

133502



BIBLIOTECA POPORALĂ
A ASOCIAȚIUNII

Nr. 167.

1929.

CĂRTICICA SĂNĂTĂȚII

De

Dr. I. BEU.

SIBIIU, „Asociațiunea” („Astra”), Str. Șaguna 6

Prețul 5 Lei.

„ASOCIAȚIUNEA pentru literatura română și cultura poporului român“.

Intemeiată în 1861.

PREȘEDINTE DE ONOARE:

† **M. S. Regele FERDINAND I.**

Prezident activ:

Vasilie Goldiș.


Vice-prezident I.:

Dr. Oct. Russu.

Vice-prezident II.:

Dr. Gh. Preda.

Comitetul central al „Asociațiunii“ numără 50 de frunțași din toate păturile societății românești.

 **E de datoria fiecărui bun
Român să sprijinească „Aso-
ciațiunea“ abonând publicațiile
ei și inserându-se de membru.**

Taxele de membru sunt următoarele:

Membru fondator al Casei Naționale, odată pentru totdeauna.	Lei 5000.—
Membru fondator al „Asociațiunii“, odată pentru totdeauna.	„ 1000.—
Membru pe viață al „Asociațiunii“, odată pentru totdeauna.	„ 500.—
Membru activ al „Asociațiunii“, anual	„ 50.—
Membru ajut. al „Asociațiunii“, anual	„ 10.—

Biblioteca populară a Asociațiunii „Astra“.

Anul al 19-lea. Nr. 167.

Mai 1929.

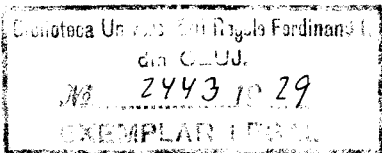
Cărticeia sănătății

De

Dr. I. BEU.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

**Ediție nouă (a treia), revă-
:: zută, cu 2 ilustrațiuni. ::**



Editura Asociațiunii „Astra“, Sibiu, Strada Șaguna 6.
Tiparul Institutului de arte grafice „Dacia Traiană“, s. a., Sibiu.

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 care 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, care 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).

In cărticica de față vom înșira unele învățături, spunând cum trebuie omul să îngrijească de trupul său, ca să se desvoalte 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. In felul acesta, credem, vor fi mai ușor înțelese învățăturile din „Cărticica 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 suprafața.

Întreagă suprafața corpului este acoperită de *piele*, care scutuște 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 (grăsimi), 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 nutritive pentru timpuri rele, când omul nu se poate hrăni în măsură îndestulătoare.

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 mușchi se pot aduna și se pot scurta, ca iarăși se vină la lungimea lor naturală. Ori de câteori mușchii se adună, se scurtează, ridică un os ori apropie două oase deolaltă; ori de câteori mușchii scurțați 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 pleca, îndoi și așa mai departe.

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

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 mișca; în cele mai multe locuri însă, b. o., la mâni, la brațe, picioare, ele nu sunt prea tare strânse, așa că să pot mișca. Aceste din urmă legături se numesc *încheieturi*.

Toate oasele laolaltă le numim *schelet*, Un astfel de schelet se vede tipărit în tabela de sub Nr. 1.

Pe oasele scheletului este așezată musculatura, stratul de grăsime și pielea, dar astfel, că sub ele mai rămân unele locuri goale, în care se găsește 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, împrejmuțită de oase late și tari ca peatra, legate puternic între sine. Aici se găsește adăpostit cel mai de frunte organ, *creierul*, 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.

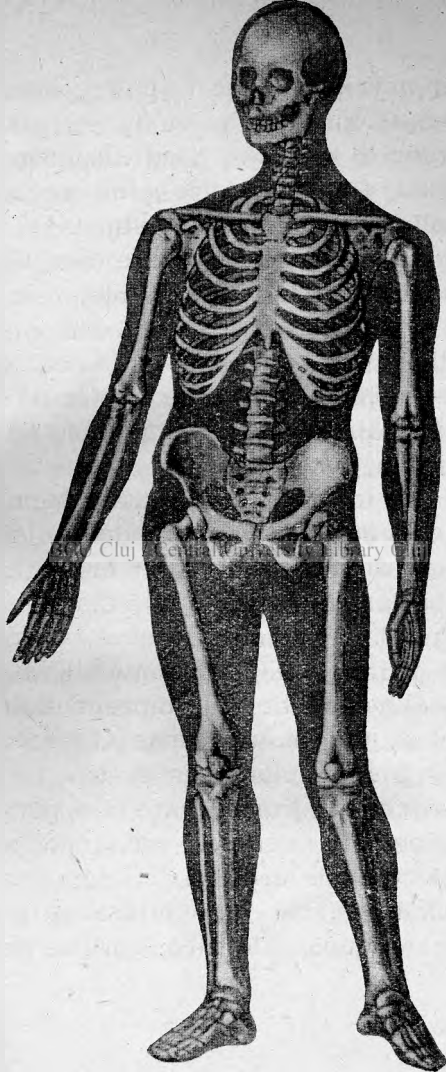


Fig. 1.

Dar nervii nu numai spun creierului ce se întâmplă în corp, ei ei duc și poruncile dela creier 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 furnicăre neplăcută și dureroasă, până la vârful degetelor, ne arată, că nervul a fost bine lovit.

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

Un al treilea loc gol, împrejmuț 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 desvolta 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 intrarea aerului proaspăt, se întâmplă prin lărgirea și îngustarea plumânilor (răsufolare). 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 vreo 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 aduna, neatârnat de vola omului. La omul sănătos inima în fiecare minută se lărgeste și adună de vreo 70-80 ori. Lărgirea și îngustarea inimii, ori cum se zice: bătăile

inimei, 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 inimei, bătăile inimei, lărgirea și adunarea acestei pungi cărnoase în 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.

lată marea însemnătate a sângelui, care întreg-întreguș 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 gol 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 mașele, splina, ficatul, rinichii, beștea udului și la femei mitra.

Prin o țavă lungă, numită înghițitoare, ce trece prin coșul peptului, stomacul stă în legătură cu gura. Peste tot: gura, înghițitoare, stomacul și mașele, 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 sdrobește bine cu ajutorul măselelor și le amestecă bine cu salivă (scuipat), făcând să alunece mai ușor pe drumul către stomac. Este primejdios a înghiți repede bucatele vârtoase; întâi bucatele nesdrobite apasă ca o peatră în stomac și nu se pot mistui, apoi, fiind ele prea puțin umezite cu salivă (scuipat), nu alunecă, se

opresc înaintea înghițitorii, astupă drumul și împedecă chiar și intrarea aerului în plămâni. Nu odată s'a întâmplat, că oamenii grăbiți și lacomi, mâncând iute și nesdrobind 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 (furea) peptului. Intocmai ca sub pelița gurei, așa și sub pelița ce învălue stomacul pe dinlăuntru, se află o mulțime de beșicuțe în care se produce un suc, numit sucul stomacului. Sucul acesta se amestecă cu bucatele, ce au fost sdrobite în gură și umezite cu scuipat, le subțiează și le topește. Subțierea și topirea bucatelor în stomac se numește *mistuire*. Mistuirea o isprăvește stomacul abia în 2—3 oare.

Îndată 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, nutriend 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 sămburi 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 sămburi cu tot! Ele se pot opri în mica țavă oarbă a mațului gros și vă pot cauza moartea.

Mulți oameni au perit de aprinderea mațului 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 încapе 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 aduna peste măsură, ar otrăvi și ucide întreg corpul. Rinichii produc udul; din rinichi el trece prin două țevi, care pleacă de la fiecare rinichiu, 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 mățele sunt învălțite în niște pelițe foarte fine; creierul, fiind cel mai însemnat organ, este învălțit în trei pelițe, cum am mai spus. Aceste pelițe sunt foarte simțitoare față cu boalele;

se îmbolnăvese ușor. Aprinderea pelițelor creererului 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. 11. fig. 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 alfă ele în omul viu.

În fig. 2. se văd vase ale sângelui, cari se rămurese în față și pe cap.

În fig. 3. se văd: creerul în căpățină; o parte a măduvei în canalul spinării; nervi, cari se resfiră 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 mijlocește *ochii*, așezați în două înfundături ale oaselor capului. Fiecare ochi stă în legătură cu creierul prin câte un nerv. Când ne uităm la un lucru, chipul acestuia se oglindește în ochi, atinge nervii ochilor; această atingere o simțește creierul.

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

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

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 alt fel 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 grijesc îndeestul 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 lumești, să se căsătorească, înainte de a fi deplin vindecat.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

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

Ce e sănătatea? Ce e boala?

Cât timp părțile corpului, organele ce am descris, își isprăvesc lucrările lor regulate, zicem, că corpul este sănătos. Nimic nu e mai scump pe lumea aceasta, decât

sănătatea. Tot omul are sfânta datorință a îngriji de sănătatea sa și a copiilor săi, dacă vrea să-i fie bine pe acest pământ și să aibă parte de raiu în ceealaltă lume.

Indată ce 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 ne-numărate și de foarte multe feluri. Nu le vom înșira pe toate, căci ar trebui să umplem coale întregi de hârtie. Vom spune pe cele mai obișnuite, de cari omul se și poate feri mai ușor.

lată câte-va pilde:

Un om e silit să lucreze zi de zi, ani dearândul, în aer plin de praf. Ori decâteori răsufică, în plumânile sale intră multă pulbere (praf), care sgărie păreșii plumânilor, îi iritează (așâță) 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 vedea

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, umezeala străbate prin haine și ajunge la piept. Când se trezește, simte un junghiu în partea stângă sau dreaptă a pieptului. A doua zi doftorul se încredințează, că băiatul a căpătat o aprindere de plumâni, boală grea, primejdioasă.

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

Necurătenia pielii mai aduce cu sine și boala cunoscută sub numele de râte. Urâtă boală, de a cărei mâncărime Dumnezeu să ferească pe tot omul.

Mâncarea grăbită, bucatele rău sdrobite, încărcarea fără măsură a stomacului, îl oboresc, 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 pierde o parte

a materiei. Ceeace se pierde, trebuie înlocuit. Înlocuirea se face prin bucatele hrănitoare, 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 mistuie cum se cade. Prin urmare celelalte organe trebuie să rabde foame. Iar foamea seacă puterea organelor celorlalte; cu alte cuvinte: le face de suferă, 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 umbla, cutare s'a opărit la mâni cu apă ferbinte de i s'a dus pielea, și n'a mai putut lucra săptămâni dearândul?

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 Dumnezeu 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. Doiu aminti unele cazuri. Boalele lumești se iau dela om la om; asemenea și boalele lipicioase, ca pojarul și difteria. Dela animale poate primi omul râia, boala de gură și altele. Cine n'a auzit de mâțe râioase, cari au umplut de această boală urâtă pe toți ai casei?

Mai sunt apoi boale, cari se moștenesc dela părinți la copii. Iată dară, că păcătuiesc 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.

Îngrijirea 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 îngrijască de curățenia corpului mai mult ca de obicei, și, aș crede, să se scalde baremi la 2 săptămâni odată.

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

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

Peste tot e bine, ca regulat să spele țâțele și să ungă sfârcurile cu untdelemn. Făcând astfel, nu va avea să se teamă de aprinderi (sobol) la țâțe, de crepături dure-roase în jurul sfârcurilor, și multe altele.

Femeile au de multeori poște șoade (ciudate). Unele ar mânca mereu b. o. ceapă,

ridichi, slănină, ș. a., și le e greață de alte mâncări; iar altele ar mânca tot ce văd la străini. Intru-cât astfel de poște se pot împlini, să se împlinescă, dacă nu sunt spre stricăciune: când nu se va putea, nu e nici o pricină; femeia tot nu va lăpăda copilul.

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

Purtându-se și făcând în felul arătat, nu are să se teamă de nimic, facerea va fi ușoară. In timpul facerii femeia să fie îngrijită de o femeie pricepătoare, de o moașă.

Facerea, nașterea unui copil, este un lucru de mare însemnătate, am putea zice sfânt. Durere, că lumea pare a fi de altă părere, căci altcum nu s'ar putea întâmpla, ca pe femeia în facere să o pună în odaia cea mai întunecată și mai murdară, în patul cel mai rău, adeseori fără așternut, acoperit numai cu un lepedeu mânjit, și să o îmbrace în hainele cele mai de rând.

Femeia, când face, să se așeze în odaie luminoasă, cu aer curat și bină curățită, în

patul cel mai bun, cu așternut potrivit, cu perini corăspunzătoare, și acoperit cu lepedeu curat. Nu e nimic, dacă lepedeul se murdărește în timpul facerii; apa a dat-o Dumnezeu și să o bem și să spălăm necurățiile cu ea.

Moașele de pe sate, uneori și cele dela orașe, încă păcătuiesc mult. Intâi ele nu stăruie îndestul, ca în casă să fie curățenie, lumină și aer, nu delătură din apropierea femeii toate albiturile mânjite; apoi — ce e mai rău — ele înseși sunt nespălate pe mâni și vin în haine murdare.

Din lipsa de curățenie foarte ușor se pot ivi aprinderi periculoase în pântecul femeii, cari de regulă o duc în mormânt, lăsând nou-născutul copil orfan de mamă.

Baremi la așa ocaziune să se țină curățenie, care nu costă parale nici pe cei din casă nici pe moașă.

După facere, femeea, săracă și bogată, să zacă în pat vreo 8—12 zile. În zilele dintâi (3—4 zile) să mănec 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 mânca 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 mânâncă 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, femeia să se ferească de lucruri grele. Abia 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 femeia 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 fecere, 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.

Îngrijirea sănătății în anul prim al vieții.

Îngrijirea 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 desvoalte bine, să devină puternic, să poată ținea piept tuturor nevoilor vieții.

De îndată ce o femeie a simțit, că e pe cale să ajungă mamă, că este grea (îngreu-

nată, însărcinată, împovărată), altă grije mai mare să nu aibă, decât de fătul ce o încolțit în pântecul ei.

Femeea grea, în timpul sarcinii, 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 ridica poveri grele, a sări dela înălțimi, a urca scări etc., va încunjura lovitură în foale: asemenea va căuta 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 atârână, ca fiitorul om să fie voinic și sdravăn, ori nu.

O mamă sănătoasă va avea 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 găzduiește.

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 nou-născutul să primească hrana și grija trebuincioasă, pentru a se desvolta cum se cade trupește și sufletește; datorința mamei este, ca să crească țării și națiunii un om sdravăn.

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, cărui 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 în-

grijiri, 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 sdraveni.

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 calduță. În pân-tecele mamei sale el a fost dedat la o căldură potrivită; vom căuta, ca și apa din scaldă să fie căldicieă.

Înainte de a 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 era 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 cârpe 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, piept, 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 urâte și supărăcioase.

În timpul scaldei femeia să nu se ocupe și cu alte lucruri. Nenonocirea iute vine. Până când femeia se uită după altele, copilul se întoarce în scaldă, ajunge cu nasul și gura în apă, nu se mai poate îndrepta, se îneacă. 5—8 minute, cât are să țină scaldă, pot aștepta 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 piele, pe cari numai cu multă trudă le mai putem vindeca. Toate albiturile murdărite de copil 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 dorește ceva.

Foamea este, care-l trezește, foamea îl învață a striga.

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 încape îndoială, că laptele mamei sale.

De cum o femeie prinde grea, țâțele încep a crește, a se umfla. Cătră sfârșitul sarcinei, din țâțe izvorește câte un picur de lapte alburiu; iar după naștere se produce lapte multșor, după trebuința copilului.

Așadară însăși 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 altecum e laptele la început, și altecum 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, ei 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 dat, ca să nu prea sugă noaptea. E bine a i se da mai pe urmă să sugă la cina cea bună (10—11 ore sara) și lăsat apoi să doarmă până în ziua (5—6 ore dimineața). Poate că va merge greu obișnuirea la această regulă, dar ea este de mare folos. Atât copilul cât și mama au mare trebuință de odihnă. Biata mamă (mai ales țăranca) lucrează ziua întreagă, baremi noaptea să poată dormi 5—6 ciasuri liniștită.

Ordinea aceasta mai are și alte foloase. Închipiți-vă că o mamă lucrează ziua întreagă, abia apucă să vine seara, ca să poată dormi ceva. Dar copilul nu-i dă pace, căci e obișnuit a suga după cum îl taie capul. Mama, ca să atibă 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 înădușe. Când se trezește, copilul e rece.

Poate-și cineva închipiul 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!

Este de sine înțeles, că până la înțărarea copilului fiecare mamă trebuie să se hrănească mai bine, dar nu cu alte mâncări decum este obișnuită, 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 alăptează 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, bolnăvicoși! Cari în loc să-și vadă de ale lor, umblă în cărciume, 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.

Bărbații 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 cealaltă lume ratul veți dobândi.

De bunăseamă nu totdeauna este cu puțință, ca mama să-și alăpteze copilul. Bunăoară: 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 alta femeie, care să-l alăpteze. Femeea aceasta, numită doică, să nu fie prea tânără, nici prea bătrână, — după putință de o vârstă cu mama copilului; să fie sănătoasă, îndeosebi să nu sufere 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 ținea (dolca e mai mult pentru oameni 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, adică conține mai mult unt și are mai mult caș ca laptele femeesc. De altă parte însă, laptele

femeesc e mai dulce, conține mai mult zahăr.

Prin urmare trebuie să căutate căi și mijloace, ca să împușinăm untul și cașul din laptele de vacă și să înmulțim zahărul, să-i mărim dulceața.

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

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 seamă, ca nici chip de murdărie să nu ajungă în vasul cu laptele.

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

După ce a fost fiert, laptele să se acopere bine, ca nimic să nu poată intra 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 seara.

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

De câteori este a se alăpta copilul, să se amestece porțiunea trebuincioasă de lapte și de apă, adăugându-se zahăr pisat, cât lai odată pe un vârj de cuțit. Laptele astfel amestecat și subțiat să se încălzească sau fiarbă chiar de nou.

Amestecarea laptelui nu este iertat să se facă cum îi poate plesni culva 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 lunii 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 parte de apă, în luna a opta și a noua 3 părți de lapte și 1 parte de apă, iar dela luna a zecea încolo lapte curat.

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

La pleptul mamei copilul sugă 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 alăptare.

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 biberone, la gură ceva 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 paharului, se sârbezește, și ajungând în fragedul stomac al copilului, poate cauza cataruri de mațe, urdinări primejdioase.

Sfârcul de gumă se spală bine și apoi se păstrează într'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 fiartă să se facă tot numai când vrem să alăptăm copilul;

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

6. după fiecare alăptare să se curățe bine biberonul, țâțul sau paharul și lingurița; țâțul 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-l 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 muțatură cu pâne; dacă se servește fasole, îi dau mămăligă mulată 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 a crescut mari și tari. Dar bunica și vecina uită, că din 10—12 copii, câți au avut, le-au murit vreo 7—8, mai toți de urdinări fără sfârșit, cauzate de muțetura și fasolea nepotrivite pentru fragedul stomac și pentru mațele gingașe ale copilului.

În adevăr mii și milioane de copilași se prăpădesc an de an în urma sfaturilor izvo-rate din nepriceperea babelor.

Nu trebuie să fie omul prea învățat, ca să vadă, că în anul prim al vieții mâncarea

corăspunzătoare este laptele dela mamă sau dela vacă. Natura însuş arată, când se apropie timpul şi pentru alte mâncări.

Primul dinte, ce de regulă se iveşte în luna a şaptea, este semnul, că corpul copilului se pregăteşte a primi şi a mistui şi alte bucate.

Acuma, dar nu mai curând, trebuie a se da copilului şi alte mâncări, pe încetul şi câte puţin. Nu tocană, nu fasole, nu mămligă; a începe tocmai cu acest fel de mâncări, nu este iertat.

Pe la sfârşitul lunii a şaptea sau la începutul lunii a opta, copilul, nutrit până acuma cu ţâţă, poate primi odată de douăori pe zi lapte de vacă, subfiat şi adaus cu zahar, dupăcum s'a arătat mai sus; câteva linguri de supă curăţită de grăsime, şi mai târziu, prin luna a noua, câte un ou fierţ moale.

Sunt copii, cari sug ţâţă şi-l grijesc mamele lor cum nu se poate mai bine, cu toate acestea nu cresc cum ar trebui, sunt slabi, ofiliţi. În astfel de cazuri femeia să nu-şi bage sieşi de vină, să nu creadă că laptele ei este rău; cauzele pot fi multe şi ascunse; de aceea să ceară sfatul unui medic, care

va îndrepta 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.

Înjărcatul copiilor.

Vom spune câteva cuvinte și asupra înjărcatului copiilor. În această privință se greșește nespus de mult. Greșelile ce se fac la înjărcatul 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 despărțiți dela pieptul mamei lor. Până ce au fost hrăniți cu laptele mamei, erau veseli și rotunzi ca pepenii; după înjărcare sunt cuprinși de o urdinare fără sfârșit, culoarea roșie din față pierе, voia bună se schimbă în plâns fără întrerupere, corpul rotund își pierde forma sa plăcută, care înveselea pe părinți și le dedea frumoase speranțe (nădejdi).

Copiii să nu se înfărce înainte de a zecea lună; înfărcarea să nu se facă așa deodată și nicicând în căldurile mari ale verii.

Pentruca înfărcarea 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 materile cuprinse în laptele mamei sale nu mai sunt îndestulitoare pentru desvoltarea corpului. În scopul acestei pregătiri — cum am spus și mai sus — să se dea copilului, cam pe la finea lunii a șaptea, odată s'au de douăori pe zi, lapte de vacă, potrivit adaus cu puțină apă fiartă și cu zahar cât iai pe un vârș de cuțit.

Ceva și 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 fiert moale.

Mâncări, ca brânză, carne, pâne, franzele (jimble), poame și așa mai departe sunt

oprite în primul an al vieții. Chiar și țărăncele 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, dupăce mai înainte le-au duminat în gura sa proprie. Prin aceasta se face vinovate de un păcat îndoit. Întâiu dau copiilor bucate, ce ei nu pot mistui; a doua oară, le bagă în gură sculpat străin, care de obicei cuprinde materii stricăcioase pentru copii.

Deodată cu pregătirile amintite copilul să fie dedat a nu mai suga 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 făța, 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 striga după făța mamei, deoarece s'a și împrefinit cu laptele de vacă, cu supa curățită de grăsime și cu oul fierț moale.

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

După înțărare copiii să nu fie lăsați fără grije. Orice schimbare bolnăvicioasă s'ar arăta la ei, mai ales când vor urdina nemistuit și apăsător, să se ceară sfatul medicului. Nicidecând nu se răzbună „lasă“ așa de mult, ca la copii înțărcați de curând. Dacă medicul dă un sfat, acela să se țină întoemai și nu amestecat cu sfaturile vecinelor sfătoase.

Așadară la înțărare sunt a se observa următoarele reguli :

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

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

3. Copiii să se înțarce între a zecea și a douăsprezecea lună, la nici o întâmplare timpul alăptării să nu treacă peste $1\frac{1}{4}$ an; cei voinici să se înțarce mai curând, cei slăbuți mai târziu.

Țărancele noastre obișnuesc a da copiilor să sugă până sunt de doi ani. Acest obicei e rău, pentrucă nu aduce vr'un bine nici copilului nici mamei, în cursul timpului de alăptare, laptele femeesc se schimbă, dela un timp se împușlinează, 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 înfărcare.

În anul dintâi copiii cresc, se dezvoltă 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 l-a mers bine, 8— $8\frac{1}{2}$ kilograme: îndoit și mai bine ca după naștere. De aci încolo an de an se va spori numai cu 1— $1\frac{1}{2}$ kilogram.

În anul prim viața copilului este mai grăbită. Începând însă cu anul al doilea des-

voltarea, viața lui se domolește, devine mai înceată. Tocmai în urma desvoltării 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 cel 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 ieșit toți dinții, el să fie nutrit mai ales cu lapte; dar și după aceea, până la anul al șeptelea, căci nu înzadar dinții dintâi se numesc dinții laptelui. Laptele să fie mîncarea de căpetenie, apoi gris ori păsat fiert în lapte, urez fiert în lapte, precum și alte mîncări ușoare și bine pregătite.

Copilul numai pe încetul să fie dat 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 imbolnăvesc stomacul și dedau la beutură; să nu li-se dea grăsime multă,

apoi mazărea ori fasolea să li-se dea numai bine fiartă și trecută prin sită. Observăm, că mazărea, fasolea și linte, pentru omul mare mai ales, sunt niște mâncări, pe cari noi nu le știm îndeștul prețui. Ele sunt tot așa de nutritoare ca și carnea, dar se mistuie mai greu. Românul ar face bine, să mănânce mai des mazăre și linte; el e prieten numai fasolei, — dar pe toate trei să le fiarbă 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. Aduase cu puțină ceapă prăjită în unsoare de porc ori în ulei, ele sunt bucate foarte gustoase. În țara nemțească oamenii le macină, cum macină cucuruzul; apoi le fierb. În felul acesta ele se fierb foarte tute și bine. — Nu ar putea și Românul să facă cum face Neamțul?

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

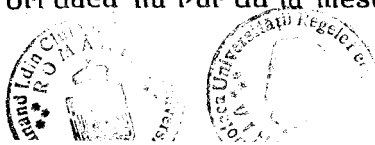
Ei trebuiesc feriți de zaharicale. Acestea strică dinții, gura, stomacul și pricinuește grele îmbolnăviri.

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. În anul al șaptelea să fie dați la școală, dacă sunt sănătoși și bine desvoldați. Greșesc părinții cari învață copiii de 4—5 ani să cetească, să scrie etc. Prin aceasta numai le strică, căci îi împedecă în desvoltagea 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 acea etate (vârstă) 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 era ziua. Și astăzi s'ar desvolta 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 urecă pe alașuri 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-l 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 necurătențe; în toată săptămâna, să zicem Sâmbătă seara, să fie scaldat și spălat bine cu săpun pe tot corpul. Nu mai puțin în fiecare săptămână, Duminea, copilul să capete albituri curate.

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

Îndeosebi de curățenia capului să nu se uite. Sunt urâți copiii cu părul lung, încălețit, plini de murdărie în cap și poate și de altceva. Capul trebuie peptenat în fiecare dimineață.

Copiii să doarmă multșor, 10—12 ceasuri. E păcat mare a-i trezi dimineața și a le scurta odihna. Cine vrea, ca copiii să nu doarmă până la prânz, are să-i dedea a se culca seara mai de timpuriu.

Crescuți copiii în felul arătat, ei vor deveni tot așa de voinici ca și moșii și strămoșii lor, și în viață vor răzbi cu ușurință toate năcazurile. / Central University Library Cluj

Dar ori cât s'ar simți cineva de voinic, să nu se încreadă prea tare. Sunt furtuni, cari doboară și pe cel mai tare stejar; tocmai așa sunt boale, cariucid și pe cel mai puternic oamenii.

Omul este dator față cu sine și față cu ai săi a îngriji totdeauna de mersul regulat al tuturor părților corpului. Să nu obosească prea tare nici creierul, nici ochii, brațele, picioarele, stomacul și rinichii și celelalte organe; să le dea timp de odihnă și hrană îndestulitoare.

Țăranii noștri nu sunt oameni leneși, din contră, unii lucră până îmbrâncesc, în schimb însă nu au grije ca trupul lor muncit să primească hrana corespunzătoare.

Un exemplu. Țăranul nostru în timpul verii bea, de 3—4 ori pe zi rachiu, dar nu mănca niciodată carne ori brânză, ci mai tot mâncări, cari umplu numai stomacul, fără a da putere brațelor ostentite. Oare nu ar putea mânca odată pe zi carne ori brânză, cumpărată cu banii dați pe rachiu?

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

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

În 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 dezvoltare. Sănătatea încă suferă foarte mult în un corp murdar. Țăranii noștri, pare că e făcătură, uită mai cu totul de curățirea murdăriei de pe întreagă suprafața corpului; unii nu se scaldă cu apă, deși în apropiere curge o vâltică cu apă ademenitoare.

Muncă cu bună împărțeață, 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 silință ne-am da și oricât am fi băgători de seamă, nu vom putea să împiedecăm 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 îndolală, 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 răzbună foarte mult obișnuttul nostru „lasă“. Fieea 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 uita în gât, vedea că copilul suferă de difterită, îi dedea 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 obișnuite ale îmbolnăvirilor.

Primul și cel mai obișnuit semn de boală la copil 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 unit copil, 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 cerceta mai întâi, dacă nu cumva îi e foame copilul sau îi 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 gâcească, 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 termenul obișnuit al alăptării, 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 proventă din vr'un morb din lăuntru ori fierbințeli mari.

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

Când culoarea pielii 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 piele: 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 îngălbitirea ei; alteori se ivesc mici beșteuțe sau sgrăbunțe.

Asudarea neobișnuită a copiilor, mai ales la cap în cursul somnului, încă nu e semn bun. Copiii asudă în somn ori de slăbțetune mare, ori de vreo boală grea a corpului.

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

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

Ochii încă sufer în cazuri de boală. Sclipeala lor naturală dispăre, privirea lor se pare pierdută. Uneori un ochiu pare mai mare ca celalalt; altădată copilul chitorește 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 fața bătrână?
O urdinare strașnică poate slăbi așa de tute

copiii mai înainte grăsuți, că în câteva zile li se pierde toată grăsimea din obraz și pielea 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 sgomotoasă, fluerătoare; tusa; 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 înșira și explica 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, pieptul, 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 habă, 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 ade-seori 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 păcăturile ce au adus din farmacie (apotecă).

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

Să 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. Așa 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 aerizească 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 curețe temeinic, dar fără a face praf.

O odaie măricică, luminoasă, aerioasă 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, intrând de afară, își 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 haină călduroasă.

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

Când intri 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 sa 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 păretului, ci numai cu un capăt către 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 de-a lungul păretului.

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 (fol) de lână, iar peste acesta un lepedeu (cearșaf) 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 străjaciul, straiul și lepedeul, 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.

È 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 odata 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.

Îndeosebi 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 le schimbi 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 Juniper, libru Cluj, 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 caldută. 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 mișca 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 sbiau (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 pielea 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 pielea la șolduri, la spate, cu un cuvânt la locurile mai osoase.

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 vreo pată roșie, să se ceară sfatul medicului.

Pentru a feri bolnavul de pete roșii, după cari urmează ranele amintite, e bine a

se freca din când în când spetele, erucea și șoldurile cu oțet amestecat cu apă.

Ranele acestea sunt nu numai foarte dureroase, dar lungesc nespun 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 altecum, unii bolnavi d. e. cei de lingoare (tifos), adese-ori se ridică din pat și pleacă afară ori sar pe fereastră. Nenorocirea e gata, dacă nu este cineva să o împedece.

Altecum 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 (intremează) bine prin un somn liniștit, neconturbat de visuri sau sgomote.

Mâncarea bolnavului? Aceasta să fie așa, cum poruncește medicul. Peste tot însă

să se știe, că la boalele de stomac, la boale împreunate cu fierbințeli 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, nu-i tertat să mănăce 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, fiert bine în lapte, ouăle fierte moale, cafeaua cu lapte. Tot bucate, pe cari le poate avea și cel mai sărac.

Omul bolnav nici din mâncările acestea să nu mănăce mult deodată, ci mai bine câte puțin, dar de cinci sau șase ori în 24 de ore, tot la timp hotărât. 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, ceeace pe mulți îi înșală, nu ascultă de sfatul medicului, care a zis că copiii să zacă în pat 4 săptămâni și să nu mănec carne și brânză; copiii se scoală din pat și mănecă ce văd, iar deodată încep a se umfla ea de boala apeli.

Greșesc toți aceia, cari cred, că omul slăbit trebuie să mănec mult și bucate nutritoare. Nu, omul bolnav are să mănec 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 să aibă aer bun în odaie, pat și așternut corespunzător, curățenie deplină a corpului și vestmintelor, 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-ți iertat să lăsăm omul năcăjit fără ajutor. Până când vine medicul poate fi prea târziu.

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

Întâiul caz.

Mergi pe stradă ori pe drum; deodată dai de un om trântit jos și răsuflând greu. Îl 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 așeza cu capul mai ridicat, iar dacă e galben la față, îl veți pune cu capul mai jos, îi veți desface toate hainele, cari îl pot strânge, b. o. se va desbăera cămașa, se va debumba peptarul, se va descinge șerparul și brăcinarul, și așa mai departe.

În sfârșit veți încunoștința 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 fierbe în oala de pe cuptor, nu cumva este ceva de mâncare. Apucă oala, o trage, și fără să vrea — o răstoarnă. Apa fierbinte i se varsă pe față și pe piept, cu un cuvânt îl opărește bine. O parte a pielii este roșie ca para focului, altă parte este îmbeșicată; și arde și doare cumplit.

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

Ce e de făcut? Mai întâi îl udăm bine cu apă rece, apoi să i se desfacă și desbrace hainele, căci apa dintre haine și piele poate fi încă fierbinte și opărește mai departe. După aceea să se ungă pielea opărită cu untdelemn, grăsimi (unsoare) de porc ori unt, sau să se presare cu făină uscată, măcinată mărunt, 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, grăsimi, unt, presărarea cu făină etc., învâluirea în bumbac și pânzături moi au de scop să păzească pielea opărită, ca să nu vină în atingere cu aerul.

Al treilea caz.

Petroleul din lampă e pe sfârșite. Seruitoarea se apucă în grabă și desface lampa cu feștila arzând și toarnă petroleu proaspăt

acesta deodată ia foc și improașcă 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 învălum bine pe cel aprins. În felul acesta înădușim focul, îl stingem fără a pierde timp.

Dupăce 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 cauza arsuri mai mici sau mai mari.

Dar nu numai lampa de petrolu 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'au 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 pielea arde scrum, în care caz se înegrește ca și cărbunele.

Arsurile sunt a se lecuși 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!

Era p'aci să uităm un lucru. După ce s'a stins focul și după ce am turnat binișor apă pe cel ars, vine rândul a-l desbrăca, ca să vedem mai bine arsurile. Desbrăcarea să se facă cu multă băgare de seamă. Îndeosebi să nu se tragă de haine, căci ușor se poate întâmpla, că deodată cu haina se trage și o fășie de piele. Unde se constată, că haina e lipită de piele, 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 lucrează în câmp. Deodată se înou-rează. Nori grei se ridică deasupra capului lui. El pleacă cătră casă, ca să nu-l ajungă ploata, dar și altcum nu mai poate lucra. Fulgere și trăznete îl însoțesc în drum. Un trăznet îl atinge și pe el și îl culcă la pământ; s'a stins pentru totdeauna.

Se întâmplă însă, de trăznetul lovește numai în apropiere. În acest caz omul nostru cade la pământ, își pierde conștiința (simfrea), ba nici nu mai răsuflă.

Ce-l de făcut? Intrucât numai e cu puțință, îl ducem pe cel nenorocit la un loc adăpostit, îndeosebi scutit de ploate. Apoi îl desfacem de toate hainele, cari îl pot strânge: de cămașe, pieptar, șerpar și bră-

cinar. Dacă fața îi e roșie-vântată, îl așezăm cu capul ceva mai sus; dacă fața e galbînă, îl așezăm cu capul mai jos. În cazul dintâi îi punem oblojeli reci pe cap; în cazul al doilea îl stropim sdravăn cu apă ~~rece~~. Dacă ne convingem, că răsuflă, putem să-i dăm pace până se deșteaptă; dacă însă nu răsuflă, trebuie să-l facem să răsufle. Răsuflarea 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 piept, apăsând ușor. După alte două secunde iar le întindem și iar le adunăm, de vreo 15—18 ori în fiecare minută.

Prin aceea, că întindem brațele, se lărgește coșul pieptului și intră aer în el; adunându-le, coșul pieptului se îngustează și aerul iese din el. Adecă se întâmplă chiar aceea ce se întâmplă, când omul răsuflă (respiră) de voia lui.

Când băgăm de seamă, că nenorocitul începe a răsufla singur, îi dăm pace; cel

mult îl vom da puțină apă sau vin, îl vom freca cu oțet pe mâni și pe picioare, ori îl vom da oțet să miroase.

Unii loviți de trăsnet își vin, ce e drept, în fire; dar, spre spalma lor, nu-și pot mișca picioarele ori mâinile. În 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-l dăm primul ajutor. Medicul e departe; pe nenorocit nu-l putem lăsa în câmp ori în pădure.

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

Oasele frânte dor grozav, de câteori nenorocitul cearcă a se mișca sau îl mișcă alteineva. 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 căuta o scânduriță, un par mic, coada unei sape, vom tăia o ramură din un arbore aflător în apropiere — și o vom așeza lângă piciorul frânt. Scândurița etc. și piciorul le vom lega laolaltă 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 desbrăca pe cel nenorocit, pentru a vedea 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 șaptelea 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 scârțit, căci puteți face mare stricăciune. Chemați de grabă medicul, ori duceți-l pe bolnav la el. Întârzierea 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 proască. Primejdia e mare, sângele curge repede; dacă nu vom sări într'ajutor, copilul e gata în câteva minute.

Cum vom ajuta? — Ii vom ridica piciorul în sus, vom tăia sau rupe hainele de pe el, apoi vom lua o cârpă (pânză) curată, vom împătura-o și o vom pune pe rana ce sângerează; după aceea vom apăsa pe rană cu un deget ori cu mâna, ori vom înfășura o cârpă mai mare sau un ștergar în jurul piciorului și vom strânge, până ce încetează sângele a mai curge. Dacă totuși sângele nu s'ar opri, va trebui să apăsăm vâna, 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 împiedeca 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 întâmpla, că vrând a opri 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.

Așadar, 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 păreți, ori să se pună pământ, rocă (pânză) de pătangini și alte materii murdare, cari nu sunt de nici un folos, ba mai mult: ele pot strica nespuse de mult, căci prin ele se poate introduce în rană ureo otravă, de care să se înveniteze 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 pielea ce le acopere și sângerează rău, dacă vom întârzia a veni într'ajutor. Din vinele, în cari curge sânge albastru (vânăt-roșu), nu improașcă 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 ridica piciorul, vom acoperi cu o cârpă curată locul, unde a plesnit pielea, și vom apăsa ușor, ori îl vom lega. Dacă nu avem pânză curată la îndemână, e destul să apăsăm ori să legăm piciorul din jos de rană.

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

Să trecem la al *nouălea caz*.

Mai mulți oameni stau la un loc, povestesc de ale lor. Deodată unuia i se face rău, 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 așeza pe bolnavul cu capul și pieptul cevaș mai sus, îi vom spune să fie liniștit, că nu e nici o primejdie, îi vom zice să tacă; desfăcând apoi cămașa și pieptarul, pe partea din sus a pieptului vom pune oblojeți reci, cu gheață, dacă avem. În sfârșit îi vom mai da să înghiță puțină apă rece ori mici bucățele de gheață.

Dacă ne-am încredințat, că sângele e din stomac, deasemenea vom așeza pe bolnav liniștit, îi vom desface cămașa, pieptarul, șerparul și alte haine cu cari e îmbrăcat. La capul pieptului îi vom pune oblojeți reci, și dacă avem, îi vom da să înghiță mici bucățele de gheață.

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

Al zecelea caz.

Un om a căzut în apă. Ii aruncăm o funie, îi întindem un par ori altceva, ca să

se apuce și să iasă la mal; în caz de mare primejdie, dacă știm înota, sărim după el, îl apucăm de mână sau de spate și-l scoatem din apă.

Dar ușor se poate întâmpla, că omul scos la mal, a înghițit multă apă fără voința lui, ba apa a trecut prin beregată și în plămâni 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 plămâni, dar fără a-l ridica de picioare cu capul la vale, ci punându-l cu foarele pe genunchi (în acest caz îi vom ține capul cu mâna) ori pe o haină împăturată, apăsând puțin pe spănare, ca să iasă apa toată. După aceea îl vom întoarce pe spănare, îl vom scoate limba și o vom ține întinsă, ori o vom lega cu o fașie. Sub spănare vom pune o haină împăturată, ca pieptul să fie ceva mai ridicat. După ce toate acestea au fost isprăvite cu multă chibzuială și liniște, vom cerca să-l facem să răsufle, gândindu-i nasul și gâtul cu o peană, vom freca

bine pieptul și obrazul, ori în sfârșit vom introduce răsuflarea măestrită, așa cum am arătat mai sus.

Deodată însă cu încercarea de scăpare este să se trimită după medic, precum și după haine uscate și călduroase. Acestea din urmă sunt neapărat trebuincioase, deoarece îndată ce nenorocitul începe a răsufla, el trebuie învălțit în haine uscate și călduțe, frecându-i totodată mâinile 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 îndotială, nu întotdeauna vom izbuti a pune cursul vieții din nou în mișcare; dar să fim mulțumiți, dacă din zece de înecați și numai pe unul l-am putut scăpa în felul arătat.

Se înecă omul căzând în apă în cursul scaldet, ori trecând peste un râu înghețat. În cazul din urmă uneori omul nu se înecă, nu-l trage apa sub ghiață, dar îi este cu neputință a eși deasupra gheței, deoarece ghiața se sparge, și e temere, ca să nu dea de vr'un loc, unde apa este adâncă și se poate îneca, în acest caz vom arunca o funie sau

vom întinde un par de care să se apuce, vom așeza 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 primejdi 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 gheața. Omul nu alerga la cuptor, rămân în odaia neîncălzită, freacă-ți bine urechile cu zăpadă ori cu apă rece, apoi pune pe ele oblojeți 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. Îl așază pe un pat sau pe o masă, iau foarfecile și îi tale hainele una după alta; nu le cruță, nu le desbracă ca de obicei, deoarece ușor i-ar putea frânge o mână sau un picior înghețat.

Dupăce l-au desbrăcat în pielea 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 mutate în apă rece și îl freacă bine.

Îndatăce văd, că mâinile și picioarele nu-i mai sunt tari ca ghiața, s'au înmulat, apuc brațele și introduc răsuflarea măestrită, dar fără grabă, ei cu multă chibzuială. Altecum răsuflarea măestrită se poate face și așa, că cu amândouă mâinile apăsăm coșul pieptului, apoi le ridicăm și iar apăsăm coșul pieptului, apoi le ridicăm și iar apăsăm, de vreo 15—18 ori pe fiecare minută.

În momentul când cel înghețat dă semne că ar putea răsufla și fără ajutor, îl trecem în o^o odate puțin încălzită, îl acoperim cu un strai 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 odata mai bine.

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

La multe rele duce beția!

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

Economul harnic nu samăna 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.

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

Ca la împunsăturile de albine este a se urma și la împunsăturile de vespi și bundari (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 trăește șerpele numit viperă, care este și îndrăzneț 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 împedea otrăvirea corpului întreg, să se lege deasupra ranei brațul sau piciorul mușcat și să se strângă bine, împiedecând curgerea sângelui. După aceea să se stoarcă otrava din rană și apoi să se ardă rana cu un ac, cui, cuțit (briceag) înfierbântat în foc. În fine să l 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 dovedi mai târziu, că nu a fost turbat cânele.

O observare. Oamenii de pe sate prind și ucid 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 (doctorul 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 prefură, ca să fie trimis în capitala țării, în un spital anume pentru astfel de boale. Orice întârziere e spre paguba celui mușcat. Turbarea, dacă s'a lutt, 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 înșira 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, îl dăm să înghită puțină apă rece ori bucățele de gheață, apoi câteva zile îl nutrim numai cu supă de chimen 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 porțiuni mică este primul leac, apoi urmează cel din apotecă.

Al treilea caz.

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

Vom cerea, deci, cu unul sau două pahare de apă amară (apă de Breazu), cu o pișcotă de venin, cu o teă (ceaiu) feartă din foi de senna (stiminichie), cu un clistir, (moașa satului se pricepe la așa ceva). Dacă aceste leacuri nu au descutat mașele omului, apoi degrabă la medicul. Când leacurile înșirate nu ajută, ori bolnavul le mai și varsă, e aproape sigur, că încuietura este o urmare a unei sucituri a vr'unui maș. Aici numai medicul poate ajuta, fie prin clistire puternice, cari se desfacă mașul sucit, fie prin operațiune, care însă se poate face numai la spital, unde sunt mai mulți medici. Cine, în astfel de caz, nu ascultă de sfatul medicului, poate să-și facă testament, deoarece moartea nu-l va cruța.

Mulți Români au pierit cu zile, ascultând de sfaturile și plânsetele muerilor și nelăsând să fie operați.

Al patrulea caz.

Fierbințeli mari cu durere de cap ori cu un junghiu la coaste, așa din senin; bolnavul nu știe să-și dea seamă de cauza boalei sale. Destul, că e rău, și ajutorul, ce-l putem da, îi va ușura mult starea.

În astfel de cazuri să spălăm corpul bolnavului cu oțet amestecat cu apă rece, odată sau mai de multeori pe zi. La cap ori la coaste să aplicăm oblojeți cu apă rece, cari domolesc durerea. Junghiul, și stâmpără fierbințelile. Dacă însă până a doua zi bolnavul nu se ușurează, 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, până ce 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 vreo 8—15 zile și în casa lui s'a iut scarlatina. Otrava acestei boale a pătruns în haine, când a fost în casa prietenului și din haine a trecut la unul din copil. Și apoi ține-te! Din casa acestuia trece în satul întreg.

Pojarul se începe cu fierbințeli, 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 fierbințeli, 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 fier.

La *difterită* bolnavii deasemenea au fierbințeli, 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 (izola) pe bolnav de cei sănătoși. Pe bolnavul de pojar, de

scarlatină ori de diferită îl vom așeza așa-dară 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 deschilnire (izolare), vom duce pe bolnav cu pat cu tot în altă odaie; odaia primă o vom curăți bine, spălând scaune, mese și podine cu leșie fierbinte.

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; păreții spoțiți cu var; paiele, foile de cucuruz ori otava din așternut arse; albiturile: cămăși, ismene, fețe de perină, lepedeu și altele să se fiarbă 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 felul 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 difterita sunt boale ale copiilor, dar aceste două din urmă nu cruță nici pe oamenii mari.

Sătenii sunt de credința, că pe copiii bolnavi de pojar și scarlatină e bine să-i țină la mare căldură, ca să iasă roșata; nu deschide o fereastră pentru o lume, ca nu cumva să-
 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.

Boala 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 ofticei 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 apără contra boalelor.

Deoarece dintre cei mulți, cari tușesc, nu știm cari sunt ofticoși, vom cere, ca nimeni să nu mai scuie 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 respândește 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 întârzim. 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 pierdeți răbdarea, căci e mare lucru a scăpa o viață de om.

Am putea înșira 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 ajuta 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 fierului, 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 cărticica 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 îngrijit copilul mic, ca să crească mare și să nu se bolnăvească; cum trebuie să trăiască 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.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

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 urma povețele înșirate, numai bine va avea după urma lor.

Se va răspunde, că mai ales omul sărac nu se va putea ținea 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 vâjnoase, 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 întrebuințează numai pentru lucruri folositoare, acela nu e om sărac; el va putea să aibă casa lui curățică, masa lui încăreată 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 cărți-
cele, să nu uitați, că războiul lumii, care a
bântuit și bântue încă, a secerat foarte multe
vieți și a răscolit multe boale între oameni.
Avem deci cu toții cea mai sfântă datorie
a mântui ce se poate, a căuta să micșorăm
numărul boalelor și al morților.**

1

2



4

BCU Cluj / Central University Library Cluj

5

3

Cuprinsul:

	Pag.
1. Cuvânt înainte	3
2. Corpul (trupul) omului	5
3. Ce e sănătatea? Ce e boala?	19
4. Ingrijirea femeii cât timp e grea, în timpul fa- cerii și al lăuziei	24
5. Ingrijirea sănătății în anul prim al vieții . .	28
6. Înțreținutul copiilor	44
7. Ingrijirea sănătății în anii după înțreținere .	48
8. Semnele îmbolnăvirii	55
9. Ingrijirea bolnavilor	61
10. Primul ajutor	70
11. Boale molipsitoare	92
12. Cuvânt de încheiere	98



Catalogul

Bibliotecii Poporale a Asociațiunii.

Nr. 159. **Victor Lazăr:** *Copii cu renume.*
Prețul 4 Lei.

Istoria vieții a câtorva copii, povestite tinerimii noastre spre a-i servi de pildă și învățătură.

Nr. 160. **Alexandru Ciura:** *păr. Vasile Lucaciu.* Prețul 5 Lei.

Viața marelui român și luptător național, care a fost păr. Vasile Lucaciu, trebuie să servească de îndemn fiecărui bun român, să-și iubească țara și poporul pentru libertatea căruia păr. Lucaciu n'a stat la îndoială să înfrunte ori-când urgia asupritorilor.

Nr. 161. **Ana Victor Lazăr:** *Bucătăria gospodinei dela sate.* Prețul 4 Lei.

Atâtea țărance au din belșug din ce să pregătească mâncări și cu toate acestea sunt prea puține care să știe să fiarbă gustos și nutritiv, ca hrana să fie plăcută și folositoare bărbatului, care vine acasă ostentit de lucru. În această cărticică se dau sfaturi practice cum se pot pregăti cu ușurință mâncări bune și gustoase.

Nr. 162. *Calendarul pe 1929* (vândut de tot).

Nr. 163. **Elena și C. Sporea**: *Ziua Unirii*.
1 Decembrie 1918. Piesă populară
în 3 acte. O frumoasă piesă pentru
teatrul sătesc, în care ni se arată
sbuciumul zilelor unirii neamului.
Prețul 5 Lei.

Nr. 164. **Sabin G. Truția**: *Traista bunicului*.
Se poate spune că traista moșului
e plină. Ce mai povești și legende
încântătoare, găsim în această bro-
șură de 100 pag.! Prețul 5 Lei.

Nr. 165. **M. I. Dumitrașeu**: *Vorbe de demult*.
Legende și povestiri. Un povestitor
de dincolo de Carpați ne înveselește
cu atâtea legende și basme minu-
nate. Nu lași broșura până ce nu
ai citit „Finul lui Sân-Petru“ sau
„Cămașa lui Făt-Frumos“ și alte
multe povestiri. Prețul 5 Lei.

Nr. 166. **Dr. I. Lupaș**: *Inceputul neamului ro-
mânesc*. Fiecare român știe că ne
tragem din vița lui Traian. Dar cum
a venit împăratul Traian pe aceste
plaiuri, ce războaie a purtat cu
cruntul Decebal, aceasta numai pu-
tini o știu. Cine se ține însă bun
român, din casa aceluia nu va lipsi
cărțica aceasta, care are și o
mulțime de ilustrații. Prețul 5 Lei.



„ECONOMUL“

institut de credit și economii, societate anonimă

Capitalul social deplin vărsat:

Lei 5,000.000—

CLUJ, Calea Reg. Ferdinand Nr. 26

Telefon: 415

Filiala: LUDUȘ, județul Turda

Cel mai vechiu institut de credit românesc în Cluj

Fondat la anul 1886

Primește: Depuneri spre fructificare în condițiuni favorabile.

Încuviințează: Tot felul de împrumuturi.

Mijlocește: Trimiterea de bani din America.

VALER PASCU - Cluj

CALEA REGELE FERDINAND 26.

IMPORT DE CEAI ȘI CAFEA

Cel mai mare magazin de coloniale en gros și en detail, reînființat și reorganizat după războiu.

Anul fondării 1880, în Dobruș,
Jud. Hunedoara.

Uizitatorii Clujului sunt rugați a cerceta acest magazin românesc.

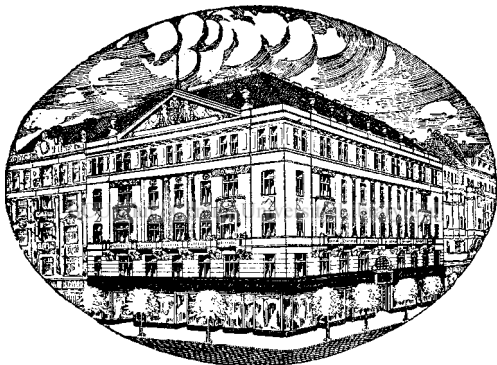
PRIMA ARDELEANĂ

SOC. ANONIMĂ DE ASIGURĂRI GENERALE

CLUJ

Fondată în 1911 de asociația băncilor
românești din Ardeal „Solidaritatea“.

Capital societar și rezerve proprii Lei 100,000.000' —



Incheie în condițiile cele mai avantajoase :

ASIGURĂRI în ramurile : incendiu,
grindină și transport.
Asigurări contra furtului și jafului. Asigurări
de geamuri. Asigurări contra accidentelor. Asi-
gurări de răspundere civilă. Asigurări asupra
vieții după combinațiile cele mai favorabile,
precum și asigurări populare, cu tragere la sorți.

Avem reprezentanțe în toate localitățile mai mari.