

حفظ الصحة

خير ما يرغب فيه الانسان وفضل ما يتبعه على كل حال في كل زمان
ويمكن . هو ان يكون صحيح الجسم . ما لا يشكر ضيق ولا شدة . وان ما لا
يعرف قيمة الا بعد ان يفقده صحة طيبة لا ينمي عنها مال ولا بنون ولا يقوم
مقامها عز ولا مجد . وتند صدق من قال : ان الصحة تاج على رؤوس الاصحاء
لا يراه الا المرضى

فاحسن ما يعمل الانسان اذا حفظ صحته واتبع ما ياتيه طاعة عمره . ولا
شي يوازى الحياة في الدنيا لاسيما اذا خلت من الالم وملاحت بالانسان وكانت
النفوس . هذا منزلة سامية

الحاصل ان الصحة بلا ريب . والعقل السليم في الجسم السليم . والاخلاق
غالب لا تكون صالحة كريمة في جسد سليم . والسعادة لا تامة لها بلا عافية ولا
ان لها مع الداء . وما هذا الا تامة

يلتقي الاصحاء او يخطرون على الارض ولكن المرضى يتركون اوقافه ويروا
الني الفقر على العلة . ويفضل اوجبة ان يصر خاملا ولا يعطى بمرض عضال
مع كل هذه الامور الواجبة قلما يهتم الناس بالحفاظ على صحتهم بحافطة
كافية . كانوا امرئ لا يستوجب منهم اهتمام بل كانوا لا يشعرون بالوجع ولا
يقدرون شقاء المرض

ولذلك وجب على المرأة لاضلاع هذا الحال وهي ربت المنزل ومدرسة اموره
ان تعرف القواعد الصحية كلها وتطاع بالامان كل ما يكتب في هذا الموضوع
لانها اقدر من الرجل على حفظ صحة العائلة وبه يرضى المرضي بل في حفظه الام