

اربع كل استب الاول لا تتقن بالذبح والذبيحة لا تجل معتدك ما لا
 تطيق الحياضه لا عزك الما ان كثرا الابعه بليك من اعد ما تنتفع
 واحتمع عند الملك تسمى الخبز من الحيا عرقى وروحي وهذرك
 وسواك فعال لهم الملك تصفواي البدو الذي لا ادمع فعال
 العرقى البدو الذي لا ادمع ان تريب كل يوم على الريق كل يوم بلا عرج
 من الما الساخن وقال الروحي البدو الذي لا ادمع ان تفت كل
 يوم قبل ان يرب الرشا د وقال الهندكي البدو الذي لا ادمع ان تاكل
 كل يوم بلا عرجات من الهليلج الاسود والسوادى ساكت
 فعال له الملك لم لا تكمل فعال با حولا نا الما الساخن يذهب شحم الكلا
 ويرخي المبعه وحب الرشا د يهيج الصفرا والهليلج يهيج السواد
 فعال الملك فالدى يقولت انت قال با حولا نا البدو الذي لا ادمع
 ان لا تاكل الا بعد كوجع واذا اكلت فارفع يدك قبل الشبع فانك لا
 تتكوه على الماعلة الموت وقتا لو اكلهم صديق الحكيم صدق ويدرعي
 ان لا يجمع بين طعمه من مدققين على طبيعه واحبه قربه ولا يجران
 كالجم والبيض ولا يربن كاشمك واللين واللين ر طيبين
 كالغوكه واللبن ولا يربن كالدجن والخبس ولا تاكل شيئا
 شربها للزوجه يصعب على الانسان همد / اصعب على المعرب
 ان يصبه ولا تشرب على الاكل حتى سكن الطعام في المعرب وكل ذلك
 يضر همد العبر كاه في تدبير الاكل والله اعلم **الثاني**
 تدبير الشرب اعلم ان الاصل من الشرب ان لا تشرب الانسان
 الا دونا الذي وان يشرب ما عدا ما باردا من غير شرب او يرب كثير
 الما ويتعفن بلا حلاوت ويتسم الله في كل واحد منها ويحذر في
 اخذه ويشرب في اخره من الطين وهذا هو المشرب الهني
 المرطب الصالح وقال بعض الحكماء الشرب في انا الخناس ردى لاهني
 ولا يترك وفي العوج هني غير مرطب وفي الخرف هني غير مرطب
 الحار لا يقدروا الما وح الكبر والذبح وكل ذلك ردى للاخضر ولا تشرب

في اننا اعلم

في اننا لا ينظر الما فيد كالكوز ويجوه فانك لا تشرب ما بين يديك من الماء
 اننا ننصره فيدمه تشرب كما ذكرنا اننا نقول العبر كاه في تدبير الشرب
الثاني في تدبير الحركه اعلم ان الانسان لا بد له ان يمشي في كل
 صباح فطوله ردي فاذا لم يتحرك في وقت مخصوص احمق منه مرض عظيم فيندعي
 ان يتحرك حتى لا يمتد له من جنها حبه ويضمه بين العضله والاصبع في الحركه
 ان يكون في وقت خلوه المعرب من الطعام وتسمى الرضاضه وهو ان يتحرك بحركه
 معتدله مثل ركوب دابة او مشي او عالج منى من الاشغال او قرانه ويحركه في الرضاضه
 ويدر معلوم وهور ويترجم العشره ويهدو اول العرقم تقطع والاحمر في الحركه
 الاحتياطه التي تودي الى التعب والملاطه الحركه بعد الاكل حصرها مع الشرب
 وبعدها اذ ذلك الزمان عظيم همد العبر كاه في تدبير الحركه وفيه علم **الرابع**
 في تدبير السكون اعلم ان الانسان لا بد له في حال سكونه لا يخلو من ان يكون
 قايما او قاعبا او مضطحا او غير ذلك ولا ينبغي ان يستلزم بعض هذه الحيات
 فمفضل المثل والسام فان ذلك مضار روح والبدن ولكن الاصل ان يسكن في كل
 واحده حاد ام النشا طبا قيا في التدب والنتب والسام استراح الى حال العاف
 همد العبر كاه في تدبير السكون **الفصل الخامس** في تدبير النوم اعلم ان النوم
 هو رجوع الحواس عن الحركه وسكون العصبه فيم ويقاها مع الحركه العريزه
 من البرماح التي داخل الخوف بخار من معتدله يصعد من تحت الى الدماغ تنور
 عنها يخرم جيونيه روجا يندعير حسيه وفيه سبعون كلام معتدله
 على السكون بالنوم همد اسبب النوم الطيب وفي النوم في برمان يصبرها استريح
 الاعضاء بالفي الجسم من التعب عند الحركات في اليقظه ورجع النفس مما لاق
 الكفا بد من النوم ويحركه الفاربه الثابيه ان الحركه العريزه تدخل في الخوف
 وقت النوم فكونها انا نرجه همد الطعام فيعقم الانسان ويرد استمر
 والقدرا الاصل من النوم ست ساعات من الليل او ثمان وفي النهار ساعه
 القبوله ولو نطم لان فيها اعانه على قيام الليل كما ان في العجور اعانه على اصيام
 وللانوم كبريه وهو ان يسطح على الخشب الا ان يساعده من ثقل على الخشب
 الا يسطو اولا ولا ينام الا على السام الله وذكره ولا يستقط الا على ذلك همد
 القدر كاه والله اعلم **السادس** في تدبير المعط اعلم ان الانسان