[313] العنبر، وينفع فيه أكل البقول الباردة كالهندباء وبقلة الحمقاء، وأكل الخضر كالخيار والقثاء، والشيرخشت، والفاكهة الرطبة، واستعمال المحمضات، ومن اللحوم لحم المعز الثني والجذع (1)، ومن الطيور الدجاج والطيهوج والدراج والالبان والسمك الطرى. تموز أحد وثلاثون يوما، فيه شدة الحرارة وتغور المياه، ويستعمل فيه شرب الماء البارد على الريق، ويؤكل فيه الاشياء الباردة الرطبة (2) ويكسر فيه مزاج الشراب، وتؤكل فيه الاغذية اللطيفة السريعة الهضم، كما ذكر في حزيران ويستعمل فيه من النور ؟ والرياحين الباردة الرطبة الطيبة الرائحة. آب أحد وثلاثون يوما فيه تشتد السموم، ويهيج الزكام بالليل، وتهب الشمال، ويصلح المزاج بالتبريد والترطيب، وينفع فيه شرب اللبن الرائب، (3) و يجتنب فيه الجماع والمسهل، ويقل من الرياضة، ويشم من الرياحين الباردة. أيلول ثلاثون يوما، فيه يطيب الهواء، ويقوى سلطان المرة السوداء، ويصلح شرب المسهل، وينفع فيه أكل الحلاوات وأصناف اللحوم المعتدلة كالجداء والحولي (4) من الضأن، ويجتنب فيه لحم البقر، والاكثار من الشواء، ودخول الحمام، و يستعمل فيه الطيب المعتدل المزاج ويجتنب فيه أكل البطيخ والقثاء. تشرين الاول أحد وثلاثون يوما، فيه تهب الرياح المختلفة، ويتنفس فيه ريح الصبا، ويحتنب فيه الفصد وشرب الدواء، ويحمد فيه الجماع، وينفع فيه أكل اللحم السمين والرمان المز والفاكهة بعد الطعام، ويستعمل فيه أكل اللحوم

_____ (1) الجذع من البهائم صغيرها، وفى بعض النسخ " الجداء " جمع الجدى، وهو ولد المعز. (2) المرطبة (خ). (3) راب اللبن أي خثر وأدرك. (4) أي ما أتى عليه حول. _____