

الى السعادة

لأجاة للزهرة خير ماء . . . لك تشفى ، وصل ووائه ثم وزد عمر . . . وإذا قطع
ميتة عنها ذبلت ثم ماتت . . .

والصحة السادة ، كالألاء للزهرة . . . فلا وجود للسادة خير الصحة . . . وكلاهما نريتان
لا يفترقان . . .

وأنت تحب الانسان القوي المذاق . . . يشع للناس من حوله بهجة في نور السادة الكلمات
في نفسه . . . وعاملته في ذلك إلا كمثل النفس تشرق على الدنيا خطوفاً بالعباءة . . .

ومن التذوق أن تصدم الاحزان الرجل المثلى ، صحة . . . كما أنه من السير أن تصدم
الانزعاج الشخص الليل الذي يذوق آلام الاسقام . . . وليس هذا على كسب يفرق فان
العامل الاساسي الاول للسادة هو الصحة . . .

فيا أيها المرضى الليلون . ! آخذوا الصحة أولاً . . . وبمدها تأتيكم السادة طائفة
تجروا أذيالها . . .

والصحة ليست بيده غنك . لانها تولد منك . . . وهي جوهره على راحتك . . . إن
لم تعنها خطفها المرض منك . . .

وصيانة الصحة أسهل ، لا يتطلب منك أكثر من أن تلم بعض الثقافة الصحية . . .
وان تفرغ ما تصرف وتقطع في حياتك اليومية ، فيكون لديك من ذلك مجموعة عادات صحية
تصبح جزءاً متشأ طبيتك لا غنى لك عنه . . .

ومن العادات الصحية الهامة . . . أن تفصل أسنانك عند ما تستيقظ في الصباح . . . وتغترب
قدحاً من الماء على الريق . . . وإن لا تقل كمية الماء الذي تشربه يومياً عن اثني عشر كوباً
وتأخذ حمام الشمس كل يوم . . . وتتبع في تغذيتك ، الاسرار الصحية بأن تتكثرت من أكل
الحضر والفاكهة ومشتخرجات الالبان وتقلل من الحليز والقمح . ولا تغترب في السير . . .
ولا تدخن . . . ولا تغترب القهوة ولا الشاي واستغن عنهم بالكافور أو الانسون . . . وكن
مسروراً دائماً بشت ما بلغت متاعك . . . وتراكت ما تراكت عليك الموم . . .

واحرص على أن تعمل كل هذا . ثم باشر نوعاً من الرياضة البدنية كل يوم . . . تجد أن
الصحة قد ذوت لك في كفايتهم . وحيث السادة . . .

فهمي عفا الله