

MANUAL ELEMENTAR

DE

I G I E N A

DE

D^r I. FELIX

Membriu Academiei Române.

„Țeranii sunt rădăcinile
arborelui național.“

EDIȚIUNEA 11-a

BUCURESCI

EDITURA LIBRĂRIEI SOCECŪ & Comp.

1892.

Prețul 50 bani.

BUCURESCI

—
Stabilimentul grafic I. V. Soceci. — 36,298.

UMF

Dr. I. FELIX

MANUALUL ELEMENTAR DE IGIENA

„Țeranii sunt rădăcinete
arborelui național“

I.

INTRODUCERE

Igiena este știința care ne învață, în ce mod putem dobândi și păstra sănătatea și prin ce mijloace putem preîntâmpina bolile și mărtaia timpurie.

Sănătatea este darul cel mai scump, cu care Dumnezeu respătesce numai acelor cari trăesc regulat și cari nu sunt supuși la vișuri. Sănătatea este averea cea mai neprețuită, valoarea ei întrece cea a tuturilor bogățiilor. Numai omul sănătos își poate îndeplini toate datoriile către țară și către familie; numai el are puterea necesară pentru a lucra cu stăruință, pentru a câștiga prin munca proprie tot ce-i trebuie pentru traiul său și a familiei sale și chiar pentru a mai ajuta un conțătén nenorocit; numai el poate să mai pue la o parte prisosul muncei sale pentru bătrînețe, pentru timpul când va voi a petrece în odihnă cei din urmă ani ai vieții; numai cel sănătos se bucură de viață și simte plăcerile ei. Omul slăbănog

BUCURESCI

—
Stabilimentul grafic I. V. Socecú. — 36,298.



Dr. I. FELIX

MANUALUL ELEMENTAR DE IGIENA

„Țăranii sunt rădăcinite
arborelui național.“

I.

INTRODUCERE

Igiena este știința care ne învață, în ce mod putem dobândi și păstra sănătatea și prin ce mijloace putem preîntâmpina bolile și mórtea timpuriă.

Sănătatea este darul cel mai scump, cu care Dumnezeu respătesce numai acelor cari trăesc regulat și cari nu sunt supuși la vițiuni. Sănătatea este averea cea mai neprețuită, valoarea ei întrece cea a tuturilor bogățiilor. Numai omul sănătos își poate îndeplini toate datoriile către țară și către familie; numai el are puterea necesară pentru a lucra cu stăruință, pentru a câștiga prin munca proprie tot ce-i trebuie pentru traiul său și a familiei sale și chiar pentru a mai ajuta un conțătén nenorocit; numai el poate să mai pue la o parte prisosul muncei sale pentru bătrînețe, pentru timpul când va voi a petrece în odihnă cei din urmă ani ai vieții; numai cel sănătos se bucură de viață și simte plăcerile ei. Omul slăbănog

și bolnăvicios, chiar dacă va fi mai îndemnat și mai priceput, va fi întrecut de omul sănătos, îndestrat cu puterea trebuincioasă care îi permite a munci cu stăruință. Viața omului bolnav este amară; el nu poate îngriji singur de casă și de ogor și având trebuință de căutare, el mai sustrage de la muncă alți membrii ai familiei, și cade ast-fel în sărăcie.

Din bătănie nu suferă numai corpul, ci de multe ori și sufletul, și obicinuît se găsește minte sănătoasă într'un corp sănătos.

Dacă voim să ne apărăm în contra bătăniei și să amânăm mărta, trebuie să ținem casa, corpul și sufletul curat, să avem purtări bune, să ne ferim de beție și de alte viciuri, să lucrăm cu hărnicie, să ne nutrim bine dar fără lăcomie.

Este datoria noastră ca să ne păstrăm sănătatea, pentru ca să devenim cetățeni vrednici, îndestrați cu puterea necesară la munca câmpului, la câștigarea pâinei de toate zilele, să îngrijim ca brațele noastre să aibă tăria cerută pentru purtarea armelor, pentru ca la cas de nevoie să putem apăra patria și căminul părintesc în contra inimicilor țerei și ai nămului românesc.

II.

CORPUL OMENESC

Corpul omului este făcut din părți tari, precum oase, din părți moi, precum creeri, cărnuri, mațe, și din părți licuide, precum sânge, bilă (fiere).

Corpul întreg este închis în piele; ea apără interiorul corpului în contra frigului, nu oprește însă unele licuide a trece prin ea în corp și din corp.

Corpul se împarte în capul, trunchiul, (pieptul cu spinarea și cu pânțele) și membri (brațele, antibrațele, mânilor, cóssele, gamba, picíórele).

Ósele sunt cherestéua corpului și îi dáu forma și mărimea. Tóte ósele sunt legate între ele prin nisce legături lungi și moi și prin cárnurile cari le acoperá. Unele óse înconjórá și închid părțile corpului cele mái de cápetenie și le apără în contra loviturilor care ar putea stinge viața ; ast-fel creerii sunt închiși în țéstá osósá a capului, șirul spinării formézá un canal în care se aflá mēduva spinării cu cǎpētáiele nervilor, inima și plámâni sunt înconjurați de cóstele și de șirul spinării. Ósele membrilor (ale brațelor, mânilor, cós-selor, gambelor și picíórelor) fac tóte mișcările cerute de trebuințele vieții.

De la creeri și de la mēduva spinării merge o mulțime de nervi (ațe mái subțiri saũ mái gróse, moi, de colóre albá) la tóte părțile corpului, ca firele unui telegraf. Creerii conduc tóte lucrările corpului ; ei ordoná diferitele mișcări și ordinele creerilor sunt implinite cu ajutorul nervilor. Nervii simte durerea, frigul saũ arsura, fómea și setea și însciințézá creerii de simțirile observate în ori-ce parte a corpului. Simțurile, (vederea, auđul, mirosul, gustul, pipăitul, aũ fie-care nervii lor osebiți.

Inima (cordul) este un sac de carne cu patru despărțituri, care se póte lǎrgi și strânge și care se aflá în legăturá cu tot corpul prin vasele de sânge (vine, țevi formate din pielíte albe). Inima priimesce sângele stricat din tóte părțile corpului, îl trimite în plámâni pentru ca să se curețe acolo, îl primesce înapoi curățat din plámâni și apoi îl împinge cu putere în vasele cari îl conduc în tot corpul. Sângele hrănesce și încálđesce tóte părțile

corpului; cât trăim inima lucrează și se bate, când bătăile inimei încetază leșinăm sau murim.

Prin nas, gură și gâtlej aerul intră în plămîni. În plămîni sîngele stricat se întîlnesce cu aerul care îl curăță și după ce a fost curățat se întorce la inimă. Când pieptul se lărgesce, se întinde, aerul din afară intră în plămîni; când el se strînge și plămîni se micșorează, aerul este scos din piept. Lucrarea plămînilor, lărgirea și strîngerea lor, se numesce respirațiune; ea se face cu ajutorul cîstelor. Respirăm neconținut, când respirațiunea încetază, atunci încetază și bătăile inimei și omul leșină sau mîre.

Pîntecele conține stomacul, mațele, ficatul (maiul), splina, rînichii și alte intestine.

Stomacul mistuesce mîncările. Mai înainte de a intra în stomac, mîncările se farimă și se macină de dinți și de masele și se amestecă cu bale. Din stomac mîncările intră în mațe, unde sunt amestecate cu fiere (bilă) și cu alte zemuri ale corpului.

În rînichii se strecoră sîngele; partea netrebuinciosă, udul, este scosă și conduse prin nisce țevi în bașica udului.

Fie-care parte a corpului are dar însărcinarea sa osebită; la omul sănătos tôte părțile corpului cari le-am descris fac lucrarea pentru care au fost create; dacă ele nu pot lucra bine, din cauză că le-am întrebuintat rău, îngrijit rău, sau că le-am ostenit peste măsură, ele se bolnăvesc și atunci nu suferă numai partea bolnavă, ci corpul întreg.

III.

A E R U L

Aerul este un gaz, o materie fluidă, care înconjoră corpul nostru și tot ce se află pe pămînt

și care la fie-care inspirațiune intră prin gură și prin nas în plămîni și d'acolo în sângele ómenilor și animalelor ; nu'l vedem, îl simțim însă, mai ales când este prea cald sau prea rece, sau când se află în mișcare din cauza vîntului. De la începutul vieții până la mórte respirăm aer, îl tragem prin nas și prin gură în plămîni. Omul mănăncă numai de trei sau de patru ori pe ți ; el inspiră însă aerul de 12 până la 25 de ori într'un minut, de 1.000 ori într'o oră, de 20.000 până la 25.000 într'o ți. Omul și animalele nu pot trăi fără aer, și dacă sunt opriți a respira ei mor îndată.

Omul și animalele inspiră (trage în plămîni) aer curat și expiră (scóte din plămîni prin gură și nas) aer necurat, amestecat cu aburi și cu alte materii netrebuincioase corpului ; d'aceia se strică aerul din locuințe, din grajduri și din alte locale în cari se află ómeni sau animale, și dacă nu reînoim acel aer, dacă nu'l premenim deschidénd uși și ferestre, pentru ca să iasă aerul stricat și pentru ca să intre alt aer curat, sănătatea noastră este amenințată, căci aerul expirat este otrăvitor. Bólele cari se nasc din șederea prelungită într'un aer stricat nu se arată tot-d'a-una îndată, ci de multe ori mai târziu. Ómenii, mai ales copiii cari șed mult timp într'un aer stricat, sunt mai paliți, au sânge mai apos, sunt mai bolnavicioși de cât persónele cari trăesc în aer curat.

Aerul se strică nu numai prin materiile expirate și prin diferite alte necurățenii cari provin de la corpul ómenilor și animalelor, ci și prin fumarea de tutun, prin mîncări, bături și alte lucruri cari se acresc, cari fermentă ori cari putrețesc în intrul caselor și în jurul lor (spre exemplu prin varđă, prin vin care fierbe, prin póme și

legume putrede, prin piei crude), prin cărbuni aprinși, prin mangale, prin vetre și prin sobe rău clădite cari lasă fumul să intre în cameră, prin punerea capacului la sobă înainte de a fi lemnele sau cărbunii arși cu desăvârșire, prin aburii cari ies de la bucatele cari le fierbem și de la rufele cari le spălăm și le întindem, prin diferite meserii cari produc praf sau aburi, prin băligare și prin excremente omenesci grămădite alături cu locuința. Adesea-ori mirosul urit al aerului ne arată că el este stricat ; alte-ori aerul otrăvit n'are un miros osebit prin care să putem cunoște că este vătămător sănătăței.

Dacă aerul se strică într'o depărtare mai mică sau mai mare de casele noastre și dacă stricarea lui nu este neconținută, atunci răul se simte mai puțin, căci aerul liber, aerul aflat afară din casă, se premenesce de sine prin mișcarea neconținută în care se află prin vînt. Răul devine mai mare dacă se strică aerul închis din casele noastre, care aer nu se află în mișcare ci care este apêrat în contra vîntului prin zidurile casei. Dacă aerul se strică alături cu casele sau chiar în casele noastre, atunci trebuie să depărtăm lucrurile cari produc acea stricăciune. În ori-ce cas trebuie să aerăm casele noastre prin deschiderea de ușă și ferestre de mai multe ori pe zi. Să nu ne temem că aerul prospêt și rece, care intră iarna prin ferestrele deschise și prin ușa deschisă, o să vatem sănătatea noastră și mai ales acea a copiilor, ci și ei trebuie să se deprindă cu aerul mai rece ; dacă sunt prea mici n'avem de cât să'i acoperim cu o strae ôre-care, cu o pătură, pentru timpul cât va sta ferestra deschisă. Chiar dacă se află cine-va bolnav în casă, acêsta nu ne pôte opri a primeni aerul din casă, căci omul bolnav are și mai mare

trebuință de aer curat de cât cel sănătos; pentru ca să nu răcescă îl putem învăli cu țole grose în timpul cât vor sta ferestrele deschise.

IV.

CĂLDURA ȘI LUMINA

Sângele și tot corpul omului este cald, cu toate acestea putem să trăim și în aer rece, dacă apărăm corpul prin vestminte mai grose și prin încălțăminte mai bune în contra frigului și în contra umezelei și dacă facem mișcare. În timpul frigului prea mare, dacă spre exemplu ne surprinde pe câmp iarna un viscol, o vijelie, câtă să nu ședem jos și ori cât de osteniți vom fi să ne ferim de a adormi, pentru ca să nu degerăm, ci să mișcăm din contra corpul, să umblăm, pentru ca să ne înfierbântăm și să biruim ast-fel frigul.

Este vătămător a trece repede și cu corpul înfierbântat din căldură în frig; dacă ne aflăm într'un loc prea cald, câtă să scótem mantaua, cojocul ori sumanul și să ne îmbrăcăm iar cu ele înainte de a eși în frig.

Dacă vestmintele noastre sunt ude din cauza plóei sau a sudórei (a nădușelei), să nu așteptăm până când se vor usca pe corpul nostru, ci să ne premenim cât de curând vom putea. Dacă nu le putem schimba îndată, să nu ședem jos cu cămașa udă pe noi, ci să umblăm sau să lucrăm pentru a încălzi corpul.

În timpul iernei încălțim locuințele noastre prin aprinderea focului în sobă; nu este însă bine ca să producem în casă căldură prea mare, ca să ținem ușile și ferestrele tot-dé-una închise, ca să lipim ferestrele cu hârtie, ci este necesariu ca să

aeram casa și în timpul iernei prin deschiderea de uși și de ferestre.

Lumina este pentru sănătatea noastră tot atât de trebuincioasă ca și căldura; plantele, animalele și omul nu pot trăi în întuneric. Casele lipsite de lumină, în cari nu străbate rașele sórelui, nu sunt sănătoase. Frunzele plantelor crescute la întuneric n'aũ verdéța frumoasă naturală ci colóre verde spălăcită; ómenii cari trăesc la întuneric nu sunt rumeni ci palidii și bolnăvicioși.

Lumina prea tare póte vătéma sănătatea. Este periculos pentru ochi când cine-va se uită mai mult timp la sóre, la lampă, la orí-ce foc mare saũ lumină forte, căci prin acésta se strică vederea. Asemenea se pot bolnăvi ochiĩ dacá ne uităm mult timp la lucruri lucitóre.

Când vara rașele sórelui cad drept d'asupra capetelor nóstre, când lucrăm mai mult timp expuși arșitei sórelui, atunci creerii nóstri se pot bolnăvi greũ; d'aceia trebuie să apêrăm capul în timpul verei în contra rașelor sórelui prin pâlării și capele, să lucrăm la câmp mai bine în orele când șórele nu arde tare, odihnindu-ne pe amiađi în orele căldurei celei mai mari.

V.

VESTMINTELE

Pentru ca să rămănem sănătoși, trebuie să ținem corpul întreg curat și să'l acoperim cu vestminte și cu încălțăminte, spre a'l apêra vara în contra rașelor arđetóre ale sórelui, iarna în contra umeđelei și a frigului.

Cămașa și cele-l-alte albituri cari le purtăm să fie curate, să le primenim (să le schimbăm)

adesea-ori, și pe cât se poate să nu dormim noaptea cu aceeași cămașă care în timpul zilei s'a umplut cu sudóre (nădușelă).

În timpul verei și mai ales când lucrăm la câmp în arșița sórelui, cată să apărăm capul cu o pălărie sau capelă largă, iar în timpul iernei îl acoperim cu căciulă.

Vestmintele să nu stringă nici o parte a corpului prea tare, pentru ca să nu opréscă curgerea sângelui în vine și pentru ca să nu ne împiedice la lucru. Vestmintele de véră pot fi de în sau de bumbac, cele de iarnă de lână. Gâtul îl putem lăsa liber și fără legătură, pieptul să fie în timpul iernei acoperit cu un pieptar sau cu vestă (giletcă) de lână, corpul întreg îmbrăcat cu zөгhe, cu saricá, cu manta, suman, blană sau cojoc, picióarele învelite cu ciorapi sau obiele, cari să le schimbăm adesea-ori fiind-că devin curênd necurate.

Încălțămintele cată să nu fie strimte, să nu stringă picióarele, pentru ca să nu facă umbletul greú și dureros. Când pământul este umed, sunt cismele (ciobotele) mai bune de cât pantofii și de cât opincile. Opincile să se facă din piele argăsită (tábăcită); purtarea opincilor din piele crudă este oprită de lege, din causă că pieile vitelor cari au dăcut de bóle lipiciose, molipsind vitele sănétose, produc din nou aceeași bólă.

Dacă ne aflăm iarna într'o cameră încălđită, cată să scótem căciula și blana, mantaua sau sumanul, pentru ca să nu ne înfierbântăm prea tare și să nu rēcim în urmă la eșirea în frig.

Vestmintele și încălțămintele să le curățim în tóte zilele de praf și de noroiú (glod) și dacă sunt ude să le întindem pentru ca să se usuce.

Așternutul nostru să fie asemenea curat. Ómenii cu dare de mână se culcă într'un pat cu saltea,

peste care se aşterne un prostir (cerşéf) curat; ei se acoperă cu plapumă ori cu plocat (pătură), având de desubtul capului o pernă; omul sărac îşi aşterne patul cu o scórţă sau cu rogojină, cu paie ori cu fin; el cată să aibă însă cel puţin o pătură, cergă sau altă scórţă de învelit, pentru ca să se apere nóptea în contra frigului. Tóte obiectele de aşternut să se scóţă adesea-ori afară în curte, să se bată cu un beţişor pentru depăr-tarea prafului şi să se aeréscă la sóre.

VI.

L O C U I N Ţ A

•
Timpul nóptei şi o parte a zilei îl petrecem obicinuit acasă în locuinţa noastră. Dacă casa nu este bine clădită şi bine îngrijită, ea póte vătăma sănătatea noastră.

Locuinţa este sănétosă dacă este încăpétore pentru toţi cari şed într'insa, dacă päreţii şi pardoséla ei sunt uscate şi curate, dacă are destulă lumină, dacă se póte bine încălđi, dacă aerul ei este curat şi se póte lesne premeni (preschimba) prin deschiderea ferestrelor şi uşelor.

La cládirea casei trebuie să o aşedăm pe un loc sănétos. Dacă locul pe care o clădim este jos atunci să'l înălţăm cu pământ sănétos, bine bătut înainte de a începe zidirea. Să ne ferim a clădi casa într'un loc băltos, umed unde se adună apele de plóie, şi dacă nu posedăm alt loc să înlesnim scurgerea apei printr'un şanţ sau prin înălţarea locului. Nici o-dată să nu se clădescă casa pe un loc umplut cu băligare şi cu alte necurăţenii. Baltacurile (apele băhlite, apele stătute aflate în vecinătatea locuinţei) o fac nesănétosă,

produc friguri și alte bóle; d'aceia trebuie să înlesnim scurgerea și secarea acelor ape.

Locuința aședată în pământ și numai puțin ridicată d'asupra pământului o numim bordei. Bordeiu este locuința cea mai rea, cea mai nesănătoasă, obicinuit întunecată și umedă, aerul ei se reînnoește anevoe, și numai ómenii neprevădători, leneși sau foarte săraci își mai adăpostesc familia în bordeie; un bun părinte de familie nu va cruța munca și cheltuiala mai mare ce cere clădirea unei case și va asigura familiei sale o locuință uscată, luminosă, aerată și încăpătoare.

Casele de gard (de nuiete) să se lipescă pe din intru, pe din afară, și pe jos cu lut curat (cu pământ galben) sau cu lut amestecat cu paie tocate, și nici de cum cu baligă, apoi să se spoască cu var și să nu se locuască înainte d'a fi bine uscată, căci umedela pereților produce bóle. Dacă trebuința cere ca casa să se lipescă și să se spoască din nou, atunci să se facă acesta în timpul verei, când se poate lutul și varul usca mai curând și când ferestrele se pot ține deschise totă ziua, pentru ca să se scóță din casă mirosul pereților umedi care este nesănătos. Asemenea să nu se lipescă casa pe jos în timpul tórnei și iernei, când nu se poate lesne usca.

Ómenii cu dare de mână și îngrijitori de sănătatea familiei lor tencuiesc casa de gard cu var și cu nisip sau își fac casa de cărămidă bine arsă, podită cu scânduri, cu pivniță de desubt și cu invelitoare de șită sau de șindrilă. În orașe se învelesc casele cu tinichea. Camerile aședate d'asupra pivnițelor sunt obicinuit uscate; dacă pardoséla camerei este bine făcută, atunci aerul rece din pivniță nu poate trage în sus; în cas contrariu,

ne putem apăra în contra acestui rău în timpul de iernă, aşternând peste pardoselă câte-va rogojini.

Asemenea se pot zidi case sănătoşe din piatră. La munte se fac case de lemn bine uscate şi caldуроşe.

Este bine ca casa să aibă mai multe încăperi, ca camera în care dormim să nu serve şi de bucătărie, ci că bucatele să se gătescă într'o cuhnie, osebită. Chiar dacă casa are numai o singură cameră de locuit, ea cată să fie destul de încăpătoare pentru aşedarea unui résboiü de ţesut, sau pentru înlesnirea unei alte meserii în timpul iernei, când sătenii nu sunt ocupaţi cu munca câmpului. Straşina şi prispa să nu fie prea jos ci înalte, ridicate, ca să nu împedice lumina ferestrelor; tavanul să aibă înălţimea de 3 metri; în nici un cas mai puţin de două metri şi jumătate.

Fie-care cameră trebuie să aibă ferestre destul de mari, cel puţin de 1 metru patrat (adică de 1 metru înălţime şi de 1 metru lărgime), cu tocuri de lemn cari se pot lesne deschide. Este bine ca ferestrele să fie aşedate în partea opusă de uşa de intrare, pentru ca să se pôta casa bine aera; o cameră cu ferestre mici şi care nu se pot deschide este nesănătoşă, căci este necesariü ca ferestrele să se deschidă în toate zilele, chiar în timpul iernei. Dacă putem, vom aşeda casa astfel ca ferestrele să dea spre răsărit sau cel puţin spre miadă-şi, pentru ca raşele sórelui să între d'a-dreptul în casă. Numai la nevoie, dacă nu ne stă în putinţă a aşeda ferestrele spre răsărit sau spre miadă-şi, să le punem spre apus, pentru ca camera să vedă sórele cel puţin înaintea apunerii lui. În nici un cas nu vom aşeda ferestrele casei spre miadă-nópte, căci o asemenea casă, care nu vede nici-o-dată raşele sórelui, ar

fi negreșit nesănătósă. Pentru ca lumina să intre cu lărgime în cameră, ferestrele trebuie să aibă gémuri de sticlă curată și să nu fie lipite cu pergament (țiplă, schembea) sau cu hârtie.

În timpul iernei încălđim casa prin sobă. Căminul (vatra) nu dă destulă căldură și face fum. Mangalul este nesănėtos, căci gazul de cărbuni, aburul care ese din cărbuni când ei ard fără flacăra și cari aburi nu se vede, este fórte otrăvitor, face amețelă, grėță, durere de cap, amortesc corpul și produce chiar mórte. Inchiderea sobei cu capac, înainte d'a fi cărbunii cu desăvėșire arși, este tot atât de vătėmătóre ca și încălđirea cu mangale, căci capacul face ca soba să nu tragă bine și ca gazul de cărbuni (aburul de cărbuni) să intre în cameră în loc d'a eși afară pe coș. Soba cată să fie bine zidită și bine lipită, să tragă bine și să n'aibă crăpături prin care fumul póte intra în cameră, căci fumul este vătėmător sănėtăței, produce bóle de ochi, tuse, durere de cap și strică sângele.

Fie-care casă trebuie să aibă privata (latrina, plimbătórea) ei, aședată într'un colț al curței și întreținută cu tótă curățenia; Hasnaua privății să se acopere cu scânduri, ea să fie destul de adăncă, pentru ca să putem arunca într'insa adesea-ori pământ uscat și mărunt spre acoperirea necurățeniilor și oprirea mirosului urit. Acest pământ amestecat cu necurățeniile din hasna este un îngrășămint bun pentru câmp, d'aceia să golim hasnaua de douė ori pe an, primăvéra și tómna, și să cărăm necurățeniile dintr'insa la câmp pentru a-l face mai roditor.

Afară de camerile pentru locuința ómenilor, ne mai trebuie grajduri, șopróne sau coșare pentru adăpostirea vitelor, aședate în fundul curței

și nu lipite de casă. Un bun gospodar îngrijesce și vitele sale bine și nu le lasă în timpul iernei neapărate în contra frigului, viscolului, plóiei și zăpezei. Nu este însă bine ca camera în care dórme ómenii să serve tot-de-o-dată și vitelor drept culcuș; vitele cari le aducem iarna în cameră strică aerul mai mult de cât ómenii cari o locuiesc, d'aceia nici o casă țărănescă să nu fie lipsită de grajd. Grajdul să se întreție curat, căci un grajd necurat vatēmă nu numai sănătatea vitelor aflate într'insul, ci și a ómenilor din casa aflată alături cu grajdul.

Hambarul să fie uscat, ridicat d'asupra pământului, apărat în contra ploiei și zăpezei și bine aerat, pentru ca grânele păstrate într'insul să nu se strice, să nu se încingă, să nu muce-dăscă.

Curtea să fie largă, îngrădită din tóte părțile și curată, să nu o lăsăm acoperită cu felurite necurătenii, ci să o măturăm din când în când, să strângem băligarele la un loc, să le facem grămadă și să le scótem din când în când afară la câmp. Dacă apa de plóie și necurăteniiile din grajd nu se scurge bine și forméză în curte baltacuri, să inlesnim scurgerea lor printr'un șanțuleț.

O parte din curte să o plantăm cu pomi roditori și să o prefațem în grădină, este bine ca casa să fie înconjurată de arbori și de flori, cari inveselesc inima, cari curăță și răcoresc aerul și ne dau fructe dulci; de vreme ce o curte necurată aduce bóle, grădina bine întreținută dă mari folóse și nu cere mult timp pentru îngrijirea ei.

N'am făcut totul dacă ne-am clădit casă bună cu grajd, cu hambar, cu privată, dacă am îngrădit curtea și am sădit grădina; pentru ca locuința să rămâie sănătósă, trebuie să o îngrijim bine, să

ținem pereții și pardoséla camerilor curate, să depărtăm în toate zilele toate necurătenii din casă, să o măturăm, să o aerăm, să deschidem cel puțin de două ori pe zi pentru câte o jumătate de oră ușile și ferestrele, pentru ca aerul stricat să potă eși și pentru ca să intre alt aer curat, să scuturăm adesea-ori paturile, perinele, rogojinele din casă, să strângem praful dupe lățile, mesele, scaunele și alte mobile.

VII.

S A T U L

Pentru întreținerea sănătății nu este de ajuns ca să ținem casa și curtea curate; aerul necurat din afară trece peste împrejmuirea proprietății și intră în locuința noastră. Dacă vecinul nostru grămădesce în curtea sa felurite necurătenii, mirosul lor trece peste uluci și strică aerul din curtea și din casa noastră. Dacă un alt vecin scóte în drum băligare din grajd, aruncându-le în dreptul caselor consatenilor, aburii urțiți cari es din acele băligare fac aerul și din casa noastră nesănétos. D'aceea trebuie să conlucreze toți sătenii împreună, pentru ca comuna întrégă să fie bine întreținută, ca casele, curțile, drumurile să fie curate, ca și locul comunei, locul d'inaintea caselor și curților, să nu fie spurcat prin felurite necurătenii.

Toate casele unui sat sau cătun să fie aședate pe linii drepte, formând strade largi cu un drum curat și așternut cu pietriș. În amândoué laturi ale drumului (ale șoselei) să se sape un șanț drept, pentru scurgerea apelor de plóie dupé șosea și din curțile caselor.

Fie-care sătén să îngrijescă de măturarea lo-

cului d'inaintea casei și curței sale, de întreținerea și curățirea drumului și a șanțului din dreptul proprietății sale.

Arborii răcoresc aerul în timpul verii; sub umbra lor găsim un adăpost în contra arșiței soarelui, d'aceia este bine ca să plantăm cu arbori piețele satului, locul d'inaintea bisericii, școlii și casei comunale (primăriei) și marginea stradelor.

Baltacurile și apele stătute sunt nesănătose; ele strică aerul și produc friguri și alte bôle. D'aceia trebuie să stirpim toate baltacurile din sat și din jurul lui, umplându-le cu pământ sănătos sau săpând șanțuri cari să inlesnescă scurgerea apei. Asemenea se strică aerul în apropierea gropilor pentru muiarea inului, a cănepei și a teiului și d'impjurul eleștaelor, ale căror apă nu se reînoește (nu se premenesce). Apa baltacurilor și a gropilor pentru muiarea inului și a cănepei nu este bună de băut, d'aceia trebuie să îngrădim acele gropi pentru ca vitele să nu se adape din ele. Asemenea gropi să nu se facă nici-o-dată în vecinătatea caselor ci mai departe de locuințe. În interiorul satului să nu se facă gropi prin săpături pentru scótere de lut (de pământ galben) pentru lipirea caselor și sobelor, de pietriș și de nisip, ci să se astupe din contra toate asemenea gropi.

Puțurile din curțile sătenilor precum și cele publice (ale obștei) să se îngrijescă bine, să se vegheze ca să nu se scurgă în puț felurite necurătenii, să se curețe puțul din când în când și să se așternă locul d'impjurul puțului cu pietriș sau cu bolovani, pentru ca să nu se formeze baltace. Apa de puț devine necurată, dacă se află în vecinătatea lui grajduri sau private (latrine), ale căror necurătenii se strecoră prin pământ în

puț, d'aceia să se așede grajdurile și privatele într'o depărtare mai mare de la puț.

Gârlele și riuurile cari trec prin sat saũ pe lângă sat să se ție curate, să nu se verse și să nu se arunce felurite necurățenii in ele și pe malurile lor.

Pentru ca satul să fie apërat în contra inundațiunilor (îneacăiunilor), trebuie să se curățe și să se adâncescă albia apelor curgëtore din sat. Casele cari aũ fost inundate (înecate) rămân mult timp umede și nesănëtose. Asemenea devin adesea-ori nesănëtose casele zidite în lunca unui riũ, d'aceia trebuie să aședãm casa la un loc mai înalt, ferit in contra apelor și în contra umedelei.

Tôte casele cari aparțin comunei, biserica, scóla, primăria, casa de poprelă, trebuie să fie bine întreținute, curate, aerate, luminóse; mai ales scóla să fie încápëtore, cu ferestre mari, cu bănci bine făcute, cu sobe bune; scóla să se măture regulat in tóte zilele și să se deschidă ferestrele ei de mai multe ori pe zi. Pe pereții scólei să se afe cuire pentru atárnarea mantalelor, blănilor, pălăriilor și căciulilor; copiii trebuie să scóță în scólă mantalele, blănille și alte vestminte de iarnă, pentru ca să nu se înfierbânte in clasă și să nu răcescă când vor eși înfierbântați afară în frig. Scolarii se aședă drept in bancă, să nu se aplece mult asupra mesei pentru ca să nu devie cocoșați, și să nu apropie cartea și hârtia prea mult de ochi pentru ca să nu'și strice vederea.

VIII.

A L I M E N T E L E

Omul ca și animalul trebuie să mănance și să bea, pentru ca să pótă trăi și munci. Omul și

animalele rău hrăniți n'aũ putere, slăbesc și se bolnăvesc. Tot așa se pot bolnăvi și ómenii foarte lacomi, cari umple stomacul cu o câtățime prea mare de bucăte și de bẽturi, și cari dupe ce s'aũ sãturat nu încetãzã d'a mãnca, și dupe ce își-aũ potolit setea, nu încetãzã d'a bea. Pentru ca sã nu mãncaĩ nici prea puțin nici prea mult, trebuie sã încetãm cu mãncarea indatã dupe ce suntem sãtui; asemenea trebuie sã încetãm a bea indatã dupe ce am potolit setea.

Lucrurile care le mãncaĩ și cari în corpul nostru se prefac în sãnge, în carne, în óse le numim alimente. Sãnãtatea nãstrã atãrnã de la alegerea potrivitã a alimentelor și de la câtățimea lor. Cine muncesce mult trebuie sã mãnãnce mai mult de cât acela care petrece viãta în trãndãvie, omul sãnãtos mãnãncã mai mult de cât cel bolnav.

Unele alimente le mãncaĩ crude, altele le gãtim, le fierbem sau le frigem la foc. Vasele în cari gãtim, fierbem și pãstrãm alimentele, trebuie sã fie curate. Vasele cele mai bune sunt cele de fier bãtut precum și cele de tuciũ bine smãlțuit. Vasele de aramã sã fie bine spoite cu cositor; mãncaĩle acre cari se pãstrãzã în vase de aramã nespoite devin otrãvitoare prin coclãla verde ce se depune pe aramã. Vasele de lut (de pãmẽnt ars), cari n'aũ fost bine smãlțuite sunt asemenea vãtãmãtãre sãnãtãței, din cauza plumbului din care se face smãlțul și care a rãmas netopit; asemenea vase devin nevãtãmãtãre sãnãtãței, dacã înaintea întrebuiñțãrii lor fierbem în ele oțet și îl vãrsãm, oțetul topesce plumbul care a rãmas pe suprafața smãlțului și vasele devin ast-fel curate.

Alimentele și bẽturile sã nu fie nici prea reci nici ferbinți. Alimentele și bẽturile prea reci și prea calde stricã dinții și produc bóle ale sto-

machului. Să ne ferim a mânca bucate stătute și mucegăite.

Nu este sănătos a mânca de multe ori pe ți, căci și stomachul are trebuință de repaos; este dar bine ca să mâncăm de trei sau cel mult de patru ori pe ți și la ore regulate.

Trebue să mâncăm încet, să mestecăm alimentele cu dinții și cu măselele pentru ca să se amestece bine cu saliva (bale, scuipat), căci dacă le înghițim în bucăți mari nemestecate, stomachul le mistuesce mai anevoe.

Ne nutrim cu alimente vegetale (grâne, legumi, fructe, verdețuri), cu alimente animale (carne, ouă, lapte) și cu materii minerale, cu sarea cu care sărăm alimentele și cu apă, care este băutura cea mai sănătoasă.

Mâncările noastre trebue să fie compuse în timp de dulce de materii animale și vegetale. Sunt oameni cari nu mănâncă nici-o-dată carne, dar de obște ei au mai puțină putere de cât acei cari pe lângă alimentele vegetale mai mănâncă și carne, ouă, lapte, pesce.

IX.

ALIMENTELE ANIMALE

Alimentele animale, adică carnea diferitelor animale, ouă, lapte, pesce, icre, raci, sunt cu mult mai nutritive (hrănitore) de cât cele vegetale. Omenii cari se hrănesc mai mult cu alimente animale, au mai multă putere, lucrăză mai bine, sunt de obște mai sănătoși; cei cari mănâncă numai alimente vegetale sunt de obște mai slabi, ostenesc mai curând, nu pot stărui la muncă cu destulă putere, se bolnăvesc mai lesne.

Carnea de bou, de vacă, de bivol, de berbec, de oie, de capră, este cea mai nutritivă (hrănitore); carnea de rîmător (de mascure, de porc) este asemenea nutritivă, dar prea grasă, topim însă untura (slănina) sau o afumăm și o păstrăm pentru gătirea bucatelor. Ne mai dau carne bună paserile, precum găina, curcanul, gâsca, rața, porumbielul. Afară de acestea mai mâncăm carne de iepure de capră neagră, de căprioară, de rață sălbatică, de potirnică, de sitari și alte vînături, cari ne dau un aliment plăcut și nutritor. Carnea de miel, de vițel și în general carnea tuturilor animalelor prea tinere, este gustosă însă mai puțin nutritivă de cât cea a animalelor cari au ajuns la maturitate.

Pescii ne dau asemenea alimente sănătoase; de și mai puțin nutritive de cât vitele cornute.

Tóte alimentele animale trebuie să provie de la animale sănătoase; mîncarea cărnei animalelor bolnave este periculoasă (primejdiosă). Asemenea ne putem bolnavi din laptele vitelor bolnave.

Carnea din care gătim bucate să fie cât se poate de prospătă; mîncarea cărnei care a început a putrezi și care mirose urit poate produce bóle grele.

Mîncarea cărnei crude este vătămătoare sănătăței, d'aceia o gătim în diferite moduri, o fierbem, o frigem, o punem în saramură și apoi o facem pastramă, sau o afumăm, sau o facem cărnați pentru ca să o putem păstra mai mult timp.

Carnea prospătă este mai nutritivă de cât cea păstrată în saramură și în urmă uscată sau afumată. Dintre toate modurile de a găti carnea, cel mai bun este frigerea ei; făcându-se friptură, carnea nu pierde din puterea ei; dacă fierbem carnea, apa extrage (scóte) dintr'însa unele materii nutri-

tive din cari o parte rămâne în supă (în zéma de carne), iar altă parte se închiagă și produce spumă albă și cenușie care înotă pe suprafața fierturei și care o lepădăm, pentru ca supa să devie limpede. Fierbându-se carnea cu legume nu se pierde obicinuit nimic din sucul ei.

Cârnații să nu se mănânce cruți, ci să se frigă mai mult timp, pentru ca căldura focului să intre bine în miezul cârnaților.

Pastrama este mai puțin nutritivă de cât carnea proaspătă. Carnea din care se face pastramă se pune mai întâiu în saramură, în care pierde parte din sucul ei și apoi se usucă. Dacă n'a fost bine uscată și păstrată într'un loc uscat și aerat, pastrama se acopere cu mucigaiu, d'aceia este bine ca să o spălam bine înainte d'a o găti. Pastrama să nu se mănânce nici-o-dată crudă ci bine friptă.

Carnea afumată a perdut asemenea o parte din materiile nutritive ce conținea, căci înainte d'a se afuma a fost pusă în saramură, care a extras parte din puterea cărnei. Carnea afumată să nu se mănânce fără a fi fiertă sau friptă; mănucarea șunței crude este periculoasă.

Precum păstrama, a perdut și peșcele sărat o parte din sucul ei, căci saramura care s'a scurs din el coprinde și ore-care materii nutritive. Peșcele proaspăt ca și racii proșteți ne dau un aliment bun. Melcii sunt mai puțin nutritivi de cât peșcii și racii. Caracatița este o mănucare grea și fără putere.

Ouële sunt un aliment sănătos și foarte nutritor, fierte cu zémă, ele sunt mai lesne de mistuit de cât rescópte. Dacă ouële, din causă că au fost reu pastrate, sunt clocite, mănucarea lor vétămă sănătatea. Săténul cel mai sêrac pôte să crească în curte un număr de găini, de găște și de rațe,

pentru ca să aibă la masă din când în când câte-va ouă.

Cel mai prețios din toate alimentele este laptele. Nu putem trăi nutrindu-ne cu carne singură, ci pe lângă carne mai mâncăm pâine sau mămăligă și legume; putem însă trăi cu laptele singur fără nici un alt adaos, și copiii mici cari nu primesc alt aliment de cât lapte, cresc și rămân sănătoși. Laptele fiert este mai sănătos de cât cel crud.

Intrebuițăm laptele în diferite moduri și îl mâncăm ca lapte dulce, smântână, lapte acru, lapte covăsit, iaurt, lapte bătut, zer, urdă, caș, cașcaval, brânză și unt; fie-care din aceste feluri este folositor pentru alimentațiune și adăogat la alimente cu mai puțină putere, precum la mămăligă, le face foarte nutritive.

Laptele se strică și se închiagă; dacă îl ținem la căldură, în vase necurate sau la un loc necurat, într'un aer stricat; îl putem păstra numai într'un loc curat și răcoros. Laptele fiert nu se strică așa lesne ca cel crud.

În timpul verii laptele se strică lesne, acresce curând; pentru ca să fie ferit în 'contra stricăciunei, să se fierbă laptele, dupe ce s'a răcit să se puie în sticle curate și astupate cu dop și acestea să se așeze într'alte vase cu apă rece, care apă să se reînnoască de câte-va ori pe zi.

Laptele de la vite cari sunt nutrite cu borhot acru din poverne (velnițe) și din fabrici de zahăr nu este bun; borhotul prospăt, care încă nu s'a acrit, este un nutreț sănătos și dă lapte bun.

Brinza și cașcavalul se pot păstra mai mult timp. Untul prospăt se strică lesne și râncezesce dacă nu este curat; dacă n'a fost bine spălat și dacă nu i s'a adăogat puțină sare. Pentru ca să

apérâm untul în contra rânceđirei, îl topim; untul topit se păstreza mai bine de cât cel crud.

Laptele fiind un aliment fôrte necesariu, nu trebuie să lipsescă din nici o casă. Să îngrijim și să nutrim bine vacile, oile și caprele, pentru ca să ne dea îndestul lapte; ómenii sêraci cari n'au nici vacă nici óie, cată să și creasca cel puțin o capră, care dă lapte gustos și nutritiv. În timp de dulce putem mânca lapte dulce sau covăsit; în timpul de post putem să facem dintr'insul unt și brânză, cari le păstrăm pentru timpul de dulce.

X

NUTRIREA COPILOR MICI

Laptele mamei este singura hrană bună pentru copil; până la împlinirea lunii a șésea copilul să nu priimescă nici un alt aliment, afară dacă muma, neavând lapte destul, este silită a da copilului pe lângă țită și lapte de vacă. După eșirea celor d'ântéiú două dinți, se póte da copilului pe lângă țită și lapte de vacă curat sau amestecat cu puțină apă fiartă, apoi și supă, mai târđiú oué cu zémă, puțină pâine, puțină mămăligă cu lapte cald.

Dacă dăm copilului lapte de vacă cu sticla sugétore (biberon) ci nu cu lingurița, trebuie să îngrijim fôrte bine ca acea sticlă să se spele de mai multe ori pe đi cu leșiă slabă și cu apă. Asemenea trebuie să ținem gura copilului curată, spălând în tóte đilele gura copilului, limba, cerul gurei, gingiile, buzele cu apă curată. În nici un cas să nu se dea copilului o sugétore de tulpan cu zahăr și cu pâine sau cu pesmeți pisați sau cu altă umplură; ast-fel de sugétore strică stómachul copilului.

Rare-ori numai reușese la noi crescerea copilului cu lapte de vacă fără alăptarea la sinul mamei. Când este peste putință a se hrăni copilul de către muma sa, să se încredințeze unei alte femei care are lapte, și numai atunci când nu găsim o asemenea femeie, copilul se va hrăni cu lapte de vacă fiert, la început amestecat cu o parte apă fiartă, de la a treia lună cu două părți lapte și o parte apă fiartă și de la a șasea sau a șaptea lună cu lapte curat.

Obicînit copilul se înțarcă când a implinit un an. Să nu se înțarce copilul de-o-dată și repede, ci să se pregătască cu încetul pentru schimbarea alimentațiunei, dându-i-se pe lângă țită alte alimente ușore, precum lapte de vacă, supă, ouă fiert cu zémă, griș fiert cu lapte, pâine sau puțină mămăligă cu lapte, lapte bătut, brînză, urdă, caș dulce.

În cei d'ânteu ani dupe înțarcare nutrimentul de căpetenie al copilului să conștea tot din lapte. În acel timp să nu se dea copilului pome, legume crude, ca castraveți, nici mîncări de post. Puține bóbe de strugure, date unui copil de cîrînd înțarcat, pot pricinui o bólă gravă a materilor care aduce chiar mórtea. Urdinarea (trăpetul) și vîrsătura copiilor mici provine obicînit din mîncarea de lucruri cari nu le pôte mistui stomachul lor și se vindecă de multe ori dacă nu dăm copilului bolnav alt aliment de cît lapte.

Dacă copilul are sete să i se dea apă curată; copiii sînătoși n'au trebuință de vin; tóte bîeturile spirtóse, mai ales însă rachiul, le sunt vătămátore.

XI.

ALIMENTELE VEGETALE

Alegem alimentele noastre din diferite părți ale plantelor și mâncăm rădăcini, precum : morcovi, țelină, pătrunjel, napi, gulii, cartofi ; foi și erburi, spre exemplu spanac, urdici, varșă ; fructe, precum : prune, pere, mere, cireși, castraveți, pepeni, bame, măslina ; semințe și grâne, anume : fasole, mazăre, linte, bob, mei, grâu sau pâine albă, porumb sau păpușoi, secară.

Unele dintre alimente vegetale nu sunt nutritive și le putem mânca numai ca adaos la altele hrănitoare, ast-fel : pepenii, castraveții, merele, cireșele, prunele, varșă, urdica, spanacul n'au destulă putere pentru ca să rămânem sănătoși nutrindu-ne numai cu ele singure, ci trebuie să mâncăm tot-de-o-dată cu ele și carne, ouă, lapte, brânză sau alte alimente bune, nutritive.

Numai puține alimente vegetale au aceeași putere ca cele animale ; ne putem însă nutri bine și în timpul postului, dacă scim să alegem și să compunem bine mâncarea noastră de post. Mazărea, linte, fasolea, bobul au tot atâta putere cât are carnea, brânza, laptele ; ele sunt alimente foarte hrănitoare ; le lipsește numai grăsimea, d'aceia le adăogăm puțin unt-de-lemn, ulei de in sau de nucă, sau mâncăm de-o dată cu ele fructe grase ca măslina, nuci, sau în ți de pește puțin pește sau icre. În timpul postului să nu lipsescă de la masa noastră fasolea, mazărea și linte și trebuie să semănăm parte din pământul nostru cu aceste semințe, pentru ca și în timpul postului să ne

putem bine nutri, pentru ca să avem și în timpul postului putere pentru muncă.

Dupe linte, fasole, mazăre, cari sunt dintre alimentele cele mai puternice, vine grâul (pâinea albă) și mălaiul (păpușoiul) cari, de și aū mai puțină putere nutritivă de cât carnea, brânza, laptele, ne daū alimente foarte bune. Din grâne facem făină, mălaiū, griș și arpacaș. Orezul crește în țerile mai căldurose de cât patria noastră și se aduce la noi curățat de scórța lemnosă care învelesce bobul. El este mai puțin hranitor de cât grânele noastre.

Alimentul de căpetenie este pâinea saū mămăliga, care o mănăcăm în timp de dulce și în timp de post, împreună cu alte alimente calde saū reci saū chiar gólă.

Pâinea și jimbla se fac din făină de grău (pâinea albă), pe alocurea din făină de secară saū din făină de grău amestecat cu mălaiū. Jimbla și pâinea făcută din făină de grău este mai albă, cea de făină de secară de colóre mai închisă (pâinea neagră). Pentru ca pâinea să fie nutritivă, trebuie se fie făcută din grâne sanetóse. Grânele se macină la móră unde se face din mieșul bóbelor făină și din scórța lor tărițe. Tărițele sunt un nutreț prețios pentru vite, le daū putere pentru muncă și le ingrașe. Dacă făina se păstrează într'un loc necurat saū umed, ea se încinge și muceșce, din asemenea făină stricată nu se póte face pâine sanetósă. Făina se amestecă cu apă și cu sare, se fremântă bine și i se adaogă puțin aluat (cocă dospită) pentru ca să fermentese (să dospescă) și dupe ce aluatul a crescut se formésă dintr'insul pâini cari se cóce în cuptor bine încălđit. Dacă coca a fermentat prea mult timp saū dacă aluatul a fost prea vechiū, atunci pâinea de-

vine acră; dacă cuptorul n'a fost îndestul încălzit sau dacă pâinea a stat numai puțin timp în cuptor, atunci ea nu este bine coptă ci apósă. Pâinea sănétósă cată să fie dulce, bine coptă și ușóră. Pâinea de grâu se usucă curând și pierde atunci din gustul ei plăcut; dacă însă făina de grâu a fost amestecată cu făină de secară sau cu mălaiu, atunci pâinea se póte păstra mai mult timp la un loc uscat fără ca să pierdă gustul. Dacă o păstrăm la un loc umed, ea se acopere cu mucigaiu și se strică și pe din întru. Pâinea este mai bună la gust și mai lesne de mistuit de cât mămăliga. D'aceia este bine ca fie-care casă să aibă cuptorul ei, care se póte clădi cu prea puțină cheltuială.

Mâncarea pâinei prea calde, curénd dupe scóterea ei din cuptor, este vătémátóre sănétáței. Covrigii sunt mai greu de mistuit de cât pâinea și de cât mămăliga.

Pentru ca mămăliga să fie nutritivă, trebuie să fie făcută din mălaiu sănétos și bine fiert. Porumbul (păpușoiul) trebuie să se semene de timpuriu, pentru ca să aibă timp a se cóce; să se culégă dupe ce a fost bine copt, înainte începerii ploilor de tómnă, și să se așede bine uscat ci nu ud în hambare, unde să fie apërat în contra plóiei. Porumbul batut, adică bóbele de porumb întregi, luate dupe coceni, se păstrésă mai bine de cât gránele de porumb măcinate și făcute mălaiu. Mălaiul se incinge și muceșesce, dacă se păstrésă la un loc necurat sau umed. Mălaiul făcut din porumb bolnav de málurá ori de táciune, sau din porumb mucigăit, putred, produce bóle. Mălaiul încins, muceșit, cu miros acru și neplăcut, este asemenea periculos pentru să-

nătate. Tot așa ne pôte vătămă mîncarea de mămăligă crudă, care n'a fost bine fiertă.

Din meiū se face asemenea mămăligă gustosă și nutritivă ; mămăliga de mălaiū are însă mai multă putere și se mistuesce mai lesne de cât mămăliga de meiū.

Cartofii sunt nutritivi dacă le adăogăm carne, brînză, ouē sau lapte ; singuri și fără un asemenea adaos, ei n'au destulă putere. Guliile, napii, țelina, morcovul, pătrunjelul, bamiile, pătlagelele vinete și roșii, dovleceii, castraveții aū și mai puțină putere nutritivă de cât cartofii. Pόμεle, precum : mere, pere, cireși, prune, persici, caise, struguri, apoi pepenii (semoși, harbuđi) și castraveții aū asemenea puțină putere nutritivă. Mîncarea pόμεilor necópte este fôrte vătămătoare. Urzicele, spanacul, măcrișul, lăptucile, varđa (curechiul) și alte verdețuri sunt fôrte puțin hrănitóre.

Pe alocurea ómenii aū rěul obiceiū a găti murături în vase de aramă nespoite, sau a pune în vasul de aramă în care păstrésă castraveți murăți bani de aramă, pentru ca să rěmăie verđi. Arama pusă într'o sémă acră produce coclélă (cotlélă) care este otrăvitóre ; murăturile ast-fel înverđite sunt vătămătoare sănătăței.

Ciupercile (bureții) sunt nutritive însă greū de mistuit. Unele ciuperci sunt otrăvitóre și produc bóle grele și mórte, d'aceia este periculósă mîncarea ciupercilor cari nu le cunóscem bine, despre cari nu suntem siguri că sunt sănětóse. Bureții lăptoși, cei cari își schimbă culórea indată ce îi tăiăm sau rupem și cei din cari, dupe ce aū ajuns la maturitate (dupe ce s'au copt), se scurge apă négră, sunt otrăvitori. Ciupercile otrăvitóre (veninóse, iuți) cele mai obicinuite sunt :

Pufi sau ciuperca lupului ;

Sbârciog saũ ciuperca calului ;
 Ciuperca muscelor ;
 Ciuperca omorátore.

XII.

CONDIMENTELE

Numim condimente diferitele materii cari le adăogăm alimentelor, pentru ca să înlesnim mistuirea lor, saũ pentru ca să le facem mai gustóse.

Din tóte condimentele sarea este cea mai necesarie ; nu numai omul ci și animalele aũ trebuintă de puțină sare. Sărám dar tóte mánkářile pentru ca să devie mai gustóse și mai lesne de mistuit ; este însă vátémător a se adăoga alimentelor prea multă sare.

Cele-l'alte condimente, ca leuștén, cimbru, piper, ardeiũ, muștar, usturoiu, oțet, înlesnesc mistuirea numai atunci când le adăogăm mánkářilor în cátașime mică ; cátașimele mai mari ale acestor condimente strică și slábesc stomachul.

Cépa, măslínele, zaharul, mierea, untura de vacă, de óie, de rămător (de mascure), untul, uleiul, untul-de-lemn, untul-de-nucă, nu sunt numai condimente cari înlesnesc mistuirea alimentelor și ele singure sunt alimente cu putere nutritivă proprie. Unele materii vegetale lipsite de grásime, precum mazarea, linteá, fasoleá, fáina de grăũ, devin alimente fóрте nutritive dacá le adăogăm puțină grásime. In lipsa altor materii grase, adăogăm dar bucatelor de post semínșe grase, măslíne ori nuci.

XIII.

BEUTURILE

Băutura este necesarie omului in ori-ce timp când simte sete și mai cu osebire dupe fie-care mâncare, căci băutura inlesnesce mistuirea alimentelor.

Băutura cea mai sănătósă este apa ; ea potolesce setea și ne răcoresce in timpul căldurei. Plantele, animalele și omul nu pot trăi fără apă. Apa de băut trebuie să fie curată, limpede, fără miros și ușoră.

Apa sălcie (apa care conține var topit) este grea la băut și nici nu este bună pentru fiertul bucatelor. Apa necurată, turbure, cu miros, nu este sănătósă. Apa de baltacuri (báltóge) și ori-ce apă necurată și stătută, mai ales însă apa din lacuri și gropi in cari se móie inul, cânepa, teiul, produce bóle grele.

Cea mai bună apă este cea de isvor ; sunt însă isvóre cari nu dau apă bună ci grea, sălcie.

In lipsa apei bune de isvor bem apă curată de gârlă saú de riú ; ea este sănătósă dacă albia și malurile gârlei saú ale riului sunt curate, dacă nu se scurg in gârlă saú in riú diferite necurățenii din curți, grajduri, private și dacă locuitorii comunei n'au réul obiceiú a arunca in gârlă saú in riú băligare și alte lucruri necurate. Obicinuit apa de gârlă saú de riú este mai curată in susul comunei, înaintea intrărei ei in comună, și mai necurată in josul ei, dupe ce apa a fost amestecată cu diferite necurețenii provenite din case și curți.

Apa de puț este numai atunci bună, când pu-

țul a fost săpat într'un loc curat, mai depărtat de grajduri și de private. Puțurile săpate într'un pământ nesănătos, în vecinătate de private, de grajduri de coșare, de poverne (velnițe), dau obi-cinuit apă rea.

Apa de ploie este bună de băut, dacă a fost adunată dupe ce a ploat bine o și întrégă, căci la începutul plóiei apa ia din aer praful și alte necurățenii care o strică.

Este periculos a bea apa prea rece când suntem înfierbântați, ci atunci trebuie să ne răcorim mai întâi prin repaos; în cas contrariu putem dobândi bóle mortale. Asemenea nu este sănătos a se pune gheață în apa de băut. Gheața din baltacuri (băltóge) și din alte ape necurate pusă în băuturi le face nesănătóse.

Apa este băutura cea mai sănătósă pentru ómeni de tóte etățile (de tóte vârstele) și singura băătură care se cuvine pentru copii. Mulți ómeni nu se mulțumesc însă cu acest dar, care ni l'a dat Dumnezeu, și caută a'și potoli setea cu alte băuturi, care le plătesce cu bani scumpi și de multe ori cu sănătatea lor. Din aceste băuturi unele ca vinul, rachiul, basamacul, țuica, romul, berea și alte băuturi spirituóse imbată acela care le bea în cătățime mai mare; altele ca braga, limonata ne răcoresc, iar cafeaua și céiul ne încăldesc.

Mustul de struguri dupe ce a fiert devine vin; în cantitate mică, vinul este o băătură potrivită pentru ómeni bătrâni și bolnavi, care să-l bea curat sau amestecat cu apă numai la masă, ci nu cu stomachul gol. Omenilor sănătoși și mai tineri vinul nu le dă putere și nu'i încăldesc în timpul iernei; nu le face însă nici un rău dacă il bea de rare-ori și în mică cătățime. Dacă vi-

nul nu este bine păstrat și mai ales dacă 'l ținem la un loc cald, el acresce și devine oțet. Unii cărciumari puțin consciințioși îndrepteză vinul stricat prin adăogire de sare de plumb (stubet), de ipsos, de piatră acră și de alte materii vătămătore sănătăței. Vinul ast-fel dres pôte deveni chiar otrăvitor.

Mustul de pere și mere este mai slab de cât vinul și prin urmare mai puțin îmbătător.

Rachiul de bucate, țuica de prune, basamacul, anasonul și alte rachiuri, romul, cognacul și alte spirturi mai tari pot deveni mai vătămătore de cât vinul și imbat mai lesne de cât el. Rachiul și cele-l'alte spirturi nu dau putere aceluși care le bea și nu'i încălđesc. Rachiurile făcute din spirt brut, nerafinat, sunt și mai vătămătore de cât cele cari provin din spirt curat și rafinat. Adese-orî rachiul este amestecat cu vitriol și cu alte otrăvuri cari rōde stomachul.

Berea se fierbe din orz și din hameiū. Ea este o bētură mai sănētōsă și mai puțin îmbătătore de cât rachiul; se strică însă lesne și devine curând acră.

Braga făcută din meiū fiert este o bētură acrișoră și rēcoritōre. Nu este bine a se pune ghiatā într'insa. Limonata se face din zēmă de lămăi amestecată cu zahar și cu apă; ea este asemenea rēcoritōre și nevătēmătore sănătăței

Cafeaua și cēiul sunt încălđitōre și folositōre. Cafeaua este o bētură sănētōsă, mai ales dupe masă; acei însă cari aū obiceiū a bea multe cafele pe đī vatămă sănētatea, precum și acei cari pun in cafea rom sau alte spirturi. Cēiul devine asemenea vătēmător dacă îi adăogăm mult rom sau alte bēturi îmbătătore.

XIV.

B E Ţ I A

Băuturile spirtoase, vinul, rachiul, țuica, berea și altele sunt numai atunci nevătămătoare, când sunt întrebuințate cu măsură și de rare-ori; luate în cătățime mai mare sau adesea-ori, ele otrăvesc sângele, amețesc și imbată acela care le bea, îi turbură mintea, îl injosesc, îl fac să fie desprețuit de semenii săi. Pe copii îi vatămă și cătățimi mici de rachiu; fac dar foarte rău părinții cari deprind copii lor de timpuriu cu băuturi spirtoase. Din beție nu se bolnăvesce numai corpul ci și mintea, sufletul; vițiul beției conduce la toate crimele și este prin urmare nenorocirea cea mai îngrozitoare ce poate lovi o persoană și familia din care face parte acea persoană. Beția produce nebunia; cei mai mulți smintiți au pierdut mințile din cauza băuturilor îmbătătoare.

Obiceiul băuturilor spirtoase sărăcesce acela cari îi este supus, nu numai fiind-că cel datat băuturilor cheltuesce pentru rachiu sau vin tot ce câștigă, intră în datorii, vinde cârciumarului munca brațelor sale, ci și fiind-că omul bețiv slăbește, perde puterea trebuincioasă pentru a putea lucra cu stăruință și își înecă mintea, în cât gândul lui nu este la munca câmpului, la vitele, la casa sa ci la cârciumă.

Veselia produsă prin băuturile spirtoase este foarte trecătoare și face curând loc tristeții, furiei și pierderii întregi a minților, apoi versisturei și somnului. Omul beat zace adesea-ori doborât într'un șanț sau lângă un gard, și dacă îl surprinde

acolo frigul iernei, el se bolnăvesce pentru a nu se mai însănătoși.

Beția începe a strica stomacul; bețivul este la început lipsit de poftă de mâncare, supus la vărsături bălôse; neputând mânca el slăbește, apoi se bolnăvesc și alte părți ale corpului: ficatul (maiul), rinichii, inima, plămâni și în fine creerii. Măinele și buzele tremură și nenorocitul care este dedat bătăurei devine fără nici o cauză furios, vede animale ingrozitoare, visază șerpi, șócăci, gusgani și draci și cade în fine într'o prostie cumplită. Alți bețivi se bolnăvesc de dambă, iar alții de dropică. Unii mor de tineri în spitale, alții în case de nebuni, iar alții în închisóre, căci cele mai multe crime se comit în stare de beție.

XV.

TUTUNUL

Cu cât omul are mai puține obiceiuri rele cu atât este mai sănătos, mai fericit. Obiceiul de a fuma tutun nu aduce omului nici un folos ci numai pagubă. Fumarea de tutunuri aduce multor persoane plăcere; este însă mai bine să nu cunoșcem această plăcere, să nu facem nici o încercare a fuma, pentru ca să nu ne deprindem cu tutunul ast-fel, în cât să nu mai putem trăi fără de el.

Tutunul este o plantă amețitoare, îmbătătoare. Cei cari fumază pentru ântăia óră se otrăvesc și suferă de grătă, amețelă, durere de cap, vărsătură, urdinare, slăbiciune, și s'a văduț deja ómeni murind din tutun; omul se póte însă obicinui cu ori-ce otravă, ast-fel el se deprinde și cu tutunul, în cât să nu mai póată trăi fără de pipă (fără de

lulea). Unii cari s'aũ obicinuit cu tutunul rãmân sãnetoși, alții se bolnãvesc din fumarea necumpãtatã; acei cari fumãzã neincetat și cari beaũ tutun mai tare, suferã cãte-o-datã de ametelã, de amortirea membrelor, de lipsã de postã de mãn-care și de alte stricãri ale stomachului, de slã-biciune, de tremurãtura și înțepenirea membrilor. Tutunul vatemã mai mult ómenii tineri cari mai cresc de cãt cei înaintați în vêrstã.

Tutunul devine atunci mai vãtãmãtor, când mai multe persóne adunate la cãrciumã, saũ la un loc închis, fumãzã și șed mai multe ore în mijlocul fumului de tutun; gãtlejul lor se usucã, ceea-ce le produce sete, care o astãmpãrã prin bẽturã de vin saũ de rachiũ. Beția de tutun este dar pãgubitoare pentru sãnãtate și pentru punga.

Ținerea tutunului în gurã și mestecarea lui este un obiceiũ fórtã urãt, mai vãtãmãtor de cãt fumarea, cãci acela care mestecã tutun inghite mai mult din otrava lui de cãt acela care îl fumãzã.

Tragerea tabacului în nas este asemenea un obiceiũ urãt, care nu aduce nici un folos și numai pagubã.

XVI.

LUCRAREA ȘI REPAOSUL

Omul este dator a lucra și atunci când nu este silit a cãștiga prin munca sa pâinea din tóte di-lele. Cine trãesce numai pentru a mãnca, farã a produce ceva, este un cetãțen nefolositor pentru patrie. Trebuie sã lucrãm nu numai pentru ca sã avem ceea-ce ne trebuie astãđi, ci și pentru ca sã punem ceva la o parte pentru timpuri rele,

când pôte nu vom avea putere a munci. Un bun cetățen este prevădător și lucrădă pentru present și pentru viitor. Acela este un rău gospodar, un cetățen nevrednic, care crede că este destul să câștîge cu ce să trăiască din tòmna asta până la primă-vara viitoare și dupe ce 'și a agonisit ceea-ce crede trebuincios, pune sapa jos și se plimbă cu mâinele la spate din casă în curte și din curte la cârciumă, fără a se gândi că pôte veni — Dómne ferește — un an rău, o bólă ori mórte între vite și alte nenorociri. Acela pentru care munca devine o povară de prisos, care o desprețuesce, își vinde munca pentru anii viitori când vin vremuri de grea încercare. Fie-care să strângă bani albi pentru țile negre.

Lenevia este un vițiu care produce bóle. Dacă nu lucrăm mai mult timp, brațele nóstre pierde obiceiul și puterea d'a munci. Ómenii cari șed tótă ziua la un loc și nu fac nici o mișcare se bolnăvesc, stomachul și inima lor nu lucrăză bine.

Copiii trebuie să se deprindă de timpuriu a lucra potrivit cu puterile lor, să se pregătéscă în tinerețe pentru împlinirea datoriei. Prin obicei, prin deprindere puterile lor cresc și ei devin capabili pentru munca cea mai grea. Lucrarea însă trebuie să fie potrivită cu vârsta și cu puterea omului; femeile, copiii, ómenii bătrâni nu pot munci de o potrivă cu bărbații tineri aflați în flórea vieței.

Precum lenevia, este și munca grea și prelungită fără repaos vătămătoare sănătăței; lucrarea neconținută și lipsa de repaos slabesce asemenea puterile nóstre.

Este bine ca să lucrăm ziua și să ne odihnim și să dormim nóptea. Dormirea în timpul țilei nu ne dă aceeași putere ca somnul de nópte. Nu

trebuie însă să dormim prea mult, somnul prelungit ne slăbește în loc de a ne întări. Persónele slabe, copiii și femeile să dormă mai mult de cât bărbații tineri, cei d'ântéiú să dormă 9 până la 10 ore, bărbații cu putere 7 până la 8 ore pe ȕi. Vegherea prelungită în timpul nopȕei nu este sănétósá.

Când umblám și lucrám, corpul nostru se înfierbântá; în timpul somnului însă corpul nostru produce mai puținá caldurá, d'aceia este bine ca dormind să ne învelim cu o páturá, plapámá saú cu alte strae.

Este periculos a ne culca pe páméntul umed, prin rouá saú brumá. Chíar în timpul verei nopȕile sunt câte-o-datá reci, de aceia să nu dormim fárá nevoe afará în aerul liber saú în pridvóre, ori prispe deschise.

Afará de odihna în timpul nopȕei, Dumneȕeu ne-a prescris repaosul în tóte Duminicile și sêrbátorile cele mari, nu numai pentru a înlesni corpului nostru redobândirea puterei pierdute prin muncá, ci și pentru împlinirea datoriilor creștinesci. Acei cari petrec Duminicile și sêrbátorile în cárciumá, nu împlinesc nici unul din aceste douê scopuri și nu îngrijesc nici de corpul nici de sufletul lor.

Asemenea greșesc acei cari ȕin și alte sêrbátori, afará de cele prescrise de lege, care nu îngrijesc de casá, de câmp, de vitele lor, ci petrec în trândávie nisce sêrbátori inchipuite, cari nu sunt recunoscute de religiunea creștinescá și de stápánire.

XVII.

CURĂȚENIA CORPULUI

Pentru ca omul să fie sănătos și frumos, trebuie să-și ține corpul tot d'a-una curat. Necurățenia produce bóle.

În toate diminețile să ne spălăm mâinile, fața, capul, gâtul, gura și dinții cu apă rece și cu săpun, să ne ștergem cu un ștergar și să ne pieptănăm. Ómenii cari nu-și ține gura curată și nu-și spală dinții în toate zilele, miróse urât din gură, dinții lor se strică lesne, devin dureroși și cad de timpuriu. Asemenea să spălăm mâinile cu apă și cu săpun dupe ori-ce lucru necurat, iar picioarele cel puțin o-dată pe săptămână. Din când în când să spălăm corpul întreg, mai ales în timpul verei; este priincios sănătăței a se lua adesea-ori băi reci (scalde, ferede) în gârlă sau în riú; este însă vătămător a se scălda cu stomachul plin și îndată dupe mâncare, precum și atunci când corpul este înfierbântat, ci în asemenea cas să ne odihnim puțin pentru a ne răcori înainte de a intra în apă rece. Luând băi reci, să nu stăm în gârlă sau în riú mai mult de cât un pătrar de oră.

Vestmintele și încălțămintele să se curățe în toate zilele, cismele (ciobotele) și pantofii să se ungă adesea-ori cu untură sau cu vacs.

Albiturile (pânzeturile) trebuie să se schimbe adesea-ori, căci nu este sănătos a purta mai mult timp cămașa și ciorapii necurați.

Așternutul nostru și locuința noastră, toate unele, vasele și alte lucruri din casă să fie asemenea curate. Nu trebuie să fie cine-va bogat pentru

a fi curat ; casa celui mai s̄rac se p̄ote întreține cu curățenie și cu ordine. T̄ote lucrurile cari le ținem curate dur̄eză (dăinuesc) mai mult timp. O casă necurată nu este nici-o-dată s̄n̄et̄osă.

* Frumusețea corpului o asigurăm nu numai prin curățenie ci și prin viață regulată. Lă fetele și femeile s̄n̄et̄ose col̄orea naturală a feței este cea mai frumoasă și nu o putem înlocui prin dresuri și sulimanuri. Este urât și văt̄emător s̄n̄et̄ăței a spoi (a boi) obrazii cu dresuri și sulimanuri, căci obicinuit ele sunt otrăvitore.

Copiii mici trebuie îngrijiți cu mare curățenie. În cele d'ânt̄eiū trei luni ale vieței să se scalde copilul în apă căldicică curată, răm̄ind în bae 5 până la 6 minute ; dacă se p̄ote să se scalde în t̄ote țilele și de la a treia lună înainte ; dacă nu se p̄ote ac̄sta, să se scalde copilul cel puțin de doū ori pe s̄pt̄em̄ână. Dupe bae să se usuce bine tot corpul, să se desfacă bine t̄ote crețiturile pielei pentru a se putea șterge mai bine, mai ales la gât, între p̄antece și membrii inferiori, la subțiori, la ședut și pretutindenea unde pielea se spușdesce lesne din cauza umezelei și a necurățeniei. Capul cere o îngrijire osebită ; el trebuie spălat cu săpun și pieptănat în t̄ote țilele. Scórțele aflate pe pielea capului și lipite de p̄er să se depărteze cu săpun și cu pieptenele ; dacă ele se desfac anevoe, să le muiăm frecându-le de multe ori cu unt-de-lemn curat. Așternutul și vestimintele copilului să fie cât se p̄ote de curate, albiturile (pânzeturile) să se primenescă adese-ori, cârpele să se schimbe îndată dupe ce le-a udat copilul. Nu este bine ca cârpele ude să se usuce numai și să se întrebuinteze din nou fără a fi spălate.

XVIII.

MINTE SANĒTÓSĂ

Cu mintea cugetăm și judecăm. Precum se bolnăvesce corpul când este rău îngrijit, așa se poate bolnăvi și mintea. Omul cu mintea bolnavă nu simte, nu cugetă și nu judecă bine. Unele bóle ale corpului trag dupe sine și bóle ale minții, smintire, nebunie; dar și pasiunile și vițiurile, precum și durerile sufletesci, întristarea prelungită, disperarea, lipsa de curagiú pentru suportarea nenorocirilor, aduc câte o-dată smintire; asemenea vedem că unii nenorociți, căduți în crimă, înnebunesc în închisóre de mustrare de cuget.

Dacă voim să ne păstrăm mintea sănétósă, trebuie ca pe de o parte să îngrijim bine de sănétatea corpului, iar pe de alta să fim mulțumiți de sórta nóstră, să fim împăcați în cugetul nostru, să ne ferim de pasiuni, de vițiuni, să rămânem tot-d'a-una stăpâni pe noi, să nu pierdem încrederea în Dumnezeu și în noi înși-ne nici în cea mai mare nenorocire, să nu desperăm nici-o-dată. Lécul cel mai bun în contra întristărei, este lucrarea consciințiosă cu speranța într'un viitor mai bun.

Dintre tóte vițiurile, beția produce cele mai multe bóle mintale (smintiri).

Dintre bólele corpului cari sunt însoțite de nebunie, cea de căpetenie este Pelagra (pârléla, jupuiala), bólă produsă prin mâncarea porumbului stricat, despre care vom vorbi într'un capitol următor.

Smintirea conduce câte-o-dată la sinucidere. Un om cu mințile întregi, cu cunoscința datoriei

ce are către Dumnezeu și către familie, nu și poate lua viața, ci numai acela care a pierdut judecata în urma viciurilor sau a bolilor.

Omul care și-a deșteptat mintea prin învățatură, trăește mai mult de cât cel cu totul neînvățat, tâmpit, cu mintea nedeșteptată. Popóarele sélbatice, lipsite cu totul de cunoscinte, au viața mai scurtă de cât cele civilisate. D'aceia trebuie să deșteptăm mintea noastră prin învățatură și prin cugetare.

XIX

S I M Ţ U R I L E

Prin simțuri sau simțiri aflăm ceea-ce se petrece afară de corpul nostru ; ele ne vestesc despre cele întemplate în jurul nostru, și prin ele dobândim cunoștință despre toate lucrurile.

Simțurile sunt în număr de cinci : vedul, auzul, gustul, mirosul și pipăitul.

Simțurile sunt slabe în pruncie, devin tari prin întrebuințarea cumpănită și la bătrânețe ele iarăși slăbesc și se pierd, afară de gust, care obicinuie își păstrează puterea până la morțe.

Vedem cu ochii. Putem vedea lucruri apropiate sau depărtate de noi. Dacă ne deprindem a vedea lucruri foarte apropiate de ochi, dacă ne obicinuim a aduce toate lucrurile aproape de ochi, îi stricăm, dobândim vedere scurta și pierdem puterea a vedea departe. Lumina tare vatămă ochii, și nimic nu este mai periculos pentru ei, de cât când cine-va se uită drept în sóre în plină amiazi ; asemenea este lipsa de lumină vătămătoare. Nu trebuie să citim, să scrim, să lucrăm cu lucruri foarte mărunte într'un loc lipsit de lumină ; lumina

să fie potrivită, să nu lucrăm fără intrerupere și să odihnim din când în când ochii. Locuințele noastre să aibă ferestre mari spre răsărit sau spre amiazi, pentru ca să intre destulă lumină. Școlile au trebuință de multă lumină și băncile să fie așezate ast-fel ca lumina să nu vie din stânga, pentru ca la scris să nu ne împedec umbra mâinei drepte. Ochii slabi se pot în multe casuri îndrepta prin ochelari.

Auđim cu urechile. Vuetele prea tari pot face rău persónelor slabe; detunăturile tunurilor mari pot produce o mișcare în tot corpul și tãmpirea minții; copiii mici se fie dar feriți de vuete prea tari. Dacă urechile nu sunt adesea-ori spălate și curățate de untura galbenă-roșcată care se află în ele, ele se astupă și atunci nu auđim bine; acéstă curățire trebuie însă făcută cu băgare de sémă, pentru ca să nu rupem pelița subțire aflată în fundul urechilor. La ómenii necurați intră și unele animale mitite în fundul urechei, pune acolo ouă și strică urechia. Este periculos a băga în urechi bóbe de fasole și alte grâne care se umflă acolo și nu se mai pot scóte de cât cu mare anevoință.

Mirosim cu nasul. Prin miros cunóscem adesea-ori dacă aerul dintr'un loc óre-care este stricat, dacă alimentele și bėturile sunt clocite ori putrede. Mirosurile prea tari sunt vătēmátóre; nu este sãnėtos a grãmădi în locuința, și mai ales în camera în care dormim, flori mirositóre și alte lucruri cu miros mai tare; ele produc durere de cap și slăbesc tot corpul, mai ales însă capul.

Simțim gustul cu limba și cu cerul gurei. Gustul împreună cu mirosul ne ajută în recunóscerea alimentelor și bėturilor stricate și vătēmátóre sãnėtãței. Măncările și bėturile prea iuți tocesc

gustul. Dacă voim să păstrăm puterea gustului și a mirosului, trebuie să ținem gura și nasul foarte curate.

Pipăim cu totă pielea mai ales însă cu mâna. Când pielea este învertoșată pipăitul devine slab, dupe unele bóle se perde puterea pipăitului. Puterea pipăitului se păstrează prin curățenie și prin apărarea pielei în contra răceleii, arsurilor, loviturilor și altor vătămări.

XX

PREÎNTÂMPINAREA BOALELOR

Unele bóle provin din răcélă, din aer prea rece care suflă d'asupra corpului nostru înfierbântat sau rău îmbrăcat, din plóe rece care móie și răsbesce vestmintele și încălțămintele noastre; altele din mâncarea neregulată, lacomă, din multă bătură, din alimente și bături stricate și chiar otrăvite; iar altele din necurățenia corpului, a vestmintelor, a locuinței, a curței, din umeđela locuinței, din aer stricat, din baltacuri (baltóge) aflate în jurul locuinței; apoi sunt bóle molipsitoare (lipiciose), cari ia un om de la altul sau chiar de la animale.

În contra bólelor provenite din răcélă, ne apărăm prin paza în contra frigului și umeđeleii; bólele provenite din mâncări și bături le preîntâmpinăm mâncând și bând regulat și cu măsură și abținându-ne dupe puțință de alimente și bături vătămătoare sănătății; bólele produse prin necurățenie le prevenim dacă îngrijim ca corpul, vestmintele, locuința, curtea, satul să fie curate, bine întreținute.

Pentru ca să nu ne bolnăvim de bólele mo-

lipsitoare (lipiciose), trebuie să ne ferim a intra în casele în cari se află asemenea bolnavi, a priimi în casa noastră ómeni cari vin d'a dreptul de la asemenea bolnavi, să nu umblăm fără nevoie și fără o pază óre-care cu vestmintele și așternuturile persónelor cari au zăcut de bóle molipsitoare, nici cu cadavrele lor, să nu priimim asemenea morți în biserică, ci să facem ca ei să fie duși d'a dreptul la cimitir, să nu atingem fără nevoie vitele bolnave de bóle molipsitoare, nici pieile, carnea, băligarele și alte lucruri provenite de la asemenea vite. Dacă am fost siliți a umbla cu animale bolnave de molimă, sau cu pieile ori alte lucruri molipsite, atunci să ne curățim, să ne spălăm, să schimbăm vestmintele și încălțămintele și să nu aducem în casă și în grajd vestmintele și încălțămintele devenite molipsitoare ci să le curățăm afară din casă.

Dacă într'o casă cine-va suferă de o bólă molipsitoare, mai ales de angina difterică (gâlcă molipsitoare), de vërsat, de pojar (coriú), de scarlatină, de tuse mǎgǎrăscă, atunci să nu mérgă nici un copil din acea casă la școlă, mai curënd de cât dupe trecere de douë sēptēmāni dupe însănătoșirea bolnavului.

Bolnavii cari suferă de bóle molipsitoare, trebuie să se caute dupe puțință osebit de alte persóne, și d'aceia este mai bine să i aședăm într'un spital, unde vor fi bine îngrijiți, și daca bólă lor nu este prea înaintată vor fi vindecați mai sigur de cât acasă. Spitalele sunt aședăminte de binefacere, unde bolnavii sunt bine adăpostiți, hrăniți și căutați de medici învățați, fără ca să li se cǎrǎ plată.

Dacă în casa noastră se află cine-va bolnav de vre-o bólă molipsitoare și nu voescă sau nu póte

intra în spital, și dacă avem mai multe camere, atunci să-l aședăm într'o cameră osebită de ceilalți locuitori ai casei; în ori-ce cas însă să aerăm atunci casa de mai multe ori pe zi, chiar în timpul iernei, prin deschiderea ferestrelor și ușilor, și să scótem curând din cameră albiturile necurate ale bolnavului pentru a le spála îndată, și tóte necurățeniile provenite de la el, pentru a le vërșa departe de casă. Bolnavii cari suferă de oftică (bóla plămânilor care le distruge cu încetul) să nu scuipe în casă pe jos, să nu umple casa cu balele lor, ci să scuipe într'un vas care să se deșerte afară și să se curețe în tóte zilele. Pernele de puf, plápámile și vestmintele bolnavilor de oftică să se aeréscă adesea-ori afară din casă la sóre.

Să nu bem mai mulți inși dintr'o ólá, cană, pahar saũ alt vas, până ce mai înainte n'am clătít bine vasul, să nu ne ștergem nici-o-dată cu ștergarele (prosópele) altuia, nici să nu ne pieptănăm cu un pieptene străin. Să nu dormim în paturi necurate și să nu ne imbrăcăm cu vestimente străine.

Dintre tóte bólele se observá la noi mai adesea-ori cele provenite din ape stătátore, din baltacuri (báltóge). Aburii cari es din páméntul umed și din baltacuri produce friguri, slábiciune, umflături ale pântecelui. De aceia sa nu aședăm casele în luncă, la locuri asupra cărora se revarsá lesne apa, nici în vecinătatea apelor stătátore, a baltacurilor, ci să îngrijim ca ele să se scurgá, să sápăm șanțuri pentru ca apele să nu stea în curte în sat și în vecinătatea satului, să umplem baltacurile cu pámént sánetos, să apărám albia apelor curgétore pentru ca ele să nu inece comuna nóstră, să nu aședăm în vecinătatea sa-

tului eleștae și gropi pentru muiarea inului și a cânipei ci mai departe de locuințe. Frigurile trebuiesc căutate de timpuriu; avem în contra lor un léc sigur, chinina, un fel de sare albă și amară, extrasă din cója unui arbore care crește în țeri depărtate de noi.

O altă bóla care o putem lesne preintêmpina este Pelagra (jupuiala, pârlélă); ea provine din mâncarea porumbului (păpușoiului) stricat, mucigăit. Dacă am cules porumbul necopt ori ud, sau dacă l'am păstrat rău în cât chiar în hambar a fost udat de plóie, bóbele lui se acopere cu un fel de mucigaiu alb, verduiu sau galben, și mămăliga făcută din asemenea porumb este otrăvitoare și produce Pelagra. Asemenea se póte nasce Pelagra din mâncarea mălaiului, care de și făcut din porumb sănétos, a fost păstrat într'un loc umed unde s'a încins sau a muceđit. Pelagra incepe obiciniuit în primă-vară cu roșétă și arsuri pe față și pe mâini; la ómeni carí umblă cu pieptul descoperit și desculți, acea roșétă apare și pe piept și pe picióre, apoi bolnavii slăbesc, pierd pofta de mâncare, urdină, pielea mâinilor și piciórelor se îngroșă și crapă, unii bolnavi perd vederea, alții perd mințile și înebunesc. Preintâmpinăm Pelagra dacă semănăm porumbul de timpuriu pentru ca să aibă timp a se cóce, dacă îl culegem îndată dupe ce s'a copt, dacă îl aședăm bine copt și uscat în hambar și il apărăm în contra umeđelei și dacă ne ferim d'a mânca mămăligă din mălaiu stricat.

Riia este o bóla urâtă a ómenilor necurați, produsă prin nisce animale fórte mici aședate în piele mai ales a mâinilor, de unde se intind peste corpul întreg, producând mâncărime și rani. Riia o ia un om de la altul și chiar de la ani-

male cari suferă de dînsa. Riia se preîntîmpină numai prin marea curăţenie a corpului, vestmintelor şi a aşternuturilor şi se vindecă prin băi şi prin frecare cu unsóre de puciosă şi de săpun.

În contra vîrsatului ne apărăm prin vaccinare sau altoire (hultuire). Oamenii vaccinaţi se bolnăvesc foarte rar de vîrsat, şi chiar dacă se bolnăvesc de dînsul, bóla este mai uşoră şi se vindecă mai lesne. Copiii se pot altoi cât de mici, în etate de puţine săptămîni şi în ori-ce lună, chiar în mijlocul iernei. Altoirea nu apără însă pentru totă viaţa în contra vîrsatului, d'aceia este bine ca la câte 7 până la 10 ani să ne altoim din nou. Vîrsatul este o bóla foarte molipsitoare, care mai înainte a produs mórtea a unui număr foarte mare de ómeni; de când însă legea prescrie ca fie-care Român să fie altoit, şi că în timp de molimă să se altoiască din nou, vîrsatul a devenit mai rar. Câte-o-dată vaccinaţia nu prinde la cea d'ântîia óră; atunci trebuie copilul să se vaccineze a doua óră.

Ordinarea (urdirarea, trăpetul) şi vîrsăturile provin obicinuit din mîncarea lacomă de alimente grele, reu gătite, de póme necópte, crude, de lucruri fără putere nutritivă, de bucate clocite, precum şi din béutura nemésurată. Copiii mici de ţiţă se pot deprinde numai cu incetul şi dupe ce au trecut de etatea de 4 luni, cu alte alimente afară de laptele mamei, anume cu lapte de vacă, dulce şi bătut, cu supă de carne, mai târziu cu pâine, mămăligă, ouă cu zémă (şi nu rěscópte); dacă le dăm însă póme, bucate de post şi alte alimente nepotrivite cu etatea lor, ei se bolnăvesc de ordinare şi de vîrsătură. Tot ast-fel se bolnăvesc copiii cari au fost înţarcaţi repede, fără să fi fost cu incetul deprinşi cu mîncarea, sau

carî după înțarcare sunt hrăniți cu bucate grele pentru stomacul lor în loc de lapte, supă, ouă cu zémă, mămăligă. Lécul cel mai bun în contra vërsăturii și ordinărei provenite din lâcomie este nemâncarea ; copiii de țită să nu priimescă atunci alt aliment de cât laptele mumei lor, iar copiii mai măricei precum și ómenii mari să nu mănânce nimic saũ numai lucruri fórte ușóre, ca supă, lapte.

Unele bóle de ochi sunt lipiciose și fórte periculóse ; bóla se ia câte-o-data prin puroiul (coptura) care curge din ochi, d'aceia să nu se ștérgă ochiul sănétos cu aceiași cârpă cu care a fost șters cel bolnav. Asemenea bolnavi să se ducă îndată la spital înainte d'a fi târđiũ.

Petele albe în gură (mărgăritărelul) la copiii mici provin din necurățenie, din nespălarea gurei și pot deveni asemenea periculóse. Ele se preintâmpină prin curățirea regulată a gurei, limbei, cerului gurei și gingiilor.

Unele bóle trec de sine, numai din nemâncare și din odihnă, fără nici un medicament (fără nici o doftorie); altele cer a fi căutate cu medicamente chiar de la început.

Cine póte, să postescă în cas de bólă medicii a-casă, saũ să se ducă la medici ori la spital. În comunele rurale medicii de plasă sunt îndatorăți ca să caute fără plată cei sëraci și să le dea medicamente tot fără plată ; la fie-care spital se caută și bolnavi cari vin numai ca să céră povață medicului, fără ca să rămâie în spital și li se daũ medicamente fără plată. Să se céră dar ajutor medicilor și să nu se facă încercări zadar-nice cu descântece și cu căutări prin babe, cu cari se perde numai timpul.

Décă într'un cătun séũ sat se îmbolnăvesc mai

multe persoane de o-dată, să se cêră primarului ca să cheme de grabă medicul plășei și să însciințeze sub-prefectul și medicul primar al județului.

XXI.

BOLELE CARI LE IEA OMUL DE LA ANIMALE

Vitele sunt bogăția țeranului, fără ele el nu pôte lucra câmpul, nu pôte câștiga pâinea de tôte zilele, nu pôte găsi laptele pentru hrană. Trebuie să îngrijim bine vitele nôstre, nu numai fiind-că avem neapêrată trebuință de ele, fiind-că, când se bolnăvesc, nu pot munci, ci și din cauză că mai multe bóle ale animalelor sunt molipsitoare pentru om, ast-fel că omul care umblă cu asemenea animale se bolnăvesce și el tocmai de bólele cele mai îngrozitoare, cari câte-o-dată n'aũ léc.

Când se bolnăvesce o vită de o bólă molipsitoare, séũ când se bolnăvesc mai multe animale de o-dată chiar de o bólă care nu este molipsitoare, proprietarul vitelor trebuie să dea de scire primarului, pentru că acesta să cheme veterinarul județului séũ al plășei. Adesea ori stăpânirea ordonă omorirea vitelor bolnave și bănuite, pentru ca bólă să se mărginescă; în asemenea casuri însă stăpânirea plătesce proprietarului vita cu prețul ei întreg, dacă proprietarul a dat la timp de scire primarului; d'aceia să ne ferim a tainui, a ascunde bólă vitelor nôstre și să însciințăm pe primarul înainte d'a fi târziu, pentru ca să nu suferim pagube mari.

În interiorul corpului animalelor cu ale căror carne ne hrănim, viețuesc adesea-ori vermuși și alte ființe mai mici, întocmai precum și în corpul

omului trăesc limbrici și alte ființe foarte mici. Ori ce ființă străină care trăește în interiorul corpului nostru, îl slăbește, îi sugă sucul, se hrănește în socotéla noastră. Dacă mâncăm carne crudă sau gătită într'un mod neîndestulător, dacă carnea n'a fost îndestul fiértă sau friptă, se poate ca vermușii aflați în acea carne, care nu îi am văđut, să crească și să se înmulțescă în stomachul și în mațele noastre și să producă bóle grele.

Carnea de rămător (de mascure) când conține nisce vermi mici se numesce carne «spurcată», într'insa se găsește nisce bóbe rotunde sau lungulețe, mai mici de cât bóbele de mazăre ori de linte, numită «măzărică», cari nu sunt alt-ceva de cât pui de panglică. «Panglica» este un verme alb, turtit, compus dintr'o mulțime de membri, care verme trăește în mațele omului și ale animalelor, unde produce turburările cele mai mari. Afară de panglică se mai găsește câte o-dată în carnea de rămător un alt verme foarte mic, a-nume «Trichina», care nu îl putem vedea fără ochian și care, dacă este introdus viu în stomacul nostru, produce bóle din cele mai grele și în cele mai multe casuri mórte. Prin fierbere sau prin frigere carnea care conține «măzărică» sau «trichină» devine cu desăvêșire sănétosă, nevătémátóre. Acești vermuși nu mor însă din afumarea cárnei; șunca, cărnații și alte cărnuri afumate nu se pot mânca fără pericol, dacă n'au fost bine fierte sau fripte. Este dar bine dacă nu mâncăm asemenea carne spurcată ci să o îngropăm; din untură însă putem să facem săpun; carnea și intestinele (mațele, ficatul, rinichii) să nu le dăm de mâncare nici porcilor nici căinilor, pentru ca să nu se bolnăvescă și ei de panglică.

«Jalacul» (talanul, cărbunele, buba rea) este

o b6lá care o ica omul și animalele de la alți 6meni saũ de la alte animale. Bola constă într'o umflătură d'asupra cãrei se aratã o bãșicã, la început roșie apoi negrici6sã. Bãșica sparge, dintr'insa ese o zémã negrici6sã și partea bolnavã a pielei precum și carnea aflatã de desubtul ei putrezesc. De dalac suferã mai adesea-ori vãcarii, bivolarii, ciobanii, cãraușii, vizitii, mãcelarii, tabacii, veterinarii și toți cari umblã cu vite bolnave și m6rte și cu lucruri provenite de la asemenea vite, precum: piele, carne, mațe, bãligare. Vitele cari aũ perit de dalac sã nu se jup6ie, cãci și pielea lor este molipsit6re și cei cari umblã cu d6nsa se pot bolnavi și muri. Asemenea vite trebuesc ingropate ad6nc, acoperite mai ânt6iũ cu var nestins și apoi cu pãm6nt bine bãtut; coșarul saũ grajdul în care a zãcut un animal de dalac, trebuie sã se curețe bine sã se aer6cã mai mult timp, sã se spo6cã cu var și bãligarele din grajdii saũ coșar sã se ardã. Dacă vitele bolnave de dalac aũ pãscut pe cãmp, sã nu se pascã pe același loc mai mult timp alte vite.

De și dalacul este o b6lá f6rte pericul6sã, care aduce adesea-ori m6rte, tot se mai pot vindeca 6meni și animale bolnave de dalac. Rãpciuga însă nu se vindecã nici o-datã; 6menii și animalele cari suferã de d6nsa mor neapãrat, de aceia trebuesc luate în contra ei m6suri și mai severe de cãt în contra tutulor celor-l'alte b6le molipsit6re. «Rãpciuga» (rãpciugul, buba mãnzului ori cãrtița) este o b6lá a cailor și mãgarilor care se cun6ște dupe guturaiũ (gutunariũ), cu scurgere de copturã și cu rãni în întrul nasului, saũ dupã nisce umflãturi (noduri) și bãșicuțe pe piele. Omul care s'a molipsit de la un animal rãpciugos este luat de ferbințelã și de dureri prin

tot corpul și apoi ies pe corp niște bubulițe și bășicuțe; bolnavul perde mințile, aiuréză, zace ca în lingóre și móre. Caii și măgarii care suferă de răpciugă trebuie să se omóre și să se ingrópe fără a se jupui; grajdul în care au zăcut trebuie să se curețe întocmai așa precum am arătat la vitele bolnave de dalac; curelele, hamurile, țeselele, periile, păturile și alte lucruri rămase dupe calul răpciugos să se curățe foarte bine cu apă ferbinte, cu leșie ferbinte și cu săpun și să se aerescă; iar cei-l'alți cai sau măgari cari s'au aflat în același grajd cu animalele bolnave de răpciugă să se cerceteze în toate ȃilele pentru a se vedea dacã nu s'au molipsit și ei. Dacã proprietarul unui cal răpciugos dă singur de scire primarului că i s'a bolnăvit calul de această bółă, stăpânirea pe de o parte ordonă omorirea calului, iar pe de altă plătesce proprietarului prețul calului.

«Turbarea» este o bółă la care este supus omul și toate animalele după mușcătura cãinilor și lupilor turbați sau a pisicelor (mișelor) turbate. Trebuie să ne ferim dar mai cu sémă de cãini turbați sau bãnuiți a fi turbați. Avem bãnuielã ca un cãine suferă de turbare, când el schimbă purtarea lui, devine neliniștit, fuge de a-casă, nu mănâncă, când el mănâncă lucruri cari nu le mănca în stare sãnětósă, precum: lemne, paie, cuie de fer și altele, când răgușesce, mușcă ómeni cari îi cunósce, când se repede în aer spre apucarea lucrurilor ce nu se află acolo, când se teme și lasă falca în jos, ținând virful limbei între dinți, când îi curg bale din gură, când piciórele lui d'indărât amortesc. Când cine-va a fost mușcat de un cãine turbat să nu perdem vremea, să ștergem rana sau partea încolțită fără a o spála

și dacă nu se află un medic în comună să o ardem bine cu un fer înroșit în foc și apoi să ducem bolnavul la medic, iar câinele turbat să se omóre.

XXII.

O T R A V U R I L E

Numim otravă ori-ce lucru, care luat pe din intru sau întrebuințat pe din afară și pus pe piele produce bôlă sau mórte. Unele otrăvuri ard partea corpului care o ating, precum: vitriol, apă tare, săricică, (piétră bună, piétră pentru suliman) șoricică (arsenic), piétră vinată, coclélă (cotlétă) după vasele de aramă, calaicanul, țiperigul, leșia, varul, fosforul (chibriturile), gândăceii (gândacii de turbat), spânț, cleița (piperul lupului); altele intră în corp prin gură sau chiar prin piele, fără a le arde, precum: argintul viú, plumbul, stubețul; iar altele dintre otrăvuri sunt amețitoare, amórtesc corpul, producând nesimțire, precum: a-fionul, macul, mäsálarita (mäsálaritul), turta lupului, cucuta, tutunul, cornițele de secară, ciupercile veninóse, iuți, lauru, mätărăgana (ciréșa lupului), limba boului (miruța), căpușele, piciorul cocoșului rânitor, mutătorca, rostopastul, degetarul, brândușa tomnatică, omagu, neghina și altele.

Unele otrăvuri se scóte de sine din stomach prin vërsătură și urdinare ce produce, altele rămân în stomach și sunt mistuite. Une-ori otrava lucréză îndată, alte dăți ea otrăvesce corpul cu incetul, pe nesimțite, și bôla nu se vede de cât dupe trecere de mai mult timp; ast-fel unii întrebuințéză mai mult timp argint viú și plumb în unsori, fumuri, bëturi, dresuri (sulimanuri),

saŭ se servă de vase și unelte de plumb și se otrăvesc prin ele; cu cât bóla se arată mai târziu cu atât ea este mai grea.

Dacă cine-va a luat otravă și dacă medicul locuesce departe, atunci să se dea bolnavului apă caldă de băut îndată și să i se gâdile înghițitoria cu barba unei pene ori cu degetul, spre a'l face să verse. In contra otrăvurilor cari produc arsură în gură, în înghițitorie și in stomach, să bea cel otrăvit lapte dulce, albuș de ouă bătut cu apă, ori săpun topit în apă. In contra otrăvurilor amețitoare dăm bolnavului mai multe cafele de băut, in contra bureților veninoși apă cu sare. Dupe ce am dat bolnavului acest întâiu ajutor să'l ducem la spital pentru căutare.

Unele lucruri cari sunt nevătămătoare pentru ómenii mari, sunt otrăvuri pentru copiii mici. Dacă un copil plânge mult în timpul nopței, să nu-l adormim nici o dată prin rachiú, vin, sirop de mac, ceaiú de căpățâni de mac, saŭ prin alte asemenea medicamente tari, cari întrebuintându-se mai mult timp otrăvesc corpul și tâmpesc mintea copilului, ci să căutăm a descoperi cauza nelinistiei a neastâmpărului și dacă nu o putem descoperi singuri să alergăm la medic.

XXIII.

M Ó R T E A

Viéta omului este când mai scurtă când mai lungă. Acela care trăesce regulat și care n'are vițiuni remâne apêrat de bóle și móre în bătrânețea înaintată; acei însă cari nu pădesc regulile igienei arătate în acéstă cârtică se bolnăvesc adesea-ori și mor de timpuriú.

Trebue să facem deosebire între mórtea adevărată și mórtea aparentă. De multe ori ómeni

înecați în apă, sugrumați, acoperiți cu pământ ori nisip din cauza surpărei unui mal, înghețați, trăsniți de fulger, leșinați dupe intrarea într'un puț, într'o grópă sau într'o pivniță umplută cu aer stricat, dupe inspirarea gazului de cărbuni provenit dintr'o sobă închisă cu capac sau dintr'un mangal, sau dupe alte întâmplări nenorocite, se pare a fi morți; mórtea lor este însă numai aparentă, căci printr'o îngrijire óre-care mai putem deștepta viața lor și îi scăpăm ast-fel de mórtea adevărată. În asemenea casuri trebuie sa aducem pătimașul în aer curat, să-l aședăm în timp de iarnă într'o cameră, să-l desbrăcăm, tăind tóte legăturile cari îl strâng, să frecăm tot corpul cu o cârpă de lână, să-l încălđim cu încetul și să-l acoperim cu cergi de lână, să punem făină de muștar amestecată cu puțină apă pe pulpe, pe piept și pe stomach sau să batem tot corpul cu urđici vii, să gâdilăm înghițitóra cu o pană, până când simțirea începe a reveni și până ce pătimașul respiră. Acest ajutor trebuie dat pătimașului în timp de mai multe ore, căci adesea-ori vieța nu vine îndată înapoi ci numai după încercări prelungite; dacă cine-va a încercat a se sinucide prin spânzurare, să fie cea d'ânteu grijă acelor cari îl vede, ca să taie ștrângul ori legătura, fără témă că vor fi chemați a da sémă înaintea justiției pentru acest fapt.

Câte o-dată este greu pentru cei lipsiți de cunoscințe medicale ca să distingă mórtea aparentă de cea adevărată, căci semnele obicinuite, precum: nemișcarea, fața palidă, râceła corpului, lipsa respirațiunei (răsufării) și a bătăilor inimii ne pot înșela. Un semn sigur sunt petele vinete cari se arétă pe partea d'îndărăt a corpului și cari se numesc pete mortuare; nu póte însă în-

cape nici o îndoială că cine-va este în adevăr mort, dacă corpul lui a început a putrezi, dacă mai ales pântecul devine albastru-verdui și dacă miróse a putrigaiú. Legea prescrie ca nimeni să nu se înmormânteze fără permisiunea primarului, care este dator a merge la fața locului și a cerceta dacă mórtea este adevărată, pentru ca să nu se înmormânteze cine-va de viú, și dacă mórtea n'a fost produsă prin crimă de mâna altuia. Legea mai cere ca înmormântarea să nu se facă de cât 36 de ore dupe mórte, căci numai dupe trecere de mai mult timp, dupe ce petele mortuare și semnele putređiciunii se arată pe cadavru, suntem siguri că mórtea nu este numai aparentă ci adevărată.

Locul unde înmormântăm cei morți se numesce cimitir ; el trebuie să fie aședat într'un loc depărtat de case și afară de sat sau cătun, împrejmuit cu uluci sau cu șanț și bine îngrijt; mormintele să aibă adâncime de două metri și să nu se deschidă din nou înainte de șapte ani de la înmormântare. Este bine ca fie-care cimitir să aibă casă mortuară, adică o cameră în care să se aducă îndată dupe mórte cei încetați din viață din cauză de bóle lipiciose, pentru ca cadavrul lor să nu molipsescă cei-l'alți locuitori ai casei; în casa mortuară mortul póte să ședă timp de 36 ore până la înmormântare.

XXIV.

CÂTE-VA CUGETARI ȘI CONSILII ASUPRA IGIENEI RURALE.

Viața tēranului este aspră și grea; el se luptă cu vânturi, cu ploí, cu ninsori, cu arșița sórelui, cu umeđéla nesănétósă a pământului; el le învinge însă tóte și are viața mai lungă de cât a

orășanului, care din parte-i, când pôte, caută asemenea sănătatea prin holdele verđi pline de lumină și de aer, prin pădurile rëcoróse pline de umbră plăcută, prin munții înalți cari păzesc hotarele României. Locuitorii orașelor merg vara la țară, pentru ca să împuternicescă corpul lor, când el a suferit din cauza aerului stricat care înconjóră casele lor îndesate, strâns lipite una de alta, înșirate în strade înguste, lipsite de lumina bogată care coloréză florile câmpului, care dă obrazilor acea față rumenă ce în zadar o căutăm prin orașe, care împuternicesce trupul și sufletul; țara produce cea mai mare parte a acelor voinici, cari cu brațele lor forte apără pământul românesc și fac fala patriei.

Locuitorii de la țară găsesc în jurul casei lor lumină și aer cu îmbelșugare; este datoria lor să facă ca și interiorul casei să nu fie lipsit de aer curat, de lumina datătoare de viață. Țăranul va înlătura multe bóle ale familiei sale, va fi și mai sănëtos de cât este astăzi, va avea mai puține dureri și mai multe fericiri, dacă va păzi regulele igienei însemnate în această cârtică, dacă va învinge sărăcia sa prin munca neobosită și prin deșteptarea minței, dacă va recunósce că el pôte singur îmbunătăți sórta sa prin învățatură, prin culegerea cunoscințelor asupra lucrării mai bune a câmpului, asupra creșterii mai înțelepte a vitelor, lucrând nu numai pentru astăzi și punând la o parte prisosul muncii în prevederea timpurilor rele ce pot veni.

Dacă voiți să fiți sănëtoși și fericiți, învățați carte, munciți, feriți-vë de vițuri și de pasiuni, iubiți patria și nu perdeți nici-o-dată încrederea în Dumnezeu și în puterile vóstre.

INDICE

	<u>Pagina</u>
I. Introducere	3
II. Corpul omenesc	4
III. Aerul	6
IV. Căldura și lumina	9
V. Vestmintele.	10
VI. Locuința	12
VII. Satul	17
VIII. Alimentele	19
IX. Alimentele animale	21
X. Nutrirea copiilor mici	25
XI. Alimentele vegetale	27
XII. Condimentele	31
XIII. Băuturile	32
XIV. Beția	35
XV. Tutunul	36
XVI. Lucrarea și repaosul	37
XVII. Curățenia corpului.	40
XVIII. Mentea sănătoasă	42
XIX. Simțurile.	43
XX. Preîntâmpinarea bolilor	45
XXI. Bolele care le ia omul de la animale	51
XXII. Otrăvurile	55
XXIII. Mórtea	56
XXIV. Câte-va cugetări și consilii asupra igienei rurale	58

CĂRȚI DIDACTICE DIN EDITURA LIBRĂRIEI SOCECŪ & Comp.

(Aprobate pentru uzul școlilor prim. și secundare).

Ahn F., Noua metodă practică pt. a învăța limba franceză p. Ia cu not. de Gramat.	1 70	Haretu Sp., Aritmetica practică pentru clase primare	1 —
— — — — — partea II-a cu vocabular	2 —	— Idem pentru clasele secundare	1 60
— Noua metodă practică pentru a învăța limba germană, partea I-a	1 —	— Geometria pentru clasele primare	—
— idem — — — — — partea II-a și III-a	2 —	— Trigonometria	5 —
— Idem pentru limba italiană	1 50	Harram B., Abecedar p. I	30 —
Alexie Ioan, Bilet lunar	— 40	— Idem, partea II-a	40 —
— Conductorul școlarului	— 88	Iarcu D., Contabilitate agricolă	1 —
Angelescu Elie, Algebra elementară	1 25	Macescu E., Sistemul metric	60 —
Antoniescu, Dicționar rom.-franceză & francez-rom., 2 vol.	14 —	Maiorescu T. L., Logica	2 —
Asociați învățători (Alexie & Lațcu) Economie domestică	— 80	Manilu, Gramatica română Etimologia	—
Atlas mic de Geogr. modernă de Kiepert	1 75	— — — — — Sintaxa	1 —
Atlas de Istoria nat. cu text și peste 250 fig. col. în 12 table, ed. II-a	5 60	Mihalescu Ilie, Geografia p. cl. 1-a prim.	—
Aurelian P. S., Manual de agricultură	1 50	— — — — — 8-a	— 40
— Elemente de Economie politică	2 50	— — — — — 4-a	— 75
Badilescu, Gramatica lat. partea I-a	2 —	— Idem pentru județul Ilfov	— 50
— — — — — idem — — — — — II-a	2 —	— Atlas pentru clasele primare	2 —
— — — — — Partea sintactică	2 —	— Charta României	1 50
Bonnefont, Atlante mare geografic	10 —	— Cartă de desen	— 60
Călinescu Preot, Istoria Sântă a Noului Testament	— 90	— Bloc geografic	1 90
— idem x vechiul testament	— 95	— Geografie pentru cl. I-a secundară	1 50
— Noul Catechism ortodox	— 50	— Idem — — — — — IV-a	8 —
— Dogmele creștine	2 —	— Atlas geografic al României	4 —
— Morala creștină	2 —	Mihalescu St. C., Lecțiuni de Aritmetică p. clasa I-a și II-a prim.	— 60
Carte de citire p. cl. prim de învăț. Asociații, partea I-a p. cl. a II-a	— 45	— — — — — partea II-a p. cl. III și IV	1 25
— — — — — II-a și III-a	— 65	Mocianu și Velescu, Gimnastica	3 —
— — — — — III-a și IV-a	1 50	Moga B. S., Agricultură	2 —
Carte de citire partea I. revădută și revizuită de Odobescu și Slavici p. I-a	1 —	— Viticultura	1 —
Catulescu Veniamin, Catech. relig. creștine ortodoxe, p. clas. gimnas.	1 25	Mumulanu, Geografia jud. Ilfov	— 60
— Istoria sacră a test. vechi și noi	1 —	Nanțian B., Elemente de Cosmografie	1 —
Charta mare a României pe pânză	12 —	— Elemente de Ist. natur. Zoologia	2 —
Chartele geografice ale Planiglob. Europei, Asiei, Americii și Oceaniei, lucrate după A. Petermann, fiecare câte	3 —	— Botanică	1 50
Charte mari (8) a celor 6 contin. toate	115 —	— Elemente de Fizică experiment. (Introducere în științele naturale)	1 50
Cionca I., Gramatica germană	2 50	— Chimia pentru cursul inferior	— 00
— Gramatica română pentru germani	2 50	— — — — — superior	4 —
Circa Irimia, Gramatica limbii românești, I Etimologie	2 —	Ollendorf Dr. G., Gram. română franceză teoretică și practică	5 —
Climescu C., Aritmetica rațională	3 50	— Cheia exercițiilor din gram.	1 50
— Geometria pentru clasele secund.	4 —	Pontbriant R., Alfabet francez în paralel cu limba română	1 —
Colloquies Ioan, Cărestoriașia elenă p. uzul claselor gimnaziale	— 4	— Curs de gramatică franceză, etimologia și sintaxa, ed. IV-a	2 —
Constantinescu Barbu Dr., Abecedar românesc ilustrat	— 35	Pütz W., Geogr. și Istoria evoluției vechi, medii și moderne, partea I, evoluție vechi	4 50
— Confesiunea ortodoxă a bisericii catolice și apostolică a răsăritului, ediția III-a	2 —	— — — — — II, evoluție medie	3 —
— Istoria Ancei	2 —	— — — — — III, evoluție modernă	3 50
Dulberge M., Cheia Școlarului	— 40	Radian S. P., Agricultură	2 —
Eliad I. P., Desene pentru școlile primare de fete	2 —	Roques Ant., Leçons et modèles de littérature française, I volum	5 —
Eustatiu G. I., Arimet. pentru cl. II primară	— 40	Rudinescu, Alfabet română-franceză sau manual complet de citirea limbii franceze	1 50
Felix Dr., Elemente de igienă	— 50	— Dialogi română-franceză	2 —
Florentiu M. C., Noțiuni de Istoria Românilor	— 70	— Dialogi română-germană	1 70
Florcescu Bonif. Ist. univers. în tabl.	2 50	Șăineanu L., Dicționar germano-român	6 —
Florian A., Istoria sacră a vechiului și noului testament	— 20	— Idem română-german	5 —
— Micul catechism, datorită omului creștin, moral și social	— 20	Sander S., Caligrafia rom. mică	— 15
Frollo G. L., Lecțiuni elementare de gramatică italiană	8 —	— — — — — mare	— 40
Gorjan, Elemente de Geogr. ed. 44	— 60	— — — — — germană	— 25
— Geografia României	— 35	— Desene liniar partea I	— 75
— Geografia pentru clasa 4-a prim.	— 40	— — — — — II	1 25
— idem pentru fiecare județ în parte	— 50	Șăicaru Bas. C., Elemente de istor. geografic	— 75
— idem Partea II Romană	— 45	Socecū Al., Gramatica germană	1 50
— Harta României cu țările vecine, color. etc.	1 —	Svârtescu G., Curs elementar de Ist. univ. modernă	1 50
— Cartul de desen No. 6 și 11 a.	— 26	Tableau, de măsuri și greutăți metrice. pe pânză cu lac	10 —
		Table (Două) pentru stud. Istoriei naturale	—
		— toate 3 domenii pe pânză	12 —
		— asociat pe carton în 12 table	12 —
		— (Șase-șeci) pentru studiul la: 3 sacre test. vechi și nou pe cart. de at. nat.	25 —
		Tocilescu, Istoria Română p. I și II	1 —
		— Idem pentru clasele primare	— 50
		Zarniș, Desene lunar. Seria I	— 80
		— — — — — II	— 80
		— Charta județ. Ilfov	1 —
		— Charta României	1 —
		— Tesaur de Caligrafia p. gimn.	2 60