

بعض يومه صوم كمن صومه
في يومه صوم كمن صومه

اربعين يوماً حتى الكلف بوجهره فلا يلومن الأنف
قال ولو اقتصد فاكل على اثره ما يطأ فنظيره للرب فلا يلومن
الأنف قال ومن جمع في بطنه السمك والبيض فاصابه
وجع القرس او الفالج فلا يلومن الأنف قال ومن جمع
في بطنه التبدد والذبح فاصابه البرص فلا يلومن الأنف قال
فاذا اكل الرجل طعاماً فلا يشترين الماء الا بعد فراغه
من جمع الطعام فان ذلك بعد من الضر ويقال الاكثر
من الخبز يضر بالبصر ولا ينبغي للرجل ان يجمع في البطن
الخبز مع شئ من الخضراوات او مع البقول والفواكه ويقال
الفواكه قبل الطعام اقل ضرراً ويعود اكثر ضرراً ولا ينبغي
للرجل ان يجمع في البطن ماء البير مع ماء الرحى ستمر في سمه
الماء الاول ولا ينبغي للرجل ان ياكل مره بعد مره وكل
وقت وينبغي ان يكون للاكل وقت معلوم لان الاكل اذا كان
مؤخراً يقع الاكل قبل استبراء الاول فان ذلك يضعف
المعدة ويقال اربع لا ينبغي ان يمدح الا بعد عواقبها

بعض يومه صوم كمن صومه

الطعام

الطعام لا يمدح ما لم يتبرصه والمقائل ما لم يبرجح والتمتع
ما لم يترك والمأهه ما لم تمت ويقال الاكثر من اللحم عند
ما كان حاراً عند ما يحترق واقل ضرراً بالبدن ما كانت
عليه كيلة ان ييسر واصغر اللحم بالبدن ما لم يصب عليه
ما كان من النصف الاستفاد واقل ضرراً ما كان من النصف
الاعلى الى الرأس اقرب ويقال اكل الخبز مع الرطب على الاغلاء
يورث القحة واكل الخبز مع الخبز او وحده يسطر الهضم
وكذلك خبز الفطير لا يحوذ ذلك يسطر الهضم واكل التوت
والمشمش على الريق لا بأس به وبعد الطعام يورث السقم
ما لم يكن جافاً حاراً والمشمش اذا لم يكن نصيباً جافاً
يضعف المعدة ولاكثر من التمر يورث فساد اللثة
وكذلك الزبيب وسائر الحلاوات وكثرت اكل اللبن يورث
القمل والاكثر من المالح يضرب البصر واذا سافر الرجل
ودخل بلد فلياكل اولاً الخبز والبصل لكيلا يضر مأهها

بعض يومه صوم كمن صومه

195