

لأنه يصفح هكذا فان هذه ضجة يبغضها الله تعالى ولون  
 رجليه كان ممتلئاً وهو عتاف وجع البطن فلا يأكل بل يحفل  
 وسادة تحت بطنه وينام على اليسرى في الطعام لان ذلك  
 حال عذره والضرورات يخرج الحطرات ثم عليه ان يتوب  
 ويرجع من كثرة الاكل والاكوان ويقال شرب الماء البارد  
 قبل الطعام يطوي نار المعدة ويشربه بعد الطعام يفتح كره ليد  
 المعدة ويستين البدن واذا اكل الرجل فأكبره مثل التفاح  
 والمشمش والعنب او الزبيب او الخوخ فلا يتبعه ان  
 يشرب الماء على اثره فان ذلك يفسد المعدة ويبغى ان ينظر  
 بعد اكله ساعة او ساعتين او اكثر ثم يشرب الماء فانه اقل  
 ضرراً واذا اكل الرجل اذراً حاراً او شياً من الحلو اللين  
 الماء على اثرها ماء بارداً فان ذلك يضر بالاسنان فان  
 اراد شربه فليأكل لقمة او لقمتين من الخبز ثم يشرب الماء  
 فان ذلك اقل ضرراً ويقال اكل الخبز الحار مع الحوت  
 يضر منه الديد ان في البطن قال ابن المقفع من ادم اكل البصل  
 اذ جن فوجد ديداناً

غشيان النساء وتخفيف الرداء قيل وما خفة الرداء قال قتادة الدين  
 في النوم لئلا يعنى المشي حافياً بالامتناع  
 عما يضر البدن مثل الماء الكليل وغيرها قال الفقيه بان البدن  
 في ايام الصيف والشتاء اقول على حمل الطعام لان المعدة  
 فيهما فتبضع الطعام وفي الصيف والربيع تبرد المعدة  
 فتضعف عن حملها وتقل قوتها عن الاضجاع ويقال  
 الاكثر من شرب الماء البارد في الصيف اقل ضرراً وفي ايام  
 الشتاء اكثر ضرراً فينبغي ان يستقل منه في ايام الشتاء  
 وينبغي للرجل ان يحتار عن شرب الماء بالليل بعدما نام فان ذلك  
 يبرد المعدة ويخاف منه العلة الا ان يكون الرجل قد غلب عليه  
 الحارة او كانت به حجة وان اراد النوم وهو متلي ينبغي  
 ان ينام اولاً عن يمينه لئلا يفتق السنه ثم يحول الى اليسار فان  
 ذلك احفظ للطعام والحكة والتقلب من جانب الجانب النفع  
 ولا ينبغي ان ينام الرجل على بطنه الا من عذره وعرض النوم  
 انه رأى رجلاً مضطجاً على بطنه فركضه برجله وقال  
 لا

Handwritten marginal notes in Arabic script, including phrases like "في ايام الصيف" and "في ايام الشتاء".

