

MANUALU ELEMENTARU

DE

I G I E N A

DE

DR. I. FELIX

Membreu Academiei Române

„Tēranii suntu rādăcinele
arborelei naționalū.”

52-912

01 JUN 2004

BUCURESCI

Dr. I. FELIX

MANUALU ELEMENTARU

DE

IGIENA

„Țăranii suntu rădăcinele
arborelui național.“

INTRODUCERE

Igiena este sciința care ne invătă, in ce modú putemú dobénda și păstra sánétatea și prin ce mijlóce putemú preintâmpina bólele și mórtea timpuriá.

Sánétatea este darulú celú mai scumpú, cu care Dumneđeú resplátesce numai a celorú cari tráescú regulatú și cari nu suntu supuși la vișuri. Sánétatea este averea cea mai neprețuitá, valórea ei intrece acea a tuturorú bogățiilorú. Numái omulú sánétosú își póte indeplini tóte datoriile către țérá și către familie; numai elú are puterea necesaria pentru a lucra cu stáruință, pentru a câștiga prin munca propriá totú ce-í trebuie pentru traiulú seú și a familiei séle și chiarú

pentru a mai ajuta unú concetățenú nenocitú; numai elú póte să mai puie la o parte prisosulú muncel séle pentru bătrînețe, pentru timpulú cândú va voi a petrece in odihnă ceí din urmă aní aí vieței; numai celú sănétosú se bucură de vieță și simte plăcerile eí. Omulú slăbănogú și bolnăviciosú, chiar decă va fi mai îndemnaticú și mai pricepatú, va fi întrecutú de omulú sănétosú, îndestratú cu puterea trebuinciosă care îi permite a munci cu stăruință. Vieța omulú bolnavú este amară; elú nu póte îngriji singurú de casă și de ogorú și avéndú trebuință de căutare, elú mai sustrage de la muncă alți membrii aí familieí, și cade astú-felú in sărăcie.

Din bólă nu sufere numai corpulú, ci de multe orí și sufletulú, și obicínuitú se găsesce minte sănétosă numai într'unú corpú sănétosú.

Decă voimú să ne apéramú in contra bólilorú și să amânămú mórtea, trebuie să ținemú casa, corpulú și sufletulú curatú, să avemú purtări bune, să ne ferimú de beție și de alte vițiuri, să lucrámú cu hárnicie, să ne nutrimú bine dérú fără lăcomie.

Este datoria nóstră ca să ne păstrámú sănétatea, pentru ca să devenimú cetățeni vrednici, îndestrați cu puterea necesariă la munca câmpului, la câștigarea pâinei de tóte zilele, să îngrijimú ca brațele nóstre să aibă tária cerută pentru purtarea armelorú, pen-

tru ca la casú de nevoie să putemă apéra patria și căminulú părintescú in contra inimicilorú țerei și ai némului românescú.

11

CORPULŪ OMENESCŪ

Corpulú omului este făcutú din părți tari, precumú óse, din părți moi, precumú creeri, cãrnuri, mațe, și din părți licuide, precumú sânge, bilă (fiere).

Corpulú întregú este închisú in piele; ea apérã interiorulú corpului in contra frigului, nu opresce însă unele licuide a trece prin ea in corpú și din corpú.

Corpulú se imparte in capulú, trunchiulú, (pieptulú cu spinarea și cu pãntecele) și membri (brațele, antebrațele, mâinile, cõpsele, gambele, piciórele).

Oasele suntú cherestéua corpului și li daú forma și mărimea. Tóte ósele suntú legate între ele prin nisce legãturi lungi și moi și prin cãrnurile cari le acopere. Unele óse inconjórã și inchidú părțile corpului cele mai de cãpetenie și le apérã in contra loviturilorú cari arú putea stinge viéța; astú-felú creerii suntú inchiși in țesta osósã a capului, șirulú spinãrei formézã unú canalú in care se aflã mēduva spinãrii cu cãpétãiele nervilorú, inima și plãmînií suntú inconjurați de

cóstele și de șirulú spinărei. Oasele membre-
lorú (ale brațelorú, mâinilorú, cópselorú,
gambelorú și piciórelorú) facú tóte mișcă-
rile cerute de trebuințele vieței.

De la creeri și de la méduva spinărei
merge o mulțime de nervi (aște mai subțiri
séu mai gróse, moi, de colóre albă) la tóte
părțile corpului, ca firele unui telegrafú.
Creerii conducú tóte lucrările corpului; ei
ordoná diferitele mișcări și ordinele creeri-
lorú suntú implinite cu ajutorulú nervilorú.
Nervii simte durerea, frigulú séu arsura, fó-
mea și setea și inștiințézá creerii de simți-
rile observate in ori-ce parte a corpului.
Simțurile (vederea, auđulú, mirosulú, gus-
tulú, pipăitulú) aú fie-care nervii lorú ose-
biți.

Inima (cordulú) este unú sacú de carne cu
patru despărțituri, care se póte lărgi și
stringe și care se află in legătură cu totú cor-
pulú prin vasele de sânge (vine, țevi formate
din pielețe albe). Inima priimesce sângele
stricatú din tóte părțile corpului, ilú trimite
in pláminí pentru ca să se curáțe acolo, ilú
priimesce inapoi curățatú din pláminí și apoi
ilú impinge cu putere in vasele cari ilú con-
ducú in totú corpulú. Sângele hrănesce și
incălđesce tóte părțile corpului; câtú trăimú
inima lucréza și se bate, cândú bătăile ini-
mei incetézá leșinámú séu murimú.

Prin nasú, gură și gátlejiú aerulú intrá in
pláminí. In pláminí sângele stricatú se in-

tâlnesce 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 cōstelor. Respirăm neconținut; când respirațiunea încetază, atunci încetază și bătăile inimii și omul leșină sêu mōre.

Pântecele conține stomachul, mașele, ficatul (maiul), splina, rēnuchi și alte intestine.

Stomachul mistuesce mîncările. Mai înainte de a intra în stomach, mîncările se fărîmă și se macină de dinți și de măsele și se amestecă cu bale. Din stomach mîncările intră în mașe, unde sînt amestecate cu fiere (bilă) și cu alte zemuri ale corpului.

În rēnuchi se strecōră sîngele; partea ne-trebuinciosă, udul, este scosă și condusă prin nisce țevi în bășica udului.

Fie-care parte a corpului are dērū însărcinarea sa osebită; la omul sănētos tōte părțile corpului cari le amū descrisū facū lucrarea pentru care aū fostū create; dēcă ele nu potū lucra bine, din causă că le amū întrebuintatū rēu, îngrijitū rēu, că le amū ostenitū peste mēsura, ele se bolnăvescū și atunci nu suferă numai partea bolnavă, ci corpul întregū.

III

A E R U L Ț

Aerul ueste un ă gaz ă, o materie fluid ă, care inconj ăr ă corpul ă nostru ęi tot ă ce se afl ă pe p ăm ănt ă ęi care la fie-care inspira- țieune intr ă prin gur ă ęi prin nas ă in pl ă- min ă ęi d'acolo in s ăngele 6menilor ă ęi ani- malelor ă; nu il ă vedem ă, il ă sim țim ă in s ă, mai ales ă c ănd ă este prea cald ă s ău prea rece, s ău c ănd ă se afl ă in mi țcare din cauza vintului. De la inceputul ă vie ței p ăn ă la m 6rte respir ăm ă aer ă, il ă tragem ă prin nas ă ęi prin gur ă in pl ămin ă. Omul ă m ăn ănc ă nu- mai de trei s ău de patru ori pe ăi; el ă inspir ă in s ă aerul ă de 12 p ăn ă la 25 de ori intr'un ă minut ă, de 1.000 ori intr'o or ă, de 20.000 p ăn ă la 25.000 ori intr'o ăi. Omul ă ęi ani- malele nu pot ă tr ăi f ăr ă aer ă, ęi d ăc ă sunt ă opri ți a respira ei mor ă in dat ă.

Omul ă ęi animalele inspir ă (trage in pl ă- min ă) aer ă curat ă ęi expir ă (sc 6te din pl ă- min ă prin gur ă ęi nas ă) aer ă necurat ă, ames- tecat ă cu aburi ęi cu alte materii netrebu- inciose corpului; d'aceia se stric ă aerul ă din locuin țe, din grajdiuri ęi din alte locale in cari se afl ă 6meni s ău animale, ęi d ăc ă nu reinoim ă acel ă aer ă, dac ă nu 'l ă pr ămenim ă deschid ănd ă u ői ęi ferestre, pentru ca s ă 6s ă aerul ă stricat ă ęi pentru ca s ă intre alt ă aer ă

curatú, sánětatea nóstrá este amenințată, căci aerulú expiratú este otrávitóru. Bólele cari se nascú din șederea prelungită intr'unú aerú stricatú nu se arétá totúdeuna îndată, ci de multe ori mai târđiú. Oamenii, mai alesú copiii cari ședú multú timpú intr'unú aerú stricatú, suntú mai paliđi, aú sânge mai aposú, suntú mai bolnávicioși de câtú persónele cari tráescú in aerú curatú.

Aerulú se strică nu numai prin materiile expirate și prin diferite alte necurățenii cari provinú de la corpulú ómenilorú și animalelorú, ci și prin fumarea de tutunú, prin mánçări, béuturí și alte lucrurí cari se crescú, cari fermentá ori cari putređescú in intrulú caselorú și in jurulú lorú (spre exemplu prin varđa, prin vinú care fierbe, prin póme și legume putrede, prin piei crude), prin carbuni aprinși, prin mangale, prin vetre și prin sobe rău cládite cari lasá fumulú să între in camerá, prin punerea capaculú la sobá înainte de a fi lemnele séu carbunii arși cu desávērșire, prin aburil cari iesú de la bucatele cari le fierbemú și de la rufele cari le spalámú și le întindemú, prin diferite meserii cari producú prafú séu aburí, prin băligare și prin excremente omenesci grámádite aláturí cu locuința. Adesea-ori mirosulú uritú alú aerului ne arétá că elú este stricatú; alte-ori aerulú otrávitú n'are unú mirosú osebitú prin care să putemú cunoșce că este vătémátorú sánětáței.

Décă aerulú se strică într'o depărtare mai mică séu mai mare de casele nóstre și decă stricarea lui nu este necontenită, atunci réulú se simte mai puținú, căci aerulú liberú, aerulú aflatú afară din casă, se premenesce de sine prin mișcarea necontenită in care se aflá prin vintú. Réulú devine mai mare decă se strică aerulú închisú din casele nóstre, care aerú nu se aflá in mișcare ci care este apêratú in contra vintului prin zidurile casei. Décă aerulú se strică alături cu casele séu chiaru in casele nóstre, atunci trebuie să depărtámú lucrurile cari producú acea stricáciune. In orí-ce casú trebuie să aerámú casele nóstre prin deschiderea de ușă și ferestre de mai multe ori pe zi. Să nu ne tememú că aerulú próspétú și rece, care intrá iérna prin ferestrele deschise și prin ușa deschisă, o să vatéme sănétatea nóstrá și mai alesú acea a copiilorú, ci și ei trebuie să se deprindá cu aerulú mai rece: decă suntú prea mici n'avemú de câtú să'i acoperimú cu o strae óre-care, cu o păturá, pentru timpulú câtú va sta feréstra deschisă. Chiarú decă se aflá cine-va bolnavú in casă, acésta nu ne póte opri a premeni aerulú din casa, căci omulú bolnavú are și mai mare trebuință de aerú curatú de câtú celú sănétosú; pentru ca să nu rēcésca ilú putemú inváli cu țóle gróse in timpulú câtú vorú sta ferestrele deschise.

CĂLDURA ȘI LUMINA

Sângele și totu corpulú omulú este caldú, cu tóte acestea putemú să trăimú și in aerú rece, decá apérámú corpulú prin vestminte mai gróse și prin încălțáminte mai bune in contra frigulú și in contra umeđelei și decá facemú mișcare. In timpulú frigulú prea mare, decá spre exemplu ne surprinde pe câmpú iérna unú viscolú, o vijelie, catá să nu ședemú josú și orí câtú de osteniți vomú fi să ne ferimú a adormi, pentru ca să nu degerámú, ci să mișcámú din contra corpulú, să umblámú, pentru ca să ne infierbintámú și să biruimú astú-felú frigulú.

Iste vătémătorú a trece repede și cu corpulú infierbintatú din caldurá in frigú; decá ne aflámú intr'unú locú prea caldú, catá să scótemú mantaua, cojocolú orí sumanulú și să ne imbrácámú iarú cu ele inainte de a eși in frigú.

Decá vestmintele nóstre suntú ude din cauza plóei séú a sudórei (a nádușelei), să nu așteptámú píná cândú se vorú usca pe corpulú nostru, ci să ne premenimú câtú de curindú vomú putea. Decá nu le putemú schimba indata, să nu ședemú josú cu cămașa udá pe noi, ci să umblámú séú să lucrámú pentru a încálđi corpulú.

În timpul iernei încălzim 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 totdeauna închise, ca să lipim ferestrele cu hârtie, ci este necesariu ca să aerăm casa și în timpul iernei prin deschiderea de uși și de ferestre.

Lumina este pentru sănătatea noastră totuși atât de trebuincioasă ca și căldura; plantele, animalele și omul nu pot trăi în întuneric. Casele lipsite de lumină, în care nu străbate rașele soarelui, nu sunt sănătoase. Frunzele plantelor crescute la întuneric n'au verdeața frumoasă naturală ci coloră verde spălăcită; oamenii care trăesc în întuneric nu sunt rumeni ci palizi și bolnavicioși.

Lumina prea tare poate vătămă sănătatea. Este periculos pentru ochi când cineva se uită mai mult timp la soare, la lampă, la orice foc mare sau lumină forte, căci prin acesta se strică vederea. Asemenea se pot bolnăvi ochii dacă ne uităm mult timp la lucruri lucitoare.

Când vrea rașele soarelui cadu dreptu d'asupra capetelor noastre, cându lucrăm mai mult timp expuși arșitei soarelui, atunci creerii noștri se pot bolnăvi greu; d'aceia trebuie să apărăm capulu în timpul verei în contra rașelor soarelui prin pălării și capele, să lucrăm la câmpu mai bine în

orele cândú sórele nu arde tare, odihnindu-ne pe amiađi in orele căldurei celei mai mari.



VESTMINTELE

Pentru ca să rămănemú sănătoși, trebuie să ținemú corpulú întregú curatú și să 'lú acoperimú cu vestminte și cu încălțăminte, spre a'lú apăra véra in contra rađelorú arđetőre ale sórelui, iérna in contra umeđelei și a frigului.

Cămașa și cele-l-alte albituri cari le purtămú să fie curate, să le primenimú (să le schimbămú) adesea-ori, și pe câtú se póte să nu dormimú nóptea cu aceeași cămașă care in timpulú ăilei s'a umplutú cu sudóre (nádușelă).

In timpulú verei și mai alesú cândú lucrămú la câmpú in arșița sórelui, cată să apărămú capulú cu o pălărie séú capelă largă, iarú in timpulú iernei ilú acoperimú cu căciulă.

Vestmintele să nu stringă nicí o parte a corpuluiú prea tare, pentru ca să nu opréscă curgerea sângelui in vine și pentru ca să nu ne împiedice la lucru. Vestmintele de vérá potú fi de inú séú de bumbacú, cele de iérná de lină. Gâtulú ilú putemú lăsa liberú și

tără legătură, pieptulú să fie în timpulú iernei acoperitú cu unú pieptarú séú cu vestă (giletcă) de lină, corpulú întregú îmbrăcatú cu zeghe, cu sarică, cu manta, sumanú, blană séú cojocú, picióarele invelite cu ciorapí séú obiele, cari să le schimbămú adesea-orí fiindú că devinú cürindú necurate.

Încălțămintele cată să nu fie strimte, să nu stringă picióarele, pentru ca să nu facă umbletulú greú și durerosú. Cândú pămîntulú este umedú, sunt cismele (ciobotele) mai bune de câtú pantofíi și de câtú opincile. Opincile să se facă din piele argăsită (tăbăcită); purtarea opincilorú din piele crudă este oprită de lege, din cauză că pieile vite-lorú cari aú đăcutú de bóle lipicióse, molipsindú vitele sănétóse, producú din noú aceeași bólă.

Décă ne aflămú iérna într'ó cameră încălđită, cată să scótemú căciula și blana, mantaua séú sumanulú, pentru ca să nu ne înfierbintămú prea tare și să nu récimú în urmă la eșirea în frigú.

Vestmintele și încălțămintele să le curățimú în tóte đilele de prafú și de noroiú (glodú) și decă suntú ude să le întindemú pentru ca să se usuce.

Așternutulú nostru să fie asemenea curatú. Oamenii cu dare de mână se culcă într'unú patú cu saltea, peste care se așterne unú prostirú (cerșefú) curatú; ei se acopere cu plapumă orí cu plocatú (pătură), avéndú de

desubtulă capului o pernă ; omul sãracu își asterne patul cu o scõrã seũ cu rogojinã, cu paie ori cu finũ ; elũ catã sã aibã însã celũ puținũ o pãturã, cergã seũ altã scõrã de invelitũ, pentru ca sã se apere nõptea in contra frigului. Tõte obiectele de așternutũ sã se scõrã adesea-ori afarã in curte, sã se batã cu unũ bețișorũ pentru depãrtarea prafului și sã se aerescã la sõre.

VI

LOCUIŢA

Timpulũ noptei și o parte a ȃilei ilũ petrecemũ obicĩnuitũ acasã in locuinãa nõstrã. Dãcã casa nu este bine clãditã și bine ingrijitã, ea põte vãtãma sãnãtatea nõstrã.

Locuinãa este sãnãtõsã dãcã este incãpãtõre pentru toți cari ședũ intr'insa, dãcã pãreții și pardosãla ei suntũ uscate și curate, dãcã are destulã luminã, dãcã se põte bine incãlȃdi, dãcã aerulũ ei este curatũ și se põte lesne premeni (preschimba) prin deschiderea ferestrelorũ și ușelorũ.

La clãdirea casei trebuie sã o aședãmũ pe unũ locũ sãnãtosũ. Dãcã loculũ pe care o clãdimũ este josũ, atunci sã 'lũ inãlțãmũ cu pãmintũ sãnãtosũ, bine bãtutũ inainte d'a incepe zidirea. Sã ne ferimũ a clãdi casa intr'unũ locũ bãltosũ, umedũ, unde se adunã

apele de plóie, și decá nu posedámú altú locú sá inlesnimú scurgerea apei printr'unú șanțú séú prin înălțarea locului. Nicí o-datá sá nu se cládéscá casa pe unú locú umplutú cu báligare și cu alte necurățenií. Baltacurile (apele bálhite, apele státute) aflate in vecinátatea locuinței o facú nesánétósá, producú friguri și alte bóle; d'aceia trebuie sá inlesnimú scurgerea și secarea acelorú ape.

Locuința aședată in pámintú și numai puținú ridicată d'asupra pámintului o numimú bordeiú. Bordeiulú este locuința cea mai rea, cea mai nesánétósá, obicínuitú intunecósá și umedá, aerulú ei se reínoesce anevoe, și numai ómenii nepreveđetóri, lenéși saú fórté sárací își mai adápostescú familia in bordeie; unú bunú párinte de familie nu va cruța munca și cheltuiéla mai mare ce cere cládirea unei case și va asigura familiei séle o locuință uscatá, luminósá, aeratá și încápétóre.

Casele de gardú (de nuiete impletite) lipite cu páméntú, de și vátémá sánétatea mai puținú de câtú bordeiele, trebuie sá se ínlocuéscá cu incetulú cu case cládite din cárámidá bine arse, séú la munte prin case de lemnú.

Casa de gardú (de nuiete) sá se lipéscá pe din íntru, pe din afará, și pe josú cu lutú curatú (cu páméntú galbenú) séú cu lutú amestecatú cu paie tocate, și nicí de cumú cu baligá, apoi sá se spoéscá cu varú și sá nu

se locuescă înainte d'a fi bine uscată, căci umeđela pereților produce bóle. Dăcă trebuintă cere ca casa să se lipescă și să se spoescă din nou, atunci să se facă acésta în timpul verii, cându se póte lutul și varul usca mai curind și cându ferestrele se pot ține deschise tótă ziua, pentru ca să se scóță din casă mirosul pereților umeđi care este nesănétos. Asemenea să nu se lipescă casa pe jos în timpul tómnii și iernei, cându nu se póte lesne usca.

Oamenii cu dare de mână și ingrijitori de sănătate familiei lor tencuesc 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 séu de șindrilă. În orașe se învelesc casele cu tinichea. Camerele aședate d'asupra pivnițelor sunt obicnuit uscate; dăcă pardoséla camerei este bine făcută, atunci aerul rece din pivniță nu póte trage în sus; în casă contrariu, ne putem apăra în contra acestui réu în timpul de iernă, așternend peste pardoséla câte-va rogojini.

Asemenea se pot zidi case sănétose din piétră. La munte se fac case de lemn bine uscate și călduróse.

Este bine ca casa să aibă mai multe încăperi, ca camera în care dormim să nu serve și de bucătărie, ci că bucatele să se gătescă într'o cuhnie osebită. Chiar dăcă casa are numai o singură cameră de locuit, ea cată

să fie destulă de încăpătoare pentru aşezarea unui răsboiă de ţesut, sėu pentru inelesnierea unei alte meserii în timpul iernei, cāndă sătenii nu suntu ocupaţi cu munca câmpului. Straşina şi prispa să nu fie prea josă ci înalte, ridicate, ca să nu împedice lumina ferestrelor; tavanulă să aiba înălţimea de 3 metri; în nici ună casă mai puţină de doi metri şi jumătate.

Fie-care cameră trebuie să aibă ferestre destulă de mari, celă puţină de ună metru patrată (adică de 1 metru înălţime şi de 1 metru lărgime), cu tocure de lemnă care se potă lesne deschide. Este bine ca ferestrele să fie aşedate în partea opusă de uşă de intrare, pentru ca să se potă casa bine aera; o cameră cu ferestre mici şi care nu se potă deschide este nesănătoasă, căci este necesariū ca ferestrele să se deschidă în tôte zilele, chiar în timpulă iernei. Dēcă putemă, vomă aşeda casa astū-felū ca ferestrele să dea spre răsărită sėu celă puţină spre miadă-đi, pentru ca raşele sórelui să între d'a-dreptulă în casă. Numai la nevoe, dēcă nu ne stă cu putinţă a aşeda ferestrele spre răsărită sėu spre miadă-đi, să le punemă spre apusă, pentru ca camera să vedă sórele celă puţină înaintea apunerii lui. În nici ună casă nu vomă aşeda ferestrele casei spre miadă-nópte, căci o asemenea casă, care nu vede nici odată raşele sórelui, arū fi negreşitū nesănătoasă. Pentru ca lumina să între cu lărgime

În cameră, ferestrele trebuie să aibă gemuri de sticlă curată și să nu fie lipite cu pergament (șiplă, schembea) sau cu hârtie.

În timpul iernei încălzim casa prin sobă. Căminul (vatra) nu dă destulă căldură și face fum. Mangalul este nesănătos, căci gazul de cărbuni, aburul care este din cărbuni când ei ard fără flacăra și cari aburi nu se vede, este foarte otrăvitor, face amețelă, greță, durere de cap, amortește corpul și produce chiar morțe. Inchiderea sobei cu capac, înainte d'a fi cărbunii cu desăvârșire arși, este totu atâtu de vătămătoare ca și încălzirea cu mangale, căci capacul face ca soba să nu tragă bine și ca gazul de cărbuni (aburul de cărbuni) să intre în cameră în locu 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 pôte intra în cameră, căci fumul este vătămătoru sănătăței, produce bóle de ochi, tuse, durere de cap și strică sângele.

Fie-care casă trebuie să aibă privata (latrina, plimbătórea) ei, aședată într'unu colțu alu curței și întreținută cu tóta curățenia; Hasnaua privății să se acopere cu scânduri, ea să fie destul de adincă, pentru ca să putem arunca într'insa adesea-ori pământu uscatu și măruntu spre acoperirea necurățeniilor și oprirea mirosului uritu. Acestu pământu amestecat cu necurățeniile din hasna este unu îngrășămintu bun pentru

câmpu, d'aceia să golimū hasnaua de duoē orī pe anū, primăvéra și tómnua, și să caramū necurățeniile dintr'insa la câmpu pentru a-lū face mai roditorū.

Afară de camerile pentru locuința ómenilorū, ne mai trebuie grajdiuri, șopróne séu coșare pentru adăpostirea vitelorū, aședate in fundulū curței și nu lipite de casă. Unū bunū gospodarū ingrijesce și vitele séle bine și nu le lasă in timpulū iernei neapérate in contra frigului, viscolului, plóiei și zápeđei. Nu este insă bine ca camera in care dórme ómenii să serve tot-de-o-dată și vitelorū dreptū culcușū; vitele cari le aducemū ierna in cameră strică aerulū mai multū de câtū ómenii cari o locuescū, d'aceia nici o casă țerănescă să nu fie lipsită de grajdiū. Grajdiulū să se întreție curatū, căci unū grajdiū necuratū vatēmă nu numai sănătatea vitelorū aflate intr'insulū, ci și a ómenilorū din casa aflată alături cu grajdiulū.

Hambarulū să fie uscatū, ridicatū d'asupra pámintului, apérate in contra plóiei și zápeđei și bine aeratū, pentru ca grinele păstrate intr'insulū să nu se strice, să nu se incingă, să nu muceđescă.

Curtea să fie largă, ingrădită din tóte părțile și curată, să nu o lásămū acoperită cu felurite necurățenii, ci să o măturămū din cândū in cândū, să stringemū băligarele la unū locū, să le facemū grămadă și să le scótemū din cândū in cândū afară la câmpu.

Décă apa de plóie și necurățeniile din grajdîu nu se scurge bine și forméză in curte bal-tacurî, să inlesnimû scurgerea lorû prin-tr'unû șanțulețû.

O parte din curte să o plantămû cu pomi roditori și să o prefacemû in grădină, este bine ca casa să fie inconjurată de arborî și de florî, carî invelescû inima, carî curăță și récorescû aerulû și ne daû fructe dulci; de vreme ce o curte necurată aduce bóle, gră-dina bine întreținută dá mari folóse și nu cere multû timpû pentru îngrijirea ei.

N'amû făcutû totulû décă ne-amû clăditû casă bună cu grajdîu, cu hambarû, cu pri-vată, décă amû ingrăditû curtea și amû să-ditû grădina; pentru ca locuința să rămâie sănétósă, trebuie să o îngrijimû bine, să ținemû pereții și pardoséla camerilorû curate, să depărtămû in tóte ȓilele tóte necurățeniile din casă, să o măturămû, să o aerămû, să deschidemû celû puținû de duoé orî pe ȓi pentru câte o jumétate de oră ușile și fere-strele, pentru ca aerulû stricatû să póta eși și pentru ca să intre altû aerû curatû, să scuturămû adesea-orî paturile, perinele, ro-gojinele din casă, să stringemû prafulû dupe lăȓile, mesele, scaunele și alte mobile.

VII

SATULŪ

Pentru întreținerea sănătăței nu este de ajunsă ca să ținemă casa și curtea curate; aerulū necuratū din afară trece peste împrejmuirea proprietăței și intră în locuința noastră. Dăcă vecinulū nostru grămădesce în curtea sa felurite necurățenii, mirosulū lorū trece peste uluci și strică aerulū din curtea și din casa noastră. Dăcă unū altū vecinū scôte în drumū băligare din grajdiū, aruncându-le în dreptulū caselorū consătenilorū, aburiū urii carī esū din acele băligare facū aerulū și din casa noastră nesănătosū. D'acea trebue să conlucreze toți sătenii împreună, pentru ca comuna întrăgă să fie bine întreținută, ca casele, curțile, drumurile să fie curate, ca și loculū comunei, loculū d'înaintea caselorū și curțilorū, să nu fie spurcatū prin felurite necurățenii.

Tôte casele unui satū seū cătunū să fie aședate pe linii drepte, formândū strade largi cu unū drumū curatū și așternutū cu pietrișū. În amēnduoé laturī ale drumulū (ale șoselei) să se sape unū șanțū dreptū, pentru scurgerea apelorū de plōie dupe șosea și din curțile caselorū.

Fie-care sătēnū să îngrijescă de mătura-reā loculū d'înaintea casei și curței sele, de

intreținerea 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 nesănătoase; ele strică aerul și produc friguri și alte bóle. D'aceia trebuie să stărim tóte baltacurile din sat și din jurul lui, umplindu-le cu pământ sănătos sau săpând șanțuri cari să inlesnesc scurgerea apei. Asemenea se strică aerul în apropierea gropilor pentru muiarea inului, a cănepei și a teiului și d'imprejurul eleștaelor, ale căror apă nu se reînnoește (nu se premește). Apa baltacurilor și a gropilor pentru muiarea inului și a cănepei nu este bună de bătut, d'aceia trebuie să îngrădim acele gropi pentru ca vitele să nu se adape din ele. Asemenea gropi să nu se facă nici odată 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 tóte asemenea gropi.

Puțurile din curțile sătenilor precum și cele publice (ale obștei) să se îngrijesc bine, să se vegheze ca să nu se scurgă în puț

felurite necurăţeniei, să se curăţe puţul din cându în cându şi să se aşternă locul d'imprejurul puţului cu pietrişu său cu bolovanî, pentru ca să nu se formeze baltace. Apa de puţ devine necurată, decă se află în vecinătatea lui grajdurî său private (latrine), ale căroru necurăţenie se strecóră prin pământu în puţ, d'aceia să se aşede grajdurile şi privatele într'o depărtare mai mare de la puţ.

Gârlele şi riurile cari trecu prin satu său pe lingă satu să se ţie curate, să nu se verse şi să nu se arunce felurite necurăţeniei în ele şi pe malurile lor.

Pentru ca satul să fie apêratu în contra inundaţiunilor (inecáciunilor), trebuie să se curăţe şi să se adâncescă albia apelor curgătoare din sat. Casele cari au fostu inundate (inecate) rămân multu timp umeze şi nesănătoşe. Asemenea devin adesea-ori nesănătoşe casele zidite în lunca unui riu, d'aceia trebuie să aşedăm casa la unu loc mai înalt, ferit în contra apelor şi în contra umezelei.

Tôte casele cari aparţin comunei, biserica, scóla, primăria, casa de poprelă, trebuie să fie bine întreţinute, curate, aerate, luminoşe; mai ales scóla să fie încăpătoare, cu ferestre mari, cu bănci bine făcute, cu sobe bune; scóla să se măture regulat în toate zilele şi să se deschidă ferestrele ei de mai multe ori pe zi. Pe pereţii scólei să se afle

curiere pentru atîrnarea mantalelor, blănilor, palăriilor și căciulelor; copiii trebuie să scóță în scóla mantalele, blănille și alte vestminte de iernă, pentru ca să nu se infierbinte în clasă și să nu răcéscă cândú vorú eși infierbintați afară în frigú. Scolarii sa ședă dreptú în bancă, să nu se aplece multú asupra mesei pentru ca să nu devie cocoșați și să nu apropie cartea și hărtia prea multú de ochi pentru ca să nu își strice vederea.

VIII

ALIMENTELE

Omulú ca și animalulú trebuie să mănânce și sa bea, pentru ca să pótă trăi și munci. Omulú și animalele réu hrăniți n'aú putere, slăbescú și se bolnăvescú. Totú așa se potú bolnăvi și ómenii fórte lacomi, cari umple stomachulú cu o cătățime prea mare de bucate și de béuturí, și cari dupe ce s'aú săturatú nu incetéză d'a mánca, și dupe ce își aú potolitú setea, nu incetéză d'a bea. Pentru ca să nu máncămú nici prea puținú nici prea multú, trebuie să incetámú cu máncarea îndatá dupe ce suntemú sátuí; asemenea trebuie să incetámú a bea îndatá dupe ce amú potolitú setea.

Lucrurile cari le máncămú și cari în corpulú nostru se prefacú în sânge, în carne,

în óse le numimǔ alimente. Sănétatea nóstră atirná de la alegerea potrivită a alimentelorǔ și de la câtățimea lorǔ. Cine muncesce multǔ trebuie să mánânce mai multǔ de câtǔ acela care petrece vieța în trândăvie, omulǔ sănétosǔ mánâncă mai multǔ de câtǔ celǔ bolnavǔ.

Unele alimente le máncămǔ crude, altele le gátimǔ, le fierbemǔ séu le frigemǔ la focǔ. Vasele în carǔ gátimǔ, fierbemǔ și pástrámǔ alimentele, trebuie să fie curate. Vasele cele mai bune suntǔ cele de fierǔ bătutǔ precumǔ și cele de tuciǔ bine smálțuitǔ. Vasele de aramă să fie bine spoite cu cositorǔ; máncările acre carǔ se pástréză în vase de aramă nespoite devinǔ otrăvitóre prin cocléla verde ce se depune pe aramă. Vasele de lutǔ (de páméntǔ arsǔ), carǔ n'aǔ fostǔ bine smálțuite suntǔ asemenea vátémátóre sănétăței, din cauza plumbului din care se face smaltǔulǔ și care a rémasǔ netopitǔ; asemenea vase devinǔ nevátémátóre sănétăței, decă înaintea întrebuintărei lorǔ fierbemǔ în ele oțetǔ și ilǔ vérsámǔ, oțetulǔ topesce plumbulǔ care a rémasǔ pe suprafața smaltuluiǔ și vasele devinǔ astǔ-felǔ curate.

Alimentele și béuturile să nu fie nici prea reci nici ferbinți. Alimentele și béuturile prea reci și prea calde stricǔ dințiilǔ și producǔ bóle ale stomachului. Să ne ferimǔ a mánca bucate stătute și mucegáite.

Nu este sănătos să mănca de multe ori pe zi, căci și stomachul are trebuință de repaos; este dăru bine ca să mănăcăm de trei seú celú multú de patru ori pe zi și la ore regulate.

Trebue să mănăcăm încetú, să mestecăm alimentele cu dinții și cu măselele pentru ca să se amestece bine cu saliva (bale, scui-patú), căci decă le inghițim în bucăți mari nemeste cate, stomachul le mistuesce mai anevoe.

Ne nutrimú cu alimente vegetale (grâne, legumí, fructe, verdețuri), cu alimente animale (carne, oué, lapte) și cu materii minerale, cu sarea cu care sărămú alimentele și cu apă, care este bėutura cea mai sănătósă.

Măncările nóstre trebue să fie compuse în timpú de dulce de materii animale și vegetale. Suntú ómení carí nu mănăcá nici o-dată carne, dăru de obște ei aú mai puținá putere de câtú acei carí pe lingá alimentele vegetale mai mănăcá și carne, oué, lapte, pesce.

ALIMENTELE ANIMALE

Alimentele animale, adică carnea diferitelorú animale, oué, lapte, pesce, icre, raci, suntú cu mult mai nutritive (hrănitóre) de câtú cele vegetale. Oamenii carí se hrănescú

mai multă putere, lucrăză mai bine, suntă de obște mai sănătoși; cei cari mănăncă numai alimente vegetale suntă de obște mai slabă, ostenescă mai curindă, nu potă stărui la muncă cu destulă putere, se bolnăvescă mai lesne.

Carnea de boă, de vacă, de bivolă, de berbecă, de óie, de capră, este cea mai nutritivă (hrănitóre); carnea de rimătoră (de mascure, de porcă) este asemenea nutritivă, déră prea grasă, topimă însă untura (slánina) séú o afumămă și o pástrămă pentru gătirea bucateloră. Ne mai daă carne bună pásérile, precumă găina, curcanulă, gâsca, rața, porumbielulă. Afară de acestea mai mănăcămă carne de iepure, de capră négră, de căpri-óră, de rața sélbatică, de potirnichă, de sitari și alte vinaturi, cari ne daă ună alimentă plăcută și nutritoră. Carnea de mielă, de vițelă și în generală carnea tuturoră animaleloră prea tinere, este gustósă însă mai puțină nutritivă de câtă acea a animaleloră cari aă ajunsă la maturitate.

Pescii ne daă asemenea alimente sănétóse, de și mai puțină nutritive de câtă vitele cornute.

Tóte alimentele animale trebuie să provie de la animale sănétóse; mănăcarea cărnei animaleloră bolnave este periculósă (primjdiósă). Asemenea ne putemă bolnăvi din laptele viteloră bolnave.

Carnea din care gătimú bucate să fie câtú se póte de próspêtá; máncaarea cárnei care a începutú a putređi și care miróse uritú póte produce bóle grele.

Máncaarea cárnei crude este vátémátóre sănétáței, d'aceia o gătimú in diferite moduri, o fierbemú, o frigemú, o punemú in saramurá și apoi o facemú pastramá, séú o afumámú, séú o facemú cárnați pentru ca să o putemú păstra mai multú timpú.

Carnea próspêtá este mai nutritivá de câtú cea pástratá in saramurá și in urmă uscatá séú afumatá. Dintre tóte modurile de a găti carnea, celú mai bună este frigearea ei; făcéndu-se fripturá, carnea nu pierde din puterea ei; decá fierbemú carnea, apa extrage (scóte) dintr'insa unele materii nutritive, din care o parte rămáne in supá (in zéma de carne), iar altá parte se inchiagá și produce spumá albá și cenușie care inótá pe suprafața fierturei și care o lepádámú, pentru ca supa să devie limpede. Fierbéndu-se carnea cu legume nu se pierde obicínuitú nimicú din sunculú ei.

Cárnațiil să nu se mánánce cruđi, ci să se frigá mai multú timpú, pentru ca căldura focului să intre bine in mieđulú cárnațilorú.

Pastrama este mai puținú nutritivá de câtú carnea próspêtá. Carnea din care se face pastramá se pune mai ántéiú in saramurá, in care pierde parte din sunculú ei și apoi se usucá. Decá n'a fostú bine uscatá

și păstrată într'ună locă uscată și aerată, pastrama se acopere cu mucigaiă, d'aceia este bine ca să o spălăm bine înainte d'a o găti. Pastrama să nu se mănânce nici o dată crudă ci bine friptă.

Carnea afumată a perdută asemenea o parte din materiile nutritive ce conține, căci înainte d'a se afuma a fostă pusă în saramură, care a extrasă parte din puterea cărnei. Carnea afumată să nu se mănânce fără a fi fiertă seú friptă; mâncarea șunței crude este periculósă.

Precumă pastrama, a perdută și pescele sărată o parte din sunculă lui, căci saramura care s'a scursă din elă coprinde și óre-care materii nutritive. Pescele própsetă ca și racii própseți ne daă ună alimentă bună. Melcii suntă mai puțină nutritivi de câtă pescii și racii. Caracatița este o măncare grea și fără putere.

Ouele suntă ună alimentă sănétosă și fórte nutritoră, fierte cu zémă, ele suntă mai lesne de mistuită de câtă rescópte. Décă ouele, din causă că aú fostă réu pásstrate, suntă clocite, mâncarea loră vatémă sănétatea. Săténulă celă mai séracă póte să créscă în curte ună numără de găini, de găște și de rațe, pentru ca să aibă la masă din cândă în cândă câte-va oué.

Celă mai prețiosă din tóte alimentele este laptele. Nu putemă trăi nutrindu-ne cu carne singură, ci pe lingă carne mai

mâncămú pâine séú mămăligă și legume; putemú insá trái cu laptele singurú fărã nici unú altú adaosú, și copiii mici cari nu priimescú altú alimentú de câtú lapte, crescú și rămânú sãnétoși. Laptele fiertú este mai sãnétosú de câtú celú crudú.

Intrebuințãmú laptele in diferite moduri și ilú mâncãmú ca lapte dulce, smântâná, lapte acru, lapte covásitú, iaurtú, lapte bătutú, zerú, urdá, cașú, cașcavalú, brânzá și untú; fie-care din aceste feluri este folositorú pentru alimentațiune și adãogatú la alimente cu mai puținá putere, precumú la mămăligá, le face fórte nutritive.

Laptele se stricã și se inchiagã, décã 'lú ținemú la cãldurá, in vase necurate séú la unú locú necuratú, intr'unú aerú stricatú; ilú putemú păstra numai intr'unú locú curatú și récorosú. Laptele fiertú nu se stricã așa lesne ca celú crudú.

In timpulú verei laptele se stricã lesne, acresce curindú; pentru ca sã fie feritú in contra stricáciiunei, sã se fiérbá laptele, dupe ce s'a racitú sã se puie in sticle curate și astupate cu dopú și acestea sã se așede intr'alte vase cu apă rece, care apă sã se reinoéscã de câte-va ori pe ți.

Laptele de la vite cari suntú nutrite cu borhotú acru din poverne (velnițe) și din fabrici de zaharú nu este bunú; borhotulú próspátú, care încá nu s'a acritú, este unú nutrețú sãnétosú și dá lapte bunú.

Brinza și cașcavalul se pot păstra mai mult timp. Untul prospet se strică lesne și rânceșce decă nu este curat, decă n'a fost bine spălat și decă nu i s'a adăogat puțină sare. Pentru ca să apărăm untul în contra rânceșirii, îl topim; untul topit se păstrează mai bine de cât cel crud.

Laptele fiind un aliment foarte necesar, 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 s'eraci cari n'aú nici vacă nici óie, cată să 'și crească cel puțin o capră, care dă lapte gustos și nutritiv. În timp de dulce putem mânca lapte dulce seu covășit; în timpul de post putem să facem dintr'insul unt și brinză, cari le păstrăm pentru timpul de dulce.



NUTRIREA COPIILOR MICI

Laptele mamei este singura hrana bună pentru copil; pînă la împlinirea unei a șesea copilul să nu priimescă nici un alt aliment, afară decă muma, neavînd lapte destul, este silită a da copilului pe lingă țîță și lapte de vacă. Dupe eșirea celor d'ântei două dinți, se póte da copilului pe lângă țîță și lapte de vacă curat seu ames-

tecatú cu puřiná apă fiértá, apoi ři supá, mai târđiú oué cu zémá, puřiná pâine, puřiná mámáligá cu lapte caldú.

Décá dămú copilului lapte de vacá cu sticla sugétóre (biberonú) ci nu cu lingurița, trebuie sá ingrijimú fórte bine ca acea sticlá sá se spele de mai multe ori pe ři cu leșiá slabá ři cu apă. Asemenea trebuie sá řinemú gura copilului curatá, spálándú in tóte řilele gura copilului, limba, cerulú gurei, gingiile, buzele cu apă curatá. In nici unú casú sá nu se dea copilului o sugétóre de tulpanú cu zaharú ři cu pâine séú cu pesmeři pisaři séú cu altá umpluturá; astú-felú de sugétóre stri cá stomachulú copilului.

Rare-ori numai reușese la noi crescerea copilului cu lapte de vacá fără aláptarea la sinulú mumei. Când este peste putința a se hráni copilulú de către muna sa, sá se incredínțeze unei alte femei care are lapte, ři numai atunci cândú nu gásimú o asemenea femeie, copilulú se va hráni cu lapte de vacá fiertú, la începutú amestecatú cu o parte apă fiértá, de la a treia luná cu duoé părři lapte ři o parte apă fiértá ři de la a șésea séú a șéptea luná cu lapte curatú.

Obicinuitú copilulú se ințercá cândú a implinitú unú anú. Sá nu se ințerte copilulú de o-datá ři repede, ci sá se pregátescá cu incetulú pentru schimbarea alimentațiunei, dándú-i-se pe lângá řița alte alimente ușóre, precumú lapte de vacá, supá, oú fiertú cu

zémă, grișă fiertă cu lapte, pâine séú puțină mămăligă cu lapte, lapte bătut, brânză, urdă, cașă dulce.

In cei d'ânteiă ani dupe ințercare nutri-mentulú de căpetenie al copilului să conștea totú din lápturí. In acelu timpú să nu se dea copilului póme, legume crude, ca castraveți, nici máneari de postú. Puține bóbe de strugure, date unui copilú de curéndú ințercatú, potú pricinui o bóla gravă a mațelorú care aduce chiarú mórtea. Úrdinarea (trápetulú) și vėrsătura copiilorú mici provine obicinuitú din máneara de lucruri cari nu le póte mistui stomachul lorú și se vindecă de multe ori decă nu dămú copilului bolnavú altú ali-mentú de câtú lapte.

Décă copilulú are sete să i se dea apă cu- rată; copiii sánetoși n'aú trebuință de vinú; tóte béuturile spirtóse, mai alesú insă ra- chiulú, le suntú vátémátóre.

XI

ALIMENTELE VEGETALE

Alegemú alimentele nóstre din diferite părți ale plantelorú și mánearmú rádácini, precumú : morcoví, țeliná, pátrunjelú, napi, gulií, cartofi; foi și ierburí, spre exemplu spa- nacú, urđici, varďá; fructe, precumú : prune, pere, mere, cireși, castraveți, pepeni, bame,

măslină; semințe și grâne, anume: fasole, mazăre, linte, bob, mei, grâu și pâine albă, porumb și păpușoi, secară.

Unele dintre alimentele vegetale nu sunt nutritive și le putem mânca numai ca adaos la alte hrănitoare, astăfel: pepeni, castraveți, merele, cireșile, prunele, varza, 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 și alte alimente bune, nutritive.

Numai puține alimente vegetale au aceeași putere ca cele animale; ne putem însă nutri bine și în timpul postului, dacă știm 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, de aceea le adăugăm puțin unt-de-lemn, ulei de in și de nucă, și mâncăm de o-dată cu ele fructe grase ca măsline, nuci, și în ziua de pește puțin pește și icre. În timpul postului să nu lipsesc de la masa noastră fasolea, mazărea și linte și trebuie să semănăm parte din pământul nostru cu aceste semințe, pentru că și în timpul postului să ne putem nutri bine, pentru că 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 au mai puțină putere nutritivă de câtă carnea, brânza, laptele, ne dau alimente foarte bune. Din grine facem făină, mălai, griș și arpăcaș. Orezul crește în țările mai căldurose de câtă patria noastră și se aduce la noi curățat de scórța lemnosă care invelise bobul. El este mai puțină hrănitor de câtă grinele noastre.

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

Pâinea și jimbla se fac din făină de grîu (pâine albă), pe alocurea din făină de secară sêu din făină de grîu amestecat cu mălai. Jimbla și pâinea făcută din făină de grîu este mai albă, cea de făină de secară de coloră mai închisă (pâinea nêgră). Pentru ca pâinea să fie nutritivă, trebuie să fie făcută din grine sănătose. Grinele se macină la móră unde se face din miezul bóboloră făină și din scórța loră țarițe. Țarițele suntu ună nutreț prețios pentru vite, le dau putere pentru muncă și le ingrașe. Dêcă făina se păstréză într'ună locă necurată sêu umedă, ea se incirge și muceșce, din asemenea făină stricată nu se pôte face pâine sănătosă. Făina se amestecă cu apă și cu sare, se frémintă bine și i se adaogă puțină aluat (cocă dospită) pentru ca să fermenteze (să dospescă) și dupe ce aluatul a crescut se for-

méză dintr'insulú pâinii cari se cóce in cuptorú bine încălđitú. Décă coca a fermentatú prea multú timpú séú décă aluatulú a fostú prea vechiú, atunci pâinea devine acrá; décă cuptorulú n'a fostú indestulú încălđitú séú décă pâinea a statú numai puřinú timpú in cuptorú, atunci ea nu este bine cóptá ci apósá. Pâinea sánétósá catá sá fie dulce, bine cóptá ři uřórá. Pâinea de griú se usucá curindú ři pierde atunci din gustulú ei plăcutú; décă insá făina de griú a fostú amestecată cu făiná de secará séú cu mălaiú, atunci pâinea se póte păstra mai multú timpú la unú locú uscatú fără ca sá piérdá gustulú. Décă o pástrámú la unú locú umedú, ea se acopere cu mucigaiú ři se stricá ři pe din intru. Pâinea este mai bună la gustú ři mai lesne de mistuitú de câtú mămáliga. D'aceia este bine ca fie-care casá sá aibá cuptorulú ei, care se póte cládi cu prea puřiná cheltuiélá.

Mâncarea pâinei prea calde, curindú dupe scóterea ei din cuptorú, este vátémátóre sánétářei. Covrigii suntú mai greú de mistuitú de câtú pâinea ři de câtú mămáliga.

Pentru ca mămáliga sá fie nutritivá, trebuie sá fie facutá din mălaiú sánétosú ři bine fiertú. Porumbulú (păpuřoiulú) trebuie sá se semene de timpuriú, pentru ca sá aibá timpú a se cóce; sá se culégá dupe ce a fostú bine coptú, inaintea inceperii ploilorú de tómná, ři sá se așeře bine uscatú ci nu udú in ham-

bare, unde să fie apărată în contra plóiei. Porumbulú bătutú, adică bóbele de porumbú întregi, luate dupe coceni, se păstréză mai bine de câtú grinele de porumbú măcinate și făcute mălaiú. Málaiulú se incinge și muceșce, decă se păstréză la unú locú necuratú séú umedú. Málaiulú făcutú din porumbú bolnavú de málurá ori de táciune, séú din porumbú mucigáitú, putredú, produce hóle. Málaiulú incinsú, muceșitú, cu mirosú acru și neplácutú, este asemenea periculosú pentru sánătate. Totú așa ne póte vátéma máncaarea de mămáligá crudá, care n'a fostú bine fiértá.

Din meiú se face asemenea mămáligá gustósá și nutritivá; mămáliga de mălaiú are însă mai multá putere și se mistuesce mai lesne de câtú mămáliga de meiú.

Cartofii suntú nutritivi decă le adăogámú carne, bránzá, oué saú lapte; singuri și fără unú asemenea adaosú, ei n'aú destulá putere. Guliile, napii, țelina, morcovulú, pătrunjelulú, bamiile, pátlágelele vinete și roșii, dovleceii, castraveții aú și mai puținá putere nutritivá de câtú cartofii. Pómele, precumú: mere, pere, cireși, prune, persici, caise, struguri, apoi pepenii (zemoși, harbuđi) și castraveții aú asemenea puținá putere nutritivá. Máncaarea pómelorú necópte este fórté vátémátóre. Urđicele, spanaculú, măcrișulú, láptucile, varđa (curechiulú) și alte verđeturi suntú fórté puținú hránitóre.

Pe alocurea ómenii aũ réulũ obiceiũ a gáti murátori in vase de aramã nespoite, séũ a pune in vasulũ de aramã in care pástrézã castraveþi muraþi bani de aramã, pentru ca sã rémãie verði. Arama pusã intr'o zémã acrá produce coclélã (cotlélã) care este otrãvitóre; murátoarele astũ-felũ inverðite suntũ vátémátóre sãnétãtei.

Ciupercile (bureþii) suntũ nutritive insã greũ de mistuitũ. Unele ciuperci suntũ otrãvitóre þi producũ bóle grele þi mórte, d'aceia este periculósã mãncarea ciupercilorũ carí nu le cunóscemũ bine, despre carí nu suntemũ siguri cã suntũ sãnétóse. Bureþii láptoþi, cei care își schimbã colórea in datã ce îi táiamũ séũ rupemũ þi cei din carí, dupe ce aũ ajunsũ la maturitate (dupe ce s'aũ coptũ), se scurge apă négrã, suntũ otrãvitori. Ciupercile otrãvitóre (veninóse, iuþi) cele mai obicinuite suntũ :

- Pufi séũ ciuperca lupului;
- Sbãrciogũ saũ ciuperca calului;
- Ciuperca muscelorũ;
- Ciuperca omoritóre.

XII

CONDIMENTELE

Numimũ condimente diferitele materii carí le adãogãmũ alimentelorũ, pentru ca sã

inlesnimǔ mistuirea lorǔ, séu pentru ca să le facemǔ mai gustóse.

Dintre tóte condimentele sarea este cea mai necesarie; nu numai omulǔ ci și animalele aǔ trebuința de puținá sare. Sárámǔ dérǔ tóte mâncárilé pentru ca să devie mai gustóse și mai lesne de mistuitǔ; este însă vátémátorǔ a se adáoga alimentelorǔ prea multá sare.

Cele-l'alte condimente, ca leușténǔ, cimbru, piperǔ, ardeiǔ, muștarǔ, usturoiǔ, oțetǔ, inlesnescǔ mistuirea numai atunci cândǔ le adáogámǔ mâncárilorǔ în câtáțime micá; câtáțimele mai mari ale acestorǔ condimente stricá și slábescǔ stomachulǔ.

Cépa, máslínele, zaharulǔ, mierea, untura de vacá, de óie, de râmátorǔ (de mascure), untulǔ, uleiulǔ, untulǔ-de-lemnǔ, untulǔ-de-nucá, nu suntǔ numai condimente cari inlesnescǔ mistuirea alimentelorǔ și ele singure suntǔ alimente cu putere nutritivá proprie. Unele materii vegetale lipsite de grásime, precumǔ mazărea, linteá, fasoleá, făina de gráǔ, devinǔ alimente fórté nutritive decá le adáogámǔ puținá grásime. În lipsa altorǔ materii grase, adáogámǔ dérǔ bucate-lorǔ de postǔ semințe grase, máslíne orǔ nucǔ.

XIII

BĂUTURILE

Băutura este necesarie omului în ori-ce timpă cândă simte sete și mai cu osebite dupe fie-care mâncare, căci băutura înlesnesce mistuirea alimentelor.

Băutura cea mai sănătósă este apa; ea potolesce setea și ne răcoresce în timpulă căldurei. Plantele, animalele și omul nu potă trăi fără apă. Apa de băută trebuie să fie curată, limpede, fără mirosă și ușoră.

Apa sălcie (apa care conține vără topită) este grea la băută și nici nu este bună pentru fiertulă bucatelor. Apa necurată, turbure, cu mirosă, nu este sănătósă. Apa de baltacuri (băltóge) și ori-ce apă necurată și stătută, mai alesă însă apa din lacuri și gropi în cari se móie inulă, cânepa, teiulă, produce bóle grele.

Cea mai bună apă este cea de isvoră; suntă însă isvóre cari nu daă apă bună ci grea, sălcie.

În lipsa apei bune de isvoră bemă apă curată de gărlă seă de riă; ea este sănătósă decă albia și malurile gărlei seă ale riului suntă curate, decă nu se scurgă în gărlă seă în riă diferite necurățenii din curți, grajduri, private și decă locuitorii comunei n'au réulă obiceiă a arunca în gărlă seă în riă

băligare și alte lucruri necurate. Obicînită apa de gărlă seú de riú este mai curată in susulú comunei, inaintea intrárei ei in comuná, și mai necurată in josulú ei, dupe ce apa a fostú amestecatá cu diferite necurátenii provenite din case și curți.

Apa de puțú este numai atunci bună, cândú puțulú a fostú săpatú intr'unú locú curatú, mai depártatú de grajdiuri și de private. Puțurile săpate intr'unú páméntú nesănétosú, in vecinétate de private, de grajdiuri, de coșare, de poverne (velnițe), daú obicînitú apă rea.

Apa de plóie este bună de bėutú, decá a fostú adunată dupe ce a ploatú bine o și intrégá, cáci la inceputulú plóiei apa ia din aerú prafulú și alte necurátenii care o stricá.

Este periculosú a bea apa prea rece cândú suntemú infierbîntați, ci atunci trebuie să ne récorimú mai ántéiú prin repaosú; in casú contrariú putemú dobénda bóle mortale. Asemenea nu este sănétosú a se pune ghiața in apa de bėutú. Ghiața din baltacuri (báltóge) și din alte ape necurate pusá in bėuturi le face nesánétóse.

Apa este bėutura cea mai sănétósá pentru ómeni de tóte etáțile (de tóte virstele) și singura bėutură care se cuvine pentru copii. Mulți ómeni nu se mulțumescú insá cu acestú darú, care ni l'a datú Dumneđeú, și cautá a'și potoli setea cu alte bėuturi, cari 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 spirtoase imbată acela cari le bea în cătățime mai mare; altele ca braga, limonata ne răcoresc, iar cafeaua și céiul ne încăldesc.

Mustul de struguri dupe ce a fiertu devine vin; în cantitate mică, vinul este o băutură potrivită pentru ómeni bătrini și bolnavi, care să-l bea curat și amestecat cu apă numai la masă, ci nu cu stomachul gol. Oamenilor sănătoși și mai tineri vinul nu le dă putere și nu îi încăldesc în timpul iernei; nu le face însă nici un rău decât îl bea de rare-ori și în mică cătățime. Dacă vinul nu este bine păstrat și mai ales decât 'lă ținem la un loc cald, elă acresce și devine oțet. Unii cărciumari puțin conștiințioși îndreptă vinul stricat prin adăogire de sare de plumb (stubet), de ipsos, de piatră acră și de alte materii vătămătoare sănătăței. Vinul ast-fel dresu pôte deveni chiar otrăvitor.

Mustul de pere și mere este mai slab de cătu vinul și prin urmare mai puțină îmbătător.

Rachiul de bucate, țuica de prune, basamacul, anasonul și alte rachiuri, romul, cognacul și alte spirturi mai tari pot deveni mai vătămătoare de cătu vinul și îmbătut mai lesne de cătu el. Rachiul și cele-lalte spirturi nu dau putere acelui care

le bea și nu îl încălțesc. Rachiurile făcute din spirtă brută, nerafinată, sunt și mai vătămătoare de câtă cele cari provină din spirtă curată și rafinată. Adese-ori rachiulă este amestecată cu vitriolă și cu alte otrăvuri cari råde stomachulă.

Berea se fierbe din ordă și din hameiă. Ea este o bătură mai sănătósă și mai puțină îmbătătoare de câtă rachiulă; se strică însă lesne și devine curindă acra.

Braga făcută din meiă fiertă este o bătură acrișoră și rēcoritóre. Nu este bine a se pune ghiață într'insa. Limonata se face din zémă de lămii amestecată cu zahară și cu apă; ea este asemenea rēcoritóre și nevătămătoare sănătăței.

Cafeaua și cėiulă sunt încălțitóre și folositóre. Cafeaua este o bătură sănătósă, mai alesă după masă; acei însă cari aă obiceiă a bea multe cafele pe și vatămă sănătatea, precumă și acei cari pună în cafea romă seă alte spirturi. Cėiulă devine asemenea vătămătoră decă 'i adaogămă multă romă seă alte bături îmbătătoare.

XIV

B E Ţ I A

Băturiile spirtuóse, vinulă, rachiulă, țuica, berea și altele suntă numai atunci nevătéma-

tóre, cândú sunt întrebuințate cu măsură și de rare-ori; luate in cătașime mai mare séu adesea-ori, ele otrăvescú sângele, amețescú și imbată acela care le bea, îi turburá mintea, îlú injosescú, îlú facú să fie disprețuitú de semenii sei. Pe copiii îi vatémă și cătașimi mici de rachiú; facú dérú fórte réu parinții cari deprindu copiii lorú de timpuriú cu béuturi spirituóse. Din beție nu se bolnăvesce numai corpulú ci și mintea, sufletulú; vișulú beției conduce la tóte crimele și este prin urmare nenorocirea cea mai îngrozitóre ce póte lovi o persónă și familia din care face parte acea persónă. Beția produce nebunia; cei mai mulți smintiți au perdutú mințile din cauza béaturilorú imbatátóre.

Obiceiulú béaturilorú spirituóse sarăcesce acela care îi este supusú, nu numai fiindú că celú dedatú béaturilorú cheltuiesce pentru rachiú séu vinú totú ce căștigá, intrá in datorii, vinde cárciumarulú munca brațelorú séle, ci și fiindú că omulú bețivú slabesce, perde puterea trebuincióasă pentru a putea lucra cu staruință și își înecá mintea, in câtú gândulú lui nu este la munca câmpului, la vitele, la casa sa ci la cárciumą.

Veselia produsá prin béaturile spirituóse este fórte trecétóre și face curéndú locú tristeței, furiei și perderei întregi a minșilorú, apoi vérsătureri și somnului. Omulú beatú zace adesea-ori doboritú intr'unú șențú séu lângá unú gardú, și decá îlú surprinde acolo

frigulă iernei, elă se bolnăvesce pentru a nu se mai însănătoși.

Beția începe a strica stomaculă; bețivulă este la începută lipsitulă de poftă de mănăcare, supusulă la vėrsăturală bălăose; neputendă mănăca elă slăbesce, apoi se bolnăvesculă și alte părțilă ale corpulăi: ficatulă (maiulă), rinichilă, inimală, plăminală și în fine și creerială. Măinele și buzele tremură și nenorocitulă care este dată bețurală devine fără nicilă o causă furiosă, vede animale îngrozitőre, viseză șerpilă, șőrecilă, gusganilă și dracilă și cade în fine intr' o prostie cumplită. Alțilă bețivilă se bolnăvesculă de dambla, iară alțilă de dropică. Unilă moră de tinerilă în spitale, alțilă în case de nebunilă, iară alțilă în închisőre, căcilă cele mai multe crime se comitulă în stare de beție.

xv

TUTUNULU

Cu câtă omulă are mai puține obiceiurală rele cu atâtă este mai sănėtosă, mai fericitulă. Obiceiulă de a fuma tutună nu aduce omulă nicilă ună folosă cilă numai pagubă. Fumareală de tutunurală aduce multoră persőne plăcere; este însă mai bine să nu cunăscemă acēstă plăcere, să nu facemă nicilă o încercare a fuma, pentru ca să nu ne deprindemă cu tutunulă astă-felă, în câtă să nu mai putemă trăi fără de elă.

Tutunulú este o plantá ameiitóre, imbătátóre. Cei cari fumézá pentru ántéja órá se otrávescú și suferé de gréță, ameiéla, durere de capú, vérsaturá, urdinare, slábiciune, și s'aú véđutú deja ómeni murindú din tutunú; omulú se póte insá obicinui cu ori-ce otravá, astú-felú elú se deprinde și cu tutunulú, in câtú sa nu mai póta trái fará de pipá (fárá de lulea). Unii cari s'aú obicinuitú cu tutunulú rémánú sánétoși, alții se bolnávescú din fumarea necumpátatá; acei cari fumézá neincetatú și cari beaú tutunú mai tare, suferé câte o-datá de ameiéla, de amorțirea membrilorú, de lipsá de poftá de máncare și de alte stricáriale stomachului, de slábiciune, de tremurátura și inșepenirea membrilorú. Tutunulú vatéma mai multú ómenii tineri cari mai crescú de câtú cei inaintați in virstá.

Tutunulú devine atunci mai vátémátorú, cândú mai multe persóne adunate la cárciumá, séú la unú altú locú inchisú, fumézá și ședú mai multe ore in mijloculú fumului de tutunú; gátlejulú lorú se usucá, ceea ce le produce sete, care o astimpérá prin béuturá de vinú séú de rachiú. Beția de tutunú este dérú págubitóre pentru sánétate și pentru pungá.

Ținerea tutunului in gurá și mestecarea lui este unú obiceiú fórte uritú, mai vátémátorú de câtú fumarea, cáci acela care me-

stecă tutunú inghite mai multú din otrava lui de câtú acela care îl fuméză.

Tragerea tabacului în nasú este asemenea unú obiceiú uritú, care nu aduce nici unú folosú și numai pagubă.

XVI

LUCRAREA ȘI REPAOSULŪ

Omulú este datorú a lucra și atunci cândú nu este silitú a câștiga prin munca sa pâinea din tóte ȃdilele. Cine trăesce numai pentru a mânca, fără a produce ceva, este unú cetățénú nefolositorú pentru patrie. Trebuie să lucrămú nu numai pentru ca să avemú ceea ce ne trebuie astă-ȃi, ci și pentru ca sa punemú ceva la o parte pentru timpuri rele, cândú póte nu vomú avea putere a munci. Unú bunú cetățénú este prevédătorú și lucréză pentru presentú și pentru viitorú. Acela este unú réú gospodarú, unú cetățénú nevrednicú, care crede că este destulú să câștige cu ce să trăiéscă din tóamna asta până la primă-véra viitoare și dupe ce 'și-a agonisitú ceea-ce crede trebuinciosú, pune sapa josú și se plimbă cu mâinele la spate din casă în curte și din curte la cârciumă, fără a se gândi că póte veni — Dómne ferește — unú anú réú, o bólă ori mórte între vite și alte nenorociri. Acela pentru care munca devine

o povară de prisosú, care o desprețuesce, își vinde munca pentru anii viitorí cândú vinú vremuri de grea incercare. Fie-care să stringá bani albi pentru ڃile negre.

Lenevia este unú vițiu care produce bóle. Déca nu lucrámú mai multú timpú, brațele nóstre pierde obiceiulú și puterea d'a munci. Oamenii cari ședú tótá ڃiua la unú locú și nu facú nici o mișcare se bolnăvescú, stomachulú și inima lorú nu lucréză bine.

Copiii trebuie să se deprindá de timpuriú a lucra potrivitú cu puterile lorú, să se pregátescá in tinerețe pentru implinirea datoriilor. Prin obiceiú, prin deprindere puterile lorú crescú și ei devinú capabili pentru munca cea mai grea. Lucrarea însă trebuie să fie potrivitá cu virsta și cu puterea omului: femeile, copiii, ómenii bátrini nu potú munci de o potrivá cu bárbaiii tineri aflați in flórea vieței.

Precumú lenevia, este și munca grea și prelungitá fără repaosú vátématóre sánétáței; lucrarea necontenitá și lipsa de repaosú slăbesce asemenea puterile nóstre.

Este bine ca să lucrámú ڃiua și să ne odihnimú și să dormimú nóptea. Dormirea in timpulú ڃilei nu ne dá aceeași putere ca somnulú de nópte. Nu trebuie însă să dormimú prea multú, somnulú prelungitú ne slăbesce in locú de a ne întări. Persónele slabe, copiii și femeile să dórmá mai multú de câtú bárbaiii tineri, cei d'ântéiú să dórmá 9 până la

10 ore, bărbații cu putere 7 până la 8 ore pe zi. Vegherea prelungită în timpul nopții nu este sănătoasă.

Când umblăm și lucrăm, corpul nostru se infierbintă; în timpul somnului însă corpul nostru produce mai puțină căldură, d'aceia este bine ca dormind să ne învelim cu o pătură, plapămă seú cu altă strae.

Este periculos a ne culca pe pământul umed, prin rouă seú brumă. Chiar în timpul verei nopțile sunt câte o-dată reci, de aceia să nu dormim fără nevoie afară în aerul liber seú în pridvóre, orí prispe deschise.

Afară de odihna în timpul nopții, Dumneđeú ne-a prescris repaosul în toate Duminecile și în sêrbătorile cele mari, nu numai pentru a înlesni corpului nostru redobândirea puterii pierdute prin muncă, ci și pentru împlinirea datoriilor creștinesci. Acei cari petrecú Duminecile și sêrbătorile în cârciumă, nu împlinescú nici unul din aceste două scopuri și nu îngrijescú nici de corpul nici de sufletul lor.

Asemenea greșescú cei cari țin și alte sêrbători, afară de cele prescrise de lege, care nu îngrijescú de casă, de câmp, de vitele lor, ci petrecú în trândăvie nisce sêrbători inchipuite, cari nu sunt recunoscute de religiunea creștină și de stăpânire.

XVII

CURĂȚENIA CORPULUI

Pentru ca omul să fie sănătos și frumos, trebuie să își ține corpul totdeauna curat. Necurătenia produce boale.

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 pieptănam. Oamenii care nu își ține gura curată și nu își spală dinții în toate zilele, mirase urit din gură, dinții lor se strică lesne, devin dureroși și cad de timpuriu. Asemenea să spălăm mâinile cu apă și cu săpun după orice lucru necurat, iar picioarele cel puțin odată pe săptămână. Din când în când să spălăm corpul întreg, mai ales în timpul verii; este priincios sănătății a se lua adesea-ori băi reci (scalde, feredel) în gârlă sau în riș; este însă vătămător să se scâlde cu stomachul plin și îndată după mâncare, precum și atunci când corpul este înfierbîntat, ci în asemenea casă 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 riș mai mult de cât un pătrar de oră.

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

Albiturile (pinzeturile) trebuie să se schimbe adesea-ori, căci nu este sănătosă a purta mai multă timp cămașa și ciorapii necurați.

Așternutul nostru și locuința noastră, toate uneltele, vasele și alte lucruri din casă să fie asemenea curate. Nu trebuie să fie cineva bogat pentru a fi curat; casa celui mai sărac se poate întreține cu curățenie și cu ordine. Toate lucrurile cari le ținem curate durează (dăinuesc) mai multă timp. O casă necurată nu este nici odată sănătoasă.

Frumusețea corpului o asigurăm numai prin curățenie și prin viață regulată. La fețele și la femeile sănătoase colorația naturală a feței este cea mai frumoasă și nu o putem înlocui prin dresuri și sulimanuri. Este urit și vătămător sănătății a spoi (a boi) obrajii cu dresuri și sulimanuri, căci obicinuitt ele sunt otrăvitoare.

Copiii mici trebuie îngrijiți cu mare curățenie. În cele d'ânteiu trei luni ale vieții să se scalde copilul în apă caldă curată, rămând în baș 5 până la 6 minute; dacă se poate să se scalde în toate zilele și de la a treia lună înainte; dacă nu se poate acesta, să se scalde copilul cel puțin de două ori pe săptămână. Dupe baș să se usuce bine tot corpul, să se desfacă bine toate crețiturile pielii pentru a se putea șterge mai bine, mai ales la gât, între pantece și membrii inferiori, la subțiori, la ședut și pretutindea unde pielea se spușește lesne din cauza

umedelei și a necurăteniei. Capulă cere o îngrijire osebită; elă trebuie spălată cu săpună și pieptenată în tóte zilele. Scórțele aflate pe pielea capului și lipite de pérú să se depărteze cu săpună și cu pieptene; decă ele se desfacă anevoe, să le muiămă frecându-le de multe ori cu untă-de-lemnă curată. Așternutulă și vestmintele copilului să fie câtă se póte de curate, albiturile (pânzeturile) să se premenescă adese-ori, cârpele să se schimbe îndată dupe ce le-a udată copilulă. Nu este bine ca cârpele ude să se usuce numai și să se întrebuinteze din noă fără a fi spălate.



XVIII

MINTE SĂNĂTÓSĂ

Cu mintea cugetămă și judecămă. Precumă se bolnăvesce corpulă cândă este rău îngrijită, așa se póte bolnăvi și mintea. Omulă cu mintea bolnavă nu simte, nu cugetă și nu judecă bine. Unele bóle ale corpului tragă dupe sine și bóle ale minții, smintire, nebunie; déră și pasiunile și vițiurile, precumă și durerile sufletesci, intristarea prelungită, disperarea, lipsa de curagiă pentru suportarea nenorociriloră, aducă câte o-dată smintire; asemenea vedemă că unii nenorociți, căduți în crimă, inebunescă în închisóre de mustrare de cugetă.

Décă voimǔ sǎ ne păstrǎmǔ mintea sǎnǎ-tósǎ, trebuie ca pe de o parte sǎ îngrijimǔ bine de sǎnǎtatea corpului, iarǔ pe de alta sǎ fimǔ mulțumiți de sórta nóstrǎ, sǎ fimǔ împǎcați in cugetulǔ nostru, sǎ ne ferimǔ de pasiuni, de vițiuri, sǎ rǐmǎnemǔ totdeuna stǎpǎni pe noi, sǎ nu perdemǔ increderea in Dumneđeǔ și in noi inși-ne nici in cea mai mare nenorocire, sǎ nu desperǎmǔ nici o datǎ. Léculǔ celǔ mai bunǔ in contra inri-stǎrei, este lucrarea consciințiosǎ cu speranța in tr'unǔ viitorǔ mai bunǔ.

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

Dintre bólele corpului cari suntǔ insoțite de nebunie, cea de căpetenie este Pelagra (pirléla, jupuiéla), bólǎ produsǎ prin mân-carea porumbului stricatǔ, despre care vomǔ vorbi in tr'unǔ capitolǔ urmǎtorǔ.

Smintirea conduce câte o-datǎ la sinuci-dere. Unǔ omǔ cu mințile întregi, cu cunos-cința datoriei ce are către Dumneđeǔ și către familie, nu 'și póte lua vieța, ci numai acela care a perdutǔ judecata in urma vi-tiurilor séu a bólelorǔ.

Omulǔ care își a deșteptatǔ mintea prin invěțǎturǎ, trǎesce mai multǔ de câtǔ celǔ cu totul neinvěțatǔ, timpitǔ, cu mintea nedeșteptatǎ. Popórele sélbatice, lipsite cu totul de cunoscințe, aǔ viețǎ mai scurtǎ de câtǔ cele civilisate. D'aceia trebuie sǎ deștep-

tămû mintea noastră prin învățatură și prin cugetare.

XIX

SIMȚURILE

Prin simțuri seû simțiri aflămû ceea ce se petrece afară de corpulû nostru; ele ne vestescû despre cele întimplate în jurulû nostru, și prin ele dobândimû cunoșcința despre tôte lucrurile.

Simțurile suntû în numărû de cincî: vëdulû, auđulû, gustulû, mirosulû și pipăitulû.

Simțurile suntû slabe în pruncie, devinû tari prin întrebuiņarea cumpănită și la bătrînețe ele iarăși slăbescû și se perdû, afară de gustû, care obicînitû își păstrează puterea până la mórte.

Vedemû cu ochii. Putemû vedea lucruri apropiate seû depărtate de noi. Décă ne deprindemû a vedea lucruri fôrte apropiate de ochi, decât ne obicînimû a aduce tôte lucrurile aprópe de ochi, îi stricămû, dobândimû vedere scurtă și perdemû puterea a vedea departe. Lumina tare vatëmă ochii, și nimicû nu este mai periculosû pentru ei, de câtû cândû cine-va se uită dreptû în sóre în plină amiađi; asemenea este lipsa de lumină vatëmátóre. Nu trebuie să citimû, să scrimû, să lucrămû cu lucruri fôrte mărunte într'unû locû lipsitû de lumină; lumina să

fie potrivită, să nu lucrăm fără întrerupere și să odihnim din când în când ochii. Locuințele noastre să aibă ferestre mari spre răsăritul său spre amiază, pentru ca să intre destulă lumină. Scótelele au trebuință de multă lumină și băncile să fie așezate astfel ca lumina să ne vie din stânga, pentru ca la scris să nu ne împedice umbra mâinii drepte. Ochiul slab se potă în multe cazuri îndrepta prin ochelari.

Auđim cu urechile. Vuetele prea tari potă face rău persónelor slabă; detunăturile tunurilor mari potă produce o mișcare în totu corpul și timpirea minții; copiii mici să fie dără feriți de vuetele prea tari. Dăcă urechile nu suntă 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 mititele în fundul urechei, pune acolo ouă și strică urechia. Este periculosu a băga în urechi bóbe de fasole și alte grine care se umflă acolo și nu se mai potă scóte de câtă cu mare anevoință.

Mirosimă cu nasul. Prin mirosu cunósemă adesea-ori dăcă aerul dintr'unu loc, óre-care este stricat, dăcă alimentele și băturile suntă clocite ori putrede. Mirosurile prea tari suntă vătămătore; nu este

sănătosă a grămădi în locuința, și mai ales în camera în care dormim, flori mirositoare 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 recunoșterea alimentelor și băuturilor stricate și vătămătoare sănătății. Mâncările și băuturile 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, după unele boli se pierde puterea pipăitului. Puterea pipăitului se păstrează prin curățenie și prin apărarea pielii în contra răcele, arsurilor, loviturilor și altor vătămări.

XX

PREÎNTÂMPINAREA BOALELOR

Unele boli provin din răcelă, din aer prea rece care suflă deasupra corpului nostru înfierbîntat și rău îmbrăcat, din ploie rece care moie și răsbesc vestimintele și încălțămintele noastre; altele din mâncarea neregulată, lăcomă, din multă băutură, din

alimente și băuturi stricate și chiară otrăvite; iar altele din necurătenia corpului, a vestmintelor, a locuinței, a curței, din umeđela locuinței, din aeră stricată, din baltacuri (baltóge) aflate în jurul locuinței; apoi suntă bóle molipsitóre (lipicióse), cari le ia ună omă de la altu seú chiară de la animale.

În contra bólelor provenite din răcélă, ne apărămă prin paza în contra frigului și umeđelei; bólele provenite din mănăcări și băuturi le preîntămpinămă mănăcândă și bândă regulată și cu măsura și abținându-ne dupe putință de alimente și băuturi vătămătóre sănătăței; bólele produse prin necurătenie le prevenimă decă îngrijimă ca corpul, vestmintele, locuința, curtea, satulă să fie curate, bine întreținute.

Pentru ca să nu ne bolnăvimă de bólele molipsitóre (lipicióse), trebuie să ne ferimă a intra în casele în cari se află asemenea bolnavi, a priimi în casa noastră ómenii cari vină d'a-dreptul de la asemenea bolnavi, să nu umblămă fără nevoie și fără o pază óre-care cu vestmintele și așternuturile persónelor cari aú zăcută de bóle molipsitóre, nici cu cadavrele loră, să nu priimimă asemenea morți în biserică, ci să facemă ca ei să fie duși d'a-dreptul la cimitiră, să nu at'ngemă fără nevoie vitele bolnave de bóle molipsitóre, nici pieile, carnea, băligarele și alte lucruri provenite de la asemenea vite. Decă amă fostă siliți a umbla cu animale

bolnave de molimă, seú cu pieile orí alte lucrurí molipsite, atunci să ne curățimú, să ne spălămú, să schimbámú vestmintele și încălțămintele și să nu aducemú în casă și în grajdú vestmintele și încălțămintele devenite molipsitóre ci să le curățămú afará din casá.

Décá într'o casá cine-va suferé de o bólá molipsitóre, mai alesú de angina diftericá (gálci molipsitóre), de vërsatú, de pojarú (coriú), de scarlatiná, de tuse mágárescá, atunci să nu mérgá nici unú copilú din acea casá la scólá, mai curéndú de câtú dupe trecere de doué sèptémáni dupé însănătoșirea bolnavului.

Bolnavii carí suferé de bóle molipsitóre, trebuie să se caute dupe puțință osebitú de alte persóne, și d'aceia este mai bine să îi aședámú într'unú spitalú, unde vorú fi bine îngrijiți, și déca bóla lorú nu este prea înaintatá vorú fi vindecați mai siguré de câtú acasă. Spitalele suntú aședáminte de binefacere, unde bolnavii suntú bine adápostii, hrániți și căutați de medicii invěțați, fără ca să li se cérá platá.

Décá în casa nóstrá se aflá cine-va bolnavú de vre-o bólá molipsitóre și nu voesce seú nu póte intra în spitalú, și déca avemú mai multe camere, atunci să-lú aședámú într'o camerá osebitá de cei-l'alți locuitori ai casei: în orí-ce casú însă să aerámú atunci casa de mai multe orí pe ți, chiar în tim-

pulă iernei, prin deschiderea ferestrelor și uşilor, și să scótemă curindă din cameră albiturile necurate ale bolnavului pentru a le spála îndată, și tóte necurăţeniile provenite de la elă, pentru a le vërsa departe de casă. Bolnavii cari suferă de oftică (bóla plăminiloră cari le distruge cu încetulă) să nu scuipe în casă pe josă, să nu umple casa cu balele loră, ci să scuipe într'un vasă care să se deşerte afară și să se cureţe în tóte zilele. Pernele de pufă, plăpămile și vestimintele bolnaviloră de oftică să se aerescă adesea-oră afară din casă la sóre.

Să nu bemă mai mulţi inşi dintr'ó ólá, cană, pahară seú altă vasă, până ce mai înainte n'amă clătítă bine vasulă, să nu ne ştergemă nici o-dată cu ştergarele (prosópele) altuia, nici să nu ne piepténămă cu ună pieptene străină. Să nu dormimă în patură necurate și să nu ne îmbrăcămă cu vestiminte străine.

Dintre tóte bólele se observă la noi mai adesea-oră cele provenite din ape stătátóre, din baltacură (báltóge). Aburiă cari iesă din pământulă umedă și din baltacură produce frigură, slăbiciune, umflătură ale pântecelui. De aceea să nu aşedămă casele în luncă, la locuri asupra cărora se revérsă lesne apa, nici în vecinătatea apeloră stătátóre, a baltacuriloră, ci să îngrijimă ca ele să se scurgă, să săpămă şenţură pentru ca apele să nu stea în curte, în sată și în vecinătatea satului,

să umplemă baltacurile cu pământă sănétosă, să apărămă albia apeloră curgétóre pentru ca ele să nu inece comuna nóstră, să nu aședămă în vecinătatea satului eleștae și gropi pentru muiarea inului și a cânipei ci mai departe de locuințe. Frigurile trebuescă căutate de timpuriu; avemă în contra loră ună lécă sigură, chinina, ună felă de sare albă și amară, extrasă din cója unui arbore care cresce în țeri depărtate de noi.

O altă bólă care o putemă lesne preintâmpina este Pelagra (jupuiala, párléla); ea provine din mâncarea porumbului (păpușoiului) stricată, mucigăită. Décă amă culesă porumbulă necoptă ori udă, seă decă l'amă păstrată réu în câtă chiar în hambară a fostă udată de plóie, bóbele lui se acopere cu ună felă de mucigăiă albă, verduiă seă galbenă, și mămăliga făcută din asemenea porumbă este otrăvítóre și produce Pelagra. Asemenea se póte nasce Pelagra din mâncarea mălaiului, care de și făcută din porumbă sănétosă, a fostă păstrată într'ună locă umedă unde s'a încinsă seă a muceđită. Pelagra începe obicínuită în primă-veră cu roșétă și arsuri pe față și pe mâini; la ómeni cari umblă cu pieptulă descoperită și desculți acea roșétă apare și pe peptă și pe picióre, apoi bolnavii slăbescă, pierdă pofta de mâncare, urdină, pielea măineloră și picióreloră se ingrósă și crapă, unii bolnavi perdă vederea, alții perdă

mințile și inebunesc. Preintâmpinăm Pe-
lagra decă semănăm porumbul de timpu-
riū pentru ca să aibă timp a se cōce, decă
ilū culegem indată după ce s'a coptū, decă
ilū aședăm bine coptū și uscatū in ham-
barū și ilū apērām in contra umeđelei și
decă ne ferim d'a mânca māmăligă din mă-
laiū stricatū.

Riia este o bólă urită a ómenilor necu-
rați, produsă prin nisce animale fórte mici
aședate in piele mai alesū a mâinelorū, de
unde se întindū peste corpulū întregū, pro-
ducendū mǎncărime și rǎni. Riia o ia unū
omū de la altulū și chiar de la animale cari
sufere de dēnsa; ea se comunică și prin vest-
mintele și prin așternuturile ómenilor cari
sufere de dēnsa. Riia se preintâmpinā nu-
mai prin marea curățenie a corpulū, vest-
mintelorū și a așternuturilorū și se vindecă
prin băi și prin frecare cu unsóre de puciosă
și de săpunū.

In contra vērșatului ne apērām prin
vaccinare saū altoire (hultuire). Oamenī
vaccinați se bolnăvesc fórte rarū de vērșatū,
și chiar decă se bolnăvesc de dēnsulū, bóla
este mai ușorā și se vindecă mai lesne. Co-
piiī se potū altoi câtū de mici, in etate de
puține sēptēmāni și in orī-ce lună, chiar in
mijloculū iernei. Altoirea nu apērā însă pen-
tru tótă vieța in contra vērșatului, d'aceia
este bine ca la câte 7 până la 10 anī să ne
altoimū din noū. Vērșatulū este o bólă fórte

molipsitoare, care mai înainte a produsă mórtea a unui numărú fórte mare de ómení; de cândú însă legea prescrie ca fie-care Românú să fie altoitú, și că în timpú de molimă să se altoéscă din nou, vérsatulú a devenitú mai rarú. Câte o-dată vaccinația nu prinde la cea d'ântéia órá; atunci trebuie copilulú să se vaccineze a doua órá.

Ordinarea (urdinarea, trápetulú) și vérsăturile provinú obicínuitú din máncaarea lacomă de alimente grele, réú gátite, de póme necópte, crude, de lucruri fără putere nutritivă, de bucate clocite, precumú și din béutura nemésurată. Copií micí de țíță se potú deprinde numai cu incetulú și dupe ce aú trecutú de etatea de 4 luni, cu alte alimente afară de laptele mumei, anume cu lapte de vacă, dulce și bătutú, cu supă de carne, mai târđiú cu pâine, mămăligă, oué cu zémă (și nu réscópte); décă le dămú însă póme, bucate de postú și alte alimente nepotrivite cu etatea lorú, ei se bolnăvescú de ordinare și de vérsătură. Totú astú-felú se bolnăvescú copií carí aú fostú înțercați repede, fără să fi fostú cu incetulú deprinși cu máncaarea, séú carí dupe înțercare suntú hrániți cu bucate grele pentru stomachulú lorú în locú de lapte, supă, oué cu zémă, mămăligă. Léculú celú mai bunú în contra vérsăturai și ordinării provenite din lăcomie este nemáncaarea; copií de țíță să nu priiméscă atunci altú alimentú de câtú lap-

tele mumei loră, iară copiii mai măricei precumă și ómenii mari să nu mánance nimică saă numai lucruri fórte ușóre, ca supă, lapte.

Unele bóle de ochi suntă lipiciose și fórte periculóse; bóla se ia câte o-dată prin pu-roiulă (coptura) care curge din ochi, d'aceia să nu se ștérgă ochiulă sanetosă cu aceeași cãrpă cu care a fostă ștersă celă bolnavă. Asemenea bolnavi să se ducă îndatá la spitală înainte d'a fi târđiă.

Petele albe în gură (mărgăritărelulă) la copiii mici provină din necurățenie, din ne-spălarea gurei și potă deveni aseme:ea periculóse. Ele se preintâmpină prin curățirea regulatá a gurei, limbei, cerului gurei și gingiiloră.

Unele bóle trecă de sine, numai din nemâncare și din odihnă, fără nici ună medicamentă (fără nici o doftorie); altele ceră a fi căutate cu medicamente chiar de la începută.

Cine póte, să poftéscă în casă de bóla medicii a-casă, séu să se ducă la medici ori la spitală. În comunele rurale medicii de plasă suntă îndatorați ca să caute fără plată cei sêraci și să le dea medicamente totă fără plată; la fie-care spitală se caută și bolnavi cari vină numai ca să céră povéță medicului, fără ca să rămăie în spitală și li se daă medicamente fără plată. Să se céră déră ajutoră mediciloră și să nu se facă încercări zadarnice cu descántece și cu căutări prin babe, cu cari se perde numai timpulă.

Deca într'unú cătună seú satú se îmbolnăvescú mai multe persóne de o-datá, să se cêrá primarului ca să cheme de grabá mediculú pláșei și să insciințeze sub-prefectulú și mediculú primarú alú județului.

XXI

BÓLELE CARÍ LE IEA OMULŪ DE LA ANIMALE

Vitele suntú bogăția țéranului, fără ele elú nu póte lucra câmpulú, nu póte câștiga pâinea de tóte zilele, nu póte gási laptele pentru hraná. Trebue să îngrijimú bine vitele nóstre, nu numai fiindú-cá avemú neapêratá trebuința de ele, fiindú-cá, cândú se bolnăvescú, nu pot munci, ci și din causá că mai multe bóle ale animalelorú suntú molipsitóre pentru omú, astú-felú că omulú care umblá cu asemenea animale se bolnăvesce și elú tocmai de bólele cele mai ingrozitóre, carí câte o-datá n'aú lécú.

Cândú se bolnăvesce o vitá de o bólá molipsitóre, seú când se bolnăvescú mai multe animale de o-datá chiarú de o bólá care nu este molipsitóre, proprietarulú vitelorú trebue să dea de scire primarului, pentru că acesta să cheme veterinarulú județului seú alú pláșei. Adesea-ori stápânirea ordoná omorirea vitelorú bolnave și bănuite, pentru

ca bóla să se mărginească ; în asemenea casuri însă stăpânirea plătesce proprietarului vita cu prețul ei întreg, decât proprietarul a datú la timpú de scire primarului ; d'aceia să ne ferimú a tălnui, a ascunde bóla vitelorú nóstre și să însciințămú pe primarulú înainte d'a fi târđiú, pentru ca să nu suferimú pagube mari.

În interiorulú corpului animalelorú cu ale cărorú carne ne hrănimú, viețuescú adesea-ori vermuși și alte ființe mai mici, întocmai precumú și în corpulú omului trăescú limbrici și alte ființe fórte mici. Orí-ce ființă străină care trăesce în interiorulú corpului nostru, îlú slăbesce, îi sugesuculú, se hrănesce în socotéla nóstră. Décă mánçamú carne crudă séú gătită într'un modú neindestulătorú, decât carnea n'a fostú indetulú fiértă séú friptă, se póte ca vermușii aflați în acea carne, care nu îi amú vedútú, să créscă și să se înmulțescă în stomachulú și în mațele nóstre și să producă bóle grele.

Carnea de râmătorú (de mascure) cândú conține nisce vermí mici se numesce carne „spurcată“, într'insa se găsescú nisce bóbe rotunde séú lungulețe, mai mici de câtú bóbele de mazăre ori de linte, numite „măzărícă“, cari nu suntú altú-ceva de câtú puí de panglică. „Panglica“ este unú verme albú, turtitú, compusú dintr'o mulțime de membri, care verme trăesce în mațele omului și ale animalelorú, unde produce turburările

cele mai mari. Afară de panglică se mai găsesce câte o-dată în carnea de rămătorů unũ altũ verme fõrte micũ, anume „Trichina“, care nu ilũ putemũ vedea fãrã ochianũ și care, decã este introdusũ viũ în stomaculũ nostru, produce bóle din cele mai grele și în cele mai multe casuri mórté. Prin fierbere séu prin frigere carnea care conține „mãzã-ricã,“ séu „trichina“ devine cu desãvêrșire sãnêtósã, nevãtêmãtóre. Acești vermuși nu morũ însă din afumarea cãrnei; șunca, cãrnașii și alte cãrnuri afumate nu se potũ mânca fãrã pericolũ, decã n'ãũ fostũ bine fierte séu fripte. Este dérũ bine decã nu mãncãmũ asemenea carne spurcatã ci sã o îngropãmũ; din unturã însă putemũ sã facemũ sãpunũ: carnea și intestinele (mașele, ficatulũ, rinichii) sa nu le dãmũ de mãncare nici porcilorũ nici cãinilorũ, pentru ca sã nu se bolnãvêscã și ei de panglicã.

„Dalaculũ“ (talanulũ, cãrbunele, buba rea) este o bóla care o iea omulũ și animalele de la alți ómeni séu de la alte animale. Bóla constã într'o umflãturã d'asupra cãrei se arêta o bãșicã, la începutũ roșie apoi negriciósã. Bãșica sparge, dintr'insa ese o zémã negriciósã și partea bolnava a pielii precumũ și carnea aflatã de desubtulũ ei putredescũ. De dalacũ suferé mai adesea-orĩ vácarii, bivolariĩ, ciobanii, cãrãușii, vizitiĩ, mãcelarii, tabacii, veterinariĩ și toți cari umblã cu vite bolnave și mórté și cu lucruri

provenite de la asemenea vite, precumú : piele, carne, mațe, báligare. Vitele cari aú peritú de dalacú sá nu se jupóie, cáci și pielea lorú este molipsitóre și cei cari umblá cu dinsa se potú bolnávi și muri. Asemenea vite trebuescú ingropate adincú, acoperite mai ántéiú cu varú nestinsú și apoi cu pámintú bine bătutú; coșarulú seú grajdulú in care a zăcutú unú animalú de dalacú, trebue sá se curețe bine, sá se aeréscá mai multú timpú, sá se spoéscá cu varú și báligarele din grajdiú seú coșarú sá se arđá. Décá vitele bolnave de dalacú aú páscutú pe câmpú, sá nu se pascá pe același locú mai multú timpú alte vite.

De și dalaculú este o bólá fórte periculósá, care aduce adesea-ori mórte, totú se mai potú vindeca ómeni și animale bolnave de dalacú. Rápciuga însă nu se vindecá nici o-datá; ómenii și animalele cari suferé de dinsa morú neapératú, d'aceia trebuescú luate in contra ei mészuri și mai severe de câtú in contra tuturilor celorú-l'alte bóle molipsitóre. „Rápciuga“ (rápciugulú, buba mánzului ori cárțița) este o bólá a cailorú și măgarilorú, care se cunósce dupe guturaiú (gutunariú), cu scurgere de copturá și cu ráni in intrulú nasulul, seú dupé nisce umfláturi (noduri) și háșicuțe pe piele. Omulú care s'a molipsitú de la unú animalú rápciugosú este luatú de ferbințélá și de dureri prin totú corpulú și apoi iesú pe corpú nisce

bubulițe și bășicuțe; bolnavul pierde mințile, aiurază, zace ca în linguore și móre. Cail și măgarii cari suferă de răpciugă trebuie să se omóre și să se îngrópe fără a se jupui; grajdul în care au zăcut trebuie să se curățe întocmai așa precum am arătat la vitele bolnave de dalacú: curelele, hanurile, 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 și măgari cari s'au aflat în același grajd cu animalele bolnave de răpciugă să se cerceteze în toate zilele pentru a se vedea dacă nu s'au molipsit și ei. Dacă proprietarul unui cal răpciugos dă singur de scire primarului că i s'a bolnavit calul de acesta bôlá, stăpânirea pe de o parte ordonă omorirea calului, iar pe de alta plătesce proprietarului prețul calului.

„Turbarea“ este o bôlá la care este supus omul și toate animalele dupe mușcătura câinilor și lupilor turbați și a pisicelor (miștelor) turbate. Trebuie să ne ferim dărul mai cu seamă de câini turbați și bănuim a fi turbați. Avem bănuielă că un câine suferă de turbare, când el schimbă purtarea lui, devine neliniștit, fuge de acasă, nu mănâncă, când el mănâncă lucruri cari nu le mănca în stare sănătoasă, precum: lemne, paie, cuie de fer și altele, când răgușesce, mușcă oameni cari îi cunosc,

cândú se repede în aerú spre apucarea lucrurilor ce nu se află acolo, cândú se teme și lasă falca în josú, ținându virfulú limbei între dinți, cândú îi curgú bale din gură, cândú picióarele lui d'îndărátú amortescú. Cândú cine-va a fostú mușcatú de unú câine turbatú să nu perdemú vremea, să ștergemú rana seú partea încolțită fără a o spála și decá nu se află unú medicú în comună să o ardemú bine cu unú ferú înroșítú în focú și apoi să ducemú bolnavulú la medicú, iarú câinele turbatú să se omóre.

XXII

O T R Á V U R I L E

Numimú otravá orí-ce lucru, care luatú pe din intru seú întrebuintátú pe din afará și pusú pe piele produce bólá seú mórte. Unele otrávuri ardú partea corpului care o atingú, precumú: vitriolú, apă tare, sáricică, (piétra bună, piétra pentru sulimanú), șoricíică (arsenicú), piétra vinátá, coclélá (cotlélá) dupe vasele de aramă, calaicanulú, țiperigulú, leșia, varulú, fosforulú (chibriturile), gândáceii (gândacii de turbatú), spânțú, cleița (piperulú lupului); altele intrá în corpú prin gură seú chiarú prin piele, fără a le arde, precumú: argintulú viú, plumbulú, stubetulú; iarú altele dintre otrávuri suntú

amețitoare, amorțescú corpulú, producendú nesimțire, precumú: afionulú, maculú, măsálarița (măsálariulú), turta lupului, cucuta, tutunulú, cornițele de secară, ciupercile veninóse, iuți, lauru, mătráguna (ciréșa lupului), limba bouului (miruța), căpușele, piciorulú cocoșului rănitorú, mutătorca, rostopastulú, degetarulú, brândușa tomnatică, omagu, neghina și altele.

Unele otrăvuri se scóte de sine din stomachú prin vėrsătură și urdinare ce produce, altele rămânú în stomachú și suntú mistuite. Une-ori otrava lucréză îndată, alte dăți ea otrăvesce corpulú cu încetulú, pe nesimțite, și bóla nu se vede de câtú dupe trecere de mai multú timpú; ast-felú unii întrebuintézá mai multú timpú argintú viú și plumbú în unsoři, fumuri, bėuturi, dresuri (sulimanuri), séu se servă de vase și unelte de plumbú și se otrăvescú prin ele: cu câtú bóla se arétă mai târđiú cu atâtú ea este mai grea.

Décă cine-va a luatú otravă și décă mediculú locuesce departe, atunci să se dea bolnavului apă caldă de bėtú îndată și să i se gádile inghițitóra cu barba unei pene ori cu degetulú, spre a'lú face să verse. În contra otrăvurilor carí producú arsură în gură, în inghițitóra și în stomachú, să bea celú otrăvitú lapte dulce, albușú de oué bătutú cu apă, ori săpunú topitú în apă. În contra otrăvurilor amezătoare dămú bolnavului mai multe cafele de bėtú, în contra

bureților veninoși apă cu sare. Dupe ce amă dată bolnavului acestă ântăiă ajutoră să-lă ducemă la spitală pentru căutare.

Unele lucruri cari suntă nevătămătore pentru ômenii mari, suntă otrăvuri pentru copiii mici. Décă ună copilă plânge multă în timpulă nopței, să nu-lă adormimă nici o-dată prin rachiă, vină, siropă de macă, ceaiă de căpățâni de macă, séu prin alte asemenea medicamente tari, cari întrebuintându-se mai multă timpă otrăvescă corpulă și tâmpescă mintea copilului, ci să căutămă a descoperi cauza neliniștei, a neastâmpărului și decă nu o putemă descoperi singuri să alergămă la medică.

XXIII

M Ó R T E A

Viéta omului este cândă mai scurtă cândă mai lungă. Acela care trăesce regulatū și care n'are vițieri remăne apêratū de bóle și móre în bătrinețea înaintată; acei însă cari nu pădescă regulile igienei arétate în acéstă cărticică se bolnăvescă adesea-ori și morū de timpuriū.

Trebue să facemă deosebire între mórtea adevêrată și mórtea aparentă. De multe ori ômenii inecați în apă, sugrumați, acoperiți cu pămîntū ori nisipū din cauza surpărei

unui malú, inghețați, trăsniți de fulgerú, leșinați dupe intrarea într'unú puțú, într'o grópá séú într'o pivnița umplută cu aerú stricatú, dupe inspirarea gazului de cărbuni provenitú dintr'o sobă închisá cu capacú séú dintr'unú mangalú, séú dupe alte intimplări nenorocite, se pare a fi morți; mórtea lorú este însă numai aparentá, căci printr'o îngrijire óre-care mai putemú deștepta vieța lorú și îi scapamú astú-felú de mórtea adeverată. In asemenea casuri trebuie să aducemú pátimașulú in aerú curatú, să-lú aședámú in timpú de ierná într'o camerá, sa-lú desbrácámú, táindú tóte legăturile cari ilú stringe, să frecámú totú corpulú cu o cărpá de liná, să-lú încálđimú cu incetulú și să-lú acoperimú cu cergi de liná, să punemú faina de muștarú amestecată cu puținá apă pe pulpe, pe pieptú și pe stomachú séú să batemú totú corpulú cu urđici vii, să gádilámú Inghițitóra cu o paná, până cândú simțirea incepe a reveni și până ce pátimașulú respirá. Acestú ajutorú trebuie datú pátimașului in timpú de mai multe ore, căci adesea-ori vieța nu vine îndată inapoi ci numai dupe încercări prelungite. Décá cineva a încercatú a se sinucide prin spânzurare, să fie cea d'ântéiú grije acelorú cari ilú vede, ca să taie stréngulú ori legătura, fără témá că vorú fi chemați a da sémá inaintea justiției pentru acestú faptú.

Câte o-datá este greú pentru cei lipsiți

de cunoștințe medicale ca să distingă mórtea aparentă de cea adevărată, căci semnele obicinuite, precum: nemișcarea, féța palidă, răcéla corpului, lipsa respirațiunei (resuflării) și a batailor inimei ne potú incela. Unú semn mai sigurú suntú petele vinete cari se arétá pe partea d'indărétú a corpului și cari se numescú pete mortuare; nu póte însă incape nici o indoélá cá cine-va este in adevérú mortú, decá corpulú lui a începutú a putređi, decá mai alesú pântecele devine albastru-verđuiú și decá miróse a putrigaiú. Legea prescrite ca nimeni să nu se inmorminteze fără permisiunea primarului, care este datorú a merge la féța locului și a cerceta decá mórtea este adevărată, pentru ca să nu se inmorminteze cine-va de viú, și decá mórtea n'a fostú produsá prin crimá de mâna altuia. Legea mai cere ca inmormintarea să nu se facá de câtú 36 ore dupe mórte, căci numai dupe trecere de mai multú timpú, dupe ce petele mortuare și semnele putređiciunei se aratá pe cadavru, suntemú siguri cá mórtea nu este numai aparentá ci adevăratá.

Locu'ú unde inmormintámú cei morți se numesce cimitirú; elú trebuie să fie aședatú intr'unú locú depártatú de case și afara de satú séu catunú, imprejmuitú cu uluci séu cu șanțú și bine îngrijitú; mormintele să aibá adincime de doui metri și să nu se deschida din nou inainte de șapte ani de la inmormintare. Este bine ca fie-care cimitirú

să aibă casă mortuară, adică o cameră în care să se aducă îndată dupe mörte cei încetați din viață din cauză de bôle lipiciose, pentru ca cadavrul lor să nu molipsescă cei-l'alți locuitori ai casei; în casa mortuară mortul pöte să ședă timpü de 36 ore până la înmormintare.

XXIV

CÂTE-VA CUGETĂRI ȘI CONSILII ASUPRA
IGIENEI RURALE

Viața țeranului este aspră și grea; el se luptă cu vinturi, cu ploa, cu ninsori, cu arșița sórelui, cu umeđela nesănătösă a pămintului; el le învinge însă töte și are viața mai lungă de câtü a orașanului, care din parte-l, cândü pöte, caută asemenea sănăta-tea prin holdele verđi pline de lumină și de aerü, prin pădurile răcoröse pline de umbră plăcută, prin munții înalți cari păzescü hotarele României. Locuitorii orașelor mergü véra la țeră, pentru ca să imputernicescä corpul lorü, cândü elü a suferitü din cauza aerului stricatü care înconjöră casele lorü indesate, strinsü lipite una de alta, înșirate în strade înguste, lipsite de lumina bogată care coloréză florile câmpului, care dá obrazilorü acea fêță rumenă ce în zadarü o căutămü prin orașe, care imputernicesce trupulü și sufletulü; țera produce cea mai mare

parte a acelorú voinicí, carí cu brațele lorú forte apêrá pãmêntulú românescú și facú fala patriei.

Locuitorii de la țêrá găsescú în jurulú casei lorú luminá și aerú cu îmbelșugare; este datoria lorú sã facá ca și interiorulú casei sã nu fie lipsitú de aerú curatú, de lumina datátóre de viêtã. Țêranulú va înlătura multe bóle ale familiei sêle, va fi și mai sanétosú de câtú este astã-đi, se va bucura de viêtã mai lungã de câtú are astã-đi, va avea mai puține dureri și mai multe fericiri, decã va pãzi regulele igienei însemnate în acêstã cãrticicã, decã va învinge sarácia sa prin munca neobositã și prin deșteptarea minții, decã va recunósce cã elú póte singurú îmbunãtãți sórta sa prin invêtãtura, prin culegereá cunosciiñtelorú asupra lucrãrei mai bune a câmpului, asupra creșterei mai înțelepte a vitelorú, lucrãndú nu numai pentru asta-đi și punêndú la o parte prisosulú muncii în prevederea timpurilorú rele ce potú veni.

Decã voiți sã fiți sanétosi și fericiti, invêtãți carte, munciți, feriți-vé de vițuri și de pasiuni, iubiți patria și nu perdeți nici odatã încrederea în Dumneđeú și în puterile vóstre.