

ولباب خمير الحنطة ولحم الفوايح والسمان وحليب لبن
 البقر والغنم من تحت الضرع وخود ذلك واما اهل الكلد
 فلا تضرهم المطامير الثقيلة كالهريسية والفطير وخود ذلك
 واصلاح الماكور والمثروب المعتدل لانه اصلح للعافية
 وللاكل اوقات وكيفية قال الحكماء الاصلح في كل يومين
 وليلتين ثلاث اكلات وقت البرد وقال بعضهم في كل يوم
 وليلة اكلة وهي عند افطار الصائم ولا بأس بما قد تعود
 الناس من الفداء والعشاء بكرة وعشياً مع التعدي
 بالسير من الطعام وليجود مضمون حتى يسهل على المعدة
 هضمه وياكل جالساً ويبدأ بيسم الله ويختم بالحمد لله فهذا
 هو الحال الاصلح وينبغي ان يجتنب الاشياء المضرة والحذر
 كالخمر من كل طعام في او تستعينه النفس من ادخال
 طعام على طعام قبله ماله يضره ومن ان يشبع فهذا مما
 يسرع بالعلل ويكون سبباً لهلاكه وقال بعضهم في ذلك
 للمعنى شواثلث هن مهلكة الانام وداعية الصبي الى السقام
 دوام مداومة ودوام وطى وادخال الطعام على الطعام
 وقال الاخفنين قيس اختار من كلام الحكمة اربعة

صفت ربح امشقال
 مشقال
 مقل ازرق مشقال
 مشقال
 زعفران اهليلج
 مشقال بلي مشقال
 صفت الریح تنفع في
 ما والورد مع المقل الزرق
 وبقيت الاجزاء ونحوها
 مع المقل او صفت الریح
 وهو يعمل حسب مقدار
 المحصر ويبلغ منه وقت
 النوم ويشرب فوقه ماء
 بارد من غير قدر

الاق كلمة

التي في رطبهم الضيق
 احمد لفاكهة وكثيرها
 خذ اوزانها نقياً
 ما من حبل مفتح
 مصدر الكبد والحبال
 يلين والاذن اذ يفتح
 مقل ربح بالمشقال
 ومسجد بها ربح
 ففظفان واسم
 د صفت اشياء
 وطور ربحاً
 بالذبح والذبح
 صفت ربحاً

الاق كلمة ثم اختار وامننا امر بجانة كلمة ثم اختار وامننا
 اربعين كلمة ثم اختار وامننا اربع كلمات الاولة لا تستق
 بالنساء الثانية لا تحمل معدة ما لا تطيق الثالثة لا يفر
 المال وان كثر الرابطة يكفيك من العلم ما تنتفع به واجتمع
 عند الملك كسرها اربعة من الحكماء عراقي وهندي ورومي
 وسوادي فقال لهم كل واحد منهم يصف في الدواء الذي
 لاداء معه فقال العراقي الدواء الذي لاداء معه ان تشرب
 على الريق ثلاث جرات من الماء الساخن وقال الرومي
 الدواء الذي لاداء معه ان يسف كل يوم قليلاً من حب
 الرشاد وقال الهندي الدواء الذي لاداء معه ان ياكل
 كل يوم ثلاث حباق من الاهليلج الاسود وهذا السوي
 ساكت وكان احد قريه فقال له الملك لم لا يتكلم فقال يا مولانا
 الماء السخن يذهب شحم الكلى يبرخي المعدة وحب الرشاد
 يهيج الصفوا واما الاهليلج الاسود يهيج السود قال
 فاذا تقول انت قال يا مولانا الدواء الذي لاداء معه ان ياكل
 حتى تجوع واذا اكلت فارفع يدك قبل الشبع فانك لا تشكو
 علة الاعلة الموت فقالوا كلهم صدق صدق وينبغي ان

ت
 من