

ولما ظهرت بي حقيقتي تهللت فرحاً وابتهاجاً ما فعل واغلظت له الثقل فظهرت عليه علامات الغضب وورد ان يصرف وهذا برهان آخر على انه ليس بالطوش . ووردت ان اتبع عائلي انه كذاب ومخالف فاستدعيت طفلة تبلغ من العمر عشر سنين وهي ليست من الاسكندرية ولا يعلم اسمها احد في المنزل وطلبت منه ان يكتب اسمها فاستمع اولاً خوفاً من انفضاح امره ثم كتب على التختة اسماً غير اسمها وبكتابة ليست جيدة . فحسبت انه الذي اظهر كذب هذا الرجل على يدي وسررت لاني استدعيتها مرة أخرى لاختنعة حتى يظهر لشراء المتنطف صموئلاً كذب الدجالين الذين هم على شاكته وحتى لا يعودوا يفترون بما يشاهدونه وحينئذ لو كل من شاهد امرًا خارقاً لعادة مثل هذا يدقق في البحث حتى يهتدي إلى العلة

هذا ما اردت ان اوافيكم به اليوم فتفضلوا بنشروا في مستطكم الزهر خدمة لعموم واتدم الشكر لجنابكم سداً

كامل حياذ

بالجلس البلدي

الاسكندرية في ٢٦ ابريل سنة ١٩٠٨

[المتنطف] وردت اليانا هذه الرسالة بعد ان طبعنا رسالة حضرة الكاتب الاولى وعقبنا عليها في المزمرة السابقة . وقد تحققت ظننا الذي كنا نريد ان نزيل هذا الاعمى عنه . والنفل لحضرة الكاتب الفاضل في كشف خداع هذا الرجل . وحينئذ لو جرى مجراه كل الذين تجري امامهم الغرائب لكي يطلع الدجالون عن تدجيلهم

باب تدبير المنزل

قد فتحنا هذا الباب لكونه تدرج فيكون ما هم اهل البيت معرفة من تربية الاولاد وتدبير الطعام واللباس والشراب والسكن والزينة وغير ذلك مما يعود بالنفع على كل عائلة

كيف تربي الاطفال

للكثير رشده وورد وشردص الشهر

الاعتناء بالوالدة

(١) لا بد لصحة الطفل من ان تثنى والدته وتقرى سريعاً

(٢) يجب ان تكون الفرقة التي تقيم فيها الوالدة (النفاسة) من وقت ولادة الطفل الى ان

تقوم من الفراش كثيرة النور بمجددة الهواء خالية من الزواجيج ومجاري الهواء ومن كل ما يزعجها
(٣) يجب ان تعلم الوالدة طعاماً جيداً كافياً الا اذا ساء لها التهاب الزحني وامر
الطيب بان يجمع طعامها لطيفاً جداً قليل الغذاء . لان الطعام القليل يمنع اللبن غالباً ويحرم
الطفل من ضامو الطبعي

(٤) يجب ان يكون طعام الوالدة نظيفاً غذائياً مثل اللبن والارز باللبن والخبز والاثار
الجديدة والبيض المطبوخ باللبن . ويحسن ان تشرب ماء الشعير ولما انحور على انواعها فحرة
ولا يجوز ان تشرب شيئاً منها

(٥) يجب ان تترك اثنام قدر ما تريد لتستريح من تعب الولادة

(٦) يجب ان لا تكون غرفتها باردة وان يوقى سريرها من مجاري الهواء ولكن لا بد
من ان يجدد الهواء في الغرفة دوماً ويكون نور الشمس فيها كافياً

(٧) يجب ان لا يكون في الغرفة الا لامعة آتية لا بد منها وكل ما سواها يخرج من
الغرفة . والامعة آتية تبقى فيها يجب ان تنظف تنظيفاً تاماً

(٨) كل ما يرفع عن سرير الوالدة يجب ان يخرج من غرفتها حالاً ويوضع في اناء
كبير في ماء وكثير من الملح . وكل الملابس والسياب يجب ان تغسل سريعاً حالاً لتخرج

(٩) يجب ان تغير الملابس (الشراشف كوفيس النوم والتغطية (الزئار) كل يوم ولا بد
من ان تكون الملابس آتية توضع بدلاً منها دافئة ومعروضة للهواء

(١٠) كل ما يخرج منه رائحة خبيثة معاً كانت قليلة يجب اخراجه من الغرفة
حالاً

(١١) يجب ان يبقى جسم الوالدة نظيفاً جداً فتغسل يداها ووجهها ثلاث مرات في
اليوم مياه حارة ويمسح بدنها كله باستنحية مبلولة بالماء الحار مرة في اليوم (وستذكر بقية
القواعد الموضوعة لحفظ صحة الوالدة في فقرة اخرى)

(١٢) يجب ان تبقى الوالدة في سريرها عشرة ايام ثم تقوم منه ولكنها لا تبتعد خارج
سريرها اكثر من اربع ساعات كل يوم من الايام الثلاثة الاولى فتقوم من الساعة
الزابعة بعد الظهر الى الساعة الثامنة . ثم تصاد عائلها البيتياً رويداً رويداً مدة الاسبوعين
الاوليين بعد قيامها . وتجنب البرد بكل جهدها وتلبس رباطاً يستد احشاءها مدة ثلاثة
اسبوع على الاقل

الاعتناء بالطفل

غسله

- (١) حالاً يترك الطفل يائساً يبيق دائماً والبدة ضروري لحياته
- (٢) يجب أن يغسل بأسرع ما يمكن بماء فاتر وفلانلاً ناعمة . وقيل غسبه يدهن بالزيت الحار تحت ابطيه وغذيره وفي كل طيات جسمه لكي يسهل نزع المادة الجنية التي تكون على اجسام الاطفال الغروديين حديثاً . ويمكن ان يستعمل فلين من الصابون البسيط في غسل الطفل . ولا بد من الاسراع في غسله حتى لا يبيق جسمه مكثوراً مدة طويلة . ويجب ايضاً ان لا يغسل في مكان فيه تجمد هواء
- (٣) بعد ما يغسل يترك الطفل جيداً يلف بمناسف دافئة وتسمح عيناه من المادة التي تجتمع فيها احياناً لانها اذا بقيت فيها فقد يتج عنها التهاب . ويبدأ بالغسل دائماً من العينين فتسلان قبل غسل الجسم وجبتا يغسل الجسم بمحترس من دخول الماء فيما . والجسم يغسل باستحبة واما العينان فلا فتسلان باستحبة بل بقطعة من القطن المنسوف التي تين بالماء اولاً ثم تمسح بها العين ولا تستعمل الا مرة واحدة
- (٤) بعد ما يغسل الطفل اول مرة يغسل كل يوم مرتين بماء فاتر مرة في الصباح ومرة في المساء . ويجب ان تكون حرارة الماء معتدلة حتى اذا وضعت يدك فيه شعرت ان حرارته اكثر من حرارة جسمك قليلاً . ويوضع الغفل في الماء ويغسل جسمه بقطعة ناعمة من الفلانلا وتغير هذه القطعة مرة على الاقل كل اسبوع . ويتم الغسل بلطف وبسرعة ويستعمل فيه قليل من الصابون البسيط ثم يشف الطفل جيداً بمنشفة دافئة ويترك يدهن بها فوكاً لطيفاً
- (٥) يلف جسم الطفل بطاقيين او ثلاثة من الفلانلا الناعمة ثم فوق السرّة وتحتها حتى تبقى السرّة في موضعها . ولا يجوز ان يغطى الطفل تقيطاً بشدة عليه لانه هذا التقيط يبيق التنفس والدورة الدموية ويبقى على جسمه ثقلاً ويتعبه ولا بد من الانتباه في اطراف الثغائب لكي لا تجرح الجسم ولا تحمكه فيتمسك
- (٦) اذا رايت في الطفل عيباً وانت انفسه كما اذا وجدت فيه جرحاً او سحجاً او اذا رايت الدم خارجاً من رباط سرتيه او رايت ورمعاً في السرّة او في الاحشاء او رايت البول او الغائط يخرجان من غير انتظام او رايت الامعاء خارجة من الفرج او رايت شيئاً آخر غير عادي او غير طبيعي وجب عليك ان تخبر الطبيب حالاً . وقد جرت عادة بعض النساء ان يضنطن

على يابوخ الطفل حتى لتصل اجزائه بعضها ببعض وهذا خطأ ومنه ضرر كثير وكذلك جرت عادتهم ان يصرون ثديي الطفل لاجراء اللبن منها وهذا خطأ ايضاً ومنه ضرر كثير (١٢) اذ رأيت تسعيراً في طيات جند الطفل وات تلبه ثيابه فادهن مكان التسعير بقليل من البودرا. واحسن انواع البودرا مسحوق الشا التام جداً . ولا فائدة من الروائح الطيبة التي تضاف إلى هذا المسحوق وقد يكون منها ضرر ستأتي البقية

الموت من فساد الهواء

يصدق الناس انى برج ايجل في باريس بصناديق كبيرة يجلسون فيها فترتفع بهم رويداً رويداً بحبال من الحديد الى ان تصل الى اعلى البرج . وقد جنس كاتب هذه السطور في صندوق منها منذ خمس سنوات وكان معه كثيرون ولصندوق كوى من زجاج وكانت الريح شديدة فثقلها الذين كانوا واقفين يقر بها وهم يجولون ما تكون نتيجة ذلك فلم يكدهم الصندوق يرتفع بهم مئة متر حتى شعر بقلق ودوار وكاد يغمى عليه فالتفت الى الكوى واذا هي مقننة كلها فتادى الذين بجانبها ليستقروا فلم يجده احد خوفاً من الريح العاصف فترتهم كمن يجاهد لاجل حياته حتى يبلغ كوة منها ففتحها واتقى آخر اثره ففتح كوة اخرى فتجدد هواء الصندوق ولو لا ذلك مات بعض الذين كانوا يبدوا غمي عليهم

وحدث منذ مئة وثلاثين سنة ان سراج الدولة نواب بنغالا قبض على ١٤٦ تنساً من الانكليز وسجنهم في سجن ضيق بمدينة كلكتا طوله ١٨ قدماً وعرضه ١٨ قدماً وليس له الا كرتان صغيرتان ضد هوائه حالاً من ازدحامهم فيه ولم يعد صالحاً للتنفس فتادوا واستغاثوا ولا من يسع ولا من يجيب ولا صياحهم وكثرت جليبتهم وهم يزدحمون لاستنشاق الهواء من تينك الكرتين حتى ضاقت اقسامهم وسكنت ثورتهم . وثق السجن في الصباح فاذا ١٢٣ منهم مرقى و٢٢ فقط احياء وهم كالجبانين مما ناهم تلك الليلة . ويقال انه لم تقع عيب على اقل من احب منهم منظرًا وقد اصابهم ذلك كله في ليلة واحدة

وازلتان كلنغ والهواء يدخل اليهما ويخرج منها دوماً بالتنفس فيدخل ثياباً ويخرج غير نظيفة فاذا وضعت نساء في صندوق واقفن عليه اضطر ان يقتصر على تنفس ما في الصندوق من الهواء حتى يفسد كله ولا يعود صالحاً لتنفس فموت مخدوقاً كما مات الناس في ذلك السجن . ويقال ان بعض الحيوانات التي تمرض وتموت في معارض الحيوانات يكون سبب موتها حصرها في اماكن لا يتجدد هوائها فتقرض وتموت من فساد الهواء

وإذا قام أربعة أو خمسة في غرفة صغيرة اضطروا أن يقتضوا على نفس ما فيها من الهواء القليل حتى أن يفسد كبد فيتراهم الشعب والقلبي . والغالب أن الرجال يمشون ذلك لقوة بنيتهم وأما النساء الضعاف الجنية فلا يحسنه ولولا الشقوق التي في كوى الغرف الضيقة لكان الضرر أشد على الذين ينامون فيها

وإذا استنشق الإنسان الهواء الفاسد زماناً طويلاً لم يعد يشعر براحة الخبيثة ولا سبياً إذا تولد فيه السواد رديداً رويماً كما في غرف النوم لأنه يتأدهم ولكنه إذا خرج من الغرفة الفاسدة فواء وأقام برهة في مكان هوائي مطبق نقي ثم عاد إليها شعر بفساد هوائها حالاً وفسد هوائه الغرف بالتنفس وبالمنصعدات التي تخرج من الجلد أيضاً وتلتصق هذه المواد الفاسدة بجدران غرف النوم ولا دواء لازالتها أفضل من تبيض الجدران بالجير فالجدران الملبسة بالورق أو المدهونة دهاناً أبيض اسمها من تبيض الجير فيجتمع عليها المواد الفاسدة شهراً بعد شهر وعاماً بعد آخر حتى لا تعود صالحة للسكن

فأول شيء يجب عليك فعله بعد القيام من النوم هو أن تفتح كوى غرفتك وتبقيها مفتوحة ما أمكنك فتحها ثم اقتض القماش والغطاء والوسادة وعرض كل ذلك للهواء النقي حتى يتغير مما لمس في من المنصعدات الفاسدة من جسمك ولا يجوز لئسان أن ينام ليلة بعد ليلة في فراش من غير أن يشره في الهواء

والهواء النقي ضروري بنوع خاص للأطفال والضعاف فإذا كان سرير الطفل مغطى بستائر تمتع دخول الهواء النقي إليه فثق وسادت أخلاقه

باب المتنظف

هذا باب من أول أدب المتنظف ووجدنا أن يجب في مسائل المتنظف أن لا يخرج عن دأب المتنظف ويشتغل على المسائل (١) أن ينظر صانعه بأسه وأقاربه وهل أقامه أمضه وأمنحه (٢) إذا لم يرد المسائل النصح بأسه عند الخروج من البيت فليذكر الله لنا ويعين حرقاً مخرج مكان أسود (٣) إذا لم يخرج شواش بعد شهرين من أسباليه أيضاً فليذكر مسأله لأن لم تخرج بعد شهر آخر تكون قد أهذاه لسبب كافر

(١) عمر الإنسان
الأمراض جميعها نائجة عن أسباب طبيعية
مصر . حسين أفندي نعمي . تعلم أن فإذا فرغنا أن الإنسان عرف أسباب كل