

الدرع الحديدي يحارب العدوى خرجت والدته مفروعة وقالت: ما بك يا يزن؟ لماذا تصرخ؟ يزن اليوم كان صديقي بالفصل يعسّل كثيرا حتى احمر وجهه، فطلبت منه المعلمة أن يغطي بالمنديل فمه وأنفه عندما يكح ويعسّل، إن معظم الجراثيم والفايروسات 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، أرأيت ماذا فعلت عندما وجدته مريضاً؟ حرصاً عليه وعلى الطلبة أرشدته لطريقة لا ينفل بها العدوى لأصدقائه، فطلبت منه تغطية أنفه وفمه حتى لا ينتقل رذاد من المخاط واللعاب المتطاير إليكم، هل هناك وسيلة أخرى لتجنب الإصابة بالفايروسات؟ الأم طبعاً بالأكل الصحي وتذكر أن الوقاية خير من العلاج، فعلينا أن نقوى جهازنا المناعي الذي يعمل على بقاء أجسامنا سليمة وقوية من خلال التزود بكميات مناسبة من الفيتامينات، وعليك أيضاً أن تقبل على أكل البروكلي لأنه مفيد جداً وغني بالفيتامين، وتستبدل شرب المشروبات الغازية بالعصائر الطازجة الموجودة في الثلاجة، ولدينا سلاح فعال داخل أجسامنا وهو «المناعة» فإذا اعتدينا بغازتنا ونظافتنا