ينبغي ان ينغمس دفعةً واحدة الى العنق بان يحني جسمهُ ويدفعهُ فليلاً الى الامام كمن يريد الجلوس ثم ينهض ويعود فيحني جسمهُ ويكرر هذه الحركة مراراً كثيرة مدة وجودهِ في المآء اذا لم يكن سبّاحاً. ولا بأس ان يغمس رأسهُ بعد ذلك مع بقيّة جسمهِ واذا خاف ان يدخل المآء اذنيهِ يحسن ان يسدّهما بقطعة من القطن يروّغها بشيء من دهن اللوز الحلو. وافضل ما يكون الاستحمام في الصباح قبل تناول الطعام او في المسآء بين الساعة الرابعة والسادسة قبل العشآء ولا يجوز الا بعد هضم طعام الظهر لئلا يضطرب عمل الهضم ولا ينبغي ان يُتناول شيء من الطعام الا بعد نصف ساعة من الخروج من المآء على الاقلّ

وهذه الشروط الاخيرة لا بدّ من مراعاتها في استعمال المغطس والمنضخة مع الوقوف عند ما ذكر من مدة اللبث في المآء. وكل ذلك اذا كان المقصود من الاستحمام تقوية الصحة واما اذا كان الغرض منهُ الاستشفآء من بعض الامراض فلا بد فيهِ من الرجوع الى رأي الطبيب

المرأة الشرقية

(تابع لما قبل)

فمن اشتهر منهنَّ بالشعر عليّة بنت المهدي اخت هرون الرشيد . قال صاحب الاغاني كانت من احسن خلق الله وجهاً ومن اعقل النسآء ذات صيانةٍ وادبٍ بارع وكانت شاعرة ولها ديوان شعر ومن شعرها قولها لما خرج الرشيد الى الرَيّ واخذها معهُ فلما وصلت الى الريّ قالت

ومغترب بالمرج يبكي لشجوهِ وقد غاب عنهُ المسعدون على الحبِّ
اذا ما اتاهُ الركب من نحو ارضهِ تنشَّقَ يستشفي برائحة الركبِ

ومن قولها

اني كثرتُ عليهِ في زيارتهِ فملَّ والشيءُ مملولٌ اذا كثرا
ورابني منهُ اني لا ازال ارى في طرفهِ قصراً عني اذا نظرا

ولها في اخيها

تفديك أُختك قد حبوت بنعمةٍ لسنا نعدُّ لهـا الزمان بديلا
الا الخلود وذاك قربك سيّدي لا زال قربك والبقـآء طويلا
وحمـدتُ ربي في اجابة دعوتي فرأيتُ جهدي عند ذاك قليلا

ومن شعرها ايضاً

نامَ عـذّالي ولم انمِ واشتفى الواشون من سقمي
واذا ما قلتُ بي ألمٌ شكّ من اهواهُ في ألمي

ومنهنَّ فضل الشاعرة من مولَّدات البصرة وكانت فصيحة اديبـة سريعة البديهة مطبوعة في قول الشعر ومن شعرها في الخليفة المتوكل

استقبلَ الامرَ امامُ الهُدَى عامَ ثلاثٍ وثلاثينـا
خلافةٌ افضت الى جعفرٍ وهو ابن سبعٍ بعد عشرينا
انّا لنرجو يا امام الهدى ان تملك الامرَ ثمانينـا
لا قدَّسَ اللهُ امرأً لم يقـل عنـد دعآئي لكَ آمينا

ومن شعرها

الصـبر ينقص والغرام يزيدُ والدار دانيـةٌ وانت بعيـدُ

اشكوك بل اشكو اليك فانهُ　　لا يستطيع سواهما المجهـودُ
اني اعوذ بحرمتي لك في الهوى　　من ان يُطاوَع في هوايَ حسودُ

قال ابرهيم بن المدبّر كانت فضل من احسن خلق الله خطاً ولفظاً وابلغهم في مخاطبة وافصحهم في محاورة فقلت يوماً لسعيد بن حميد الكاتب اظنك يا ابا عثمان تكتب لفضل رقاعها وتفيدها وتخرّجها فقد اخذَت نحوك في الكلام وسلكت سبيلك . فقال والله يا اخي لو اخذ افاضل الكتّاب واماثلهم عنها لما استغنوا عن ذلك . ولها وقد قال المتوكل يوماً لعليّ بن الجهم الشاعر المشهور قل بيتاً وطالب فضل الشاعرة ان تجيزهُ فقال اجيزي يا فضل

لاذَ بها يشتكي اليهـا　　فلم يجد عنـدها ملاذا

فقالت على الفور

ولم يزل ضارعاً اليهـا　　تهطلُ اجفانهُ رَذاذا
فعاتبوهُ فزاد عشقـاً　　فمات وجداً فكان ماذا

فطرب المتوكل وقال احسنتِ وحياتي يا فضل وامر لها بالفي دينار

ومن طبقة فضل هذه في الشعر محبوبة الشاعرة وهي من جواري المتوكل ايضاً . ومن شعرها ان المتوكل ذكر يوماً انهُ دخل على زوجتهِ يوم نوروز فوجدها قد كتبت اسمهُ على خدّها بغالية وهي نوعٌ من الطيب يُعمَل بالمسك وكان بحضرتهِ عليّ بن الجهم فقال لهُ قل في هذا شيئاً . وكانت محبوبة تسمع الكلام من ورآء ستار فدعا عليٌّ بن الجهم بدواة فإلى ان اتوهُ بها وابتدأ يفكّر قالت محبوبة على البديهة

وكاتبةٍ بالمسك في الخدّ جعفرا بنفسيَ خطُّ المسك من حيث أَثَّرا
لئن كتبت في الخدّ سطراً بكفها لقد اودعت قلبي من الحب اسطرا
فيا مَن لمملوكٍ لملك يمينهِ مطيعٍ لهُ فيما اسرَّ واظهرا
ويا من هواها في السريرة جعفرٌ سقى اللهُ من سُقيا ثنايا كِ جعفرا
فبقي عليّ بن الجهم واجماً لا ينطق بحرف

ومن الشواعر اللواتي سار ذكرهنَّ بين علمآء الادب واعتُرف لها بالتقدم والبراعة عائشة الباعونية بنت يوسف بن احمد الباعوني وكانت اديبة فاضلة وكاتبة عاقلة وكانت من نوابغ زمانها علماً وادباً حتى لقد فضلوها بين المولَّدين على الخنسآء بين الجاهليين ووصفها الشيخ عبد الغني النابلسي وغيرهُ من العلمآء فاطرأوا . وقد الَّفت وصنفت نظماً ونثراً الا انها كانت الى النظم اميل منها الى النثر ولها ديوان شعرٍ بديع في المدائح النبوية ولها نظمٌ كثير غيرهُ فمن ذلك قولها في الغزل

كانما الخال تحت القُرط في عنقٍ بدا لنا في محيًّا جلَّ مَن خلقا
نجمٌ غدا بعمود الصبح مستتراً خلف الثريّا بقرب الشمس فاحترقا

وانما كان معظم شهرتها ببديعيتها التي سارت بذكرها الركبان ولها عليها شرحٌ بديع سمتهُ بالفتح المبين في مدح الامين نظمتها على منوال بديعية تقي الدين بن حجة الحموي وهي مئة وثمانية وعشرون بيتاً مطلعها

في حسن مطلع اقمارٍ بذي سلمِ اصبحت في زمرة العشاق كالعَلَمِ

ومنها

اقول والدمع جارٍ جارحٌ مُقَلي والجارُ جارَ بعذلٍ فيهِ متَّهمي

الجهلُ اغواكَ ام في الطرف منك عمًى اغابَ رشدكَ ام ضربٌ من اللممِ
لُمْ يا عذول وشاهد حسنهم فاذا شاهدتهُ واستطعتَ اللوم بعدُ لُمِ

وختامها

مدحتُ مجدكَ والاخلاص ملتزَمي فيهِ وحسن امتداحي فيهِ مُختتَمي

(ستأتي البقية) وردة اليازجي

حواسنا الخمس

ان من امور حواسنا الظاهرة ما لا يدركهُ اكثرنا . فاننا مثلاً لا نقدر ان نشمَّ السوائل نفسها بل اننا نشمُّ الغازات المتصاعدة منها . واذا ملأ انسان منخريهِ بالكولونيا لم يستطع الشمُّ ان يميّز بين الكولونيا والماء فالشمُّ يتمُّ بما يتطاير من دقائق المادّة المشمومة . واذا جُزّئت حبة المسك ثلاث مئة مليون جزء يستطيع انسانٌ شمُّهُ عاديٌّ ان يدرك ذلك الجزء الذي لا يُرى بالمجهر الا اذا كُبّر عشرة آلاف ضعفٍ من قدرهِ الحقيقي ولكننا لا نستطيع ان نذوقهُ الا اذا كان الوفاً من قدرهِ فظاهرٌ ان حاسّة الشمّ احدُّ وادقُّ من حاستي النظر والذوق

واللسان لا يذوق الاشياء كلها بجزءٍ واحدٍ منهُ فان كلاًّ من الحلو والملح يذاق برأس اللسان والمرّ بقفاهُ والحوامض بجانبيهِ ويكاد وَسَط وجه اللسان يخلو من الذوق . ولا نذوق الا السوائل فانهُ اذا امكن ان يجف اللسان تمام الجفاف ووُضع عليهِ الفلفل الاحمر مثلاً او مادّة من اكثر المواد عطراً ولذةً لا نستطعم شيئاً