

XXXXX CASA ȘCOALELOR XXXXX
BIBLIOTECA PENTRU POPOR.

No. 22

SFATURI

PENTRU

PĂSTRAREA SĂNĂTĂȚII

DE

Doctor A. FILOTI



BUCUREȘTI

„TIP. ROMANE UNITE”, S. A., CENTRALA: Str. CAMPINEANU, 9.

1923

Prețul Lei 1,50.

111

7116
BIBLIOTECA ELEVILOR
No. 116 4.403

CASA ȘCOALELOR

Biblioteca pentru popor



SFATURI

pentru

46124 C

PASTRAREA SANATAȚII

DE

DOCTOR A. FILOTI



516135L

BIBLIOTECA JUDEȚEANĂ



516.135

BUCUREȘTI

„TIP. ROMÂNE UNITE”, SOC. A., CENTRALĂ: STRADA CÂMPINEANU, 9

1928

SPATIUM

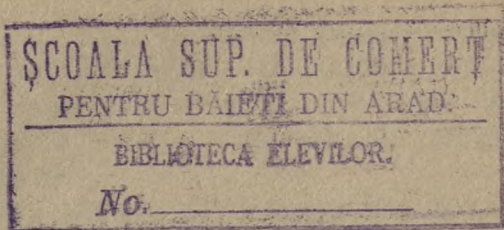
PASTORALE SPATIUM

SPATIUM



SPATIUM

SPATIUM



CUVÂNT ÎNAINTE

Ar fi păcat și dăunător pentru omenire și țară ca populația rurală și cea muncitoare dela orașe să trăiască mai departe tot în întuneric și încătușată de aceleași obiceiuri și credințe oarbe cu privire la sănătate și la viață. Trebuie să piară credința greșită că boala este dela Dumnezeu, că dacă ai zile scapi de boală și că babele și vrăjitoarele au leacul cel mai bun. Un învățat englez a spus: a face să se răspândească în popor știința igienei este a asigura sănătatea și fericirea aceluia popor. În scopul de a se răspândi și cunoaște cele mai de seamă reguli ale igienei s'a scris această cărțuție, cât mai pe înțelesul tuturor.



Ce este igiena și ce foloase aduce

Igiena este știința, care ne arată ce este bun și ce este rău pentru corpul nostru, învățându-ne să ne păstrăm sănătatea, cum să ne ferim de boale și cum să luptăm contra boalelor. Igiena se ocupă cu cercetarea tuturor lucrurilor cari ne înconjoară și a tot ce este în jurul nostru precum este apa, aerul, pământul, locuința, lumina, hrana, îmbrăcămintea și altele spre a vedea ce schimbare în bine sau în rău poate aduce fiecare asupra corpului și a sănătății. Cu ajutorul igienei omul poate face să nu mai fie în lume atâtea boale și scapă de boale și de moarte multă omenire. De pildă, : când se ivește o boală molișitoare ca holera, febra tifoidă (lingoarea), vărsatul, nu este destul ca să vindecăm pe cei bolnavi, ci trebuie să ferim pe cei sănătoși, adică să împedim lățirea boalei, ceea ce nu se poate face decât urmând regulile igienei, care ne învață să vaccinăm și să inoculăm pe cei sănătoși, să izolăm, adică să separăm pe cei bolnavi, să luăm anumite alte măsuri pe cari le vom vedea mai în urmă. Tifosul exantematic (cu pete), care a omorât atâta lume nu ar mai apărea dacă lumea ar face ceea ce spune igiena și anume ca să se stârpească păduchii, căci numai prin păduchi se răspândește această boală.

Tot așa nu ar mai fi bolnavi de friguri palustre dacă nu ar mai fi bălți, ceea ce stă în putința omului să facă. Se înșeală cine crede că numai traiul din belsug te ferește de boale, chiar dacă nu *urmezi* regulile de igienă.

A te păzi de boală este mult mai ușor și costă mai puțin decât a te căuta de o boală căpătată.

Despre microbi

Deosebit de veșuitoarele pe cari omul le vede, mai sunt o sumedenie de vietăți, cari nu se pot vedea de cât cu un fel de instrument ce se numește *microscop*. Astfel de vietăți se numesc *microbi* sau *bacterii* și sunt de mai multe feluri: *unii* fac ca totul să se prefacă pe pământ și în pământ și apoi să se ivească corpuri noi; *alții* fac să fiarbă mustul și să se facă vin și din vin oțet; alții strică lucrurile de mâncare și lasă niște otrăvuri foarte tari, cari nu dispar prin ferberea acelor mâncări, pe cari dacă le mâncăm ne îmbolnăvim și putem muri. Microbii cari strică alimentele se găsesc și în intestinele (mațele) omului, unde fac otrăvuri, cari sunt date afară cu materiile fecale (scaune, eșiri afară). Când omul nu are eșire afară, adică suferă de *constipație*, se întâmplă, se petrece o otrăvire a corpului; de aceea igiena ne învață să ne golim regulat intestinele și să nu ne lăsăm a suferi de constipație.

Mai sunt și alți microbi, cari dau diferite boale ca *holera*, *febra tifoidă* (lingoarea), *otica*, *scarlatina* și altele.

Microbii, sau sămânța boalelor după ce intră în corpul omului se luptă cu sângele și dacă numărul

lor este prea mare sau dacă otrava făcută de ei este prea tare, sângele nu poate să-i omoare și rezultatul este boala și moartea. De la intrarea microbilor în corp și până la ivirea, apariția boalei, trece un anumit timp care nu este același pentru toate boalele și se numește timpul de incubare. Pentru unele boale ca scarlatina, trece 1—4 zile, pentru pojar, vărsat, friguri tifoide, tifus exantematic, trece 10—20 zile. Pentru alte boale trece timp mai mult, chiar luni de zile, cum este pentru turbare. *Microbii* nu mor la frig și la uscăciune, trăind luni de zile, de aceea odaia unui ofticos sau bolnav de scarlatină este periculoasă multă vreme după plecarea bolnavului. *Microbii* mor la căldură mare, prin febre și când sunt atinși de diferite otrăvuri (substanțe antiseptice). Soarele de asemenea are puterea de a omorâ microbii, pe unii mai încet, pe alții mai repede. *Microbii* se înmulțesc la căldură, umezeală și întuneric, acolo unde este murdărie, îngămădeală de lume și aer neprimenit.

Se găsesc pretutindeni: în aer, în apă, pe pământ, și în pământ, pe corpul omului, în gură, în nas, în intestine, pe toate lucrurile și boarfele, în puroiul bubelor, în scuipatul și materiile fecale ale bolnavilor, în putreziciuni.

Microbii din aer sunt mai mulți, ori mai puțini după cum este uscăciune, umezeală, mai jos ori mai sus. O mare parte sunt omorâți de razele soarelui. Ploaia și zăpada curăță aerul de microbi, ducându-i la pământ.

Microbii pământului sunt foarte mulți la suprafață și mai puțini în adâncime, dacă nu sunt crăpături. *Microbii* pleacă dela pământ cu praful și se întorc

cu apa de ploae. Mai ajung la pământ cu murdăriile dela bolnavi și pot ajunge în râuri și fântâni cu scursorile de apă.

Microbii pătrund în corpul omului prin mai multe căi: prin nas cu aerul, prin gură cu lucrurile de mâncare și apa, prin piele când este o zgârietură, rană, sau prin înțepătura păduchilor, țânțarilor. *Microbii* se răspândesc dela omul bolnav, care este o fabrică de microbi, prin tuse, strănut, scuipat, prin vărsături, materii fecale și urină, prin cojile pielei și a bubelor prin puroiu și sângele dela bolnav. Toate murdăriile dela bolnav se usucă, se prăfuesc și se ridică în aerul pe care îl respirăm, sau dacă sunt aruncate pe pământ se răspândesc cu apa, ajungând în râuri, fântâni.

Mai răspândesc unele boale, muștele, cari iau murdării pe labele lor, țânțarii, puricii, păduchii, sugând sângele bolnavului încărcat cu microbi pe cari îi lasă prin înțepături la cei sănătoși.

Despre molipsire sau contagiune

După cum am văzut boalele cele mai rele pleacă dela omul bolnav prin mijloacele arătate, pătrunzând în corpul omului sănătos pe care îl îmbolnăvește dacă vor găsi terenul prielnic. Omul bolnav este *molipsitor sau contagios*. *Molipsirea* se face deadreptul (direct) prin atingerea sau apropierea de omul bolnav, de pildă dacă sora sărută pe fratele său bolnav de oftică, ia de pe buzele lui sămânța boalei.

De aceea igiena ne învață de a nu sărută bolnavii și morții. De asemenea nu este igienic a se sărută licoanele pe cari și-a pus buzele atâta lume. *Molip-*

sirea se mai face și de departe (indirect) prin aer, apă, prin lucrurile dela bolnav. De aceea este periculos a se da de pomană hainele unui mort de boală molipsitoare, fără a le desinfecta bine.

De câte ori nu duc boala persoanele cari au îngrijit de bolnav, și mai ales babele, cari merg din casă în casă, ca să descânte și să lecuiască pe bolnavi. O pildă vie, cazul unei babe, care fiind chemată de departe de satul său să lecuiască pe niște țigani de holeră, întorcându-se a umplut tot satul de holeră, din care a murit multă lume și ea a rămas teafără. Este molipsitor de a bea unii după alții din acelaș pahar sau de a mânca cu același lingură sau din acelaș blid. Câți copii nu capătă boala dela lingurița preotului, care trece din gură în gură. Igiena condamnă obiceiul de a udă degetul în gură pentru a întoarce foile unei cărți sau registru, care a fost poate în mâna unui ofticos.

Intr'ó cancelarie s'au îmbolnăvit toți funcționarii de oftică, luată din registre. Prin cărți vechi, prin timbre vechi, prin bani, se răspândesc boale.

Cine a fost bolnav de o boală molipsitoare, răspândește boala și după vindecare, căci păstrează multă vreme sămânța boalei în corpul său.

De asemenea pot fi molipsitori chiar unii cari sunt sănătoși, cari totuși au în corpul lor sămânță de boală.

Se înțelege cât de greu este să ne păzm de acești purtători de boale.

Boalele molipsitoare se răspândesc iute și se întind la un mare număr de oameni, devenind *molimi* sau *epidemii*.

Lupta contra microbilor

Dovedindu-se că microbii sunt cauza multor boale s'a căutat mijloacele de a-i omorâ și de a-i împedecă să se răspândească. Ceeace facem ca să omorâm microbil se numește **dezinfecție**. Sunt mai multe mijloace de dezinfecție, însă nu toate pot fi la îndemâna oricui, precum sunt diferite mașini, cuptoare, substanțe antiseptice: formolul, acidul fenic, sublimatul, creolina, etc.

Oricine poate face o bună dezinfecție prin mijloacele următoare:

Prin fierbere în apă și mai bine în leșie a tuturor lucrurilor ce se pot fierbe.

Prin opăritul cu leșie clocotită a lucrurilor de lemn.

Prin călcatul cu fierul ferbinte a cojoacelor, a căciulelor.

Prin arderea paelor din saltele, a gunoaelor, a murdăriilor.

Prin lapte de var proaspăt făcut, stingând o parte var în 5 părți apă, cu care se văruește peretii și se toarnă în oale cu murdării, în privăți (umblători).

Prin întinderea la soare a lucrurilor timp îndelungat.

Prin arderea pucioasel în camere bine înch' se, ca să nu iasă fumul.

Despre izolare

Mai putem luptă contra microbilor, izolând sau separând bolnavul de cei sănătoși, închizându-l într'o odaie curată, luminoasă, aerisită, fără lucruri și boarfe multe. In acelaș timp vom luă măsuri ca să nu iasă nimic din acea odaie fără a se dezinfecță și

ca o singură și aceeași persoană să îngrijească pe bolnav tot timpul boalei.

Persoana care îngrijește bolnavul va trebui să îmbrace un halat, o manta, pe care o va lăsa în odala bolnavului, ori de câte ori va eși și își va dezinfecța mâinile, picioarele, nasul gura, ori de câte ori va eși sau va mânca și bea. Măinele se pot dezinfecța spălându-se cu apă și săpun, apoi cu puțin spirt; gura prin gargară cu apă în care s'a pus câteva picături de Tintură de Iod; nasul ștergându-se în nări cu vată muiată cu acid boric sau spirt; picioarele, ștergându-le de o cârpă înmuiată cu lapte de var.

Toate murdăriile dela bolnav se vor pune într'o oală cu lapte de var și în urmă se vor arde sau aruncă în latrină.

Pentru a se face o bună și sigură izolare la domiciliu, se cere oarecare pricepere, multă băgare de seamă, locuință bună, sănătoasă, și dare de mână.

Nu oricine poate izola la domiciliu un bolnav, astfel ca să fie feriți ceilalți din casă și vecinii și de aceea se impune ca bolnavul să fie dus la spital. Cel ce are în casă un bolnav molipsitor este dator să se gândească și la cei sănătoși și trebuie să priceapă că bolnavul nu se vindecă numai cu privirea și dragostea celor din casă și că ori cât de prost ar fi îngrijit la spital, tot are mai mulți sorți de vindecare, ca acasă.

Prin vaccinări de asemenea se împiedică întinderea boalelor, de aceea lumea este datoră să se supună la vaccinări.

Despre apă

Apa ca să fie bună de băut trebuie să fie limpede, fără culoare, fără miros, să nu fie sălcie, sărată sau amară, să nu aibă viermi sau microbi. Apa cea mai curată, ese apa de izvor, când e luată chiar de unde izvorăște și apa din puțurile adânci.

Cu cât apa a trecut prin locuri murdare sau populate, cu atât se încarcă cu microbi. În apă trăesc mai ales microbii frigurilor tifoide, a holerei, a dezinfecției.

Cum trebuie construite puțurile ? Puțurile trebuie să fie zidite și bine îngrădite la gură cu piatră sau ciment, bine acoperite. Să se usuce pământul împrejur pentru a nu se scurge prin crăpături în puț apă murdară. Fiecare puț să aibă găleată care să nu atingă pământul. Lipsind de multe ori găleata, fiecare își bagă în puț murdăria și boala de acasă. În apropierea puțului să nu se azvârle murdării, gunoae, băligar și să nu fie latrine. Cele mai bune puțuri sunt acelea cu pompă și puțurile arteziene. Când suntem nevoiți a bea o apă care nu e curată, trebuie să o bem după ce am fierto. Apa înghețată de asemenea dacă nu a fost curată are microb, de aceea niciodată nu trebuie să punem ghiața deadreptul în apa de băut.

Despre băuturile spirtoase.

Omul nu se mulțumește numai cu apă, mai bea vin, bere, rachiuri și fel de fel de spirtoase. Să vedem ce spune igiena de aceste băuturi, care conțin o otravă ce se numește alcool. Din această cauză toate băuturile spirtoase sunt vătămătoare, atunci

când se abuzează de ele. Puterea rău făcătoare a băuturii este dată de țâria băuturii, adică de cantitatea de alcool ce conține și nu de felul cum este făcută, adică din fructe, bucate sau spirt.

Toate băuturile alcoolice duc la boala numită „alcoolism“, dacă abuzăm de ele; cele mai slabe mai încet, cele mai tari mai repede, atacând măruntaele (organele) omului și mai ales creierul.

Dese ori bețivii ajung idioți, criminali sau nebuni și copii lor pot fi idioți, surdo-muți, tâmpiți, epileptici, schilози sau nebuni, dacă nu mor de spas-uri când sunt mici. Omul care se îmbată de câte-va ori pe an este bețiv și nu-și prea strică sănătatea, dar cel care bea zilnic fără să se îmbete, cu toate că trece drept om cumpătat, însă este alcoolic, pentru că duce la băutură și trebuie să bea mult ca să se îmbete. Nu ajunge la beție, dar ajunge la mai rău, la boala alcoolismului. Alcoolul în cantitate mică, precum este în vin, în bere nu este vătămător, dacă nu se bea în cantitate mare. Spirtoasele băute pe stomacul gol sunt mai rele de cât când este plin. Dintre băuturi cea mai puțin vătămătoare este berea până la 1 $\frac{1}{2}$ litru pe zi.

Pentru copii băuturile alcoolice sunt foarte vătămătoare.

Alcoolicii sunt puțini rezistenți la alte boale.

Igiena locuințelor.

Cea mai mare parte a locuințelor din mahalalele orașelor, din târguri și sate sunt cu totul nesănătoase și datorită acestei situațiuni s'au înmulțit cazurile de boli și mai cu deosebire oftica. De multe ori animalele au adăposturi mai bune, mai sănătoa-

se și mai curate ca oamenii. Cine a intrat prin locuințele săracilor și a leneșilor și-a putut da socoteala de mizeria vieții și de degradarea omului față de celelalte viețuitoare în cea ce privește traiul.

În timpul verei șade omul pe afară, dar în timpul erno se îngrămădește cu toată familia numai într'o odaie, cu câțel, cu purcel și vițel la un loc. Tot în aceea odaie gătește mâncarea, spală rufele și mai lucrează și altceva. Ferestrele sunt mici și bătute în cue, gunoiul stă grămadă după ușe. Cine are două camere, păstrează una pentru zile mari sau face din ea magazie. Dacă ne gândim la tot ce aduce omul în casă pe picioare și la tot ce intră cu praful de pe haine, la necurătenia ce se află prin unele case și la aerul atât de stricat ce se află acolo, se poate înțelege că unele locuințe sunt un cuib de microbi și un pericol pentru sănătate.

Locuințele trebuie făcute pe locuri ridicate, uscate, fără gunoae și bălți, ridicate de la pământ și să nu prindă umezeală. Fața casei trebuie să fie bătută de soare.

Locuințele în pământ nu sunt sănătoase, de asemenea și mansardele. Ferestrele trebuie să fie cât de înalte ca să intre din belșug lumina și soarele, *căci unde nu intră soarele intră doctorul.*

Camerile să primească lumina de afară, nici odată din săli sau coridoare. Lipsa pardoselei este o cauză de nesănătate, de aceea igiena condamnă orice locuință care nu are o pardoseală. Pentru pereți igiena spune că trebuie vopsiți cu var sau ulei, ca să se poată ușor desinfecța și să nu se poată face cuiburi de microbi. Igiena este în contra perdelelor, stolurilor și îngrămădirea de lucruri, cari adăpostesc microbi și fac ca curățitul să fie mai greu. Nu este

sănătos să locuiască mai mulți într'o odaie, căci se strică repede aerul, precum este în unele localuri publice unde este îngrămădeala de lume.

Aerul din locuințe mai poate fi stricat de sobele de tablă, de tuciu sau prin ardere de mangal. De asemenea de lămpile cu gaz, de lumânări și opaițe. Cele mai igienice sobe sunt cele de cărămidă, teracotă și cea mai igienică lumină este lumina electrică și cu gazul aerian. Nu este sănătos să se gătească mâncarea în odaia de dormit sau să se usuce rufele. *Cine trăește în aer stricat, nepremenit, slăbește și este predispus la oftică, la scrofuri.* Pentru a împiedică stricarea aerului dintr'o locuință, trebuie ca locuința să aibă încăpere mare, să se facă primenire de aer prin ventilatoare și să se deschidă ferestrele cât mai des și mai mult. Să nu se lipească ferestrele și să nu se facă sobe oarbe, căci prin sobe se primenește aerul, precum și prin crăpăturile de la uși, ferestre sau prin găuri făcute în geamuri.

Trebuie să dispară obiceiul de a se mătura cu mătura, căci tot praful încărcat cu microbi se ridică și se așează pe lucruri sau îl respirăm, de aceea e bine să se măture cu mătura udă unde este pământ și să se șteargă cu o cârpă umedă acolo unde este pardoseală. Gunoii se va da afară după fiecare măturat și se va arunca într'o groapă anume făcută sau într'o cutie.

Lucrurie și boarfele vor fi scoase cât de des afară, scuturate și întinse la soare.

Nu se va scutura în apropiere de casă sau de fântâni. Lucrurile de mâncare și bidele (vasele) se vor ține închise în dulapuri sau acoperite.

Temperatura locuinței nu trebuie să fie mai mare de 16—17 ctgr.

Curtea trebuie îngrijită, curățită de gunoae de bălegar și să nu se facă bălți.

Gunoaele și bălegarul se vor strânge într'un loc mai departe de casă și în urmă se va arde sau aruncă la câmp. În stradă (uliță) de asemenea nu trebuie să fie gunoae și bălți.

Latrinele (umblătorile) dacă sunt în interiorul casei, trebuie zidite cu ciment, să aibă un coș care să iasă de asupra casei și fereastră, și să nu fie în apropiere de fântâni. În latrine se va turnă din când în când și mai ales în timp de molimi, lapte de var și se va goli înainte de a se umplea. În deobște latrinele sunt prost făcute, rău îngrijite. Lumea nu este obișnuită cu curățenia la latrine și nu respectă curățenia mai ales în localurile publice. *Nu trebuie să se uite că multe boli ca febra tifoidă, holera, dizenteria pot plecă din latrine.* Lumea de la țară nu se prea folosește de latrine, făcând murdării peste tot locul, cea ce este foarte rău. Cine nu poate să-și construiască o latrină după toate regulile, tot are puțință să se folosească de o groapă făcută anume, în care se va aruncă pământ și lapte de var.

Despre pământ.

Pojghița pământului pe care trăim are însemnătate, căci din pământ izvorăște apa pe care o bem, din pământ ies mirosuri cari strică aerul și pentru că pe pământ și în adâncimea lui până la 5 metri se găsesc mulți microbi.

Locurile băltoase, mlăștinoase sunt nesănătoase, căci țin umezeală, dau mirosuri rele și în aceste locuri se înmulțesc țânțarii, cari răspândesc frigurie palustre.

Se va căută să se usuce astfel de locuri, dându-le scurgere, astupându-le cu pământ și plantând salcâmi.

Se mai poate împiedică înmulțirea țânțarilor vărșând petrol pe deasupra apelor stătătoare.

Despre aer.

Dacă ne îngrijim de apa pe care o bem, de alimentele pe cari le mâncăm, de locuința în care trăim, tot atât de trebuincios este să ne îngrijim și de aerul pe cari îl respirăm, căci este legătură între sănătate și aer. După cum aerul este mai des sau mai rar, mai cald sau mai rece se petrec oarecari schimbări în corpul omului. Cu cât ne urcăm mai în sus, fie în balon sau pe munte, aerul rărindu-se simțim gâfălală, bătăi de inimă, osteneală, somn etc. Urcarea prea sus este oprită pentru cei ce sufăr de plămâni, ori de inimă.

Aerul cald face să ne mărească căldura corpului, aerul rece să ne o scadă, totuși căldura corpului rămâne mereu aceeași iarna ca și vara la 37 grade.

Acest fapt se explică prin faptul că corpul poate fabrică căldură când este frig și poate perde din căldură când este cald.

Corpul fabrică căldură cu ajutorul alimentelor și prin muncă, de aceea în timpul iernei omul mănâncă mai mult și are nevoie de alimente mai grase.

Contra căldurei corpul luptă, producând mai puțină căldură, mâncând mai puțin și pierzând din căldură prin sudoare sau nădușeală. Nădușeala ca să se usuce ia din căldura pielei, a corpului.

Căldura prea mare poate face mare rău și poate

chiar omorî pe om, atunci când vom stă cu capul gol la soare sau având pe cap căciula.

Frigul prea mare poate să înghețe pe om și să-i dea degerături: Omul înghețat nu trebuie băgat la căldură, căci poate muri. Mai înainte se va frecă cu zăpadă sau apă rece până i se va încălzi corpul. Tot așa se va face atunci când va fi degerătura picioarelor, a mâinilor.

Despre răceală.

Răceala se capătă atunci când corpul trece repede de la căldură la frig, când este curent de aer, când scoatem haina, corpul fiind înădușit etc.

Răceala se capătă mai ales primăvara ori toamna și boalele provenite prin răceală — sunt destul de multe, de aceea trebuie să ne îmbrăcăm potrivit după — timp și să purtăm flanea, care absoarbe nădușeala și împiedică răcirea pielii.

Despre lumină.

După cum o plantă la întuneric se vestejește și se usucă, tot așa și omul lipsit de lumina soarelui își pierde din sănătate. Așa se întâmplă cu cei ce lucrează sub pământ în ocne și cu cei cari locuiesc în odăi fără lumină. Am văzut că lumina soarelui face să moară și microbi și acolo unde este întuneric se nasc boale.

Despre climă.

Prin climă se înțelege condițiunile unei localități ca căldura, frigul, vânturile, umezeala sau uscăciunea, înălțimea, lumina etc.

În climatele calde, pofta de mâncare este micșorată, corpul este mai leneș și bântue boli rele ca holera, dizenteria, frigurile.

În climatele reci, pofta de mâncare este mai mare, corpul este mai sprinten, mai vioiu și microbii cari dau boale nu se pot înmulți.

În România este o climă potrivită, cu verile călduroase și iernile friguroase, având prin urmare neajunsurile climelor calde și reci. În timpul verei bântue frigurile și dizenteria și în timpul iernii boli provenite din răceală.

Clima de munte. La munte aerul este mai rar, și mai curat, soarele bate mai cu putere și umezeala este mai mică. Cu cât ne urcăm la munte cu atât sângele se îngroașă, pofta de mâncare crește și corpul se întărește. De aceea prieste, prinde foarte bine clima de munte bolnavilor de oftică.

Clima de mare. La mare clima este mai puțin aspră, aerul foarte curat și încărcat cu săruri de mare. Clima de mare prieste foarte bine scrofuloșilor și bolnavilor cu oftică la oase.

Igiena industrială.

Cei ce lucrează în fabrici, în ateliere, sunt supuși la multe cauze de nesănătate: din pricina felului de lucru pe care îl fac, din pricina clădirilor în cari lucrează și din pricina felului de trai pe care îl duc lucrătorii afară din ateliere.

Igiena dă anumite reguli și legea impune anume condițiuni pentru fiecare fel de industrie în scopul de a păzi sănătatea lucrătorilor.

Aerul din fabrici, ateliere, se strică foarte repede din cauza felurilor de pulberi, a gazelor eșite din

mașini, din lămpi, din cauza îngrămădelii de lucrători și a murădării făcută de ei.

De aceea se cere ca clădirea să fie cât mai spațioasă, cu ferestre multe și mari, cu ventilatoare sistematice, bine pardosită, cu pereții uscați și curați; să se afle scuiători, lavoare, băi, lumină electrică, latrine etc. Din ateliere se pot căpăta boale de piele, de plămâni, otrăviri și alte boale dacă nu se respectază regulile igienei.

Munca în fabrici, ateliere nu trebuie să fie prea istovitoare și nici mai mult de 11 ore. Pentru femei și copii trebuie să fie mai scurtă și mai ușoară.

Prin felul de a trăi lucrătorii își strică sănătatea, căci întrebunțează rău timpul de odihnă, să hrănesc prost și neîndestulător, abuzează de băuturi spirtoase, locuiesc în case mici, întunecoase, umede, murdare și în înghesuială.

Lucrătorul trebuie să se mai deprindă cu curățenia corpului prin băi dese și cu curățenia hainelor înainte de a părăsi lucrul. Trebuie construite locuințe sănătoase pentru lucrători.

Igiena școlară.

Având în vedere că tineretul își petrece aproape tot timpul în școli la vârsta când corpul crește și se dezvoltă mai mult, se cere ca să se țină seamă de regulile igienei cu privire la construcția localurilor de școli, a mobilierului din școli, la viața de toate zilele a școlarului și la sănătatea sa.

Se va ține seamă că în clasele de școală se face mult praf, de aceea se vor face ventilatoare și în timpul recreațiilor se vor deschide ferestrele. Măturatul se va face numai cu cârpe ude. Școlarii nu vor

stă în clasă îmbrăcați cu paltoanele. Pentru ca aerul să nu se strice repede se va ține seama la construirea sălilor de clasă, că fiecare școlar să aibă un spațiu de 8 metri cubi.

Băncile trebuie făcute așa fel ca școlarul să nu fie nevoit a se aplecă înainte sau într'o parte, căci î se diformează oasele. Mulți copii rămân gârboviți sau cu un umăr mai jos din cauza băncilor. Cea din urmă bancă să nu fie mai departe de tablă ca 9 metri, pentru a se putea vedeà bine. Apa de băut trebuie păstrată într'un vas închis și cu cană. Se va observà curățenia școlarilor și se va face din când în când control sanitar. Se va da o atenție deosebită pentru exercițiile fizice și felul de traiu al școlarilor în afară de școală.

Sălile de clase trebuie să fie bine luminate prin ferestre mari și înalte.

Igiena de toate zilele.

Omul este dator să trăiască în curățenie și să-și fie corpul și vestmintele curate. Trebuie să îngrijească de cărățenia pielii, căci sănătatea atârână mult de cărățenia ei. Prin piele corpul să descarce în parte de ceea ce îi este vătămător. O bună curățenie a pielii se face prin băi cât mai dese, însă din păcate lipsesc cu totul localurile de băi la sate și chiar la orașe. Ar trebui ca lumea să înțeleagă folosul băilor și să caute mijloacele pentru construirea de băi în fiecare localitate. Trebuința de a se îmbăia este atât de necunoscută încât sunt unii, cari nu s'au îmbăiat nici odată în viața lor și este credința greșită că nu se cade să se spele corpul în timpul boalei. Afară de baia pentru corp, mai este nevoie

zilnic ca omul să-și spele fața, gâtul și mâinile cu apă și săpun pentru că aceste părți se murdăresc mai mult și pentru ca să nu răcească ușor.

Spălatul trebuie să se facă curgând apa în mâini, dar nu din gură, cum au țăranii obiceiul și nici într'un lighean care nu este destul de curat și în care s'a mai spălat altcineva. Din cauza spălatului din lighean și a prosopului, cu care se șterg mai multe persoane, se capătă boale de ochi. Deasemenea trebuie să se spele picioarele cât mai des, căci deși nu se vede murădăria, însă miroase urât.

Unghiile cer și ele îngrijire, căci în negreala de sub ele se află o sumedenie de microbi, cari intră în gură.

Gura, dinții, trebuiesc să se spele zilnic cu o perie și cu un praf de la farmacie, căci în gură sunt mulți microbi și resturi de mâncări, cari dau miros urât și strică dinții.

Părul trebuie spălat, pieptănat și tuns mărunț. Un păr mare neîngrijit face pe om mai urât decât este și nici nu este sănătos.

Rufele schimbate cel puțin odată pe săptămână și cele murdare se vor fierbe în leșie.

Mâncarea trebuie să fie hrănitoare, cumpătată, din lucruri proaspete și bine fierte. Să nu fie prea ardeiată sau prea sărată. Să ne ferim de salamuri, cârnățărie, sardele, conserve. Să nu mâncăm mălaiu stricat, care îmbolnăvește pe om de *Pelagră* (jujuială), o boală foarte rea și din nenorocire foarte răspândită în satele noastre.

O parte din omenire greșeste în ceea ce privește hrana, căci se hrănește cu mâncări puțin hrănitoare, vânzând ce au mai bun, pentru ca cu banii luați să cumpere spirț ca să-și otrăvească corpul. Altă parte

greșește, hrănindu-se cu lăcomie și din belșug, ceea ce este de asemenea vătămător sănătății.

Dacă omul are o sgârșitură sau rană să nu pună cum e obiceiul scuipat, pământ sau lucruri murdare, cari fac să capete o boală grea. Dacă nu are la îndemână un medicament, să se spele cu apă caldă și săpun și apoi să acopere cu vată, tifon sau chiar o cârpă ce a fost fiartă, înmuiată cu spirt. Este bine ca în ori ce casă să se găsească puțină Tinctură de Iod, care e cel mai bun medicament pentru răni.

Omul trebuie să se păzească de răceală, căci din răceală poate căpăta multe boale, de aceea va îmbrăca haine potrivite pentru fiecare timp.

Igiena pruncului (copil nou născut).

Animalele știu și cunosc mai bine regulile cum să-și crească puli decât oamenii cari au obiceiuri greșite și fac ca copiii lor să moară cu zile. Mulți copii mor înainte de a se fi născut sau se nasc fără putere de viață din cauza boalelor părinților lor.

Sifilisul părințelor se moștenește de copil din care cauză poate fi născut înainte de vreme, mort sau nesănătos.

Reguli de urmat începând dela nașterea copilului.

Când se naște copilul trebuie pus în rufe calde și cu degetul curat să fie șters în gură apoi se leagă buricul la 2 degete de pântece cu mâinile spălate, cu o ață fiartă sau ținută în spirt. După 2 minute se taie cu o foarfecă arsă la flacăre de spirt. În urmă copilul se spală într'o baie caldă și se așează în rufe cal-

de. Buricul se acoperă cu vată sau tifon curate și se leagă cu o fașe de pânză.

Din cauză că nu se păstrează curățenia buricului și că unele femei la țară au prostul obicei de a naște pe pământ, mor mulți copii de *falcarită* în scurt timp după naștere. Mai rămâne îngrijirea ochilor, care trebuie să se facă storcând în ochi zeamă de lămâe sau 2—3 picături de nitrat de argint 1/100. Nefăcându-se acest lucru, mulți copii sufăr de supurația ochilor și ajung orbi.

Înfășatul copilului nu trebuie să fie strâns ca un pachet, având credință că prin aceasta le va crește oasele drepte.

În leagăn se așează copilul când pe o parte când pe alta, ferit de lumină prea tare, într'o căldură potrivită și în curățenie.

Hrana copilului. Pentru ca copilul să fie cât mai sănătos și să crească bine trebuie alăptat de mama sa.

Datoria oricărei femei este să-și alăpteze singură copilul, căci laptele și inima mamei nu se pot înlocui. Multe mame dau copilului să sugă prea des, crezând că îi va merge bine sau ca să nu plângă, dar se înșeală. În primele trei luni copilul trebuie să sugă la 2¹/₂ ore, în total de 6 ori ziua și de 2 ori noaptea; după 3 luni, la 3 ore în total de 7 ori în 24 ore; după 6 luni este destul de 6 ori în 24 ore. Timpul de sugere trebuie să fie 10—20 minute și după cum mama are mai mult sau mai puțin lapte.

Un copil care crește bine, trebuie să crească în greutate cu 25 grame pe zi în primele 5 luni și cu 12 grame pe zi în urmă.

Femeea care alăptează trebuie să ducă un trai liniștit, să doarmă destul, să nu muncească peste puteri, să se hrănească bine.

Să nu mănunce iute, pipărat, conserve, cârnățarie, să nu bea mult vin și de loc spirtoase. Femeea nu trebuie să alăpteze când este bolnavă de oftică, de inimă sau rinichi. Când este bolnavă de altă boală va pune mai rar la sân copilul. O femeie sifilitică trebuie să-și alăpteze singură copilul, căci pus să sugă la o altă femeie, o poate îmbolnăvi de sifilis. La țară este obiceiul de a trece copilul de la o femeie la alta, ceea ce nu este bine, căci astfel se poate răspândi sifilisul. În cazul când mama nu poate să-și alăpteze copilul, se cere ca să-i pună doică (mancă), însă va fi examinată de medic înainte atât ea cât și copilul ei.

Alăptarea cu lapte de vacă.

Copilul se poate îmbolnăvi greu de urdinare dacă i se dă un lapte care nu e bun sau stricat. Un lapte care nu este vătămător pentru un om, poate fi pentru copil, dacă nu este bine fiert și nu este păstrat în gheață în timpul verii și la rece în alt timp în oale bine acoperite. Prin lapte stricat nu trebuie să se înțeleagă numai acel lapte care se încheagă sau se brânzește. Laptele în momentul mulgerii se încarcă cu o mulțime de microbi, cari încep a strică laptele dacă nu se ferbe îndată, pentru o omori acei microbi. Nu este destul a ferbe laptele, mai trebuie fiartă oala în care stă, ceașca, lingura și biberonul. Biberonul se va fierbe în fiecare zi și se va clăti cu apă fiartă de mai multe ori pe zi. Nu se va da copilului, laptele rămas de a doua zi.

Cum trebuie dat copilului laptele de vacă.

În luna I se dă o treime lapte, două treimi apă.

„ „ 2 și 3, jumătate lapte, jumătate apă.

În luna 4, trei sferturi lapte și un sfert apă.
 „ „ 5, lapte curat.

În total cantitatea de amestec trebuie să fie de 100—150 grame la o mâncare și se adaugă 15—30 grame de zahăr.

Dela luna 8-a se poate da copilului, fierturi subțiri de lapte cu făină de orez, de ovăz, de orz. Întercarea se va face între a 12 și 14 lună. Carne nu se va da decât după 2 ani.

Igiena facerei și a lăuziei.

Femeea în timpul sarcinei, trebuie să se arate la moașă sau medic, pentru a se vedea dacă copilul este bine așezat și dacă femeea este în bune condițiuni pentru a naște. Când se apropie vremea facerei se va pregăti o odaie curată, cu un pat și așternut curat. Trebuie să dispară prostul obicei ce au femeile de a naște pe pământ. Femeea se va îmbăia, își va schimba rufele și se va chema moașa. Multe femei se prăpădesc din cauză că nu se păstrează curățenia în timpul facerei și că sunt moșite de babe. În cazul că facerea merge greu și întârzie, trebuie chemat medicul sau să se transporte femeea la spital.

După facere femeea va trebui să șadă în pat cel puțin 9 zile. Se va îngriji de curățenia sfârcurilor ștergându-le în fiecare zi cu vată și spirt.

Boli molipsitoare a căror sămânță intră prin gură.

Febra tifoidă (Lingoarea, tifosul abdominal).

Omul bolnav de această boală răspândește microbii prin materiile fecale (scaune, eșire afară), prin

urină (ud), cari murdăresc apa, pământul și aerul. Prin apă se răspândește foarte mult această boală, de asemenea prin zarzavaturi dacă le mâncăm nefierte. Muștele luând pe labele lor microbii de pe murdăriile bolnavilor, fac să se răspândească boala.

Măsuri de apărare. Trebuie să se desinfecteze murdăriile de la bolnav, turnând în ele lapte de var sau acid fenic, apoi toate lucrurile de la bolnav și camera unde a zăcut. Când bântue această boală, nu vom bea decât apa ce a fost fiartă, nu vom mânca decât mâncări fierte, ne vom feri de muște, în latrine se va turna lapte de var, de asemenea în fântâni.

Contra acestei boale există un vaccic, care ne apără de boală.

Holera.

Bolnavul de holeră răspândește microbii prin vărsături și materii fecale.

Pentru a ne păzi de această boală vom lua aceleași măsuri ca pentru febra tifoidă și ne vom inocula. De oarece această boală se răspândește cu mult mai repede și mai mult ca febra tifoidă, trebuie ca și pașa noastră să fie mai mare și să ne supunem la tot ce ni se cere de autorități.

Dizenteria (Eșirea cu sânge). Se răspândește ca și febra tifoidă. Vom lua aceleași măsuri.

Este și un ser care ne apără de boală.

Difteria. Când sămânța acestei boale se așează în gât dă boala numită *anghină difterică*, iar când se așează în beregată (faringe) dă boala numită *crup* (*gușter*), care e mai gravă. Difteria se arată prin fierbințeală și dureri în gât și niște pielețe albe, cari sunt date afară prin tuse, vărsături.

Ne vom feri de această boală, aruncând în foc tot ce ese din gura și nasul bolnavului.

Nu von sărutà pe bolnav și nu vom stà în apropiere de gura lui când vorbește și tușește. Cei ce au fost la un loc cu bolnavul se vor inoculà și își vor dezinfectà gura, făcând gargară cu acid boric sau apă oxigenată.

Bolnavul se va inoculà cu ser cât mai repede căci cu atât e mai sigură vindecarea.

Scarlatina.

Această boală începe cu fierbințeală mare, vărsături, dureri în gât. În urmă pielea se roșește și apoi se cojește.

Molipsirea se face la începutul boalei prin cea ce este din gura și nasul bolnavului, și la urmă prin cojile pielei. Sămânța acestei boale se poate duce departe cu lucrurile care au pe ele coji de piele și durează multă vreme. Vom luà măsurile arătate în general pentru boalele molipsitoare, adică dezinfectare și izolare absolută până când nu mai există nici o coajă pe piele.

Variola (vârsatul).

Această boală începe cu fierbințeală mare, dureri de cap și de mijloc, apoi apar niște pete roșii, cari se fac bube și mai târziu se usucă și se cojesc. Sămânța boalei se ia din puroiul bubelor și din cojile pielei.

Pentru a ne feri de această boală se face vaccinarea și vom luà măsurile cunoscute.

Pojarul. Începe cu fierbințeală, curgerea ochilor, a nasului, răgușeală, tuse și apoi apar pete roșii cari se termină cu cojitul pielei.

Această boală este periculoasă pentru că se poate însoți de boală de plămâni (Broncho-Pneumonie).

Vom luà aceleași măsuri ca și pentru scarlatină.

Boli a căror sămânță intră cu aerul.

Tuberculoza (oftica). Este una din cele mai răspândite boale. Microbul acestei boale se așează fie în plămâni, fie în încheeturi (articulații), fie în ghinduri, dând scrofule, sau în intestine și alte părți ale corpului.

Această boală se răspândește prin tuse, scuipat, prin puroiul din bubele ofticosului, prin laptele vacilor tuberculoase, dacă nu este bine fiert. Prin tuse ofticosul împrăștie în jurul său milioane de microbi, scuipatul lui de asemenea este încărcat cu microbi, care după ce se usucă se prăfuește și se dirică în aer. Ca să ajungă cineva ofticos trebuie să ia sămânța boalei, fie din aerul pe care îl respiră, fie prin mâncare de alimente cari au pe ele microbi și de lapte dela o vacă ofticoasă; fie prin piele dacă există o rană, care se murdărește cu puroiu sau scuipat dela ofticoși, și ca corpul său să fie pregătit fie prin naștere prin părinți ofticoși, fie prin traiu prost și în condițiuni neigienice.

Ca să ne ferim de oftică trebuie: să facem ca corpul să nu fie slăbit, să nimicim pe toate căile sămânța boalei, împiedicând toată lumea și mai ales pe ofticos de a scuipă pe jos. De aceea trebuie așezate scuipători pretutindenți, în locuințe, în localurile publice, în ateliere, în cazărmi, școli.

În scuipători nu se va pune cenușe, nisip sau rumegătură de lemn, cari se prăfuesc, ci puțin acid fenic sau lapte de var și în lipsă chiar apă.

Să depridem pe ofticoși a ține la gură o batistă când vorbesc și tușesc. Să nu trăim la un loc cu acești bolnavi, cari trebuiesc să trăiască separați și o-

priți de a merge la școli, ateliere, în localuri publice.

Să se dezinfecteze cât mai des locuințele bolnavilor și să se respecte toate regulile de igienă.

Tusea măgărească (tusea convulsivă).

Este o boală foarte molipsitoare, care se ia prin stropii ce es din gura celui ce tușește.

Este mai deasă la copii. Cu cât copilul este mai mic, cu atât luptă mai greu contra boalei. Răceala împiedică vindecarea și lungeste boala, de asemenea poate da junghiu sau broncho-pneumonia.

Camera bolnavului trebuie bine aerisită de mai multe ori pe zi și este bine ca bolnavul să iasă la plimbare, când timpul este uscat și nu prea rece. Bolnavul de tuse măgărească trebuie izolat.

Boli a căror sămânță intră prin piele.

Boalele cari se capătă mai des prin piele sunt: *râia*, *lepra*, *dalacul*, *brânca*, *frigurile palustre*, *tifosul exantematic*.

Râia. Omul murdar prăsește un mic parazit (vietate), care intră în piele și sapă niște tuneluri, unde se înmulțește. Pe piele ies bubulițe, cari fac mâncărimi mai ales noaptea la căldură. Pucioasa omoară râia și cine are râie trebuie să-și spele pielea cu săpun, apoi să se frece tare cu alifie de puciasă ca să rupă tunelurile unde stă ascunsă. Mai trebuie tot odată să omoare râia din rufe și așternut, fierbându-le în leșie.

Frigurile Palustre (Paludismul).

Această boală se răspândește cu ajutorul țânțarilor, cari iau sămnâța boalei din sângele bolnavului de friguri și apoi o lasă în sângele celor sănătoși prin înțepătură. Cine a suferit mai mult timp de friguri cade într'o mare slăbiciune.

Ne putem apăra de această boală, făcând să nū fie bălți, ape stătătoare, căci acolo se înmulțesc țânțarii. Să nu locuim în apropiere de astfel de locuri, să ne ferim de înțepăturile țânțarilor și să prevenim boala luând chinină, câte un sfert de gram în fiecare zi.

Tifosul Exantematic (tifosul cu pete).

Se răspândește numai prin păduchi, cari iau prin înțepătură sământa boalei din sângele celui bolnav și îl lasă în sângele celor sănătoși. A ne păzi de această boală este foarte ușor, făcând să nu avem păduchi pe noi și în casele noastre, strârpindu-i pe ei și oulele lor unde s'ar găsi.

Boale lumești (venerice).

Sifilisul (Sfrenția, cel pierit).

Această boală este grozav de răspândită și amenință să săcătuiască vloga omenirii prin urmările rele asupra sănătății, cari nu dispar decât după un tratament îndelungat.

Fiind o boală, care nu se vede în totdeauna și nu se spune, din rușine, se urmărește cu greutate și nu se poate stârpi.

Multă lume capătă această boală, moștenind-o de la părinți sifilitici și trăesc fără să bănuiască că sunt bolnavi. De aceea trebuie ca bărbații și femeile sifilitice să nu se căsătorească înainte de a fi urmat un tratament bun și complet. Dacă soția are avorturi (lepădături) datorite sifilisului, sau niște copii morți sau sifilitici, va trebui ca atât bărbatul cât și soția să urmeze un tratament contra sifilisului. Multă lume capătă sifilisul mai cu seamă în tinerețe prin mai multe căi: pe cale genitală, adică prin apropierea organelor genitale (organe rușinoase); pe cale extra-genitală adică prin atingerea unei răni cât de mici cu zeama (secreția) dela bubele sifilitice. Această boală nu se arată numai prin bube, de multe ori mocnește multă vreme în sânge chiar 10—20 ani, fără ca omul să se simtă bolnav și fără să știe că a căpătat boala și poate izbucni în felurite chipuri: ca boală de inimă, de măduva spinărei, de creier, de stomac și altele.

Cu cât sifilisul este mai vechiu, cu atât este mai periculos și mai greu de vindecat.

Sunt mulți bolnavi, cari după un început de tratament, se cred vindecați și nu mai fac nimic, însă boala amorțită își recapătă toată puterea și roade mai departe sănătatea.

Trebuie să știe lumea că tratamentul acestei boale se face în timp de 4 ani la anumite intervale. Există mai multe feluri de tratament, unele care nu dau nici o durere și nu împiedică pe om dela lucru.

Ne putem păzi de sifilis, ferindu-ne de cei ce îi bănuim bolnavi, păstrându-ne curățenia părților rușinoase și dezinfectându-ne după fiecare contact. O bună dezinfecție se face spălându-ne cu apă și săpun, apoi ungând cu alifie cu calomel 1/10.

Cine are bube sifiitice face o crimă dacă nu-și înfrâneză pofta pentru femei.

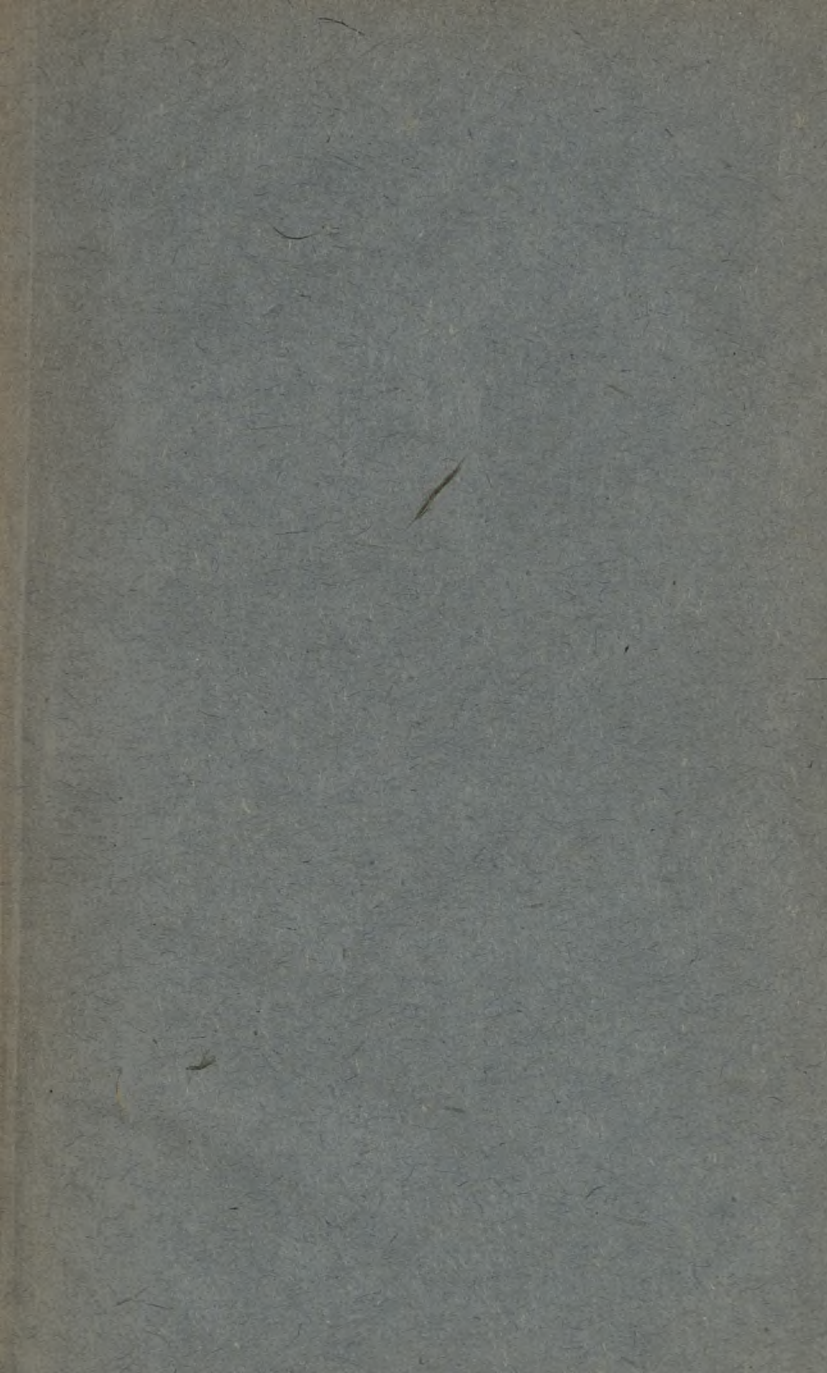
Nu trebuie nimeni ori cine ar fi să se rușineze și să ascundă boala, căci nu poate fi o rușine păcostea venită pe capul omului și nici nu trebuie să se înspăimânte când are această boală căci se poate vindecă.

Blenoragia (Sculamentul).

Această boală de asemenea este foarte răspândită și ascunsă de lume. Începe cu usturime la ud (în urinare) și în urmă apare scurgere de puroiu, urinare deasă și chiar cu sânge. Se capătă mai des în timpul contactului sexual și foarte rar din rufele murdare ale bolnavului sau prin spălarea părților rușinoase în ligheanul sau oala murdărită de bolnav.

Pe această cale, sora poate căpătă boala dela frațele său, care e bolnav. Sunt unii, cari cred greșit că această boală au căpătat-o din vis, ceace nu se poate întâmpla niciodată. Această boală, se vindecă mai greu dacă se învechește și are urmări rele asupra sănătăței mai ales la femei, căror le dă inflamație la matcă (uter). Ne putem păzi de această boală luând aceleași măsuri ca pentru sifilis și urinând după contact. Cel ce are această boală trebuie să-și păstreze mâinile curate, căci poate duce boala la ochi.

BIBLIOTECA ȘTIINȚIFICĂ



PUBLICAȚIUNILE CASEI ȘCOALELOR

Biblioteca pentru popor

| | Lei B. |
|---|-----------|
| No. 1. Alexandria | 7,50 |
| " 2. Arghir și Elena | 2,50 |
| " 3. Isopia | sub tipar |
| " 4. Genoveva de Brabant | 8,— |
| " 5. Răvașele unui doctor. Partea I. | epuizat |
| " 6. Răvașele unui doctor. Partea II. | " |
| " 7. Răvașele unui doctor. Partea III. | " |
| " 8. Povestea vorbeii de <i>Anton Pan</i> | sub tipar |
| " 9. Carte despre drepturi și datorii, | " |
| " 10. Povestiri de petrecere și de folos | 6,— |
| " 11. Povestiri din Halima. Partea I și II | sub tipar |
| " 12. Glume: Vorbe de clacă | " |
| " 13. Ioasaf și Varlaam. | 2,50 |
| " 14. Vatra strămoșască de <i>Gr. Tăușan</i> | 1,— |
| " 15. Istoria frumosului Iosif și Asineta de <i>C. Bobulescu</i> , | 1,75 |
| " 16. Povestiri pentru popor de <i>L. N. To'stoi</i> trad. de <i>Harrea</i> , Vol. I | 3,50 |
| " 17. Poveștile florilor Vol. I de <i>I. Dragoslav</i> | 8,— |
| " 18. Poveștile florilor Vol. II de <i>I. Dragoslav</i> | 8,— |
| " 19. Cartea vrednicilor românești de <i>G. Coșbuc</i> | sub tipar |
| " 20. Povestiri pentru popor Vol. II de <i>Tolstoi</i> , trad. de <i>V. Harrea</i> | sub tipar |
| " 21. Cum s'a întins cultura cartofului | " |
| " 22. Sfaturi pentru păstrarea sănătății de <i>Dr. A. Filoti</i> | 1,50 |

