

ترادفهم خفض النعيم وليته وجادهم طل الربيع ووابله
فقولهم ترادفهم صوابه ترادف عليهم فعدها بنفسه على ان خفض النعيم
وليته بمعنى واحد فلا معنى لهذا الترادف هنا بخلاف الطل والوابل في
عجز البيت . وعكسه قول ابن هاني

أنفس في عقد يقبل نحرها وأحسد خالها عليها ودملجا
اراد انفس العقد الذي يقبل نحرها ولكنه جرّ العقد بني فأفسد المعنى لانه
جعل العقد مما ينافس فيه غيره وهو انما يريد انه ينافس العقد عينه لاجل
تقبيله نحر المحبوبة كما قال في الشطر الثاني انه يحسد عليها خالها ودملجها
(ستأتي البقية)

الاستحمام بالماء البارد

لما كان قد دنا فصل الحرّ واصبح الاستحمام بالماء البارد في هذه
النواحي ضربة لازب سألنا احد مشتركينا الالباء ان نكتب في ذلك
فصلاً نين فيه منافع هذا الاستحمام وكيفية استعماله فلخصنا فيه ما يأتي
اخذاً عن اوثق الاقوال واحداً

ولا بد لنا قبل الشروع في بيان منافع الاستحمام ان نقول انه سواء
كان بالماء البارد ام الحارّ ليس من الامور الكمالية التي يقصد بها الترف
والتنعم كما هو المتبادر منه عند الكثيرين ولكنه مما لا يستغنى عنه في
حال سواء كان في البلاد الحارّة ام الباردة فيتخذ في كل اقليم على درجة
من الحرارة توافق طبيعة الاقليم . وذلك ان الجلد دائم الافراز ينبعث عنه

من الرطوبات المائية ما بين بخار وعرق ما يقدر بنحو ١٤٥٠ غراماً في كل ٢٤ ساعة فاذا تصاعدت هذه المفرزات عن سطح الجلد تركت عليه فضلات عنصرية وآلية لا تصلح لأن يمتصها الجلد لأنها لا تخلو من السمية فضلاً عن أنها برسوبها على الجلد تمنعه من قضاء وظيفته التنفسية ولذلك لم يكن بد من ازالتها بالاغتسال

غير أن للاستحمام بالماء البارد فوائد أخر فانه فضلاً عما ذكر يؤدي الى انخفاض حرارة الجسم وبطء الدورة الدموية وقلة الافراز الجلدي لان كثرته تفضي الى الاخلال في الوظائف الآلية ويزيد في قوة الاعضاء ونشاطها. وهو كثير الفائدة للاحداث لانه يقوي البنية ويعين على نمائها وكثيراً ما يكون ذريعة لشفاء بعض الاحوال الضعيفة ولا سيما ما كان منها موروثاً او مهيباً لشيء من العلل المزاجية كالسل ونحوه ويكثر استعماله في علاج بعض الامراض العصبية وانواع الحميات مما لا نتعرض له في هذا الموضوع لانه من خصائص الطبيب

وافضل ما يتخذ هذا الحمام في بحر او نهر لامكان الحركة فيهما بخلاف ما اذا كان في مغطس او بواسطة منضخة (دوش) . والبحر انفع من النهر ولا سيما في الاحوال الضعيفة المشار اليها وذلك اولاً لان ماء البحر دائم الحركة بحيث تكون امواجه اشبه بمناضخ تتواتر على الجسم فتزداد تقويتها له بما فيها من البرودة وثانياً لان ماء البحر يخالطه كثير من الاملاح النافعة وهي تبلغ نحو ٤ في المئة من وزنه فضلاً عن الابخرة الملحية التي تتصاعد منه وتنتشر في الهواء المجاور للشواطئ ولهذا

الابخرة حظاً من المنفعة الحاصلة عن الاستحمام البحري
وقد وقفنا بعضهم على الوصايا الآتية فأثنا ذكرها هنا توفيةً للفائدة قال
مما تجب مراعاته لطالب الاستحمام في الماء البارد ان لا يستحم في
ماء راكد ولا في ماء قارس البرد ولا ان يستحم في الانهار في يوم ذي
عاصف لان الماء يضطرب في مثل تلك الحال ويخالطه كثير من الاملاح
الترايية والمواد الآلية المنجاة . واذا كان من ذوي البنية الضعيفة
او العصبي المزاج ينبغي ان لا يزيد لبثه في الماء على ربع ساعة وكذا النساء
والاولاد والشيوخ واما الاصحاء المزاج من الشبان فيحسن ان يلبثوا الى
ثاني الساعة ولكن المكث الى ما فوق ذلك لا يخلو من خطر قد يفقد
كل نفع للاستحمام . وينبغي للمستحم ان يتنشف بسرعة حتى تزول كل
رطوبة وان يسرع بعد ذلك في لبس ثيابه ويباشر رياضة معتدلة تسهيلاً
لعود القوى الحيوية الى عملها

وافضل وقت يحسن فيه اتخاذ الحمامات البحرية اواخر الصيف
وما يليه من اوائل الخريف لان الماء اذ ذاك يكون اقل برداً والهواء
المجاور له يكون اقل حرارة . ولا ينبغي للمستحم ان ينزل في الماء اذا
كان جسمه مندبى بالعرق فان ذلك من اكبر الخطاء وكذا اذا كان على
اثر رياضة عنيفة او مشي سريع . ولا ينبغي ان يجهل نزوله في الماء حتى
يبرد جسمه تماماً ولا ان ينزل فيه بعد راحة مستطيلة وفضل ما يفعله
والحالة هذه ان يمشى قليلاً على الشاطئ قبل النزول في الماء حتى ينتعش
الجسم بشيء من الحرارة . ومتى نزل في الماء وبلغ الى اواسط الفخذين

ينبغي ان ينغمس دفعةً واحدة الى العنق بان يحني جسمه ويدفعه قليلاً الى الامام كمن يريد الجلوس ثم ينهض ويعود فيحني جسمه ويكرر هذه الحركة مراراً كثيرة مدة وجوده في الماء اذا لم يكن سباحاً. ولا بأس ان ينغمس رأسه بعد ذلك مع بقية جسمه واذا خاف ان يدخل الماء اذنيه يحسن ان يسدهما بقطعة من القطن يروغها بشيء من دهن اللوز الحلو. وافضل ما يكون الاستحمام في الصباح قبل تناول الطعام او في المساء بين الساعة الرابعة والسادسة قبل العشاء ولا يجوز الا بعد هضم طعام الظهر لئلا يضطرب عمل الهضم ولا ينبغي ان يتناول شيء من الطعام الا بعد نصف ساعة من الخروج من الماء على الاقل.

وهذه الشروط الاخيرة لا بد من مراعاتها في استعمال المنغس والمنضخة مع الوقوف عند ما ذكر من مدة اللبث في الماء. وكل ذلك اذا كان المقصود من الاستحمام تقوية الصحة واما اذا كان الغرض منه الاستشفاء من بعض الامراض فلا بد فيه من الرجوع الى رأي الطبيب

المرأة الشرقية

(تابع لما قبل)

فمن اشتهر منهن بالشعر عليّة بنت المهدي اخت هرون الرشيد . قال صاحب الاغاني كانت من احسن خلق الله وجهاً ومن اعقل النساء ذات صيانة وادب بارع وكانت شاعرة ولها ديوان شعر ومن شعرها قولها لما خرج الرشيد الى الرّي واخذها معه فلما وصات الى الرّي قالت