

المقري : إعلم أن الأصلح في الشراب ما يشربه الانسان ويكون دون الري . فانظر قدر ما يرويك ، فاشرب نصفه فذلك أصلح لبدنك وأقوى لمعدتك وأهضم لطعامك . والعطش يجفف الجسم ويظلم البصر .

وينبغي أن تشرب ماء عذبا باردا ، ولكن بحيث لا يكون شديد البرودة فإن ذلك يؤذي الانسان . ويكون من بشر كثيرة الماء (حتى لا يكون الماء آسنا) ويكون لا ريح فيه ولا طعم .

وأن يشرب في إناء من طين (لأنه يكون مساميا يرشح الماء على جوانبه فيتبخر فيبرد الماء في جوف الاناء) وهذا هو الشراب الهنيء المريء الصالح . وقال بعض الحكماء : الشرب في إناء نحاس رديء لا هنيء ولا مريء .

ويحذر من الماء الحار إلا لقدر أو ضرورة ، وكذا الماء المالح والكدر والتتن . ولا يشرب في إناء لا يبصر فيه الماء فإنه لا يعرف أحد ما يندفع إليه من باطنه ، ولكن يسكب الماء منه إلى إناء الشرب وينظره ثم يشربه . ويعلق المؤلف على كلام المقري قائلا : هذا إذا كان الشرب بالنهار أو في ضوء ، ولكن ما الحيلة في الشرب بالليل أو في ظلمة ؟ (المرجع السابق ، ص ١٦٠) .

وللشرب أوقات ، فلا ينبغي شرب الماء حتى ينحدر الطعام عن البطن الأعلى ، ولا يشرب في أثناء تناول الطعام ولا عقبه ، فإنه يمنع الطعام أن ينهضم . والكاتب يؤمن بأن الطعام والشراب عادات يمكن تكوينها ، ولهذا فإنه ينصح بأن يجبس الانسان نفسه عن شرب الماء على الطعام حتى يصير عادة . ولا ينبغي للعطشان أن يشرب الماء الكثير فإنه يهلكه .

أما آداب الشرب والشراب فمنها النهي عن النفخ في الطعام والشراب ، وعن الشرب من فم القربة لأنه ينتنه . كما يجب تغطية الاناء ، فمما يروى أن الشيطان لا يكشف إناء .

في تدبير الحركة :

والرياضة ضرورية للجسم لأنها تصلب أعضاء البدن وتقويها وتنشر الحرارة