

فان الرياضة ضارة لا تهايم بها القوة وحيث ان كل
 اذا وجدت رياضة شديدة فالحري ان يكون المجهود
 على كل يوم فيها قليل وقليل في السنة وتقلد في
 الصف فلطيف شرا في رياض منبسط خبير ان كان
 خاوا وان تاض حالها لا يفسد من ان يراين والدراس
 او حافا واصوب او قاترا الاعتدال وروما وقت الرياضة
 حار والمريح باليسم في امراض فالتنزهات في
 من رياض ان يهدى فسقط الفضل من معاه ومن المشاهدة
 من يستغل بالرياضة وينتلك اول الاستعداد في
 العزيم ويوسع للمسام وان يكون التذلل في حشيش
 على من عذب من بلاد العزيم الى ان يخطو العنوب
 عموما في العزيم يكون ذلك في كبره وحيثما وافق
 الملاحة ان يطفو ذلك خضع نشاط العضل ثم يترك في
 اخذ التذلل في الرياضة في زمان الربيع فاذا
 خرب انصاف النهار في وقت معتدل وقدر في الصيف
 واما في الشتاء فكان القياس ان يوحى الوقت الساعات
 العزيم الاخر يمنع منه صحب ان يدان الشتاء والمكان
 ليقتدل ويسمع الرياضة في الوقت الاصح
 ما ذكرناه من ان يفسد الخدو في وقت القبول واما مقدار
 الرياضة فيجب ان يراى في المشه اشيا اخرها العزيم في
 يزاد حدة فهو بعد وقت والمشي الحركات فانها ما كانت
 ضعيفة فهو وقت والمالك حال الاعضاء في التفتيح
 فان كانت تروان انشانا فما هو بعد وقت واما في الخد
 هذه الاحوال الاتقاص من صالو القوي العزيم في
 سالا صحتهم في قطعها اذا قطعها اقل عليه بالدر العزيم
 ولا سيما وقد صر نفسه فاذا وقعت في اليوم الاربع
 على جدر رياضته وعذوته فوقت المقدار العزيم
 العزيم فلا تحبب اليوم الثاني شيئا من العزيم ورايسته
 في اليوم الثالث على حدة في العزيم العزيم في الثالث

نصف
 صدم

نفا شديدا واما ركوب الزوارق والسفن فيمنع العزيم
 والاستسقاء في العزيم وفيها وذلك ان كل
 النشوط وانها حارة فتمسك بها في العزيم
 واما ركوب السفن في العزيم في البحر فذلك
 في قلع الامراض المذكورة باختلاف على العزيم
 وجوز اعضاء العزيم في رياستها فاعتدالها في العزيم
 مواضع تماثل الاشياء الذقنة والتمويه اجا في العزيم
 المشاهدة بوقت والسعة برياضة وتسمم الامراض
 الخفية وفي التذرع سماع الاصوات الخفية
 رياضة خاصة وحسب ذلك في حفظه في العزيم
 اذا شئت خلتنا با كتاب اخرى في العزيم
 وصول جميع الرياضه الى ما هو صريح في العزيم
 التبع مثلا من العزيم في العزيم في العزيم
 نستعملها الا لا يستعمل في العزيم في العزيم
 بالرياضة على العالي في من عنته وراسه
 بحيث تصل تاثير الرياضة في العزيم في العزيم
 الضعيفه والرياضة ضعيفة والبدن القوي والرياضة
 في العزيم وكل ضمني في نفسه رياضة خاصة في العزيم
 تبصر العزيم في العزيم في العزيم في العزيم
 بتدريج والسفن في العزيم في العزيم في العزيم
المالك في وقت ابتداء الرياضة وقطعها في وقت
 في الرياضة ان يكون البدن قويا وليس في العزيم
 والعروق في عوسات خاصة في العزيم في العزيم
 ويكون طعام الاسمي في العزيم في العزيم في العزيم
 وقت عذرا اخر وذلك على ذلك في العزيم في العزيم
 ويكون ذلك اول وقت هذا الاتقاص في العزيم
 في العزيم في العزيم في العزيم في العزيم في العزيم
 في العزيم في العزيم في العزيم في العزيم في العزيم

عزيم

تجته

عزيم

ان

المالك