

Seria B.

CUNOSTINTE FOLOSITOARE

Seria B.

„SFATORI PENTRU GOSPODARI”

SUB DIRECTIVA REDACȚIONALĂ A D-LUI PROF. UNIVERSITAR
I. SIMIONESCU



CUM SĂ NE ÎNGRIJIM

DE

Dr. ION BORDEA

Director General al Serviciului Sanitar

Seria B. **CARTEA ROMÂNEASCĂ** No. 35

CĂTRE CÎTITORI

Singura publicație de popularizare a științei este biblioteca „Cunoștințe Folositoare”, ce apare săptămânal câte un număr sub conducerea *D-lui I. Simionescu*, profesor universitar și membru al Academiei Române.

„Cartea Românească”, dând la lumină această bibliotecă scrisă pe înțelesul tuturor, a umplut un mare gol în publicistica noastră atât de lipsită, până la apariția bibliotecii „Cunoștințe Folositoare” de orice lucrări de popularizare a științei.

Fiecare din cele patru serii, în care apar „Cunoștințe Folositoare” cuprinde lucrări cu o anumită natură de cunoștințe, după cum se poate vedea din lista numerelor apărute:

Seria A. „Știința pentru toți”.

- No. 1. **Cum era omul primitiv** de *I. Simionescu*, adică ce înfățișare avea omul în zorii vieții lui.
- „ 2. **Viata omului primitiv** de *I. Simionescu*, adică obiceiurile de hrană, locuința, vânătoare ale aceluiaș strămoș al tuturor.
- „ 3. **Gazurile naturale** de *I. Simionescu*, adică descrierea bogățiilor de acest fel cu care ne-a dăruit natura.
- „ 4. **Albinele** de *T. A. Bădărău*, sau minunata viață a harnicilor făpturi care strâng pentru noi ceară și miere.
- „ 5. **Diabetu, îngrășarea, gălbănirea** de *Dr. Căhănescu*: trei dintre bolile cele mai dese, dar cele mai nebagate în seamă.
- „ 6. **Raze vizibile și invizibile** de *C. P. Gheorghiu*, sau puterea ce ne-o trimete soarele.
- „ 7. **Viata microbilor** de *Dr. I. Gheorghiu*, ființele mici care nu lasă în pace viața omului.
- „ 8. **Furnicile** de *T. A. Bădărău*, sau despre tovarășele albinelor în hărnicie, chibzuință și gospodărie.
- „ 9. **Viata plantelor** de *I. Simionescu*, din care se vede cât de trebuitor este să cunoaștem nevoile acestor ființe.
- „ 10 11. **Pasteur** de *C. Moțaș*, o privire generală asupra întregii activități a marelui om de știință.
- „ 12. **Soarele și luna** de *I. Simionescu*, o descriere a celor ce sunt și se petrece în ele.
- „ 13. **Telefonia fără fir** de *Tr. Lalescu*.
- „ 14. **Porumbeii Mesageri** de *V. Sadoveanu*.
- „ 15. **Planeta Marte** de *Ion Pașa*.
- „ 16. **Dela Omer la Einstein** de *General Sc. Panaitescu*.
- „ 17. **Cum vedem** de *Dr. I. Glăvan*.
- „ 18. **Razele X.** de *Al. Cișmar*.

E. O.

SERIA B.

No. 35

**CUNOȘTINȚE FOLOSITOARE
SFATURI PENTRU GOSPODARI**

CUM SĂ NE INGRIJIM

DE

BCU Cluj / Central University Library Cluj
Dr. ION BORDEA

Directorul general al Serviciului Sanitar



BUCUREȘTI
EDITURA „CARTEA ROMÂNEASCĂ” S. A.

Bibl. Univ. Cluj.

Nr. 1363/1924

5068

222161

BCU Cluj / Central University Library Cluj

DESPRE HRANA

Intocmai după cum untul de lemn din candelă întreține licărirea luminei, tot așa hrana întreține viața. Din viață izvorește munca și din muncă buna rânduială în omenire. Fără de hrană nici o ființă viețuitoare nu s'ar putea dezvolta, iar cele dezvoltate ar pieri. Gingașa floritică se dezvoltă și înflorește, dacă e sămănată într'un pământ bun, din care își poate lua hrana. Legumele și cerealele (bucatele) menite și ele la rândul lor să hrănească animalele și oamenii nu pot să se dezvolte și să rodească, dacă nu sunt semănate în pământ bun, de unde să-și poată lua hrana trebuincioasă. Oamenii și animalele, care nu sunt bine hrănite nu sunt bune de nimica. De câte ori nu auzim spunându-se: „De unde să aibă putere bieții cai, dacă îi hrănește numai cu paie”. Sau unui om. „Parcă n'ai mâncat azi, de nu poți împinge. Sau „A murit de foame sârmanul creștin” Sau. De unde să aibă putere, că te miri cu ce se hrănește”. Așa dară pentru ca să ne întreținem viața, trebuie să ne hrănim. Acest lucru este cunoscut de toată lumea.

Pentru ca să avem însă și putere de muncă, trebuie să ne hrănim bine. Hrana bună dă putere și animalelor și oamenilor și prin munca ce o depun atât animalele cât și oamenii își scot cu multă prisosință cheltuiala, ce o fac cu hrana. Dacă avem în vedere, că hrana ne întreține viața și ne dă putere de muncă, că ea ajută tuturor ființelor viețuitoare să se desvolte și să înlocuiască perderile pe care le suferă corpul nostru, atunci ne dăm seamă de marea însemnătate, pe care o are hrana asupra a tot ce este viețuitor. Nimeni nu poate pune la îndoială, că micii copilași se dezvoltă cu atât mai bine, cu cât sunt mai bine îngrijiți și hrăniți. Dar ia gândiți-vă la omul, care se scoală după

o boală grea. **E** ca umbra, căci numai pielea și oasele iau rămas. În timpul boalei el n'a putut să se hrănească, dar pentru că viață fără hrană nu poate fi, 'și-a luat din rezervele pe care le avea în corpul său, pentru ca să-și întrețină viața, sau cu alte cuvinte omul se consumă (se mănâncă) el singur în timpul boalei. Lucrurile se petrec cam astfel. Corpul omenesc în timpuri bune, adică când e sănătos și bine hrănit, își face mici depozite pentru timpurile rele; așa își adună grăsime și mușchii se dezvoltă mult. În timp de boală, când nu se mai poate hrăni, corpul omenesc își consumă depozitele de grăsime și 'și trage și sucuri din mușchi și din cauza aceasta rămâne așa de slăbit după atâta timp de nehrănă. Din cele arătate până aci reese, *că hrana întreține viața, că ajută la creștere, că înlocuește perderile din corpul omenesc și că dă putere de muncă*. Cu cât hrana e mai bună, mai substanțială cu atât animalul sau omul e mai vioi, se dezvoltă și crește mai bine, perderile se înlocuiesc mai repede și puterea de muncă e mai mare. Acestea învățate, e bine, să ne dăm seama, cum ne hrănim.

BCU Cluj / CUM NE HRĂNIM Cluj

După cum am mai învățat mașina însărcinată cu hrănirea corpului omenesc este formată din mai multe părți, care se numesc organe. *Gura, gâttelejul*, un canal format din sgârcoi, care leagă gura cu stomacul, numit *ezofag*; *stomacul, mașele subțiri*, care au o lungime de 8 metri și *mușul gros*. Toate acestea la un loc se pot asemui cu o adevărată mașină dela un vapor de treer și poartă numele *de aparat digestiv* (aparat care mistue mâncarea).

Noi știm cu toți, că o mașină ca să fie pusă în mișcare, trebuie să fie încălzită bine. Pentru a o încălzi trebuie să i se facă foc. La unele mașini focul se face cu cărbuni, păcură și puține lemne, cum e la drumuul de fer.

La altele încălzirea se face cu benzină, cum este la motoruul dela unele mori de măcinat, iar la altele încălzirea se poate face și cu paie, cum e la mașina de treer. Cu alte cuvinte, pentru ca să punem o mașină în mișcare *trebuie s'o hrănim* și hrana nu este una și aceeași pentru toate mașinile și mai mult încă unei mașini, ce se încălzește cu cărbuni, trebuie

să îi dăm cărbuni de bună calitate, căci cărbunii mai slabi nu numai c'o strică, dar nu îi dă nici putere destulă și în cazul acesta mașina nu poate trage greutatea mari.

Tot cam astfel se petrec lucrurile cu mașina omenească și cu mașina celorlalte animale. Unele animale se hrănesc numai cu ierburi, altele numai cu carne, căci astfel este constituit aparatul lor digestiv.

Omul se hrănește cu de toate, căci aparatul digestiv al omului este astfel alcătuit, ca să mistue și carne și vegetale și din ele își ia corpul omenească, ceea ce îi trebuie. Dar să ne dăm seama cum se petrec lucrurile dela începutul lor. Ne așezăm la masă și începem să mâncăm. Bucățile ce le băgăm în gură sunt mestecate cu măselele și învăluite în salivă (scuipat). Lucrul de căpetenie este, ca să mestecăm cât mai bine bucățelele de hrană, ce le introducem în gură, căci cu cât le vom mesteca mai bine, cu atâta ușurăm mai mult sarcina stomacului. După ce am mestecat bine hrana și saliva (scuipatu) a înmuiat-o, prin gâtjele o înghițim și o trimitem în stomac.

Cum ajunge hrana în stomac, se amestecă cu sucurile pe care le fabrică stomacu și aici hrana suferă o foarte mare preschimbare. Stomacul este un fel de morișcă, care după ce a măcinat alimentele, ce au sosit în el și a stors sucurile de căpetenie din alimente, le trimete pe toate în intestinele subțiri (mașele subțiri), care după cum am învățat, au o lungime de 8 metri și care se îndoaie și se încolăcesc unele pe altele, ca să poată încăpea în pânțele. Când alimentele ajung în intestinele subțiri, intestinele încep să se contracteze să facă mișcări ca o rămă) și alimentele încetul cu încetul străbat prin intestine întregul drum de 8 metri. Intestinele au niște aparate foarte fine cu care pompează din alimente toate sucurile, pe care le-a pregătit stomacu. Aceste sucuri se împart în două grupuri și anume: 1. *Sucuri de creștere și de reparație, care ajută copilului să crească și să se facă mare și repară în același timp pierderile ce se fac în corpul nostru și* 2. *Sucuri de produs căldură corpului și de adunat rezerve.*

Așa dară în cursul drumului ce-l fac alimentele în intestinele subțiri, sucurile suut neconținut pompate și trimise în sânge.

Dela sine se înțelege că cu cât alimentele sunt de mai bună calitate și mai bine pregătite, cu atât conțin mai multe sucuri și ca atare cu atât sunt mai binefăcătoare pentru corpul nostru. După ce alimentele au străbătut intestinele subțiri, și după ce au dat organismului toate esențele de care are lipsă, rămășițele sunt împinse în intestinul gros, de unde sunt date afară. Iată pe scurt ce se petrece cu alimentele, pe care noi le mâncăm.

Pentru ca să vă dați mai bine seama, de ce va să zică sucurile sau esențele pe care le pompează intestinele din alimentele pregătite în stomac, închipuiți-vă, că luați o bucată de carne cu multe oase, pe care o puneți într'o oală cu apă, ca să fiarbă. Pe lângă carne să mai pun multe verdețuri și puțină sare. Se lasă să fiarbă în clocote timp de un ceas, acoperită fiind oala cu un capac. Prin această fierbere se scoate din carne, din oase și din legume, e esență cu un gust foarte plăcut și care se cam aseamănă cu esența, pe care o pompează intestinele, când mâncăm carne. Dacă introducem esență preparată în stomac, nu mai suferă nici o schimbare și trece deodrept în intestine, unde este pompată și trimisă în sânge

Omul își ia hrana din cele trei împărății ale naturii, numite regnuri. 1. Regnul (împărăția) animal, regnul vegetal și regnul mineral. Hrana cea mai de căpetenie o ia omul din regnul animal și vegetal (plante). Aici se găsesc sucurile sau esențele, pe care le pompează intestinele subțiri și cari ajută, unele la reparațiile ce se fac în corpul nostru, iar altele la producerea căldurii corpului și la formarea rezervelor de grăsime. Cele dintâi esențe se extrag din carne, sânge, ouă, lapte, brânză, pește; iar sucurile sau esențele dădătoare de căldură și grăsime să extrag din grâu, orz, porumb, fasole, linte, cartofi, mazăre și pe lângă acestea mai vine grăsimea, untul și diferitele feluri de oleiuri. Din regnul mineral să extrage ceea ce conține și consumă organismul nostru și anume: sare, fier, sulf și fosfor care se află în creier și în nervi.

Sarea ordinară și alte săruri ajută la întreținerea și întărirea oaselor.

Vedem deci cât de variată trebuie să fie hrana omului, pentru ca omul să fie voinic, puternic și dornic de muncă.

Să petrec deci în corpul nostru o prefacere neconținută. Zilnic ne luăm de trei ori hrana trebuincioasă din cele trei regnuri și o introducem în aparatul nostru digestiv, unde se transformă de așa fel în cât intestinele să poată pompa toate esențele trebuincioase vieții noastre, iar rămășițele hranei sunt date afară prin intestinul gros, sub formă de excremente, prin rinichi sub formă de urină, și prin piele sub formă de sudoare. Aceste rămășiți pe care corpul nostru le dă afară ca netrebuincioase, sunt otrăvitoare și ca atare foarte primejdioase.

Dacă aceste rămășițe dintr'o împrejurare sau alta nu ar putea fi scoase din corpul nostru, ele ne-ar omori. Inchipuiți-vă, că un om n'ar putea urina, din cauza vreunei boale. În scurt timp omul acela ar muri, căci otrăvurile, care ies din corp împreună cu urina, ne mai putând eși, trec în sânge și otrăvesc sângele. Dacă un om se aprinde dela foc și 'și arde mai mult de a treia parte din piele, el moare, căci sudoarea împreună cu otrăvurile ce le conține, nu mai poate ieși, cum ar trebui din corpul nostru. Dar când omul nu iese afară ~~cu~~ ~~trebuințele~~ ~~trupești~~, începe să se simtă rău. Il doare capul, n'are poftă de mâncare, se simte greoi și n'are chef de lucru. Dacă nu se ia măsuri la timp, starea lui devine tot mai rea și primejdia tot mai mare. Dar de altfel noi cu toții știm, că și la o mașină, dacă nu se scoate cenușa afară și nu se curăță toate țevile, nu poate fi pusă mașina în funcționare.

Hrana nu este una și aceeași pentru toți.

Ea se deosebește după vârstă. Un fel se hrănesc copiii mici, altfel copiii mai măricei și altfel oamenii.

Să mai deosebește modul de hrană și după localități. Oamenii, cari trăesc în țări friguroase, să hrănesc mai mult cu mâncări grase. Aceia cari trăesc în țări călduroase, să hrănesc mai mult cu vegetale (legume) iar aceia cari trăesc în țări cu clima potrivită, cum suntem noi, au o hrană amestecată după anotimpuri. În afară de acestea omul muncitor trebuie să mănânce mai mult și mai substanțial, decât omul care nu muncește. Prin muncă se cheltuiește putere multă și puterea trebuie înlocuită prin hrană bună și îndestulătoare. Sunt socoteli făcute, cămă cât trebuie să mănânce un om, care muncește și camă cât un om care nu muncește.

Aceste socoteli destul de bune pentru orășeni, căci ei trebuie să cumpănească totul, nu prea au însemnătate pentru săteni, căci la gospodăriile vrednice ale sătenilor trebuie să se găsească de toate din belșug.

O deosebire mare este între hrana omului sănătos și a omului bolnav.

Omul bolnav este bine să nu mănânce altceva decât lapte, până ce D-rul îi va spune, dacă poate să mai mănânce și altceva sau nu. Aceasta atârnă de boala de care suferă. Așa de o pildă bolnavul cu febrințele sub nici un cuvânt nu poate mânca altceva decât lapte.

Laptele și apa pentru acest fel de bolnavi constituie și hrană și doctorie.

Bolnavii, cari sufăr de stomac sau de intestine, uneori nu au poftă de mâncare de loc, și atunci e bine, căci nu mănâncă, alte ori însă au poftă să mănânce tocmai ceea ce nu trebuie să mănânce și în lăcomia și neștiința lor mănâncă și se îmbolnăvesc și mai rău. Dacă acești oameni s'ar gândi câtuși de puțin la boala lor, n'ar mânca ceea ce poftesc, ci ar întreba pe Doctor, ce să mănânce. Un stomac bolnav nu mai are puterea cuvenită, ca să pregătească (să macine sau să plămădească) alimentele, de așa fel, ca și când ar fi sănătos.

Atunci alimentele trec în intestine fără toată pregătirea cuvenită și intestinele nu numai că nu pot pompa sucurile trebuincioase, dar să îmbolnăvesc și ele din cauză că plămăda aceea de alimente, nefiind bine pregătită, irită intestinele. Doctorul știind, care sunt mâncările ușoare și bune pentru astfel de boli, le recomandă bolnavului, și îi prieesc, în loc să 'i strice.

Dar să revenim la chipul cum trebuie să se hrănească săteanul, căci după cum am învățat, hrana ocupă un loc foarte însemnat și foarte bine făcător în aceea minunată știință, numită *Igiena săteanului*.

Hrăna săteanului să n'o mai drănim, ci mai bine să pătrundem în gospodăria unui om vrednic.

Intri în curte și vezi ordine și curățenie. În grădinița lui de lângă casă are sămănat toate zarzavaturile și legumele trebuincioase.

Intr'un colț al ogrăzii 'ți-e mai mare dragul să te uiți

la doi porci frumoși închiși într'un coteț și la găinele, rațele, găștile și curcile, care îți iau auzul cu strigătele lor, când te apropii.

Grădina cea mare este un rai și pomii încărcăți cu tot felul de fructe, sunt proptiți, ca să poată ținea greutatea. Dar iată că vine vaca dela pășune cu ugerul plin de lapte și zburdalnicul vițel nu mai are astâmpăr. Oile sunt la stână în tovărășie cu alți gospodari și cașul, brânza și lâna să înpart după numărul oilor. Pentru hrana casei fiecare își ia odată pe săptămână, ceea ce îi trebuie. Grâul, porumbul, cartofii și fasolea sămănate la câmp dau mare nădejde. De nătreț pentru vite nu se plânge, căci până și în grădină are lucernă.

Să povățuiești pe un astfel de gospodar cum să se hrănească, pare că nu ți vine tocmai înla îndemână, căci oricând găsești la masa lui *ouă, lapte, brânză, pâine de grâu și mălai*. Cu înlesnire poate tăia de trei ori pe săptămână păsări, iar iarna, carnea de porc nu lipsește dela masă.

Omul este cumpătat, mănâncă cât îi cere stomacul, și niciodată nu se lasă ademenit, ca să mănânce până ce nu mai poate.

Un Doctor i-a spus lui odată, cu ocazia unei boli de stomac de care a suferit, că nu e bine, ca omul să fie lacom, că trebuie să mănânce încet și să mestece bine hrana, și după ce a mâncat, să nu se lase a lene, ci să iasă afară la aer curat și acuma toți ai casei cunosc aceste învățături.

Hrana nemestecată bine îmbolnăvește stomacul. Dela sine se înțelege, că trebuie să ne îngrijim și să ne păstrăm dinții și măselele. Răul obicei, ca să scoți o măsea, când te doare, trebuie lăsat la o parte. De foarte multe ori o măsea e așa de puțin stricată, încât un Doctor dentist o poate repara așa de bine, încât să te poți folosi cu ea toată viața. Omul cu judecată sănătoasă se duce la Doctorul-dentist pentru cea mai mică supărare, ce o are din partea vreunui dinte sau măsele. Acei cari și-au pierdut măsele, au de făcut două lucruri, dacă vreau să și crute sănătatea și anume: să mănânce mai mult mâncări moi și tocate, sau să se ducă la un doctor bun de dinți, ca să-și pună măselele și aceasta e fapta cea mai înțeleaptă. O cheltuială ce o face pentru acest lucru, îi prelungeste viața.

Noi am învățat, că cele mai folositoare lucruri, pot deveni primejdioase în anumite împrejurări. Despre hrană putem spune la fel. Dacă este adevărat, că hrana e viața noastră, apoi tot așa de adevărat este, că une ori hrana poate să ne aducă nu numai boală, dar și moarte. De câte ori hrana nu a fost otrăvitoare din cauză, că nu a fost bine păstrată. Otrăvurile cu pește și cu carne stricată nu sunt tocmai rari și uneori au primejduit viața. În afară de acestea noi știm, că împreună cu hrană ne putem introduce în intestinale noastre microbi vătămători, care ne îmbolnăvesc de *febră tifoidă*, de *dizinterie* sau de *holeră*, când această boală ar bătui în vreo localitate. Inchipuiți-vă, că în casa unui vânzător de lapte este cineva bolnav de febră tifoidă (lingoare) și lăptăreasa îngrijește de bonav. Când vine timpul de muls vacile, lasă bolnavul și alcargă la muls. Nu se spală pe mâni, căci habar n'are de microbi și mulge vaca cu mâinile molipsite și molipsește și laptele cu microbi de ai febrei tifoide. A doua zi bărbatul duce laptele la oraș spre vânzare. Oamenii îl cumpără și dacă se întâmplă că'l mănânce, fără să fie fiert bine, să îmbolnăvesc de febră tifoidă și toți din casă se miră și să întreabă de unde a putut, să le intre boala în casă. Nici prin gând nu le trece, că au plătit și au cumpărat boala. Întâmplări de acestea sunt destul de multe. Iată că neștiința și întunericul te poate face să omori un om, fără să 'ți dai seama.

Noi am învățat, că muștele poartă microbii dela un loc la altul.

Cu toți știm, că muștile se pun pe toate murdăriile și pe urmă zboară la întâmplare întră în casă, se pun pe alimente și dacă cumva au adus microbi de ai febrei tifoide, molipsesc alimentele, pe care noi le mâncăm, și din pricina căroră ne îmbolnăvim. Obiceiul de a lăsa mâncările descoperite, este un obicei rău, urât și primejdios.

Răul obicei de a culege fructele, mere, pere, etc. de pe jos și a le mânca fără a le curăța, este cât se poate de primejdios.

Dizinteria și diareele obișnuite chiar, sunt datorite în mare parte acestui nenorocit obicei. Verdețurile mâncate crude sunt destul de primejdioase. Cu alte cuvinte e bine, e sănătos și foarte folositor pentru stomac ca să pregătim

hrana, pe care o mâncăm. În timpuri de molimă mai ales, tot ceea ce mâncăm trebuie să trecem prin flacără și fierbere, căci în chipul acesta se distrug (mor) toți microbii și nu ne mai este amenințată sănătatea și viața.

Nimica din ceea ce am învățat nu este greu de adus la îndeplinire. Prin muncă cinstită cel mai păcătos om poate să câștige, ceea ce îi trebuie. Prin o bună chiverniseală gospodina împacă toate cerințele și are totdeauna casa îndestulată. Munca și chiverniseala sunt două brățări de aur. Aceia, cari nu le pot avea, sunt plini de păcate și omul păcătos în sărăcie își isprăvește trista și fără de rost a lui viață.

A p u.

Fără de apă nici o vietate n'ar putea trăi, căci apa face parte din corpul tuturor ființelor. Corpul omului are șapte zecimi de apă și zilnic o parte din această apă trebuie primită, căci zilnic noi pierdem din apa corpului nostru. Prin respirație (răsufare) noi pierdem peste 300 de grame de apă; prin sudoarea pielii pierdem cam 600 gr.; cu urina pierdem până la un litru și jumătate; prin excremente pierdem vre'o 130 gr. și deosebit de aceasta pierdem și prin scuipat. Între două și trei litri de apă noi pierdem din corpul nostru în fiecare zi și ca atare noi trebuie să introducem în corpul nostru această apă pierdută.

Ceea ce noi numim *sete*, este cerința corpului nostru, ca să îi dăm apa pierdută și noi îi dăm această apă prin mâncare, (căci mâncarea are în ea apă) și prin băut, căci numai cu apă ne putem astâmpăra setea.

Dacă apa face parte din corpul nostru, dela sine se înțelege, că ne întreține *sănătatea și viața*. Insemnătatea apei dar este tot așa de mare ca și a hranei. Ba am putea spune, că este chiar mai mare, căci fără de hrană un om poate trăi multe zile, dar fără de apă nu poate trăi. Și despre apă ca și despre hrană putem spune, că dacă ne întreține sănătatea și viața, apoi ne poate da și boală și ne poate ridica și viața. Totul atârnă de calitatea (felul) apei. Dealtfel chiar când bem apă, ne dăm samă dacă este bună sau nu. Parecă îți dă sănătate o apă curată, rece și plăcută la gust, când o bei și abia guști o apă turbure și pare că

îți vine rău. O apă ca să fie bună de băut, trebuie să fie limpede, ca cristalul, (adică să nu aibă nici un fel de culoare); să nu miroase; să aibă un gust plăcut la băut; să nu simți greutate în stomac, după ce-o bei; să nu fie prea rece iarna și prea caldă vara; să nu conțină microbi vătămători; să facă clăbuci cu săpun la spălat și să fiarbă bine legumele în ea.

În mod obicinuit oamenii își iau, sau ar trebui să-și ia, apa de băut numai din izvoare și din fântâni bine făcute. Cealaltă apă din lacuri, din bălți, din pârae, din râuri și apa adunată din ploaie nu este bună, căci pe lângă că are înrânsa multe murdării, aruncate de oameni sau căzute la întâmplare, mai conține și microbi vătămători. Toți știm, că în apele stătătoare se aruncă toate murdăriile, iar în apele curgătoare mai ales când trec prin orașe sau sate, câte nu se aruncă. Din aceste ape dacă bem, putem să ne pricopsim cu limbrici, cu panglică, putem să căpătăm dureri de pânțec cu diaree. Se poate, ca aceste ape să conțină microbi, care ne îmbolnăvesc de dizenterie (treapăd, urdinare, diaree cu sânge) sau microbi de ai febrei tifoide (lingoare), sau dacă ar băntui holera, se pot găsi și microbi de ai holerei. În afară de aceste seminții de microbi, se mai pot găsi în apă și alte neamuri de microbi, tot așa de primejdioși ca și ceilalți: Așa se pot găsi microbii tetanusului (strâns, fâlcariță), ai dălacului. Vedem deci, câte boli grele și primejdioase se pot lua din apă. Prin urmare datorii suntem, ca să hăgăm bine seamă ce fel de apă bem. Mii și mii de oameni și-au pierdut viața, numai pentru că n'au cunoscut primejdiile, pe care le poate aduce apa, când conține microbi vătămători sănătății.

Conducătorii luminați ai orașelor au cheltuit și cheltuesc sume mari de bani, ca să aducă în orașe apă bună și curată. De altfel în multe orașe s'a constatat, că numărul bolnavilor de febră tifoidă a scăzut mult, după ce s'a dat locuitorilor o apă curată de băut. Din nenorocire la sate nu se dă însemnătatea cuvenită apei de băut și din cauza aceasta fântânile sau puțurile cu apă sunt făcute ori unde și ori cum, după cum îl taie capul pe fiecare. De fapt construirea unei fântâni ar trebui să aibă pentru locuitorii unui sat atâta însemnătate, în cât fără autorizația unei comisi-

compuse din fruntași ai satului în cap cu D-rul, nimeni n'ar trebui să se apuce să facă fântână. Sănătos și frumos ar fi ca și la sate să se adune dela obște banii trebuincioși, pentru ca să se indestuleze satele cu apă bună.

Cheltuiala ce s'ar face cu îndestularea satelor cu apă, ar fi cea mai bine cuvântată, căci s'ar face, pentru a feri pe oameni de boli, pentru a le menține sănătatea și pentru a le da putere de muncă. Pare că idă viață, așa de mult înviorează o apă bună de izvor pe obositul călător sau mușcitor, când poposește și o bea.

Să vedem acum câte feluri de apă avem. Bine gândindu-ne, putem spune, că apa este de trei feluri și anume :

1. Apa de ploaie și de zăpadă.
2. Apa dela suprafața pământului, adică bălțile, heleștaie, lacurile, râurile, fluviile și marea.
3. Apa de sub pământ, adică apa de fântâni și apa de izvoare. Nu-i vorbă, că pe sub pământ curg prin unele părți adevărate râuri, ca și cum ar curge pe suprafața pământului.

Apa de ploaie nu e bună de băut, căci nu este nici curată și nici lipsită de microbi. Noi știm, că în aer să află praf și mulți microbi vătămători, Apa de ploaie când cade pe pământ, spală în drumul ei aerul de toate necurățeniile, întocmai cum spală acoperișurile caselor. De altminteri cine n'a simțit, după o ploaie bună, că aerul e mai curat și pare că îți dă viață când îl respiri. Dacă plouă mai mult timp, atunci apa de ploaie, care cade, după ce s'a curățat aerul, este curată, nu are microbi și s'ar putea bea.

Apa dela suprafața pământului nu e bună de băut, căci mai nici odată nu e curată și lipsită de microbi. Această apă, dacă e curgătoare, trece prin sate și orașe sau pe lângă sate și pe lângă orașe și toate murdăriile, până și animale moarte să aruncă în ea. Dacă este stătătoare este și mai rea încă, căci tot ceea ce se aruncă sau tot ceea ce cade în lacuri, bălți, heleștaie acolo rămâne. În apele curgătoare, după un drum de 40—50 km. dacă nu mai trece prin sate sau orașe, toate murdăriile se lasă la fund, iar microbii sunt omorâți de razele soarelui, căci noi am învățat, că dușmanul de moarte al microbilor este soarele și astfel aceste ape devin curate și bune de băut.

Nu mai rămâne însă nici o îndoială, că apa cea mai bună

de băut este apa de izvor și apa de fântână. Apa de izvor este o apă curată și fără microbi, căci întru cât ea curge numai pe sub pământ, în ea nu poate, să cadă nimica. Nu e rău, să căutăm să ne dăm sama, de unde vine această apă.

Căldura soarelui transformă o parte din apa mărilor, a lacurilor și râurilor în abur. Acest abur fiind mai ușor decât aerul, să ridică în sus și să oprește acolo, unde aerul e mai rar și mai rece. Dând de răceală, aburul acela se transformă în nori, iar norii în ploaie. O parte din apa de ploaie se scurge pe pământ sub formă de pârae și se varsă în ape curgătoare. O altă parte însă din apa de ploaie intră în pământ, și printre crăpăturile și porii pământului se strecoară, până ce dă de un strat de pământ des de tot, fără crăpături și fără pori și ne mai putând străbate în adâncimea pământului își face drum în lungime și curge pe sub pământ. Această apă este foarte curată și cu totul lipsită de microbi, pentru că intrând în pământ și străbătând pământul în adâncime, ea se strecoară neconținut ca prin mai multe site din ce în ce mai dese și toată necurățenia și toți microbii îi lasă în cursul drumului ei de strecurare. Totuși pentru ca această strecurătoare să poată curăța bine apa, trebuie că drumul străbătut în pământ să fie de cel puțin 10 metri adâncime.

Această apă curată și bună de băut curge pe subpământ și la poalele munților sau dealurilor iese iarăși la suprafața pământului sub formă de izvor. Când iese din pământ, această apă este limpede ca cristalul, nu are microbi și îți dă sănătate, când o bei.

Este aproape tot așa de rece iarna ca și vara și ori cât ar ploa tot limpede rămâne. Ferice de satele care au o astfel de apă. Se întâmplă, ca apele de sub pământ să întâlnească în cursul lor anumite gazuri și săruri și atunci capătă un gust deosebit. Acestea se numesc ape minerale și ele vindecă anumite boli, când sunt întrebuințate după povața Doctorului.

În satele în care nu avem apă de izvor, trebuie să întrebuințăm apa de fântână, care este tot așa de bună și de curată ca și apa de izvor, dacă fântâna e bine făcută.

Pentru ca o fântână să fie bine făcută, trebuie să întru-

nească mai multe condițiuni. Prima condițiune este alegerea locului.

Locul de fântână nu trebuie să fie în vale și în apropiere de un cimitir, căci se poate întâmpla, ca izvoarele care vin la fântână să fi trecut prin gropile cimitirului și ori și cine își închipue, cum poate fi o astfel de apă. Nu poate fi ales locul de fântână nici într'o scufundătură de vale, căci, mai ales când plouă, toate scursorile murdare de pe dealuri, întră de-a dreptul în fântână. Apa din aceste fântâni se turbură totdeauna după ploaie. Intre locul ales de fântână și între depozitele de gunoae sau privată trebuie să fie o distanță destul de mare, pentru ca nu cumva să se poată face vreo legătură între apa din fântână și scursorile dela gunoae sau privați. E bine ca între locul ales de fântână și casă să fie o depărtare de 20—50 de metri.

Odată locul ales, să încep săpăturile.

De multe ori după o săpătură de trei, patru metri dăm de apă și oamenii în neștiința lor sunt mulțumiți că au dat de apă așa de repede și căpțușesc pereții pământului cu scânduri, mai pun câteva scânduri deasupra de fac o îngrăditură și fântâna e gata. Dacă luăm apă din o astfel de fântână și o punem în paljar, vedem că nici odată nu este limpede, iar după câte o ploaie e turbure deabinelea.

Bând'o iarna, este așa de rece, de ne îngheață dinții în gură, iar vara e caldă și sălcie. Dacă vom încerca să fierbem o oală de fasole cu o astfel de apă, vedem, că oricât am lăsa-o la foc, fasolea nu se fierbe bine, iar dacă vom încerca să ne spălăm cu săpun, vom vedea, că săpunul nu face clăbuci. Apa aceasta este mai mult o apă de scursoare. A pătruns în pământ, însă a dat repede, repede peste un pământ des și nu a putut să se strecoare deajuns și ca atare n'a putut nici să se curețe cum trebuie și din cauza aceasta să și turbură mai mult după ploaie, căci, apa de ploaie străbate prea repede prin pământ și nu are timp, să se strecoare. Prin urmare e lucru hotărât, că aceste fântâni trebuie considerate ca primejdioase pentru sănătatea oamenilor și ca atare astupate.

☞ Dacă în fiecare sat ar fi o comisie, după cum am mai spus, care să aibă chemarea, să cerceteze modul cum trebuie să se facă fântânele de apă, atunci ar învăța pe aceia, cari voesc

să facă fântâna, că cel dintâi strat de apă ce l găsesc în apropiere, nu este bun și ca atare trebuie să sape mai adânc, să străbată primul strat de pământ des, să dea din nou de așa numitul pământ poros sau nisipos, prin care apa se strecoară și să tot sape, până ce vor da de noi izvoare cu apă limpede. Comisia ar cerceta această apă, după normele știute și dacă ar vedea, că întrunește toate condițiunile ce le-am învățat, ar spune, că apa este bună. Cu aceasta însă fântâna nu e gata, căci pereții ei se surpă, dacă nu sunt întăriți. Tuburile de beton sunt cele mai bune de pus la pereți. Suntem siguri, că prin aceste tuburi nu se mai poate scurge în fântână apă murdară dela suprafață. În caz când nu avem tuburi de beton, atunci pereții fântânii trebuiesc zidiți din piatră și var, întocmai cum am zidi pereții unei case.

Dar fântâna tot nu este terminată.

Ia o astfel de fântână bună trebuie să așezăm o pompă, cu care să se scoată apa.

În chipul acesta fântâna rămâne acoperită și nimica nu poate cădea în ea.

Apa se menține în continuă curată și dacă și îngrădim pompa și în apropiere facem un uluc pentru adăpat vitele și dacă împietruim bine de jur împrejur, ca să nu se facă mocirlă, atunci fântâna noastră este o pildă de bunătate și de frumusețe.

În cazul când nu găsim o bună pompă atunci facem niște ghizduri bune de piatră, având o înălțime de un metru și pentru a scoate apa din fântână, întrebuițăm sistemul de roată cu fus și două găleți cu lanț.

Gura fântânii se acopere cu un bun capac și la găleți se pun două fiare în cruce, pentru ca oamenii să nu-și poată adăpa vitele din găleată. De jur împrejurul fântâni, cam pe o întindere de un metru și jumătate dela ghizd, bătătorim bine pământul în povârniș, ca să se poată scurge la vale apa de lângă fântână. Împietruim bine locul acesta în povârniș și-l împrejurim, lăsându-i numai o mică portiță, prin care să poată intra un om. Mai facem și un buu uluc pentru adăpatul vitelor și atunci avem o fântână cu apă bună și curățenia din prejurul fântânei să păstrează ca și în casă. În apa din astfel de fântâni niciodată nu pot intra microbi

vătămători. Să vedem acum ce este de făcut cu o apă, când bănuim, că are microbi, ca să n'o bem așa, cum o scoatem din o fântână rău făcută. Fierbem apa în clocote, o lăsăm să se răcească, o vânturăm de trei ori și o bem fără teamă, că ne îmbolnăvim. Prin fierbere însă apa își pierde din gust și de aceea mai putem întrebuița și alt mijloc.

Intr'o cofă cu apă sau chiar într'un butoiași punem o bucățică de piatră acră, batem bine apa și pe urmă o lăsăm să se liniștească. Tot ceeace avea apa necurat, cade la fundul butoiașului și apa rămâne limpede și bună de băut. E bine ca butoiașu să aibă un cep cam la o palmă mai sus de partea ce șade jos și când vrem să luăm apă, dăm drumu cepului. Acest bun obicei e bine, să se întrebuițeze vara la câmp, dacă prin împrejurimi nu este apă bună. In timpuri când bântue febra tifoidă sau dizenteria, dacă nu putem ferbe apa, atunci punem dintr'un pahar cu apă 15—20 de picături de oțet. De altfel în astfel de timpuri fântânele rele și neastupate trebuiesc sleite. Zece până la 15 kgr. de var nestins aruncat în fântână și lăsat o zi și o noapte, curăță bine fântâna și omoară microbii vătămători. După aceasta se scoate din fântână toată apa și mocirla și tot ceeace se găsește. Nu rare ori se scot din astfel de fântâni gunoae, păsări moarte, șoareci și chiar hoituri de pisica sau câne.

Astfel de fântâni pot aduce mari nenorociri și fac satu de răs, căci îți arată, că într'un astfel de sat trăesc oameni, cari sunt mai prejos de anele dobitoace, care în ruptul capului nu voesc să bea apă murdară. Astfel de fântâni se găsesc uneori înșirate pe drum și de aceea este cuminte ca pe drum să nu bem apă, dacă nu dăm de un izvor sau de o fântână bine construită.

Prin oarecare bunăvoință și setea ne-o putem stăpâni, mai ales când vom, să ne păzim de boală. Din cele învățate până aici, ne dăm bine sama de marea insenmătate, ce o are apa asupra sănătății noastre. In satele altor țări, unde poporul este luminat și învățat să-și îngrijească de sănătate, fântânele cu apă sunt construite și îngrijite cât se poate de bine, iar dacă este vre'un izvor prin apropiere, locuitorii fac ciușmele, de ți-e mai mare dragu să bei apă dela ele, e bine, e folositor și sănătos, să luăm și noi dela alții bunele

obișeiri și să nu înlăturăm nici o cheltueală, când este vorba de a face ceva, pentru paza sănătății noastre. Ori cât de mult am cheltui pentru cruțarea sănătăți, nici odată nu putem spune, c'am cheltuit destul, căci dă-i omului comorile lumii și el de ele nu să va putea bucura dacă nu este sănătos.

Îmbrăcămintea.

Pe măsură ce omul a eșit din starea de sălbăticie și s'a mai luminat, pe aceiași măsură s'a născut în el dorința de a duce un trai din ce în ce mai bun și de a'și îngriji sufletul și corpul din ce în ce mai mult.

De sigur că în timpurile de sălbăticie oamenii nu erau îmbrăcați. Ca dovadă avem și azi triburile de negri, cari umblă în pielea goală. Dar chiar acești negri pe măsură ce vin în atingere tot mai mult cu europenii, se luminează și ei tot mai mult și încep să se îmbrace.

Prin urmare îmbrăcămintea ne dovedește o ridicare a oamenilor din starea de sălbăticie, o luminare a minții, o năzuință a omului de a trăi din ce în ce mai bine, o dorință de a'și păstra sănătatea, așa după cum îl povățuește frumoasa și folositoarea noastră știință, ce poartă numele de Igiena.

Este lucru dovedit pe deplin, ca noi nu ne îmbrăcăm numai pentru frumusețe, ci în primul rând pentru a ne păzi corpul de ploi și de vânturi, de geruri și de călduri și din cauza această îmbrăcămintea și încălțăminte noastră una este vara, alta este toamna și cu totul altă iarna.

Îmbrăcămintea deci are marea chemare, de a ne apăra sănătatea și ca atare datori suntem, să căutăm să ne dăm seamă, cum trebuie să ne îmbrăcăm și ce fel de îmbrăcăminte trebuie să purtăm. De sigur că trebuie să facem o deosebire între îmbrăcămintea orășanului și între îmbrăcămintea săteanului.

Această deosebire o facem, nu pentru că unul este orășan, și altul sătean, ci pentru că ocupațiile săteanului, felul lui de muncă, traiul lui și chiar locul de trai, se deosebește mult de al orășeanului. De îmbrăcămintea săteanului ne

vom ocupa noi, căci și aceasta este o ramură din *Igiena săteanului*.

Cămașa este cea dintâi parte a îmbrăcămînții, căci cu ea își acopere omul corpul.

Cămașa se face din pânză de in, de cânepă sau de bum-bac. Serviciile ce ni le aduce ea sunt multe. Noi știm, că prin piele transpirăm (asudăm) neconținut, uneori mai mult, alteori mai puțin și alte ori așa de puțin, încât noi nici nu ne dăm samă. Cămașa absoarbe această transpirație. Cămașa ne apără pielea de frecătura celorlalte haine, cu care ne îmbrăcăm, căci ele fiind mai aspre ne-ar înroși pielea.

Tot ea este primul apărător al corpului nostru față de frig, de vânt, de ploaie și de căldura soarelui. Vara, mai ales în timpul căldurilor, știm că sătenii umblă numai în cămașe. Dacă n'ar avea cămașe, razele soarelui, le-ar înroși și le-ar beșica pielea întocmai ca focul. Incercarea a ceasta fiecare o poate face, dacă nu s'a încredințat până acuma. Prin urmare cămașa ne păzește corpul de arșița soarelui. Ea este, ceea ce se chiamă, *rea conducătoare de căldură*. O mică lămurire n'ar strică. Dacă luăm o bucată lungă de fier, și o băgăm cu un capăt în foc, iar celălalt capăt îl ținem în mână, simțim după puțin timp, că nu mai putem ține în mână capătul fierului, căci căldura capătului din foc trece repede prin tot ferul și ajunge și la mână noastră. Aceste lucruri, care lasă să treacă căldura repede prin ele, se numesc *bune conducătoare de căldură*. Dacă însă capătul fierului ce-l ținem în mână, îl învelim de 2—3 ori cu pânză, atunci numai simțim la mână căldura decât foarte puțin. Căldura dela capătul din foc străbate repede ferul și ajunge la celalt capăt. Aici însă dă de pânză și pânza lasă cu multă greutate să treacă căldura prin ea și noi zicem, că pânza e *rea conducătoare de căldură*. Tot la fel se întâmplă și cu frigul și noi zicem, că sunt lucruri *rele conducătoare de frig*. Prin urmare pânza din care e făcută cămașa, fiind *rea conducătoare de căldură*, nu lasă arșița soarelui în timpul verii să pătrundă la piele, nu lasă căldura corpului nostru să se împrăstie în timpul iernei și fiind și *rea conducătoare de frig* oprește întru câtva frigul să ajungă la piele.

În afară de toate acestea cămașa absoarbe și sudoarea, ce iese prin piele. Ea mai împiedică praful să ajungă până

la piele. Iată câte servicii mari aduce cămașa corpului nostru și tocmai pentru că se cer dela cămașe atâtea servicii, ea trebuie să împlinească două condițiuni foarte importante și anume :

1. *Să fie bine făcută.* 2. *Să fie totdeauna curată.*

O cămașă e bine făcută, când nu ne supără corpul de loc. Cu alte cuvinte nu ne strânge nicăiri, nu face cute (îndoieturi) cu care să ne frece pielea, o îmbrăcăm și o desbrăcăm ușor și este destul de lungă.

Întru cât cămașa îndeplinește atâtea servicii, întru cât este cea mai apropiată de corpul nostru, interesul sănătății noastre cere, ca ea să fie totdeauna curată. Spre acest scop trebuie să fie prănită de două ori pe săptămână și schimbată totdeauna la culcare. Nu e sănătos de loc să umblați ziua cu cămașa cu care v'ați culcat noaptea. Nu e bine pentru corp, ca să nu schimbați cămașa, după ce vă întoarceți seara dela munca câmpului. Cămașa din timpul zilei de muncă este îmbăcșită de sudoare și de praf și are un miros greu și vătămător.

O bună spălătură a corpului, după o zi de vară de muncă, o prănire a cămășii și lăsarea celeilalte să stea în aer liber în timpul nopți, este tot ce poate fi mai sănătos.

A doua zi de dimineață se poate îmbrăcă din nou cămașa din ziua trecută, dacă nu e murdară, pentru ca seara din nou să fie schimbată.

Cămașa curată este albă și albă trebuie să rămână pe corpul omului simțitor. După cămașe să cunoaște omul gospodar, așezat și cu minte și tot după cămașe să cunoaște vrednicia gospodinei. Femeea vrednică și simțitoare în ruptul capului nu și lasă hărbatul și copiii să umble cu cămașa murdară și ruptă; femeea leneșă, fără simțire și fără rușine e mai întâi dânsa murdară, pe urmă hărbatul și copiii, iar casa mai bine să n'o mai vezi.

La fel cu cămașa trebuie să fie și izmenele. Însemnătatea lor e tot atât de mare ca și a cămășii și din cauza aceasta tot ceace am învățat despre cămașe să potrivește ca două picături de apă și pentru ismene. Sunt puține femei la sate, care să poarte ismene și cu toate acestea ce bine ar fi, dacă ar purta toate în timpul iernei mai ales. De multe boli femeiești ar fi scutite, dacă și-ar îngriji mai bine corpul.

Îmbrăcămintea despre care am vorbit până aici se poartă de minune în timpul verei, dar primăvara și toamna mai trebuie și alt ceva, căci vremea este mai răcoroasă, mai schimbăcioasă și corpul nostru trebuie să fie mai bine păzit de frig. Peste cămașe să mai adaugă o haină și peste ismene o pereche de ȋtari sau pantaloni. Obiceiul Românului era să poarte ȋtari (cioareci) făcuți de gospodina casei. Ce frumos și ce sănătos obicei. Cu drag te uita la voinicii satelor și nu te mai îndurai să ȋți iai ochii de pe ei, când îi vedeai așa de mândri, îmbrăcați în albul și frumosul costum național. Din nenorocire acumina cei mai mulți caută să se îmbrace cu haine dela oraș și în multe sate vezi numai împetrițături. Stofa proastă, croiala și mai proastă, pare că nici nu ȋți mai vine să te uiiți.

Portul Românesc este și sănătos, căci tot costumele se spală, să curăța de murdărie și de microbi. Dar costumele orășanești, cu care s'au împetrițat satele, nu se mai spală și atunci ȋți-e dat să vezi, cum oamenii umblă cu o pereche de pantaloni până se rup. Îmbăcușiți de ploaie și praf, plini de noroi și de gunoi din grajd, acei pantaloni devin o primejdie, pentru sănătate.

Dar surtucul.

După câțva timp de purtare e numai pete și nu mai găsești un locșor curat, ca să pui vârful degetului.

Se murdărește și costumele românești, dar cu o bună spălătură să face alb ca zăpada. Ce bine, ce frumos și ce sănătos ar fi și pentru corp și pentru pungă, dacă sătenii noștri s'ar întoarce la îmbrăcămintea strămoșească.

Pe cap în mod obișnuit să pune pălărie. Pălăria apără capul de arșița soarelui, de ploi, de vânt, de frig și de praf. Pentru ca o pălărie să poată fi ținută curată, trebuie ca capul să fie îngrijit. Părul tuns la piele și spălat în fiecare dimineață cu apă rece, e tot ce poate fi mai curat și mai sănătos.

Încălțăminte nu trebuie trecută cu vederea, căci ea este apărătoarea picioarelor.

Opincile să poartă foarte mult și este o bună încălțăminte pentru timpul uscat, ori cât ar fi gerul de mare.

Sunt ușoare și să poate pune obială multă, care ține de cald. Pe timpurile ploioase însă nu sunt bune, căci ȋm pi-

cioarele într'o umezeală continuă și obielele să murdăresc. Obiceiul de a se pune obielele la uscat după sobă, mai ales iarna, este cât se poate de vătămător.

Din umezeala lor murdară ese un abur greoi, pe care îl respiră cei din casă o noapte întreagă și 'i face să tușască și să aibă amețeli. Obielele sunt bune, însă trebuiesc și ele primenite. Trei schimburi de obiele ar da puțința bunei gospodine, ca să le spele regulat și bărbatul să poată avea totdeauna obielele curate. Ghetele, bocancii și cizmele păzesc bine picioarele de frig, de umezeală, de noroi și de praf. Trebuiesc bine făcute, ca să nu fie strimte. Bine înțeles că și în cazul acesta ciorapii sau obielele trebuie să fie curate.

În timpul iernei pălăria e înlocuită de căciulă, iar peste haina de toamnă se mai pune o altă haină bine căptușită sau blănită.

Foarte mulți poartă cojocele sau cojoace. §

De sigur că căciula și cojoacele păzesc bine corpul de frig. Trebuie însă să fie bine păstrate, pentru ca microbii să nu să încuibă în ele și atât căciula cât și cojocul trebuiesc purtate numai în timpul iernei.

La femei portul se deosebește de al bărbatului, căci ele poartă rochii și bluze, iar pe cap poartă tulpane.

Din nenorocire și femeile în multe părți au părăsit frumosul port românesc și schimonosindu-se, să îmbracă ca orășencele. În locul frumoasei cămăși cu altițe pun o pocită de bluză dela oraș. În locul fotelor sau rochiei de borangic cusută cu fluturi, de 'ți este mai mare dragul să te uiți la ea, pun o pocită rochie făcută la o eroitoreasă în târg. Vopseaua pentru față nu le lipsește și de-ar ști cât de mult le strică pielea această vopsea, cu afurisenie că nu ar mai pune-o.

Peste toate aceste păcate mai vine și corsetu, care este cea mai nenorocită unealtă de tortură a corpului.

Purtarea corsetului însemnează îmbolnăvirea stomacului, a ficatului și a intestinelor.

Iată deci că în locul mândrei fete cu părul pieptănat, cu coade împletite pe spate, cu obraji plini de sănătate și roși ca doi bujori, îmbrăcată cu cămașe cu altițe și cu salbă la gât, cu pieptul liber și rotund, cu fote sau rochiță țesută și lucrată în casă și împodobită de fluturi, cu mijlocul cuprins în bete (încingătoare), în locul acestei fete mândre, vezi

pe nenorocita de sulemenită, cu corpul strâns în corset de abia poate răsufla, cu părul făcut după moda dela oraș, cu câte o rochie și bluză, care dacă costă o mulțime de parale, apoi mai este și pocit făcută și D-zeu știe cum îi este cămașa, căci aceasta nu se vede, ca la Româncuța noastră care păstrează cu sfințenie obliceiul strămoșesc.

Ce frumos ar fi, dacă mamele ar îndepărta pe fetele for dela moda târgurilor și le-ar îndrepta la datina străbunilor.

Ca încheere trebuie spus că curățenia corpului stă în cea mai strânsă legătură cu curățenia îmbrăcăminții și a încălțămintii.

Hainele curate și îngrijite contribuie la sănătatea noastră. Hainele rău întreținute pot aduce boala.

Nu e bine să se cumpere nici odată haine vechi, căci nu să știe cine le-a purtat și nu să știe dacă n'a zăcut de vreo boală molipsitoare.

Hainele ce se dau de pomană dela morți sunt tot cece poate fi mai primejdios, căci mai totdeauna aduc nenorociri. Noi știm, că în floarea vârstei mor mai ales oamenii, cari sunt atinși de vreo boală molipsitoare.

Hainele lor se dau de pomană, fără să fi fost desinfectate (fără să fi fost omorâți microbii de pe ele). Nenorocitul care s'a bucurat la pomană, se trezește, că începe să tușească și să slăbească. Fieri îl cuprind în fiecare zi; noaptea asudă și boala 'l dă gata.

Moare și el de oftică, după cum a murit și cel dela care i-a rămas hainele.

Acele haine aveau microbi de ai ofticei și microbii au făcut o nouă victimă. La fel se întâmplă și cu alte boli molipsitoare. Nici nu 'și închipuesc oamenii, câte zeci de mii de semeni de ai lor cad jertfa bolilor molipsitoare, numai pentru că au purtat haine cumpărate sau căpătate dela oameni, cari au murit de aceste boli. Avem deci destule motive, ca să recomandăm tuturorora *pază, păză și iar păză, căci păza bună trece primejdia rea.*

DESPRE LOCUINȚI

Din timpurile cele mai vechi, au căutat oamenii, ca să își facă culcușuri, pentru ca să se apere de vitregia vremii, pentru ca să-și chivernisească hrana, ce și'o adunau și pentru ca să-și adăpostească familia. Firește, că în timpurile când oamenii trăiau în sălbăticie, culcușurile și le făceau prin scorburile arborilor, prin peșteri și prin hrube săpate în pământ. Pe măsură însă ce oamenii s'au mai deșteptat, s'au adunat grupuri, grupuri și au început să-și facă culcușuri din ce în ce mai bune, până ce au ajuns să-și clădească case din pământ, din nuele, din lemn, din piatră și din cărămidă.

Nu mai rămâne aici o îndoială, că buna stare a caselor stă în cea mai strânsă legătură cu lumina oamenilor, cu vrednicia și cu instărirea lor.

Construirea unei case ar trebui să fie socotită drept una din cele mai însemnate fapte din viața omului, căci casa este locașul, în care omul nu numai că-și adună rodul muncii lui, dar își adăpostește și întreaga sa familie.

Aici văd copilașii primele raze de lumină, aici sunt ei meniți să crească și să se desvolte și aici învață ei, ce trebuie să facă, când vor fi și ei la casele lor. Prin urmare casa în care se nasc și trăiesc, are o mare înrăurire nu numai asupra dezvoltării și sănătății lor, dar și asupra felului lor de viață în viitor. Și cum n'ar avea locuința înrăurire asupra sănătății și dezvoltării oamenilor, când noi cu toții știm, că ea are o înrăurire foarte mare asupra animalelor domestice? A văzut cineva vreo dată un cal, un bou sau o vacă bună de tot într'un grajd păcătos? Nu știm oare cu toți, că aceste animale se dezvoltă bine, sunt frumoase și au putere numai atunci, când de mici sunt ținute în grajduri bune

și curate, când sunt bine hrănite și când sunt țesălate și periate la timp. S'a văzut oare vreo dată, ca o vacă ținută într'un grajd rău, nelănită la timp, ne țesălată și neperiate, să dea până la 16 litri de lapte pe zi? Cred, că nimeni n'a văzut această minune.

Dar vacile din grajduri bune și bine îngrijite în mod obișnuit dau această cantitate de lapte. De ce atunci am pune mai pe jos pe om față de animale și nu ne-am strădui ca prin exemple de fie ce zi, să'l îndrumăm, să se ridice din ce în ce tot mai sus în ceea ce privește humul trai? Și fiecare om muncitor și chivernisit poate să se ridice și să-și îmbunătățească traiul. Și fie ce om prin muncă și chiverniseală poate să-și construiască o locuință după învățăturile *Igienei*, întrucât noi acuma cu toții știm, că fundamentul vieții, al sănătății, al dezvoltării noastre și al puterii noastre de muncă este *Igiena*.

Casele clădite după învățăturile *Igienei* sunt case sănătoase, trainice și frumoase. Mai multe case de acestea clădite unele lângă altele, cu uliți drepte, cu grădinițe de flori și de zarzavaturi, cu grădini mari, cu pomi roditori formează sate mari și frumoase, cu oamenii muncitori, înstăriți, luminați și cu frica lui Dumnezeu, cu copii voinici, ascultători și bine îndrumați în viață.

Mai multe sate de felul acestora alcătuiesc plăși și județe bine cuvântate, iar județele la un loc alcătuiesc țara. Fericite de o astfel de țară mândră și locuită de astfel de oameni. De nimeni nu'i e frică și nimeni nu cutează s'o atace, căci dușmanii știu, cu ce oamenii vor avea de furcă. Prin urmare fie care pentru binele său și al familiei sale, pentru binele și frumusețea satului, în care trăiește, pentru împunternicirea și siguranța țării și a neamului din care face parte, dator este, să muncească, să se chivernisească și să-și facă locuință igienică.

Pentru ca o locuință să fie igienică, trebuie să fie făcută pe un pământ sănătos, trebuie să fie clădită din un anumit material, iar înăuntru trebuie să fie spațioasă, luminoasă, uscată și caldă.

Pământul, pe care urmează să fie clădită casa, trebuie să fie un pământ sănătos, să nu fie umed și să nu se găsească apă sub el la o adâncime de 4--5 metri, căci apa aceasta

ar da umezeală pereților și o casă cu pereții umezi dă reumatism și slăbește organismul.

Nu trebuie să fie loc de umplutură și nici nu poate fi un loc, în care în cursul timpului s'au aruncat gunoae. E bine ca prin apropiere să nu fie mlaștine, căci noi știm, că în mlaștini trăesc țânțarii, care ne dau frigurile. Pe cât este cu putință locul de casă să nu fie pe vreo colină sau deal, căci casa va fi expusă prea mult vânturilor și furtunilor, ploilor și viscozelor și iarna va fi prea friguroasă. După ce s'a ales locul trebuie să ne gândim bine cum să așezăm casa, căci dacă vom așeza-o după cum ne învață igiena, vom avea o casă luminoasă și îndestul de bătută de razele soarelui. Cu fața în spre răsărit sau spre miază-zi ne învață igiena, ca să așezăm casa și în timpul acesta o ferim de vânturile și crivățul de miază noapte și îi dăm soare în deajuns.

Prin urmare microbii nu să pripășesc în o astfel de casă, căci are lumină destulă și noi știm, că lumina nu numai că dă sănătate celor din casă, dar pare-că în casa cu lumină multă este și veselie multă.

După toate aceste pregătiri, ne rămâne să chibzuim, din ce material construim casa sau mai bine zis din ce material putem construi, ca să ascultăm și de povețile igienei, și de puterile pungei. Igiena ne învață că materialul bun de construit case este acela, care este uscat și nu primește umezeală, e rău conducător de căldură și de frig, nu răsună tare, când este lovit și nu are pori nici prea mulți, dar nici prea puțini. Nu strică o mică lămurire asupra *porilor*. Materia din care sunt formate lucrurile și ființele de pe pământ, are pe ea și în ea niște deschizături sau găurele așa de mici în cât de cele mai multe ori noi nu le putem vedea cu ochii, dar totuși putem să ne dăm samă, că sunt aidoma.

Aceste mici, nemăsurat de mici găurele se numesc *pori*. Iată de pildă o bucată de hârtie: Noi nu vedem porii cu ochii, dar dacă băgăm această bucată de hârtie în apă, constatăm, că se îmoaie și devine mai grea. Apa a intrat în porii hârtiei și a înmuiat'o și firește, că atârnă mai greu. O cărămidă uscată băgată și lăsată mai mult timp în apă, scoasă pe urmă afară și asemuită cu o altă cărămidă de aceeași mărime fusă uscată, e mult mai grea. Prin porii cărămidei dintâi a intrat apă și din cauza aceasta e mai grea decât

cea uscată. Un corp care are pori puțini și mici de tot se numește des, iar altul, care are pori mai mulți și mai mari se numește poros sau afânat. Ferul este un corp des; unele pietre sunt poroase altele nu.

Piatra din care se face var e poroasă, iar piatra de granit e o piatră deasă și tare. Prin porii tuturor materialelor și ai tuturor corpurilor străbate aerul, dacă ele sunt uscate, iar dacă sunt umede, firește, că aerul nu mai poate străbate, căci porii sunt ocupați de apă.

Prin urmare materialul din care ne construim casa trebuie să fie puțin poros, căci între aerul din casă și cel de afară este un vecinic schimb. Schimbul acesta de aer, să face așa de încet, în cât noi nici nu'l simțim și nici nu trebuie să'l simțim, căci dacă l'am simți, în casă, iarna ar fi prea frig și vara prea cald. Materialele care întrunesc toate însușirile arătate, așa după cum cere igiena sunt următoarele:

1. Piatra care nu crapă la ger mare și nu se cojește la secetă mare.

2. Cărămida arsă.

3. Lemnul și mai ales lemnul de brad.

4. Cărămizile ne arse (chipic), dacă sunt bine făcute.

5. Mortarul ordinar, compus din var și din nisip bun.

6. Țiglele și tabla.

Celelalte materiale ce se întrebuițează, nuelele, lutul, pământul și baliga sunt materialele slabe de tot și igiena nu le recomandă de loc.

După alegerea locului și adunarea materialului urmează construcția casei, care trebuie să se facă după un plan oare care.

Lipsa unei bune și puternice temelii, la casă, îți dovedește ceva șubred, ceva ne sănătos și pare că și fără durată lungă.

O casă clădită din materialul bun și cu o temelie sănătoasă, trebuie să aibă cel puțin două odăi despărțite la mijloc printr'o sală și cu o mică cămăruță alătura. Sala trebuie despărțită în două părți. În partea din fund se orânduiește bucătăria, iar în partea din față a sălei să așeze o mescioară pentru mâncare. Nu e sănătos de loc, ca să se gătească mâncarea în aceeași odaie, în care ne și culcăm. Aburii, ce se fac la pregătirea mâncării, mirosul de mâncare chiar strică

mult aerul curat, ce trebuie să-l aibă o odaie în care dorm 4-5 persoane și noi știm, că cu cât aerul cel respirat e mai curat, cu atâta ne simțim mai bine. Tot pentru același motiv nu este bine, să mâncăm în odaia de culcare.

În afară de toate acestea, din punct de vedere al curățeniei, e bine cu fiecare lucru să-și aibă rostul său și se vede prea bine, că nu e greu de făcut aceasta. Bucătăria cu rostul ei, cu pregătirea mâncărji, cu spălatul și ținutul oalelor al ceainului și strâchinilor, iar odaia de culcare iarăși cu rostul ei. Camera cu păstrarea lucrurilor de mâncare își are rostul ei, iar o a doua odaie ținută în mare curățenie pentru caz de boală, pentru naștere și lehozie, pentru asta la taifas în zile mai alese, iarăși își are rostul ei. Odăile însă trebuie să fie destul de spațioase. Cinci metri de lungime cu 4 metri lățime și 3 metri înălțime trebuie să aibă fiecare odaie. Ferestrele trebuie să fie destul de mari (cel puțin de un m. înălțime și $1\frac{1}{2}$ m. lățime), pentru ca prin ele să poată intra din abundență lumina, aerul și căldura soarelui. Ele trebuie să fie astfel făcute, ca să se poată deschide și dacă de pildă întinderea odăii este de 20 metri pătrați, atunci trebuie să avem cel puțin 4 metri pătrați de fereastră, adică 4 ferestre de câte $1\frac{1}{4}$ m. înălțime și de $\frac{3}{4}$ m. lățime, în fiecare zi ferestrele trebuiesc deschise, pentru premenirea aerului din odaie, chiar dacă afară ar fi frig. Pereții trebuiesc văruiți și e bine ca și tavanul (bagdadia) să nu fie de scândură.

Podeala în mod obicinuit se face din scânduri, căci se poate spăla cu leșie ori când, și în fiecare zi se poate mătura de 2 ori cu o mătură udă. Mătura uscată ridică praful în sus. Sobele de zid pentru încălzitul odăilor sunt cele mai bune. Vetrele afumă și nu dau o căldură sănătoasă. Pentru lumina de sară se întrebuintează lampa cu petrol, care trebuie totdeauna bine îngrijită, ca să nu afume, căci fumul acela este otrăvitor. Mobila din odaie trebuie să fie simplă și curată. Două sau trei paturi, aceasta atârnă de numărul membrilor din familie, cu saltele de paie acoperite de cearceafuri (prostiri) curate cu două trei velințe și perine, cu o masă și două trei scaune, este tot ceea ce trebuie în odaia de culcare.

Igiena ne învață, că într-o astfel de odaie cu o lungime de 5 metri cu o lățime de 4 metri și o înălțime de 3 metri

conținând adică 60 m. cubi de aer ar putea dormi 4 persoane, căci unei persoane îi trebuie cam 16 m. cubi de aer.

O astfel de locuință trebuie întreținută curat. Din când în când lucrurile din casă trebuie scoase afară și ceea ce e din lemn trebuie spălat cu leșie, iar așternutul patului și îmbrăcămintea trebuie întinse la soare.

Pereții trebuie văruiți, podelele odată pe săptămână pot fi spălate și în fiecare zi măturate de 2 ori cu mătura udă. Într'un colț al ogrăzii e grajdul de vite curat întreținut și vitele bine îngrijite. În alt colț mai retras e privata, lucru foarte trebuincios pentru o familie, care să simte. Grădinața din fața casei și cu grădina mare și frumoasă cu pomi roditori la spatele casei, mărește frumuseța și belșugul casei. BCU Cluj / Central University Library Cluj

Stupii de albine sunt o podoabă a grădinii și o avere a casei. Rânduiala și curățenia în toate și peste tot face ciuste gospodinei. Buna chiverniseală mărește rodul muncii, văzând cu ochii și împrumutul făcut de gospodarul unei astfel de case la banca din sat, pentru ca să poată, să și facă casă, așa după cum propovăduiește *Igiena*, îl plătește pe nesimțite

În casa bună și curată toate sunt bune și curate. Boala nu intră, averea crește, copilașii sunt cumiți, iar părint, îngrijesc de curățenia corpului ca și de curățenia sufletului. căci ei știu, că numai aceasta e calea fericirii pământești.

Cuprinsul

Despre Hrană	Pag. 3
Cum ne hrănim	„ 4
Apa	„ 11
Imbrăcămintea	„ 18
Despre Locuinți	„ 24



CARTULII FOLOSITOARE

pentru

GOSPODARIE

No. 1. INGRIJIREA PASARILOR de C. S. *Motăș.*

No. 4. LIVADA DE SÂMBURI de G. *Gheorghiu.*

No. 5. IN JURUL CASEI de M. *Lupescu.*

No. 6. CASA de I. *Simionescu.*

No. 12. VIERMII DE MATASA de T. A. *Bădăru.*

No. 15. ALEGerea SEMINTELOR de C. *Lacrițeanu.*

BCU Cluj / Central University Library Cluj

No. 16. CREȘTEREA PASARILOR de C. *Motăș.*

No. 18. O STUPINA DINTR'UN ROIU de N. *Nicolaescu.*

No. 19. CUM SE INTEMEIAZA O VIE de D. *Cădere.*

No. 20. RASADNITA de V. *Sadoveanu.*

No. 24. PĂSTRAREA CARNEI DE PORC de G. *Gheorghiu.*

No. 26. DOCTORUL IN CASA de Dr. O. *Apostol.*

No. 32. FOLOSINTE NESOCOTITE IN GOSPODARIE de I. *Simionescu.*



RASPÂNDIȚI

CUNOȘTINȚE FOLOSITOARE

Cea mai ieftină bibliotecă de răspândire a cunoștințelor trebuitoare vieții. Fiecare cărțuție e un prieten, un profesor, un sfătuitoare de bine în toate.

Fiecare cărțuție nu are preț mai mare de

3 lei

BCU Cluj / Central University Library Cluj

aproape cât un ziar.

Se pot face și *abonament*. Pentru *50 lei* se capătă, cum apar, *20* de broșuri, ceea ce e un câștig.

Seria B. „Sfaturi pentru gospodari“.

- No. 1. **Ingrijirea păsărilor** de *C. S. Motaș*, Dacă s'ar socoti câtă pagubă se aduc gospodinilor prin moartea păsărilor de curte, această cărțuție n'ar lipsi din nici o casă de gospodar.
2. **Despre tovrășii** de *Preot C. Dron*, ca leac împotriva speculei și a scumpetei.
3. **Despre scarlatină** de *Dr. I. Gheorghiu*, și alte boli care omoară pe copii, se dau sfaturi folositoare în această cărțuție.
4. **Livada de sămburi** de *G. Gheorghiu*, cum poate să-și o fa a fiecare gospodar.
5. **În jurul casei** de *M. Lupescu*, acareturi; cum să-ți orânduiești te învață cărțuția aceasta.
6. **Casa** de *I. Simionescu*, Cum s'o faci și cum s'o ții, te învață cărțuția.
7. **Morcovul și alte legume** de *P. Roziade*, sau cum să le cultivi ca să culegi mult pe pământ puțin.
8. **Sifilisul** de *Dr. E. Gheorghiu*, este o boală care roade sănătatea celor în vârstă ca și a copiilor.
9. **Temeiul îmbunătățirii vitelor** de *Th. Chițoi*, stă în cunoașterea și îngrijirea lor.
10. **Votul obștesc** de *A. Gorovei*, e acum dreptul tuturor. Cum să-l îndeplinești te învață această cărțuție.
11. **Creșterea porcilor** de *A. Oescu*, e și ușoară, dar și grea. Boli sunt multe. Cărțuția îți arată leacurile și îngrijirile de dat.
12. **Viermii de mătăsă** de *T. A. Bădărău*, sunt o bogăție de care nu ținem seamă.
13. **Oflica sau tuberculoza** de *Dr. E. Gheorghiu*, este boala cea mai grozavă care ne amenință pe toți.
14. **Pelagra** de *Prof. V. Labeș*, de asemenea bântuie la țară.
15. **Alegerea semințelor** de *C. Lacrățianu*, este operația cea mai nelipsită pentru a căpăta rod bun.
16. **Creșterea păsărilor** de *Prof. C. Motaș*, interesează pe orice gospodină.
17. **Rătăcirile bolșeviste** de *Maior I. Mihai*, trebuiesc stărpite dintre noi.
18. **O stupină dintr'un roi** de *N. Nicolaescu*, cine n'ar dori-o? Cum se poate ajunge, stă scris în cărțuție.
19. **Cum se întemeiază o vie** de *D. M. Cădere*; nu mai merge cu obiceiul vechiu; cum trebuie să se facă trebuie de știut.
20. **Răsadnița și Plantele din răsad** de *V. Sadoveanu*, ne arată cum se reușește să se cultive legume primăvăratice.
21. **Lehuzia** de *Dr. E. Gheorghiu* ne arată cum trebuie să fie îngrijită femeia înainte de naștere și la naștere.
22. **Mesteșugul vopsitului cu burceni** de *Art. Gorovei*.
23. **Cum orbim** de *I. Glăvan*.
24. **Păstrarea cărnei de porc** de *G. Gheorghiu*.
25. **Calul** de *Prof. E. Udrischi*.
26. **Doctorul în casă** de *Dr. O. Apostol*.
27. **Cum trebuie să ne hrănim** de *E. Severin*.
28. **Lămurirea legii dărilor** de *Iuliu Pascu*.
29. **Bețla** de *Dr. Emil Gheorghiu*.

- No. 30. **Lămurirea Constituției de Artur Gorovei.**
 „ 31. **Boale parazitare la animale cari trec la om de C. Motăș**
 „ 32. **Folosințe nesocotite în gospodărie de I. Simionescu.**
 „ 33. **Mama și copilul, de Dr. Manicatlăde.**
 „ 34. **Indrumări spre sănătate, de Dr. Bordea.**
 „ 35. **Cum să ne îngrijim, de Dr. Bordea.**

Seria C. „Din lumea largă“.

- No. 1. **Ucraina de G. Năstase, este țara din spre răsăritul nostru.**
 „ 2. **Cehoslovacla de I. Simionescu, este țara tot vecină nouă, care a dovedit încheierea ei prin muncă și hărnicie.**
 „ 3. **Munții apuseni de M. David, ne sunt scumpi. În ținutul lor trăesc Moții vestiți.**
 „ 4. **Finlanda de I. Simionescu, este o țară minunată, căci oamenii au făcut minuni de muncă.**
 „ 5. **Bucovina de I. Simionescu, «veselă grădină», este descrisă cu tot ce are.**
 „ 6. **Basarabia de G. Năstase, ne era puțin cunoscută deși dragă. E datoria fiecăruia să cetească această cărțuție.**
 „ 7. **Dobrogea de C. Brătescu, Bulgarii zic că e a lor; cât neadevăr ține această spusă, se poate vedea din cărțuția pomenită.**
 „ 8. **În spre polul sud de I. Simionescu, Muncă și jertfă omenească s'a cheltuit pentru a cunoaște această parte de pământ.**
 „ 9. **Olanda de Ap. D. Culea, e țara muncii și a minunilor pe care ea le aduce.**
 „ 10. **Viata în adâncul mărilor de C. Motăș, era până acum o taină.**
 „ 11-12. **A. Saguna de I. Lușaș.**
 „ 13. **Către Everest de I. Simionescu.**
 „ 14. **Românii de peste Nistru de V. Harea.**
 „ 15. **Ardealul de I. Simionescu.**
 „ 16. **Lituanla, de G. Năstase.**
 „ 17. **Câmpul Transilvaniei, de Ion Popa Câmpianu.**

Seria D. „Știință aplicată“.

- No. 1. **Fabricarea săpunului de A. Schorr, este ușoară. Fiecare gospodină poate să o săvârșească. Cum? Cărțuția îi arată.**
 „ 2. **Motorul Diesel de Ing. Casseli, este astăzi întrebuințat pretutindeni.**
 „ 3. **Industria parfumului de E. Severin.**
 „ 4-5. **Aerul lichid de Ilie Matei.**
 „ 6. **Industria azotului de L. Caton.**

Toate aceste cărțuții se pot strânge și în volume, fiind paginate în acest scop. Se pot face și abonamente.

În fiecare săptămână va apare câte un număr ce cuprinde 32 pagini și se vinde cu 3 lei.

Se pot face abonamente pentru 20 numere, trimițind 50 lei prin mandat poștal la Societatea „CARTEA ROMANEASCĂ” — București, Bulevardul Academiei, 3.

De vânzare la toate librăriile și depozitari de gazete din țară.