[326] واعلم يا أمير المؤمنين أن السير (1) في الحر الشديد ضار بالابدان المنهوكة إذا كانت خالية عن الطعام، وهو نافع في الابدان الخصبة. فأما صلاح المسافر ودفع الاذى عنه فهو أن لا يشرب من ماء كل منزل يرده إلا بعد أن يمزجه بماء المنزل الذي (2) قبله [أو ب] شراب (3) واحد غير مختلف يشوبه (4) بالمياه [على الاهواء] على اختلافها. والواجب أن يتزود المسافر من تربة بلده (5) وطينته التي ربى عليها، وكلما ورد إلى منزل طرح في إنائه الذي يشرب منه الماء شيئا من الطين الذي تزوده من بلده، ويشوب الماء والطين في الآنية بالتحريك، و يؤخر قبل شربه حتى يصفو صفاء جيدا. وخير الماء شربا لمن هو مقيم أو مسافر ما كان ينبوعه من الجهة المشرقية من الخفيف الابيض. وأفضل المياه ما كان مخرجها من مشرق الشمس الطيفي، وأصحها وأفضلها ما كان بهذا الوصف الذي نبع منه وكان مجراه في جبال الطين، وذلك أنها تكون في الشتاء باردة وفي الصيف ملينة للبطن نافعة لاصحاب الحرارات (6). وأما الماء المالح والمياه الثقيلة فإنها (7) يبيس البطن. ومياه الثلوج والجليد ردية لسائر الاجساد، وكثيرة الضرر جدا وأما مياه السحب فإنها خفيفة عذبة صافية

- الحموضات. وفى بعض النسخ " العرمص " وهو يطلق على السدر والطحلب، وفى بعضها " القريض " وهو بتشديد الراء بزر الابخرة، والصواب ما أثبتناه في المتن، لان الاخرين ليسا من الاغذية، على ان القريض حار في اول الثالثة، وكلامه في الاغذية الباردة. (1) في بعض النسخ " أن السير الشديد في الحار " وفى بعضها " أن يسيرا من حر الشديد " (2) في المصدر: بماء المنزل السابق أو بشراب واحد. (3) أو بتراب (خ). (4) يسوى به فانه يصلح الاهواء على اختلافها. (خ) (5) في المصدر: بلدته. (6) الحرارة (خ). (7) في بعض النسخ " فانهما " وفى المصدر " تيبس ".