

Higien'a si Scól'a,

F O I A

pentru

Sanetate, morbi, educatiune si Instructiune.

Decembre Nr. 12. 1877.	Ese in Temisiora odata intr'o luna 1 cõla. Preþtiulu pe unu anu 2 fl., pe $\frac{1}{2}$ anu 1 fl. Pentru strainetate 3 fl. pe unu anu. Se pôte prenumerá mai usioru prin asemnate postali la redactiune.	Anulu alu doilea.
------------------------------	--	----------------------

Votiv'a Tabla.

„In grõs'a intunecime a Egiptului, in care medicii ambla ratacindu, nu este nici cea mai mica radia de lumina, prin acarei ajutoriu se se pote ei orientá.

BCU Cluj / Central University Library Dr. Girtanner.

Aprinderea Plumaniloru.

Aprinderea sêu inflamatiunea plumaniloru sêu pneumoni'a, apartiene pentru insemnitatea organului atacatu, boleloru celoru mai periculõse. Ea nu crutia nici o etate, nici unu genu. Põrta in sine inca si aceea reutate, cací daca o atacatu odata unu individu, apoi ea se ivesce erasi si la cea mai neinsemnata ocasiune.

Acést'a inflamatiune ataca mai cu séma individii bine nutriti cu carne si midilõce iritative, pe cei seraci de sange, pe betii etc. cauzele ocazionali spre acestu morbu se iau mai cu séma recél'a mare, umeda sêu la ventu uscatu, rece, ageru.

Simptomele ori semnele, prin cari se cunose pneuma suntu: unu simtiu mai mare ori mai micu apasatoriu si greu in peptu, acusi in o diumetate, acusi in amendõe ale peptului, care nu suntu numai subiective, adeca simtite numai de patienti, ci si obiective prin resuflare accelerata, scurta, mai multu superficiala, la care se vedu a luá parte si ari-pele nariloru; tus'a, care se ivesce mai vertosu la o insuflare adanca, ori la schimbarea pozitiei, ea inse pôte si lipsi. Scuiþitii suntu rosietiei ori galbenii mestecati cu sange, cleiosi ori spumosi, mai tardiu mai intune-

cati, mai copti, mucosi. Se arata friguri, adeca antaiu recéla. apoi continua ferbintiela, sete mare, cate odata si delirii si dureri de capu; apetitulul stricatu s. a.

La copiii nou nascuti si la sugatori cá si la betrani decurge pneumoni'a iute si ia sfersitu reu; la cicalalti bolnavi mai incetu si cu tóta greutatea bolei, ea este usioru de curatu, daca se intrebuintiá cur'a la timpu si in modu potrivit. Tóta cur'a consta in unu semicupiu de 18^o R. cu premers'a sburatoria spalare a peptelui si a capului si cu indatinata frecare a maneloru si picioreloru (vedi nr. 7 fatia 100) E inse de insemnatu, cá bolnavulu se se puna in vana, ori tróca incetu, cá se nu se ostenésca si se se nasca o tusa mai mare si asia e de a se urmá si la frecarea extremitatiloru. Dupa esirea din semicupiu se pune bolnavulu in invelitoarea umeda (vedi nr. 8 fati'a 115). Astfeliu cá peptulu se fia necontenitu palitu cu fomite recoritore (vedi nr. 8 fati'a 120). Acést'a procedura discorda astfeliu de tare morbulu, incatu acuma se póte lasá patientulu in voi'a lui a superá morbulu prin sudori. Numai se fia ingrijitu de aeru recoritoriu si curatu in ehilia, si de odihna potrivita fara vorbire. Diet'a se fia ajuna séu forte indiferenta: póme copte, lapte. Ap'a se nu lipsesca a stimperá setea, numai se fia curata si prospeta si se se bé incetu si cate pucinica.

Daca simptomele mai susu enumerate s'aru aratá jerasi in poterea loru, apoi trebuescu repetite cele aratate.

Astfeliu se póte curá o bóla forte désa si periculósa, la care este espunsa in mare parte si preotimea, si muncitorii, fara medieu, fara apoteca cu apa curata, cu midiloculu, care ni la datu creatorulu spre stangerea focului, spre potolirea ferbintielii si spre subtierea sangelui, care nu consta nimicu, care nu póte aduce nici cea mai mica stricatiune, daru pote multu folosi. Cercati si veti vedé.

Se vedemu cum cureze alopatii pneumani'a. Ei slobodu inca sange, punu lipitori, dau calomelu, chininu, opiu, nitru cu lapte de migdale, degetieli etc. destulu cá se faca din pneumania acuta, un'a cronica, care apoi se tréca in oftica.

Asemené cá pneumoni'a se tracteze si junghiulu séu pleuritis, adeca aprinderea sacului plumaniloru si alte asemenea inflamatiuni in peptu si la grumadiu. Aci e inse de observatu, ca fomitele recoritore au se fia puse dupa cum e morbulu, séu pe peptu seu pe grumadiu, candu e corpula intregu in invalidore.

Patientulu, care a scapatu de pneumonila, are se ingrijésca de pelea sa, cá ea se fia pururea deschisa, si strabativera invertosindu o prin spalarea in tota dimineati'a dupa regul'a aratata in nr. 7 fati'a 101. Se se pazésca de bucate de carne mai abundante, gatite cu aromate piperate si serate.

Condițiunile vietii.

7. Nutrementulu, beutur'a si midilocele de placere.

(Continuare.)

Metto: „Prin midiloce medicinali si nepotrivita nutrire potu insusi sanetosii eurendu sdruncină corpulu seu“.
Hippocrates, Aforismi.

La gustarea bucateloru simple simte omulu mai securu naturalulu simtiu alu saturarii, si aceste bucate amesurat gustate se mistue usioru si ne nutrescu potrivit. Caci se luamu bine sém'a, ca numai acele bucate priescu corpului, cari adeveratu se mistue. O gustare nepotrivita a bucateloru, mai vertosu multifarie, debilitize stomaculu si prin acést'a debilitate urmeze o ne deplina mistuire a bucateloru, cari apoi da ansa la formarea materieloru morbóse in corpulu nostru. Unde digestiunea este debilitata, — si acést'a se intempla totu de una in morbi cronici, — acolo afla cu dreptulu loculu seu urmatorele cuvinte: „cine mananca pré multu, acel'a mananca pré pucinu“. Caci debilitatele poteri ale digestiuni nu suntu in stare, a dumeri bucatele, ce i sau oferitu si ale prelucră regularminte in sange si astfelu un'a parte insemnata a acestoru bucate trece prin canalulu digestionalu nemistuita si nefolosita si numai ilu incomodeze si i casiuna debilitate noua. Nu ce mancamu ei ce mistuimu trece in sangele nostru.

Adauga inca ca multi omeni mancaciosi au datina de multe ori, a nu'si luá destulu timpu pentru mancare, adeca a musicá si mestecá bine bucatele si ale insalivá, — inbali — prin ce se mai impune stomacului una lucrare, care amesuratu naturei sale nu se tiene de elu si astfelu nici nu pote servi spre prosperarea lui.

Adeverat'a trebuintia de nutrimente, ce are se primésca corpulu in sine relativu la multiemea loru, este supusa la diferite varietati dupa marimea, etatea si ocupatiunea individulu astfelu, catu Higien'a nu e in stare a dá in privinti'a acést'a constante regule, ci aci are ea de a se tiermuri numai la unele indicatiuni.

Proverbiulu anticu: „Incéta de a mai mancă, candu ti e gustulu mai bunu“, are multu pentru sine la cei ce se nutrescu cu bucate fine din parte nenaturali. Cine se va sfortiá a satisface aceste dicali, si nu va dá ascultare poftel sensitive, acel'a se va convinge. ca dupa unu timpu scurtu va dispere acelu simtiu parutu alu inca unui apetitu si va intrá unu simtiu de saturare.

Omenii cugeta, ca prin aroamate, dresuri s'aru face bucatele mai mistuibile pentru stomacu si astfelu si mai priiciose pentru intrég'a organizatiune. Ba ce e mai multu omenii, tienu de unu adeveru ne atingi veru si aceea mare ratacire, ca iritatiunea, ce se provóca prin dresuri, aduce corpulu taria!

Corpulu nostru, precum e sciutu, nu p^ote de sine sustá, ci elu este pendinte dela influintiele lunei esterne, cari luera asupra lui cá iritante si prin cari singure este asecurata sustarea mai departe a lui. Si fiindu ca influinti'a acestoru iritante, conditiuni de viatia de multi omeni se negrijescu in unu modu normalu din felurite cause, si corpulu simte acést'a lipsa a iritamenteloru, fiindu ca in urmarea acést'a d. e. stomaculu nu vré se-si faca datorinti'a, si asia cauta omulu a inlocui naturalele iritante prin iritante nenaturali, fara a lasá cea mai mica indoiala despre neindreptatirea loru la acést'a.

Asia omulu cugeta inca, ca e si atunci in dreptulu seu, candu ingandue, cá art'a de bucate sei prepareze bucatele picantu si iritatoriu, si traesce in parere ratacita, ca prin acést'a a imbiatu organeloru digestionali unu ajutoriu. Folosulu parutu, care a radicatu acést'a falsa idea la adeveru, este acel'a, ca activitatea digestiunei in urmarea acestoru iritabile dresuri adanse la bucate, de multe ori merge mai repede pe unu timpu, fiindu ca strainele materii iritatorie provoaca activitatea naturei abnormalminte, care apoi din partea sa se silesee, prin mai mare secretiune a mucului si a sucuriloru digestionali a efaptui o mai grabnica delaturare a materieloru straine nepoftite de dens'a. Cumca astfeliu de negioba apucatura in misterios'a luere a naturei este o sacrilega provocare a poteriloru ei si pentru aceea sta in asemenea gradu cu coticari'a medicamenteloru, si ca ea aflá negresitu credintia la acei cetitori ai nostri, cari pana acuma ne au urmatu cu atentiune nu ne indoimu. Ne numerati omeni cadu timpuriu in mormentu prin aceea, caci suntu imbetati de opiniunea ratacita, ca o artificiosa suscitarea a corpului, iar u poté dá potere!

Si la o cugetare mai usiora trebue se lumineze si mintea cea mai simpla, cumca corpulu nostru a trebuitu se capete dela creatorulu seu capacitatea, cá elu se p^ota lapadá afara iute si de graba totu ce e strainu in transulu, ce elu nu pote intrebuintiá la edificarea sa, ci din contra sta in contra organisatiunei sale prin calitatea sa nepotrivita.

Inse numai pucinu are se fia convinsu ori care omu, cumca o astfeliu de abnorma incordare a corpului trebue se'i infiga o debilitate, care de aru fi catu de mica, totusi dupa ani marinduse, ese la ivéla. „Gutta cavat lapidem“ — „picatur'a gauresce piatra!“

Ne indestuliti a fi facutu bucatele pentru palatu si limba iritabili si picante, cantamu inea ale aduce in stomacu in unu statu catu se p^ote de concentratu prin ferbere pana la evaporare, prin presiune etc. vré se dica ca scotemu din midiloele de nutritiune materi'a nutritoria in o caitime catu de mica. Cá productu ale acestei procedure, numimu aci zamurile de carne concentrate si feluritele extracte, de cari frumosu si istetiú

a vorbitu si Hufeland in Macrobiotic'a sa*). Prin astfelu de midilóce nutritorie cugeta apoi inchinatorii lor, ca au facutu servitie mari poteriloru mistuitorie prin dispensarea de digestiune, ca au ajutatu organizatiunea corpului debilitatu, si spereze, ca astfelu prin espresu tramis'a fluiditate de nutritiune in sange, va dá corpului deosebite poteri. Nu e indoiala, ca se afla bóle, cari suntu legate cu debilitatea si iritabilitatea organeloru digestionali, unde nutritrea cu midilóce de nutritiune fluide este forte utile, ba si necesaria, daru nu se potu considerá aici.

Noi peste totu gustamu bucatele, ori in ce forma aru fi ele, in unu pré micioratu, pré fluidu, pré solubilu cu unu cuventu pré artificiosu statu.

Nu convine deja simtiului instinctivu alu unui Natur-Omu, candu capata elu bucatele in o stare prémaruntita, fiindu ca lui ii mai priesce, a miciorá bucatele sale prin dintii sei si dupa cuvenit'a insalivare — mestecare cu scuipiti — ale dá drumulu in stomacu. Este acést'a o indigitatiune a naturei, cá in astfelu de forma intratele bucate se fia organizatiunei nostre mai convenibile si mai promovatorie de prosperitatea ei.

Celu dintaiu folosu alu gustarii bucateloru in substantia mai vertosa, care priesce scopului nutritiunei, jace intr'aceea, caci noi suntemu siliti ale mestecá cu dintii nostri, prin care se maresce totu odata secretiunea ghinduleloru salivali aflatorie in gur'a nostra adeca, a scuipitoru, cari strabatu mai adancu mestecatele bucatre si prin acést'a se castiga unu esentialu folosu pentru digestiune.

Alu doilea folosu este acel'a, caci bucatele sosite in stomacu in vigórea insusirei lor potu eserce o iritatiune naturala suscitatoria de activitatea lui. Prin acést'a se tintéze odata o mai buna digestiune a bucateloru, apoi a doara normal'a activitate, in care se transpune stomaculu, aduce multu la inputerirea si sustienerea in conditiune buna a functioneloru sale.

Cu totu altfelu este la nutrimente artificiose ori pré miciorate, si subtiete. Aceste nu au lipsa de mestecare, si astfelu se detragu stomacului scuipitii cei atatu de folositori mistuirei, fiindu ca nu se storcu scuipitii din ghindulile salivali lipsindule iritamentulu. Mai de parte conditiuneze statulu fluidu alu bucateloru, cá aparatulu digestionalu — stomaculu si matiele — se se subduca din o parte dela lucrarea mebanica atatu de folositoria pentru densulu si pentru bucate.

Noi mai gustamu inca spre daun'a sanetatii, bucatele pré fer binti, in locu sele lasamu a se mai reci si a le gustá numai cevasi calde, candu apoi si plăcerea e mai mare. Si aci vocea naturei ne demustre, fiindu ca membran'a mucósa a gurei, daca ea mai posiede unu simtiu

*) Vedi Macroviatic'a tradusa de Dr. Vasiciu. 1843. Tom. II. fati'a 34—35.

naturalu, se atinge forte simtibilu de bucatele ferbinti si la inceputu se revólta in contra loru. — La cani si la pisici nu damu bucate calde, cá se nu turbeze, daru noi le inghitimu fara a cugetá la turbare.

Prin bucate si beuture pré ferbinti, patimesce membran'a mucósa a gurei si a stomacului, apoi si dintii, mai vertosu daca dupa mancari ferbinti bemu beuture reci, prin acést'a isi perdu ei glasur'a si se ruineze.

Stomaculu se damneze forte tare prin influintie ferbinti, mai alesu beuture ferbinti, daca aceste fara de a se reci se dau pe gitu in diosu. Precum ori ce parte a corpului, candu este espusa mai de multe ori unei influintie ferbinte se ruineze in activitatea sa organica sanetósa si prime-sce o mai mare sensibilitate pentru inpresiunile esterne, asia e si cu stomaculu. Pentru aceea se pote usioru esplicá, ca la astfeliu de nena-ture, candu suntu espuse mai indelungatu astoru feliu de gresielu, se pune fundamentu la grele bóle de stomucu si de organele vecine.

Ce se atinge de intrebarea: de cate ori se mancamu in un'a di? Apoi Higien'a socóte peste totu din punctu de statiune alu sanetatii trei gustari pe di. Tienerea acestei impartiri este pentru aceea mai potrivita si mai salutaria pentru corpulu nostru, pentru ca e lipsa de unu repaosu de 5—6 ore, intre fiacare gustare, cá se ingaduimu digestiunei recerutulu timpu de 3—4 óre pentru de a mistui bucatele si inca ceva timpu pentru digestiunea incepanda. Precum ficare fiantia organisata are lipsa de repaosu, ceru si organele digestionali in priviinti'a acést'a dreptulu loru si se lucra numai spre daun'a loru, daca prin pré dese gu-stari, nu le lasamu odihna cuvenita.

Firesee, ca unulu, care tiene stomaculu seu necontentu in actiune si aru vré se urmeze acestoru principia, va simti la inceputu unu propriu boldu provocatoriu la mancare, care póte ca laru se duce la aceea opiniune, ca stomaculu lui prin pré lungi pause s'aru discordá si debilitá; daru acést'a nu sta, caci acelu simtiu este numai o urmare a repentinei intrerumperi dela o dedare indelungata si pentru aceea éراسi eurendu va dispere, daca numai vomu pazi vreacateva dile regularitatea.

Gustarea principala adeca prandiulu, cade de regula in midiloculu dilei — la amedi — pentru ca atunci suntu organele corpului nostru indeplina activitate si organile digestionali mai capace de a prelucrá bucatele.

Cin'a se fia barem cu 2—3 óre nainte de culcatu, pentru ca mai tardiu se póte conturbá odihn'a prin luerarea stomacului. Acést'a gustare are se fia cea mai moderata, pentru ca si altu cum organele digestionali suntu binisioru ostenite catra séra si asia se conturba somnulu. Unu ast-feliu de somnu apoi nu póte recreá corpulu in aceea mesura, in care aru trebui, ci e plinu de visuri si diminéti'a se simte o disunati'a a ani-meii si gustu reu. Cin'a se fia inca catu se póte de usiora, unu paharu

de lapte rece, pucine póme cu pane, cine e dedatu la carne, friptura rece. — Dejunulu dupa 1 óra dela scolare, la omenii cari lucra cu mintea si meserii mai usiore, unu paharu de lapte cu pane négra, cei dedati la café, unu paharu de café, daru bine subtiata prin lapte. Cu acést'a ocaziune nu ne potemu conteni, a mai veni odata la parsimoni'a mancariloru si a beuturiloru, pentru ca in priviinti'a acést'a mai avemu de a vorbi inca cevasi insemnatu.

In bólele cronice, unde problem'a medicinei este, a curati multe morbóse tieseture, adeca a le indepartá prin cu incetulu intreprins'a suscitare a metamorfosei, nu póte fi mai mare nebunia, decatu a cará in trupu mai multa materia nutritória, decatu ce are elu lipsa spre sustienerea lui, cugetandu ca prin acést'a amu intari trupulu. Din contra aci avemu se evitamu cu celu mai mare pedantismu ori ce mai mare mesura de nutrementu, pentru ca ea aru servi, numai a agramadi noue materii morbose in elu.

Se nu ne tememu, ca o astfeliu de detragere a nutrementului aru dauná corpulu nostru, ba din contra o astfeliu de retinere usuata in ore-sicare timpu va contribui mai securu a pune stavila unui procesu de buie-cia si a indepartá ce e bolnavu prin escretiune si totu odata a pune unu fundamentu securu spre formarea sucuriloru sanetóse.

Se ascultamu ce dice despre acést'a Iustus Liebig in epistolile chemice ale lui: „In cate o óra de morbu se nascu materii, cari nu suntu de iutrebuintiatu spre asimilatiune; prin singur'a retinere dela bucate se indeparteze ele din corpu, si disparu fara se lese vreo urma dupa sine, pasindu partile constitutive a le loru in legatura cu osigenulu atmosferei“.

Cá se ne convingemu despre folosulu unui modu de viatia moderatu, aducemu aci unu esemplu, care ni e cunoscutu din „Macroviotica.“ Unu nobilu venetianu cu numele Carnaro a dusu o viatia forte desfranata si inbuibata pana la 40-lea anu alu vietii sale; aci apoi lau atacatu frigurile, artritis, colic'a si totu felulu de dureri astfeliu catu ajunsese in dunga mortii. Medicii ii dechiarara ca tote medicinile nu potu aci ajutá nimica, ci numai o dieta parsimoniala. Carnaro, infricosiatu de morte, urma consiliului mediciloru sei si éta ca in scurtu timpu i se domolira durerile si in decursu de unu anu a fostu cu totulu eliberatu de patimile sale si sa bucuratu de o sanetatea, care nu a mai avut'o in tóta viati'a sa. Elu nu a luat spre sustienerea sanetatii sale mai multu cá 20 loti mancare si 26 loti beutura si astfeliu liberu de orice morbu a traitu 102 ani. — Dr. Schluter afirma in cartea sa despre Carnaro, ca diume-tate din genulu omenescu se stange prin necumpatu in mancaru.

Ce se atinge despre tienerea inainte si dupa mancare, sa afluu mai cu séma in timpulu celu mai nou prin esperimentarea Drului Beaumont, ca pucinicu odihna nainte de mancare dupa vreo lucrare grea, ostenitoria

este priinciosa, éra dupa mancare o miscare moderata contribue multu spre o sanetosa si grabnica digestiune astufeliu, catu se adeveresce dicál'a vechia: „postu mensam stabis aut passus mille meabis — dupa masa vei stá séu vei merge o mie de pasi. — Odihn'a nu grabesce digestiunea, era somnulu dupa prandiu o impedeca. Dr. Beaumont adscrie caus'a unei mai poternice digestiuni sub lucrul moderatu séu miscare moderata dupa mancare inaltiatei caldure a corpului si a stomacului cu 1—1½, gradu si prin acést'a inaltiatei activitati a stomacului in tote secretiunele. O silintia peste mesura din contra micsoareze digestiunea peste totu, de si la Beaumont se afla prandiuri, cari sub obicinuita miscare, ori miscare pana la obosire au fostu deplinu mistuite in 3 óre; in 3 óre 30 minute; 3 óre 45 minute; 4 óre; 4 óre 15 minute; 4 óre 30 minute, asia dara cu pucinu mai inectu, ca prandiurile sub miscare moderata, daru cu nimicu mai inectu, ca sub deplina odihna! Aceste de pre urma prandiuri au lipsa de 3 óre 45 minute si mai multu 4 óre 30 minute pentru digestiune. Asia dara o miscare tare si ostenitoria este pururea mai folositoria pentru o digestiune repede si sanetosa, de catu nici o miscare! Cumca unele bóle voru face aci oresicari esceptiuni, este posibilu, de regula inse lucrarea si miscarea inainteze digestiunea.

Intregei clase de lucratori, care se estinde la milioane, nu'i concede puseciunea a se odihni dupa prandiu si ea ilu mistuesce peste totu forte bine.

Mani'a, prandiuri mari si prandiuri mancate si candu ne simtimu indispusi, au de urmare pururea digestiune inceta dela 4 óre si 15 minute pana la 6 óre 30 minute. Lucrulu greu se pare ca misica oresicum prandiurile abundante. Astfeliu se afla la Beaumont aceste prandiuri mistuite numai in 4 óre si 15 minute. — Mancari bogate de grasime ori oleose au de urmare unu flucu de fere in stomacu, care fiindu de natura alcalina póte usioru solvi grasimele, ce sucului gastricu cá acidu nu e cu potintia.

Se trecemu acuma a vorbi despre singuraticiele midiloce de nutritiune atingandu pe scurtu, ce ni se pare mai esentialu.

Cei dintai omeni au mancatu alimentele sale — cerealiile si fructele — fara indoiala in stare cu totul ne maiestrita, fia fostu ele numai fructele tropiciloru: banane, curmale, migdale, smochine, struguri pe langa oresu si cucurudiu, ori cele ale mai frigurosului nordu: pere paduratie, mere, ghinda, nuci pe langa orsu, meiu, ovesu, mana. Hesiod, Herodot, Plutareh, Ovid, Hippocrates si alti scrietori ai anticitatii nu ne nareze altu ceva. Gain'a micsoareze din boldu naturalu nutrementulu mai grosu pentru puisiorii ei, Columbulu móie in gusi'a sa greuntiele, cari vré sele faca mai mistuibeles pentru pui sei. Asemene boldu instinctivu póte ca sa aflatu si la cele dintai mame ale genului omenescu, candu ele au micrioratu nutrementulu copilului intiercatu; si dela aplicarea acestei intreprinderi si pentru cei crescuti a fostu

apoi necesariu numai unu pasiu, la care ii va fi manatu si vreunu casu de lipsa adeca vreo nevoia. Acestu casu de lipsa sa facutu apoi o generala regula si pentru genulu nostru destituitu de dinti si o sfortia. — Cu tote aceste se afla si astadi singuratiei, ba si vitie intregi de omenii, cari grauntiele de oresu, cucurudiu si grau le ducu in gura asia cum suntu si acolo le mesteca, cá si noi pomele si totu feliulu de borbóne.

Intre midilocene nutritorie séu alimente tiene loculu celu dintaiu la ptele. Laptele mamei este antai'a nutrire a omului. Elu este prototipulu tuturoru alimenteloru; din elu singuru se pote edificá nounascutul perfectalminte in tóte directiunele, in tóte organele, in tóte tieseturele; elu contine tóte materiile si inca cu cea mai drepta instietiva compunere si forma: elu place si priesce mai bine sugatoriulu.

Tóte popórala de cultura, in imbuldiala sa instinctiva au cautatu asi asecurá gustarea laptelui si mai de parte si au inlocuitu laptele mamei prin economi'a s crescerea vietiloru. — Laptele vaciloru, capreloru, oiloru, in unele locuri si alu asineloru, iepeloru, cerbiloru, camileloru si alu lameloru, póte fi daru pe langa alte nutrimente mai vertose, unu alimentu comitativu, care cu atata va corespunde mai bine scopului seu, cu catu animalulu, dela care se mulge, traesce si se nutresce catu mai posibilu amesuratu naturei. — Nu fara causa cauta dara patientii, mai vertosu cei de peptu, laptele la stane in alpi, unde vitele se nutrescu cu érba curata, era nu cu mosilicuri.

Precum singuraticulu omu in etatea sa sugatoria se nutresce eschisivu cu lapte, asia suntu si intregi populatiunii in etatea sa juna mai multu economi de vite, nomadisendu se nutrescu cu lapte. Si precum sugatoriulu, dupa ce iau crescutu dintii, cere nutrementu mai vertosu, asia si popórele in propasirea culturai se facu economi de campu si pomologi, ele semana grauntie, planteze pomi, mananca pane, mananca póme.

Se aude adeseori tanguirea, ca laptele si bucatele preparate din elu aru fi greu de mistuitu, vré se dica, ca ele molesteze stomaculu si aducu grétia. Acést'a obiectiune este negresitu intratata adeverata, incatu laptele cá unu midilocu de nutritiune neiritaveru, din caus'a neiritaveritatiei sale nu face asupra stomacului dedatu cu iritatiuni premari apasarea obicinuita, si pentru aceea la inceputu póte causá si grootati. Aceste inse se perdu curendu, dacu lasamu stomacului timpu se se reguléga si intaréscu.

Panea. Pane in sensulu celu mai latu alu cuventului este fiacare productu nutritoriu alu economiei campului nostru, ea e celu mai naturalu si instinctivu alimenta alu omului crescutu, malaiulu Indianului si alu romanului, cá si oresulu ehinesului, graulu si secar'a, cá si orsulu si ovesulu meinlu si mann'a. — S'au dara omulu in priviinti'a nutrementului seu pe bas'a resultatelor anatomiei comparative este de ase numerá intre carnivori, precum vreu se deduca cei ce se inchina carnei, in a caroru capu

sta Moleschott, care nu vine in perplexitate a ne dá dovedi perute si a face pe omu dela natura omnivoru. Daru acést'a nu sta. Omulu este in tota priviinti'a dupa structur'a sa strainu de carne. Elu tocmái nu are nimicu, nici celu mai pucinu semnu alu carnivóreloru animale. Elu nu are ghiara si unghioie, cá si ele; elu nu are nici unu dinte, cá ele; asia numitulu dinte canescu alu omului nu are nici cea mai mica asemanare cu dintele canelui; omulu nu are stomacu, cá si carnivorii, elu nu are matiu, cá ei; si in fine elu nu are pele, cá ei, caci pelea omului respira, abureze, asuda, éra a carnivoriloru nu. Toti cei mari si escelenti scrutatori ai anatomiei comparative precum unu: Cuvier, Flourens, Geoffray, Linnaeus, Blumenbach, Bell, Owen s. a. au araugiatu pe omu intre frugivori adeca mancatori de fructe si greuntie, inse nu intre herbivori. La tote aceste mai vine inca si presedintele curtei apelative detatoriu de mesura adeca Instictulu in consunantia cu mintea si sciinti'a si in consunantia cu rugaciunea domnésca, in care ne rogamu pentru panea de tote dilele, éra nu pentru carnea lui Moleschott.

Panea este dara alimentulu instinctivu alu omului; elu nu capata aversiune — cemeru, plecatu — in contra ei, de aru veni ori catu de desu pe mas'a lui; pururea fomezze ea alimentulu principalu alu lui, pururea se reintorce ca la densulu cu gustulu placutu alu aromei sale si cu priinciosimea ei. „Ce are se fia potrivitu pentru alimentatiunea de tote dilele, dice Ule si K. Müller, trebue se aibe celu mai pucinu gustu lateralu. Natur'a insasi sa dechiaratu aci din destulu, ca ce e mai simplu este si mai naturalu. Panea implinesce acésta conditiune, cá nici o alt'a bucata“. Astfeliu se pronuncie si Liebig.

Cá si laptele contienu grauntiele de cerealii, dela cucurudiu pana la manna, materialele necesarie spre edificarea si sustienerea organismului, fia ele catu de diferitu postate si ordonate in fiacare soi de cerealie.

Panea dara este unu midilocu de nutritiune, care ajunge pentru tote recerintiele spre scopulu nutritiunei din punctulu de statiune alu sciintii si sanetatii. Inse acestu adeveratu midilocu de nutritiune pote indestuli recerintiele corpului nostru in unu modu perfectu numai atunci, candu pregatirea lui este adeverata.

Cerecialele ascundu in sine nu o asémenea cvantitate de faina, ci desu sub cója se afla nutritori'a, bogata de azotu cola — cirisiu — care pentru formarea sangelui este cea mai insemnata parte a cerealeloru. Despartindu dara noi taritiile, cari se formeze din cój'a cerealeloru si contienu col'a, de faina si intrebuintandu numai fain'a curata spre faceerea paniei, ne despoiemu de cea mai insemnata materia nutritoria, care cá se ne convina trebue mestecata cu taritie. Acést'a ne dovedesce faptul, ca vitele au in teritie unu nutrimentu eminalminte nutritoriu. — Magendie a facutu unu experimentu in priviinti'a contienementului

de nutrițiune alu fainei cu si fara teritie la cani, care a datu urmatoriulu resultatu: Unu cane, hranitu numai cu pane alba de grau, a crepatu dupa unu decursu de 40 zile, pana candu altu cane, hranitu cu pane négra — faina mestecata cu teritie, a remasu in viatia fara cea mai mica conturbare.

Unu mai de parte forte momentosu folosu ne dá panea din faina mestecata cu teritie si prin aceea, caci teritiile eserceze asupra ductului digestionalu nedispensaverulu iritamentu necesuru pentru o sanetósa functionare si prin acést'a contribue esentialminte spre promovarea digestiunei si normala desiertare a scaunului, — cari mananca astfeliu de pane, nu patimescu de obstructiuni de si nu aru trai naturalminte. Tocmai asia este si cu acrirea séu dospirea panei, unu procesu chemicu, care nu fura numai dela pane materi'a nutritoria prin descompunere, ci care se face si pentru stomacu si matie unu iritamentu daunosu si de aceea aru trebui ocolita. In priviintia acést'a este dara panea lui Graham, cea mai potrivita, despre care amu vorbitu in anulu trecutú pre largu.

Intre tote cerealiile este graulu celu mai nutritoriu, elu tiene cam 20 percente azotu si panea preparata din elu, déca in faina i se lasa si teritiile, sta in priviinti'a nutrițiunei asemene cu carnea, inse nu are asemené rele insusiri, cá si carnea.

Unu adeveru tristu, inse totu adeveru e, ca muierile nostre raru sciú pregati pane buna. Aci ne vine in minte povestea popii, care mergea dupa carulu incarcatu cu graulu celu mai frumosu si pre care ilu felicitau omenii, ca va mancá pane buna. — Carora elu inse respunse: Nu sciú zeu cum va fi, caci vine secar'a dupa mine (aretendu la preutés'a), care mergea dupa caru si nu sciá face pane buna.

Legumele (zarsavaturi) suntu de doue feliiuri adeca legumi radacinose si fíoiose. Ambele contienu pucina materia nutritória si partile constitutive ale loru constau din materia celulósa nemistuabila si din apa. Legumele de chilú si curechiu suntu mai greu de mǐstuitu din contra cele radacinose mai usioru. Legumele, de si nu suntu nutritorie, ele totusi suntu unu ce de mare folosu in diet'a, ce se obicinuesce astadi de moduln vietii intorsu, caci ele eserceze in puterea continementului loru bogatu de apa si de diverse acide, o solvitoria actiune asupra materiiloru albuminate si ajuta multu a egalisá pré mult'a gustare a materiiloru nutritorie bogate de azotu mai vertosu a carnei.

Leguminozele adeca: mazarea, fasolea, linteá contienu mai gata 30 percente azotú si pentru aceea prevaleze carni in priviinti'a nutrițiunei. Digestiunea mai grea a loru provine dela cojale — posteicile — loru, de cari daca se curatie, suntu forte priincioase si se mistuescu si de cei cu stomacu mai slabu, inse nu suferu acrimie cu otietu, caci atunci se

facu mai nemistuibile. Fasolea si mazerea se mananca si verde si suntu bucate placute.

Cartofii contienu numai 2—2½ procente azotu si cam 17—18 procente amilu, cevasi saruri si multa apa. Ei dara singuri nu dau destulu nutrementu corpului. Ei dau inse bucate bune si diverse in o multime insemnata.

Aromatele ori dresurile au de scopu, cá adausu la bucate a inbnatati gustulu acestoru si ale face mai mistuibile. Despre aceste midilóce iritative si omoritorie de gustulu sanetosu, amu vorbitu mai susu. Aci avemu se mai insemnamu, ca unele suntu esotice, altele indigene. Intre cele dintaiu se numera: piperiulu, cuisioarele, seortisior'a, nuc'a mosiata, florile mosiate, sofránulu, foile de lauru s. a.; intre cele de pre urma: ceap'a, aliu, prasulu, tielin'a, petrinjelulu, mustariulu, anasonulu, feniculu, marariulu, ardeiulu — piparc'a s. a.

Pómele au pueina materia nutritoria, inse pentru însușierea loru stemperatoria de sete, recoritoria și gustulu placutu suntu tare priinciose sanetatii. Acrimea loru recreatoria suscita membrana mucosa in modu linu, subtie succurile si lucra cá midilocu de inaintarea scaunului priinciosu in organizatiunea corpului. Nucile, alunel, castanile, migdalele, curmalele, smochinele, suntu mai satiose. — La intrebarea „Cum suntu mai priinciose pomele asia cumu ni le da natur'a ori fripte séu ferte?“ potemu raspunde, ca natur'a nile dá nefripte si neferte si ele suntu mai priinciose asia precum nile da natur'a, numai se fia bine coapte. Daru suntu stomace ale omeniloru de cultura atata de iritabile, incatu nu suferu pomele cum nile da natur'a, ci numai ferte ori fripte, si acestia trebue dati cu incetulu si la cele neferte.

Pomele dara suntu mai gustose si mai priinciose in form'a cum nile da natur'a, fara a le curati de coja. Unu meru cu pane este cin'a cea mai potrivita si mai priinciosa sanetatii. Durere, ca pomele se scumpescu pe di ce merge si economii, mai vertosu si invetiatorii si preotimea nu dau destula atentiune acestui ramu de economia atata de folositoriu genului omenescu.

Aratatele midilóce de nutritiune suntu afara de lapte, luate din imperati'a vegetabila cá cele mai conveniente cu sanetatea omului. Se vedemu acuma ce ne da imperati'a animala: ea ne da produse animale adeva lapte, buteru, casiu, oóe, mnere, carne.

Carnea contiene in calculu midilociu 15—16 procente materia fibrinosa contienetoria de azotu, 1—2 procente albuminate, cuvasi coto-róge, cleiu, saruri si apoi apa multa.

Valórea unui midilocu de nutritiune aterna dela nutriveritatea lui si acést'a erasi depinde dela contienementulu azotului, pentru ca numai acést'a formeze carne si ósa si astfeliu elu ne da partiele constitutive princi-

pali atatu pentru edificarea corpului catu si pentru inlocuirea celorlalte per-dute. De aci invedereze, ca cerealiile si anume graulu in priviinti'a valo-rei de nutritiune sta naintea carnii, éra leguminósele i prevaleze cu multu si de aci se vede, catu e de reu, candu unu omu — care póte ca face pretensiune la sciintia si cultura, dechiara: ca numai carnea nutre-sce, ca carnea produce erasi carne, si ca omulu care lucra greu nu póte trai fara carne. Acést'a e o idea falsa, nebasata pe sciintia si esperintia, scornita mai cu séma de Maleschott si asecli lui, de care cu dreptu se dice, ce elu are pentru aceea atata aternare, pen-tru ca elu nu ia nimicu dela omenii; elu le lasa carnea, vinulu, cafeoa, tabaculu — inse nu spre folosulu omeniloru, ci spre alu mediciloru. Me-dicii mai recomanda carnea si din acelu punctu de vedere, caci materiile straine, in contra caroru se apera corpulu, dupa conceptulu loru urca poterea acestuia si trebue se lucre priinciosu pentru elu, ce nu sta.

Acést'a ratacire se deriva mai cu séma din aceea fapta constatata, ca carnea contine una propria materia, numita creatinu, care da carnei actiune iritativa, suscitatoria asupra procesului vietii, fiindu ca presentia unei materii straine in corp, candu vine ea in atingere cu paratii canalului digestionalu, chiama o urcata activitate a acestui canalu, care apoi mai tardiu, candu acést'a propria materia se primesce in sange, se impartasiesce intregii vietii a sangelui si a nerviloru. — Liebig dice in „Epistolele sale chimice“ despre acést'a in carne cuprinsa propria mate-ria: „Creatininulu, care provine in cu multu mai pucina cvantitatea de catu creatinulu in zam'a de carne, este o basa organica tare; ea se insi-ra clasei baseloru contienatorie de azotu ale imparatiei vrgetabile; la cari apartienu cele mai infricosiate venine si mai active medicamente; ea reageze alcalimente si formeze cu acide saruri cristalisibile; ea se afla numai in organisme animalu.“

Cum este animalulu omoritu, incepe in elu procesulu descompunerii — putredierei — si elu nu e mai multu animalu, ci hoitu. Noi tienemu carnea cu atata mai placuta, cu catu ea este mai frageta si nu socotimu, ca fragediimea ei nu este alt'a decatu unu procesu de putrediere.

Contemplandu consumulu carnii cu nedespartitele de ea inse pururea daunaciósele a r o m a t e, vine intrebarea: „Ce avem noi preste totu la nu-tritiunea cu carne de hoitu, care nu fia imputatu ne face de rumegatorii herbivoriloru? — Cu 1 pondu de carne noi cumperamu aproape $\frac{1}{4}$ pf. carne si $\frac{3}{4}$ apa. Acést'a de preurma numai merita acestu nume, pentru ca ea se umple de materiile de multe ori bolnaviciose ale animalulu omoritu, fiindu ca din animalele, cari cadu sub cutietu, dabea voru fi 5 percente sa-netóse, de ore ce ele obicinuitu afla caderea loru nefiréscu numai dupa ce sau utilizatu séu in urmarea vreunei bóle ori betranétie séu nemature. Pana candu dara apa in carnea animala devine gretiosa, suspecta, capata

succurile pomeloru si ale fructeloru apa loru din prim'a si mai curat'a mana si o pastreze. Si pana ce noi cu $\frac{1}{4}$ pondu de carne asimilamu si materiale bolnaviciose ale animalului, ni se imbie in cerealia, legumi si leguminoase nunumai totu aceea materia nutritoria, ci si o mai bogata si mai perfecta si inea in curetieni'a fiziologica, de care carnivorii nici nu viséze. Se mai luamu in socotéla si trichinos'a si vermile pantlic'a, doue bóle periculoase, cari se nascu numai din maneara carnei.

La nutritiunea cu carne se arata necesitatea a cureti dintii si acést'a nunumai din caus'a, cá se nu se imputa remasitiile de carne intre dinti, ci mai cu séma pentru ca in carne lipsésce carbonulu, cá netrecutu de lipsa materialu pentru edificarea dintiloru, dovadala acést'a ne da dintimea stricata si sdruncinata a carnivoriloru. Si fiindu ca carnei lipsesece carbonulu si bérea ilu representa, usioru se dechiara sétea mare de bere la consumulu carni, inse fara justificare pentru scopulu vietii higieinice.

Ce se atinge de mai usiór'a digestiune a carni, fatia de vegetabile, apoi este a se observá, cá materi'a nutritoria in alimentele vegetabile nu e incuiata in invetitóre, ce aru resiste digestiunei, cum este acést'a la alimentele de carne. Si daca acést'a mai mare capacitate de resistentia, ce arata alimentulu de carne fatia de celu vegetabilu nu ni se ivesce invederatu, vin'a jace numai in acele straine materii, cari se formeze in tote organisme animale cá s'gur'a, pe care noi cu gustarea carni am indus'o in corpulu nostru, si in urmarea acést'a au desvoltatu organele digestionali stimulate prin creatininu o mai vione activitate, si pentru aceea nu se póte numi buna, pentru ca o astfeliu de provocare a activitatii vietii nu se póte cugetá fara o daunaciosa actiune posteriora.

Afara de acést'a procedu feliuritele procese, ce constituiescu activitatea digestiunei sub influinti'a veninoseloru parti constitutive ale carnei pre repede, vré se dica mai repede, de catu ce vré natur'a. E dara invederatu ca prin escitat'a activitate de digestiune se dauneze normal'a prefacere a bucateioru in chilu, care formeze sangele, prin urmare ca asimilarea bucateloru in chilu nu e asia menóse, cum aru trebui se fia amesuratu naturei, cu alte cuvinte, ca o parte buna a materieloru nutritorie parasescu canalulu digestionalu neintrebuintiate. — Apoi afara de bére carnea mai cere vinu, si vinulu érase café, tabacu, adeca asia cum urmeze unu pecatu dupa altulu. Cei ce patimescu desu de plecatu ori cemerlu, voru scinará despre placerea carni.

Seiu ca cu acést'a descriptiune, care de parte de a fi completa, nu am facutu multa placere cetitoriloru. Daru eu nu cautu la placere, ci la adeveru, apoi fiindu ca póte se voru aflá, ba de buna séma se voru si aflá, cari cunoscendu acuma buneti'a si insusirele carnei mai aproape, se voru fari de ea baremu candu se simtu reu, nu voru osindi posturile, cari biseric'a nostra lea intemeiatu cu atata ratiune fiziologica, nu voru

afla ridicula diet'a calugariloru nostri, care nu e alt'a decat a vegetarianitoru moderni si care e cea mai potrivita sanetatii. Cautati la Chinesi, cari traesca mai eschisivu cu oresu, cautati la bramini, cari nu mananca carne, apoi cautati si la poporul nostru, care inca pucinu se nutresce cu carne si care daca nu aru fi rachiulu, aru fi unu poporu din cele mai poteriice. Nu leulu, nu tigrulu, leopardulu si hien'a, cari traescu din carne, ci boulu, bilolulu, calulu, cari mananca érba, tragu plugulu duratoriu si pucinu obositoriu.

Mai deunadi cetii in „Illustrirte Frauen-Zeitung“ cum unu neamtiiu turistu cu numele Thumann descrie pe romani cu colori manjite, si éta cum ii caracterizeaza in priviinti'a nutrementului: „In butulu miserabilului nutrementu, constatatoriu mai cu séma din mamaliga — unu feliu de pane de faina de cucurudiu — brandia de oie si lapte sunt valahi omeni frumosi, cari se deosebescu esentialminte de popórale magiare si slave.“ Dá asia e, romanii sunt frumosi pentru ca mananca mamaliga nu carne de calu, biafecuri sangerose si cvargelu. Daru Domnule turistu Thumannu! romanii sungu si puterosi si energiosi, cauta numai la mamaligarii dela Plevn'a, la curcanii nutriti cu mamaliga si te mira de energi'a si durabilitatea loru, studiazé mai bine cvalitatea alimentelor, si atunci nu vei tiene unu poporu necultu pentru ca mananca mamaliga!

Óale crude aducu aversiuni, moi ferte ori cópte dau mancare usi-ora, tare copte ori ferte grea. Mai lungu intrebuntiate iau cvalitatile carnei.

Bu terulu prospetu si cu cumpatu ne da mancare placuta si priiciosa.

Casiulu este forte satiosu si in mesura potrivita bine nutritoriu. Breadi'a e casiu seratu, usioru se rincsesce, mucezesce si prin seratur'a ei devine nu numai o bucata grea, ei cate odata si daunósa.

Mnerea nu este proprialminte nutrementu animalu, ei ea sta prin modulu de preparatiune alu ei intre alimentele animalu si vegetabile. Mnerea a fostu si e si astadi o bucata placuta a omeniloru, mai vertosu a orientaliloru. Mnerea si laptele erau cele mai frumóse producte a gloriosei Palestine. Ea inse dupa cum sunt plantele, din a caroru sucu se prepara, pote luá si insusiére veninosa si produce diaree, colice, versari etc. curata si cu cumpatu da bucata buna.

Beuturele. Intre tote beuturele, ce le posedemu noi, nu e nici un'a pote a carei gustare se fia mai neglésa de catu a curatei ape de isvoru, de si ea este singur'a beutura, dupa care insetéze omulu, déca mai retiene gustulu naturalu. Nu se pote negá, ca individii, a caroru stomacu este discordatu prin beuture iritative, ferbinti si nu intrebuntieze ap'a proapeta, capata o aversiune asupra beuturei de apa si daca o beu ei simtu greatia si apasare in stomacu. Astfelu de persone trebue se se dedee de nou a bé apa, adeca se incepa cu cvantitati mai mici si mai stemperata si se procéda cu incetulu la cvantitati mai mari si mai reco-

róse si nu voru remané afara binefacatoriile urmari. Unu paharu de apa prospeta diminéti'a pe nemancate este o adeverata panacea pentru corpu. In loculu apei sau viritu.

Beuturile spirtose: rachiulu, vinulu, berea, despre care vomu vorbi pe scurtu fiindu ca scimu, ca si asia vomu cantá fabul'a surdului.

Spirtulu este productulu materiloru fainose ori saharacee schimbate prin fermentatiune. Si cá acest'a este pentru organismulu animalu o materia straina, veninósa, din care o evantitate mica ne subtiata ajunge a ucide unu animalu micu. Actiunea sa asupra organismulu omenescu este dara pentru aceea éراس provocatoria la lupta si redicatoria de activitatea sangelui si a nerviiloru.

Rachiulu contine 30—50 procente alcoholu, ceialata parte e apa si o neinsemnata cvantitate de alte materii, in catu nu e falsificatu. Antaia lucrare a lui asupra corpului e suscitatoria, arecatoria de caldura, in cordatoria de poterile discordate asie dara pe momentu intaritoria. A doilea uctiune este discordatoria de poterile nainte artificiosu si in contra naturei urcate. Intrebuintiarea mai indelungata a lui ataca mai antaiu cumplitu organele digestiunei si astfelu se tragu in compatimire si vecinele organe, anim'a, plumanii, ficatulu etc. Mai de parte prin usulu spirtoseloru se formeze totu mai multu dispositiunea spre apoplecsia, fiindu ca vasele sangvine se totu largescu si dau ansa apre hemoragii-curgere de sange.

Berea si vinulu de si aceste contienu cu multu mai pucinu alcoholu, cá rachiulu totusi suntu ele in stare, de si mai incetu, a produce totu acele daune. — Bérea usiora contine cam 2 procente alcoholu si pentru aceea actiunea ei asupra organismulu e mai moderata. Ce se atinge de proprietatea ei nutritoria, acést'a e atatu de neinsemnatu, incatu nu merita nici a se aminti. — Vinulu contine dela 7—14 si cele mai focóse dela 19—20 procente alcoholu. Usulu moderatu alu vinulu dauneze moderatu si daca omenii sanetosi beu vinulu pentru gustulu placutu alu lui, mai suntu de escusatu: daca inse medicii ilu recomandá bolnaviloru debilitati cá midilocu de intarire, merita reprobare, pentru ca vinulu e iritamentu, care nu aduce folosu, daru de buna séma dauna, si nu intaresce ci irita.

Cafeoa, teiulu si ciocolat'a inca apartienu la iritamente nenaturali, caci ele nainte incorda poterile, cá cu atatu mai tare se le discorde dupa gustarea loru.

Tabaculu, tutunulu fia elu pentru fumatu, nasu ori mestecare eserceze pururea o iritatiune daunosa asupra organismulu, contienendu unu veninu cumplitu narcoticu, numitu nicotinu, din care vreocateva grane ajungu a ucide unu animalu. Au nu simte ori cine la inceputulu fumarii simptomele vininului? Semnu ca natur'a nu'lu suferu.