

نصائح للمبطلون

بمناسبة رمضان

للتاظم انى عبالله

فرهان بن الحسن بن نور الحلواني الصومالي المقدسي

غفر الله له ولوالديه وللمسلمين

آمين

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

وَصَلَّى اللَّهُ وَسَلَّم عَلَى نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ

نصائح للمبطلون بمناسبة حلول رمضان

ومن شكى من بطنه أو قرحة
فأصل كل مغص اللأواء
فكم بها الآلام من جرثومه
(مكرونه) خلّ كذاك (الأرزاء)
كذا (لحوحا) ثم (خبزا) حُمرا
وكلُّ وجبةٍ من الطعام
ك(القمح) من (شعير) أو من (حنطة)
واحذر من (المندازي) عند الفطرِ
و(كوكولا) حاذرن و(فلفلا)
ونحو ذا فكلّهُ يضر
ولتحذرن من (زيت طبخ) جدّا
يحدث عند الناس تلك البطنة
واستبدلنها (سمسما) من (معصره)
ولا يضرُّ (السمن) و(السّمين)
عليك بالحليب وهو (البقري)
كلاهما يقويان الجسدا

عليه إستطلاقها من فضلة
معدة قد قيل (بيت الداء)
هاضت بها مأكلا مسمومة
كم الخلايا نوما واكتزا
فكم بهذين أثارا الحرا
كُل الطّبعي ذاك بانتظام
و(عدس) و(الحمص) ثم (الذرة)
(سمبوسة) كذاك يا ذا الفكرِ
كذاك أن تنام بعد الامتلا
يؤذيك بالغازات أو يثير
فهو يهدّ القلب هدا هدا
من أذهبت من فكرة وفطنة
وهكذا (فواكهها) و(خضرة)
إن قلّلا والتزم (التمرين)
كذا حليب (إبل) لم يضر
ويذهبان الضّعف والتبلا

يقول أهل الطب والعرفان
هذا؛ إذا قد أكثرا كم أفسدا
وأصل مرضٍ ومشكلة
ولا تقل لا أعني بـ (الأكل)
فحافظن على غداء جسمكما
فالشرع فيه يؤخذ الأسبابُ
واشرب من المياه ما استطعنا
فـ (الملح) و(السكر) يهلكان
حياة مرءٍ أفعدا وفندا
أكل الطعام (نبيئا) أن تأكله
فقد تصاب إثر ذا من (علل)
وكل ما يداوم من صححتكا
تأثيرها يملكها الوهابُ
صحت به البطون ما شربتا

تمت المنظومة محمد الله تعالى

نظم أبي عبدالله اكلواني

فرحان بن احسن بن نور القردبي العسال الصومالي

٣ / ٩ / ١٤٤٣ رمضان

الصومال - مقديشو

