

فخرج كره اراديه تضطرب الى النفس المعطيم والرياضه تدفع الامراض الماديه
وتدفع الحرارة الغريزيه وتصلب المفاصل ويحلل العسلات وتوسع المفاصل
ويقتصر الرياضه الى ما يبع الجسد والى ما يختص بعض الاعضاء ونوع المفاصل
العامة فمن المصارعة والجدب والركض والمشي بالرفق واما الخاصه فهي
الرقصه بصوت فانها توجب تنقيف الرأس عن العنق واعباده لقبول
الغذاء ومنه ما رفع الكبح ونزع الفتى القليل واللعب بالكره والفتوحان فانها
تغني البدن والحقن والكتمين والظفر والصدرة ومنه المشي السريع فانتهى
الايمنين والخبس والسائقين والقرميين واما وقت الرياضه فعند نقا البدن
من العنق الخاطيم والبراز وعند النهام الطعام واما البدن فينقسم
الى شلب فمشبه الاعضاء واليدين ويرخي والي كثر فيزيد والي معتد فيستمر
والى حشن وكهوان يكون غير خشنه او كوحش من دم والامله
وكهوالديست بالكتف اللين او كحرك اللين معتد بهم **الفصل الثالث**
في تدبير الحمام خبير الحمام ما يقدم بناوه واتسع فضاه وطاب ما ووعده
حاره وقدر الامان وقوده تقدر مراح من اراد وروجه وينبغي ان لا يكون
الحمام جارا بافرطه فانه يجلد ويرخي ولا فائز اوله باره فانه لا ينجذب
العرق بل ان يكون معتد لا يترشح الحشم في زمان معتد ليتباد
منه حراره لطيف والحمام خشي هو ايم مرتب مايم والدمت الاول منه مبرد مرتب
والساق خشي مرتب والذات خشي خفف وينبغي ان يستعمل في كل بيت
من مروت الحمام الما المشكل لخواه فاستعمل في بيت الحار الما البارد ولا في بيت
البارد الما شديد الحراره فان ذلك يحدث الاقشعرار والاستحمام على الرق
يخفف البدن وعلى اشبع ستن البدن ويحذب العذ الى طاهر البدن
الا انه يجب تدبيره فالاولى ان لا يكون على الرق ولا على شحم الرق
ويجب الاحتراز عن الأكل والشرب في الحمام فان ذلك يوجب الصبا بالعنق

للاعتد

الى الاعضاء الضعيفه بارخا الحذب والاضرار بالعصب ويحلل الحرارة الغريزيه
واسقاط شهوه الطعام والباه بل الخلم كله يوجب ذلك كله **الفصل الرابع**
وتدبير النوم واليقظة خير النوم ما كان بعد اجساد الطعام عن قسم
المعده ويجب ان يكون معتد لانه يمكن القوة من اعتدالها وافتعالها وكثير
جوه الروح والدم والنوم على الجوع رجى مقتط للقوة والنوم في النهار
يوجب الامراض الرطوبه والنوازل ويغيب اللون والنوم على الاستغناء
منه الفضول الى غير جار به يصيب الامراض الرديه مثل الكا بوس والسكره
واليقظة بالافراط مستخسج ويوجب الرطوبه وينبغي الاستمرار بعين المزاج والافراط
في الغايه اورث الجنون **الفصل الخامس** في تدبير
الفضولات الربيع يبدا في اوله الى الفصد والاشمال ويحتجز فيه
من كل شئ ويرطب واما الصيف فيجتنب فيه عن الخشخاش واليقظ فيه
الغدا والشرايب والرياضه ويلزم الكن والقل والمهدو والمطفيات
ويبدا في الخشخاش واما الخريف فيجب الاحتراز عن العصبه والخشخاش
المراع والمحففات والمما البارد والنوم في مكان البارد وحرا الظهيرة
ويرد العذوات والدماني واكل الفواكه ويستعمل في اوله الاستقراء ويركض
فيه ما يوطب وسخن قليلا واما الشتاء فيجب الاحتراز فيه عن العصبه
والقي وبرحض فيه الاشمال عند حياستل حاجه وتكثر فيه الغدا **الفصل**
السادس في تدبير الحمل والمز صفة والاطفال اما الحمل فيجب الاحتراز عن
العصبه والحاجه والاشمال والقي الا عند حياستل حاجه وعن الفرغ الشديد
والاصوات الهائله وشم الراويح الاطعمه لفته ويجب ان يعرف كل من
والسججيين لتتقيه المحب واسقاط شهوه العين واما المرضعه