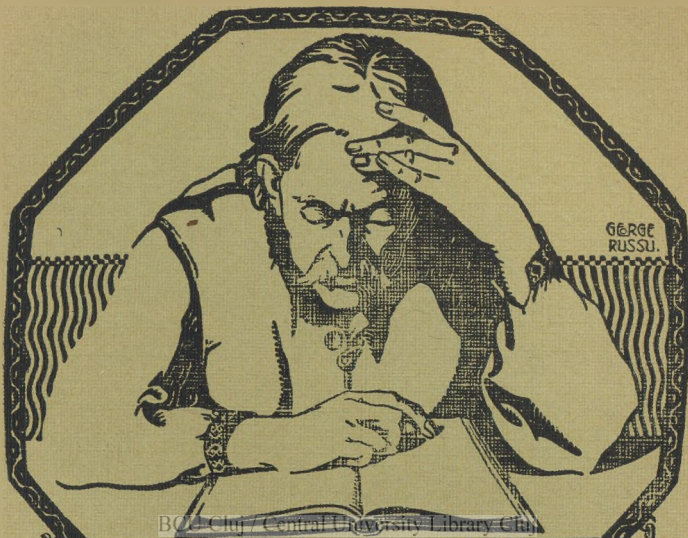


133502



BIBLIOTECA POPORALĂ
A ASOCIAȚIUNII

An. III.

Nr. 26.

Cum să trăim?

de

Dr. Aurel Dobrescu.

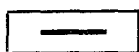
Partea a II-a.

SIBIIU, APRILIE, 1913.

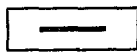
Apare la sfârșitul fiecărei luni. • Abonamentul pe un an: 2 Cor.

Prețul 30 bani.

Biblioteca Poporală a Asociațiunii



:: apare odată pe lună :
sub îngrijirea secretarului



OCTAVIAN C. TĂSLĂUANU,

red. resp.

=====
In lunile de vară, Iulie și August «Biblioteca
poporală a Asociațiunii» nu apare. In locul acestor
broșuri membrii ajutători ai «Asociațiunii», pri-
mesc, în luna lui Decembrie,

==== Calendarul Asociațiunii ====

=====
Membrii ajutători ai «Asociațiunii» primesc,
așadar, zece broșuri și un Calendar în fiecare an.

=====
Membru ajutător al «Asociațiunii» se face acela,
care plătește înainte, la începutul fiecărui an,
o taxă de cel puțin 2 cor.

=====
Taxa de membru ajutător se plătește la *agen-
tura* «Asociațiunii» din sat sau de-adreptul
la «Biroul Asociațiunii» în Sibiiu (ungurește:
Nagyszeben), Strada Șaguna Nr. 6, sau la despăr-
țământul «Asociațiunii».

649872

BIBLIOTECA POPORALĂ A ASOCIAȚIUNII.

Cum să trăim?

povețe doctorești pentru trebuințele zilnice, scrise pe înțelesul tuturor

de

Dr. Aurel Dobrescu,
medic în Brașov.

Partea a II-a.

BCU Cluj-Napoca



RBCFG201503112

SIBIU.

Editura „Asociațiunii“.

1913.

133502

BCU Cluj / Central University Library Cluj



Tiparul tipografiei arhidiecezane, Sibiu.

Prefață la ediția a doua.

Această carte s'a tipărit întâia oară la 1908, când eram student la universitatea din Geneva. Ea a fost primită cu cuvinte de îmbărbătare și laudă din partea celor mai de seamă bărbați ai noștri, ca de pildă: Al. Mocsonyi, Dr. Augustin Bunea, Fr. A. Mureșianu, N. Iorga, Andrei Bârseanu, A. C. Cuza, I. Kalinderu, Dr. Crăiniceanu și alții, iar dela preoți și învățători aud că — mulțămită limbii curat populare, în care este scrisă, — s'a întrebuințat cu folos ca o carte de cetire la șezători.

Când acum partea a II-a a ei ¹ — despre locuință, îmbrăcăminte, curățenie și boalele lumești — iasă din nou de sub teascurile tiparului, m'am nizuț să-i fac toate îmbunătățirile ce s'au putut face în marginile celor 5, sau cel mult 6 coale de tipar, cât poate fi o carte din «Biblioteca poporală a Asociațiunii».

Brașov, 1913.

Autorul.

¹ Partea I-ă a apărut anul trecut, sub Nr. 13 a «Bibl. Poporale».

I. Despre locuință.

Locuințele au, mai ales la sate, o mulțime de scăderi, atât în zidirea, în împărțirea, în luminatul, în încălzirea și îngrijirea *căsii*, cât și întocmirea *curții*, și a *grădinii*. Aceste scăderi, aflate în știința sănătății, le vom însiră pe rând în următoarele, arătând totodată și îndreptarea lor.

A. Casa.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

1. Zidirea căsii.

Locul de zidire, heiul, să fie într'un loc *uscat-năsipos*, nu cleios-umed; apoi e bine să fie ceva mai *ridicat* ca să se scurgă ușor apele. Casa e bine s'o potrivim *cu fața către miazăzi ori răsărit*, ca să poată intra mai bine razele de lumină și căldură ale soarelui. După ce știm despre *germenii boalelor* (microbii), că nu pot suferi lumina soarelui, vom înțelege de ce în vorba „unde nu intră soarele intră doctorul“, este mult adevăr.

La punerea *fundamentului*, temeliei, trebuie băgat bine de seamă, ca, dacă el va ajunge în apă, să-l încunjurăm cu materii cari nu zbeau apa, cum e de pildă cementul, căci altcum locuința va fi tot umedă.

Păreții se zidesc în multe feluri. Cel mai lesnicios fel, dar și cel mai nesănătos, e acela, de a împlânta în pământ *furci de stejar*, de a împleți între ele gard de nuiiele și a bulgări apoi cu bruci de pământ zlotos, cleios, mestecat cu balegă și cu pleavă.

Păreții astfel zidiți *țin umezeală și răcoare și cuprind materii putrezitoare, cari fac casa nesănătoasă.*

Aceleași scăderi le au și casele făcute din păreți *bătuți în tipar de scânduri.*

Ceva mai sănătoase sunt cele zidite din *cărămizi nearse.*

Cele de *bârne, blane de lemn*, ar fi bune, dacă nu s'ar face așa de subțiri, încât iarna nu apără destul de răceală, vara de căldură.

Zidirea de *piatră tencuită*, dar mai ales cea de *cărămidă arsă* e cea mai desăvârșită, fiind cea mai sănă-

toasă, cea mai călduroasă și mai trai-nică.¹

Dupăce s'a isprăvit zidirea, *casa trebuie lăsată să se zbigască bine*, și numai după aceea s'o văcăluim și văruim, ca să nu oprim printr'o prea grăbită văcăluire ieșirea umezelii din pereți.

Nevăcăluită și nespoită să nu se lase casa, căci nu va avea scut împotriva umezelii și va fi și neplăcută la privire.

2. Podelele și coperișul.

Podelele făcute de lut cu balegă nu sunt sănătoase, fiindcă fac prea mult prav și sunt reci și umede. Să facem deci podelele căsii cel puțin din *cărămizi arse*, dacă nu le putem face din *scânduri* (dușumele), cari țin căldură și curățenie.

Coperișul cel mai bun e cel de țigle (olane), apoi cel de *șise*, șindilă.

¹ De multeori felul de zidire atârna mai mult dela pricepere, decât dela lipsa de mijloace. Doctorul Crăiniceanu a văzut în județul Mehedinți bordei, adecă cel mai nesănătos, aproape sălbatec fel de locuință, pe care s'a cheltuit 140 de lei, iar casă s'ar fi putut zidi cu 70—100 de lei. (Igiena Țăr. pag. 103).

E bine, că nu se mai dă voie să se acopere cu *paie, papură, trestie* și alte materii cari putrezesc iute și sunt supuse primejdiei de foc, o primejdie cu atât mai mare, cu cât tocmai cele mai sărace case *nu sunt asigurate împotriva focului.*

3. Mărimea odăilor.

Aproape pretutindenea se face *greșală mare că tocmai odaia dinainte, odaia cea mai mare și mai luminoasă se lasă nelocuită, se lasă „pentru primire“.*

Oricât de mare cinste ar avea Românul față de oaspeți, — un obicei frumos rămas dela strămoșii noștri, dela Romani, — nu-i iertat să se înfunde cu toți ai casii, în odaia cea mai mică, lăsându-o pe cea mai mare, și de obște și cea mai luminoasă, netolosită.

Aerul curat e chiar așa o cerință pentru sănătate, precum e mâncarea. Ce aer poate fi într'o odaie mică, unde se grămădesc toți ai casii, ba poate și vre-un purcel, ori vre-o oaie, ori capră? Apoi și primejdia molipsirii e cu mult mai mare, dacă se arată în îndesuiala aceea vre-o boală.

S'a arătat cu numărul că într'o comună acolo mor, în aceeaș vreme, mai mulți oameni, unde locuințele sunt prea umplute, unde se grămădesc mai mulți în case prea mici. Așa de pildă după însemnările făcute în orașul Viena.

În locurile, unde din 1000 de oameni locuiesc:

62 în locuințe cu 1—2 odăi (suburbiul X) au murit în anul 1891 din 1000 de oameni 35; 51 în locuințe cu 1—2 odăi (suburbiul XIV) au murit în 1891 din 1000 de oameni 27; 40 în locuințe cu 1—2 odăi (suburbiul XIII) au murit în 1891 din 1000 de oameni 24; 24 în locuințe cu 1—2 odăi (suburbiul II) a murit 1891 din 1000 de oameni 22; 19 în locuințe cu 1—2 odăi (suburbiul IV) au murit în 1891 din 1000 de oameni 19; 7 în locuințe cu 1—2 odăi (suburbiul I) au murit în 1891 din 1000 de oameni 12.¹

2. Altă pildă:

În Anglia în locuințe de 102 Yard pătrați moare unul din 49 de oameni; în Anglia în locuințe de 32 Yard pă-

¹ Dr. W. Prausnitz, *Hygiene*, pag. 214.

trați moare unul din 36 de oameni. În locuințe cu câte o încăpere mor 23 din 1000 de oameni; în locuințe cu câte 4 și 5 încăperi mor 12 din 1000 de oameni.¹

Putem să le dăm oaspeților cea mai bună cinste, dar sănătatea nu-i iertat să ni-o jertfim. *Să locuim deci și în casa dinainte, numai să ne îngrijim să fie totdeauna curată, și atunci nici un om cuminte nu ne va băgă vină că de ce locuim în ea.*²

Doctorul Ștefan Erdélyi e de părerea că ar fi bine să se facă și într'o parte din pod o odaie pentru culcare, un fel de alcov pentru femei.³

4. Luminatul căsiei.

1. Lumina silei. Am vorbit mai de multeori despre însemnătatea luminii și a căldurii soarelui. Ferestrele la sate se fac așa de mici, și din ce's mici

¹ *Realenzyklopaedie, vol. II. pag. 128.*

² *Fiecare locuitor trebuie să aibă cel puțin 15 metri cubici de aer. Vezi pag. 119 din «Gesundheitsbüchlein», bearbeitet im Kaiserlichen Gesundheitsamte. Edit. 12, Berlin 1906 și pag. 849 din Trataté d'hygiène de A. Proust ed. III. 1902. (O odaie, care are 5 metri lungime, 5 lățime și 2 înălțime are: $5 \times 5 \times 2 = 50$ metri cubici).*

³ «Despre locuința femeii române», în manuscris.

se mai astupă și cu hârtie și cu țiglă, încât nu prea lasă intrarea soarelui. *Fereștile trebuie să fie cât a 5, 6 parte din mărimea podelelor.* Așa dacă de pildă o odaie e de 5 pași de lungă și de 5 pași de lată, și vrem să-i facem 3 ferestre, acestea trebuie să fie fiecare de câte un pas de lată și ceva mai bine de un pas de înaltă.¹

Streșina se face de multeori prea lată, de întunecă fereasta.

2. Lumina măiestrită. Norocul că o mare parte a anului săteanul n'are lipsă de lumină sara, căci așa cum se luminează pe la sate, lumina mai mult strică aerul, decât luminează.

Căci pe multe locuri se mai arde încă *opaițul* fumegător, ori se ard *luminii de său* puturos ori *de ciară* necurată, și numai la oamenii mai cu stare întâlnești *luminări de stearină și lămpi* (gazornițe) bune și folosite bine.²

¹ După proiectul de regulament municipal din Franța fereștile unei case de 25 m³ nu-i iertat să fie laolaltă mai mici de 2 m³.

A. Proust, Traité d'hygiène, loc citat.

² Doctorul Manolescu istorisește la pag. 52 din «Igiena Țăranului» următoarea întâmplare: «Am văzut în comuna Șaranga, districtul Buzău, o lampă fume-

5. Încălzirea casei.

Nu toate feliturile de încălzire sunt bune.

Căminul, cuptorul-vatră, nu încălzește destul și și hornul lui deschis răpește multă căldură.

Soba, platănul, poate fi de fier ori de olane (*cărămizi*). Soba de fier se încălzește repede, dar se și răcește iute; cea de olane ține căldură mai multă vreme.

Soba mai poate fi oarbă ori cu deschizătură. Unde se face foc cu gunoaie, balegă, tezie, acolo soba oarbă adecă fără deschizătură în odaia unde încălzește, e mai potrivită; fiindcă nu poate face miros și nu se nasc aburi primejdioși.¹ Însă unde se încălzește cu lemne e mai bună soba cu deschizătură, fiindcă ajută mult la curățirea aerului din casă, la aerizare.

gândă având coș (horn) de lemn găurit, care din sticla (glaja) lămpii se ridică în pod, unde se conducea fumul. A fost o minune în fața țaranului când, după ce am tras fitilul (feștila) în jos, lampa nu mai fumează și dă o lumină mare și mai limpede. De multeori și feștila e de vină, care dacă se învechește, își pierde puterea de a suge.

¹ «L-a bătut soba la cap» zice poporul despre cei inveninați de aburii carbonici (asfixiați de dioxidul carbonic).

Facerea *hornului* (coşului, hocea-gului) așa, ca gura lui să împrăstie fumul în pod, nu deasupra coperişului, e foarte vătămătoare dacă fumul are pe unde se coborî și în bucătărie ori în casă, pentru că fumul are niște aburi și materii cari primejduesc sănătatea. De aceea, dacă tocmai avem lipsă să afumăm cărnurile, podul să fie bine încheiat de dinjos, iar pentru ieșirea fumului să se facă pe coperiș un horn.

6. Aerizarea casei.

Dacă țăranul pe lângă hrana slabă, ce-o au cei mai mulți, mai are totuși roșată în față, asta e de a se mulțami mai ales mișcării ce-o face în aerul curat dela câmp.

Dar iarna, și chiar și vara când e oprit acasă de prea multele sărbători nelegate și de vremuri, el amurțește într'un aer folosit, îmbâcsit de toate mirosurile grele, fără de a se îngrijii de premenirea aerului, pentru că nu știe că știința sănătății spune: *Deschideți ferestile cât de des și lăsați ca aerul cel curat să deie putere plămânilor, trupului întreg.* Chiar și iarna trebuie deschisă fereastra de douăori

de trei ori la zi fără teamă că s'ar preà răci casa, că doar căldura, care se leagă de pereți, o încălzește din nou.

E deci o mare prostie să se țintuiască tereștile cu cui. Mai bine să ne îngrijim să țintuim și încheiem crepăturile de pe la uși și ferești, căci acestea cât ar folosi prin aerisire, mai mult strică prin răcirea necurmată a căsii.

Când sunt deschise deodată și fereștile și ușa e bine să nu stăm în dreptul lor, că ne putem răci.

Opincile, obielele și alte lucruri rău mirositoare să nu se uște în casa de dormit, ci în tindă.

7. Curățenia casei.

De preamărirea acelei gospodine, care mătură rar și și atunci lasă gunoiul cu săptămânile după ușe, se îngrijesc gurile satului și căutăturile pedepsitoare ale oaspeților. Pot trece deci să vorbesc despre alte lucruri potrivite sănătății.

Spălarea pe față să nu se facă cu apă din gură, asta nu-i spălare cu adevărat curățitoare; ci la fiecare casă să fie un *blid mai mare (lavor)*, în

care să se spele toți ai căsii în fiecare dimineață, și dacă e lipsă, mânilor înainte de fiecare mâncare.

Suflarea nasului cu mâna, cu mână-neca cămeșii ori pe podele, pe unde-apucă, e o datină mârșavă și nesănătoasă; pentru lucrul ăsta să țese găzdoiaia căsii *năfrămi mici* anume.

Animale pe cât se poate să nu se țină în casă, căci îngreunează mult ținerea curățeniei; asemenea și verdețurile pe cari unii le vâra pe sub paturi.

Chiar și ținerea *cânelui* în casă, unde se joacă copiii cu el, e primejdioasă, deoarece unele feliuri de *limbrici* uricioși se pot trece dela câne la copii ba chiar și la oamenii mari.

B. Despre curte.

1. Curățenia curții.

Ți-e mare dragul să vezi o curte bine orânduită și bine îngrijită. Dar cele mai multe curți sunt cu gardurile povârnite, ori chiar fără garduri, și sunt pline de bălării, ciulinii, de bălți și bălegare, din a căror putrezeli se ridică o duhoare, care înveninează aerul curat dela sate.

Nu se poate cere dela fiecare gazdă să-și pardosească curtea, dar se poate cere, și trebuie să se ceară, să nu sufere buruieni în curte, iar *gropile pentru porci și pentru apa pașărilor să fie cuptușite cu scânduri, ori pardosite cu piatră*. Mai departe ca pentru gunoiu să aibă o *groapă anume*, din care prisosul de zămuri să se poată scurge pe un scoc anumit.

2. Fântâna (puțul).

Fântâna să fie *cuptușită* cu pietri ori cărămizi arse, să fie *încunjurată cu colac înalt*, cu coperiș, iar împrejurul ei să se așeze pietriș, care cătră colac să se ridice, pentru a scuti fântâna de orice scurgere de apă din afară.

3. Eșitoarea (privata, umblătoarea, locurile, latrina).

Iată o întocmire foarte de lipsă, care are și atâtea numiri, și totuș se vede prea rar pe la sate.

Lipsa eșitoarei e foarte primejdioasă pentru sănătate, pentrucă din lipsa ei se întâmplă răcirii multe, dar mai ales pentrucă din gunoiul bolnavilor vântul duce germenii boalelor

molipsitoare, și-i împrăștie în aer și în apa de beut. Pe calea asta se întâmplă lățirea boalelor grele, precum e lingoarea, scursoarea, oftica, tusea măgărească și altele.

Deci fiecare gazdă, care știe prețui sănătatea, să-și facă la casă o eșitoare, căci nu-i lucru așa de greu, pe cât e de folositor.

Unii sapă o groapă de câțiva pași de afundă pe care apoi, dacă se umple, o acopere cu pământ. Decât nimic și asta-i mai bună. Dar o eșitoare cum îi legea se face mai afundă și se cuptușește cu pietri ori scânduri; gunoiul ce se adună e foarte bun pentru gunoiera câmpului.

Bine trebuie băgat de seamă, ca eșitoarea să fie cât mai departe de fântână, că altcum se strecoară necurătenie în apă.

C. Grădina.

Grădina întocmită și îngrijită bine poate deveni cu vremea *izvor de sănătate și bogăție.*

Grădina poate fi *izvor de sănătate* prin aceea că o comună cu cât e mai

înverzită, mai împădurită, cu atât e mai sănătoasă.

Aceasta o vom înțelege dacă vom ști, că pomii pentru creșterea lor au lipsă tocmai de aceea parte din aer, care pentru om e veninoasă (dioxidul carbonic), iar partea aceea a aerului, fără de care omul și animalele nu pot trăi, (oxigenul), arborii, peste tot verdețurile o dau afară.

Deci să plantăm nu numai în grădină, ci și în curte pomi roditori, cari au o mare putere de a curăți aerul, făcându-l plăcut și sănătos.

Cumcă grădina poate fi izvor de bogăție o știe orice gospodar cuminte, care vede cum un pom, să zicem un măr ori un nuc, care nu cere nici o îngrijire trudnică, dă an de an saci de roade bine plătite, adevărată „dulceață fără muncă”; o știe orice gospodină pricepută, care a văzut cum o grădină de legumi bine îngrijită nu numai că dă peste anul întreg o plăcută și sănătoasă schimbare a mâncării, ci dă și marfă ce se plătește bine.

Nu este loc să vorbesc aici mai pe larg despre grădina de poame și grădina de legumi. Despre asta s'a

scris amănunțit în alte cărțicele, cari se pot căpăta dela „Asociațiune“. Aș vrea numai să pomenesc aici, ca un îndemn, cum Bulgarii, cari și în Ardeal, dar mai ales în Țară, iau în arândă pe lângă vre-un râu câteva iugăre de pământ și fac cu legumile o mulțime de bani, pe cari după drept noi Românii ar trebui să-i facem, nu niște venetici. Într'un singur an Bulgarii din România au trimis în țara lor 30 de milioane, adică treizeci de mii de mii de arginți.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

II. Imbrăcămintea.

Imbrăcămintea ar fi pentru om ceea ce este părul pentru animal ori penele pentru pasăre. Dar este totuș o mare deosebire. Și anume: pe când la animale și pasări firea se îngrijește să le potrivească îmbrăcămintea — prin năpârlire — pentru toate timpurile, omul trebuie să poarte singur grija asta, prin potrivirea *hainelor*.

În urma pătaniilor alor sute și mii de ani omul a și ajuns să aibă o îmbrăcămintă *destul* de potrivită; dar una *de tot* potrivită nu va avea, până nu vor pătrunde în mulțime acele cunoștințe, pe cari le-a aflat știința: pentru că numai atunci se vor lăpădă oamenii de mulțimea de zorzoane nefolositoare ori stricăcioase, pe cari nepriceperea ori trufia le-a vârât în îmbrăcămintă.

Trebuie să se știe însă că știința nu vrea să alunge orice podoabe din îmbrăcămintă, ci le ține chiar de lipsă pentru o plăcută petrecere a vieții;

numai să nu fie prea cu cheltuieli, prea cu coarne ori dăunoase sănătății.

Pentru a pătrunde temeinic ceea ce zice știința sănătății despre îmbrăcăminte, trebuie să cunoaștem răspunsul ce ni-l dă ea la următoarele întrebări:

- I. *Ce este îmbrăcămintea și ce folos ne poate aduce?*
- II. *Cari haine dintre cele cari le poartă Românul sunt bune, și cari rele?*
- III. *Ce trebuie să știm despre încălțăminte și port? In legătură cu acestea va trebui să spunem câteva vorbe și*
- IV. *Despre necurățenia hainelor.*

1. *Ce este îmbrăcămintea și ce folos ne poate aduce?*

Trupul omenesc așa e făcut, încât fie el în țări, unde „se fierbe oul de struț de dogoreala năsipului“, ori din țări unde anul întreg e un frig de „creapă lemnele“, — *el trebuie să rămână întotdeauna la aceiaș căldură*. Cam 37 grade (Celsiene). Cât ce scade ori se urcă cu ceva căldura asta, omul se îmbolnăvește.

Căldura asta se naște, mai ales din nutriție, din arderea mâncărilor, și se pierde cea mai mare parte 87 din 100 de părți, prin piele.¹

Acum, e lucru înțeles că: cu cât aerul ce ne încunjoară e mai rece, cu atât trupul nostru, dacă l-am lăsa neînțolit, va pierde mai multă căldură. Inșă îmbrăcămintea vine și se pune între trupul nostru și aerul dimprejurul nostru, ca un zid și regulează ieșirea căldurii din trup așa, că cu cât e mai greu de străbătut, cu atât păstrează mai bine căldura trupului.

In îmbrăcămintea avem așadară un mijloc, prin a cărui grosime ori subțirime putem prin reținere sporii ori micșorâ după trebuință căldura trupului.

Limba românească o spune asta foarte bine, — și totuș unii n'o știu, — că hainele nu „*dau* căldură“, ci *țin* căldură“.

Cine a învățat să toarcă firul gândirii fără a-l rupe va putea găsi următorul lucru însemnat: După ce căl-

¹ După Nierordt, în Realenzyklopaedie der gesammten Heilkunde, vol. XII. pag. 324. (Wien u. Leipzig 1894—1901).

dura trupului se naște din mâncare, deci o pierdere mai mare de căldură cere o mai multă și mai bună mâncare; *urmează* că acel mijloc, care împiedecă ieșirea căldurii din trup, cum o fac asta hainele, cruță bucatele.¹

Pentru a află puterea pânzăturii de-a opăci, de-a rețineă căldura în trup, s'au făcut multe cercetări, dintre cari voiu arătă aici pe cea mai ușoară, făcută de Schuster.

Schuster a luat un vas umplut cu apă caldă. I-a măsurat cu mare grije căldura, apoi l-a învăluit c'o anumită pânzătură. După o anumită vreme, de pildă după o jumătate de cias, măsurând iarăș căldura apei din vas, a văzut câtă căldură a pierdut.

Apoi a încălzit apa iar până la înălțimea dela început, deasemenea și căldura casei în care s'a făcut cerce-

¹ Învățătul *Liebig*, care foarte mult s'a ocupat cu nutrirea a zis la 1895: «Cu cât mai călduros ne îmbrăcăm, cu atât mai tare ni-se împuținează trebuința de-a mânca mult... Dacă am umblă desbrăcați ca Indienii ori am alergă la vânătoare prin răceala mare ca Samoiezii, am putea mânca și noi o jumătate de vițel deodată».

tarea și a învăluit vasul cu astfel de pânzătură. Așa a purces pe rând cu toate pânzăturile din cari se croiesc hainele și a aflat că:

Pânzătura de *in* a cruțat numai 4% din căldura trupului; Pânzătura de *mătășă* a cruțat numai 8% din căldura trupului; Pânzătura de *bumbac* a cruțat numai 18% din căldura trupului; Pânzătura de *lână* a cruțat numai 33% din căldura trupului;¹

Însușirea acestor pânzături de-a împiedeca ieșirea căldurii, adecă de-a „țineà cold“, vine parte dela aceea, că firele lor opresc ieșirea căldurii, parte, și mai ales, dela aerul, care se află printre împletiturile țăsăturilor. Aerul e un foarte slab conducător de căldură, deci atât aerul dintre firele țăsăturii, cât și cel dintre haină și trup opresc ieșirea căldurii din trup.

Aerul ce se ține printre firele hainei și printre haine și trup mai au și însemnătatea foarte mare că *mijlocește răsufierea pielei și lasă să străbată aburii sudorii.*

Încă o însușire are pânzătura, care are o înrâurire mare asupra bunătății hainelor, și anume *coloarea, fața ce o au.*

¹ Dr. W. Prausnitz: Grundzüge der Higiene, VII. Aufl. München 1905, pag. 144.

Nu-i tot una dacă te dogorește soarele o întreagă zi de vară în haine albe ori în negre. *Cele negre sorb de douăori atâtea raze de căldură decât cele albe.* Deci mai potrivite pentru vară sunt cele *albe*, apoi urmează cele *galbine*, apoi cele *roși*, cele *verzi*, *vi-nete* și în sfârșit cele *negre*. Iarna dimpotrivă, când îți pare bine că poți prinde vre-o rază de căldură dela soare, se va luă rândul de sus tocmai întors.

Dupăce acum am văzut, că cea mai potrivită *pânzătură* este:

1. Care oprește mai potrivit ieșirea căldurii din trup;

2. Care lasă mai bine să iese aburii și sudorile ce se desvoaltă din piele; și

3. Care are culoarea, fața cea mai potrivită, (iarna mai închisă); să vedem în cele următoare cari dintre *hainele* ce le poartă Românul sunt potrivite și cari nu.

Dar înainte de a trece trebuie să mai spunem că *pânzăturile* numai *până-s uscate au pe deplin însușirile de mai sus*; cât ce se udă, foarte puțin ne mai apără împotriva răcirii. *Deci e primejdios a stă multă vreme îmbrăcat în haine ude.*

2. Cari haine dintre cele cari le poartă Românul sunt bune, și cari rele ?

Peste tot putem zice că Românul se îmbracă destul de potrivit cu legile pentru sănătate; dar totuș are și scăderi multisoare în îmbrăcăminte, pe cari mai bine le vom putea vedea și însemna, dacă vom lua *pe rând cum se îmbracă hainele bărbătești*, apoi cele *femeiești* și în sfârșit cele *ale copiilor*. Despre *însemnătatea lucrului de mână*, despre *încălțăminte* și *hainele de pat* vom scrie deosebit.

Mai întâi însă trebuie să mai facem cunoștință c'o lege, care sună: *Mai calde trebuie să ne ținem spatele, sub-suorii, pântecul și picioarele*.

A. Vestmintele bărbaților.

1. *Pălăria (clopul)*¹ nu e bine că se face și vara neagră. Dupăcum am văzut mai sus, culoarea neagră prea tare soarbe razele soarelui. A doua

¹ Dupăcum am zis și în prefață punem pretutindena și numiri din alte ținuturi, pentruca fiecare cetitor, dacă nu înțelege cuvântul dela început, care mi-s'a părut mai folosit ori mai românesc, să găsească altul, pe care îl înțelege.

scădere e, că *i-se fac prea înguste marginile*, iar a treia, că *se face prea grea*.

Pentru vară ar trebui să se împletească pălării de paie cu margini late, a căror împletire să se învețe încă la școală.

2. *Căciula (cușma, clăbățul, șapca) nu-i bine că se face uneori cât o roată de moară de mare și de grea. Aceasta și pentru gerul Bobotezii îi prea grozavă; ce să zicem deci despre datina foarte sănătoasă de a o purta și vara?*

Căldura prea mare ce o ține ridică prea mult sânge la cap, a cărui îmbulzeală apoi dă naștere la dureri de cap, amețeli, uimeală, lenevire.

3. *Cămașa (cămeșa, chimeșa) să nu fie prea lungă,¹ dar nici numai până 'n buric. Gulerul să fie așa de larg, cât să încapă ușor 2 degete între el și grumazi.*

Iarna să nu fie deschis pieptul, ci prins cu nasturi (bumbi) ori copcii. Mânecile vara să fie largi, iarna îngustate la pumnași.

¹ Prof. Dr. Manolescu scrie la pag. 172 din «Igiena Țăranului», București 1895, despre un fel de cămașă lungă până la glezne (în județele Dolj și Romanați).

Pentru noapte să avem cămașe anume, căci nu-i sănătos să ne culcăm cu cea de peste zi, în care s'au prea adunat sudorile, pravul și altele; dacă nu vrem cămașe de noapte, să schimbăm cămașa de 2 ori în săptămână.

4. *Izmenele se fac din cânepă ori bumbac, cu betelie, în care se bagă o sfoară, de brânișor ori un brăcinar, rar se încheie cu bumbi.*

Ar fi îmbrăcăminte bună, dar, pe când *la munte se fac prea strâmte*, mai ales la fund, *împiedecând mișcările, la șes se fac prea largi*. Aici *betelia* ar putea cuprinde trei-patru oameni, deci se fac în jurul brăușorului cute, crețe, sălașul plăcut al purecilor. Și *fundul se face prea larg! La unii le atârnă până la genunchi, împiedecându-l la pășit.*

5. *Ițarii sunt țasuți în două ițe din lână ori din bumbac. Sunt deci mai subțiri ca cioarecii. La munte ițarii se poartă vara fără izmene, la șes însă peste izmene.*

Se fac adeseori prea strâmți: mai ales la fund se croiesc așa de strâmți, încât stau legați prea dinjos de șele.

În Moldova, dela Putna la deal, sunt un fel de ițari, numiți *bernevici*, cari sunt tot ca ițarii, dar au cracii de două trei ori mai lungi decât piciorul; așa apoi de sus până jos stau una într'alta crește împrejurul piciorului.

Bernevicii nu sunt buni, căci ne prădează pânzătura și vremea la îmbrăcat.

6. *Cioarecii sunt un vestmânt bun de iarnă*, căci sunt făcuți din pănură țăsută în patru ițe din urzeală și băteală de lână și uneori mai dată și la piuă.

În multe locuri au însă și cioarecii scăderea de a aveà fundul prea strâmt. Datina de a face *privazuri* de două laturi, nu, ca la izmene, numai la mijloc, dacă nu s'ar prea țineà de port, ar fi bine să se părăsească.

7. *Nădragii (pantalonii, șalvarii — turcești cu fundul larg, — poturii)* sunt de lână (dimie) postav ori bumbac și sunt cerniți negru, vânat, albastru, cărămiziu ori în altă față.

Nu sunt așa de buni ca cioarecii, fiindcă, în coloarea lor întunecată ușor se ascunde necurățenia.

8. *Cingători:*

a) *Brăul*, o fașie lată și lungă din urzeală și beteală de lână, de obicei cernită (mai ales roșu, galbin ori albastru).

Prinde plăcut pântecetele, dacă nu se prea strânge.

b) *Cureaua*, de două trei degete de lată, cu cătaramă la un capăt, încunjură, *peste brâu*, de câteva ori mijlocul. E adeseori împodobită cu bumbi lucitori de toată mărimea.

c) *Șarparul* (chimirul, praștia). Cureaua lată din mai multe pături. La un capăt are mai multe cătărâmi. În el se pune punga, cuțitul cu teacă, fluiera, amnarul, iasca, cremenea, năframa și altele.

d) *Brăcelele* (*brăcirii*) sunt cingătoare de sărbătoare. Ele încunjură numai odată trupul și se încopcie; sunt țasute ales și împistrite cu flori măiestre, ori sunt cusute din împreunarea colorilor celor mai plăcute ochiului și inimii românești: *roșu-galbin-vânăț*.

Atât brăul, cât și cureaua, șarparul și brăcelele sunt cingători bune, căci apără pântecetele de răceli și de

lovituri, ba sunt și un razăm la lucru, dar să nu se facă chiar prea late, căci împiedecă mișcarea, și, capul lucrului să nu se prea strângă.

9. *Pieptarul* e de două feluri. Unul (folarul, prâslucul, ciurtarul, clintușul) e fără mâneci, până în brâu, se încheptură, prin nasturi de piele, la umăr și subsuoara din stânga. E făcut din piele de miel ori ied, cu lâna înăuntru.

Al doilea fel (vesta, jiletca ilicul), se încheptură dinainte, iar la spate e din altă pânzătură, mai subțire.

Pieptarul e o îmbrăcăminte bună, ușoară, călduroasă și în unele locuri frumos împodobită, dar și mai potrivită ar fi, dacă ar cuprinde și brațele.

Felul dintâi e mai bun, fiindcă încălzește bine și spatele.

10. *Mânecarul* (scurteica, mințeanul, termeneaua, laibăru, ilicul) cuprinde trunchiul și brațele. E de obicei de lâna (dimie), rareori cupțușit, se încheie cu nasturi. După culoarea mânecarului poți cunoaște oamenii din deosebitele ținuturi, ba chiar sate.

E o haină bună pentru primăvară și toamnă și cuptușit și pentru iarnă.

11. *Sarica* e un mânecar cu floace (mițuri, cârlan), din lână lungă netoarsă.

Dacă ar apăra așa de bine împotriva vântului și mai ales a ploii, precum e de trainică, ar fi bună.

12. *Cojocelul*, vezi la femei.

13. *Țundra* (*sumanul*, *duruțul* — Bănat — *anteriul* Moldova — *toinul* — Basarabia — *șubuța*, *dulamaua*, *ipingeau*, *zeghea*, *zăbunul*). O haină largă de lână, albă ori cernită, cu mâneci, lungă până în genunchi, ori din jos de ei. În unele părți e tivită cu găitane (șinoare, bârnaș), pe alocuri e cu glugă.

E una dintre cele mai bune vestimente, numai pentru iarnă e cam friguroasă.

14. *Șuba* (*păclia*, *căbanița*, *bunda*, *cujma*) e o haină fără mâneci de pănură groasă, e croită, largă și lungă până în pământ. La bărbie e prinsă c'o cățaramă ori c'un scăluș de piele. Ea acopere toate celelalte haine. În unele ținuturi are atârnat pe spate un

petec lat de pănură, care la vreme de ploaie se poate face glugă preste cap. Șuba în multe locuri e chindisită frumos ori prea tare cu găitane.

Fiind șuba prea lungă și țără mâneci, pe sub ea ușor întră vântul, deci pe cât e de bună de ploaie, pe atât de puțin apără împotriva frigului. Decât ea e mai bun

14. *Cojocul.* Acesta e o haină lungă fără mâneci, făcută din înnădirea mai multor piei de oaie tăbăcite pe deo-parte. Mai des se lasă cu lâna înafară, cu toate că de frig apără cu mult mai bine dacă e cu lâna pe dinlăuntru.

B. Imbrăcăminteя femeilor.

1. *Părul* trebuie spălat nu numai Dumineca, ci mai des cu leșie și pieptenat cu amândoi pieptenii.

Conciul purtat de femeile măritate e bine că începe a fi lăpădat. Unde se mai ține să nu fie de fier, căci rănește capul, ci să se taie din lemn.

2. *Iia* (cămașa femeiască) e sau întregă sau din *ciupag*, partea care

acopere trunchiul până în brâu, și din partea dela brâu în jos, numită *poale*.

Iia e o îmbrăcăminte frumoasă, și înflorită cu puișori frumoși de arniciu ori mătasă neagră, vânătă, albastră și cu aleasă ciuratură și cheițe prinde așa de bine svelta făptură a femeii!

Dar pentru iarnă nu e destul de călduroasă, căci lasă o parte mare a trupului neapărată de răceală, din care urmează nenumărate boale primejdioase. E deci neapărat de lipsă, ca femeile să se dedeie, cum s'au dedat femeile dela oraș, să-și îmbrace picioarele nu numai cu tureci de pănură, ci cel puțin iarna, cu izmene călduroase.

Despre cingători:

3. *Brâu.*

4. *Brăcele, vezi la bărbați.* Numai atâta e de lipsă, să mai spunem aici, că să nu se lase îndemnat de mândria proastă de aș prea strânge mijlocul, ca orășenele ofilite; căci din strânsoare prea mare se vatămă ficatul (maiul), rânza și preste tot pân-tecele.

Preste poale femeile se îmbracă în trei feluri: cu fotă dinainte (*șort*) și dindărăt *cătrință*, cu o singură fotă (*opreg*) sau cu *rochie*.

5. Cu *șort* dinainte și cu *cătrință* (*javelcă*, *zaghie*) dindărăt, acesta e portul cel mai românesc și cel mai potrivit pentru mișcări.

6. *Opregul*, (o singură fotă), o pânză lată, care încunjură poalele de trei laturi, lăsându-le numai dinainte neacoperite.

Opregul, care pe unele locuri e cu mult mai scurt decât poalele, *nu e nici frumos și nici nu lasă slobode mișcările*.

7. *Rochia* (*fusta*, *hondrocul*) e păcat că se lățește și pe sate.

Ea are scăderile mari, că se cum-pără din șatră, e priincioasă necură-țeniei fiindcă nu cere spălare, și că împiedecă mișcările picioarelor.

8. *Pieptar*, pe lângă cele spuse la bărbați, am mai aveà de zis, că *să nu strângă sinii, ci numai să-i prop-tească plăcut.*

9. *Mânecarul* (*scurteicuța*),

10. *Sarica*,

11. *Țundra*,

12. *Șuba*,

13. *Cojocul*, vezi la bărbați.

O haină, care la bărbați numai rar se vede, e

14. *Cojocelul*. Din pielea de miel dubită numai pe o parte și cusută cu lână înăuntru. Are mâneci, e lung până 'n genunchi, și e chindisit felurit de cojocar.

E o *îmbrăcăminte bună pentru frig, dar prin multe împodobiri netrebnice* cu mătăsuri, cu piei de mât, de jder, cu prem, catifea și altele, se face *prea scump*.

C. **Imbrăcăminte** copiilor.

Despre îmbrăcăminte copiilor, numai puțin este de zis, deoarece ea constă numai din *înfășare*, iar mai târziu dintr'o *cămașe lungă*, apoi din *haine de ale părinților ori ca ale părinților*, vom vorbi în scrisoarea „Păstrarea sănătății dela naștere până la moarte“.

D. Încălțăminte.

Încălțăminte e mai bună dacă e croită după picior, nu e de târg, căci nu toate picioarele au aceeaș formă. Încălțăminte să nu fie nici prea strâmtă, nici prea largă.

Ciorapii (*ștrimfi*, „călțunii“), cei mai buni sunt cei de lână.

Pantofii (imineii, hilerii), adecă încălțăminte fără tureci la care talpa și călcâiul (tocul) sunt dintr'o bucată, nu sunt potriviți decât pentru bătrâni, fiindcă nu-i dau piciorului avânt.

Botinii (ghetele, păpușii, tipicii, călțunașii), la cari talpa și călcâiul sunt din bucăți diferite, e o încălțăminte ușoară și bună.

Opinca, încălțăminte strămoșască, o ușoară, ieftină și foarte bună, afară de timpurile ploioase, când sunt mai bune.

Cismele (ciobotele), cari însă în timpuri prea reci trebuie și ele să facă loc opinții. Fala multă a prea scumpit cismele.

Încălțăminte grijită, așa c'o ungem des cu unsoare nesărată, ține cu mult mai mult și e mai plăcută pentru picior.

E. Despre pat.

Patul este locul, unde omul prin odihnă câștigă puteri nouă pentru munca zilei următoare; este lăcașul, în care petrece omul — bine ori rău „dupăcum și-a așternut“ — a treia parte din viață.

Cel mai bun culcuș îl vom avea, dacă vom alege mijlocul dintre cei cari dorm cufundați în pene, ceea ce ține o căldură nesănătoasă, și cei cari dorm pe pământul gol, ori pe-o rogojină, (cei din bordeie) și sunt în primejdia de-a se răci. Adecă mai sănătos e un *străjac* (*saltea*, mindir) sac umplut cu paie, frunze de cucuruz (pănuși), ori cu fân, iar la căpătâi o *perină* nu prea moale, umplută cu păr, fân ori pene. Preste *saltea* un *cearșaf* (lepedeu, prostir) alb, apoi preste trup alt lepedeu alb și unul sau, iarna, mai multe *țoale*, *ștraie*, *plapome*, *ior-gane*.

Mare grije trebuie să punem pe *curățenia hainelor de pat* și preste tot pe *curățenia patului*. Hainele de pat trebuiesc scoase vara-iarna foarte des, cel puțin odată în săptămână, afară

și bătute bine. Altcum se prăsesc *pu-reci, păduchi de lemn*, numai decât să scoatem paturile în curte, să le opărim și să ungem bine crepăturile cu petrol (gaz de lampă), iar părății căsii să-i spoim gros cu var stâns proaspăt.

Hainele de pat, precum și toate hainele mortului, să nu le cinstim la săraci înainte de-a le bate bine, pentru că să moară germeneii de boalele ce vor fi în ele.

III. Curăţenia trupului și a gurii.

Ar fi deajuns să scriu „Curăţenia trupului“, că doar și gura se ține de trup, însă am pus-o deschilinit, pentru că gura este, care suferă mai mult din pricina negrijii.

Ca să se spele cât mai des pe întreg trupul și și mai des pe picioare, să caute a se *scălda cu săpun* cât mai des, ori în râu, ori acasă în vană, pentru că *pielea* nu poate răsuflă, dacă e îndopată de său și de „râp“, și ca să ieie cât mai des *schimburi curate*, — asta o știe și o înțelege orice om cu judecată.

Asemenea pricepe orișicine, — și unde nu prea este la putere Măria Sălenea se și îngrijește, — ca *părul* să fie spălat bine și cu *leșie* și pieptenat în toată ziua și cu *pieptenul des*, că altcum se pot prăsi gadini, și că nu e bine să-l ungi prea tare, de să curgă zgura de pe el ca la corturari.

Dar ceeace puțini știu, ori puțini o fac, e *îngrijirea gurii, a dinților*.

Când îi zici unui om de-ai noștri că-i o „gură nespălată“, i-ai făcut o ocară de te numără printre dușmani. Și doar cei mai mulți nu-și spală gura în veci și pururea. Norocul că nu tot Românul ce nu-și spală gura e o „gură nespălată“ (în înțelesul că ar grăi spurcăciuni, ori că nu s'ar ținea de vorbă), căci altcum n'am mai putea avea încredere în noi înșine.

Pentruca să se împruțineze numărul celor ce nu-și grijesc gura, vom vorbi mai pe larg despre lucrul ăsta însemnat pentru sănătate, și pentru tihna din casă și dintre oameni peste tot.

Stai de vorbă cu cutare. Ți-se apropie să-ți spună ceva mai însemnat, dar sloboade din gură așa o duhoare, de nu mai știi ce mai zice, și te faci martir dacă nu-ți pui mâna stresină pe gură, ca să-ți vie aer „pe sub mână“.

Da, pentrucă omul ăsta de când l-a făcut mamă-sa nu și-a curățit gura. Astfel la el găsești printre dinți și prin vâgăunele, prin bârlogurile lor rămășițe din mâncările de acum zece douăzeci de ani. Acestea mai întâi s'au dospit, apoi s'au putrezit și în ele s'au prăsit peste 20 de feluri de mici vie-

tăți și viermuleți (microbi și baccili)¹ cari înveninează scuipatul, îmbolesc ghindurile (glandulele) și aprind pie-lița gurii. Aceste mici vietăți nu se văd cu ochii neînarmați, dar cu atât mai neîmpiedecați lucră la subsăparea sănătății și a tihnei. Pentrucă:

1. Din dinții răi urmează tot felul de *boale*: Neputându-se dumică bine mâncările, se pot strică rânduielile mistuirii, iar plumânile, neputând primi niciodată aer curat, căci toate trec prin ciurul necurat al dinților, se vor îmbolnăvi.

2. Strică liniștea din casă prin durerile mari de dinți, despre cari se zice (eu nu le cunosc) că sunt dintre cele mai grozave dureri. Apoi strică tihna dintre oameni: eu bunăoară nici cu cel mai bun prietin nu pot vorbi pe îndelete, dacă-i miroasă gura.

Pe cei cari vreau să înceapă cu îngrijirea gurii îi putem împărți în două:

1. Pe deoparte unii cred că n'au timp să-și grijească mai temeinic dinții.

¹ Vezi în privința asta și cărticica Doctorului Ureche «Cine-i ucigașul?». (Biblioteca pentru toți).

2. Pe de alta cei cari vreau să aibă *dinți frumoși, sănătoși și gura curată.*

Cu cei dintâi repede gătam: să-și facă scobitori de lemn vânjos, să deie cu ele printre dinți, apoi să iei o cârpă moale curată, s'o moaie în apă caldută, s'o atingă puțin și de-un săpun mai bun, și să-și frece binișor dinții, și-apoi să și-i clătească cu apă tot caldută.

Ceice vreau o îngrijire mai temeinică iată ce să facă, (ce ar fi trebuit să facă de mici):

Să-și aducă dela apotecă o perie (chefe) de dinți nu prea aspră, și de 10 ori de 20 de bani tot din apotecă *soda bicarbona*, (și, dacă vreă să nu se năcăjească cu scobitoarele, și scobitoare din prăvălie), și tot a doua sau a treia *sară* (nu dimineață, că peste noapte lucră putrezeala mai spornic) să-și *scobiască* bine strungile dinților, apoi să ieie puțină *apă caldută în gură*, (ori și rece, dar apoi s'o lase să se încălzească în gură), apoi să ieie *cu coada periei de 2, 3 ori soda bicarbona* în gură, și mestecându-o cu apă, să înceapă a *trecă bine* nu atât

de-a curmezișul, cât mai ales *de-a lungul*, adică dela gingei către vârful *dinților*, pe dinafară și pe dinlăuntru. Putem frecă oricât de tare și peste gingei fără a ne teme de sângerare primejdioasă, că cu asta numai se întăresc gingiile.

Apoi să arunce apa afară, să stocie cu gura așa până-și spală peria, apoi să și-o clătorească cu apă caldută.

În lipsa de sodă se poate face acelaș lucru (dar nu chiar cu acelaș folos) și cu săpun mai bun.

Cu gustul cam sărat al sodei se dedă omul ușor, și va avea în schimb cel mai bun și mai ieftin leac pentru dinți.

Acum, de încheiere, patru porunci pentru fiecare om, care mai are vre-un dinte în gură:

1. Să nu iei mâncări ori beuturi prea calde ori prea reci.

2. Sărurile, acrelile, dulcețurile să se depărteze după mâncare prin clătire cu apă, mai desăvâșit amestecată cu soda bicarbonică.

3. Piatra de pe dinți s'o depărtezi, răzând-o cu mare băgare de seamă c'un cuțitaș neruginit.

4. Dacă ai dinți stricați, și vrei să-i mântuiești, caută numai decât un doctor de dinți, care scoate fără dureri răutatea din ei, de-ți ia ca cu mâna durerea, și ți-i umple (plumbează), de nici nu se cunoaște c'au fost stricați. Adevărat că te trage vre-o 2, 3, 4 zloți, dar ai pace și tihnă cu ei vre-o 15—20 de ani.

IV. Despre boalele lumești.

Sunt puține satele la noi, unde să nu fie o mulțime de oameni plini de boale lumești. Și dacă s'ar fi scris de cu vreme despre firea acestor boale, despre felul lor de lățire, despre primejdia grozavă ce se ascunde în orice om cuprins de vre-una din aceste boale, mulți dintre cei astăzi bolnavi s'ar fi știut ferì de ele, ori cel puțin ar fi știut cum să se caute dupăce s'au îmbolnăvit.

Dacă voim ca fiecare cetitor să fie în curat cu firea boalelor lumești, trebuie să răspundem la 3 întrebări:

1. *Ce sunt boalele lumești?*
2. *Sub ce forme se arată? și*
3. *Cum ne putem ferì și vindeca de boalele lumești?*

1. Ce sunt boalele lumești?

Boalele lumești sunt niște schimbări bolnave, ce se ivesc la părțile bărbătești ori femeiești. Și se ivesc dupăce cineva a avut împreunare cu

vre-un bărbat (ori femeie) ce are vre-o boală lumească. Până ține acea împreunare germenii de boală trec dela cel bolnav la cel sănătos. Și în câteva zile se sporesc foarte tare, făcând să se ivească una din boalele înșirate mai jos. Sunt acestea niște boale foarte înfricoșate, fiindcă zdruncinează nu numai sănătatea celui ce le capătă, ci *sricând rânduielele trupești, cu cari se face zămislirea urmașilor, boala trece prin sânge și asupra lor*; și astfel păcatul și negrija unei clipite de plăceri nenorocoase, trece din spiță în spiță, ca un blăstăm neîndurat.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

2. Sub ce forme se arată boalele lumești?

a) *Sculământul* (gonorea, tripărul). După 2 până în 14 zile dela împreunarea cu ființa înveninată de boală se ivește în părțile bărbătești (ori femeiești) o *scurgere de puroi alb verzii*, care pricinuește o gâdilire, mai apoi o arsură dureroasă, care se înăsprește mai ales la lăsarea udului. Impotriva acestei scurgeri, care întreține la mulți o scurgere plină de dureri, poporul folosește de multeori vinars ori bere cu cretă. Un leac, care e foarte primejdios.

În locul acestuia ar trebui să pună în zilele dintâi cârpă cu apă rece, să nu beie nici o beutură bețivă și cât poate mai curând să meargă la doctor. Pentru că această boală, *fiind căutată greșit sau nebăgată în seamă, trece tot mai adînd și atacă cu vremea toate rînduielile de zămislire, ba trece chiar și în sânge, nenorocind cu totul pe purtătorul ei.*

Și încă o primejdie mai mare e ascunsă în această boală: cel atins de ea să grijească să nu ajungă la ochi vre-o părțică de puroi, că în câteva zile îi puroiază ochii și și pierde ce-i mai scump în lume: lumina ochilor. Deci să grijească pe unde umblă cu mâinile și să se spele des.

b) *Sifilisul* (*Freanțul*,¹ *Șancărul tare*) este o boală înfricoșată, care se ivește așa, că după 4 până în 42 de zile dela împreunare cu ființa bolnavă de sifilis se ivește pe părțile dinainte ale rînduielilor bărbătești (ori femeiești) o beșicuță ori o rană mică, de unde apoi germenii boalei pătrund în

¹ Se numește «Freanț», fiindcă Franțozii l-au adus în Europa, la 1492.

sânge și se lătesc în întreg trupul. În curând ei fac turburări în vre-o parte ori alta a trupului: se ivesc pistrui roșii, ca de pojar, pe piept, pe foale, mai târziu răni în gură, în grumaz, la șezut; mai târziu bube scârboase în carne, găuri în oase (cine n'a văzut nas mâncat de freanț?), în încheieturi, precum și înăuntru, apoi pe urmă se înmoaie măduva spinării și creierul.

Această boală oricât de înfricoșată ar fi, dacă e căutată temeinic prin doctor, iar nu prin „afumări“ și descântece băbești, poate să fie vindecată ori înăbușită cu totul. Dacă însă e lăsată să-și facă în tihnă puștiirile în toate întocmirile trupului, ea se face cea mai înfricoșată boală.

Știința doctorească are față de ea mijloace foarte puternice, cari sunt în stare să curețe întreg sângele de germenii neîndurați. Deci să cerem de cu vreme ajutorul doctorului. Să nu uităm, că boala asta nu numai pe bolnav îl prăpădește, ci trece și asupra copiilor lui, făcându-i schilozi din naștere.

c) *Șancărul moale* (*treanțul mic, ulcus molle*). Nu e așa de înfricoșat ca cel tare. El face după 1—9 zile una sau mai multe scobituri rotunde tot în părțile dinainte. Aceste răni sunt foarte dureroase și se adâncesc tot mai mult. Tot atunci încep să se umfle ghindurile dela încheieturile șoldurilor, cari uneori puroiază și sparg (așanumitele „*dobe*“).

Căutat de cu vreme de doctor, șancărul moale se vindecă destul de ușor și n'are puterea de a-și trimite veninurile în sânge.

3. Cum ne putem feri de boalele lumești?

Fiindcă boalele lumești se capătă prin atingere, va ști oricine că lucrul de căpetenie este, să nu facem împreunare cu oameni bolnavi de boale lumești. Ei, dar cum știm noi că cutare ori cutare suferă de vre-una din cele 3 boale înșirate mai sus? La asta răspundem, că tocmai fiindcă nu știm, trebuie să ne ferim întotdeauna de împreunări în afară de căsătorie. Iar cei necăsătoriți să aștepte cu răbdare până se vor căsători, ca să intre curați în taina sfintei căsătorii.

E numai o poveste greșită că n'ar putea aștepta și că trupului i-ar putea strică ceva această așteptare. Căci doar trupul se îngrijește singur să-și rânduiască bine trebuințele, prin depărtarea sămânții ce ar prisosi.

Pe care însă nici gândul, că pentru o clipită de plăcere poate să capete o boală mai înfricoșată decât toate boalele, nu-l poate opri dela împreunare înainte de căsătorie, acela să grijească să se spele după aceea foarte aspru cu săpun și să lase numai-decât ud.

Iar dacă cineva a avut nenorocul să se molipsească, să grijească să nu mai umple și pe alții; să grăbească la doctor și în toate să țină cea mai mare curățenie: albiturile lui (pat, ștergar și altele) să nu le folosească și altul. De asemenea nici paharul, nici lingura lui.

Cuprinsul cărții:

	Pag.
I. Despre locuință.	
A) <i>Casa</i> :	4
Zidirea casei, podelele și coperișul, mărimea odăilor, luminatul, încălzirea, aerizarea și curățenia casei.	
B) <i>Despre curte</i> :	15
Curățenia curții, fântâna, eșitoarea (privata, umbătoarea, locurile, latrina).	
C) <i>Grădina</i>	17
II. Îmbrăcămintea	20
1. Ce este îmbrăcămintea și ce folos ne poate aduce?	21
2. Cari haine dintre cele cari le poartă Românul sunt bune și cari rele?	26
A) <i>Hainele bărbătești</i> : pălăria, căciula, cămașa, izmenele, itarii, cioarecii, nădragii, cingători: brâul, cureaua, șerparul, brățelele, pieptarul, mânecarul, sarica, cojocelul, țintra, șuba, cojocul.	
B) <i>Imbrăcămintea femeilor</i> : părul, conciul, pro-poda, iia (cămașa femeiască), șorțul, cătrînța, opreagul, rochia, cojocelul; celelalte vezi la cele bărbătești.	
C) <i>Imbrăcămintea copiilor</i>	36
D) <i>Incălțăminte</i>	37
Ciorapii, pantofii, botonii, opinca, cismele, încălțăminte grijită.	
E) <i>Despre pat</i>	38
III. Curățenia trupului și a gurei	40
IV. Despre boalele lumești	46
Ce sunt boalele lumești? Sub ce forme se arată boalele lumești? Cum ne putem feri de boalele lumești?	

ERDÉLYI MÚZEUM

4058 * 1912. DECEZ 31.

KÖNYVTÁRA.

Biblioteca Poporală a Asociațiunii

cuprinde în anul 1913 următoarele broșuri :

În Ianuarie Nr. 23 *Vieța unei mame credincioase* (cu 2 chipuri) de Dr. I. Lupaș.

În Februarie Nr. 24 *Leonard și Gertruda* cartea I. (cu un chip), de Pestalozzi, tălmăcită de V. Gr. Borgovan.

În Martie Nr. 25 *Isprăvile lui Păcală*, partea a II a de P. Dulfu.

În Aprilie Nr. 26 *Cum să trăim?* Poveste doctorești, partea a II-a de Dr. A. Dobrescu, medic.

În Mai Nr. 27 *Leonard și Gertruda*, cartea a II-a de Pestalozzi, tălmăcită de V. Gr. Borgovan.

În Iunie Nr. 28 *Cântece din bătrâni*, cartea a II-a de V. Alexandri.

În Septembrie Nr. 29 *Povestiri din viața țăranilor*, cartea a II-a, de Ioan Pop Reteganul.

În Octombrie Nr. 30 *Ingrășarea sau gunoarea pământului*, de A. Cosciuc.

În Noembrie Nr. 31 *Arghir și Elena*, de I. Barac.

În Decembrie Nr. 32 *Carte de rugăciuni*, și Nr. 33 *Călindarul Asociațiunii pe 1914*, întocmit de Oct. C. Tăslăuanu.
