

انوشیروان را دانایی و زیرکی دختر عجب آمد و بسی پاداش به او داد.

• حدیث زیبایی از امام رضا (ع) در بحار الانوار آمده است که: بدن همانند زمین پاک و آماده برای زراعت است، اگر در آبادانی
و

آب دهی به آن مراقبت شود، به گونه‌ی که آب نه بیشتر از نیاز به آن برسد تا آن را غرق کند و نه از اندازه کمتر باشد تا آن

را به خشکی گرفتار سازد، آبادانی‌اش استمرار، خرمی‌اش بیشتر و کشت آن برکت می‌یابد.
اما اگر از آن غفلت شود به تباهی می‌گراید و علف هرز در آن می‌روید. تدبیر آدمی در خوراک و نوشیدنی، سبب سامان و سلامت

آن شده و عافیت در آن ریشه می‌گستراند. بنگر که چه چیز با تو و با معده‌ی تو سازگار است.

تن تو با چه چیز نیرو می‌گیرد و چه خوردنی و نوشیدنی‌ای برای بدنت سالم‌تر است، همان را برای خویش مقرر بدار و خوراک خود
گیر.

پس کلام آخر این است که انسان باید در بر آوردن این حاجت طبیعی خود پیوسته به حد اعتدال بسنده و به آن توجهی خاص نماید،
بوپژه

آنکه پر خوری و استفاده از تغذیه‌ای نامناسب مشکلات مادی و معنوی فراوانی را نیز به همراه دارد.