

على الجوع محقق محلل القوي جالب للجوار وفي النهار  
يكون سببا نحو الرعشة والاستسقاء والفاخ وتغير  
الالوان لكن قال القراط الايجوز لمقتاد قطعه لا تدريجا  
هذا قولهم وظاهر التقدير لا يساعدهم على المطلوب  
فقد قالوا ان النوم يتوافق الحرارة عن ظاهر البدن  
ولذلك يحتاج النائم الى تدبير من البقعات  
فعلية يجب ان يكون نوم النهار معدلا لا منجبة لان  
حرارته تقوم مقام التي فارقت بخلاف الليل فان قيل  
يلزم منه فرط التخلل وسرعة الشيب والهرم لولا الج  
الحرارين معا فلنا يجب ان تكون البقطة كذلك  
وان يكون نوم العذوات والعشا يا جليل وقد منعوا  
ذلك ويمكن ان الجواب عن هذا بان البقطة يكون الباطن  
فيها بارد واطراف النهار غير خلية عن الحارة في الجملة  
واكثر ما يكون سبع ساعات واقله ثلاثة والبقطة تشتط  
وتجفف حار طبه فاعتد لها موجب للعدل وطول  
النوم مبدد مكسل مرخي مبخر والبقطة جالبة للنوم  
والجئون والهرال ثم الضرر الحارث عن النوم وكذا النفع  
يختلفان

١٤  
يختلفان باختلاف الخلط والغذاء فان جيدا اصلح به  
والافسد فان النوم بعد نحو النوم والحردل يورث  
من ظلمة البصر اما مشاهدا ومن صحة البدن بعد نحو  
السكر ما هو ظاهر ولذا منع علماء النعيم من تاويل  
منام المرور وفساد الدعاء واعتبر واصفا للخلط  
وجودة الغذاء يجب في النوم اثر الغذاء كونه على  
اليمين حتى يميل الغذاء على الوجه الطبيعي الى الكبد  
ثم على الوجه لتخفيف الحرارة وتضم الالتم مرض ينح  
من ذلك كالمرد واكثر النوم جودة ما كان على اليسار  
والنوم على الظهر يضعف القلب ويجلب الاحلام  
الرديّة والاضلام ويعطل القوي ما لم تدعو الضرورة  
اليه كصاحب الحصان والمراة بالمهدوح في السنة المستلقا  
من غير استغراق لما في التشريح من انه يوجد العنكر  
ويجب كونه على مهد وطول اعلاه مما يلي الراس اخذ  
في التسفل تدريجا ليسهل تعرف المواد وان يقدم على  
الرياضة وان لا يترك عنده مزيج ولا يلبه ما لم يطل  
واذا نهد فليكن بلطف لان الارواح من النوم كثير ما