

وقال :

أبا العباس كف عن الملام      ودع عنك التعمق في الكلام  
 فقد - وحياة من أدوى ونهوى -      أقام قيامتي شهر الصيام  
 أمات مجانتي وأباد ضوسي      وعطل راحتي من المنام  
 ولو أبصرني عند السوراري      أطبق عند تأذين الامام  
 علمت بأنني عدت نفسا      فما عاد ورسم في الحرام  
 فكف لي ثم من قبيل خد      ومن عض ورشف والنشام

## صحة الحائطة

كيف تنقي الحلي الوافدة (الانفلونزا)

الانفلونزا مرض شديد العدوى سريعها وعدواه أسرع ما تكون عن طريق التنفس وكثيراً ما يكون هذا الداء الوبيل مصحوباً بمضاعفات لا تخلو من الخطر على الحياة . وتصل عدواه في الغالب بواسطة تناثر رشاش نقط السعال والطماس والحديث التي ينفثها المريض بهذا الداء . وكذلك عن طريق ملامسة المريض كصاحبه باليد أو تأبط ذراعه أو ما يضارع ذلك وكثير من الحكومات تحذر الناس من المصافحة والتقبيل في خلال انتشار هذا الموض وأهم طرق الوقاية منه هي المحافظة على نظافة الجسم والمنزل والاكتثار من تهوية غرفه وغسل أرضها والاكتثار من غرفة النوم والأنف بسائل حامض البوريك أو بللاء الساخن المغلي وكذلك تجنب التعرض للبرد

وصفة بسيطة للشفاء من الانفلونزا

أعصر رأس بصل أو عدة أسنان من الثوم بحيث تستخرج مقدار ملعقتين أو ثلاث من ملاعق الشاي الصغيرة وامزج هذا العصير مع قسح (كبابة) حليب

وأخف اليها مقدار مملوكة كبيرة من السكر المسحوق واشرب ذلك قبل النوم  
جرعة فجرة

وقد قرر جمهور كبير من نطس الأطباء بأن البصل المطبوخ أو النيء يظهر  
الاعشىة المخاطية ويشفي من الزكام وأمراض الخنجرة ويرقق السمال ويؤثر تأثيراً  
نافعاً على المعدة والأمعاء والأعصاب ومن خاصيته انه يظهر مجاري الانف القريبة من  
ثلج ويبقى كثيراً المشتملين بلاشغال العقلية ومن خواصه ايضاً انه يطرد الارق  
ويساعد على النوم الخادى

والبصل من أشد المطهرات للنازل وقدماء المصريين استعملوه هذه الغاية أثناء  
انتشار الاوبئة فكانوا يأخذون رأس بصل كبير وينزعون عنه قشرته الخارجية ثم  
يقطعونه عمودياً دون أن ينفصلوا اجزائه عن بعضها ويضمونه في صحن ثم يتركون هذا  
الصحن في وسط الغرفة فيمتص رأس البصل المكرويات وما زالت هذه العادة متبعة  
عند المصريين الى اليوم وانما بشكل آخر فتراهم في عيد شمس النسيم الواقع في يوم  
الفصح الارثوذكسي الثاني يستيقظون عند الفجر ويشمون البصل كثيراً ويعتقدون  
أن ذلك يقبهم من كثير من الامراض

وما قلناه عن البصل نقوله عن الثوم ايضاً ولكن هذا يزيد عليه بانه اشد منه  
تطهيراً وهذا وذلك يفيدان جداً اذا تناولها الانسان غير مطبوخين

قال أبو السرور بن الحكيم وعبه  
زهدت بعلم الطب من أجل أنني  
ويخطر للجهال أنني جاهل  
وما الطب الا حبه حفظ صحة  
وان جاء أمر الله لا ينجح الدواء  
ولو كان علم الطب للموت مانعاً

أروم بقا شخصي وقد نفذ العمر  
وكيف برد الأمر من لاله أمر  
يحفظ قوانينها يحصل البر (١)  
كأن الدواء والداء بينهما ستر  
لما مات بقراط ولا زيد ولا عمرو