

### Paragraph 1

تندرستی بڑی نعمت ہے۔ لیکن آدمی جب تک تندرست رہتا ہے اس نعمت کی قدر نہیں کرتا۔ جب کوئی معمولی بیماری بھی اسے آکر گھیر لے تو اس کی قدر معلوم ہو جاتی ہے۔ اگر جسم کے کسی حصے میں تکلیف ہو جاتی ہے تو سارا جسم اثر قبول کرتا ہے۔ تندرستی ہو تو کھانے پینے، چلنے پھرنے اور کام کرنے میں جی لگتا ہے۔ صحت خراب ہو جائے تو کسی چیز میں مزہ نہیں آتا جو لوگ اکثر بیمار رہتے ہیں ان کی زندگی خود ان کے اور ان کے دوسرے متعلقین کے لیے وبال جان بن جاتی ہے۔

English Translation:

14/10/2022

### Translation

Health is a huge blessing. The man does not give value to blessing, until he is healthy. When any ordinary disease surround him, then his importance can be know. If any part of body is hurting, then whole body feels pain. (As well as you healthy) If health has done then pleasure of meal, walking and doing work are felt.

Health is distort then ~~any~~ enjoyment (in <sup>has no meaning</sup> anything). Who are mostly living in illness their life becomes headache for himself and for their families.