



فراموش نکنید که جلوی این بیماران خاص، هرگز خوراکی‌هایی را که آن‌ها نمی‌توانند بخورند نخورید!

دوستان بهتر از جان کوله‌پشتی، این جمله را بارها و بارها شنیده‌ایم که سلامتی بزرگ‌ترین نعمت است. باید ارزش آن را دانست و در صورتی که بیمار شدید، خودمان را نیازیم و امیدوار باشیم و سعی کنیم با رعایت آنچه پزشک می‌گوید و مراقبت و استفاده از داروها، سلامت خود را دوباره به دست بیاوریم. یکی از راه‌های حفظ تندرستی و بیمار نشدن ورزش و خوردن به اندازه و سالم است. پس همیشه غذای خانگی مادران را به خوردن یک ساندویچ ترجیح دهید زیرا ادامه دادن این راه با اینکه ممکن است خیلی خوشمزه باشد، سلامتی شما را از بین می‌برد.

