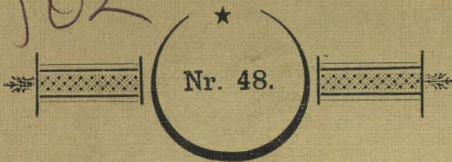


BIBLIOTECA POPORALĂ A ASOCIAȚIUNII.



133502



# Cărticica sănătății.

De

BCU Cluj / Central University Library Cluj

**Dr. I. Beu.**

Ediție nouă, revăzută.

:: Cu 2 ilustrațiuni. ::



Sibiu.

Editura „Asociațiunii“.

1918

# Biblioteca Poporală a Asociațiunii.

În depozitul de cărți al «Asociațiunii» se mai află numeri din Biblioteca poporală apărută în anii 1911, 1912, 1913 și 1914, și anume:

## In anul I (1911) au apărut:

- Nr. 1. *De demult*, povestire istorică, de Dr. I. Lupaș.
- Nr. 2. *Floarea soarelui*, legendă, de S. Cacoveanu.
- Nr. 3. *Din viața sfinților*, minuni din viața sfântului Ioan Gură de aur.
- Nr. 4—5. *Povestea lui Harap-alb*, de I. Creangă.
- Nr. 6. *Lucrarea pământului*, de A. Cosciuc
- Nr. 7. *Cântece din bătrâni*, de V. Alexandri.
- Nr. 8. *Povestiri din viața țăranilor*, de I. P. Reteganu.
- Nr. 9—10. *Alexandria*, povestea lui Alexandru Macedon.
- Nr. 11. *Calendarul pe 1912*, cu multe învățături folositoare.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

## In anul II (1912) au apărut:

- Nr. 12. *Ercule*, de P. Ispirescu.
- Nr. 13. *Cum să trăim*, de Dr. A. Dobrescu.
- Nr. 14. *Din isprăvile lui Păcală*, de P. Dulfu.
- Nr. 15. *Comuna Viitorul*, de R. Simu.
- Nr. 16. *Creșterea pomilor*, de N. Iosif.
- Nr. 17. *Povestiri*, de N. P. Petrescu.
- Nr. 18. *Nutrețul măestrit*, de I. F. Negruț.
- Nr. 19. *In sat la Tânguești*, de V. Onițiu.
- Nr. 20. *Călăuza creștinului la biserică*, după ep. Nicodim.
- Nr. 21. *Stan pășitul*, de I. Creangă.
- Nr. 22. *Calendarul pe 1913*, cu multe învățături folositoare.

## In anul III (1913) au apărut:

- Nr. 23. *Viața unei mame credincioase*, de Dr. I. Lupaș.
- Nr. 24. *Leonard și Gertruda*, talmăcită de V. Borgovan.
- Nr. 25. *Isprăvile lui Păcală*, partea II-a, de P. Dulfu.

133502

650001

BIBLIOTECA POPORALĂ A ASOCIAȚIUNII.



# Cărticica sănătății.

BCU Cluj / Central Deiversity Library Cluj

**Dr. I. Beu.**

Ediție nouă, revăzută.

**BCU Cluj-Napoca**



**RBCFG201504498**

Sibiu.

Editura „Asociațiiunii“.

1918.

BCU Cluj / Biblioteca Universitatii Cluj Library Cluj



---

Tiparul tipografiei arhidiecezane.

## Cuvânt înainte.

Datorința omului pe acest pământ este a se desăvârși și a se înmulți întru preamărirea lui Dumnezeu. Această datorință o poate împlini cum se cade numai un om, care e sănătos și la trup și la minte. Omul bolnav este împedecat prin boală și îi lipsește voia a săvârși toate acele lucrări, prin cari are să-și îplinească chemarea.

Sănătatea este cel mai prețios bun al omului. Fără sănătate nu-i sunt omului de folos și nu-i fac nici o bucurie bunurile pământești. «Mai bun este», zice înțeleptul Sirah, «săracul sănătos și cu putere, decât bogatul, carele are trupul său rănit. Sănătatea și buna tărie mai bună este decât tot aurul, și trupul cel sănătos și cu putere mai bun este decât avuție nenumărată. Nu este bucurie mai mare decât

bucuria inimii. Mai bună este moartea, decât viața amară sau decât boala statornică». Cap 30, vers 14—17).

În cârticica de față vom înșiră unele învățături, spunând cum trebuie omul să îngrijească de trupul său, ca să se desvolte bine, să rămână totdeauna sănătos și să-și poată împlini chemarea pe pământ. Vom arăta însă mai întâiu, cum este făcut corpul sau trupul omenesc, cum și ce lucrează fiecare parte a lui. În felul acesta, credem, vor fi mai ușor înțelese învățăturile din «Cârticica sănătății».

---

## Corpul (trupul) omului.

După chipul și asemănarea sa a făcut Dumnezeu pe om. În urmăre omul sau corpul omului trebuie să fie făcut bine. Dumnezeu este desăvârșit; ceea ce îi samănă, încă va fi desăvârșit.

Corpul omenesc are mai multe părți. Să le luăm pe rând, pornind dela suprafață.

Întreagă suprafața corpului este acoperită de *piele*, care scutește celelalte părți de frig și de căldură prea mare, de lovituri venite din afară, de uscăre și altele. În piele se află niște mici întocmiri, numite glandule (ghinduri), dintre cari unele produc un fel de ulei (grăsime), care unge suprafața corpului și o ține totdeauna moale, iar altele produc sudorile, când corpul s'a prea încălzit.

Îndată sub piele se află un *strat de grăsime*, care lipsește numai la cei storși de foame, supți de boale. Acest strat își are însemnătatea sa. El este ca o îmbrăcăminte, ține căldura. Grăsimea e și o rezervă de materii nutritoare pentru timpuri rele, când omul nu se poate hrăni în măsură îndestulitoare.

Mai pretutindenea, după acest strat de grăsime urmează *musculatura* (muschii), așezată în lungi fâșii pe oase.

Musculatura a înzestrat-o Dumnezeu cu o însușire minunată; fâșiile de muschi se pot

adună și se pot scurtă, ca iarăși se vină la lungimea lor naturală. Ori de câteori muschii se adună, se scurtează, ridică un os ori apropie două oase deolaltă; ori de câteori muschii scurtați se întind, depărtează două oase deolaltă. Ridicarea, apropierea și depărtarea oaselor deolaltă fac, ca corpul omenesc să poată merge pe picioarele sale, să poată apuca cu mâinile sale, să se poată plecă, îndoii și așa mai departe.

Când muschii își pierd această frumoasă și prea trebuincioasă însușire, picioarele, mâinile, capul, spinarea, peptul nu se mai pot mișcă.

Musculatura e așezată pe *oase*, lungi sau scurte, late sau rotunde, subțiri sau groase. Corpul omenesc are peste 240 oase, unele mai mari, altele mai mici. Oasele sunt legate între sine: cele lungi la capetele lor, cele scurte și late la marginile lor. Legătura aceasta dintre oase, în unele locuri, bună-oară la oasele capului, e așa de puternică, că nimic nu le poate mișcă; în cele mai multe locuri însă, b. o. la mâni, la brațe, picioare, ele nu sunt prea tare strânse, așa că se pot mișcă. Aceste din urmă legături se numesc *încheieturi*.

Toate oasele la olaltă le numim *schelet*. Un astfel de schelet se vede tipărit în tabela de sub Nr. I.

Pe oasele scheletului este așezată musculatura, stratul de grăsime și pielea, dar astfel,



că sub ele mai rămân unele locuri goale, în care se găsesc alte părți ale corpului, numite organe. Aceste organe sunt de cea mai mare însemnătate. Fără ele omul nu are nici un preț, nu poate viețui.

Cel mai însemnat loc gol este căpățina, împrejmuită de oase late și tari ca peatra, legate puternic între sine. Aici se găsește adăpostit cel mai de frunte organ, *creerul*, care stăpânește toate celelalte părți ale corpului.

Creerul este învălit în trei pelițe fine, cari sunt foarte simțitoare și se bolnăvesc ușor, mai ales la copii. Mai totdeauna când se vorbește de aprindere de creeri, nu creerul este bolnav, ci pelițele cu cari este acoperit. Aprinderea pelițelor creerului e o boală primejdioasă; numai arareori scapă bolnavul cu viață.

Fără creer celelalte organe nu-și pot împlini chemarea lor. — În legătură nemijlocită cu creerul stă *măduva spinării*, asemenea învălită în trei pelițe; ea e închisă în un canal format de oasele șirei spinării.

Atât dela creer cât și dela măduva spinării pornesc o mulțime de firicele, cari leagă toate părțile corpului cu creerul și cu măduva spinării. Aceste firicele se numesc *nervi*. Astfel: la fiecare ochiu pleacă câte un nerv; orice văd ochii, prin aceste firicele aduc la cunoștința creerului. Asemenea pleacă câte un nerv la fiecare ureche;

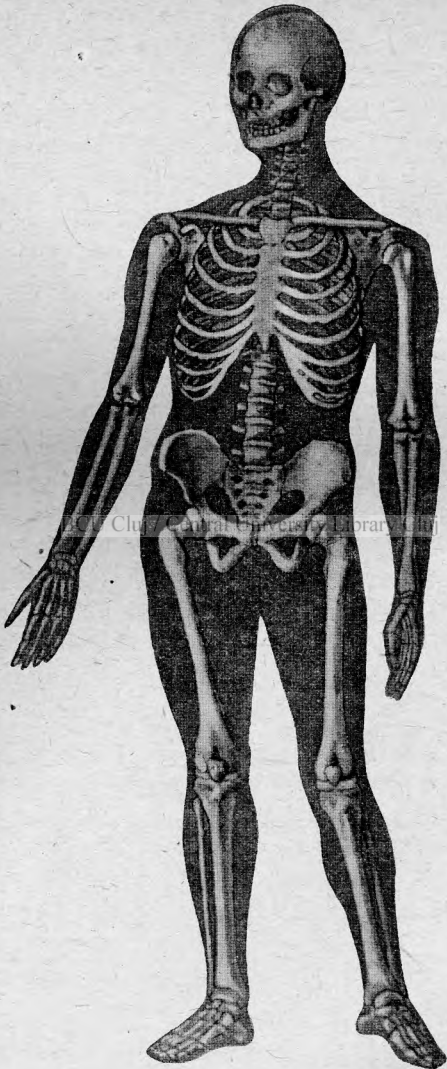
tot ce urechile aud, prin aceste fire se spune și creerului, stăpânului tuturor. Alte firicele merg la inimă, la plumâni, la stomac, ficat, rinichi, musculatură și așa mai departe, și tot ce se întâmplă în aceste organe, aduc la cunoștința creerului și a măduvei spinării.

Dar nervii nu numai spun creerului ce se întâmplă în corp, ci ei duc și poruncile creerului. Unii nervi aduc veștile din corp la creer, alții duc poruncile dela creer la celelalte părți ale corpului.

Nervii sunt niște fire albe ca zăpada, cari mai groase, cari mai subțiri. De regulă ei sunt bine acoperiți de carne, dar ici-colea se află nervi și îndată sub piele. În dosul cotului se află un nerv tocmai sub piele. Se întâmplă uneori, că lovindu-ne la cot, atingem și acest nerv. O furnicare neplăcută și dureroasă, până la vârful degetelor, ne arată, că nervul a fost bine lovit.

Un alt loc gol, împrejmuit de oase și carne, este *gura*. Aici se află limba, la copiii sub 7 ani dinții laptelui, 20 la număr, la oamenii în vârstă 32 dinți și măsele, și sub pelița gurei o mulțime de mici beșicuțe, în cari se produce saliva (scuipatul).

Un al treilea loc gol, împrejmuit de oase (coaste) și musculatură, este *coșul peptului*. Aici se găsesc plumânile și inima, amândouă organe de frunte, cari nu-i permis să schiopăteze în lucrarea lor, căci altcum sufer și celelalte organe.



*Plumânile* stau în legătură cu nasul și gura prin o țavă puternică, care se numește beregată (gâtlej). Prin nas sau gură intră aer de afară în beregată și din aceasta prin nas sau gură afară. Pentruca organele corpului să se poată desvoltă și să poată lucra în mod regulat, au neapărată trebuință de aer proaspăt. În urmare e de lipsă, ca aerul din plumâni mereu să se schimbe, să se primenească. Schimbarea aerului, adecă eșirea aerului întrebuițat și întrarea aerului proaspăt, se întâmplă prin lărgirea și îngustarea plumânilor (răsuflare). Când plumânile se lărgesc, când peptul se umflă, intră aer proaspăt prin nas sau gură și prin beregată în plumâni; când plumânile se îngustează, când peptul se adună, aerul întrebuițat iese prin beregată și nas sau gură.

Plumânile se lărgesc cam de vr'o 18-ori în fiecare minută și de tot atâteaori se îngustează, la omul deplin sănătos, bine înțeles.

În coșul peptului se mai găsește *inima*, care nu este altceva decât o pungă carnoasă, împărțită în patru, care se poate lărgi și adună, neatârnat de voia omului. La omul sănătos inima în fiecare minută se lărgeste și adună de vr'o 70—80 ori. Lărgirea și îngustarea inimii, ori cum se zice: bătăile inimii, sunt de cel mai mare folos pentru corp. Când inima nu mai bate, încetează viața corpului.

Dela inimă pleacă câteva țevi, cari se împart

și se respiră în toate unghiurile corpului. Aproape de inimă ele sunt mărișoare; cu cât se depărtează de inimă, cu atâta devin și ele mai mici; în sfârșit sunt mai subțiri ca firele de păr.

De ce folos sunt aceste țevi? — În ele curge fără încetare *sângele*, de aceea se și numesc *vase ale sângelui* (vine). În unele curge sângele dela inimă în toate părțile corpului, în altele curge dela organele corpului către inimă. Mișcările inimii, bătăile inimii, lărgirea și adunarea acestei pungi cărnoase țin sângele în curgere neîncetată.

E trebuință de sânge? Fără îndoială. Bucatele, ce le mănăcă omul, în stomac se prefac și astfel prefăcute trec în sânge. Cu sângele ajung la toate organele, în toate unghiulețele corpului. Și corpul nostru, ca să crească, să-și poată săvârși toate lucrările și să primească căldura trebuincioasă, are lipsă de bucate.

Iată marea însemnătate a sângelui, care întreg-întreguț mai trece și prin plumâni, ca să se scape de aerul stricat, ce se află în el, și să-și iee altul curat.

Un alt loc gól în corpul nostru mai este *foalele* (burta, abdomenul) împrejmuit mai ales de muschi. În foale încă se află organe de frunte. Aici sunt: stomacul și mațele, splina, ficatul, rinichii, beșica udului și la femei mitra.

Prin o țavă lungă, numită înghițitoare, ce trece prin coșul peptului, stomacul stă în legă-

tură cu gura. Peste tot: gura, înghițitoarea, stomacul și mațele, toate laolaltă formează un canal lung, prin care au să treacă toate bucatele, cu care corpul se hrănește.

Omul bagă bucatele în gură. Aici, dacă ele sunt vârtoase, le zdrobește bine cu ajutorul măselelor și le amestecă bine cu salivă (scui-pat), făcând să alunecă mai ușor pe drumul către stomac. Este primejdios a înghiți repede bucatele vârtoase; întâi bucatele nezdrobite apasă ca o peatră în stomac și nu se pot mi-stui, apoi, fiind ele prea puțin umezite cu salivă (scui-pat), nu alunecă, se opresc înaintea înghi-țitorii, astupă drumul și împedecă chiar și în-trarea aerului în plămâni. Nu odată s'a întâm-plat, că oamenii grăbiți și lacomi, mâncând iute și nezdrobind îndestul bucatele, s'au înădușit și au pierit. Așa-dară să nu fim prea lacomi la mâncare.

Din gură bucatele trec prin înghițitoare în stomac. Stomacul e ca o pungă așezată curmeziș sub coastele din stânga până la capul (furca) peptului. Intocmai ca sub pelița gurei, așa și sub pelița ce învâluie stomacul pe dinlăuntru, se află o mulțime de beșicuțe, în cari se pro-duce un suc, numit suc stomacului. Sucul acesta se amestecă cu bucatele, ce au fost zdro-bite în gură și umezite cu scui-pat, le subțiează și le topește. Subțierea și topirea bucatelor în

stomac se numește *mistuire*. Mistuirea o isprăvește stomacul abia în 2—3 oare.

Indată ce mistuirea s'a terminat, stomacul împinge cirul de bucate în mațul subțire. La începutul mațului subțire cirul de bucate se mai amestecă cu *ferea*, care vine dela ficatul, ce se află sub coastele din dreapta, și cu sucul unui ghind, așezat în dosul stomacului. Iar după aceasta pe încetul este împins tot mai departe în mațul subțire și apoi în mațul gros. Mațele au o lungime de 7—8 metri. În acest lung drum, ce e bine mistuit din bucate, trece în sânge și cu sângele se împrăștie în tot corpul, nutrind și părțile lui cele mai mici, iar ce este de prisos, se scoate afară.

Înainte de a trece mai departe, să facem o scurtă observare, care poate fi de folos. Acolo, unde mațul subțire trece în cel gros, anume în flămânzarea dreaptă, dela mațul gros se întinde la vale o mică țavă oarbă. În această țavă ajung uneori părțile de bucate, dar pot ajunge și sâmburi de cireșe, petricelele ce le înghit copiii. Sâmburii, petricelele se îndeasă în țavă și nu mai pot fi împinse înapoi; de aci urmează aprinderi periculoase, cari pot primejdui viața, dacă nu se dă de grabă ajutor doftoresc.

Copii și oameni mari, nu înghițiți petricelele, nu mâncați cireșele și alte poame cu sâmburi cu tot! Ele se pot oprî în mica țavă oarbă a mațului gros și vă pot cauza moartea.

Mulți oameni au perit de aprinderea matului orb. Când aveți dureri în flămânzarea dreaptă, cereți de grabă ajutor doftoresc.

În foale se mai află *splina*, așezată sub coastele din stânga. Acest organ stă în legătură cu formarea sângelui. Fiind sângele de mare însemnătate, nu mai începe nici o îndoială, că și splina trebuie să fie un organ însemnat.

În fine, în foale, de amândouă laturile mijlocului, sub coaste, se află *rinichii*, cari cu urina (udul) scot din corp o grămadă de materii netrebnice și stricăcioase. Materiile acestea, dacă s'ar adună peste măsură, ar otrăvi și ucide întreg corpul. *Rinichii* produc *udul*; din *rinichi* el trece prin două țevi, care pleacă dela fiecare *rinichi*, și se adună în *beșica udului*. Din *beșică* se dă afară mai de multeori pe zi. *Beșica* este așezată între oasele șoldurilor. Tot aici, în dosul *beșicei*, se găsește la femei *mitra*, organul în care ia ființă copilul și unde se desvoaltă până la nouă luni.

Toate organele (părțile) mai însemnate, cum sunt: inima, plămânile, stomacul și mațele sunt învălitate în niște pelițe foarte fine; creerul, fiind cel mai însemnat organ, este învălit în trei pelițe, cum am mai spus. Aceste pelițe sunt foarte simțitoare față cu boalele; se bolnăvesc ușor. Aprinderea pelițelor creerului la copii,



aprinderea peliței plumânilor, aprinderea peliței mațelor sunt boale ce se întâmplă des și sunt împreunate cu mari primejdii. Se culcă cineva pe pământ umed, adoarme, și puțin după aceea se trezește cu junghiuri în dreapta ori în stânga peptului, — primul semn, că pelița plumânilor (numită și a coastelor) s'a îmbolnăvit.

În tabela Nr. II. figura 1. se vede corpul unui om, despoiat de piele, cu musculatura și coardele muschilor, cu plumânile, inima, ficatul, stomacul, mațul gros, mațul subțire, mațul orb, lângă șoldul drept, și beșica udului. Toate sunt astfel așezate, cum se află ele în omul viu.

În figura 2. se văd vase ale sângelui, cari se rămuiesc în față și pe cap.

În figura 3. se văd: creerul în căpățină; o parte a măduvei în canalul spinării; nervi, cari se respiră în față.

În figura 4. se vede stomacul cu începutul mațului subțire.

În figura 5. este inima cu trunchiurile vaselor sângelui ce pornesc dela ea, ori se revarsă în ea.

Corpul omului întreg și sănătos vede, aude, miroase, gustă și pipăie.

Vederea o mijlocesc *ochii*, așezați în două infundături ale oaselor capului. Fiecare ochiu stă în legătură cu creerul prin câte un nerv. Când ne uităm la un lucru, chipul acestuia se

oglindește în ochi, atinge nervii ochilor; această atingere o simțește creerul.

Pentru *auz* sunt urechile, cu partea lor mai fină asemenea așezate în câte o înfundătură a oaselor capului. Urechile încă stau în legătură cu creerul prin câte un nerv. Când cineva vorbește ori cântă, mișcă aerul; mișcările aerului se întind până la ureche, unde ating nervii auzului; această atingere o simțește creerul.

*Mirosim* cu nasul, *gustăm* cu limba și *pipăim* cu pelea.

Vederea, *auzul*, *mirosul*, *gustul* și *pipăitul* se numesc simțuri. Fiecare om întreg are cinci simțuri.

Afară de organele înșirate, se mai află unele, numite *organe sexuale* sau organele sporirii: un fel la bărbați și altfel la femei. Organele acestea nu le-a lăsat Dumnezeu, ca omul să aibă plăceri pe urma lor; ele au menirea a înmulți neamul omenesc și a nu-l lăsa să peară. Ce chemare mai sfântă poate fi decât asta? Prin urmare păcătuiesc toți aceia, cari nu griesc îndestul de organele lor sexuale, și pentru a avea plăceri, le supun la muncă încordată, adeseori înainte de timp. Organele sexuale sunt supuse la multe îmbolnăviri; mai des sufer de așa numitele *boale lumești*, care în anii războiului s'au înmulțit peste măsură. E păcat strigător la cer, ca cineva, suferind de boale lu-

mești, să se căsătorească, înainte de a fi deplin vindecat. —

Așa e făcut corpul omenesc, cum am arătat în cele înșirate. Datorința omului este a îngrijii, ca toate organele amintite să se desvoalte în mod regulat și după ce au crescut la mărimea lor naturală, nimic să nu le împedecă în lucrarea lor.

### **Ce e sănătatea? Ce e boala?**

Cât timp părțile corpului, organele ce am descris, își isprăvesc lucrările lor regulat, zicem, că corpul este sănătos. Nimic nu e mai scump pe lumea aceasta, decât sănătatea. Tot omul are sfânta datorință a griji de sănătatea sa și a copiilor săi, dacă vrea să-i fie bine pe acest pământ și să aibă parte de raiu în cealaltă lume.

Indatăce și numai o părticică a corpului este împedecată ori abătută dela lucrarea ei regulată, corpul nu mai e sănătos, ci este bolnav.

Cauzele, pentru cari se bolnăvește o parte a corpului sau corpul întreg, sunt nenumărate și de foarte multe feluri. Nu le vom înșiră pe toate, căci ar trebui se umplem coale întregi de hârtie. Vom spune pe cele mai obicinuite, de cari omul se și poate feri mai ușor.

Iată câte-va pilde:

Un om e silit să lucre zi de zi, ani de-a rândul, în aer plin de praf. Ori decâteori ră-

sufală, în plumânile sale întră multă pulbere (praf), care zgărie păreții plumânilor, îi iritează (ațăță) fără încetare. Urmarea este, că omul nostru tușește mereu. Cataruri (troahne) grele se ivesc la plumâni, cari le slăbesc pe zi ce merge. La urma urmelor omul cade în oftică, și fiind sărac, neputându-și vedeă îndestul de sănătate, cade jertfă acestei boale, care omoară mulți Români.

Un băiețandru iese primăvara cu vitele la pășune. Pământul încă e umed. Pe băiat însă nu-l supără aceasta. Se așează jos, adoarme, urmezeala străbate prin haine și ajunge la pept. Când se trezește, simte un junghiu în partea stângă sau dreaptă a peptului. A doua zi doctorul se încredințează, că băiatul a căpătat o aprindere de plumâni, boală grea, primejdioasă.

Necurătenia, murdăria adunată pe pele, împedecă lucrările acesteia. Urmarea este, că pelea se bolnăvește. Bube mici sau mari, dureroase, se ivesc în cap, pe spate sau pe pept, la mâni, și așa mai departe.

Necurătenia pelii mai aduce cu sine și boala cunoscută sub numele de râie. Urită boală, de a cărei mâncărime Dumnezeu să ferească pe tot omul.

Mâncarea grăbită, bucatele rău zdrobite, încărcarea fără măsură a stomacului, îl obosesc, îi iau toată puterea, îl bolnăvesc. Când stomacul este bolnav, tot corpul trebuie să sufere, căci

corpul omenesc e astfel întocmit, că prin lucrarea sa perde o parte a materiei. Ceeace se pierde, trebuie înlocuit. Înlocuirea se face prin bucatele hrănitore, pe cari stomacul le mistuie și le predă sângelui, ca să le ducă acolo, unde este mai mare trebuință.

Stomacul bolnav nu suferă bucate ca cel sănătos, nici nu le mai mistue cum se cade. În urmare celelalte organe vor trebui să rabde foame. Iar foamea seacă puterea organelor celorlalte; cu alte cuvinte: le face de sufer, de bolesc și ele.

Rău e, când orișicare organ este bolnav; dar mai rău este, când stomacul bolnav nu mai poate mistui bucatele ce i se încredințează.

Frigul (gerul) și căldura prea mare încă pot cauza boale. Cine n'a auzit, că cutăruia i-au înghețat picioarele și n'a mai putut umblă, cutare s'a opărit la mâni cu apă ferbinte, de i s'a dus pelea, și n'a mai putut lucra săptămâni de-a rândul?

Mâncările stricate, putrede, apa clocită conțin materii otrăvitoare, cari bolnăvesc rău de tot corpul.

Nu mai puțin și în aer se găsesc uneori materii otrăvitoare, cari cauzează boale ca: pojarul, scarlatina, difteria (grumăzarea), tusea măgărească și multe altele fără număr. Căci fără număr sunt boalele pe cari le-a trimis Dum-

nezeu asupra omului, ca să-l facă să-i simtă puterea și să se pocăiască de păcate.

Unele boale se iau dela om la om, sau dela animal la om. Voiu aminti unele cazuri. Boalele lumești se iau dela om la om; asemenea și boalele lipicioase, ca pōjarul și difteria. Dela animale poate omul primi rāia, boala de gură și altele. Cine n'a auzit de māte rāioase, cari au umplut de această boală urită pe toți ai casei?

Mai sunt apoi boale, care se moștenesc dela părinți la copii. Iată dară, că păcătuesc rău toți aceia, cari bolnavi fiind, nu caută să-și recâștige sănătatea, ca baremi copiii ce vor avea, să nu sufere pe urma lor.

Dar ne oprim aicea. Cele înșirate sunt îndestulitoare pentru a încredința pe fiecare om, că nenumărate și de multe feluri sunt cauzele boalelor la oameni. Omul însă de toate se poate feri. Dumnezeu i-a dat mintea, ca să se folosească de ea și spre a se apăra contra boalelor.

### **Ingrijirea femeii cât timp e grea, în timpul facerii și al lăuziei.**

Femeea, care se simte grea (gravidă, îngrecată), are să-și urmeze felul de traiu de mai înainte. Dar va trebui să se ferească de oboseli prea mari, să nu ridice poveri, să nu sară dela înălțimi mari, să nu joace, să nu călătorească în căruțe cari scutură, să nu-și încarce stomacul

cu bucate grele, să grijească de curăţenia corpului mai mult ca de obicei, şi, aş crede, să se scalde baremi la 2 săptămâni odată.

În lunile din urmă femeea grea, mai ales care n'a mai născut, să-şi cerceteze ţăţele şi să vadă, dacă sfârcurile sunt mari destul.

Când acestea ar fi prea mici, ori poate chiar înfundate în ţăţă, în fiecare sară să le apuce cu degetele şi să le întindă, ca să se lungească.

Peste tot e bine, ca regulat să spele ţăţele şi să ungă sfârcurile cu untdelemn. Făcând astfel, nu va avea să se teamă de aprinderi (sobol) la ţăţe, de crepături dureroase în jurul sfârcurilor, şi multe altele.

Femeile au de multeori poftă şoade (ciudate). Unele ar mânca mereu b. o. ceapă, ridichi, slănină, ş. a., şi le e greaţă de alte mâncări; altele iar ar mânca tot ce văd la străini. Intru cât astfel de poftă se pot împlini, să se îplinească, dacă nu sunt spre stricăciune; când nu se va putea, nu e nici o pricină: femeia tot nu va lăpădă copilul.

Când se apropie timpul facerii, femeea grea să pregătească hainele (albiturile) trebuincioase pentru sine şi pentru copil, să le aşeze la un loc potrivit, ca să fie la îndemână.

Purtându-se, şi făcând în felul arătat, nu are să se teamă de nimic, facerea va fi uşoară. În timpul facerii femeea să fie îngrijită de o femeie pricepătoare, de o moaşă.

După facere, femeea, săracă și bogată, să zacă în pat vr'o 8—12 zile. In zilele dintâi (3—4 zile) să mănânce numai zamă de carne (supă) și lapte cu puțină pâne prăjită; după aceea i-se poate da și puțină carne feartă sau friptă; la o săptămână poate mănca după obiceiul din casă.

Pe satele noastre e datina, că neamurile și vecinele aduc chiar în ziua primă femeii, ce a făcut, plăcinte cu brânză și fără brânză. Plăcintele sunt bune, nu-i vorbă, dar să le lase pe mai târziu.

Nu-i vorbă, unele femei se ridică din pat la 3—4 zile și mănâncă bucatele cele mai grele, fără ca să li-se întâmple vr'un rău. Acelea-s femei norocoase; cele mai multe însă, făcând astfel, își atrag o boală, pe care o vor simți în toată viața.

Chiar și dacă se scoală numai la 8—12 zile, femeea să se ferească de lucruri grele. Abiă după șase săptămâni este deplin sănătoasă, ca mai înainte. Pentru aceasta s'a și introdus legea, ca femeile după facere să nu iasă din casă, mai bine zis din curte, șase săptămâni.

Foalele unei femei care a născut, să fie înfășat bine, pânăce trec șase săptămâni.

O spunem și la locul acesta, că îndată ce femeea nu se simte bine, ori o dor țâțele, să întrebe pe medicul, că ce e de făcut. Medicul



are mai multă învățătură decât moașele și bătrânele satului. Multe femei, cari s'au bolnăvit după facere, ar fi scăpat cu viață, dacă ar fi chemat la vreme pe medicul. Boalele, cari se ivesc la femei după facere, sunt boale grele. Dacă se întârzie cu ajutorul doftoresc, totul este pierdut; medicul nu mai poate ajuta. Speranța (nădejdea) mai e numai la Dumnezeu. Dar de altă parte să nu pierdem din vedere înțeleapta zicătoare: ajută-te și Dumnezeu încă îți va ajuta. Întârziind prea mult a ne folosi de ajutorul doftoresc, care tot cu voia lui Dumnezeu se face, mai ales în cazuri de boale grele, adesea și Dumnezeu ne părăsește.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

### **Ingrijirea sănătății în anul prim al vieții.**

Ingrijirea sănătății are să se înceapă foarte de timpuriu, încă înainte de ce omul a văzut lumina zilei.

O cerință de frunte a sănătății este, ca corpul încă dela început să se desvolte bine, să devină puternic, să poată ținea pept tuturor nevoilor vieții.

De 'ndată ce o femeie a simțit, că e pe cale să ajungă mamă, că este grea (îngreunată, însărcinată, împovărată), altă grije mai mare să nu aibă, decât de fătul ce a incolțit în pânțele ei.

Femeea grea, în timpul sarcinei, are să-și vadă de lucrările sale ca și mai înainte, dar va griji ca să nu-și obosească corpul prea mult. Se va feri a ridică poveri grele, a sări dela înălțimi, a urcă scări etc., va încunjură lovituri în foale; asemenea va căută să fie scutită și de boale, cari ușor pot fi spre stricăciunea fătului.

Mâncare bună și îndestulitoare, odihnă potrivită după lucru, îndeosebi somn de ajuns, curățenia corpului — sunt cerințele dela cari atârnă, ca fiitorul om să fie voinic și zdravăn, ori nu.

O mamă sănătoasă va aveà copii sănătoși. De aceea femeile, cari sunt pe cale a deveni mame, să grijească de sănătatea lor, ca de lumina ochilor.

Copilului, până când se află în pântecul mamei sale, îi merge bine. Acolo e scutit de frig și căldură prea mare, e scutit contra loviturilor, iar hrană capătă prin sângele mamei sale. Dacă îi merge bine mamei, îi va merge bine și fătului ce găzduște.

Prin naștere i-se răpește copilului acest scut natural; el vine gol pe lume, expus la frig și căldură, expus tuturor neajunsurilor, și fără a putea să-și dea singur vr'un ajutor.

În rândul întâi datorința mamei este, să îngrijească, ca noul născut să primească hrana și grija trebuincioasă, pentru a se desvoltă cum

se cade trupește și sufletește; datorința mamei este, ca să crească țării și națiunii un om zdravăn.

Fiecare mamă își închipue, că ea știe cum să îngrijească de copilul ei. Se poate. Viața de toate zilele însă ne arată, că în privința aceasta se greșește foarte mult, fără voie și fără vină, căci abia se găsește mamă, care să vrea răul copilului ei. Animalul, căruia Dumnezeu nu i-a dat pricepere și minte, încă își îngrijește puii. Cum să n'o facă aceasta omul, care e zidit după chipul și asemănarea lui Dumnezeu!

Dar se fac greșeli. Prin urmare e bine a se arăta în scris regulile ce privesc îngrijirea copilului îndată după naștere și mai târziu.

E grozav numărul copiilor, cari mor în anul dintâi din cauza relei și greșitei îngrijiri, de care au fost părtași. Urdinarea și inima rea, catarurile de plumâni și aprinderile de gât seceră mii și milioane de copii, cari — bine îngrijiți — ar fi putut deveni oameni zdraveni.

Să luăm pe rând regulile amintite.

Copilul vine pe lume cam murdar, fie el chiar și copil de împărat. Prin urmare lucrul cel dintâi ar fi, ca să-l curățim, să-l spălăm, să-l scaldăm în apă caldută. În pânțele mamei sale el a fost dedat la o căldură potrivită; vom căuta, ca și apa din scaldă să fie căldicică.

Înainte de a se pune copilul în scaldă, să se cerceteze, dacă apa este, ori nu, destul de caldă. S'a întâmplat, nu odată, că văzând mama, că apa e cam rece, și vrând a mai turna puțină apă caldă (care erà ferbinte), a opărit copilul. Pelea copilului e foarte gingașă.

Ochii și gura copilului niciodată să nu se spele cu apă din scaldă, ci cu apă din alt vas, și cu o cârpă de tot curată. Mai bine e, să se facă aceasta încă înainte de scaldă.

Scalda primă să nu fie lungă. După scaldă copilul trebuie învălit în cărpe puțin încălzite, apoi în un scutec de lână, și așezat la un loc potrivit, până-i vine rândul la supt.

După scaldă primă, a doua zi urmează alta, și așa mai departe, în fiecare zi o scaldă. Totdeauna să se spele bine corpul copilului: cap, urechi, obraz, grumazi, pept, foale, spinare, brațe și picioare. Să nu se treacă cu vederea creștele, îndoiturile ce se formează la copiii grășciani; în aceste locuri se adună murdărie, care mereu iritează fața, pelea, și cu timpul dă naștere la bube urite și supărăcioase.

În timpul scaldei femeea să nu se ocupe și cu alte lucruri. Nenorocirea iute vine. Până când femeea se uită după altele, copilul se întoarce în scaldă, ajunge cu nasul și gura în apă, nu se mai poate îndreptă, se îneacă. 5—8 minute, cât are să țină scaldă, pot așteptă alte afaceri.

După fiecare scaldă și după sbicire (svântare) copilul trebuie învălit în albituri curate; acestea să se schimbe de câteori se murdăresc. Femeile noastre nu spală totdeauna albiturile murdărite de ud, ci le pun simplu să se uște. Greșesc. Pișatul, și uscat, iritează pelea fragedă a copilului și pricinuește ușor boale de pele, pe cari numai cu multă trudă le mai putem vindeca. Toate albiturile murdărite de copii să se spele mai întâi și apoi să se pună la uscat.

Mai ales după scaldă primă, dar de obicei și după celelalte, copilul adoarme. Dela un timp însă se trezește, începe a sbiera, semn că doarește ceva.

BCU Cluj / Central University Library Cluj  
Foamea este, care-l trezește, foamea îl învață a strigă.

La copii foamea nu arată numai că stomacul e gol (la omul în vârstă foamea de multeori este numai un semn al golirii stomacului); corpul copilului trebuind să crească și ne mai primind hrană prin sângele mamei sale, cere nutremânt.

Care este nutremântul cel mai corespunzător pentru copilul nou născut? Nu încapă în doială, că laptele mamei sale.

De cum o femeie prinde grea, țâțele încep a crește, a se umflă. Cătră sfârșitul sarcinei, din țâțe isvorește câte un picur de lapte alburiu;

iar după naștere se produce lapte multișor, după trebuința copilului.

Așadară însăș natura arată, că laptele femeesc este nutremântul cel mai bun pentru copil, căci altfel ce înțeles ar avea creșterea țâțelor și producțiunea de lapte. Ba mai mult, cercetări amănunțite dovedesc, că altcum e laptele la început, și altcum mai târziu; cum crește copilul se schimbă și laptele, adecă se schimbă după trebuințele corpului copilului.

Țărancele, mai ales, dau copilului să sugă de câteori plânge. E greșit. Copilul nu plânge totdeauna de foame, ci sau e ud, sau îl apasă ceva, îl pișcă un purece, și altele.

E destul, dacă copilului i-se dă să sugă tot la 2—3 oare, adecă de 7—8 ori în 24 ciasuri (într'o zi și o noapte). Încă dela început copilul trebuie dedat, ca să nu prea sugă noaptea. E bine a i-se da mai pe urmă să sugă la cina cea bună (10—11 oare sara) și lăsat apoi să doarmă până în ziuă (5—6 oare dimineța). Poate că va merge greu obicinuirea la această regulă, dar ea este de mare folos. Atât copilul cât și mama au mare trebuință de odihnă. Biata mamă (mai ales țăranca) lucră ziua întreagă, baremi noaptea să poată dormi 5—6 ciasuri liniștită.

Ordinea aceasta mai are și alte foloase. Inchipuiți-vă că o mamă lucră ziua întreagă,

abiă apucă să vină sara, ca să poată dormi ceva. Dar copilul nu-i dă pace, căci e obicinuit a suga după cum îl taie capul. Mama, ca să aibă liniște, îi pune sfârcul (mucul) țâței în gură și apoi adoarme iară. Se întâmplă însă adesea, că în somn mama se întoarce, se sucește cătră copil, și astupându-i gura și nasul cu țâța, îl înecă. Când se trezește, copilul e rece.

Poate-și cineva închipui o durere mai mare? Biata mamă nu e vinovată, oboseala i-a închis ochii; dar ea își va face muștrări o viață întreagă.

Mamelor! culcate în pat să nu dați copiilor niciodată să sugă, căci vă poate ajunge nenorocirea! Sculați-vă și ședeți, ca să nu vă fure somnul!

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Este de sine înțeles, că până la înfărcarea copilului fiecare mamă trebuie să se hrănească mai bine, dar nu cu alte mâneări decum este obicinuită, și dacă se poate, să se cruțe de lucru chiar prea greu. Altfel de unde ar fi să se producă îndeajuns laptele trebuincios copilului?

O mamă, care își alaptează și grijește ea copilul, mai trebuie ferită de supărări și năcazuri; acestea să le poarte bărbatul, dacă dorește să aibă un copil sănătos și voinic. Câți bărbați nu sunt de vină, că copiii lor sunt slabi, galbeni la față, bolnăvicioși! Cari în loc să-și vadă de ale lor, umblă în cărcime, se îmbată și apoi

venind acasă se poartă ca neoamenii! Aduc sărăcie și năcazuri în casă, cari seacă pe biata femeie simțitoare și cu ea deodată pe bieții copii nevinovați.

Bărbați! căutați-vă plăcerea și mulțămirea în casa voastră, în familia voastră; bucurați-vă de sănătatea copiilor voștri. Căci purtându-vă în așa fel, bine va fi vouă pe pământ și în ceealaltă lume raiul veți dobândi.

De bunăsamă nu totdeauna este cu puțință, ca mama să-și alapteze copilul. Bună-oară: ea suferă de o boală, care se poate lua și la copil, ori e de tot slăbită de vr'un morb greu, îi lipsesc sfârcurile țâței, sau țâțele nu produc lapte (se întâmplă și aceasta). În toate aceste cazuri este a se îngriji pe altă cale de hrana copilului.

Mai natural ar fi, dacă în locul mamei copilului s'ar tocmi altă femeie, care să-l alpteze. Femeia aceasta, numită doică, să nu fie prea tineră, nici prea bătrână, — după puțință de o vârstă cu mama copilului; să fie sănătoasă, îndeosebi să nu suferă de nici o boală ce ar putea trece și asupra copilului; în fine să fi născut (făcut) și ea cam în aceeași vreme.

Ca doică să meargă numai aceea femeie, căreia i-a murit copilul. Altcum e păcat strigător la cer, să părăsești copilul tău și să mergi să grijești de altul.



Când nici mama nu-și poate alăpta copilul, nici doică nu poate țineă (doica e mai mult pentru oamenii bogați), ori nu găsește, — pentru hrana copilului este a se întrebuița laptele de vacă.

Să nu se uite însă, că laptele de vacă nu este întocmit pentru copil, ci pentru vițel. Este deosebire între corpul vițelului și al copilului, prin urmare deosebire trebuie să fie între hrana unuia și a celuilalt.

Laptele de vacă e mai gras, adecă conține mai mult unt, și are mai mult caș ca laptele femeesc. De altă parte însă, laptele femeesc e mai dulce, conține mai mult zahar.

Prin urmare trebuie să căutăm și mijloace, ca să împuținăm untul și cașul din laptele de vacă, și să înmulțim zaharul, să-i mărim dulceața.

Toate aceste le putem ajunge, dacă subțiem laptele de vacă cu apă și adaugem puțin zahar.

O mamă, care e silită a-și nutri copilul cu lapte de vacă, are să urmeze astfel:

Vaca dela care ia laptele, să fie sănătoasă și hrănită cu nutrețuri bune.

Vasele în care se mulge laptele, să fie ținute în cea mai mare curățenie. Ugerul vacii să se spele totdeauna cu multă băgare de samă, ca nici chip de murdărie să nu ajungă în vasul cu laptele.

După muls, laptele, merit a se da copilului, se ferbe, dar nu așa cum se face de obicei, ci timp mai îndelungat. Numai prin o ferbere cum se cade, se nimicesc toate otrăvile câte s'ar află în lapte, cari ajungând în stomacul copilului, i-ar putea cauză vr'un neajuns. Dar să nu se fearbă cu clocot, ci domol și îndelungat. Laptele fiert iute, cu clocot, e greu la mistuire.

După ce a fost fert, laptele să se acopere bine, ca nimic să nu poată întră în vas, și să se așeze la un loc răcoros. Așa să se facă cu laptele ce se mulge dimineața și cu celce se mulge sara.

Apa, cu care este a se amestecă laptele de vacă, încă trebuie fearță. Mai bine e, dacă se ferbe deodată atâta, cât trebuie pentru 24 oare, și se păstrează la un loc potrivit, în un vas bine acoperit.

De câteori este a se alăptă copilul, să se amestece porțiunea trebuincioasă de lapte și de apă, adăugându-se zahar pisat, cât iai odată pe un vârî de cuțit. Laptele astfel amestecat și subțiat să se încălzească sau fearbă chiar de nou.

Amestecarea laptelui nu este iertat să se facă cum îi poate plesni cuiva în cap; trebuie să se facă după o regulă anumită.

În zilele dintâi să se amestece 1 parte de lapte cu 4 părți de apă, apoi până la sfârșitul

lunei prime 1 parte de lapte cu 3 părți de apă, în luna a doua și a treia 1 parte de lapte cu 2 părți de apă, în luna a patra și a cincea 1 parte de lapte și 1 parte de apă, în luna a șasea și a șaptea 2 părți de lapte și 1 de apă, în luna a opta și a noua 3 părți de lapte și 1 de apă, iar dela luna a zecea încolo lapte curat.

Porțiunea de zahar, adecă cât se poate luà odată pe un vârful de cuțit, să nu se uite!

La peptul mamei copilul sughe până se satură. Nutrit fiind cu lapte de vacă, s'ar putea ușor întâmpla să capete prea puțin. Vom spune deci, că în luna primă să se dea copilului 6 linguri de lapte subțiat, în luna a doua 10 linguri, în luna a treia 12 linguri și așa mai departe, până la  $\frac{1}{4}$  de litră la o alaptare.

Dar e regulă, că mai bine ceva mai puțin, decât prea mult.

Cum să se dea copilului laptele de vacă? Sunt sticle anume, care se pot cumpăra în prăvăliile din oraș și se numesc biberoane, la gură cevaș adunate și înzestrate cu un sfârc de gumă. Se poate însă da la început laptele și cu lingurița, iar mai târziu din un pahar.

Atât biberonul cât și lingurița și paharul să se curețe după fiecare alăptare și să se șteargă bine, ca nici urmă de lapte să nu rămână pe ele. Chiar și numai un picur de lapte, ce a rămas în fundul biberonului sau pa-

harului, se sârbezește, și ajungând în fragedul stomac al copilului, poate cauză cataruri de mațe, urdinări primejdioase.

Sfârcul de gumă se spală bine și apoi se păstrează în un vas cu apă rece până la alăptarea următoare.

Înainte de a trece mai departe, să mai vedem odată pe scurt regulile, cari trebuiesc luate în seamă, când se alăptează copilul cu lapte de vacă. Anume:

1. vasele, în care se păstrează laptele, să fie curate ca aurul;

2. ugerul vacii să se spele, ca nici urmă de murdărie să nu rămână pe el;

3. laptele menit pentru alăptarea copilului să se fiarbă bine, foarte bine, și apoi să se păstreze la un loc răcoros, în vas acoperit;

4. amestecarea cu apă feartă să se facă tot numai când vrem să alăptăm copilul;

5. ce rămâne în biberon sau pahar, să se arunce, deoarece nu este iertat e se da copilului mai târziu;

6. după fiecare alăptare să se curățe bine biberonul, țățul sau paharul și lingurița; țățul să se păstreze în un vas cu apă.

Greșesc foarte mult unele mame cu privire la nutrirea copiilor. În dorința lor de a vedea cât mai gras, cât mai voinic copilul, nu se mulțămesc a-i da să sugă ori să bea lapte

de vacă, după regulile de mai sus, ci îi dau mâncări grele, nepotrivite încă pentru stomacul slăbuț al copilului.

Dacă cei mari din casă mănă o zamă acră, îi dau și copilului să o guste; dacă mănă tocană, îi dau și lui muiătură cu pâne; dacă se servește fasole, îi dau mămăligă muiată în fasole. Și așa mai departe. Așa o sfătuește pe tânăra mamă bunica sau vecina, care încă au dat copiilor să mănânce tot ce mâncau cei din casă, și ei au crescut mari și tari. Dar bunica și vecina uită, că din 10—12 copii, câți au avut, le-au murit vr'o 7—8, mai toți de urdinări fără sfârșit, cauzate de muiătura și fasolea nepotrivite pentru fragedul stomac și pentru mațele gingașe ale copilului.

In adevăr mii și milioane de copilași se prăpădesc an de an în urma sfaturilor isvorite din nepriceperea babelor.

Nu trebuie să fie omul prea învățat, ca să vadă, că în anul prim al vieții mâncarea corespunzătoare este laptele dela mamă sau dela vacă. Natura însaș arată, când se apropie timpul și pentru alte mâncări.

Primul dinte, ce de regulă se ivește în luna a șeptea, este semnul, că corpul copilului se pregătește a primi și a mistui și alte bucate.

Acuma, dar nu mai curând, trebuie a se da copilului și alte mâncări, pe încetul și câte

puțin. Nu tocană, nu fasole, nu mămăligă; a începe tocmai cu acest fel de mâncări, nu este iertat.

Pe la sfârșitul lunei a șeptea sau la începutul lunei a opta, copilul, nutrit până acuma cu țâță, poate primi odată de douăori pe zi lapte de vacă, subțiat și adaus cu zahar, dupăcum s'a arătat mai sus, câteva linguri de supă curățită de grăsime, și mai târziu, prin luna a noua, câte un ou fert moale.

Sunt copii, cari sug țâță și-i grijesc mamele lor cum nu se poate mai bine, cu toate acestea nu cresc cum ar trebui, sunt slabi, ofiliți. In astfel de cazuri femeia să nu-și bage sieși de vină, să nu creadă că laptele ei este rău; cauzele pot fi multe și ascunse; de aceea să ceară sfatul unui medic, care va îndreptă ce se poate. Peste tot, când e trebuință de vr'un sfat, să nu alerge la sfătoasele satului, căci acestea mai mult rău fac decât bine. Dumnezeu a împărțit lumea așa, ca plugarul să-și vadă de plug, oierul de oi, preotul de biserică, medicul de bolnavi, și așa mai departe, fiecare de ce a învățat.

### **Întărcatul copiilor.**

Vom spune câteva cuvinte și asupra întărcatului copiilor. In această privință se greșește nespus de mult. Greșelile ce se fac la întărcatul copiilor, sunt din cele mai primejdioase.

Să se bage bine de seamă, și fiecare se va convinge, că foarte mulți copii părăsesc lumea aceasta îndată după ce au fost depărtați dela peptul mamei lor. Până ce au fost hrăniți cu laptele mamei, erau veseli și rotunzi ca pepenii; după înțarcare sunt cuprinși de o urdinare fără sfârșit, culoarea roșie din față pierde, voia bună se schimbă în plâns fără întrerupere, corpul rotund își pierde forma sa plăcută, care înveseliă pe părinți și le dedea frumoase speranțe (nădejdi).

Copiii să nu se înțarce înainte de a zecea lună; înțarcarea să nu se facă așa deodată și nicipând în căldurile mari ale verii.

Pentruca înțarcarea să meargă neted, e bine a se face pregătirile trebuincioase cu luni înainte. Natura arată ea însaș, cum să se facă pregătirile acestea.

Ivirea primilor dinți (care mamă nu știe, când se arată primii dinți?) este semnul, că copilul trebuie să se pregătească și pentru alte bucate, deoarece materiile cuprinse în laptele mamei sale nu mai sunt îndestulitoare pentru dezvoltarea corpului. În scopul acestei pregătiri — cum am spus și mai sus — să se dea copilului, cam pe la finea lunii a șaptea, odată sau de douăori pe zi, lapte de vacă, potrivit adaus cu puțină apă feartă și cu zahar cât iai pe un vârful de cuțit.

Cevaș mai târziu, să zicem în luna a opta, i se poate da odată pe zi puțină supă; dar totdeauna să se curețe de grăsime. Iar în luna a noua se poate încerca odată pe zi cu un ou, fie bătut în supă, fie fert moale.

Mâncări, ca brânză, carne, pâne, franzele (jimble), poame și așa mai departe sunt oprite în primul an al vieții. Chiar și țărancele cele mai simple au simțul, că aceste bucate nu sunt de stomacul copiilor. Cu toate acestea ele nu se pot stăpâni, și cerând copiii (copiii mici cer tot ce văd), le dau bucate grele, după ce mai înainte le-au duminat în gura proprie. Prin aceasta se fac vinovate de un păcat îndoit. Întâiu dau copiilor bucate, ce ei nu pot mistui; a doua oară, le bagă în gură scuipat străin, care de obicei cuprinde materii stricăcioase pentru copii.

Deodată cu pregătirile amintite copilul să fie dedat a nu mai suge noaptea. Dacă copiii plâng noaptea, nu totdeauna plâng de foame. Mai adeseori ei plâng, că sunt uzi, ori îi pișcă vre-un purece. Mama cuminte nu înfundă îndată gura copilului trezit cu țâța, ci sprintenă se scoală, desface copilul, îl pune în uscat, dacă e ud, ori îl scapă de oaspele nechemat.

Făcând în felul arătat, în o bună dimineață copilului nu i se mai dă să sugă. El nu va face larmă, nu va strigă după țâța mamei,



deoarece s'a și împrietenit cu laptele de vacă, cu supa curățită de grăsime și cu oul fert moale.

Încă o observare. Mai ales ziua, copiii plâng și de sete. Așadară din când în când să li-se deee puțină apă de beut, apă limpede, fără miros, adusă dela un izvor cu nume bun.

După întărcare copiii să nu fie lăsați fără grije. Orice schimbare bolnăvicioasă s'ar arăta la ei, mai ales când vor urdină nemistuit și apătos, să se ceară sfatul medicului. Nici când nu se răzbună «lasă» așa de mult, ca la copiii întărcați de curând. Dacă medicul dă un sfat, acela să se țină întocmai și nu amestecat cu sfaturile vecinelor sfătoase.

Așadară la întărcare sunt a se observă următoarele reguli:

1. Întărcarea să nu se facă așa deodată, în o bună dimineață, ci numai dupăce copilul a fost pregătit, ca să mănce și alte bucate.

2. Copiii să nu se întarce în timp de vară, ci primăvara, toamna sau iarna.

3. Copiii să se întarce între a zecea și a douăsprezecea lună, la nici o întâmplare timpul alăptării să nu treacă peste 1¼ an; cei voinici să se întarce mai curând, cei slăbuți mai târziu.

Țărancele noastre obicinuesc a da copiilor să sugă până sunt de doi ani. Acest obicei e rău, pentrucă nu aduce vr'un bine nici copilului nici mamei. In cursul timpului de alăptare, lap-

tele femeesc se schimbă, dela un timp se împuținează, astfel că unui copil trecut de un an nu-i mai ajunge și nu-i mai aduce nici un folos; în schimb însă pe mamă o slăbește.

### Îngrijirea sănătății în anii după înțarcare.

În anul dintâi copilii cresc, se desvoaltă repede. Un copil, care la naștere a avut un corp lung de 50 centimetri, la sfârșitul anului va fi de 80 centimetri; cu 30 centimetri mai lung. În anii următori însă creșterea este abia de 5—6 centimetri la an.

Când se naște, copilul are o greutate de  $3\frac{1}{2}$ —4 kilograme; la sfârșitul anului dintâi va cântări, dacă i-a mers bine, 8— $8\frac{1}{2}$  kilograme: îndoit și mai bine ca după naștere. De aci încolo an de an se va sporî numai cu  $1$ — $1\frac{1}{2}$  chilogram.

În anul prim viața copilului este mai grăbită. Începând însă cu anul al doilea dezvoltarea, viața lui se domolește, devine mai înceată. Tocmai în urma dezvoltării mai grăbite, în anul prim copilul se și bolnăvește mai ușor ca mai târziu.

Prin aceasta nu vrem să zicem, că în anii următori copilul nu se mai poate ușor bolnăvi și nu mai are trebuință de îngrijire. Copilul, până e copil, nu poate trăi ca cei mari, ci are trebuință de scutul părintesc.

Am spus la alt loc, că natura arată mai bine, cum trebuie să nutrim copiii. Până când unui copil nu i-au eșit toți dinții, el să fie nutrit mai ales cu lapte; dar și după aceea, până la anul al șeptelea, căci nu înzadar dinții dintăi se numesc dinții laptelui. Laptele să fie mîncarea de căpetenie, apoi gris ori păsat fert în lapte, urez fert în lapte, precum și alte mîncări ușoare și bine pregătite.

Copilul numai pe încetul să fie dedat la toate bucatele pe cari le mîncă omul mare. Dar între toate împrejurările, înainte de a primi al doilea rând de dinți, să fie scutit de mîncări piperate și papricate, cari iritează și îmbolnăvesc stomacul și dedau la beutură; să nu li-se dea grăsime multă, apoi mazărea ori fasolea să li-se dea numai bine fearthă și trecută prin sită. Observăm, că mazărea, fasolea și linte, pentru omul mare mai ales, sunt niște mîncări, pe cari noi nu le știm îndestul prețui. Ele sunt tot așa de nutritoare ca și carnea, dar se mistue mai greu. Românul ar face bine, să mînce mai des mazăre și linte; el e prieten numai fasolei, — dar pe toate trei să le fearbă bine, să le frece sdravăn și să le treacă prin o sită, ca să depărteze toată coaja. Miezul lor e ușor, dar coaja e grea la mistuire. Adate cu puțină ceapă prăjită în unsoare de porc ori în uleu, ele sunt bucate foarte gustoase. În țara nemțească oamenii le macină,

cum macină cucuruzul; apoi le ferb. In felul acesta ele se ferb foarte iute și bine. — Nu ar putea și Românul să facă cum face Neamțul?

Cătră sfârșitul anului al doilea copiii pot începe să mănce și câte puțină carne.

Ei trebuiesc feriți de zaharicale. Acestea strică dinții, gura, stomacul și pricinuesc grele îmbolnăviri.

Poame încă să se dea copiilor, dar să fie feriți de poame necoapte.

Grija aceasta a părinților să țină până copiii au ajuns la pricepere, ca să vadă ei ce e bine și ce e rău.

Până în anul al 7-lea copiii să crească în deplină libertate, reținuți numai dela rele. In anul al șeptelea să fie dați la școală, dacă sunt sănătoși și binedesvoltați. Greșesc părinții cari învață copiii de 4—5 ani să cetească, se scrie etc. Prin aceasta numai le strică, căci îi împedecă în desvoltarea lor prin muncă prea de timpuriu. Nu mai puțin greșesc părinții, cari trimit fetițe de 11—12 ani ca servitoare în orașe, ori peste tot pun copiii de aceea etate (vârștă) la sapă, la fân, le pun desagi în spate, etc. Cel puțin până la 15 ani copilul să fie scutit de muncă; dară și după aceea să fie reținut dela lucruri prea grele.

Țăranii spun, că în timpurile trecute oamenii erau mai voinici, mai sănătoși. Se înțelege. Ei

uită însă, că în acele timpuri copiii de 14—15 ani nu mergeau la lucrul câmpului, ci cel mult pășteau vitele afară în câmp, unde se jucau cât eră ziua. Și astăzi s'ar desvoltă bine, dacă nu i-ar pune la lucru greu, ori dacă nu i-ar da la meserie în etate de 12—13 ani, unde nu văd atâta de meserie, cât cară copiii măestrului, taie lemne, aduc apă cu ciubărul, și așa mai departe. Cum credeți să se desvoalte bine copiii oamenilor de lângă orașe, când în etate de 11—12 ani ei urcă pe alășuri cu cărămidă și cu var pe cap, de dimineața până seara? Să lucreze cei mari și să cruțe mai mult, atunci rămâne și pentru cei mici, și nu va fi lipsă a-i trimete să câștige.

Am văzut, că în anul prim al vieții copilul trebuie scaldat în fiecare zi. Dar nici mai târziu nu-i permis a-l lăsa în necurătenie; în toată săptămâna, să zicem Sâmbătă seara, să fie scaldat și spălat bine cu săpun pe tot corpul. Nu mai puțin în fiecare săptămână, Dumineca, copilul să capete albituri curate.

Trebuie grijit, ca în fiecare zi să se spele (cu apă rece!) pe obraz, pe grumaz, și pe pept; totdeauna, înainte ori după spălat, să-și clătească bine și gura, depărtând fărâmurile de bucate ce au rămas printre dinți. În gura curată nu se strică dinții așa ușor. Și de dinți buni are trebuință tot omul.

Indeosebi de curăţenia capului să nu se uite. Sunt urâţi copiii cu părul lung, încâlcit, plini de murdărie în cap şi poate şi de altceva. Capul trebuie peptenat în fiecare dimineată.

Copiii să doarmă mulţişor, 10—12 ciasuri. E păcat mare a-i trezi dimineata şi a le scurtă odihna. Cine vreă ca copiii să nu doarmă până la prânz, are să-i dedea a se culcă seara mai de timpuriu.

Crescuţi copiii în felul arătat, ei vor deveni totaşă de voinici ca şi moşii şi strămoşii lor, şi în viaţă vor răzbi cu uşurinţă toate năcazurile.

Dar oricât s'ar simţi cineva de voinic, să nu se încredă prea tare. Sunt furtuni, cari doboară şi pe cel mai tare stejar; tocmai aşă sunt boale, cariucid şi pe cei mai puternici oameni.

Omul este dator faţă cu sine şi faţă cu ai săi a îngrijii totdeauna de mersul regulat al tuturor părţilor corpului. Să nu obosească prea tare nici creierul, nici ochii, braţele, picioarele, stomacul şi rinichii şi celelalte organe; să le dea timp de odihnă şi hrană îndestulitoare.

Ţăranii noştri nu sunt oameni leneşi, din contră unii lucră până îmbrâncesc, în schimb însă nu au grije, ca trupul lor muncit să primească hrana corăspunzătoare.

Un exemplu. Ţăranul nostru în timpul verii bea, de 3—4 ori pe zi rachiu, dar nu

mâncă niciodată carne ori brânză, ci mai tot mâncări, cari umplu numai stomacul fără a da putere brațelor ostenite. Oare nu ar putea mânca odată pe zi carne ori brânză, cumpărată cu banii dați pe rachiu?

Al doilea exemplu din cele multe. In unele ținuturi Dumineca, după sfârșirea sfintei slujbe în biserică, țărani dau năvală în birturi, adeseori cu neveste și copii cu tot, și beau de te sparii. Ei! Nu s'ar putea să meargă de-a dreptul acasă, să mănce o friptură bună, pregătită pe banii ce erau să lase în punga birtașului?

Beutura spirtuoasă nu dă putere, ea amorțește numai pe omul obosit. Dar, ce e mai mult, ea strică omului, care se nutrește slab.

In cursul săptămânei muncitorul să lucre, căci așa-i data; dar să nu uite de hrana corpului, să nu uite a lăsa să odihnească organele obosite; îndeosebi Dumineca să o petreacă făcându-și datoria de creștin și dând răgaz corpului să-și adune puteri nouă pentru săptămâna ce vine.

Am spus la alt loc, că curățenia, spălarea sau scaldarea corpului este de mare însemnătate pentru desvoltare. Sănătatea încă suferă foarte mult în un corp murdar. Țărani noștri, pare că e făcătură, uită mai cu totul de curățirea murdăriei de pe întreagă suprafața corpului;

unii nu se scaldă cu anii, deși în apropiere curge o vălicică cu apă ademenitoare.

Muncă cu bună împărțea, hrană corespunzătoare, corp curat și îmbrăcăminte potrivită, iată dela ce atârnă sănătatea omului, mare și mic.

### Semnele îmbolnăvirii.

În cele spuse până aici am arătat îngrijirea ce este a se da unui copil, ca să se desvoalte bine și să fie ferit de îmbolnăviri. Dar oricâtă sîlință ne-am da și oricât am fi băgători de seamă, nu vom putea să împedecăm ivirea boalelor cu totul tot.

Mortalitatea (perirea) copiilor, mai ales în anii primi, este foarte mare: mor copiii la orașe ca și la sate, în casa bogatului ca și în a săracului, în casa înțeleptului ca și în a nepriceputului. Este afară de orice îndoială, că în casa săracului și a nepriceputului mor mai mulți decât în a bogatului și a înțeleptului.

Mulți dintre copiii bolnavi ar putea fi scăpați, dacă s'ar chema medicul la vreme. La copii se răsbună foarte mult obicinuitul nostru «lasă». Firea copiilor este iute; asemenea grăbit este și cursul boalelor. Un exemplu nu strică. Un copil se culcă sănătos, dimineața se trezește cu durere în gât. Părinții sunt săraci ori nu pricep, prin urmare nu chiamă pe medicul. În două zile copilul este mort. Dacă venia medicul, se uită în gât,



vedea că copilul suferă de difterită, îi dădea leacul potrivit și copilul era scăpat.

Cazuri de felul acesta sunt nenumărate. Unii părinți nu chiamă pe medicul, că nu au cu ce-l plăti; alții, că nu au pricepere pentru boale.

Pentruca nime să nu mai poată zice, că nu a știut că copilul e bolnav și anume că e bolnav greu, vom arăta pe scurt semnele de îmbolnăvire la copii, precum și cauzele mai obicinuite ale îmbolnăvirilor.

Primul și cel mai obicinuit semn de boală la copii este, că ei *strigă, sbiară, plâng*. Un copil sănătos nu sbiară, nu plânge, decât când îi lipsește ceva. Mai târziu, — să zicem la jumătate de an, la un an, — mai sbiară unii copii, de răi, de întrecuți, dar în lunile prime niciodată.

Când sbiară, când plâng, — ori le este foame, ori sunt uzi, ori îi pișcă sau apasă ceva, ori, în fine, sunt bolnavi.

Așadară, când sbiară sau plânge un copil, mama cuminte va cercetă întâi, dacă nu cumva îi e foame copilului sau îl supără ceva; dacă s'a convins, că așa ceva nu este, apoi să știe, că copilul are dureri în urma unei boale. Dureri simțesc copiii la boale de creeri, de stomac, de intestine (mațe), la bube și așa mai departe. Nu e treaba părinților se gâncească, că ce boală are copilul; asta e datorința și slujba doctorului.

Un copil, care sbiară sau plânge fără a se ști pentru ce, e bolnav; prin urmare trebuie chemat medicul, ca să cerceteze, care este cauza sbieratului și plânsului neconținut.

Copilul sănătos doarme în lunile prime foarte mult și liniștit; mai târziu doarme mai puțin, însă tot liniștit. Un copil bolnav însă, ori *doarme foarte puțin și neliniștit, ori doarme prea mult și prea liniștit*. În cazul din urmă e rău, deoarece de regulă e semn de boale grele, când doarme prea mult și prea liniștit.

Copilul sănătos sugă ori mănăcă, când i-e foame. Când trec ceasuri peste terminul obicinuit al alaptării, și copilul împinge țâța ori bucatele oferite, e semn de boală.

Dar bolnav e și copilul, care ar fi tot cu țâța în gură, ori arată mereu spre cana cu apă. Setea îl neliniștește în acest caz, sete provenită din vr'un morb din lăuntru ori ferbințeli mari.

Mișcări neobicinuite, cum sunt: ducerea mânilor la cap, băgarea degetelor în gură, adunarea picioarelor cătră foale — sunt tot semne, cari arată că copilul are dureri în cap, în gură și la foale, adecă e bolnav.

Când coloarea pelii se schimbă, nu e bine; de regulă e semn de boală. Astfel un șir întreg de boale sunt împreunate cu ivirea de pete roșii pe pele: pete mici de tot, ori pete mari, uneori se arată numai o roșeață a obrazilor; alte boale

sunt împreunate cu o ofilire a pielii, cu îngălbînirea ei; alteori se ivesc mici beșicuțe sau sgrăbunțe.

*Asudarea* neobicinuită a copiilor, mai ales la cap în cursul somnului, încă nu e semn bun. Copiii asudă în somn ori de slăbiciune mare, ori de vr'o boală grea a corpului.

De asemenea urcarea *căldurii corpului*, când pelea copilului arde și obrazii se înroșesc, — copilul are ferbințeli ori friguri, e bolnav.

Copiii sănătoși au o față prietinoasă, veselă; cei bolnavi devin serioși, întunecați la față.

Ochii încă sufer în cazuri de boale. Sclipeala lor naturală se poate perde, privirea lor se pare perdată. Uneori un ochiu pare mai mare ca celălalt; altădată copilul chioarește ca din senin.

Mișcarea fără voie a buzelor, a unghiurilor gurei, a capului, sunt tot semne de boale grele, cari mai adeseori se sfârșesc prin moarte.

Cine n'a văzut copii cu față bătrână? O urdinare strașnică poate slăbi așa de iute copiii mai înainte grăsulii, că în câteva zile li se perde toată grăsimea din obraz și pelea întinsă nu mai are timp să se adune, așadară se sbârcește ca la bătrâni.

Privirea îndelungată și liniștită cu ochii deschiși; frica de lumină; răsuflarea împedecată, întârziată ori prea deasă; răsuflarea zgomotoasă,

fluierătoare; tusea; neputința de a lăsa udul, sau lăsarea prea des repetată și dureroasă a udului; prea deasa eșire afară ori încuiarea; vomarea (vărsarea) — sunt tot semne de boale, cari trebuie să îndemne pe toți a cere sfatul unui om pricepător, sfatul medicului.

Se înțelege, boalele mai au și alte semne; dar nu este scopul scrierii de față a înșiră și explică toate semnele boalelor, — asta e treaba doctorilor. Am vrut numai să arătăm, cari sunt semnele, cari trebuie să îndemne pe fiecare a-și căuta de sănătate.

În cele înșirate am avut în vedere numai pe copilul bolnav. Dar nici omul mare, bolnav fiind, nu arată alte semne, atâta că el mai poate spune, ce-l supără, dacă îl doare capul, peptul, foalele ori altceva, dacă-i este frig ori cald, și așa mai departe.

### **Îngrijirea bolnavilor.**

Să se știe odată pentru totdeauna, că vindecarea bolnavilor e treaba doctorului. El a învățat meseria vindecării bolnavilor, prin urmare trebuie să o și priceapă mai bine ca nu știu care babă, care în viața ei nu a eșit din sat. Se înțelege, nici doctorul nu poate face minuni. Pe unul îl va vindeca mai iute, pe altul mai cu greu, după felul boalei; la unul va trebui să meargă odată, la altul poate de zece și mai multeori,

zilnic, și cine numai poate, să-l și cheme, căci nu-i va părea rău.

Dar pe lângă sfatul, pe lângă rețeta doctorului — bolnavul mai are trebuință de îngrijire, pe care au să-i-o dea cei din casă, cei din jurul lui. Fără această îngrijire adeseori este cu neputință, ca bolnavul să se facă bine, sunt zadarnice toate leacurile ce medicul le-a prescris.

În privința aceasta greșesc foarte mult oamenii dela sate. Ei cred, că totul atârnă dela picăturile ce au adus din farmacie (apotecă).

Leacurile împreună cu îngrijirea au să-i dea bolnavului sănătatea, pe care atât de mult o dorește.

Se vedem dară, cum este a se îngriji bolnavul?

Cea dintâi cerință este, ca *bolnavul să fie așezat în o odaie potrivită*. Sătenii noștri lasă pe bolnav în aceeaș odaie, unde ei pregătesc mâncările, unde mănâncă, petrec peste zi și dorm noaptea. Așă nu e bine. Bolnavul, dacă numai se poate, să fie trecut în altă odaie, care să fie și luminoasă și plină de aer bun; să fie uscată și curată ca oglinda.

Odaia bolnavului să se aerisească în fiecare zi, și de s'ar putea și mai de multeori, căci de nimic nu are omul bolnav așa mare trebuință ca de aer; în fiecare zi să se curățește temeinic, dar fără a face praf.



O odaie măricică, luminoasă, aeroasă și curată — este jumătate din leacul, ce are a se da bolnavului pentru a se însănătoșa.

În odaia bolnavului să nu fie frig, dar nici prea cald. Țăranii noștri încălzesc uneori peste măsură, astfel că întrând de afară, îți vine să ametești.

Când bolnavul se plânge, că-i este frig, să nu se pună lemne în foc, încălzind odaia peste măsură; mai bine să fie acoperit bolnavul cu o haină călduroasă.

A doua cerință este *un pat și un așternut* potrivit.

Când întri uneori în case țărănești și vezi în ce pat zace bolnavul, ți-se face milă; iar dacă cercetezi mai deaproape și vezi pe ce așternut se află, te miri cum o mai poate duce și ți-se rupe inima de durere.

Omul sănătos încă se odihnește însutit mai bine în un pat și pe un așternut bun. Cu atât mai mult omul bolnav, care adeseori zace dus, fără a se mai mișca din loc.

Patul bolnavului să fie lung și larg destul, ca bolnavul să se poată întinde și întoarce după plac. Să nu se așeze de-a lungul păretelui, ci numai cu un capăt cătră părete, pentruca trebuind doctorul să cerceteze pe bolnav, ori având a-i da vr'un ajutor — să se poată apropia pe amândouă părțile de el. Uneori cei greu

bolnavi nu se pot ridica nici până li-se îndreaptă patul; pe acești bolnavi trebuie să-i ridice doi oameni, unul de-o parte și altul de cealaltă. Toate acestea nu s'ar putea, dacă patul s'ar așeza dealungul păretelui.

În pat să se pună un sac plin cu paie (străjac), dar bine îndesat, ori plin cu foi de cucuruz; deasupra acestui sac să se întindă un straiu (țol) de lână, iar peste acesta un lepedeu de pânză.

Straiul de lână, pus deasupra sacului cu paie, e foarte potrivit, deoarece dă așternutului netezeala trebuincioasă.

În fiecare zi să se ridice bolnavul din pat, să se pună pe un scaun ori în alt pat, să se netezească străjacul, straiul și lepedeau, după ce acestea mai întâi au fost bine scuturate în curte.

Perinile, pe care își pune bolnavul capul, pot fi umplute cu pene sau cu otavă fină, la nici un caz să nu fie prea moi.

E regulă, ca bolnavul să fie așezat cu capul cevaș ridicat. Bolnavii, cari sufer de suspin și răsuflă greu, au trebuință de mai multe perini, deoarece ei se simt bine numai zăcând cu capul și spinarea foarte ridicate.

Pe lângă odaia corespunzătoare, patul și așternutul potrivit, nimic nu-i cade bolnavului așa bine ca *curățenia*, anume: curățenia hainelor de pat, a vestmintelor sale și a corpului său.

Indeosebi fețele de perini și lepedeul, dar și straiul de sub bolnav și cel cu care se acopere, să fie totdeauna curate; când se murdăresc, să se pună alte în loc și să se dea la curățit, la spălat.

Țăranii noștri adeseori, când se bolnăvesc, se pun în pat îmbrăcați cum sunt, ori cel puțin în cămașa și izmenele, în cari au venit dela lucru, și așa rămân, dacă nu cumva vine medicul și poruncește să iea schimburi proaspete. Așa nu e bine; cine e bolnav, are să îmbrace cămașă curată și izmene curate, pe cari le va schimba mai de multeori, dacă boala se îndelungă ori dacă le mânjește.

Omul bolnav, până poate, să se spele în fiecare zi pe mâni, brațe și obraz, chiar și pe celelalte părți ale corpului, dacă cere trebuința. Bine este, ca îndată la începutul boalei să se scalde în apă caldă. Curățirea pielii în scaldă se poate face mai temeinic. O piele curată ajută mult la vindecarea mai sigură și mai grabnică a boalei. — În fiecare zi odată, și de două ori, să-și spele bine gura.

Pe bolnavul, care nu se poate mișcă singur, să-l spele zilnic cei din casă: pe obraz, brațe și mâni, din când în când și pe celelalte părți ale corpului; zilnic să i-se spele și gura cu apă curată.

Unii bolnavi asudă. Sudorile se zbiau (întră) în cămașă: prin urmare după fiecare asudare să se



schimbe cămașa. Când se face acest schimb, e bine, ca ușa și ferestrele să fie închise; cămașa veche să i-se lapede sub straiu, întrucât e cu puțință, — apoi cu un ștergar să se uște pelea de sudori și numai după aceea să se dea cămașa curată, care a fost puțin încălzită.'

Prin îngrijirea, ca așternutul să fie curat și neted, și prin curățenia corpului deoparte se ușurează starea bolnavului și se înlesnește vindecarea boalei, de altă parte se preîntâmpină ivirea unor rane dureroase și periculoase. Anume, bolnavii slabi, cari zac tot pe spate sau tot pe o lature, sunt în primejdie a li-se răni pelea la șolduri, la spate, cu un cuvânt la locurile mai osoase.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Cei greu bolnavi, cei slăbiți, cei cari nu mai știu de sine, să fie cercetați în fiecare zi la șolduri, cruce și spete, și îndatăce se arată vr'o pată roșie, să se ceară sfatul medicului.

Pentru a ferî bolnavul de pete roșii, după cari urmează ranele amintite, e bine a se frecă din când în când spetele, crucea și șoldurile cu oțet amestecat cu apă.

Ranele acestea sunt nu numai foarte dureroase, dar lungesc nespus boala; ele înseși se vindecă foarte anevoie.

Cei greu bolnavi să nu se lase singuri. Omul bolnav are și el trebuințele sale; e bine ca totdeauna să fie cineva în apropiere, care

să-i stea în ajutor. Dar și altcum, unii bolnavi, d. e. cei de lingoare, adese-ori se ridică din pat și pleacă afară ori sar pe fereastră. Nenorocirea e gata, dacă nu este cine să o împedecă.

Altcum bolnavul nu trebuie mereu supărat cu întrebări, că nu-i trebuie apă, mâncare, că-i e rău tare, și altele. Bolnavul să-și aibă liniștea sa, somnul său. Numai chiar când un bolnav doarme prea mult, ori a sosit timpul, ca să ia medicament (și medicul a poruncit ca să se dea punctual, la timp anumit), să fie trezit din somn. Și bolnavul și cel sănătos se recreiază (între-mează) bine prin un somn liniștit, neconturbat de visuri sau zgomote.

Mâncarea bolnavului? Aceasta să fie așa, cum poruncește medicul. Peste tot însă să se știe, că la boale de stomac, la boale împreunate cu ferbințeli mari, mâncarea bolnavului să fie cea mai ușoară.

Am văzut la alt loc, că femeii care a născut (nașterea încă este o stare de boală), îi aduc neamurile și vecinele plăcinte, o mâncare destul de grea. Tot cam așa fac și la alte boale. Și bietul bolnav mănăcă, își face chiar silă, căci nu vrea să supere pe neamul sau vecinul său. Dar greșește.

Omul trebuie să se hrănească cu bucatele, pe cari le poate mistui. Omul bolnav nu poate mistui decât bucate ușoare: prin urmare, dându-i

bucate grele, îi vom face rău. Sute și mii de oameni, bolnavi de tifus, pier numai din cauza bucatelor grele. Bolnavii de tifus nu-i iertat să mănce decât bucate strecurate, fără urmă de bucătură.

Bucate ușoare sunt: laptele dulce, laptele acru, supa de găină sau de carne de vită, grisul sau urezul fert bine în lapte, ouăle ferte moale, cafeaua cu lapte. Tot bucate, pe cari le poate avea și cel mai sărac.

Omul bolnav nici din bucatele acestea să nu mănce mult deodată, ci mai bine câte puțin, dar de cinci sau șase ori în 24 de oare, tot la timp hotărît. Bolnavul să nu aștepte după mâncare, deoarece își pierde pofta. Să nu-i dăm tot aceeaș mâncare. Să schimbăm bucatele.

Sunt unele boale, la cari medicul oprește anumite mâncări, d. e. la boale proaspete de rinichi oprește mâncarea de carne și brânză. Omul bolnav să se țină strâns de această poruncă, căci medicul știe ce face. Uneori oprește mâncarea cărnii și brânzei, ca să preîntîmpine ivirea boalei de rinichi, b. o. în cursul scarlatinei. Boala aceasta vine mai ales la copii, mai rar la oameni mari. Ea nu totdeauna se arată a fi grea, ceea ce pe mulți îi înșală, nu ascultă de sfatul medicului, care a zis că copiii să zacă în pat 4 săptămâni și să nu mănce carne și brânză; copiii se scoală din pat și mănca ce

văd, iar deodată încep a se umflă ca de boala apei.

Greșesc toți aceia, cari cred, că omul slăbit trebuie să mănce mult și bucate nutritive. Nu, omul bolnav are să mănce numai bucatele pe cari le poate mistui, căci celelalte îi sunt numai o povară primejdioasă.

Toți oamenii, mari și mici, săraci și bogați au trebuință de îngrijire, când sunt bolnavi; dar mai multă îngrijire este a se da copiilor în anii primi, căci corpul lor fraged mai iute poate cădea jertfă boalelor ucigătoare.

Toate mamele păcătuiesc în mod strigător la ceriu, când nu se îngrijesc, ca copiii lor bolnavi să aibă aer bun în odaie, pat și așternut corespunzător, curățenie deplină a corpului și vestimentelor, liniște în jurul lor, și să le dea numai bucatele ce se potrivesc. Câte mame nu și-au pierdut copiii numai în urma nepriceperii lor, îndeosebi fiindcă — bolnavi fiind aceștia — i-au îndopat cu tot felul de bucate grele.

### **Primul ajutor.**

Boala și primejdia vin uneori așa de iute, că nu-i iertat să lăsăm omul năcăjit fără ajutor. Până când vine medicul poate fi prea târziu.

Vom înșiră câteva cazuri, unde fiecare om poate și trebuie să dea ajutor.

### *Intâiul caz.*

Mergi pe stradă ori pe drum; deodată dai de un om trântit jos și răsufând greu. Il agrăești, el nu răspunde nimic. Ce să faci? Dacă ești singur, privești în jur, strigi, ca să mai vină cineva. În cazuri de acestea e bine să fie doi de față.

Dupăce mai vine un om și ați cercetat cu deamănuntul și v'ați convins, că omul găsit nu a fost lovit de răufăcători, îl duceți în curtea sau casa din apropiere, ori îl așezați la marginea drumului, ca să nu stea în calea carelor. Dacă e roșu la față, îl veți așeză cu capul mai ridicat, iar dacă e galben la față, îl veți pune cu capul mai jos, îi veți desfăce toate hainele, cari îl pot strânge, b. o. se va desbăeră cămașa, se va desbumbă peptarul, se va descinge șerparul și brăcinarul, și așa mai departe.

În sfârșit veți încunoștiința pe ai lui, dacă știți cine e, ori primăria locului, ori medicul cel mai deaproape.

### *Al doilea caz.*

Un copil curios ca toți copiii vrea să știe ce ferbe în oala de pe cuptor, nu cumva este ceva de mâncare. Apucă oala, o trage, și fără să vrea — o răstoarnă. Apa ferbinte i-se varsă pe față și pe pept, cu un cuvânt îl *opărește* bine. O parte a pielii este roșie ca para focului, altă parte este îmbeșcată; și arde și doare cumplit.

Copilul plânge, sbiară ca din gura șerpelui; el nu știe să-și ajute.

Ce e de făcut? Mai întâiu îl udăm bine cu apă rece, apoi să i-se desfacă și desbrace hainele, căci apa dintre haine și pele poate fi încă ferbinte și opărește mai departe. După aceea să se ungă pelea opărită cu untdelemn, grăsime (unsoare) de porc ori unt, sau să se presare cu făină uscată, măcinată mărunț, ori cu scrobeală, și să se acopere bine cu vată (bumbac), ori să se învâluie cu legături moi, așezate în mai multe pături.

Dacă cineva și-a opărit o mână sau un picior, să le țină în apă caldă, care domolește durerea. Apa rece și oblojelile cu apă rece nu fac bine, măresc durerile.

Ungerea cu untdelemn, grăsime, unt, presărarea cu făină etc., învălirea în bumbac și pânzături moi au de scop să păzească pelea opărită, ca să nu vină în atingere cu aerul.

#### *Al treilea caz.*

Petroleul din lampă e pe sfârșite. Servitoarea se apucă în grabă și desface lampa cu feștila arzândă și toarnă petroleu proaspăt; acesta deodată ia foc și împroașcă în toate părțile. Hainele servitoarei se aprind și ele, ea sbiară, aleargă plină de spaimă.

Ori de câteori hainele cuiva se aprind, să nu-și peardă cumpătul: să stea pe loc, să strige

după ajutor, și mai bine să se arunce jos și să se tăvălească. Prin tăvălirea pe jos focul se domolește, se poate chiar și stinge.

Fiind de față la o primejdie ca aceasta, să nu alergăm după bota cu apă, ci să luăm straiul, lepedeul, măsărița, ce vedem mai în apropiere, și să învălim bine pe cel aprins. În felul acesta înădușim focul, îl stingem fără a perde timp.

După ce am stins focul, apoi vine la rând apa. E neapărat de lipsă, ca să-l udăm cu apă rece pe cel ars, căci altfel hainele încălzite tot vor cauză arsuri mai mici sau mai mari.

Dar nu numai lampa de petrol este cauza acestor fel de nenorociri. Cine n'a auzit, că în cutare sat copiii s'au jucat lângă foc, aprindeau găteje și le trăgeau înapoi, lăsându-le să ardă ca lumina? Sfârșitul jocului a fost, că s'a aprins și hainele copiilor, ba uneori și casa.

Am putea aminti și alte cazuri. Ele sunt nenumărate.

Ce privește arsurile, ele se arată ca o înroșire dureroasă a pielii, ca beșici asemenea dureroase; se întâmplă însă, de pelea arde scrum, în care caz se înegrește ca cărbunele.

Arsurile sunt a se lecuî ca și opăritura. Dacă sunt, arsuri grele sau o parte mare a pielii este arsă, la toată întâmplarea să se ceară sfatul medicului. Nu-i bine a glumi în astfel de cazuri!

Erà p'aci să uităm un lucru. Dupăce s'a stins focul și dupăce am turnat binișor apă pe cel ars, vine rândul a-l desbrăcă, ca să vedem mai bine arsurile. Desbrăcarea să se facă cu multă băgare de seamă. Indesebi să nu se tragă de haine, căci ușor se poate întâmpla, că deodată cu haina se trage și o fășie de pele. Unde se constată, că haina e lipită de pele, mai bine să se taie jur împrejur cu foarfecile.

Graba strică treaba.

*Al patrulea caz.*

Cineva a căzut în varniță. De grabă trebuie scos afară, udat cu multă apă, ori apoi el însuș să se arunce în un ciubăr cu apă. Dupăce s'a spălat bine de var, nu strică a-l șterge pe corpul întreg cu o cârpă udată în oțet amestecat pe jumătate cu apă.

Dacă a ajuns vr'un pic de var și în ochiu, să se toarne multă apă curată în el. La caz că durerile nu înceată, să se ceară sfatul unui medic. Ochiul este un organ gingaș.

*Al cincilea caz.*

Un om lucră în câmp. Deodată se înou-rează. Nori grei se ridică deasupra capului lui. El pleacă cătră casă, ca să nu-l ajungă ploaia, dar și altcum nu mai poate lucră. Fulgere și trăsnete îl însoțesc în drum. Un trăsnet îl atinge și pe el și îl culcă la pământ; s'a stins pentru totdeauna.



Se întâmplă însă, de trăsnetul lovește numai în apropiere. În acest caz omul nostru cade la pământ, își pierde conștiința (simțirea), bănici nu mai răsufală.

Ce-i de făcut? Intrucât numai e cu putință, îl ducem pe cel nenorocit la un loc adăpostit, îndeosebi scutit de ploaie. Apoi îl desfăcăm de toate hainele, cari îl pot strânge: de cămașă, peptar, șerpar și brăcinar. Dacă fața îi e roșie-vânăță, îl așezăm cu capul ceva mai sus; dacă fața e galbină, îl așezăm cu capul mai jos. În cazul dintâi îi punem oblojeli reci pe cap; în cazul al doilea îl stropim zdravăn cu apă rece. Dacă ne convingem, că răsufală, putem să-i dăm pace până se deșteaptă; dacă însă nu răsufală, trebuie să-l facem să răsufle. Răsufierea aceasta măestrită se face în modul următor: după ce am pus ceva (bunăoară o haină împăturată) sub umerii nenorocitului, ca să fie mai ridicat, ne așezăm la capul lui, îi apucăm amândouă brațele și le tragem înapoi. Le ținem astfel întinse cam două secunde. După aceea le adunăm iar către pept, apăsând ușor. După alte două secunde iar le întindem și iar le adunăm, de vr'o 15—18 ori în fiecare minută.

Prin aceea, că întindem brațele, se lărgește coșul peptului și intră aer în el; adunându-le, coșul peptului se îngustează și aerul ese din el. Adecă se întâmplă chiar aceea ce se întâmplă, când omul răsufală de voia lui.

Când băgăm de seamă, că nenorocitul începe a răsuflă singur, îi dăm pace; cel mult îi vom da puțină apă sau vin, îl vom frecă cu oțet pe mâni și picioare, ori îi vom da oțet să miroase.

Unii loviți de trăsnet își vin, ce e drept, în fire; dar, spre spaima lor, nu-și pot mișcă picioarele ori mânilă. In aceste cazuri să fie frecați bine pe picioare ori pe mâni, și să se trimită după medic.

*Trecem la al șaselea caz.*

Un om și-a frânt piciorul. A căzut din car, din un pom, l-a împins cineva, l-a lovit cu bâta, — destul că și-a frânt piciorul, și se cere, ca noi să-i dăm primul ajutor. Medicul e departe; pe nenorocitul nu-l putem lăsa în câmp ori în pădure.

Nu ne vom grăbi; prin o întârziere de 2—3 minute nu perdem nimic. Ne vom uita bine la el, îl vom cercetă și-l vom întrebă: ce și cum, pentru a vedeă, ce poate fi frânt (rupt).

Oasele frânte dor grozav, de câteori nenorocitul cearcă a se mișcă sau îl mișcă alt-cineva. De aceea lucrul dintâi ce avem de făcut, este, ca să-l legăm cumva, ca să înțepenim capetele osului frânt.

Cum vom face lucrul acesta? Vom căută o scânduriță, un par mic, coada unei sape, vom tăia o ramură din un arbore aflător în apro-

piere — și o vom așeză lângă piciorul frânt. Scândurița etc. și piciorul le vom legă la olaltă cu câteva cârpe, ștergare, la caz de nevoie și cu o funie sau sfoară. Niciodată însă să nu se strângă nebunește.

Neavând nici scânduriță nici altceva la îndemână, așezăm amândouă picioarele lângă olaltă și le legăm bine cu un ștergar ori altceva.

Uneori e trebuință a desbracă pe cel nenorocit, pentru a vedeà mai bine, ce i s'a întâmplat. Dacă vrem să nu-i cauzăm dureri mari, îi tăiem cioarecii (pantalonii) cu cuțitul, cu foarfecile.

Dupăce am legat piciorul frânt, ori ducem pe nenorocitul la medicul, ori îl ducem acasă și chemăm pe medicul la el.

#### *Al șeptelea caz.*

Nu totdeauna, când cade omul, își frânge un os. Uneori numai și-l scrintește. Scrintitura nu este altceva, decât ieșirea unui os dela locul său, din legătura sa naturală.

Nu vă atingeți de osul scrintit, căci puteți face mare stricăciune. Chemați de grabă medicul, ori duceți-l pe bolnav la el. Intârzierea e păgubitoare.

#### *Al optălea caz.*

Un copil cioplește un lemn, cuțitul îi scapătă și se îndeasă în carnea piciorului. Deodată un val de sânge izbucnește, curge ca din o proașcă. Primejdia e mare, sângele curge re-

pede; dacă nu vom sări într'ajutor, copilul e gata în câteva minute.

Cum vom ajuta? — li vom ridică piciorul în sus, vom tăia sau rupe hainele de pe el, apoi vom lua o cârpă (pânză) curată, vom împătură-o și o vom pune pe rana ce sângerează; după aceea vom apăsa pe rană cu un deget ori cu mâna, ori vom înfășură o cârpă mai mare sau un ștergar în jurul piciorului și vom strânge, pânăce încetează sângele a mai curge. Dacă totuș sângele nu s'ar oprî, va trebui să apăsăm yâna, din care curge sângele, deasupra ranei, între rană și inimă. Apăsarea aceasta se poate face cu degetul ori cu o cârpă sucită în jurul piciorului.

Dar oricum vom împedecă sângele de a mai curge, să nu ne mulțămim cu atâta. Fără întârziere să aducem pe medicul (mergând la dânsul, să-i spunem de ce e vorba, ca să-și aducă cu el cele trebuincioase), ori să ducem pe nenorocit la medicul. Anume, ușor se poate întâmplă, că vrând a oprî curgerea sângelui, așa de tare s'a strâns piciorul, încât un picur de sânge nu mai poate trece, ca să hrănească partea piciorului dela rană la vale. Rămânând fără sânge, cu alte cuvinte fără hrană, partea piciorului dela rană la vale poate muri. E semn rău, când piciorul se învinețește și apoi se înegrește; semn de moarte.

Așadară, pe rana ce sângerează, să se pună mai întâi o cârpă curată, o pânză curată și apoi să se apese bine cu degetul sau cu mâna, ori să se lege strâns. Dar la nici o întâmplare să nu se presare var de pe pereți, ori să se pună pământ, roci (pânză) de paiangini și alte materii murdare, cari nu sunt de nici un folos, ba mai mult: ele pot strică nespuse de mult, căci prin ele se poate introduce în rană vr'o otravă, de care să se învenineze întreg corpul.

În legătură cu al optălea caz să mai spunem unul.

La unii oameni, îndeosebi la femei, cari au avut mulți copii, li-se lărgesc vinele dela picioare. Aceste vine lărgite se umflă uneori așa de tare, că plesnesc împreună cu pelea ce le acopere, și sângerează rău, dacă vom întârziă a veni într'ajutor. Din vinele, în cari curge sânge albastru (vânăt-roșu). nu împrășcă sângele, ci curge lin; fiind însă vinele dela picior lărgite, oricât ar curge sângele de lin, totuș fără ajutor se poate omul primejdui. În cazuri de felul acesta iarăș vom ridică piciorul, vom acoperi cu o cârpă curată locul, unde a plesnit pelea, și vom apăsa ușor, ori îl vom lega. Dacă nu avem pânză curată la îndemână, e destul să apăsăm ori se legăm piciorul din jos de rană.

Ca pretutindenea, așa și la răni, curățenia este lucrul cel mai de căpetenie.

Se trecem la al *nouălea caz*.

Mai mulți oameni stau la un loc, povestesc de ale lor. Deodată unuia i-se face rău, varsă, varsă sânge ca din o cofă (botă).

Dacă sângele vărsat este de culoare roșie deschisă și spumos, să se știe, că vine din plumâni; dacă însă sângele vărsat este de culoare roșie întunecată, de culoarea cafelei arse, să se știe că vine din stomac. Ori de unde ar veni sângele, nu e bine; trebuie să dăm ajutor, căci altfel primejdia poate fi mare.

Ce e de făcut? Dacă ne-am încredințat, că sângele vărsat e din plumâni, vom așeză pe bolnavul cu capul și peptul cevaș mai sus, îi vom spune să fie liniștit, că nu e nici o primejdie, îi vom zice să tacă; desfăcând apoi cămașa și peptarul, pe partea din sus a peptului vom pune oblojeli reci, cu ghiață, dacă avem. În sfârșit îi vom mai da să înghiță puțină apă rece ori mici bucățele de ghiață.

Dacă ne-am încredințat, că sângele e din stomac, de asemenea vom așeză pe bolnavul liniștit, îi vom desface cămașa, peptarul, șerparul și alte haine cu care e îmbrăcat. La capul peptului îi vom pune oblojeli reci, și dacă avem, îi vom da să înghiță mici bucățele de ghiață.

Și în cazul dintâi și în al doilea să se trimită după medicul, căci nu e glumă.

*Al zecelea caz.*

Un om a căzut în apă. Îi aruncăm o funie, îi întindem un par ori altceva, ca să se apuce și se iasă la mal; în caz de mare primejdie, dacă știm înotă, sărim după el, îl apucăm de mână sau de spată și-l scoatem din apă.

Dar ușor se poate întâmpla, că omul scos la mal, a înghițit multă apă fără voia lui, ba apa a trecut prin beregată și în plumâni și l-a înecat. El nu mai răsuflă. Ce e de făcut? Ceva trebuie făcut, căci omul nu e mort, viața este numai oprită în loc.

Înainte de toate trebuie căutat, ca el să răsufle din nou. În acest scop să i se curețe noroiul sau năsipul din gură; să se scurgă apa din plumâni, dar fără a-l ridica de picioare cu capul la vale, ci punându-l cu foalele pe genunche (în acest caz îi vom ține capul cu mâna) ori pe o haină împăturată, apăsând puțin pe spinare, ca să iasă apa toată. După aceea îl vom întoarce pe spinare, îi vom scoate limba și o vom ține întinsă, ori o vom lega cu o fașie. Sub spinare vom pune o haină împăturată, ca peptul să fie ceva mai ridicat. După ce toate acestea au fost isprăvite cu multă chibzuială și liniște, vom cercă să-l facem să răsufle, gândindu-i nasul și gâtul cu o peană, vom frecă bine peptul și obrazul, ori în sfârșit vom introduce răsuflarea măestrită, așa cum am arătat mai sus.

Deodată însă cu încercarea de scăpare este a se trimite după medicul, precum și după haine uscate și călduroase. Acestea din urmă sunt neapărat trebuincioase, deoarece îndată ce nenorocitul începe a răsuflă, el trebuie învălit în haine uscate și călduțe, frecându-i totodată mânilor și picioarele din jos în sus, fie pe pielea goală, fie peste haine. Iar când nenorocitul și-a venit într'atâta în fire, de poate înghiți, să i-se dea apă sau cafea caldă, vin cald, dar nu în măsură mare.

Fără îndoială, nu totdeauna vom isbuti a pune cursul vieții din nou în mișcare; dar să fim mulțumiți, dacă din zeci de înecați și numai pe unul l-am putut scăpa în felul arătat.

Se îneacă omul căzând în apă în cursul scaldei, ori trecând peste un rîu înghețat. În cazul din urmă uneori omul nu se îneacă, nu-l trage apa sub gheață, dar îi este cu neputință a eși deasupra gheței, deoarece gheața se sparge, și e temere, ca să nu dea de vr'un loc, unde apa este adâncă și se poate înneacă. În acest caz vom aruncă o funie sau vom întinde un par de care să se apuce, vom așeză pe gheață o scară sau scândură lată și lungă, pe cari ne vom apropia, și întinzându-i mâna, îl vom scoate la mal.

Ajutor simplu și ușor, fără a primejdui și o a doua persoană.



Trecem la al *unsprezecelea caz.*

Un călător sosește cu trenul. În cupeu a fost binișor cald, dar afară e frig, e ger mare. Se învălue cum poate, dar urechile îi rămân goale.

Când sosește acasă, spre spaima lui vede, că urechile i-au înghețat, sunt reci ca ghița. Omule! nu alergă la cuptor; rămâi în odaia neîncălzită, freacă-ți bine urechile cu zăpadă ori cu apă rece, apoi pune pe ele oblojeli reci, căci altfel ani de zile vei avea să suferi în urma neascultării și nepriceperii tale, ba poți să rămâi fără urechi.

Dar se poate întâmpla și mai rău. Omul nostru s'a coborât la o gară îndepărtată de sat. A luat-o pe câmp. Dela o vreme s'a ostenit, s'a pus să se odihnească, ca apoi cu puteri nouă să plece către casă. Oboseala și frigul l-au adormit, și dacă nu veniau pe urma lui alți călători, cari să-l afle răsturnat, fără simțiri, ar dormi și astăzi. Aceștia îl agrăesc, dar el nu răspunde, căci i-a amuțit glasul deodată cu toate simțirile.

Oamenii îl apucă frumos, îl pun în car și îl duc în sat. Dar nu-l bagă în casă încălzită, căci ei sunt oameni cuminte, știu că căldura ar fi moarte sigură pentru cel înghețat. Il așază pe un pat sau pe o masă, iau foarfecile și îi taie hainele una după alta; nu le cruță, nu le

desbracă ca de obicei, de oarece ușor i-ar putea frânge o mână sau un picior înghețat.

Dupăce l-au desbrăcat în pelea goală, aduc zăpadă de afară, întreg corpul îl învăluie și îl freacă cu zăpadă; dacă n'ar fi zăpadă la îndemână, cum se întâmplă în ierni seci, îl învăluie în lepedee muiate în apă rece și îl freacă bine.

Indatăce văd, că mânilor și picioarelor nu-i mai sunt tari ca ghiața, s'au înmuiat, apucă brațele și introduc răsufierea măestrită, dar fără grabă, ci cu multă chibzuială. Altcum răsufierea măestrită se poate face și așa, că cu amândouă mânilor apăsăm coșul peptului, apoi le ridicăm și iar apăsăm, de vr'o 15—18 ori pe fiecare minută.

In momentul când cel înghețat dă semne, că ar putea răsufli și fără ajutor, îl trecem în o odaie puțin încălzită, îl acoperim cu un straiu rece, îi dăm să miroase oțet sau ceapă zdrobită, și în fine îi dăm să bea puțin vin rece. Când omul și-a venit binișor în fire, putem încălzi și odaia mai bine.

Mai ușor înghiață oamenii beți, dat fiind că ei se obolesc mai iute, pe ei îi cuprinde somnul mai ușor și sângele lor e mai slab, cu mai puțină căldură.

La multe rele duce beția!

Și acuma să mai vedem și pe al *doisprezecelea caz*, apoi trecem la alte lucruri.

Economul harnic nu samănă numai grâu și cucuruz, nu ține la casă numai vite mari și oi, el își întocmește și o stupină, care-i dă miere bună, pentru copii mai ales. Dar albinele sunt rele uneori, ele înțapă cu acul lor plin de-o otravă, care — pătrunzând în corp în măsură mai mare — poate fi primejdioasă.

Indeosebi înțepăturile în față să nu se treacă cu vederea. Mai întâi să se scoată acul cu băgare de seamă, apoi să se pună oblojeli reci.

Ca la împunsăturile de albine este a se urmări și la împunsăturile de vespi și bumbari (bârzăuni).

Dar nu numai acul albinelor poartă otravă primejdioasă pentru om, ci sunt și unele animale, bunăoară unii șerpi, cari în colții lor găzduesc un venin foarte periculos. În unele părți ale munților locuiți de Români trăiește șerpele numit viperă, care este și îndrăsnit și veninos. S'a întâmplat și se va mai întâmpla; ca oameni, cari culeg fragi, afine sau mure, să fie mușcați de viperă. Prin urmare e bine a se ști, ce să facă omul mușcat de viperă, mai cu seamă că în munți nu se va găsi medic în apropiere.

Primejdia, în astfel de cazuri, este, că veninul ajunge în vasele sângelui și se răspândește în tot corpul. Pentru a împiedeca otrăvirea corpului întreg, să se lege deasupra ranei brațul sau piciorul mușcat și să se strângă bine, împede-

când curgerea sângelui. După aceea să se stoarcă otrava din rană și apoi să se ardă rana cu un ac, cuiu, cuțit (briceag) înfierbântat în foc. În fine să i-se dea celui mușcat mult vin sau rachiu.

Dar după toate acestea cel mușcat să fie dus la medicul fără întârziere.

Rană otrăvită este și mușcătura de câne turbat. În așa caz se poate face ca și la mușcături de șerpe, deși de multeori se va vedea mai târziu, că nu a fost turbat cânele.

O observare. Oamenii de pe sate prind șiucid cânele, care a mușcat pe cineva, și despre care cred ei, că e turbat. E bine ca să-l prindă, dar să nu-l ucidă, deoarece — venind veterinarul (doftorul de vite) — numai fiind cânele viu, poate ști, dacă e turbat ori ba.

Cine a fost mușcat de un câne turbat, să se înștiințeze fără întârziere la medicul cercual ori la pretură, ca să fie trimis în capitala țerii, în un spital anume pentru astfel de boale. Orice întârziere e spre paguba celui mușcat. Turbarea, dacă s'a ivit, nu se mai poate vindeca.

\* \* \*

În cele de mai sus am arătat cum se poate veni într'ajutor în cazuri de nenorociri, cum sunt: frângerea unui picior, tăierea unui vas al sângelui, înecarea, înghețarea și altele.

Dar se poate, ba avem chiar datorință creștinească să dăm ajutor și în cazuri de îmbolnăviri. Vom înșiră câteva din aceste cazuri.

*Primul caz.*

Un om mare, sau un copil mic, varsă și iar varsă. El și-a stricat stomacul cu mâncare prea multă, cu beutură prea multă. Pe un om chinuit de vărsături îl așezăm liniștit, îi dăm să înghită puțină apă rece ori bucățele de gheață, apoi câteva zile îl nutrim numai cu supă de chimin ori de carne de vită, cu lapte, sau cafea cu lapte, ferindu-l de mâncări grele, cum ar fi carnea grasă, legumele și altele. Leacul cel mai bun pentru stomacul stricat este reducerea porțiunii de mâncare și de beutură: foamea.

*Al doilea caz.*

Iarăș după o mâncare nepotrivită sau o îngreunare a stomacului, un om mare sau un copil mic are eșire prea des, urdinează din cale afară. Leacul cel mai bun pentru urdinare este deasemenea foamea. Mâncări ușoare și porțiune mică este primul leac, apoi urmează cel din apotecă.

*Al treilea caz.*

Din o cauză oarecare un om s'a încuiat, nu are eșire. O! încuiarea poate fi primejdioasă, nu glumă.

Vom cercă, deci, cu unul sau două pahare de apă amară (apă de Buda), cu o pișcotă de venin,

cu o teă (ceaiu) feartă din foi de senna (siminichie), cu un clistir, (moaşa satului se pricepe la aşà ceva). Dacă aceste leacuri nu au descuiat maţele omului, apoi degrabă la medicul. Când leacurile înşirate nu ajută, ori bolnavul le mai şi varsă, e aproape sigur, că încuietura este o urmare a unei sucituri a vr'unui maţ. Aici numai medicul poate ajuta, fie prin clistire puternice, cari se desfacă maţul sucit, fie prin operaţiune, care însă se poate face numai la spital, unde sunt mai mulţi medici. Cine, în astfel de caz, nu ascultă de sfatul medicului, poate să-şi facă testament, deoarece moartea nu-l va cruţa.

Mulţi Români au perit cu zile, ascultând de sfaturile şi plânsurile muierilor şi nelăsând să fie operaţi.

#### *Al patrulea caz.*

Ferbinţeli mari cu durere de cap ori cu un junghiu la coaste, aşà din senin; bolnavul nu ştie să-şi dea seamă de cauza boalei sale. Destul, că e rău, şi ajutorul, ce-l putem da, îi va uşurà mult starea.

În astfel de cazuri să spălăm corpul bolnavului cu oţet amestecat cu apă rece, odată sau mai de multeori pe zi. La cap ori la coaste să aplicăm oblojeli cu apă rece, cari domolesc durerea, junghiul, şi stâmpără ferbinţelile. Dacă însă până a doua zi bolnavul nu se uşurează, să se ceară sfatul doctorului.

## Boale molipsitoare.

Sunt unele boale, cari se răspândesc ca fulgerul, mai ales între copii; ele trec dela un copil la altul, pânăce satul, ba ținutul întreg e ca un spital mare.

*Pojarul, scarlatina și difterita* sunt trei boale molipsitoare, cari cercetează adeseori satele noastre. Copiii se molipsesc unul dela altul, fie că au venit în atingere la joc ori în școală, fie că au stat numai în apropiere unul de altul. Otrava acestor boale ajunge în aer, de unde ușor poate intra în corpul celor sănătoși.

S'a întâmplat, că om din alt sat în trecere a intrat în casa unui prieten, care avea un copil bolnav de scarlatină; nu a stat în casă mai mult de două-trei minute. La vr'o 8—15 zile și în casa lui s'a ivit scarlatină. Otrava acestei boale s'a ascuns în haine, când a fost în casa prietenului, și din haine a trecut la unul din copii. Și apoi ține-te! Din casa acestuia trece în satul întreg.

*Pojarul* se începe cu ferbințeli, troahnă; ochii bolnavului se roșesc; apoi se ivesc pete roșii, mai întâi pe față, după aceea pe rând pe corpul întreg.

La *scarlatină* bolnavii au ferbințeli, varsă și se plâng de dureri în gât, apoi se arată o roșeață pe corp, fața rămâne totdeauna liberă; roșeața aceasta seamănă cu culoarea racului fert.

La *difterită* bolnavii de asemenea au ferbințeli, în gât simțesc dureri așa de mari, că mai bine rabdă foame și sete, decât să înghită ceva; în fundul gurei, pe mandule (migdale), se formează pelițe albe-sure.

Ce să facem în astfel de cazuri?

Dat fiind că toate trei boalele, dar mai ales cele două din urmă, sunt foarte primejdioase și se iau dela om la om, datorința tuturor este a deschilini pe bolnav de cei sănătoși. Pe bolnavul de pojar, de scarlatină ori de difterită îl vom așeză așadară în o odaie, pe unde nu este umblare; dacă împărțirea casei iartă, pe bolnav îl vom lăsa în odaia, în care l-a ajuns boala, și vom depărta pe cei sănătoși. Dacă din întâmplare odaia, în care s'a îmbolnăvit, nu este potrivită pentru deschilinire, vom duce pe bolnav cu pat cu tot în altă odaie; odaia primă o vom curăți bine, spălând scaune, mese și podine cu leșie ferbinte.

După însănătoșarea bolnavului (medicul ne va spune, când vom putea zice, că bolnavul e sănătos) e bine, ca odaia în care a zăcut, să fie temeinic curățită; scaune, mese, pat, podine și ferești să fie spălate cu leșie; pereții spoțiți cu var; paiele, foile de cucuruz ori otava din așternut arse; albiturile: cămăși, ismene, fețe de perină, lepedeu și altele să se fearbă în apă amestecată cu leșie; straietele de lână să fie bătute bine și puse



la aer (la soare) câteva zile. Unde se află mașini pentru curățirea hainelor și așternutului bolnavului, să se trimită toate acolo.

Înainte de a eși între oameni, bolnavul să fie scaldat de câteva ori. Apa din scaldă să nu se arunce în curte ori pe stradă, ci în grădină în o groapă. Făcând în feliul arătat, ne-am făcut datoria pe deplin: pe bolnav l-am îngrijit cum trebuie, iar pe ceilalți i-am ferit de a fi molipsiți de aceeaș boală.

Pojarul, scarlatina și difteria sunt boale ale copiilor, dar aceste două din urmă nu cruță nici pe oameni mari.

Sătenii sunt de credință, că pe copiii bolnavi de pojar și scarlatină e bine să-i țină la mare căldură, ca să iasă roșata; nu ar deschide o fereastră pentru o lume, ca nu cumva să-i atingă aerul de afară. Credință deșartă! Bolnavii de pojar și scarlatină nu au trebuință de mai multă căldură ca alți bolnavi, căci roșata iese ea de sine, și, ca toți bolnavii, au trebuință de mult aer curat.

Boală molipsitoare este și *tuberculoza plămânilor*, *oftica*, *boala seacă*, cum se zice. Cine n'a auzit de ea?

Boala aceasta este foarte primejdioasă pentru omenime, deoarece s'a aflat, că cei mai mulți oameni mor atacați de ea.

Semnul cel mai de căpetenie al ofitei este

tusea. Dar nu toți cari tușesc, sunt ofticoși. Doamne ferește!

Ea se respândește prin flegma aruncată jos. Cum?

Așa, că flegma aruncată jos se uscă, se preface în praf. Un vânt cât de ușor o ridică în aer și o duce în plumânile altor oameni. Toți ajungem să inspirăm (să tragem în plumâni) praf amestecat cu flegmă uscată, dar nu toți ne bolnăvim. Anume se bolnăvesc mai ales cei slabi și cu înclinare spre acest fel de boale.

Dar nime nu poate ști, că înclină, ori nu, spre oftică, că e destul de voinic, ori nu; de aceea e datorința noastră a ne apăra contra flegmei ofticoșilor între toate împrejurările. Omul păcătuiește, dacă nu se apăra contra boalelor.

De oare-ce dintre cei mulți, cari tușesc, nu știm cari sunt ofticoși, vom cere, ca nimeni să nu mai scuipe pe jos.

În multe localuri publice și în vagoanele căilor ferate, ați putut ceti: Nu scuipați pe jos. Acest obicei este urât. Prin scuipat se respândesc multe boale de plumâni, mai ales oftica.

Observați (țineți) această regulă, ca să dați pildă altora mai puțin pricepuți ca voi.

Și încă un lucru să nu-l uitați: oftica se poate vindeca, dacă nu întârziem. Cereți, cât mai de grabă, sfatul doctorului. Dați bolnavului, pe lângă leacurile doftorești, hrană bună; lăsați-l

să odihnească; țineți-l ziua și noaptea în aer curat. Vindecarea, însă, nu se poate face decât în curs de multe luni de zile, uneori numai în curs de ani. Nu vă perdeți răbdarea, căci e mare lucru a scăpa o viață de om. —

Am mai putea înșiră și alte cazuri, dar dorința noastră nu este, ca țăranul să devină doctor în toată forma. Aceasta nu este cu putință, și lucruri ce nu se pot, nu dorim. Noi vrem, ca el să-și știe ajută în cazuri ușoare și până când sosește medicul.

Repetăm și la acest loc: nu e bine să ne jucăm cu sănătatea, e primejdios lucru a lua în glumă boalele. Vom da, de câteori putem, primul ajutor, dar vom chema totdeauna și pe medicul. Precum am mai spus: plugarul a învățat ale câmpului, oierul ale oilor, faurul ale ferului, măsarul ale lemnului, și așa mai departe; prin urmare este numai firesc lucru, că și medicul se va pricepe mai bine în ale boalelor, căci mulți ani învață la școală tot numai cum să cunoască boalele și cum să le vindece.

### Cuvânt de încheiere.

În cărțica de față am arătat, cum este făcut corpul omenesc și cum lucrează părțile lui. Am explicat apoi, ce este sănătatea și ce este boala; am spus, cum trebuie grijit copilul mic, ca să crească mare și să nu se bolnăvească; cum

trebuc să trăească omul mic și mare, dacă vrea să-și păstreze sănătatea; în sfârșit, după ce am înșirat semnele cele mai de căpetenie ale îmbolnăvirii, am arătat îngrijirea ce este a se da în caz de boală, și primul ajutor, ce se poate da în cazuri de nenorociri și la unele boale.

De loc nu ne închipuim, că am spus tot ce e bine să se știe. Dar avem credința, că am spus tot numai lucruri folositoare, și oricine va urmări povețele înșirate, numai bine va avea după urma lor.

Se va răspunde, că mai ales omul sărac nu se va putea ține totdeauna de sfaturile date, deoarece el nu are timp să vadă de creșterea copiilor și de curățenia corpului, nu are de unde lua hrana potrivită pentru sine și pentru familie, și așa mai departe. Oameni în adevăr săraci sunt puțini. Sunt însă nenumărați oameni leneși, perde-vară, sunt oameni prădători.

Omului sănătos i-a dat Dumnezeu două brațe vânjoase, cu cari șase zile din săptămână să lucreze pentru agonisirea celor trebuincioase; omului sănătos i-a mai dat Dumnezeu și minte, că ce a câștigat peste săptămână să nu lase Sâmbătă sara ori Dumineca în birt și să nu arunce pe lucruri de fală și netrebnice.

Cine muncește (a munci e lucru foarte cinstit!) și agoniseala o întrebunțează numai pentru lucruri folositoare, acela nu e om sărac; el va

putea să aibă casa lui curățică, masa lui încărcată cu bucate nutritoare, îmbrăcăminte potrivită pentru sine și ai săi; va putea să-și cruțe femeea cât timp e grea și lăuză; va avea timp să vadă de curățenia corpului; îi va rămânea câte ceva, să pună la o parte pentru bătrânețe, ca să nu ajungă a trăi din mila altora, și va avea sănătate, — cu un cuvânt: va avea tot ce face fericirea omului pe pământ.

În sfârșit, iubiți cetitori ai acestei cărțițele, să nu uitați, că războiul lumii, care a bătuit și bătue încă, a secerat foarte multe vieți și a răscolit multe boale între oameni. Avem deci cu toții cea mai sfântă datorință a mântuiri ce se poate, a căuta să micșorăm numărul boalelor și morților.

---

## Cuprinsul.

|  |    |
|--|----|
| 1. Cuvânt înainte . . . . .  | 3  |
| 2. Corpul omului . . . . .   | 5  |
| 3. Ce e sănătatea? Ce e boala? . . . . .   | 16 |
| 4. Ingrijirea femeii cât timp e grea, în timpul fa-<br>cerii și al lăuziei . . . . . | 19 |
| 5. Ingrijirea sănătății în anul prim al vieții . . . . .                             | 23 |
| 6. Înțrearea copiilor . . . . .  | 36 |
| 7. Ingrijirea sănătății în anii după înțreare . . . . .                              | 40 |
| 8. Semnele îmbolnăvirii . . . . .  | 46 |
| 9. Ingrijirea bolnavilor . . . . .   | 50 |
| 10. Primul ajutor . . . . .  | 58 |
| 11. Boale molipsitoare . . . . .   | 77 |
| 12. Cuvânt de încheiere . . . . .  | 81 |

BIBLIOTECA UNIV

0776 16. VI. 1928

CLUJ

1

2



BCU Cluj Central University Library Cluj