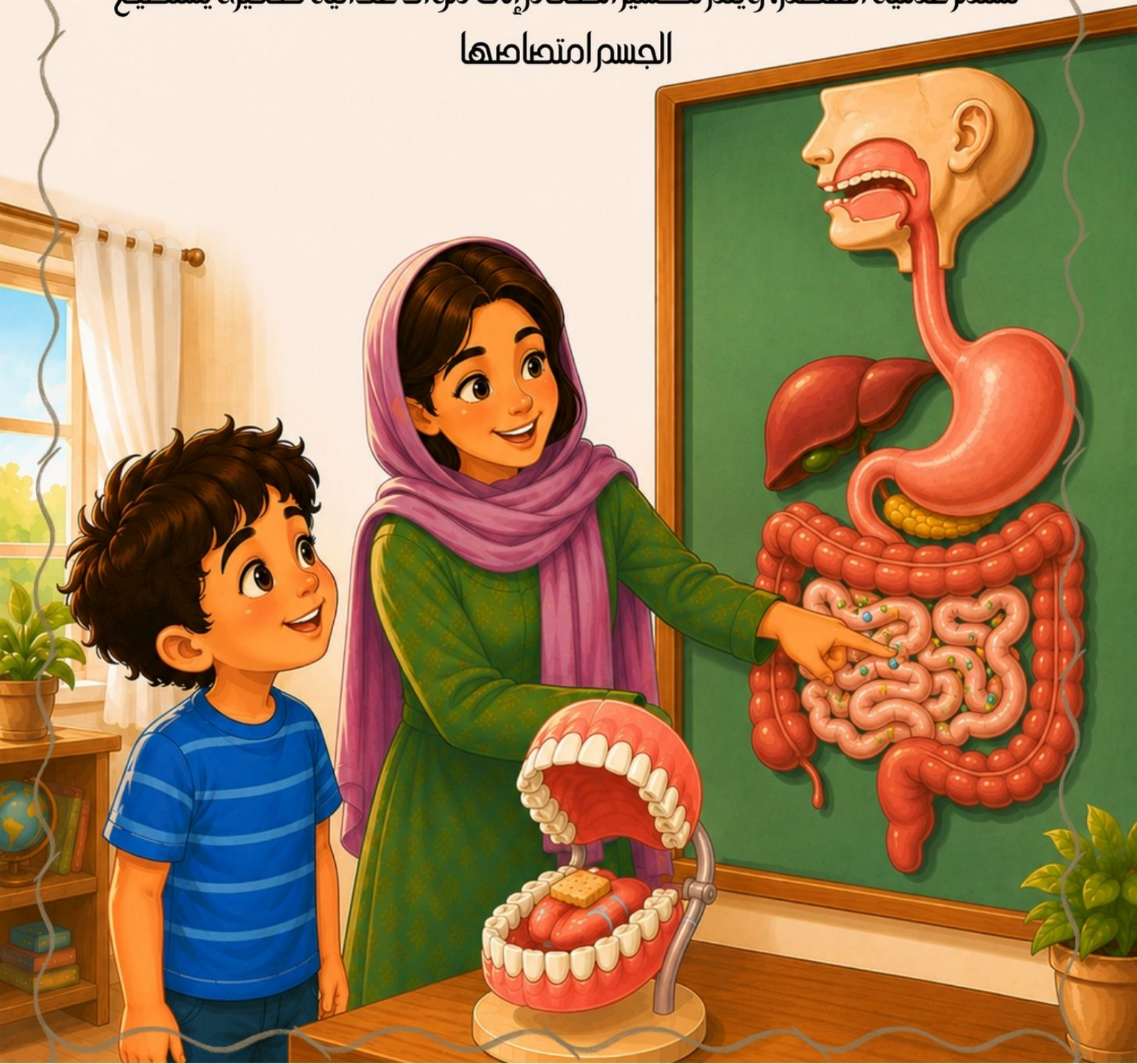
قال أحمد:

ماذا يحدث؟

قالت أمه:

تستمر عملية الهضم، ويتم تكسير الطعام إلى مواد غذائية صغيرة يستطيع

الجسم امتصاصها



نظر أحمد إلى الأمعاء وقال:

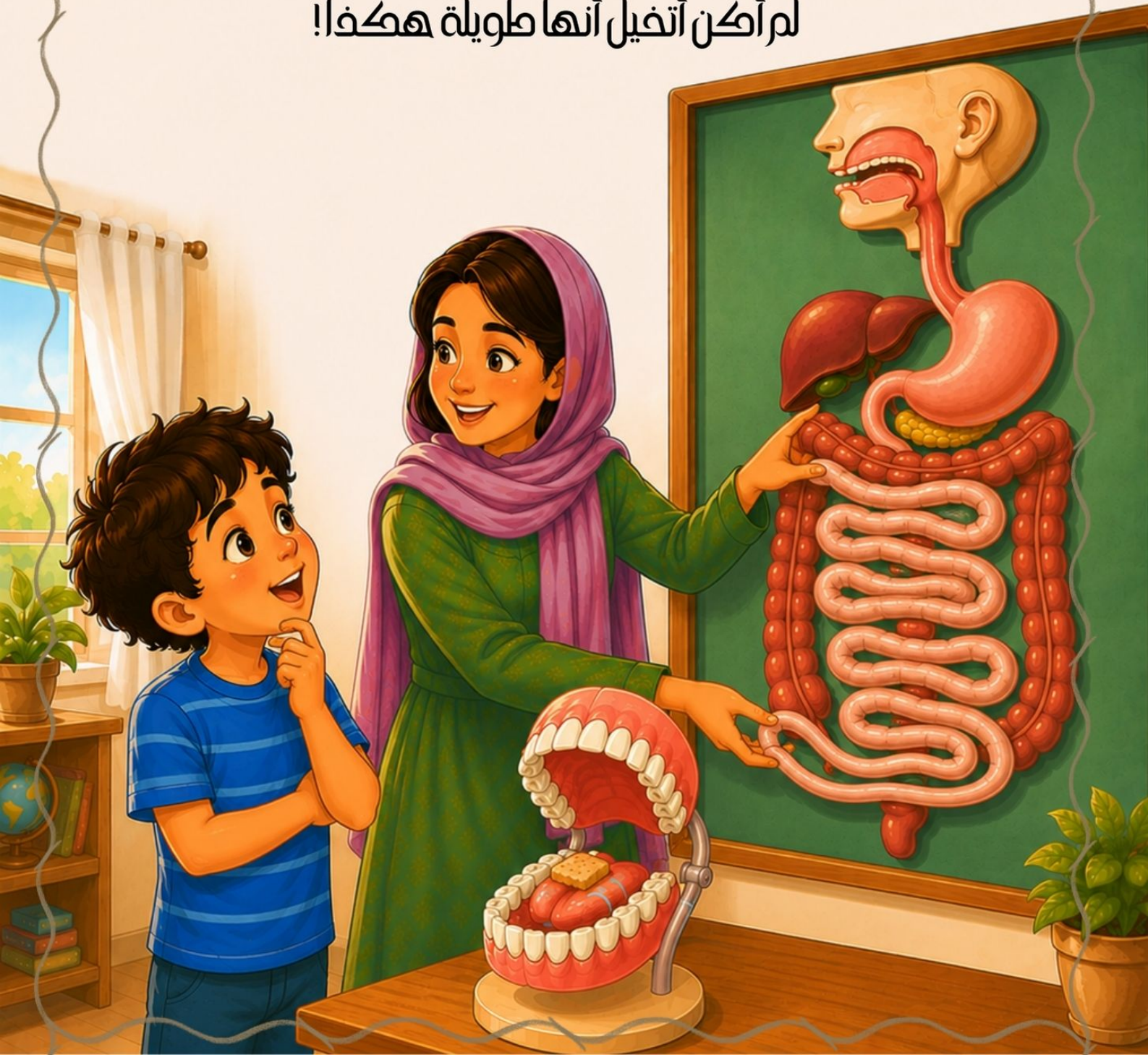
لكن لماذا اسمها الأمعاء الدقيقة؟ هل لأنها قصيرة؟

ضحكت أمه وقالت:

لا! كلمة دقيقة هنا تعني أن قطرها أصغر من الأمعاء الغليظة،
لكنها في الحقيقة طويلة جدًا ومليئة بالالتفافات.

فتح أحمد عينيه بهشة:

لم أكن أتخيل أنها طويلة هكذا!



قالت الأم:

بعد أن يصبح الطعام إلى أجزاء صغيرة جدًا، تستطيع الأمعاء الدقيقة امتصاص كثير من المواد الغذائية المفيدة.

سأل أحمد:

والى أين تذهب هذه المواد؟

قالت أمه:

نتنقل من الأمعاء الدقيقة إلى الدم، ثم يحملها الدم إلى أجزاء مختلفة من الجسم.

قال أحمد:

يعني الدم مثل سيارة توصيل!

ابتسمت أمه:

تشبيه رائع يا أحمد!



قال أحمد:

وماذا يفعل جسمي بهذه المواد بعد أن يحملها الدم؟

قالت أمه:

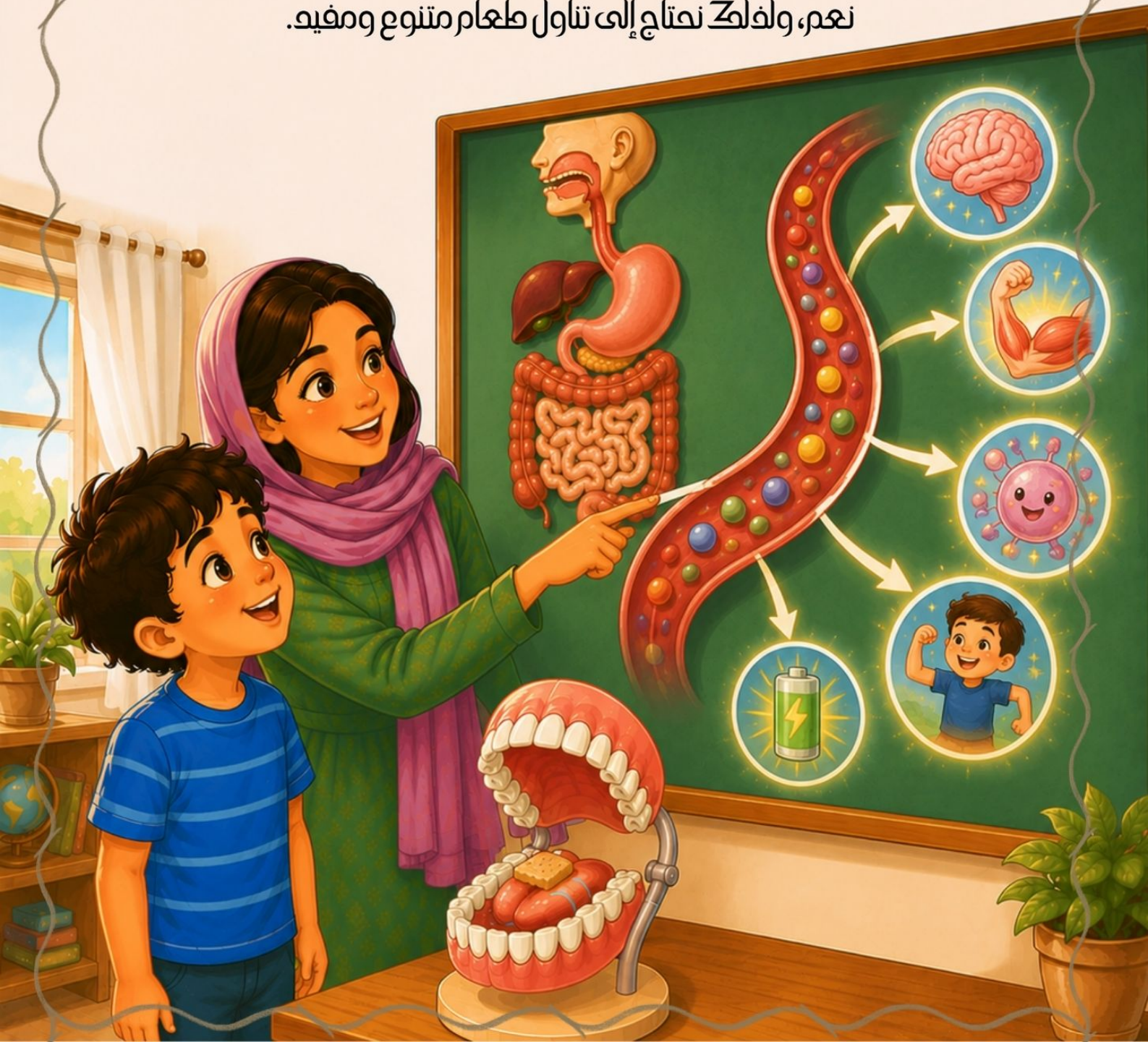
تحتاج خلايا جسمك إلى المواد الغذائية للقيام بوظائفها. بعض المواد تساعد جسمك في الحصول على الطاقة، وأخرى تساعد على النمو وبناء الأنسجة وإصلاحها.

قال أحمد:

إذن الطعام يساعدني على اللعب والتعلم والنمو!

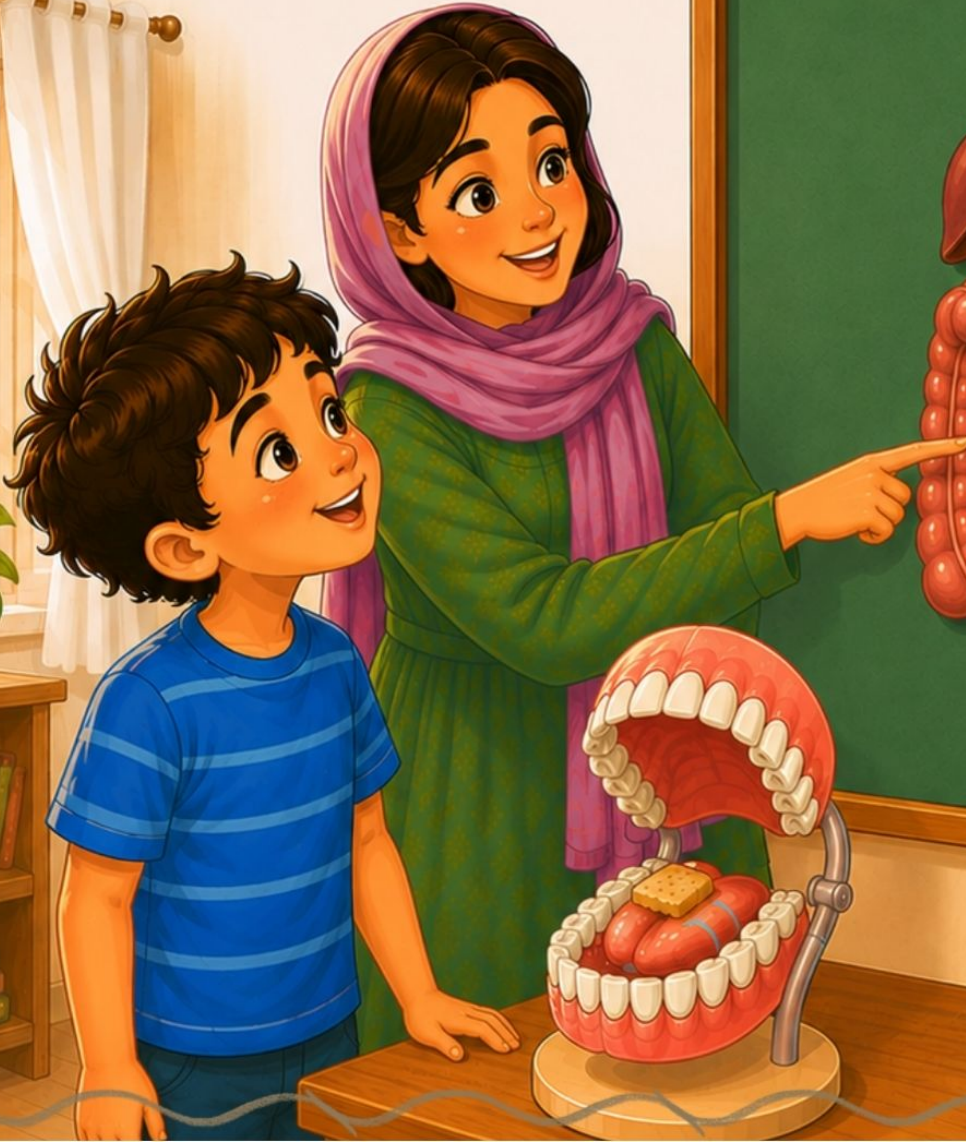
قالت أمه:

نعم، ولذلك نحتاج إلى تناول طعام متنوع ومفيد.



ظن أحمد أن الرحلة انتهت، لكنه سأل:
هل انتهى كل شيء الآن؟
قالت أمه:

ليس بعد. لا يستطيع الجسم هضم وامتصاص كل ما نأكله. وما
يتبقى ينتقل إلى الأمعاء الغليظة.
أشار أحمد إليها وقال:
هذه هي المحطة التالية إذن!



قالت الأم:

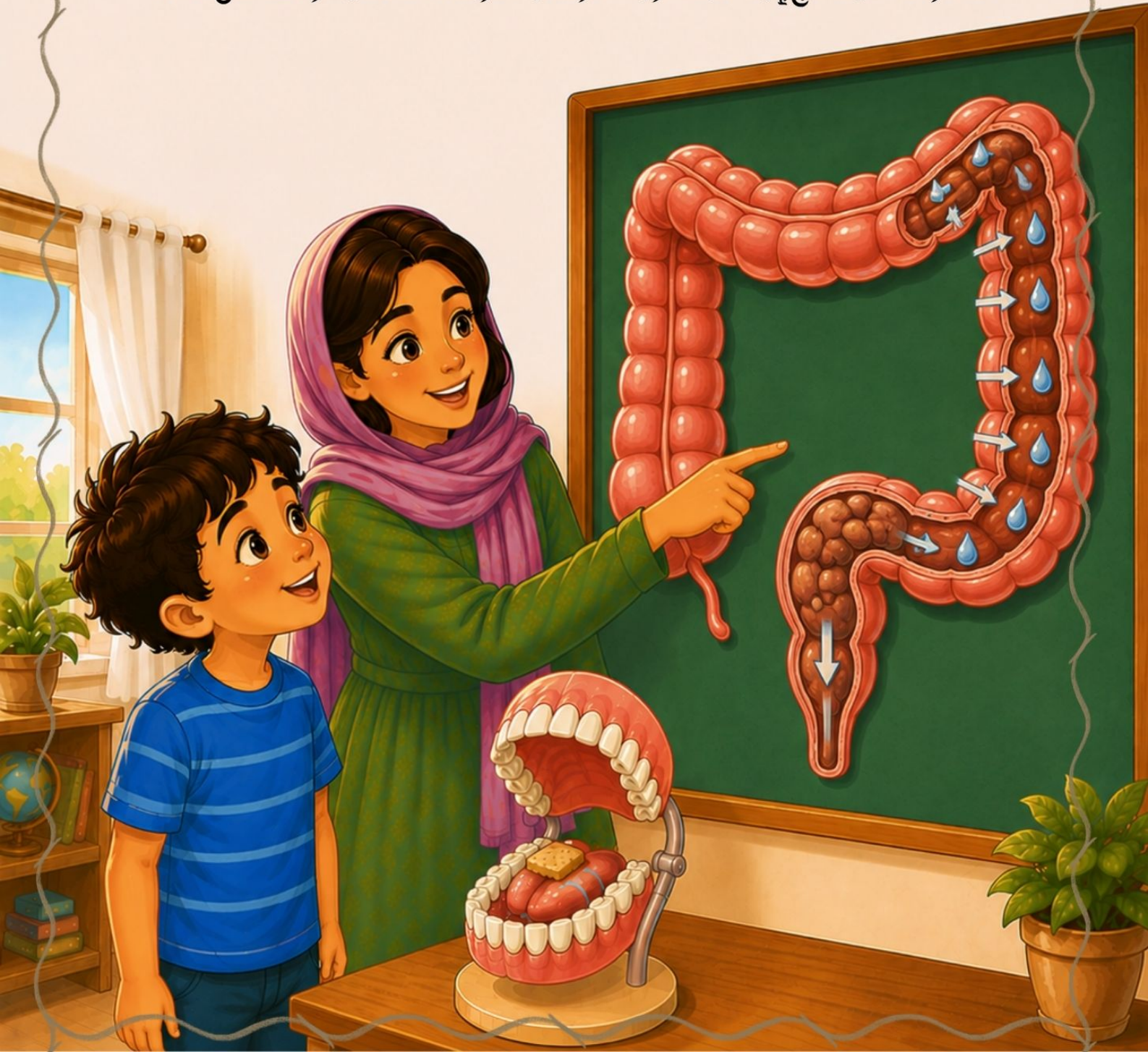
في الأمعاء الغليظة تحدث أشياء مهمة أيضًا. يمتص الجسم جزءًا من الماء وبعض المواد المتبقية، ثم يصبغ ما تبقى أكثر تماسكًا.

سأل أحمد:

وهل هذا هو الجزء الذي تتحول فيه الأشياء المتبقية إلى فضلات؟

قالت أمه:

نعم، ما لا يحتاج إليه الجسم يستمر في طريقه حتى يتم التخلص منه.



قالت الأم:

تنتقل الفضلات بعد ذلك إلى المستقيم، حيث تُخزن لفترة قصيرة، ثم يخرج ما لا يحتاج إليه الجسم من خلال فتحة الشرج.

قال أحمد:

إن الجسم يحتفظ بما يحتاجه، ويتخلص من الأشياء التي لا يحتاج إليها!

قالت أمه:

بالضبط يا أحمد.



نظر أحمد إلى اللوحة من البداية وقال:

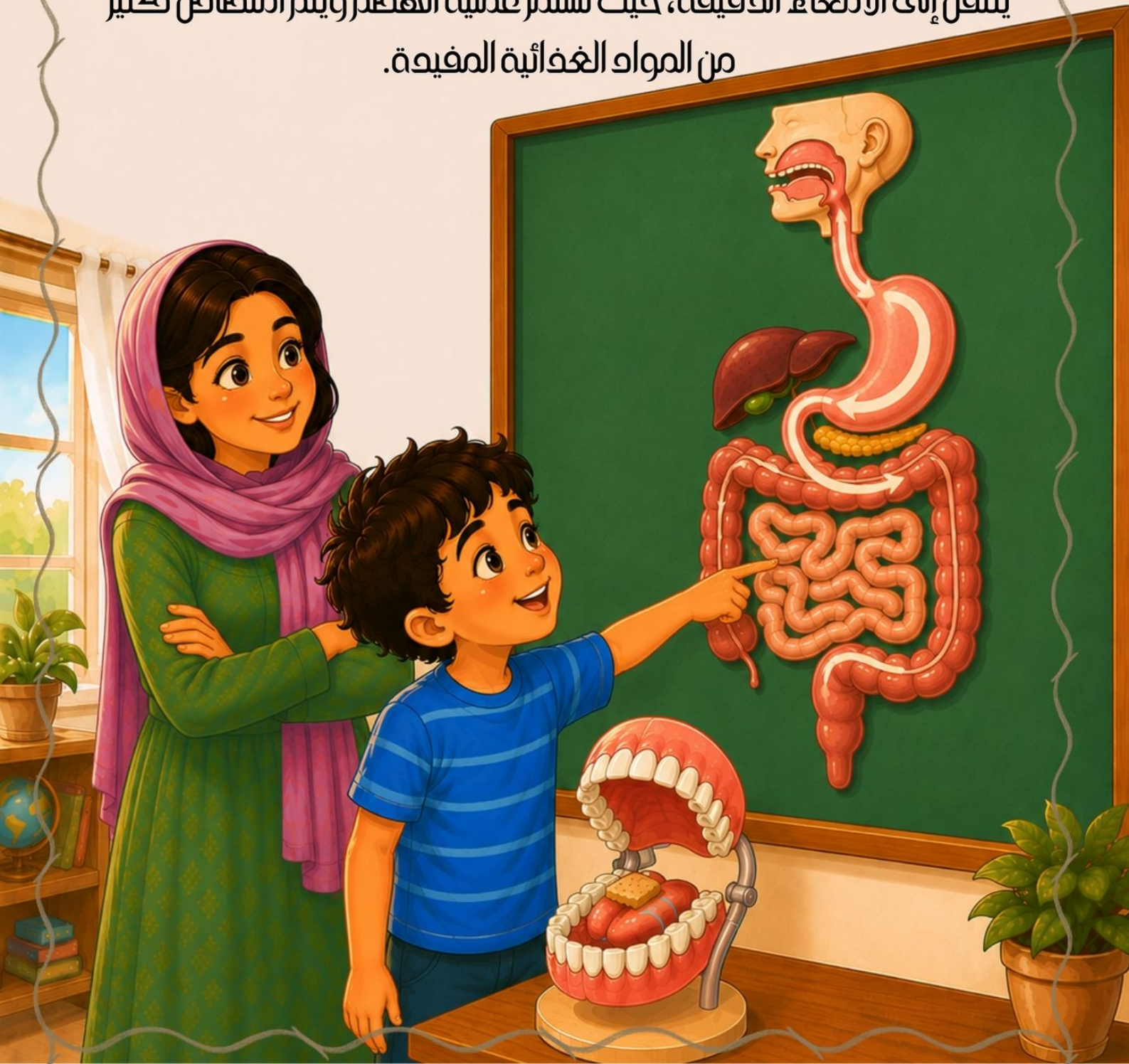
الآن أستطيع أن أتذكر الرحلة!

قالت أمه:

أخبرني بها إذن.

قال أحمد:

يبدأ الطعام من الفم، ثم يمر في المريء، وبعدها يصل إلى المعدة، ثم ينتقل إلى الأمعاء الدقيقة، حيث تستمر عملية الهضم ويتم امتصاص كثير من المواد الغذائية المفيدة.



أكمل أحمد:

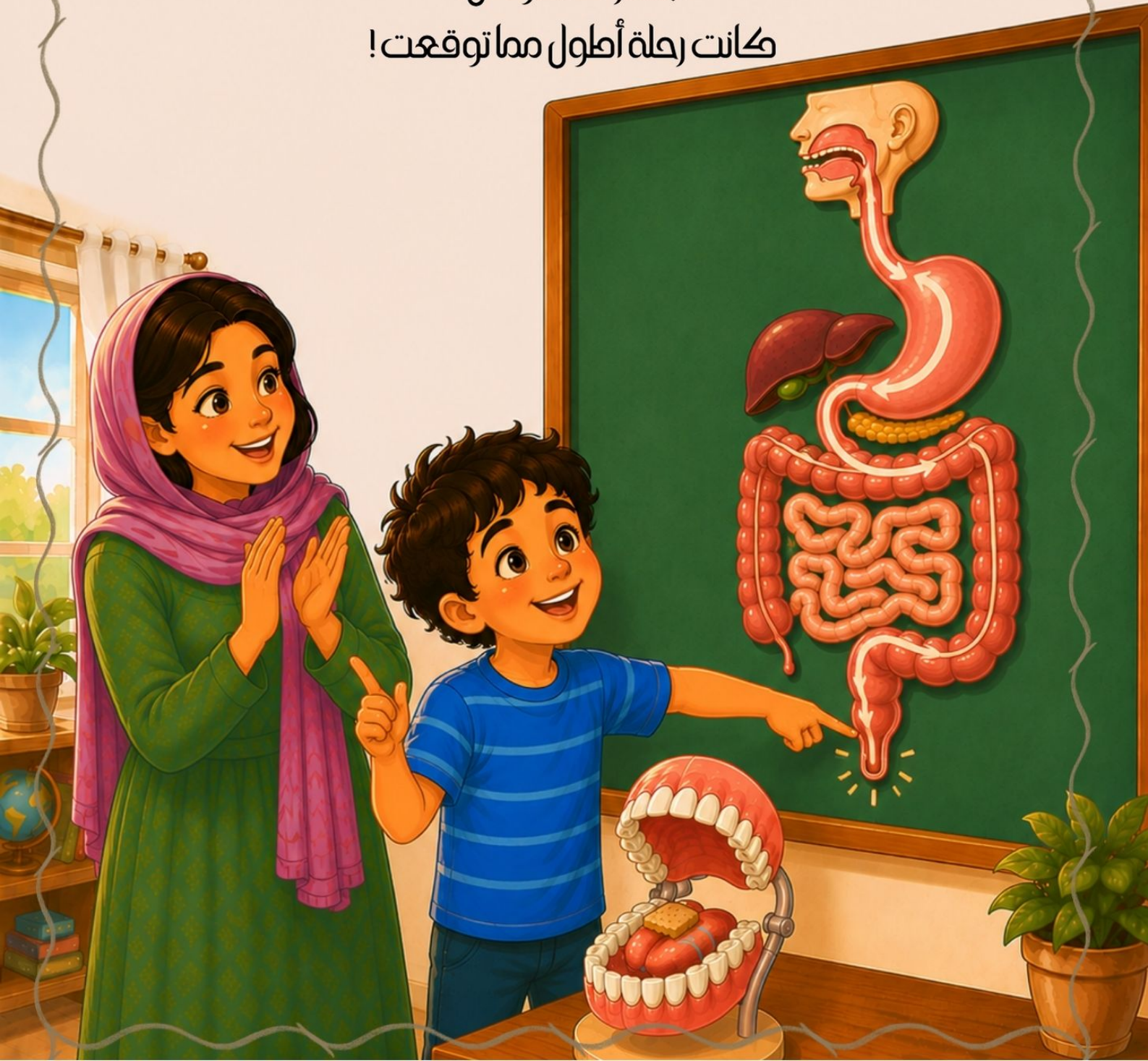
وبعد ذلك تنتقل الأشياء التي لا يحتاج إليها الجسم إلى الأمعاء
الغليظة، حيث يُمتص جزء من الماء، ثم تتكون الفضلات وتخرج
في النهاية من الجسم.

صفقت أمه بسعادة وقالت:

أحسن! لقد فهمت رحلة الطعام كاملة.

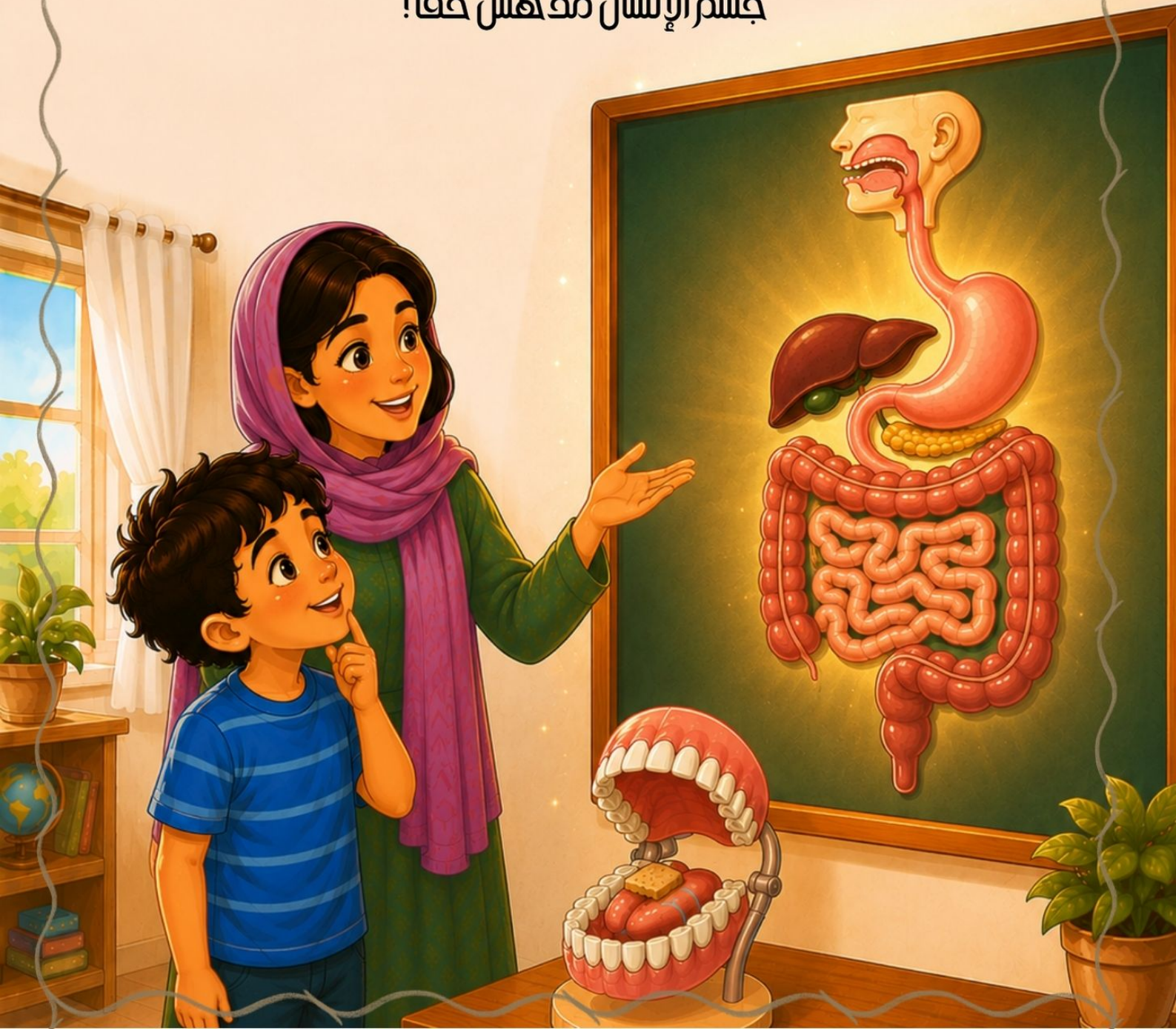
ابتسم أحمد وقال:

كانت رحلة أطول مما توقعت!



فل أحمد ينظر إلى اللوحة قليلاً، ثم قال:
 ماما، كل هذا يحدث داخل جسمي وأنا لا أشعر به؟
 قالت أمه:

كثير من هذه العمليات تحدث تلقائياً دون أن نتحكم في كل
 خطوة منها. جسمك يعمل باستمرار ليهضم الطعام ويستفيد منه
 ويتخلص مما لا يحتاج إليه.
 قال أحمد بإعجاب:
 جسم الإنسان مذهل حقاً!



ابتسم أحمد وقال:
الآن عرفت أن كل لقمة أكلها تبدأ رحلة داخل
جسمي.

قالت أمه:
ولهذا من المهم أن نختار طعامًا متنوعًا ومفيدًا،
ونمضغ الطعام جيدًا، ونشرب الماء، ونعتني
بأجسامنا.

نظر أحمد إلى تفاحته وقال:
أظن أنني سأفكر في رحلة كل لقمة قبل أن
أكلها!

