

Exczellentziádnak, a' mennyivel
 hogy ember tartozzék embernek, alig
 szabad. Ha én azon időtől fogva is va-
 lamit a' közjóra még munkálódhat-
 tam; 's hogy ezen könyvetskét is szent
 Vallásunk Fő Tanáttsa Rendelésére a-
 zon okból és végre írhattam: Isten u-
 tán Exczellentziádnak hálálom, és
 Feleségemen kívül, még két nemes
 Orvos Barátim, Mlgs. Protomedicus
 Ferentzi Jó'sef és Tkts. Professor Ju-
 denhoffer Mihály Urak fáradozások-
 nak is köszönöm. Ne légyek én o-
 lyan, mint a' Nőé hollója. Engedje-
 meg 's fogadja is el Exczellentzi-
 á, tiszta háladatosságom tsekély bi-
 zonyításául ezen Könyvetskének, mel-
 lyet ártatlan gyermekek számára ké-
 szítettem, ajánlását: szivemből kíván-
 ván, hogy azoknak szájok által is hir-
 tetessék, valaholott és valamelyki
 olvastatik, a' mit Exczellentziám
 velem, eggyel az orvosi kitsin
 szzül, tselekedett.

Nagyok, sokak és keservesek az
Exczellentiád vesztései; de ké-
rem Istenemet, hogy azokban a' ki-
ket meghagyott, bővséges áldással
és örömmel pótoljon-ki mindent, ál-
dása tárházából!! Mikor pedig szí-
vemben az élet szikrája kialuvánd:
még akkorra is, hogy poraimban há-
ládatosság örököljen, azt hagyom és
rendelem



Exczellentiádnak

Írám Maros-Vásárhelyen,
Februarius 24-dik napján,
1830-dik esztend.

alázatos szolgálója
Sz. Szotyori Jósef
Orvos Doctor.

1A 16047
120.757

E L Ö B É S Z É D.

02 2704

Nintsen a' Tudományok és Oktatások között
g. is, mely a' szükségest, hasznost és gyönyör-
rűségest tökéletesbb egységben, sőt ugyanazon-
ságban egyesítette volna magában, mint a' Dié-
tétika, nintsen csak egy is. Nem az Ádám el-
esésében annyira, mint a' diétetikai rendszabá-
sok meg nem tartásában kell már ma az emberi
élet rövidségének, és a' test sok fájdalminak is
okát keresni.

Midőn pedig az idő a' mostani *Reformatum*
Méltóságos Fő Consistoriumnak tartotta az anyai
nyelven írandó kézikönyvekről való atyai gon-
doskodást, mely a' Diétetikát is iskolai olvasás
szükséges tárgyának kinevezte, és annak készít-
téséről gondosan parantsolt: akkor a' maradék va-
lódi hőldogsága épületének egyik szegletköve le-
is tétetett. A' maradék haládatos emlékezettel tar-
tozik ezért a' mostani Consistoriális Atyáknak
azomban az is, a' mik nélkül most szűkölködünk
különösen nemzeti polgári Oskolákat állíthat,
állíttson is majd fel.

A' szülék és tanítók magyarázzák
vetskét dologról dologra, értelmesen, a' őmb
igasságban; ennek lelke és az Irónak
szerent magyarázzak ezt.

Ti pediglen édes Nemzetem kedves gyermekei, jövendőnek Birtokossi! addig is míg anyai nyelven mást, alkalmasabbat olvashatnátok: használjátok e' könyvetskét, melyet én fejem és szemeim kínos fájdalmai közt készítettem számotokra, használjátok ezt; e' pedig használjon Tinéktek, hogy hosszú idejűek légyetek a' földön, melyet a' mi Urunk és Istenünk adand Tinéktek!!

**Iráom Maros-Vásárhelyen,
Februarius 24-dik napján,
1830-dik esztendőben.**

Sz. Szotyori Jósef.
Orvos Doctor.

E' munkátskának, mely elébb Kolo'sváron jöttki 1830-ban, minden példányai hamar elfogyván, szükségesnek látta az Iró másodsor is kiadni. M. Vasárhely. 1831. Januar. 8-kán.

BÉVEZETÉS.

Hogy hívják ezen Könyvetskét?

Diétetikai Kátékhezisnek, azaz, oly kézi könyvetskének, mely a tapasztalatlan gyermeket rövid kérdésekben és feleletekben oktatja azon kötelességeire, melyektől függ, hogy ő jövődében hosszú és boldog életű legyen.

Melleyek azon kötelességek?

1-ső a test épségének és szépségének megőrzése; 2-dik az életnek és jó egészségnek fenntartása; 3-dik a betegség és gyógyulás eseteiben telyesítendők; 4-dik a véletlen esetekben, és mérgek történeteiben szükséges segítő eszközök használása; mely kötelességek summája *Diétetikának*, v. élethosszabbító rendszabásnak neveztetik.

Köteles é minden ember ezeknek telyesítésére?

Minden ember köteles azért, hogy az Isten az egészség s jóllétel fenntartására való igyekezetet minden ember szívébe kitörölhetlenül beoltotta; és azért továbbá, hogy egészség és jóllétel nélkül nem felelhet-meg az ember maga rendeltetésének.

Honnan vesszi a Diétetika maga rendszabásait?

A tiszta tapasztalásokból, és a józan okosságból, melyek egymással nem ellenkeznek; mindazáltal a józan okoskodás szabja magát a tiszta tapasztaláshoz.

Mit tanit a tapasztulás az egészség dolgában?

Hogy a velünk, és körüllettünk lévő dolgoktól nagy mértékben függ egészségünk, életünk, vagy halálunk.

Hát a józan okosság mit tanit?

Azt, hogy mind magunkat, mind a körülöttünk lévő dolgokat megismérni törekedjünk; a mi egészségünknek ártamas lehet, eltáv

a' mi pedig hasznos, azt annak fenntartására vagy helyre állítására fordítani igyekezzünk.

Hány részből áll az ember?

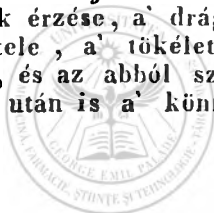
Két egymástól tökéletesen különböző, még is egymással nem ellenkező részekből, testből és lélekből. A' test kiterjedt valami, a' lélek pedig gondoló valóság.

Mennyiben mondhatni, hogy valaki maga oka betegségének vagy halálának?

A' mennyiben tehetségében állott valakinek betegsége okát előre ismerni, szabadsága vólt azt elkerülni, és módja magát abból gyógyítani 's még is mindezeket elmúlatta: annyiban mondhatni rólla, hogy oka betegségének, vagy halálának.

Mitsoda rosszak járnak a' betegséggel?

A' fájdalmak érzése, a' drága idő vesztese, a' költségek tétele, a' tökéletes meggyógyulás bizonytalansága, és az abból származó félelem, a' meggyógyulás után is a' könnyebb visszaesés lehetősége.



ELSŐ RÉSZ.

ÉPSÉG ÉS SZÉPSÉG.

Mit értünk az épség és szépség állapotján?

A' kinek lelke az okosság tehetségeivel, és szabad határozással; teste a' munkára alkalmas, izmos, hibátlan, és hijjánatlan tagokkal bír; erköltse pedig tiszta és ártatlan: az ilyen neveztetik épség és szépség állapotjában lévő embernek.

Hol juthat-el az ember ezen állapotra?

Nem a' vad, vagy társaságon kívül való életben, a' mely rövidebb, bizonytalanabb, sanyarúbb, a' testet lelket félszegítő viszontagságoknak inkább ki vagyon téve; hanem a' társasági életben, mely hosszabb, bátorságosabb, gyönyörűségesebb, és mind a' test, mind a' lélek mivéléseire külömbféle alkalmatosságokat szolgáltathat.

Kötelessége é hát az embernek magát mivelní?

Ha az ember földjét szántja, irtja, gyomlálja, hogy több 's jobb gabonát teremjen; ha gyümölcsfáját a' vadhajtásoktól, vízágaktól, mohától 'sat. tisztítja, 's óltás által nemesíti, hogy jobb ízűkké tegye gyümölcsseit: akkor fel se lehet tenni, hogy kötelessége ne volna az embernek a' maga személyet testében lelkében mivelní, és nemesíteni.

Kikre bízott ezen kötelesség telyesítése a' gyermekek körül?

Minthogy magok a' gyermekek erre még tehetetlenek, a' szülékre, tanítókra, 's más jó emberekre vagyon bízva, hogy őket neveljék tanítással, intéssel, fenyítéssel, jó példával; felneveljék.

vén pedig kinek kinek kötelessége magát mivelní.
Mitsoda állapot ellenkezik az épség és szépség állapotjával?

A' félszegség és nyomorékság állapotja.

Mitsoda állapot ez?

Az az állapot, melyben a' lélek tehetségei, a' test tagjai, vagy nintsenek meg mind, vagy pedig ha meg vagynak is, de egy vagy több is közülök a' maga munkájának rendesen való vitelére alkalmatlan.

Hányféle okokból származhatnak a' félszegségek és nyomorékságok?

Háromféle okokból: ugyan is azok vagy a' szüléktől mennek-által mintegy örökségül a' gyermekekre, néhány ízig; vagy a' mások körülletünk való vigyázatlansága és gonoszsága miatt származnak bennünk; vagy végre mi magunk is okozzuk magunknak tudatlanságunk, szófogadatlanágunk és pajkosságunk által.

Szabad é félszegséget, nyomorékságot okozni?

Nem szabad: mert ez által az ember alkalmatlanná tétetik arra, hogy a' maga munkásságát rendesen folytathassa, és magát mivelhesse, 's ugyan ezért, mint természettel ellenkező dolog, a' Szent Írásban is tiltatik, 's a' pólgári törvények által is megbüntettetik. Nem szabad tehát ép fogát kihúzni, ujját elvágni az embernek, hogy katona ne lehessen; kettős viadalokban egymást félszegesíteni; az ártatlan ép gyermeket akarmi okból kiberélni; vagy akárkit akarmely módon bizonyos tételre nyomorékká tenni; annyival inkább nem szabad pedig sem magát, sem mást megölni.

Hogy lehet eleit venni a' szüléktől gyermekeikre örökség szerént szálló félszegségeknek, nyomorékságoknak?

Ugy, ha épck épekkel, egészségesek egészsége-

sekkel, tiszták tisztákkal a' maga idejében házasodnak egybe.

Mikor van ideje az egybe házasodásnak?

A' mi nemzetünkben a' férjfi megházasodhatik 24 esztendőnek bétöltése után; a' leány pedig férjhez mehet 18 esztendő korától fogva. A' férjfi lehet mintegy 10 esztendővel idősebb feleségénél, de a' leányzó egy hónappal sem lejjendő férjénél.

Mi módon okoztatnak mások által az emberben félszepségek, nyomorékságok?

Sokféle módon az apák, anyák és mások által, még pedig a' fogantatástól fogva egészen az életnek végéig.

Mire kell tehát a' terhes asszonnynak vigyázni, hogy magzatjának még születése előtt ártalma ne légyen?

El kell távoztatni minden indulatosságot, u. m. haragot, boszszankodást, méjj búsulást, félelmet, ételben, italban, kivált erőssen hevítő italban, munkában, 's akármilyen egyébben való mértékletlenséget; némely ételbéli kívántsíságinak bételyesítését nem kell halogatni; továbbá magát meghűteni vagy felhevíteni, testét köntössel szorongatni, hágtálni, ugrani, tántzolni, emelni, melyből megütődése, döfődése következhetik, ántsorogni, bámszzkodni nem lehet a' terhes asszonnynak a' nélkül, hogy ártalmat ne okozzon magzatjának. Nagy szerentse okos, vigyázó, mértékletes, józan életű apától és anyától származni.

Mi a' megszabadult anya kötelessége magáról 's gyermekére nézve?

Magát lelki és testi tsendességbe helyeztetni minden nehéz ételtől, hevítő italtól, kávétól, bortól, pálinkától, ro'solistól magát telyességgel meg tartóztatni, minden szorgos gondoskodást, tevékenységet eltávoztatni, legalább is két hetet

lés után tökéletes nyugalomban, ágyban tölteni, és így, ha lehetséges gyermekét magának szoptatni, 's azt mindég tisztán tartani; a' szoba melegét pedig mérsékelteni.

Köteles é minden anya maga szoptatni?

Minden egészséges anyának, akár úri, akár szegény rendből való légyen, oly szoros kötelessége szoptatni a' maga gyermekét, hogy annak elmúlata nagy véteknek tartathatik, és sok veszedelmes következtései lehetnek. Mindazáltal a' felette gyenge, bizonyos nyavalyákban lévő, vagy azokra hajlandó anyák jobban tselekszik, ha egy betsületes tiszta dajka által szoptattatják gyermekeiket, vagy azzal segítnek a' dólgon, hogy egy előhasú ifjú tehént tartanak istállón, úgy szoktatván hogy napjában hatszor is lehessen fejni, 's mindannyiszor a' gyermeknek belőlle melegen tejet adni; vagy pedig azzal, hogy egy fejős ketskét tartanak, 's ezzel szoptattatják előre néhány ízben jól megmosván, szarvait is tövekből jól megsutitván. Az a' szerentsés anya, a' ki maga szoptathatja a' természet szava szerént gyermekét, azon kívül, hogy azt sok lehető veszedelemtől megőrzi, megnyeri annak szeretetét telyesebb mértékben, elkerül sok alattomos betegséget, és sokáig meg is tartja a' maga szépségét.

Ha nincs teje az anyának a' gyermek születésekor: mivel pótolhatni-ki az első öt hat napokban az anyai savós tejet?

Ifjú tehén tejéből óltóval, vagy borkóval készített oly savóval, mely még egyszer felforraltatván tojás fejeivel megvékonyittatik, kitisztittatik. Ez igen jól, és rágás nélkül takarítja, a' mi szükséges, hogy a' szurkos seprőlék kitakarodjon. Jótetnek azomban esetek elő, melyekben egyedül hánytató marasztya-meg a' tsetsemőt életben.

Mire kell még vigyázni az újjonnan született gyermek körül?

runkal, ízelítünk nyelvünkkel, tapintunk főkém
újjaink begyeivel.

*Mimodon lehet a' Látást, Hallást, Szaglást,
épen megtartani, tökéletesíteni?*

A' tiszta levegőben és szabad helyen való gya-
korlás, és a' főnek mértékletes levegőben, inkább
hívesen, mint felette melegben való tartása által,
még pedig a' gyermeki koron kezdve. A' zárt le-
vegőjü szobakban való tartás által okoztatnak fél-
szeg képzelődések, rossz gondolatok, kísértetek-
től való félelmek; a' főnek nagy melegben való
tartása miatt, akár házi, akár öltözeti légyen az,
megtojúl a' vér a' főben, a' kigőzölgés meggátol-
tatik, és támad szemtsipázás, fülfolyás, fájás, seb-
zés sat.

Nerezetes é a' szem a' testben?

A' szem igen nemes az öt érző eszközök közt;
mert ennek segítségével folytathatunk mindenféle
munkásságot, jöhetünk és mehetünk szabadon, lát-
hatjuk az égnek és földnek minden szépségeit,
egymásnak tekintetét, kellemcét; ez a' léleknek tū-
köre, melyen mintegy kisugározik. A' szemet nagy
tökéletességre lehet vinni, ha gyermeki kortól fog-
va szoktatódik, és megkíméltetik a' sokféle ártal-
maktól.

Mik a' szemek ártalmai?

A' napba, tsillámló hóra, fényes fedelekre
való nézés, a' visszavetett sűgároknak a' szemre
való jövetele; a' hónap, hódnak, tűznek világá-
nál, homályban, vagy igen nagy világosságban va-
ló olvasás, tsipke kötés, romlott levegő, bűdös
métsék, füst, vizes gőzök, por, fővény, feslett
élet minden időkorban ártanak.

Vagyon é házi orvosság a' szemfájás ellen?

Vagyon; a' tsipázás ellen legjobb a' saját éh-
nyállal való kenés; közönségesen a' szem tartossá-
gara, es annak fájdalmai gyógyítására legjobb szem-

víz a' friss forrásvíz, melyel felkelés után fél órával reggelenként elébb a' vakszemet, azután a' homlokot, végre a' szemeket meg kell mosni, és száraz tiszta kendővel a' nedvességet leszárasztván, későbbben úgy kimehetni. Hasznos a' szemfajás ellen a' jó lábvíz is, melyet így kell venni: melegített vízben korpát, és kevés sót kell tenni, fél óraig a' lábakot benne tartani, 's az alatt minden 10 perczentésre kevés meleg vizet hozzá tölögetni, hogy melege egyformaságban maradjon; ezután meg kell a' lábakot törölni meleg ruhával, 's melegített ágyba le kell nyugodni.

A' fül szükséges é?

Felette szükséges; mert ez által hallunk, a' hallás pedig a' lelek kiformaltatására mulhatatlanul megkívantatik p. o. hallás nélkül nem lehet megtanulni beszélni, e' pedig mely nagy hijánosság! A' hallás továbbá némely veszedelmeknek híradója, hogy vigyázzunk. Ezek felett, ki tudná elémondani milyen sok gyönyörűséget érezhet az ember a' hallás által a' mu'sikából, éneklésből, mások beszédéből 'sat.

Mit kell tudni, 's megtartani a' fülről 's hallásról?

A' hallás eszközének felette ártanak a' kemény, öles, váratlan hangok, tsattanások, melyek a' fül dobját igen megrezzentik, a' hideg és nedves lakhelyek, húzós levegő, meleg takaró, por, kemény fűsár, vagy éppen sáratlanság, idegen testekkel való bédugas, fűlbemászó, bolha, víz, az orr erős taknyossága; különösen pedig a' pofon és nyakon-tapások, főütések siketitenek. A' füleket a' meg-nötteknel hetenként takarítani kell, a' gyermekek-nél pedig mindennap; a' fűlgombát főkötővel a' fölez leszorítani karos; némely nehéz hallásokban könnyít a' para, kivált meleg kenyérből, és a' lab.

víz; bogár ellen hasznos a' fülbe faolajat tölteni; az éles nyílallásokat enyhíti a' mákolaj, kedves melegen a' fülbe hotsáttatván. Tökéletesíti a' hallást a' mind ket fülre való gyakorlás, a' mu'sika és a' messze lévő harangozásra, tsengetésre való ügyelés.

A' sikettségből származik sokszor a' némaság, ebből a' tagzó beszédnek értelemmel való nem tanulhatása, ebből az állatokhoz való közelítés az indulatosságban. Azon kegyes intézetek, melyekben a' Siketnömök és Vakok sorsa könnyítettik, az emberi mivelődésnek nemes, és szükséges vőtárol bizonyítanak.

Mi az orr?

Nem tsak szépség az ábrázaton, hanem a' szaglász mőhelye is; a' szaglász pedig hasznos és szükséges az életre, jó hát orratlanságra okot nem adni, az orrat a' szagosodástól meg őrizni, ha nem vólna is a' társalkodásban másoknak alkalmatlan. Az orrak között is nagyon tökéletességbeli különbség, a' kedves illatok, bűzök, felébresztő szagló a' szerint munkálódnak, a' himlőről, 's a' fene bűzről messzére tudósítatunk. Ártanak a' szaglászoknak a' rossz levegő, egésségtelen szoba, és felszegesít a' portubákolás,

Az orrvér-folyás a' véres emberekben, a' gyermekek némely betegségeikben orvosság, kipótólja a' vérszípóztatást; de a' gyakori, vagy igen nagy mértékbeli megfontolást érdemel; a' mérséklest, a' megállítást jó Orvostól meg kell tudakozni, hogy nyavalyarontás, vakság, fojlódás, mejbeli vízkórság, 's halál ne következzenek belőlle (nem különben nagyon az aranyérrel is). Hibáznak a' gyermekek, midőn egérfarkúfü levelel orrokat vér-folyásra szoktatják. Az orrnak nedvesnek, de nem taknyosnak, nem is száraznak jó lenni.

Az Isérzésnek hol a' helye, 's mi használ?

Főképpen a' nyelven, közönségesen pedig a' száj egész padlásán, és felette parantsol sok embernek. Az étel, ital, orvosság [rendszerént] tárgyai az ízlésnek. Hogy meg ne szagosodjék, a' száj, szükség azt, mindennap háromszor tiszta vízzel kimosni, kivált a' gyermekekét.

Miért szagos sokuknak a' szájok?

Nem tsak az odvas fogtól és mosatlanságtól, hanem attól is, hogy nagyot fálnak, 's rágatlanul nyelik-le, sóst, süstöst, fűszerest, sok édeséget esznek; erős italt sokat, vizet pedig keveset isznak; mások pipáznak 's a' szükséges nyálat, mint az asszonyok is a' fonással, kipökik,

Melyik a' leg szélesebb kiterjedésű érzés?

Az Illetés: ebből az, a' mi újjaink begye által eszközöltetik és esik-meg, mondatik szorossan ötödik érzékenységnek, *Tapintásnak*. Ez által tanuljuk-meg, hogy valamely test, melyet tapintunk, lágy, kemény, sima, darabos, étes, buta, kedves és kedvetlen fogású, szelid vagy fájdalmas még a' meleg vagy hideg-is; ez az érzés az egész emberi test bőrére ki, nagyon terjesztve

Vagyon é a' tapintásra nézve is kötelességünk?

Minthogy a' tapintás a' bámulásig tökéletesíthető, a' mit láthatni a' vakokban, kiterjedése is pedig széles; minthogy a' látás, hallás tsalattatásait, még a' kísértetek dólgában is, ez megigazíthatja: szükség azért a' tapintást tökéletesíteni; az ártalmakat, minéműek a' nem tisztán tartás, a' hidegnek és melegnek egymással sebes felváltódási, a' dúrva munkák, elkerülni, és mosódás által tisztán 's érzékenyül megtartani; különösen, az Orvosnak, a' Seb-orvosnak és Bábának kötelessége ez.

Vagynak é még több nevezetes részek is?

A' test minden részei szükségesek ugyan, mint a' melyek külömbféle tzélokra, munkákra rendel-

tettek; de még is nem mind egyforma tekintetűek. Szembetűnő kötelességeink vagynak ezekhez is:

a) *A' főhez*, mely egy tsont kastély, vagy on abban a' nagy és kicsi agyvelő patyolat lepjével, élet tsergedező ereivel; ezt ütéssel, döféssel, 's hasonló erűszakokkal ostromolni nem szabad. A' hajadonfőt mogórizni a' nap lév sűgaraitól, a' dér zuzmaráitól, felette szükséges dolog (ártalmas a' hajadon fővel való gyászolas).

b) *A' hátgerintzhez* merőben; ez az emberi testnek nemes oszlopa; sokféleképpen bántathatik ez, u. m. emelés, fatsarás, gombolyítás, nyújtás, azokon kívül hűlés, hevülés 's ezekből következő gyúladás által; nem szabad ezt bántani.

c) *Egy hasi velőtskéhez*, mely mondatik *napfonadéknak, nap koszorúnak is*; ez a' felügyelője az emberi test tápláltatásának; egyetlenegy szerentsétlen döfetése szörnyű halalt okoz; ezt is kímélni kell.

d) Nagy és fontos következésű kötelességünk van a' *szemérmetségéről neveztetett részekhez*; azoknak szemérmetes megőrzésektől, velek játék nem üzésétől nagy mértékben függ az épség és szépség, a' hoszu élet és jó egészség; következésképpen ezen tanats bévevése 's telyesítése eléggé nem ajánltathatik.

e) *A' fogakhoz*; nem tsak dísz adnak az arztulatnak, kedvesebb folyamatot a' beszédnek, hanem még jó egészségnek is jeli a' jó és szép fogak, 's feltételei a' jó emésztésnek. Ártalmasok ezeknek a' forró étel, ital, kávé, 's levesek, a' hideg víz, rossz levegő, pipázás, édesség, sok ételek, azoknak meg nem rágása, villával fürdalás, magvak törése, tsont rágás, kétfelől való nem evés. Mosni kell a' fogakat háromszor mindennap tiszta vízzel, szeliden súrolván az újj begyével.

f) *A' hajhoz*, mely egy szalas növevény; a' szivbanatjara, a' lelek aggódasara egy éjjel is megoszúl;

naponként estve meg kell mosni 's fésűlni. reggel mosatlan fésűlni jobb; de hajpusztítás a' fodorítás és ögetés; szép, de még sem kevélykedni való ékesség.

Mi mar a' szép emberi test?

Az, a' melyben minden ízek, tagok, vonások oly mértékben állanak egymáshoz, hogy a' szemet kedvesen tsiklándoztatják, gyönyörködtetik.

Jegyzés. A' szépség érzése eredeti az emberekben, mint az igasságé 's helyességé. 'sat.

Vagynak é szépitő szerek?

Igenis vagynak: 1-ső a' jó *Egészség*, a' telyes virágú ifjuság, eleven játékú kiformált test, megtölt fészes erek, szép szín, általlátszó bőr, villogó tűzű szemek, jóllételt 's meglegedést sugárzó tekintet, mozdulás.

2-dik a' jól formált testnek kimiveltetése, tökéletesítése.

Jegyzés. A' tökéletesítés kezdődik a' gyermeki korban, a' tagok szabad használhatásán, gyakorlásán. Szükségesek a' tiszta, szabad levegő, tiszta ivóvíz, egyszerű egésséges táplálók, könnyű köntös, feredők. Az első 11 esztendőbeli önkéntes gyakorlás, annakutánna tanittatási nehezebb testi mozgások, gyakorlások szabják-meg a' miveltést. A' 12-dik esztendővel már lehet bizonyos órákon gyakorlásra szorítani a' gyermeket. Erköltsi tekintetben most kell az engedelmességre szoktatni, most az igaz mondásban gyakorolni; a' többi megadatnak.

Miért szükséges a' gyakorlás?

Mivel kisebb erővel, rövidebb idő alatt nagyobb, többet, 's jobban véghez lehet vinni a' kármely dologban a' gyakorlás által mivelt testnek, mint a' gyakorlatlannak. Többet észszel, mint erővel.

Állásoda testállás illik az ifjúhoz?

A' beszélővel szembe, 's egyenes állásban, kiemelt fővel, befogott szájjal, lenni; így kell

néki járni, kelni, munkálódni. Rútul áll magát elereszteni, görbén ülni, állani, mejjét béhúzni, fejét lesütni, szemeit letsüggeszteni, száját kitérni. félvállról beszélni; a' mosdatlanság, vágatlan körmön, a' kezeknek némely hasítékba dugása 'sat. miveletlenség jele.

Mi ügyesíti hát a' gyermeket?

Ha mind a' kétfelét egyformán gyakorolja, a' nélkül, hogy baloggá légyen; ha vonásait ábrázatjának, nem félre húzott rántzokban, hanem természetosi állásokban tartja.

Vagyon é többféle szépség is?

Vagyon a' nemesebb emberi *szépség*, mely a' hőltsek, az igasságosok, az ártatlanok, a' világsodottak szépsége himlőhely, nélkül, mikor az ész világos, józan okosságú; a' szív nemes, minden igaznak, helyesnek, jónak nyitva; a' tselekedetek ártatlanok, a' gonosztól, igassagtalanságtól idegenek; és ezeket minden tekintet, ábrázatvonas, megállás, hang, szó kedves illendőséggel belőlről ki is jelentik.

Kit illet ezen szépség megszerzése?

Minden embert egyformán; kedves a' virtus a' szép testből, széppé teszi 's kedvessé a' nem szép testet is ez. Különösen illeti a' szép nemet, mely ha rendeltetésének megfelel; a' gonosz ösztönöknek, minémű az irigység, harag, önszeretet, hiúság, makatsság, hosszúállás, ellenek tud állni, vagy azokat magából, ha vólnának, ki tudja irtani; 's végre az ő házában, 's azon kívül is szelid, szemérmes. mérséklett: már úgy tiszta angyal és áldás.

MASODIK RÉSZ.

ÉLET ÉS EGÉSSÉG.

Miben áll az emberi élet?

Munkásságban és szenvedésben. I. Mós. III. 19.

Mi lehet ezeknek végtéljok?

A' személyes tökéletesítés, és a' sors bodogítása; ezeket mivelni pedig rokonaival, felebarátaival, minden ember társaival, minden embernek rendeltetése és kötelessége; úgy éppen a' megszemélyesített Közjóval is.

Mire ragyon tehát az embernek fő szüksége?

Jó és erős egészségre, vagy azon boldog állapotra, melyben az ember inkább lehet nem csak hosszú életű, hanem még vidaman, tartósan, könnyen, álhatatosan munkás is; hordozhat terheket, kiálhat viszontagságokat. A' gyenge és beteges állapotú ember kitsiny szellőt, esőt, hideget, meleget, fáradságot, kedvetlenséget mindjárt megérez.

Hányféle értelemben lehet valaki hosszú életű?

Kétféle értelemben: u. m. 1-ször az esztendőök száma szerint. p. o. Muszka Országban közelebb-ről egy ember 160 esztendőn feljül élt, de Magyar Országban is egy Tzántán Péter nevezetű ember 185 esztendőket ért, mint Fischerus írja (Lásd ORVOS. lap 10). 2-szor a' tettek jósága és nagysága mértéke szerint. — A' bólts mindkettőt elérni törekedik. Lásd Hufel. D. 1. L. 190.

Mik az első értelemben a' hosszú élet feltételei?

A' hosszú életű féltség, az élet műszereinek épsége, a' külső dolgoknak bóltsen mérsékelt befolyások, és a' magán való uralkodás.

Meltyek az életre 's egészségre szükséges külső dolgok?

Bá'os vaiasztást tenni köztek, melyik elsőbb,

és szükségesebb, úgy egybe vagynak szőve, fonva; mindazáltal a' rendért elkezdhetni a' legfinomabbakban: *világosság, meleg* 's az után a' vastagabbakra: *étel ital* — 's más dolgokra szállani; megjegyezvén hogy az élet, mint lehetőség, belőlről adatik kinekkinék, mint p. o. a' taplóban a' gyúlhatalás, a' kovában, atzélban a' gyújtás; adatnak még sajátí külömbségek, mellyek nem tsupán szokásiak.

I. Világosság és meleg.

Hányféle befolyásai vagynak a' világosságnak és melegnek?

Közönséges az egész természetre; szorossabb az élő testekre; még közelebbi az állatokra; legszorossabb az emberre, annak szemcüre, bőrere, 's egészségére.

Mit téssen setétség és hideg?

Az téssen kevés sugáru világosságot, mint vagyon a' setét tömlötzekben; ez pedig kitsiny mértékü meleget, mint vagyon a' jégben. Amazt mérí a' szem, ezt a' melegmérő és a' tapintás, de ez annyival hibázhatóbban, hogy minden ember maga is gerjeszt 's éleszt magának meleget.

Mit kell ezekről atalyában tudni 's megtartani?

Hogy ezeknek valamint legmagossabbra hágó pontyait, úgy legalsóbbra szálló fogait nem tudhatni, hogy egyik végsőből a' másikba hirtelen általmenni veszedelmes; hogy minden általtételnek leptiben, idő közbenjövésével kellettí megესni; hogy a' nap világosságában tűz vagyon, azért üveggel gyújthatni, és tükörrel szemet kiégethetni; hogy a' tüzelő fában és hóltszénben 'sat. lappang világosság, tsak bontakozásra várákozik; vagyon melegtelen világosság is a' hóldvilágban; vagyon világosság nélkül való meleg a' forró vízben: és ezek a' magok módjok szerént befolynak az em-

ber állapotjára. Az erős világosságot lapotzkás táblával, zöld előruhával mérsékelhetni. A' meleget, zöld leveles ágakkal, friss víz öntözéssel apaszthatni.

Jegyzés. Az erdők létele nevezetes mind az egészségre, mind az élet nyugalomára nézve; 's nagy kár rendetlenül vágni, nagy hijánosság nem szaporítani, nagy bölcsőség pedig jó fával tüzelni, kivált télben és házban.

Hevülés, hűlés, fázás.

Mit nem szabad tsinálni a' meghervültnek?

Hirtelen megnyugodni, köntöst változtatni, hideget inni (e' pusztított-el sokakat), hívesre menni, földre, före lefekünni, elalunni, magát szel-
lőztetni, 's még fagyaltakat enni, vagy jeget szopogatni — nem szabad.

Mit kell tsinálni a' meghervültnek?

Tsendesen mozogni, levegőhúzást kerülni, flannellel testét súrolni, megszáraztani, későbbben tiszta száraz meleg, de nem füstölt fejjernéműt venni, osztán száraz kenyeret darabig rágni, 's a' lagymatag italt azon keresztül eresztetni; a' tséplő, a' favágó elegyithet kevés pálinkát is.

Mit tsináljon a' ki meghűlt és megfázott?

Tégyen mozgást, súrolja testét, igyék meleg levest, melegske sert, borzavirág öntettyét, vegyen lábvizet, más köntöst.

II. Levegő.

Mitsoda levegőben él az ember átalyában?

Elegyesben, ú. m. jó és rossz, tiszta és hétisztátalanított, vesztegetett, vagy egészségtelen levegőben. A' levegő kiterjeszkedő, nehéz test, mely az élet fűvőjit is izgatja, 's némely betegítőségek szármása.

Milyen az egészséges levegő?

A' mely friss, nem pessedt; a' mely tiszta, nincsen dögleletes, pestises, fojtós nyavalyás részekkel

elegyedve, bétisztátalanítva és béterhesítve, 's nints vizes gőzzel béaztatva. Az ily levegő teszi az embert egészségessé, vidámmá, tsendessé még is: szerrez ételkívanást, jólesést, könnyű lélekzélést, ad tsendes álmot, gyermeknek nevedekést, jó színt, mindennek könnyű érzést, általhattya külső és belső részeit, tápláló étel és ital is egyszersmind.

Mik resztegetik-meg a' levegőt?

A' megrekedés, a' nap világotól való nem élesztődés, motsárok és álló tók, a' sokféle kigőzőlégek, párazatok, szűk helyen sok emberek, tömlötzek, Ispotályok, hólttestek, madarak, majorságok és matskák, büszhődt ganéjdombok, perváták, olaj és fagygyú lámpások, mosott gúnyák, kő és hóltszenek, virágok. ragadó nyavalják: mindezek egéségtelen részekkel béterhesítik a' levegőt.

Miféle levegő az, mely a' must és a' serforrasakor oly fullasztó?

Az a' rendes levegőnek legkevesebb, de legnehezebb, 's azért alól fekvő része, mondatik szén-gőzes levegőnek, vagyon még a' méjj kútaiban, az elhagyott pintzékben is, a' gyertyat is kiöltja.

A' szelekről mit kell tartani?

Azt, hogy azok fúvását, járását gondosan ki kell tanulni, 's ablakokat, ajtókat a' szerént kinyitni vagy bétenni szükséges. A' keleti és déli meleg szelek sok helyen pestist hajtanak, a' hideg északi szelek visszaverik azt.

Milyen időjárás egészséges, vagy egéségtelen?

Égéséges az az időjárás, mely száraz, de nem szerfelett, tiszta, derült, mérséklett meleggel: ellenben egéségtelen a' ködös és szeles hideg, 's a' nedves meleg; jobb a' száraz hideg, mint a' nedves hideg, szükség a' köntöst, öltözetet az időjáráshoz alkalmaztatni.

Jegyzés. Vagyon az esztendő részének, az idő

járásának, a' levegő változásának befolyása a' betegségekre; innen azok most gyúlasztók, melyeket oltani és hívesíteni; majd epések melyeket alól, vagy felyül tisztítani; viszont gyengítők, melyekben élesíteni, erősíteni; másszor kortosok, melyeket kortoson szükség gyógyítani, és úgy is szokták.

III. Víz.

Hány pontból nézettethetik a' víz?

Mint a' természet földi gazdaságának egyik és igen nevezetes feltételes része, mely a' származásra, létei fenntartására, szaporodásra, tenyészésre, termékenységre elmúlhatatlan.

Mint az egyes ember háztűz tartására is szükséges adomány, p. o. az állatokra, őrlésre nézve (a' víz őrel, a' bor jegel).

Mint legegészségesebb ital az egészségeseknek, orvosság a' betegeknek, és tisztaság eszköze minden sorsú és idejű embereknek, az első feresztés vizétől fogva az utolsó megmosogatás vizéig.

IV. Tápláló Eledelek.

Melyek a' jó eledelek?

A' melyek könnyen emészthetők, jól táplálók, átalváltozásokban ártalmat nem okozók, könnyen szerezhetők, készíthetők, megújulást éreztetők: azok jó eledelek.

Melyik a' legrégebb, legközönségesebb, legegészségesebb tápláló eledel, 's mikre kell vigyázni?

A' jó kenyér, e' süttetik tiszta búza, vagy ro'slisztből elegyítés nélkül; jósága megtettzik kivülről, ha nem igen tömött, nem tippanós, hanem jakatos és könnyű; a' búza is nem dohottas, nem bogarette, nem ártalmas magvakkal elegyített volt; a liszt nem mojos, nem penészes; sava, dagasztása keletése, tüze megadva. — A' fejr kenyér kevesebbé táplál, de könnyebben emészthető, jó be-

tegnék; a' ro'skenyér bővebben táplál, jó ízű, de nehezebben emészthető, munkás, mozgó életű embernek alkalmasabb; ártalmas a' meleg kenyér, kivált ha víz ital követi; betegítő a' régi penészes egészségtelen lisztből sült kenyér. Tartozik pedig minden gazda jó kenyérről gondoskodni.

Mit tarthatni a' másféle lisztekről?

Nem kenyérnek, 's nem is elegyíteni valók (hanemha szükségben), 's tápláló erejekben, emészthetőségekben alábbalább e' szerént szállanak: árpa, törökbúza, haritska, zab, jó földmagyaró; vagnak szükségbeli, és szokatlan kenyérpótlek, ú.m. növények gyökere, haja, és napon sült agyagpogátsa is, melyel nemzetek félesztendeig rendszerént élnek, de színtelenek.

Hogy lehet a' jó kenyeret közönséggé tenni?

Közönséges sütőkementzék 's tanult sütők béhozásával; ez által gyulladások, sütkölődések ritkúlnának.

Mit kell a' süteményekről átaljában tartani?

Hogy egészségtelenek; de a' kéttzersült könnyű és egészséges.

Egészségesek é a' hüvelyes, a' gyökeres, a' leveles sütemények?

Tagadhatlanul meglehetősen gyomrot kívánnak, 's annyiban nem is betegnek valók. A' hüvelyeseken segít a' hajlás, és jól táplálnak. A' jól megfőtt gyökérnémük is elég jó táplálók; a' murek nyersen éve gelesztát hajt, reszelve a' fenés sebre való, főve mejjet enyhít, a' répa nyersen bővölkedik nádmézzel, sülve, főve jó köhögésben; a' káposzták és saláták, spinot, spárpa nehéz emészthetők, az olajos saláta tsinál álmot; a' spárpa hajt vizelletet, küszvényeseknek nem ajánlatik, nem vatsorára való tsemege.

Mit tarthatni a' gombákról?

Nehezen emészthetők, nem táplálók, némelyek gyanusok, mások bizonyosan mérgesek, halálosok.

Mát a' jól meg ért gyümölcsök közönségesen ajánlhatók é?

Igen is, mivel azok nyersen és aszalva étel, ital, orvosság, és egyszersmind gazdaságosok. Kár nem szaporítani a' mezőken.

Miért lesznek az emberek rosszul a' gyümölcs után?

Vagy azért hogy éretlen vólt, vagy vizet isznak utanna, vagy gyomrok is gyenge, 's telve van mas etellel.

Mát a' sárga, a' görög dinnye és ugorka jók é?

A' jóféle sárga dinnye, melynek íze és illatja is van, a' jól ért görög dinnye délután, igen jók, frissítők, de tsak a' fennebbi feltételek alatt; az ugorka salátának készítve levít, sózva nehéz emészthető, nyers leve próbáltathatik szárazbetegségben.

A' fűszerekre vajyon é szükség?

Tsak mint orvosságokra, (kivéven a' só't és e-tzetet) a' gyermekeknek ártalmasok, az egészséges embereknek szükségtelenek, 's divatlankodás ösztönei.

A' húsnémű természetes tápláló é?

Az emberi test alkotása hozza magával a' hús-ételt, a' mivelődés elkészíti azt, 's jó ízűvé teszi, a' bújalkodás elfűszerezi; a' vad ember gyomra nyersen is megszenvedi: mert sok függ a' gyomor jóságától, különösségétől, és a' szoktatástól.

Hogy lehet a' hús eledelt elrendelni?

Leg táplálóbb a' tehénhús, leg könnyebb a' vadhús, öz, nyúl, szarvas, fogoly, és császármadár 's több effélék húsa; ezek után a' házi majorságok, borjúhús, verőmalatz; nehezek a' kövér bárány, és 'siros húrok, vadsertés, rétze, lúd, hazi lízslalt sertés; ez utólsók nem is betegnek valók, hanemha kívánságból; a' füstölt és sózott húrok nehezek, ha szintén kedvesek is; kitsit is táplálnak.

- Jegyzés.* 1) a' meghajtott állathúsa poronyobb.
 2) a' vadszagú húsok undorítók, tsömöröltetők.
 3) a' beteg allat húsa egésségtelen.

Egésségesek é a' halak?

A' sovány halak nem egésségtelenek; de a' 'síros, kövér halak tsömöröltetők, az ikrások ártalmasok, gelesztát szaporítók; a' rák jó ízű, de nehéz.

Természetes tápláló é a' tej?

Leg természetesebb, még pedig forralatlan a' mint az kifejetik, nem eggyezik az etzettel, hevítőkkel; a' ketske és tehén tejek sokkal könnyebbek, mint a' bivalentéj; nehezek a' téjgyűjtemények, 's ártalmasok a' máj és lép dugulásban, 's a' súlyben lévőeknek.

Hát a' tojas hogy jobb?

A' friss tojas lígan legjobban táplál, 's legkönnyebb; keményen pedig nehéz emészthető.

Hát az olaj, a' nádméz és szinméz?

Az olaj nem étel, nem ital, 's még is nehéz a' gyomorban. A' méznémük inkább orvosságok, tsemegék, mint ételek, gyomor és fog rontók általjában, 's nem gyermekeknek valók, kivált ha gelesztások.

A' főző edényekre kell é ügyelni?

Nagyon kell, hogy mindenkor tisztában főzzenek, különösen a' rézedényekre, hogy gazdagon fejéronasok légyenek, külömben mérget is észik belőllek az ember.

Milyen a' gazdaságos asztal?

A' melyre kevésféle, de elegendő, tisztán készült, jó ízű ételek, inkább veteményesek, mint költségesek tétetnek; a' mely mellé megéhezve ülnek, falataikat tsendesen rágják, nyelik, beszédeikben függetlenek; a' mely mellől vídámon, megkönnyebbedve kelnek-fel, 's a' mely után várják, hogy a' maga idejében feltétessen a' vatsára, 's azt jó ízűn megeszik.

V. Italok

Mi a' legrégibb, legközségesbb, 's legkönnyebben is szereshető ital?

A' jó víz; légyen forrási, folyamati, vagy kúti, ha az világos, tiszta, jó ízű, nem szagos, a' gyomrot nem terheli, nem fájósítja, habzik, borsó megfő benne: úgy jó iható víz az.

Az egészségtelen vizet egészségessé, a' szagos húst is szagatlanná lehet é tenni?

Igen is a' hóltszén mindeniken segít, 's egészségesbéké teszi azokat; a' motsáros, fővényes víz követ okoz, kivált ha tartóztatik a' vizellet.

Hát a' borvizek hasznosok é?

Azok orvosságok; de az egészséges ifjaknak nagyon ártalmasok.

Mi haszon a' rizivóságban?

Jobb szájíz, könnyebb, szabadabb gyomor, tsendesebb' álom, tartósabb szem, szelidebb indulat, hívatalokra alkalmasabb létel, 'sat. Olvasd Hébe 1824, lap 191 — 201-ig.

Egészséges é a' kávé?

A' tiszta, 's jó fekete kávé, gyomor erőssítő, tejesen jó tápláló a' fővel munkálódók számára; az egészséges gyermekeknél szükségtelen, de mint orvosság, sok esetben segít; segéd kávé pedig a' forrázott, tseremakk, mely téjszaporító 's erőssítő is.

Hát a' ser is egészséges?

Ia jól készített, 's nem kábítókkal, jól is megforrott, 's nem fitzkó: úgy egészséges a' ser, de nem ifjúnak, 's nem estvére való.

Hasznos ital é a' bor?

A' tiszta, 's jó ízű régi bor az öregeknek téj, a' gyengélkedőknek, betegeseknek mértékletesen merő orvosság, melyet nem pótol-ki semmi; egészséges gyermekeknek ártalmas, de a' betegeseknek erőssítő kitsiny mértékben. Meg kell jegyezni, hogy

másutt méreggel édosított bort is szoktak árulni, mely igen ártalmas.

Lehet é a' pálinkát ártatlan italnak tartani?

Nem lehet; a' gyermekeknek merőben méreg, másoknak épségét öszverontya, szépségét meg-rútította, a' belőlle következett betegségek gyógyit-hatlanok; hideg időben inni nagyon veszedelmes.

Hát senki nem ihatik pálinkát?

Az erőss és izzasztó munkát tévők elegyit-hetnek vizekbe pálinkát, ú. m. az aratók, favá-gók, hutáknál dolgozók.

Vagyon é a' hevtő italoknak az erkölcsre 's életre befolyások?

Életrövidítők, bűnre vívők, koldusbottá jutta-tók, gyalázatot okozók, oktalan állattá változtatók.

Jegyzés. A' ki valamely roszból valóban kíván

megtérsni, tanátsos nem halogatva, 's nem is aprán-ként, hanem egyszeriben, és változhatlanul tenni azt, és a' rosznak rokonait is kikerülni. Még nem holt-meg senki azért, hogy egy pillantatbál le-mondott a' pipáról, kortsomákról 'sat.

Melyik az igazán takarékoson terített asztal?

A' melyre jó kenyeret, egészséges tiszta vizet, reggelre tejet téznek, ama vers szerént: Szaraz tzipom édes íze, Egy kis forrás hideg vize, Jól esik míg tejem lesz.

VI. Ruházat.

Hány okból szükséges a' ruházat?

Két okból: 1-ör, az épség és egészség által-mazása végett, az idő sanyarúságai 's ártalmi ellen.

2-or, a' társasági szemérmesség, illendőség és tisztelet fenntartására; mert a' rongyos ember útálatos, gyanus; magyar köz mondás: pénz be-tsület, ruha tisztesség,

Milyen hát a' jó 's egészséges köntös?

Mely az idő járásához vagyon alkalmaztatva,

nyárban könnyű, vékony, nem izzasztó, nem szorító, nem isjukatos; télben könnyű, meleg, nem szűk. Jóságokra nézve így következnek: len, kender, selyem; alábbvalók a' gyapott, a' szőr, a' gyapjú. A' főnek nyárban legjobb a' fejér, könnyű, elől nagy eresztű (karima), hátúlról is fedős, hegyes, magas tetejű kalap; télben jobb a' fekete, de az eresztelen kalpag, süveg, kivált a' fejér havan szemrontó; a' nyakszírtfedő is hasznos, esőt, havat, széllet, hideget, 's meleget is elvét.

Milyenek a' rossz köntösek?

Mind azon szabásnak, tsinálattak, melyek szűkek, szorítók, a' szoros gyermek-főkötők, szorópólalások, szorongató vállak, lájblik, pléhek, hatsontok, térdkötők, paputsok, tsizmak, melyek tyukszemét okoznak; rossz a' nehéz köntös is, melly a' vért befelé tolja, 's vérpökést, guttaütést okozhat; legrosszszabb isméretleneknek, betegeseknek köntösseit mosatlan, tisztítatlan felvenni; veszedelmes pestises vidékből köntöst vásárolni, viselni.

VII. Lakó és háló szobák, hajlékok.

Mikre szükséges vigyázni a' házak építésében?

1-ör, a' helyre; legyen annak földje száraz, tömött, kevésbé felemelt, nem vizes, nem televényes; ne legyen motsárok, álló tók, vizek, pervaták, ganéjdombok, huták, gyertyaöntők 's hasonlók szomszédságokban.

2-ör, a' szobák falaira; ne legyenek a' falak 10,11 lábnyiraál magassabbak, mivel a' meleg és jobb levegő felvész magát; de nem is törpébbek 7 lábnyiraál, mert azon alól igen sűrű a' szengőztől a' levegő; előre kiméressék a' hálóhely; ablakok, ajtók, fűtőkementze távulatska legyenek az ablaktól, ágytól, nyíló ajtótól, az ágy feje es laba bár egy jó singre mind az ablaktól, mind az ajtótól; az ablakok, ajtók, napkeletre, vagy délre nyíljanak; alól

szeleltető jukak légyenek (pintzébe lejártó ajtó se szobából, se tornázból soha ne légyen): fesszkával padimentomoztassanak a' szobák, és nem földel, mely bűdös; nem téglával vagy kővel, melyek hidegek, 's az eleső gyermekek inkább is bétörik, hasítják fejeket rajtok.

3-or, *matériájokra*: legmelegebb a' jó fenyőborona, sövény, de mindenik tűzfészek; legjobb a' jól kiegetett jó téglá, bányakő, legrosszabb a' patakő, 's tsak pintzének való.

Miről esmérszik-meg a' lakó 's háló szoba egészségtelensége?

A' lakók színéről, köntössek 'penészedéséről, penész bűzről, falak vízeségéről, hidegségéről.

Mik egészségtelenítik hát a' szobákat?

A' sok emberek, oktalan állatok, vizes gúnyák szárasztása, nagy meleg, szengőz, métsék, pipázás, lotsolás, ganéllás, nem takarítás, nem szárasztás, új meszelés, ebéd 's vatsora után nem szellőztetés 'sat. A' szellőztetésnek napjában kétszer, nyitott ablakokkal és ajtókkal kellene megcseni.

VIII. Tisztaság.

Miket szükség tisztán tartani?

1-ör, saját testünket mindennapi többszöri mosdás, és hetenként való feredések által.

2-or, köntöseinket mosatás, takarítás, kiporozás által.

3-or, ételeinket, konyháinkat, edényeinket.

4-er, lakó és háló szobainkat, múlató helyeinket.

5-ör, a' tselédet is a' tisztaságra szorítani, szoktatni kell.

Feresztés, feredés hasznosok é, 's mikre kell ezekben vigyázni?

Gyengén meleg vízben a' *feresztés* igen nevezetes eszköz arra, hogy a' gyermekek erősedjenek, nevededjenek, jól alugyanak, izmosok légyenek.

A' feredők a' meglett embert fáradságában

megújítják, elevenítik, a' beteget élesztik, ételhez kedvet és jó álmot adnak. Vigyázni kell, hogy senki jüres gyomorral, 's még inkább megterheltel ebéd után hamar, annyival inkább melegske feredőbe ne süljön, mert a' gutta elüti; a' víz melegét lassan szaporítsa a' feredő, nagyra ne nevelje; egy órán túl ne mülassan benne, testét mgszárassza; a' hideg feredőbeli mülátás négy, öt pertzentésig lehet, a' főt eiebb meg mosván. A' ki folyóvízben ferdik, szép és meleg napon, nem hevült vagy izzadt testel, nem estve hívesben, nem méjj, örvényes vagy kerengősben feredjék, fűre se heveredjék, szárazba öltözven, tsendesen léptessen haza felé.

IX. Munkásság és nyúgodalom.

Mi a' munkásság jutalma?

Jó egészség, hosszú élet, tsendes nyugtató álmom, jó kedv, vidámság, tehetőség, tisztább 's jobb erkölts; de módja, ideje és mértéke van a' dolognak is; nem kell erő felett, 's idő előtt a' gyermekeket, nem egész nap senkit, még tselédet sem, dólgoztatni.

Mi a' dologtalanság és restség következése?

Elegésségtelenülés; különösen pedig vétek és köldusság.

Mit kell tartani a' tántzról, mu'sikáról, festésről?

A' tántz frissítő mülatság, hasznos vagy ártalmas volta függ módjától, idejétől, mértékétől, tzeljától, személytől, árt p. o. a' viselősnek, a' vérpökőnek 'sat. A' tántz ügyesít, de a' közbejöheto' meghutések veszedelmesek; a' mu'sika szelidit, néhol gyógyit, néha puhit, időt is lop-el sok szükségestől; a' fűvő mu'sika ront mejjet is. Festés, rajzolás nemes időtöltések, de szemrontók. Az ének legnemesobb mu'sika, a' gyenge mejjet is erőssíti a' tsendes éneklés.

Hat az ilom dologtalanság é?

A' tsendes álmom a' betegnek gyógyító hal'sam, a' fáradt munkásnak megújító pihenés, tsendes es álomlátások által nem zavart édes nyugalomnak ideje. Az ily álmom segíti az ételkívanást, emésztést, táplálást, ad erőt, kedvet a' munkára, 's valóságos jótétemény.

Hogy lehet a' jó álomra szert tenni?

A' mérsékelt munkásság, a' mértékletes élet, a' tisztaság és jó lelkiismeret által; továbbá lefekvés előtt kiki mind a' kétféle tisztulásait végezze, kivált a' gyermek vizelljék; lehet a' vizellést ugyan szoktatni, de nem jó szorongatni, melyből guttaütés, halál jöhet, vagy fővénybetegség; azért éjjelre sert inni, gyümöltset enni árt a' gyermeknek, 's oda is vizellik akaratra ellen, a' gelesztákat is a' forrás felháborítja. Nyugalmasabb az álmom a' jobb oldalon, rossz pedig a' balon, még rosszabb hanyat és hasra feküve; veszedelmes a' fejet is bétakarani; illik egyik tenyeréből fülpárnát csinálni balha ellen is, a' mas kezét tisztességesen elnyújtani, de nem a' két láb közzé tenni; nem igaz, hogy a' ki jól-jár, jól is aluszik.

Mik szaggatják és zavarják meg az álmat?

A' restség, délutanság, tisztátalanság, igen fűtött hálószoba, pihe derekajok, irtóztató álomlátások, gond, bánat, bosszúság, harag, gonosz lelkiismeret; gyermekeknél az ijjesztő képek és beszédek, mesék, kivált melyek délután mondatnak.

Mennyi az alvás ideje?

Gyermekek és öregek hosszabban aludjanak, középidejűeknek elég 6 vagy 7 óra, mert a' hosszú álmom döggé, resté, zsimbessé, puhává, butává, betegessé, szegényé teszi az embert; éjjeli 12 órát jó és egészséges aluva tölteni.

Az ágyneműben mire jó vigyázni?

Ne legyen igen puha, sem igen meleg, azért

mátráztok és kevés párnák, tiszta lepedős takaródzók a' jobbak, és nem a' púhe derekaj, vagy dunyhák; kiki maga ágynéműjébe feküdjék.

Mikor van a' lefekvés és felkelés ideje?

Mikor a' munkától fáradt test álmosodik, le kell fekünni; és mihelyt kinyugodta magát a' test, keljen 's öltözzék-fel az ember, különben elpuhul.

Hányan alhatnak egy ágyban?

Egy ágyban, egy mátráztzon, egy takaró alatt, minden állapotban, időben. tsak egy, és nem több ember. Hiba hát az unokákkal alunni, valóságos betegítés, egészségtelenség és bűn az ártatlan gyermeket tselédek mellé, és közé fektetni 'sat.

Jegyzés. Veszedelmes jó, szagú, friss szénán hálni, a' háló szobában erős illatú virágokat p. o. tubarózsát, úgy állatokat is megszenvedni.

Tóldalék.

Miben áll az igazi mentőszer és védorvoslás?

A' józan okosság és tiszta tapasztalás, tsalhatatlan mentőszernek isméri a' belőlről való ok nem adást; valamint védorvoslásnak, a' betegséget kiformaló külső alkalmatossági ok elkerülését, p. o. a' kémény kigyulladásának belső igaz oka, annak kormossága, de a' tűz tevés alkalmatossági oka. E' két pontból kell megítélni az előre való érvagatásokat, különösen a' viselős aszszonyoknál, a' vérszípóztatásokat, köppejeztetéseket, a' tavaszi és őszi tisztítókat, a' borvízre való járásokat, 's több hasonlókat; e' két pontból minden más mentő erejű szereket, és védorvoslasok módjait, akármiféle nevet viseljenek is azok.

A' szegény ember vitsoda szereket tartson hájánál?

Borza, székfű, hársfa virágot, fodornimát, mélfüvet, sejér úrmöt, martilaput, tormát, l.

keze nadályt, mályva és örvénygyökeret; ifjútsérfának sárga haját, és kőkőnygyöker haját száraztva, kender, fenyő és lenmagot, mustárt (mely a kámfort belől jól pótolja), mind ezeket tisztán külön zatskóban, tzedulázva, száraz helyen fel-függesztve, 's utóljára jó etzetet, egy hójagot klis-télyozó tsóvcl, és hoszszukó ferdökádat.

Mikről szükséges az Orvost levélben tudósítani?

A' beteg neméről, esztendeiről, a' betegség közelebbi okáról, hová fészkelődéséről, töbszörí vóltáról, miket használtak legyen eddigelé, 's mi következéssel? álmáról, álmatlanságáról, ábrázatja vonásairól, 's hallásáról, látásáról, szája száradásáról, 's orra dugulásáról, bőre izzadásáról, vagy száraz, égető vóltáról, 's gyomra, vizelete járásáról; a' szenvedések versenként való megjelenéséről, az ész járásáról, a' szuszogásáról, és feketése módjáról, különösen a' fejérnépeknél. Igen fontosok még az étel, ital kívánás, vagy azoktól való undorodás és nyelhetés, a' száraz, a' sárga és barnás, hasadozott nyelv és ajak, a' ro'sdas fogak; kézzel való kapdosás, pihe szedegetés; a' bőrön megjelent kiütések. Mindezek a' hol megvagnak, a' levélből ki nem maradhatnak.



H A R M A D I K R É S Z.

BETEGSÉG ÉS GYÓGYULÁS.

Meg kell é minden embernek betegedni?

Szükségképpen nem kell minden embernek megbetegedni, mivel az ember természetében nem a betegség maga, hanem a sok formájú megbetegedhetőség vagyont letéve; nem a hójagos himlő, hanem a himlőzhetőség, nem a fő s' lábtörés, hanem törhetőség, nem a sérvés, hanem a sérülhetőség. A betegség tehát belső és külső okok közös művének kijelentett következése.

Melyek hát a betegítő okok? (Betegítőség).

Sokak azok; de nevezetesebbek a következők, mennyiségek és minéműségek befolyásánál fogva: divatlanság ételben, italban, kivált hideg víz, mondatéj, tzitromos virits a hevülésben; szíjjas, kemény, szagos, kövér, avas, bűdös eledetek; telhetetlenség munkában, tántzban; hevülés, hűlés, tisztátalanság, henyeség; ezeken kívül tisztátalan, pessedt, hűszhődt levegő; nedves, ködös hideg, nagy meleg, szeles, hirtelen változó időjárása, hévség után hideg, hideg után hirtelen melegre változás, és köntöstelenség; nedves, szoross, sötét, alatt való lak és haló szobák. Ezekhez számláltatnak a drága nedvek vesztegetései, p. o. a' szükségtelen érvágás, piótzáztatás, hánytatók; hastisztítók, babonás orvosságokhoz való bízás, ragaszkodás, a' sok gond, bú, bánat, szomorúság, boszszankodás, félelem, féltés, elégedetlenség, nyugtalanság, íjjedés, rettenés, bújaság, fukarság, irigység, kétkedés, nagyravágyás, gonosz lelkiezmeret; másoknál külső erőszakok, erőltetés, esés, lebuzás, fatsarodás, fitzamodás, rándulás, törés, dűfés, szűrás, hasittás, lövés; nevezetesek még az elragadó nyavalyak, vélelten esetek, és a' külömb-

féle mérgek. Béfolytak a' rémítő jelenések is, égi háborúk, tengeri szélvész, vízözön, földindulások, tűzokádások; úgy az éghajlat, vidék és hely, 's végre az életmód nemei, a' mesterségek.

Mit kell tartani a' megboszorkányoztatásról, a' valakire való bójtölésről, ráolvasásról, ördögösítésről, 's több hasonlókról, mint betegség okairól? vagy megfordítva, gyógyítói hatalmokról?

Azt hogy azok gonoszságnak, tudatlanságnak, pogányi babonának szüleményi, 's betegségek okai vagy gyógyítói nem is lehetnek, mivel nintsenek.— Nintsen varáslói tehetség senkinél.

Mi kár vagyon ezeknek hívésekben?

Kettős kár; egyfelől mint tsalfa hívés, rettenéssel töltik-el az emberek elméjét, szívét, midőn olyanokat hisznek és éreznek, a' mellyek úgy nem is lehetnek; másfelől a' tudákosokhoz, a' vizellet nézőkhez, az ámitókhoz folyamodván, a' gyógyíthatás drága idejét elszalasztják miattok.

Jegyzés. Híres tsábítóknak és ámitóknak íratnak *Gassner* Regensburgban; *Richter* Silésiában; *Erzégébürgné* Saxoniában, és egy *Grábé* nevű borjúpásztor Borussziában 1824-ben.

Kiknél hasznos segítséget keresni?

Azoknál, kiket Isten is rendelt, és kikre a' társaság is bízta betegeit, mlyenek a' valóságos *Orcos Doktorok*; mert nem adatott gyógyítási tudomány és kegyelem másoknak, hanem tsak azoknak, kik az A. B. Czé-től fogva tudományosan tanúlyak, fáradságosan keresik; nem jelentetik meg a' gyógyító szer, sem a' messze lévő álomlátónak, sem a' tzirókálónak, hanem a' vizsgálódónak. Nevezetes segítség vagyon letéve a' gyakoriott *Seborrosokban*, a' jó kézfogású 's lelki-

esméretű *Bábákban*; ezeknek segítségeket különösen soha sem álomlátó, se tzirokáló, se varásló, sem ámitó, se tziimbaras (Sympathia) érzéssel gyógyító ki nem pótolta, és tsak egy szálkát is ki nem vett, vagy egy elfatsarodott köldök sínóron is nem segített. A' gyógyító szereket is a' törvényes Gyógyszereseknél (Patikárius) kell keresni, kik a' jó szerek szerzésére, tisztán tartására, tudományok mellett hittel is kötelesek. Az igaz *Patikákban* nintsenek titkos szerek, ez vagy ama tzelra; nintsenek undorító orvosságok, u. m. ember'sír, kaponyapor, hohér kezéből kutyaháj'sír, 'sat.

Mikben hibáznak sok betegek?

Egyebek mellett ezekben: a' betegséget elein a' kornyadozási állapotban számba se vészik; hevítő italokkal elverhetni remélik, v. időtől várnak; diétájokat nem szorittyák; magok orvosolyák magokat izzasztókkal, hánytatókkal, vérszípókkal, érvágásokkal, élesztett kenőtsőkkel, bévett tseppekkel, pilulákkal, porokkal, melyeket petsét alatt idegen heljéről hozván, árúlnak titkos orvosság név alatt.

Mi tétősz legyen hát a' beteg hogy meggyógyúlyon?

Betegsége elein hívasson Orvost, az általa szabott Diétát tartsa meg, a' rendelt orvosságot szorgalmason végye, 's tsak azért, hogy mindjárt nem használ, félbe ne hagyja; szükség a' beteg mellé jó erköltsű, lelkű, eszes beteghezlátó is. —

Vagynak é gyógyúlast elősegillő külső dolgok?

Vagynak, az egésséges szoba, a' belső tisztaság, a' levegő tisztítása, tiszta ágynémű, öltözet, étel és ital.

Mik tisztátalanittyák a' szoba levegőjét?

A' nagy meleg, vízellő edeny 's gyalogszék benttartása, a' sok és gondatlan beszédű 's öltözetű látogatók (vizelleni, szelet botsá'ni, székre kelni

átalja a' beteg), állatok, pipázás, evés, ivás, nedves rubák száraztása, fojtós füstölések, olajos metsek, óltott szénnel tüzelés.

Jegyzés. Nagy nyugodalom, a' hol több szobák vagynak a' levegő frissítése, 's változtatása végett.

Milyen legyen a' beteg ágya, ágynéműje, 's öltözete?

Ágyfája: eröss, segillő szíjjakkal, vagy fogdzókkal készítve, úgy helyeztetve, hogy kétfelől hozzá lehessen férni, nem a' falmellett, vagy éppen falig a' fejével.

Ágynéműje: ha telik, mátrácz hántott török-búzahajból, sürgyé, feje alá bórparnátska, alsó lepedője vékonyabb, takarodzója inkább paplany, mint pokrotz; ártalmas a' puhító pihe dunyha. A' nem izzadás idejében az ágynémű fel rázattassék, vettessék; tisztával, szárazzal, nem füstöltel, de melegséggel változtassék; más beteg ágynéműjibe soha egy se fektessék; két beteg sem egy ágyba, 's a' hol mód van, még nem is egy szobában.

Öltözete: tiszta, meleg, könnyű, száraz, tágitható, könnyen változtatható; de izzadás alatt változtatni veszedelmes; a' megfüstölés ártalmas az izzadóknak; előre több ízben kifüstölni lehet, most csak melegségre legyen a' ruha.

Tisztát is vehet az írt módon, kivált a' betegség elein, délelőtt lagymatag vízzel moshattya kezét, ábrázattya, délután vehet még lágymeleget lábvizet is; de mihelyt kiütés akármiféle, 's nevezetesen orbántz mütattya magát, meg kell szünni minden vizesítő mosódástól. —

Mi tapasztaltatott az evésre 's ivásra nézre?

Hogy a' betegek inkább ihatnának, mint ehéneek, mely arra mutat, hogy több italra, mint ételre vagyon szükségek; azért nem kell olyan erössen az italt tiltani, megtagadni, 'az evésre pedig nógatni, 's kínálgatni.

Mitsoda ital neme szabad a' betegnek?

Az ital nemét a' betegség, 's annak természetere szerént, az Orvos határozza-meg. A' gyúladás nélkül való mindennapi, harmadnap, negyednap hideglelésekben, a' fázás ideje alatt, székfű, borzavirág, méhfű öntötte melegtésken, jó; a' forró-ságban pedig piritott kenyeres, vagy szenes víz mértékletesen savanyitva.

Ilát a' gyúladásos forró hideglelésben?

Jó az árpa, gyöngykása, zab főtte kevés savanyító asszú almával, sóskával, veres szőlővel, vagy egressel; a' savanyított savó is jó, de a' gyomorot elne tsapja, 's mind ezek úgy a' mint a' házban, de nem az ablaknál állanak. Midőn pedig torok, tüdő, óldal, gyomor, belek gyúladva lennének, már akkor a' szelid nyálkás italok, korpából, lenmagból, mályva gyökeréből főve lagymatagon, jobbak. Artalmas az italbeli divatlanság is. Igen jó szomjúság óltó, szájban venni az etzetes hideg vizet nádmézzel, mindenkor kipökvén.

Hasznos é a' beteget evésre nógatni?

Nagyon ártalmas, mivel a' betegség elein a' koplalás orvosság, főként a' Magyaroknál; a' honnan az evés rosszabbá teszi a' beteg állapotját; a' betegség nevedésében az evés gátolya az orvosság erejét; a' tötön buktat; a' forduláskor balra téríti a' gyógyúladást, sokan holtanak-meg ezen időszakban, magokat megterhelvén, vagy megtsömörölvén.

Meg kell tehát várni, hogy a' beteg maga sorárogva sorárogja, kérje az ételt, akkor is soványt, nem fűszerest, gyakran, 's egyszer keveset kell enni adni, és két kávé kalányi régi bort inni, 's utánna vizet, nem vizes bort. Későbbben tápláló, 'siratlan levét a' hétsinálnak; ezután a' könnyebb hús-némüket, napjában egyegy új tojást hígon, végre borjú, 's nem bárány sültet is. Ekkor lehet mar,

midőn a' gyúladás kialudt, a' hideglelés elmúlt, 's tsupa gyengeség maradt (mert ezzel végződik minden betegség), midőn az álom is jótskán esik, régi jó, édes magyar borotskát is engedni. Éppen ezen táplálóbb diétának vagyon helye a' sinlődő betegek-nél, azon meghagyással, hogy se a' 'sirosság miatt meg ne csömöröljenek, sem a' jól esés miatt magokat meg ne terhelyék; mindenféle kövér hús ártalmas.

Szükség é a' beteg gyomrának járására ügyelni?

Felette szükséges; a' kiütéses hideglelések elején jobb ha kevésbé szorult a' gyomor, nem késlelteti a' kiütést, a' vége felé naponként lehet két lágy, nem gyengítő, emésztett széke. Házi gyomorsza-badítók közzé tartoznak a' húsos, vagy kövér asz-szú szilvának leve, borkő, savó. Mikor a' has puffadt, székfű virágos theát borkővel, kömény vagy ánis maggal itatni jó; hasznos a' székfű virágos klistély is, két kávé kalán ánisos pálinkával; jó a' hasat súrolni meleg flánellel, borongatni bor-ban főtt, szénamúrvás, pálinkás kötővel, vígyáz-ván, hogy meg ne hűljön a' has, mert töbnyire a' belekben gyúladás vagyon.

A' gyomor síkúlást mérséklék a' köménymag korpás főttye, timsós savó, felolvasztott kemé-nyítő, som, kökény aszalva, és fodormintás bo-ros borongatók.

Kell é a' vizelésre is ügyelni?

Nem kevésbé mint a' gyomor járására, mert ha fenn akad, kínokat, guttaütést, halált híz maga után. Ha tehát a' beteg bőven iszik, 's keveset vi-zellik, pedig nem is izzad, gyomor síkúlása sinsen: vi'sgáltassék-meg az ágyéka felett, hól ha gömbö-jű tsomó éreztetnék, leg ottan a' vízivást szük-ség apasztani; fenyőmag főttyét, vagy terpentint inni ilykor veszedelmes, hanem tejet igyék, vagy

főttyét; a' tsonóra pedig lenmag pogásából, székfű virágból, belend levélből, sült hagymából készült pépet kell tenni; jó klistélyt adatni, vagy Seb-orvossal segitetni; ha tsonó nintsen, és a' vesék puffadtak, ekkor tálmosó füvet és peter'selyem gyökeret főzvé, annak levét kell itatni, kivúlról vajjas terpentinával kenegetni; ha pedig ott tsonó és fájdalom; sints, akkor félő, hogy másuvá vette magát a' víz; ha forrósága vólna, borköves vizet igyék, v. fenyőmag főttyét, sőt 8 tsepp terpentina olajat is napjában 3-szor, peter'selyem lévben; az Orvos bizonyosan szükséges. A' vizellet tiszta poharakba vétessék, éjfel után kezdődjék a' vevés, 's hívesre tétessék, hogy száljon-meg.

Mit kell az álmatlanság esetében mivelni?

Az álmat a' gyógyító természettől, fordulástól várhatni, és nem álmhozó tsepektől; óvja minden kedves betegét az erőltetett álmhozóktól, és Orvos rendelésén kívül senki ne is adjon tseppeket. Megjön az álm a' fordulással, a' lagymatag ferdőre, kevés komlóvirág forrázatjára, vagy lelkiepmérete megtsendesedésére, vagy kedvesse meglátására, 's hasonlókra.

A' beteg alvása ideje nints éjjelhez kötve, nints tsak egy két órához, mely alatt, ha egész teste tsendesesen melegen izzad, hagyni kell hat orát is alunni, felszerkenésekor száraz ruhával törölgetvén; ha nyelve nedvesedik, 's utánna még vizellik is, úgy fordulást vett. Légyen tsend, 's mérséklett világ a' szobában.

Mitől kell még a' beteget féltetni?

Különösen a' fartsaka feltörésitől, melynek eleit úgy vehetni, hogy alsó lepedője légyen vékony, lagy, tiszta, 's gyakran változtassék; a' pírassodást észrevévén, tétessék alája kendőből koszorú, mosattassék vajjas pálinkával, kenettessék

tojas fejeribe tört kámforos kenőttel; borban főtt tserfa leve is jó mosogató; jó ágy alá nyárban zöld leveles ágat, vagy vízzel teli tekenőtskeket, végre telben havat vagy jeget tenni, levegőt újjítani.

Vagynak é több megjegyezni valók is?

Vagynak; ugyanis a' *bolondozáskor*, ha szárazon 's nem izzadva forró a' fő, hideg v. jeges vízzel 2. óránként lotsolni, 's meleg ruhával szárazítani kell, de a' labákat szükség elébb kedves melegű lábvízbe tétetni, ha lehet, vagy ötig meleg ferdőbe ültetni a' beteget az alatt; ha pedig izzad, erős meleg etzetes kovászt kell a' két talpjára tenni, 's ha ezt nem érzi, mustáros kovászt; ha *tsuklik*, nyeljen apró jég darabotskákat pálinka tseppekkel; a' *gyomorgörtsben* erős etzetes mustáros kovászt kell a' gyomorra tenni v. tsuprot vetni a' hasra; a' *gyengeségben* jó, kedves melegű feredő rövid ideig, nem az elájulásig, 's nem bürjánoson a' kábitásért; az *elalétságnban* erős etzettel hasznos mosni az egész testet 3. óránként.

Mitsoda bajok még közönségesebbek?

1.) *Tsömör*, légyen az bár tsak egy fallattól, mohon evéstől, 'siros ételtől, vagy megterheléstől, mindenik esetben, *legelső a' hányas*, e' tsinaltatik bedugott újjal, vagy tollúval, meleg viz italával segítvén; ha talám a' gyomorra esett, nem kell a' megállítással sietni. *Második a' koplatas*, és sovány eledelokkal való élés, korpa, etzet, almatzibre, 's hasonlók, de fokhagyma nélkül, mely hevít, jobb tárkonnyal, mely mejjert erőssít. *Harmadik a' gyomorerősítő*. Fejér üröm vízzel forráztatván, meghűlve, 's nem melegen; de nem kell sietni az erősítővel, állandóbb a' lassú erősödés. A' tsömör mondatik magyar betegségnek is, melyet ha kerülne a' Nemzet, hosszabb életű embereket lehetne látni.

2. *Nátha*, mely a' homlok tsontjait foglalja el. Ezt a' ki hidegből melegbe lépven kapja-el, mossa homlokát hideg vízzel, vagy sürolja hóval; ha melegből lépven hidegbe, úgy jó a' sós láb-víz, estére 1 borzavirág öntettye, ebbe kevés jó etzetet téven; mikor huruttá válik, akkor nyálkás meleg italok jók, 's az etzetes méz is igen jó nyalogatni, úgy a' tejjel vagy lenmag főtyével való párolás is; mikor a' gyomorra száll, nem jó hamar megállítani, és a' mértékletesség felette szükséges, ha pedig még hideglelés is járul utánna, Orvost kell hívatni, hogy szárazbetegséggé ne váljék; a' gyenge mejjú ember szeles időben tegyen papirost mejjére az ingen felyül.

3. *Első fogzás*, mely sok gyermekeknél betegség, 's nem könnyít a' meszszünnen hozatott drága gyöngy semmit; ügyeltessek hogy a' fő légyen hívesben, 's nem főkötösen, a' gyomor szabadon, a' vizellet bőven; hívesítő a' rákszempor, még inkább a' salétrom nádmézesen néhány kalány vízben, az etzetes sós kovász mustárliszt nélkül. Sovány ételnémük jobbak. Köhögést, gyomorsikúlást mérsékel a' faolajas nádméz, könnyít pedig a' szeretsendióvirág, sótalán rétze'sír, ezzel tűz clótt az ízeket, állkaptzát, hátat, hasat kenegetni, tapasztalás után hasznos a' fogzás idején. Nyavalyarontáskor két vérszípót a' két fültőre tenni jó.

4. *Geleszták*, belek gyengeségeinek jelei, újságon és hőldtöltén, 's némely étel neme után háborgattyák a' gyermekeket, hideglelést is okoznak; egybevétődhetik ez a' nyavalya forró hidegleléssel, főbéli vízkorsággal. Az írt hívesítettök minden esetben jók; azokon kívül sót nyalatni, nádmézes tejet itatni, azzal klistélyozni hasznos, 's kár volna elmúlani; hasat marhaepével mázolgatni, téven kevés terpentín olajat is hozzá, igen jó.