

أنا أُغنى هذه الأغنية لدميتي «دُبوب» دائماً هل تعرفون لماذا؟ اعرفوا أن هُرمون النُّمو (الطُّول) جيِّدٌ، في فُهم المَواضيع، حَوَّل دُروسنا. ويُصبحون أطولَ مِنّا، ولكنّ ماذا نَسْتَطيعُ أن نَفْعَلَ حَتَّى نُصْبِحَ أَكْثَرَ طُولاً؟ هل تعرفون ورابعاً لَن نَنشَطَ وإذا لَم نَنمَ بِشَكْلِ جَيِّدٍ فَلَن نَنمُو وَنَكْبُرَ بِشَكْلِ سَرِيعٍ. أَقْرَماً، قِصار القامات. حَسَنًا، ذلك ؟ ذَلِكَ أَنَّ طُولنا مُرتَبَطُ بِدرَجَةٍ عالِيَةٍ بِالجيناتِ الَّتِي نَتَوَارَثُهَا عَنْ آبائنا وَأُمَّهاتنا وَأَقاربنا. وَهَذَا يَعْنِي أَنَّ آبَاءنا وَأُمَّهاتنا إِذا كانوا طَوالِ القاماتِ فَإِنّا سَنَكُونُ مِثْلَهُمْ طَوالِ القاماتِ أَيضاً بِاحْتِمَالٍ كَبِيرٍ. ما يَعْنِي أَنّا إِذا اتَّبَعنا طَرِيقَةً غِذائِيَّةً صَحِيَّةً سَلِيمَةً فَإِنّا سَنَطُولُ بِشَكْلِ سَلِيمٍ، لَذا يَنبَغِي عَلَيْنَا أَنْ تَقومَ بِتَخْزِينِ الكالسيومِ في عِظامِنا بِشَكْلِ جَيِّدٍ جِداً، في المَصْرِفِ أَمْوالاً ثُمَّ نَسْحِبُها فِيمَا بَعْدُ. أَهَمِّيَّةٌ عَظِيمَةٌ جِداً في زِيادَةِ طُولنا بِشَكْلِ سَلِيمٍ ما يَعْنِي أَنَّ عِظامَنا أَيضاً تَكُونُ قَدْ قَامَتِ بِإِجْراءِ تمارينَ رِياضيَّةٍ وَهَكَذا تَكُونُ إِياكُمْ أَنْ تَنسَوُا يا أَصْدِقاؤِي : الرِياضَةُ تُساعِدُنا كَثِيراً حَتَّى نَطُولَ أَكْثَرَ وَأَكْثَرَ.