فان كان السفر في البحر فينبغي ان يقلل الغذا قبل ذلك بايام ويجعله
من الاطعمة المبردة كالحصرمية والسماقية ونحوها ويحذر النظر
الى الماء اليوم الذي يركب فيه البحر فان عرض له غثي فليستعمل
شيا من رب الحصرم او رب الرمان ومتى عرض له قي فليتقيا
حتى تنقى معدته من المرار ويستعمل بعد ذلك شيا من ما
التمر هندي مع السكر او شيا من شراب الرمان المنعنع
او شراب الحصرم ويشم الصندل وما الورد والطين الحر مرشوشا
عليه الخل وما الورد ويغتذي بما عمل بالخل او بالسماق او الحصرم
ونحو ذلك ولا يكثر من الغذا هذا جملة الكلام على تدبير المسافرين
بحرا واما تدبير المسافرين برا فان كان الوقت صايفا والحر
قويا فالاجود ان يكون المسير ليلا والراحة نهارا لا سيما لمن لم
يكن له عادة بالحركة ولا بملاقاة الحر ولا يتعشى قبل المسير بل
يجعل تناوله للغذا اما نزل ويستريح واما من كان كثير
المناولة للسفر وكان صابرا على ملاقات الحر والبرد فليسافر
بالنهار بعد ان يتناول شيا من الاغذية المبردة اللطيفة
كالقرع والرجلة واللبن الرايب او من كبود المواشي او من
قوانص الطير او من لحوم الحجاجيل تتخذ بالخل او بما الرمان
او ما الحصرم فان القليل من ذلك يغذي غذا كثيرا فان كان
يخشى من شدة الحر ان يحدث له عطش منكر فليشرب
قبل مسيره بساعة شيا من سويق الشعير ما شديد البرد
مع جلاب او شي من دهن حب القرع فان ذلك مما يدفع مفرط

الحر

الحر والسموم ويضمد صدره بلعاب البزر قطونا او بما البقلة الحمقا
او بالصندل او ما الورد والكافور ويلبس الثياب الرفيعة ويوقي
راسه ووجهه بان يتلثم ويواري نفسه عن التعرض للشمس
ما امكن ويحذر استنشاق الهوى بفمه ويجتنب الكلام ما امكنه
ويضع في فمه حبة اجاص يابسة او شيا من حب السفرجل او
قطعة تمر هندي او قطعة بلور او قطعة صدف او قطعة رصاص
او قطعة فضة مجلية ويستنشق بدهن البنفسج فان كان
يمشي فليشد وسطه بحزام او منطقة ليقوي بها ظهره على
الحركة ويأخذ بيده عكازة يتوكا عليها ويتمضمض ساعة بعد
ساعة بما ممزوج بخل فان عرض له في طريقه عطش مفرط وصادف
الما فلا يروي منه دفعة لكن يتمضمض منه اولا ويتجرع منه قليلا
قليلا ويضع اطرافه فيه ويغسل جميع بدنه منه ان احب ثم يتغذى
بعد ذلك بالاشيا المطفية المبردة كالبقلة الحمقا والخيار والقثا
والبطيخ واللحم المتخذ بالخل وما اشبه ذلك فان وقف عطشه فليرو
بالما ومتى عرض عن ملاقات الشمس في الراس صداع فليطل
بدهن الورد والخل وما الورد ويستنشق بدهن البنفسج ويتغذى
بالاغذية المبردة المتقدم ذكرها واما متى كان السفر في الشتا
وكان البرد شديدا فالاجود ان يكون المسير نهارا بعد التملي من الاغذية
الحارة بالقوة والفعل الملقي فيها الجوز والسمن والبصل والثوم
والفلفل وما اشبه ذلك ويستعمل بعد الغذا شيا من الشراب
الصرف قبل المسير بساعة ثم يلبس الجباب والثياب المتخذة

Copyright © King Saud University

Created with PDFsharp 1.2.1269-g (www.pdfsharp.com)