

كالانز ولباب خمير الحنطة وحم الرجاج والفرايح
والسمان والحجل والعصافير وخب لبن البقر والفتم
من تحت الصنع وخب ذلك واما اهل الكد مثل
الفلاحين والاكراد والتركان فلا ينضم لهم الطعام
الثقيلة كالمريسة والكشك والخلوط وحم
البقر وحم الماعز وحم الجاموس وحم الارغال وما
غلب من الحوم وخب الفطير وخب ذلك فلا ينضم
ولكن اصح الماء كحل المعتدل لانه اصح للفاينة
ولو كان اهل الكد وللاكل اوقات وكيفية قال
الحكما الاصح في كل يومين وليلتين ثلاث الا ان
وقت البرد وقال بعضهم في كل يوم ولبنة اطش
وهي عند افطار الصائم فلا يابس بما قد اعتاده الفقهاء
الناس عشا وعذا ووسطا به في طول النهار لاهل
الكد والسياب الذي حرارته غالبة مع القدر اليسير
من الطعام والخبير ومضغه حتى تسهل المعدة
هضمه

هضمه وياكل جالسا ويبدأ باسم الله ويختم بحمد
الله فهذا هو الحال الاصح ويينبغي ان يحتسب
اشياء مضرة فالحذر كل الحذر من اكل طعام دني
وما تقا به النفس ومن ادخال طعام على طعام
قبل هضم الاول فانه ردي جدا او يورث امراض
رديه لادول لها ولا يسبح الشبع المفرط هذا مما
يسرع بالهلل ويكون سببا للمهلك قال بعض الحكماء
ثلاثة مملكة الانام ودالية الصبح الي السقام
دوام مدامة وروح وطبي وادخال طعام وقال
الاحنف في قيس اختار للحما الاربعة الف كلمة
ثم اختار منها الاربعة عشر اختار منها الاربعة
كلمات الاول لا تتيقن بالنسوا الثانية لا تحل
المعدة ما لا تظيق والثالثة لا يفرتك المال ولو
كثرت الاربعة بكفيك من العلم ما تنتفع به واجتمع
عندكس الاربعة من الحكماء عرفي ورومي وهندي

Copyright © Saudi University