

الدرع الحديدي يحارب العدوى خرجت والدته مفزوعة وقالت: ما بك يا يزن؟ لماذا تصرخ؟ يزن اليوم كان صديقي بالفصل يعطس ويسعل كثيرا حتى احمر وجهه، فطلبت منه المعلمة أن يغطي بالمنديل فمه وأنفه عندما يكح ويعطس، إن معظم الجراثيم والفيروسات والبكتيريا كائنات تعيش حولنا ومعنا، فإذا لم تغسل يديك بالصابون والماء بعد كل وجبة طعام أو بعد أن تنتهي من اللعب، يزن ولكن صديقي يغسل يديه باستمرار يا ماما؟! كيف أصبح مريضاً؟ الأم: ربما تعرض للعدوى، رأيت ماذا فعلت عندما وجدته مريضاً؟ حرصاً عليه وعلى الطلبة أرشدته لطريقة لا ينقل بها العدوى لأصدقائه، فطلبت منه تغطية أنفه وفمه حتى لا ينتقل رذاذ من المخاط واللعب المتطاير إليكم، هل هناك وسيلة أخرى لنتجنب الإصابة بالفيروسات؟ الأم طبعاً بالأكل الصحي وتذكر أن الوقاية خير من العلاج، فعلينا أن نقوي جهازنا المناعي الذي يعمل على بقاء أجسامنا سليمة وقوية من خلال التزود بكميات مناسبة من الفيتامينات، عليك أيضاً أن تقبل على أكل البروكلي لأنه مفيد جداً وغني بالفيتامين، وتستبدل شرب المشروبات الغازية بالعصائر الطازجة الموجودة في الثلاجة، لدينا سلاح فعال داخل أجسامنا وهو «المناعة» فإذا اعتنينا بغذائنا ونظافتنا،