

# CREȘTEREA IGIENICĂ a copiilor

După mai mulți autori

de

DR. I. FOMETESCU

Partea I.

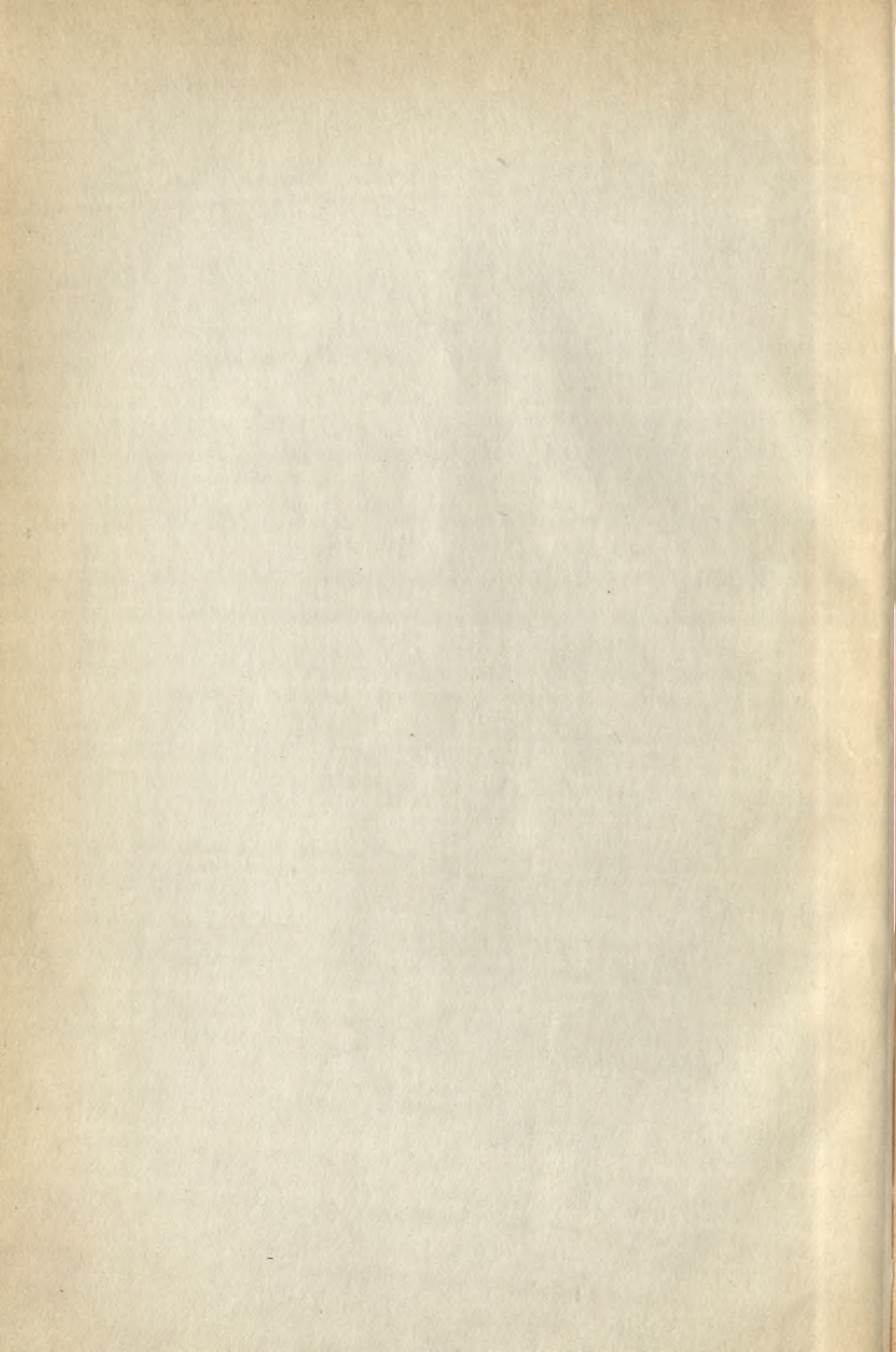
Prețul 25 fileri.

1909.

TIPOGRAFIA „PROGRESUL“ ORAVIȚA.

---

---



2/

# Creșterea igienică == a copiilor ==

După mai mulți autori

de

**DR. I. FOMETESCU**

---

Partea I.



1909.

TIPOGRAFIA „PROGRESUL“ ORAVIȚA.

BIBLIOTECA JUDEICA

1649/78

8

129/80

## Creșterea igienică a copiilor.

Fiecare țară cultă are o mulțime de instituții pentru apărarea și ajutorarea celor neputincioși. Dintre instituțiile acestea însă cele mai însemnate sânt societățile pentru apărarea copiilor. Aceasta e și natural, pentrucă fiecare țară, fiecare familie și fiecare om vede în copii întrupat viitorul, de aceea chiar dela început îi apără, îi scutește, mai târziu îi oțelește, ca așa, cu timpul, să poată rezista vitejește vâltorilor vieții. Dacă fundamentul e bun, dacă creșterea copiilor a fost sănătoasă, atunci trupul și sufletul puternic nu duce frică de vânt și de tempestăți, ci dă piept vitejește cu ele; acel om va fi conștiu, viteaz și cu caracter. Lipsind însă instituțiunile acestea și creșterea îngrijită a copiilor, se vor înmulți instituțiile de corecțiune și temnițele, pentrucă copilul rău crescut e înclinat spre diferite morburi, devine stârpitură, i se poate învălui mintea și astfel de indivizi apoi dau cele mai multe procente ale răufăcătorilor.

Condus pe de o parte de iubirea ce o am față de copiii mici, pe de altă parte însă de cele observate zilnic în unele familii, cari prin nepriceperea lor au fost cauza morții copiilor, m'am hotărît a împărtăși starea de astăzi a științei despre creșterea sănătoasă a copiilor.

În tratatul meu petrec pe micul cetățean dela naștere până când merge la școală, caut cum trăiește el, cum îl îngrijesc, unde locuște și astfel îmi fac observările.

## Îngrijirea pruncului îndată după naștere.

Mare bucurie e în familie, pentrucă astăzi a văzut întâia oră un copil frumos și sănătos lumina zilei. Plânge mititelul, pentrucă jurul i-e neprietenos. El a fost obișnuit în căldură de 38—39° Celsius, iar acum îl primește aerul camerei de abea de 22—24° C., îl genează frecarea de haine, fiind pielea lui prea simțitoare. În scaldă îl genează atingerea și apăsarea mâinei femeesti pe corpul-i fraged, până-ce ajungând în perini, pe moale, se încălzește, se odihnește și adoarme mititelul.

Mama îngrijitoare își curăță în adevăr copilul și ia sama ca totdeauna să-i fie albiturile curate; de câte ori cere trebuința, grijește, ca umezala să nu strice pielei fragede a copilului; cu un cuvânt grijește, ca tot ce vine în atingere cu copilul să fie curat.

Câtă învățătură și câtă eseriință e delipsă până când să știe mama ce e curățenia adevărată și cari sânt marginile ei! Căci dacă prea esagerăm cu curățenia — după cum vom vedea mai încolo — e chiar așa de stricăcios, ca și când o neglijăm. Dacă am scăpat din vedere într'una sau în altă direcție curățenia, corpul mititelului reaghează ca și termometrul fin.

Dacă pruncul s'a udat, sau dacă nu l-am uscat bine, i-se opărește pielea fragedă și devine foarte simțitoare, adevărat copilul simțeste mari dureri la cea mai mică atingere. Atunci poate tot zice mama leneșă: Dumnezeuule, ce să fac! Nu-mi cutez nici atinge copilașul, căci plânsul lui îmi sfășie sufletul de milă.

Chiar așa se întâmplă cu capul copilului. La început i-a părut rău de săpun, mai pe urmă s'a îngrămădit pe creștetul copilului atâta unsoare, praf amestecat cu bacterii, încât de abea se pot îndepărta.

Sub acestea pielea se aerisează foarte cu greu și de aceea se formează răni cunoscute sub numele spurcătură, otvor și firțig. Aceste le îndepărțăm, dacă le muiem circa 12 ciasuri cu ulei sau cu vaselină boricată și după aceea îl spălăm cu săpun de casă și apă caldută și îl pieptenăm. Dacă copiii se opăresc, punem în apa de scaldat lapte de tărățe. Laptele de tărățe se face astfel, că luăm câțiva pumni de tărățe de grâu și le punem într'un săculeț și le opărim cu apă fierbinte. Dacă apăsăm săculețul, atunci se strecoară o supă albă, numită „lapte de tărățe“.

Când scaldăm copilul, să nu cruțăm nici apa, nici săpunul. Pe micul sugător îl spălăm odată la zi cu săpun 3—5 minute în scaldă de 35° C. Să nu-i cruțăm capul, căci săpunul disolvă (topește) unsoarea și astfel împedecă îngrămădirea ei în cap. Dela 1—2 ani e destul dacă scaldăm copiii de 2 ori la săptămână, iar dela 2 ani în sus și numai odată pe săptămână.

Până când sânt copiii de 2 ani, nu e iertat ca temperatura apei de scaldat să fie sub 30° C., pentrucă copiii săraci de sânge nu pot suportă receala. Când sânt de 3 ani, să începem cu scalde de 28° C., pe cari odată în săptămână le recim cu câte un grad până când ajungem să recim de

22<sup>o</sup> C. Acum e iertat să facem la finea scaldei și spălături reci, dar după aceea îndată să-i frotăm (frecăm).

Trebue să fim foarte precauți mai cu samă cu copiii anemici (săraci de sânge), când voim să-i facem rezistenți. Scalda întregește mișcarea liberă în aer, fiind copiii îmbrăcați în haine corespunzătoare.

Am ajuns la acel punct al îngrijirii copilului, pe care l-am amintit mai înainte, când am zis, că curățenia prea esagerată poate fi primejdioasă. Acest punct privește îngrijirea gurei.

Experiința ne dovedește, că în gura acelor copii se așază mai îndată bureții numiți soor (afte), căroră li-e mai bine în toată ziua îngrijită gura. Chiar de aceea se susține azi cu privire la sănătatea copiilor, că gura copiilor sugători nu e bine să o spălăm înainte de 7 luni. De aci începând însă li-o putem spăla după fiecare mâncare cu un petec alb muiat în apă amestecată cu alcool (spirt). Iar după ce li-au dat dinții de lapte, adică în al 2—3-lea an putem folosi și o perie nouă de dinți.

## Despre îngrijirea buricului.

Buricul stă din trei vase de sânge, din cari se nutrește copilul până la naștere.

Dacă copilul a dat primul semn de viața după naștere, atunci i se taie buricul.

Rămâne o bucată de 2—3 cm. din buric, care în primele 5—10 zile se usucă și cade. După cădere rămâne o rană, care mai târziu formează o cicatrice (Narbe).

După fiecare scaldă atingem (dar nu frecăm și tragem) buricul cu pămucă, apoi îl învăluim în pămucă sterilizată sau gaze sterilizat așezându-l pe partea stângă a foalelui și în fine îl legăm cu o legătură de patru degete de lată.

După ce a căzut buricul, atingem rana cu pămucă muiată într'o soluție de acid boric, și după aceea punem pămucă sau o bucată de pânză albă curată muiată în alifie (unsoare) de acid boric. Această procedură o facem până când s'a cicatrizat rana buricului.

Dacă rana buricului nu s'a vindecat până în a 5—6 săptămână din vre-o cauză orecare, atunci așezăm o legătură ori o fașie peste buric spre a împedeca de a se naște o hernie umbilicată (gâlcă) mai cu samă când apasă și strigă copiii.

## Despre lăptare.

Până aci cred, că m'am ocupat destul cu curăţenia gurei. Să vedem însă, cum are să fie nutremântul, ce i-l turnăm copilului în gură pe gâtlej. Să începem iarăş cu copilul sugător.

Mama pătrunsă de chemarea-i sublimă, ştie, că fericirea ei stă în strânsă legătură cu sănătatea copilului ei şi fiind pătrunsă de această conştiinţă, ştie, că atunci e dânsa mamă mai adevărată, mai iubitoare, când sănătoasă fiind îşi nutreşte copilul cu ce e mai bun, cu ce e mai binecuvântat, deci cu laptele ei propriu. Ce fericire, ce simţire nobilă poate avea o astfel de mamă! Cât i se înalţă iubirea şi alipirea ei faţă de copil! Cât îi creşte vaza ei înaintea bărbatului, când ca mamă adevărată îşi împlineşte cea mai însemnată, cea mai nobilă, cea mai sublimă datorinţă a ei, de care numai atunci e silită să abzică, când e foarte morboasă! Cu atât e mai condamnable şi mai respingător, când mama, din vanitate sau din pretinsă datorinţă ce-o are faţă de societate, (d. e. că nu poate merge la bal sau nu poate jucă cărţi etc.), îşi încredinţează copilul în grija unei străine venitură sau a unei doici. Ea împarte în mod uşuratec iubirea-i de mamă cu o femeie străină, care numai o amăgeşte, încât pe banii primiţi dela dânsa, din neştiinţă ori din răutate chiar, face din fătul iubit un adevărat înger, adecă il omoară!

Iată dar răul, pricinuiitorul morţii copilului, adecă uşuratarea doamnei mamă, care nu are nici un simţ pentru copil. Şi întâmplarea poate aduce, ca atât copilul ei cât şi al doicei, în lipsa de adevărată îngrijire să cadă jertfe.

Să mai luăm apoi în considerare uneltele, prin cari doica îşi răsbună asupra doamnei, deoarece doica ia totdeuna partea uşoară a lucrului. Dacă ca mamă nefirească şi plătită arată totdeuna înaintea doamnei mame iubire faţă de copil, ea în dosul mamei poate că în ascuns îl îndoapă cu franzele, ca să-i umple stomacul gol. Sau poate că nici nu-l lăptează şi în modul acesta bietul copil posteşte, ba chiar cade jertfa tratamentului vitreg al acestei mame şerpe. Dar abstrăgând dela toate aceste, să căutăm, cât de minuţioasă are să fie cercetarea medicală, ca copilul, lumina ochilor părinţilor, să nu ajungă pe mâna unei femei nesănătoase, care uşor îi poate transmite felurite morburi molipsitoare. Apoi chiar dacă s'au făcut toate acestea, cine asigurază pe părinţi, că cu toate dispoziţiile luate, doica nu se poate în decursul lăptării înbolnăvi de morburi lipicioase, pe cari posibil că le şi ascunde, numai ca să nu piardă plata cea bună.



Pe lângă toate defectele amintite, trebuie să susțin, că acest mod de nutriție e cu mult mai bun decât nutrirea artificială (măestrită), păcat însă, că nu fiecare e în poziție, ca în caz de morb să țină doică, și să o controleze cum se cade. Atunci trebuie să luăm ultimul refugiu, adică la nutrirea artificială. Cu aceasta am ajuns la unul dintre cele mai triste capitole ale statisticei medicale, pentru că cu durere vedem, că în urma nutrirei rele se desvoltă catar de intestine (mațe), care singur duce în mormânt mult mai mulți copii sugători, decât toate celelalte morburi laolaltă. Chiar de aceea cei mai buni pediatriști (medici, cari se ocupă numai cu morburi de copii) folosesc o parte din puterea lor mai mult pentru clarificarea acestui punct întunecos. Se nuzesc cu ori ce preț să compună o astfel de materie nutritoare cam egală cu laptele de mamă. Dar dacă chiar li-ar succede aceasta, și atunci ei au găsit tot numai o materie moartă, căci poate că în cele chemice să fie asemenea laptelui, însă această materie nu poate nici când înlocui întru toate efectul fermentativ, pe care îl poșede laptele mamei.

Se înțelege, că mai nainte s'a cercetat laptele diferitelor animale și s'a constatat, că dacă adaugem apă și zahăr, ne apropiem la aparență de laptele mamei, dar cu acel des-avantaj, că până când laptele mamei se închiagă sub influința sucului gastric (a stomacului) ca fulgi foarte fini, împrăștiati, pe cari îi poate foarte ușor absorbi stomacul, laptele animalelor se închiagă sub formă de nodulețe mari pentru a căror mistuire se absoarbe mai mult suc gastric.

Mistuirea la copiii mici în primele luni e defectuoasă. Dacă esaminăm des gura copilului de 1--2 săptămâni, vom observă, că ea e de multe ori uscată. Și precum e uscată gura, tot așa e și stomacul, mai ales dacă stomacul e prea încărcat cu prea mult nutremânt, pe care nu-l poate mistui la timp și pentru a cărui mistuire e neapărat de lipsă o cantitate atâta de mare de suc gastric, cât nu e în stare stomacul micuțului să producă. Atunci o mare parte a nutremântului trece nemistuită în mațe. Astfel se nasc cataruri de stomac și de intestine (mațe).

Nutrirea artificială a copiilor să se întâmple cu cea mai mare băgare de seamă, căci poate din întâmplare să se fi pus franzele în lapte. În cazuri de astea se zice de regulă, că copiii de aceea plâng, fiindcă sânt flămânzi. Voi reveni și la aceea, că pentru ce poate plânge așa de des copilul sugător; deocamdată însă recomand, că ori și cu ce am nutri copilul, să-l îndatinăm a-i da la timp anumit, pentrucă numai astfel

î se dă stomacului timpul prescris de mistuire și ca să se poată goli și și odihni. La început ziua, ori plânge, ori nu, ori doarme ori nu, noi îi dăm tot la 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>—3 ore de mâncare. Noaptea îi dăm numai de 2 ori, iar mai târziu și mai rar.

Copiii nutriți artificial trebuie să fie nutriți cu lapte amestecat cu surogate (orz, ovăș și orez) diluate conform etății lor.

În prima jumătate de săptămână le dăm 1/2 litru de lapte cu 2/3 de fluidități diluate. În a 2 jumătate de săptămână le dăm 1/3 litru de lapte cu 2/3 de fluidități diluate.

În a 2, 3 și 4 săpt. li dăm 1/3 litru de lapte cu 2/3 de fluidități diluate

„ „ 2 și a 3 lună „ „ 1/2 „ „ „ „ 1/2 „ „ „

„ „ 4 și a 5 „ „ „ 2/3 „ „ „ „ 1/3 „ „ „

„ „ 6 și a 7 „ „ „ 3/4 „ „ „ „ 1/4 „ „ „

Dela a 8 lună, sau dela finea lunii a 7, le dăm 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub> litru de lapte fără să mai adaugem ceva în el.

Următoarea tabelă ne arată porțiunile zilnice și cantitatea lor, adecă cât să dăm copiilor:

Dela întâia zi până la jumătatea săptămânii, de 8 ori la zi și fiecare porție să fie de 50 gramme (5 deka).

Dela jumătatea săptămânii prime până la finea ei, de 8 ori la zi, porția de 75 gramme (7<sup>1</sup>/<sub>2</sub> deka).

Dela 1—3 săptămână de 8 ori la zi, porția de 85 gr. ( 8<sup>1</sup>/<sub>2</sub> deka)

„ 3—5 „ „ 8 „ „ „ „ „ 100 „ (10 „ )

„ 5—12 „ „ 7 „ „ „ „ „ 125 „ (12<sup>1</sup>/<sub>2</sub> „ )

„ 3—4 lună „ „ 6 „ „ „ „ „ 150 „ (15 „ )

„ 4—5 „ „ 7 „ „ „ „ „ 150 „ (15 „ )

„ 5—7 „ „ 6 „ „ „ „ „ 175 „ (17<sup>1</sup>/<sub>2</sub> „ )

„ 7—12 „ „ 6 „ „ „ „ „ 200 „ (20 „ )

Ca surogate diluate, ce se adaug laptelui să folosim:

1. Apă amestecată cu zahăr. Sa ne ferim a adăuga mult zahăr, ci să ne îndestulim cu o bucățică de mărima unghiei. Apa mestecată cu zahăr să o folosim atuncea, când sugătorul suferă de constipație, adecă când n'are scaun. Sau putem adauge apei încă o linguriță de lactoză (zahăr de lapte).

2. Decoctrile de cereale, și anume: arpăcașul, orizul și ovăsul. Acestea se pregătesc în modul următor: Luăm câte o lingură de mâncare din sus numitele cereale și le fierbem în decurs de 20—25 minute în 1/2 litru de apă (dacă s'a îngroșat, mai adăugăm ceva apă) și această supă mucilaginoasă o străcurăm printr'o pânză. Decoctrile de cereale le întrebuințăm atunci, când urdină copiii mici.

Aici ar mai trebui să amintim și diferitele făinuri, cari nu le-aș da unui copil sănătos. Renumitul profesor german de copii Heube scrie, că în unele cazuri făina stricată de Nestlé a fost cauza catarului de mațe. Fiecare făină pentru nutrirea copiilor stă mult timp în magazine și astfel are timp a se strică. Medicul nu poate fi totdeauna de față la deschiderea fiecărui pachet. Să rămânem deci la laptele animalelor, în care adăugem surogatele mai sus numite. Și aici cel mai bun e laptele de măgăriță, după aceea laptele de capră și în fine laptele de vacă. Lucrul principal, e ca laptele să se derive din animale sănătoase și să-l păstrăm în vase curate.

Chiar și aici caută bacili laptele, în care trăesc și se înmulțesc; de aceea înainte de a-l întrebuința, să-l fierbem. Și anume fierbem laptele și îl întrebuințăm în decurs de 2—4 ore, într'o oală foarte curată cu glasă pe dinlăuntru. După ce a început a fierbe, îl mai lăsăm încă vr'o 10 minute să fiarbă la temperatură de 100° Celsius (C.). Spre a nu se arde și a nu se afumă laptele, așezăm oala cu laptele fiert în altă oală, în care e apă fierbinte.

Prin căldură omorim toți germenii stricăcioși, așa de exemplu bacili ofitei ș. a. După ce a fiert laptele, trebuie să astupăm bine oala și să o punem în pivniță sau într'un vas cu ghiață.

Această procedură are un dezavantaj, anume, că trebuie să fierbem de nou laptele pentru fiecare porțiune. Spre mai mare siguranță, fierbem laptele în aparatul așa numit Soxhlet. Acest aparat constă dintr'o oală de tinichea (pleh), în care se găsesc 10 sticle, conținând câte 150—200 cm<sup>3</sup>, așezate în o structură de lemn. Spre astuparea acestor sticle servește o placă subțire de gumă, care e înțepenită prin o verigă de metal.

După ce am împărțit astfel porțiunile, umplem oala de tinichea cu apă și o punem la foc. După ce apar aburi, o mai lăsăm 10 minute să fiarbă, dar nici mai mult nici mai puțin, și apoi scoatem sticlele așezate în structura de lemn și le punem într'un loc recoros.

Din sticle iasă la fierbere aerul și plăcile de gumă apar înduplecate, sticla a cărei placă de gumă nu e înduplecată să nu o folosim nici decum. Dacă am folosit deja o sticlă și a mai rămas în ea, atunci să nu mai folosim de nou această porțiune.

Acest lapte îl turnăm în o sticlă de supt (biberon) și a cărei gură o provedem cu o țâță (uger) de gumă, care

trebuie să aibă forma degetului celui mare. Această țâță de gumă trebuie să o ținem foarte curată și să fie de cele ce se înduplecă (se îndoiește) ușor, ca astfel, după întrebuințare să o fierbem cel puțin odată în zi în leșie. După aceea o uscăm și o ferim de praf. E foarte greșită credința, că ar fi bine să ținem guma mai mult în apă, deoarece în apă se dezvoltă germenii mai ușor decât în aer, unde mai ușor se uscă. Găuricea țâței de gumă să nu fie prea mică, dar nici prea largă și o facem astfel, că mai întâi îndoim țâța de gumă și facem în ea trei găuricele cu vârful încălzit al acului de cusut; astfel copiii nu pot bea așa de cu lăcomie și nu se pot îneca; iar de altă parte nu trebuie să fie prea siliți a suga. Afară de acestea se mai întrebuințează țâțe de gumă provăzute cu un tub (șleau) iarăș de gumă. Acestea nu sânt practice, deoarece se curăță foarte anevoios.

Cele mai bune sticle de supt sânt cele simple și rotunde, fiindcă se pot curăți foarte ușor. Cine nu posedă (are) aparatul lui Soxhlét, să-și cumpere câteva sticle de ale lui Soxhlét și cu măsurătorul lui Escherich (un păhar în care sânt gravate gramele) își măsoară porțiunea.

Sticlele le frecăm după întrebuințare, pe dinafară cu sare, iar pe dinlăuntru le spălăm cu o perie și cu leșie, le limpezim, și le întoarcem cu gura în jos, ca să se stoarcă apa.

Asemenea opărim și spălăm cu soda toate vasele întrebuințate la fierberea laptelui, iar până la următoarea întrebuințare le așezăm cu gura în jos.

Nu pot fixa un mod precis al nutririi, deoarece ea atârnă de la dezvoltarea și de la mistuirea sugătorului și pentru aceea în ori și ce caz de nutriție artificială a sugătorului să cerem sfatul medicului, spre a determina cantitatea porțiunii și a lactozei (zahărului de lapte).

Să nu îndopăm copiii, dându-le prea mult să sugă. Natura cunoscând iubirea mamei, ce adesea trece peste rațiune, a dezvoltat stomacul copilului perpendicular, ca astfel, când îl prea săturăm, să poată prea ușor da conținutul de prisos afară.

## Preparatele și surogatele de lapte.

Voiesc să fac numai câteva observări acelor mame, cari lucrează de capul lor.

Sugătorii cu mistuire normală nu au lipsă de anumite preparate de lapte. Așa putem ajunge rezultate bune la sugătorii mai bătrâni cu laptele lui Gärtner sau cu zământana lui Biedert. Acestea însă nu e ierfat să se dea în primele săp-

tămâni și nici atunci, când mistuirea nu e în ordine, adică când copilul are urdinare și imul e brânzos. Nu e iertat să dăm copiilor înainte de a împlini un an franzelă, gris și alte nenumărate făinuri, din simpla cauză, că toate acestea conțin amidon și tractul digestiv nu e în stare să le mistue. Numai în cazuri extraordinare se poate da, anume când stomacul și mațele nu pot suferi laptele și când medicul ordonează a folosi supă din făinuri, în cari lipsește laptele.

Copiii după ce au trecut de 6 luni, sânt în stare a mistui substanțe făinoase. Recomand mai cu seamă acele făinuri, în care amidonul (scrobeala) se mistue foarte ușor, fie că aceste făinuri conțin lapte ca Nestlé, Maffler, Rodermann, Allenburg, Löflund și altele, sau făinuri lipsite de lapte, ca Kufefe, Knorr, Auerbach, Maggi ș. a. Făinurile, cari nu sânt lăptoase, le pregătim cu lapte și astfel nutrim sugătorii.

Cătră finea anului prim să-i nutrim cu lapte curat, cu supă de chimen și din când în când cu câte un ou moale. Ori îl putem pune în supă și în fine le dăm o bucățică de coajă de franzelă sau biscuit spre a funcționa muschii masticatori (mestecători).

La acest capitol voesc să mai amintesc despre greutatea aproximativă a copiilor (după Escherich și Loos).

Greutatea aproximativă (apropiată) a copiilor normali la naștere e de 3000—3500 de grame.

După	1 lună	e de	3622	grame	luând	la	săptămână	104	grame
"	2 luni	" "	4380	" "	" "	" "	" "	174	"
"	3 "	" "	5022	" "	" "	" "	" "	147	"
"	4 "	" "	5689	" "	" "	" "	" "	153	"
"	5 "	" "	6462	" "	" "	" "	" "	177	"
"	6 "	" "	7026	" "	" "	" "	" "	129	"
"	7 "	" "	8426	" "	" "	" "	" "	102	"
"	8 "	" "	7935	" "	" "	" "	" "	108	"
"	9 "	" "	8303	" "	" "	" "	" "	84	"
"	10 "	" "	8560	" "	" "	" "	" "	60	"
"	11 "	" "	8827	" "	" "	" "	" "	62	"
"	12 "	" "	9087	" "	" "	" "	" "	60	"

Cel mai bun control spre a ne convinge, că copiii prosperează, ar fi să-i cântărim cel puțin odată la săptămână și să luăm notițe, ca să vedem în fiecare săptămână: prosperează ori slăbesc?

### **Cari sânt motivele contra lăptării?**

Unica cauză e ofica mamei, deoarece prin atingerea intimă a mamei și a copilului se poate foarte ușor trans-

mite morbul acesta, și de aceea trebuie să-l ferim. Se mai cere necondiționat, ca pe copiii născuți sifilitici (cu sfireanț) mama să-i lăpteze încă și atunci, când dânsa nu are nici o rămășiță de sifilis.

Nici odată nu-i iertat să punem copiii născuți cu sifilis la pieptul unei doice sănătoase, deoarece dânsa se infectează de sifilis.

Morburile febrile (fierbințeli îndelungate), ca aprindere de rărunchi, tifus, aprindere de plămâni, boale învechite de piele, asemenea sânt motive contra lăptării.

## Înțercarea.

Copiii, cât e cu putință, să nu-i înțercăm vara, deoarece sânt în pericolul cel mai mare în lunile de vară foarte călduroase și afară de aceea laptele de vară se strică foarte ușor. Să nu-i înțercăm deodată, ci cu încetul, așa că la început pe lângă darea pieptului, le dăm și surogate la început odată, după aceea de 2 și de 3 ori în zi, până ce, în fine singuri ei se desvață de piept.

Înțercarea să o începem încă în luna a 7-a, deoarece laptele mamei se împuținează așa, că copilul nu capătă lapte d'ajuns. În luna 7—8 îi dăm lapte curat, fără a-l mai amesteca cu surogate (apă etc.). În luna a 7-a le dăm supă (bulion) amestecată la început cu jumătate, mai târziu cu un gălbinaș întreg de ou. Mai târziu încercăm să le dăm câte un ou moale.

Până în a 11-a lună le dăm mâncări lichide în sticla de supt. Mai târziu chiar dâșii încearcă a bea din ceașcă (fingie).

În decursul înțercării și după ce i-am înțercat, scaunul lor trebuie să funcționeze în cea mai mare ordine, așa că la cea mai mică schimbare a mistuirii, cum e constipația, diaree (urdinare), să chiemăm îndată medicul.

## Despre leagăn.

Cea mai mare parte dintre noi am crescut în leagăn, lucru care spre fericirea omenimei tot mai rar se folosește. Fără îndoială, că liniștim în leagăn mai îndată copii decât prin ori și care alt mod, dar aceasta se întâmplă în defavorul sănătății. Copiii pentru aceia devin somnoroși prin legănare, pentru că prin mișcarea aceasta proprie ei amețesc.

Se poate oricine convinge în persoană, ce influință are legănatul în continu într'o direcțiune asupra organismului. Omul mare ametește, dar cum să nu ametească un copil așa de gingaș? Și ce influință dezastruoasă poate avea legănatul asupra dezvoltării intelectuale a copilului, sânt număroase cazuri triste, și că nu se găsesc mai multe cazuri, se poate explica așa, că organismul nostru este rezistent până la un grad contra atâtor atacuri.

Căruța de copii se folosește spre a căra copiii în aer liber pe un drum neted. Nu este iertat să înblănim căruța copiilor cu pânză de gumă, pentrucă împedecăm circularea aerului.

## Despre îmbrăcăminte.

Îmbrăcăminteă noilor născuți trebuie să fie călduroasă, să nu-i apese (stringă). Mișcările lor constau din aceea, că mișcă puțin mâinile și dau din picioare. Și au lipsă de această modestă gimnastică spre a se întări și dezvoltă.

E de condamnat, că pe acești micuți îi înfășau mai înainte vreme strâns cu fașia. Se poate dispută despre influința vătămătoare a fașiei asupra formării oaselor. La tot cazul copiii înfășați zac în mai mult abur și imul și urina se așază mai ușor în cutele (increșiturile) pielei picioarelor strinse, cari opăresc pielea și produc încă și morburi de piele.

În ziua de astăzi se îmbracă copiii mai bine în modul următor: Mai întâi le dăm o cămașă de pânză moale, ce ajunge până la șăzut. Peste cămașă o jachetă asemenea de lungă și amândouă de închis îndărăt, nu cu nasturi și copcii ci cu funde (pantlici), căci nasturii și copciile pot vătăma copiii prin frecare.

Învălitoarele pentru partea inferioară a corpului le așezăm în modul următor, spre a putea lucra mai iute, și anume: Scutecul dinafară se face din o bucată de flanelă mare și în patru colțuri, după aceea punem un scutec de pânză tot așa de mare și tot în patru colțuri, iar în al treilea rând punem un scutec mai mic în trei colțuri, care vine în atingere cu corpul.

Copilul îl așazăm pe scutecele întinse, dar mai întâi încălzite, trăgând vârful mijlociu al scutecului în trei colțuri între picioare, și-l așezăm pe foale, după aceea luăm vârful și le întărim cu o garafă (ac de siguranță). Învălitoarele esteroare le așazăm neted astfel, ca să acopere picioarele,

foalele și o parte din piept. Foarte practic ar fi, dacă între flanelă și între scutecul în patru colțuri, în regiunea șezutului, așezăm o bucată de pânză impermeabilă (prin care nu strebate apa) de 25 cm de lată și de 35 cm de lungă, ca sugătorii să nu ude toate scutecele. Nici decum nu e consult a învăli tot pânțelele cu pânza de gumă, deoarece guma împiedecă evaporarea. Toate hainele trebuie să le așezăm neted, fără a face încrêțeturi.

Copiii îi așezăm în o perină de purtat spre a le asigura, pe cât e posibil, o căldură de o potrivă, și care totuș nu-i împiedecă așa tare în mișcările lor.

Perina de purtat să fie de 1.20 m. de lungă și de 0.40 m. de largă; să fie umplută cu păr de cal sau cu vată (pămucă), iar partea inferioară a ei să se pōată îndoi peste picioare și să se așeze pe foale. La părțile laterale, dar mai cu seamă în pătrarul mijlociu să fie provăzută cu funde (pantlici), pe cari însă să nu le legăm prea tare.

În timp de vară, fiind căldura mare, să-i desfacem din perină de mai multe ori în zi, ca să se reculeagă pielea des udată de escremente. Aceasta este consult să se facă și iarna într'o odaie bine încălzită punând un acoperemânt subțire pe copil, ca totuș să nu evaporeze multă căldură din corp.

## Despre somn.

Copiii dorm în partea cea mai mare a zilei, luând poziția ce au avut-o în pânțelele mamei; anume picioarele sânt trase spre foale, mâinile tare îndoite, pumnul îl țin pe barbă sau pe obrazii feței. Micuții se deșteaptă, când sânt flămânzi; în primele zile tot la 4—5 ceasuri, iar mai târziu tot la 3 ceasuri sau și mai adese ori flămânzesc. Se înțelege, și aici există excepțiuni, cari se țin de domeniul morburilor.

## Despre im (fecale).

Încă în timpurile cele mai vechi găsim observări despre imul copiilor sugători. Chiar Hippocrates ni-a lăsat însemnări despre sinul (scaunul) copiilor. Cel dintâi im al copiilor nou născuți e verde-negru. Pentru culoare și consistență numim imul acesta meconiu. După ce s'a golit tot imul din mațe, a 2—3—5 zi apare întâiul scaun. Scaunul acesta al sugătorilor e aproape fără miros, de culoarea gălbinușului



de ou și de comun ceva apătos, subțiat. De abia dela 6 săptămâni devine compact, așa, că scaunul copiilor, cari sug la pieptul mamei, e de consistență moale ca alifia; al acelora, cari beau lapte de vacă, e de consistență tare; iar scaunul de făină are o consistență de alifie și depinde consistența încă de diferitele făinuri ce le dăm.

Coloarea normală a scaunului sugătorilor depinde dela nutremânt; așa copiii nutriți cu făinuri, au un scaun de culoare galbenă-castanie. Dacă folosim în cantitate mai mare făinuri dextrinizate sau preparate de malț (cum e zahărul lui Soxhlet, supă lui Liebig), atunci scaunul normal e proaspăt, de o culoare castanie, pe când scaunul copiilor sugători nutriți cu lapte de vacă curat e de o culoare albă-gălbue.

Copiii se imă 1—3 ori la zi. Când se întâmplă vr'o deranjare (smintă) în mistuire, să cerem îndată ajutorul medicului. Cauzele acestor deranjări sânt: că prea îi nutrim, adecă îi îndopăm, apoi nutrimentele stricate și răceala.

Se manifestează (arată) deranjarea aceasta în multe feluri: copiii sânt nelinștiți, palizi, nu au poftă de mâncare, scad din greutate, foalele sau e umflat în urma gazurilor (vânturilor), sau e scăzut, răgăe și varsă. Imul se deosebește atât în frecvență (număr) cât și în consistență de cel normal, iar cantitatea urinei e micșorată. Imul acesta se lățește pe scutece, aproape de un deget de lat peste conturul lui și găsim în el o cantitate mare de lapte nemistuit, în formă de fulgi albi (brânză) de diferite mărimi. Imurile aceste se numesc imuri dispeptice, și schimbarea colorilor e foarte caracteristică. Coloarea galbină a imului normal apare amestecată cu verde. Amestecarea colorii galbene-verde și albă dă scaunului dispeptic un esterior propriu, ce se asemănă mult cu oaue mărunt tăiate.

În astfel de cazuri nu le mai dăm copiilor sugători nici de cum lapte, ci le dăm ceai de flori de romoniță, sau ceai de teiu rusesc, iar pe foale punem, până când vine medicul, scutece calde uscate sau umede. Cea mai mare parte din copii pătimesc și mor în urma urdinărilor neglijate. Chiar și constipația poate să aibe urmări foarte grave pentru copii. Acestora li se dă din zi în zi clistire și intern oleiu de recină de urdinat.

Ajutăm copiilor numai trecător, căci se moleșesc mușchii intestinelor prin folosirea îndelungată a mijloacelor interne.

Ca copiii să mistue bine și să aibă scaun, trebuie să masăm timp îndelungat foalele.

## Masarea foalelui sugătorilor.

1. Masarea capătului mațului gros în partea stângă între buric și pieptenele osului iliac.

2. Masarea începutului mațului gros în partea dreaptă între buric și peptenele osului iliac, făcând mișcări circulare cu mâna așa, ca și pielea foalelui să ia parte la mișcări.

3. Masarea mațelor subțiri, bătând ca și cum am juca la piano partea mijlocie a foalelui.

4. A netezi dela dreapta la stânga mațul gros în toată lungimea lui.

Sugătorii urinează de 10—20 de ori pe zi și acesta e un semn, că copiii se nutresc bine.

Urina (pișatul) în primele săptămâni e aproape fără miros și fără culoare. Nici când să nu lăsăm micuții să petreacă în scutece ude, dacă nu voim să se rănească pielea.

Ca să ținem sugătorii curați, spălăm cu apă caldă părțile imate, după ce au avut scaun, și după aceea îi pudrăm cu făină de orez. După ce urinează, le atingem pielea cu partea scutecului rămas uscat, ca să se svânte. În amândouă cazurile înlocuim scutecele ude cu altele uscate. Să nu prea esagerăm nici cu spălarea copiilor, căci pielea se iritează, și ca urmare, se produc răni.

## Despre piele.

Pielea copiilor e foarte bogată în sânge, e roșie deschisă și foarte simțitoare. Când țipă și se îndeasă, pielea devine roșie-întunecată, iar când îi scaldăm și îi spălăm, pielea devine ca marmora. Așa se ivește cam la 80% din copiii nou născuți, între a 2—7 zi, gălbinarea.

Pielea și câte odată mucoasele apar galbine sau verdegalbine colorate. Această gălbinare se retrage de regulă după 3—4 zile dela sine, dar poate fi periculoasă atunci, când copiii sufer de dispepsie sau de aprindere purulentă a ochilor.

Cu deosebire e a se atrage toată atențiunea, la aprinderea purulentă de ochi, ca să nu se neglije, căci copiii foarte ușor își pierd vederea, ci îndată ce-o observăm, să chiemăm medicul.

Organele sensibile, precum pipăitul, căldura, mirosul și gustul, sânt încă dela naștere bine dezvoltate. Simțul de durere e puțin dezvoltat. Auzul și vederea funcționează, dar se dezvoltă abea în decursul alor 4—6 săptămâni dintâi.

Copiii sânt foarte simțitori în anul cel dintâi în contra zgomotului prea mare și în contra luminei.

Copiii sânt în primele săptămâni chiori și aceasta vine de acolo, că ei nu sânt în stare a fixa obiectele cu amândouă axele vederei în mod corespunzător. După câteva săptămâni se perde prin eșercițiu această frică înspăimântătoare a părinților.

## **Despre mijloacele de liniștire a copiilor.**

E întrebare: ce mijloace să folosim spre a liniști copiii mici?

Un copil strigă, când e flămând sau când e prea sătul, sau când este prea multă umezeală, când e frig, când i-e prea cald, când e prea tare înfășat, când nu-l lasă insectele în pace (muștele, purecii) și când e bolnav.

Câte-odată strigă, pentrucă vrea și trebuie să strige. Strigarea înaintează circularea sângelui și suplinește mișcarea trupului micuțului. Nu e bine ca mama îndată să vină cu sticla de lăptat (biberon) sau să-i dea țâța de gumă în gură spre a încereă să liniștească copilul fără a cercetă cauza strigatului.

Să nu dăm la fiecare strigare a copilului țâța în gură, să nu-l luăm din perină, sau să-l legănăm, ci să-l lăsăm să-și examineze singur puterile, plămânile, căci altmintrelea cum s'ar mistui mâncarea. După ce a zăcut 3—4 ore, să-l purtăm cel puțin 10 minute peste zi. Noaptea să nu-l dedăm la aceasta, ci să-l lăsăm să doarmă.

## **Despre dentiție (ieșirea dinților).**

Timpul cel mai critic pentru părinți este ieșirea dinților copiilor din maxile (fălci). Copiii în perioda aceasta nu mănâncă, dorm neliniștiți, se învârtesc în pat, se iritează foarte ușor, strigă mult și tot ce prind, duc în gură. Gingiile sânt inflamate (umflate), dureroase, din gură curg bale, iar câte odată au ferbințeli, se desvoltă catar de plămâni, catar gastro-intestinal (stomac și mațe) și convulsioni (sgârçiuiri) nervoase.

Aici se recomandă mamelor, ca să nu creadă, că orice simptoame ce se ivesc la ieșirea dinților, ar fi morburi ale ieșirii dinților, ci îndată să ceară sfatul medicului.

Prima dentiție a copilului constă în amândouă fălcile din câte 4 dinți tăietori (incisivi, dinainte), 2 dinți canini (colți) și 4 măsele, laolaltă 20 de dinți.

Dinții dau de regulă astfel:

În luna 6—7 amândoi dinții incisivi din mijloc, în falca de jos.

În luna 8 amândoi dinții incisivi din mijloc, în falca d'asupra.

În luna 9 amândoi dinții incisivi delături, în falca de jos.

În luna 10 amândoi dinții incisivi de lături, în falca d'asupra.

În luna 12 cei dintâi doi dinți bucali în falca de jos.

În luna 13 cei dintâi doi dinți bucali în falca d'asupra.

În luna 18 amândoi dinții canini în falca de jos.

În luna 20 amândoi dinții canini în falca d'asupra.

În decusul anului al 2-lea, până la începutul anului al 3-lea apar ambii dinți bucali.

În a 2-a perioadă a dentiției fiecare falcă are câte 16 dinți și anume 4 dinți tăietori, ce dau de asupra în al 8-lea, iar jos în al 9-lea an; doi dinți canini ce dau de asupra în al 11-lea, iar jos în al 12-lea an; 4 dinți bucali, cei doi dintâi dau în al 10-lea an, iar ceilalți doi în al 11—15-lea an; 6 molari, dau primii în al 7-lea, al doilea între 13—16 an, iar al treilea (dinții sapienței, măselele minții) între 18—30 de ani.

Când dinții ies greu, târziu și'n pauze lungi, atunci copiii sufer de morb englezesc numit morb rachitic.

## Despre îngrijirea corpului.

După nutrire cel mai mare preț să-l punem pe îngrijirea corpului. Copiii să-i scaldăm în fiecare dimineață, iar înainte de culcare îi spălăm cu apă caldă.

Mulți părinți sânt de părerea, că copiii trecuți de un an nu au lipsă de scaldă zilnică, dar ceice au făcut aceasta știu, că scaldă e o bine facere pentru copiii.

O atențiune deosebită recere îngrijirea gurei și a dinților. Cu dinți stricați se dimică rău mâncările, iar urmarea e, că mistuirea e defectuoasă; pentru aceea să spălăm dinții copiilor atât sara, cât și dimineața cu o perie moale.

O superstiție reține pe mamă să nu taie unghile copiilor, până nu au trecut de un an. Cred că e de prisos să mă opresc la această superstiție, mai cu samă dacă vedem obrazul mititeilor sgâriat, iar vederea ochiilor în urma

unghiilor lungi, periclitată. O îngrijire bună a copiilor recere să tăiem unghiile cu foarfecele (dar să nu le mușcăm) dela degetele mânilor cu cea mai mare băgare de samă și mai adeseori.

Despre scaunul cpiiilor numai atâta voesc să amintesc, ca să-i îndatinăm ca totdeauna la un anumit ceas din zi, fie seara, fie dimineața, să aibe ieșire.

Spre a feri copiii de receli și boale infecțioase, trebuie de timpuriu să le oțelim corpul prin eserciții corespunzetoare.

Pela începutul anului al doilea începem a le reci scalda până la 25° R. Din an în an apoi le facem scälzi mai reci, așa că în anul al 4-lea și al 5-lea să poată suporta și scalde de 22—21° R. Scälzi în aer liber, și anume în ape curgătoare îi lăsăm să facă abea în anul 5—6-lea; scälzile de mare, mai târziu după ce s'au desvoltat bine.

Copiii anemici (săraci de sânge) supoartă mai cu greu frigul decât cei sănătoși. În privința oțelirii să fim cu mare băgare de seamă. Toate încercările de întărire să le începem vara, și dacă ne-au succes, atunci să le continuăm și iarna. Scalde și spălări reci să facem numai dimineața, iar sara nicidecum, deorece corpul obosit sara se irită ușor, și copiii nu pot dormi. Înaintea spălăturilor reci e de lipsă să recim fața, ceafa și pieptul cu apă ceva mai rece decât aceea cu care facem spălările. Scälzile reci să fie de durată scurtă de 1—2 minute. La finea scälzii turnăm apă stătută în casă, pe piept și pe spate. Ca să le ținem corpul curat, îi spălăm și seara cu apă calduță, iar odată, ori de două ori pe săptămână, îi scaldăm în scaldă de 28° R.

Spre a se întări copiii, îi lăsăm să petrecă în liber, ori în locuri închise, goi (desbrăcați). Cu ocaziunile acestea îi punem să facă și gimnastică. La esercițiile gimnastice să ia parte mai mulți copii, sau toată familia, și gimnastica să se facă după comandă, sau după ritmul ori a unei cântări, ori a muzicii, ca să desvoltăm în ei ambiția cătră eserciții. Totodată să grijim și de variație (schimbări) în eserciții.

A lăsă copiii să umble în receală cu pulpele goale, nu e altceva, decât o nebunie a modei.

Dacă pe lângă curățenie și întărirea corpului încopciem încă de timpuriu și gimnastica, facem copiii rezistenți contra morburilor infecțioase.

Păcat, că la noi se pune foarte puțin preț pe gimnastică. Cu ea să începem încă din al treilea an, predându-o metodic, așa ca să le mărim din an în an tot mai mult puterea.

1649/70<sup>2\*</sup>

Când sânt de 5—6 ani să-i învățăm a înotă, a patină ș. a. Sporturile moderat esecutate desvoltă corpul, mintea, întăresc mușchii, ageresc vederea. Afară de acestea, copiii devin energici, curagioși și conștii de sine, nu niște fricoși, poltroni.

Oamenii, cărora le place comoditatea și țin morțis la cele vechi, vor zice, că ei au putut trăi înainte fără sport și totuș sânt tari și mari. Inșă astăzi lupta pentru esistență pre-tinde mult dela corp și dela minte și celce nu are putere de prisos, nu poate rezista, ci pierе înainte de vreme.

Biciclul (velocipedul) nu e potrivit pentru copii, deoarece ei se cară prea repede, coșul pieptului îl țin încovoiat, iar gura deschisă și întră în ea praf, apoi inspiră aer rece. Toate acestea au influință dăunoasă asupra plămânilor, asupra inimii și asupra corpului așa de mult, încât pot rămâne sterpitudini.

## Despre nutremânt.

Cu finea anului prim începem a da copiilor supă, gălbenuș de ou, pișcotă. Când sânt de un an și jumătate, le dăm lapte, mâncări de lapte, supă, spanac, supă de morcovi foarte mărunți tăiați. La 2 ani le dăm carne mărunț tăiată.

Copiilor le dăm dimineața  $\frac{1}{4}$  de litru de lapte, punând în el puțină cafea slabă de orz. Înainte de prânz pela 10 ore le dăm pâne cu unt sau un ou moale. La amiază supă, o bucățică de carne cam cât palma copilului, puțin poame fierte și legumi proaspete. După amiază, lapte cu franzelă sau cu biscuite. Seara supă sau mâncări de lapte.

Cartofi, fasole, poame le dăm copiilor abia când sânt de 3 ani. Atunci îi punem la masă cu noi.

Să ne ferim a da copiilor mâncări piperate, acre și un-suroase, ceai și cafea, beuturi spirituoase, ca vin, rachiu, bere, pentrucă aceste atacă sistemul nervos, cum e creurul, nervii. Urmărilor atacului se pot vedea mai târziu, când nu se mai pot repară. Când prea nutrim copiii, nu pot dormi, devenind chiar și isterici.

## Locuința copiilor.

Dacă l-am îngrijit bine, l-am îmbrăcat și l-am nutrit bine, să vedem și cum să fie locuința copilului. Din punc-

tul meu de vedere, numai aceea locuință e curată, care e sănătoasă. Se recere, ca locuința, respective camera copiilor să fie vederoasă (luminoasă) și să se aerizeze bine, să fie uscată, și cât se poate să fie astfel așezată, ca soarele să o putem ușor străbate și în caz de boale infecțioase s'o putem ușor izola (separă). Păreții să-i văruim cu var, deoarece varul desinfectează bine. Colțurile camerei să le rotunzim, asemenea și mobilele să fie rotunde, căci copiii nestășnici, alergând unii după alții cad, și astfel nu se vațămă așa tare. Să încunjurăm cuptorul cu un apărător (grilaj) ca să nu ajungă mititeii cu mânilor de el, căci aceste mânuțe dovedesc o desteritate de a face numai rele. Pe cuptor așezăm un vas descoperit umplut cu apă, dar trebuie sus pus ca să nu-l poată ajunge copiii.

Lampa e un obiect foarte însemnat în locuința copiilor. De regulă avem s'o așezăm într'un loc foarte înalt, ca să nu o poată ajunge copiii.

Podelele din locuința copiilor să le ungem cu Linoleum, pentru că se țin mai calde, căci copiii se joacă mai mult pe jos. Cu deosebire să îngrijim de ușă ca să se închiză bine, iar ferestrele le provedem cu perdele. Crepăturile mici din ferestri formează o ventilare (aerizare) naturală, ceea ce e de mare folos pentru o locuință de copii. Foarte bine ar fi, dacă s'ar putea să ținem două chillii pentru copii. După ce au stat 3 ceasuri într'o chilie, putem s'o aerizăm trecându-i în cealaltă, așa că în vreme rea, când nu pot fi în liber, nu capătă așa numita culoare de chilie. În fine să cumpărăm astfel de jucării colorate copiilor, a căror vâpșeală nu se disoalvă în apă, căci copiii mici ce prind în mână duc tot la gură și astfel își pot singuri strică.

## **Educația spirituală (sufletească).**

Desvoltarea spiritului copiilor are o mare însemnătate, căci un impuls meșteșugit împedecă și strică desvoltarea spirituală și urmarea e, că acești copiii rămân îndărăt și în desvoltarea lor corporală. Deci să avem în vedere în privința aceasta proverbul românesc: „Oraba, strică treaba“.

Educația s'o începem, când sânt copiii de un an. Să-i învățăm, să fie curați, să țină ordine, să le formăm caracterele, să le deșteptăm și să le agerim modul de gândire și de pricepere prin intuițiuni (arătarea lucrurilor cum și din ce sânt făcute) și nici odată să nu le desvoltăm ambiția, căci copiii devin prea de timpuriu oameni bătrânicosi. Din

contra, trebuie să reținem copiii prea de timpuriu deștepti dela orice muncă spirituală și să fim bucuroși, că se dezvoltă corporalmente, căci când încep a umbla la școală, dacă sânt puternici și rezistenți, nu vom avea frică de nici o urmare stricăcioasă a dezvoltării spirituale, ce o poate cauza șederea îndelungată în aerul stricăcios al școlii.

Nici când să nu învățăm copiii a scrie și a ceti înainte de ce ar umbla la școală, căci le răpim prin învățare și prin ședere mișcarea în aerul liber. Copiii, cari știu scrie și ceti înainte de a merge la școală, rămân în progres îndărăt față de conșcolarii lor, deoarece ei știu înainte ce le predă învățătorul, și astfel nu sânt atenți, se plictisesc (li-se urăște), sânt distrași, și leneși și se țin mai presus de conșcolarii lor proști, pe când până ce rād de ei, se trezesc că ei rămân cei din urmă. Atunci e rău de ei, căci părinții desperați iau nuiua ori bățul în mână și îi silesc a învăța. Se reculeg ei și învață, dar natura își răsbună, căci dezvoltarea corpului a trebuit să rămână îndărăt și să deie loc dezvoltării spirituale în acelaș timp, și astfel copilul rămâne în dezvoltare îndărăt.

## Despre igiena școlii.

Intr'un corp sănătos locuește și o minte sănătoasă. Învățătorii și învățătoarele să gândească la aceasta înainte de a dicta școlarii ocupațiunile. Și părinții să aibă grijă, ca să nu pedepsească de timpuriu pe copii și bine să judece, căci întârzierea spirituală a corpului e cauzată de dezvoltarea insuficientă a corpului, ori de creșterea prea repede, ori de alte morhuri. In astfel de cazuri, dacă nu știin cauza, să cerem sfatul medicului și întotdeauna să avem în vedere, că sănătatea are mai mult preț decât înțelepciunea.

Școala, ce e drept, are o influința binefăcătoare, dar are și urmări rele în ce privește dezvoltarea fizică (corporală) și morală. Urmările rele fizice pot fi molipsirea de boale lipicioase, de așa numitele morhuri de școală. Morhuri lipicioase sânt: morbillii (cozacele, pârporul), șcarlatina (șarlah, pojar), difteria, parotitida, influența, tusa măgărească, trahoma (boală periculoasă de ochi) și alte morhuri de piele, cum e râia, care foarte ușor se poate luă dela unul la altul și mai cu samă prin școală se poate lăți. Ce privește morala prin venirea în atingere cu copii răi, chiar și cei buni își însușesc fel de fel de obiceiuri. Să dăm vâlul la o parte și să nu mințim nici când,



mai cu seamă când ne pun copiii întrebări neplăcute ce privește sexualitatea, și să le explicăm conform etății și priceperii lor.

## Ce să mănânce copiii cari umblă la școală?

Nutremântul copiilor trebuie să fie abundent (îmbelșugat), hrănitor, simplu, ușor de mistuit, nepiperat și să-l ia la timp.

Nutremântul trebuie să fie îmbelșugat mai cu seamă dela al 12—13-lea an încolo, căci în timpul acesta sânt în desvoltare repede și au lipsă să adaugă un plus de nutremânt, care trebuie să fie cu atât mai mult, cu cât corpul crește mai repede. Așa greotătea corpului se mărește în anul al 9—10-lea cu 5 grame la zi și în timpul acesta copiii mănâncă mai mult și în urma muncii spirituale.

Nutremântul trebuie să fie simplu și variază și după gustul copiilor. Nu e bine dar, nici drept să constrângem copiii să mănânce mâncări, cari nu le plac și se îngrețșază de ele. Nutremântul să constee din legume, poame, zămuri, lapte și prăjituri (aluaturi) de făină. Lapte să le dăm în cantitate măsurată, căci cauzează constipație, nu au poftă de mâncare și devin anemici (săraci de sânge).

Oaue să le dăm când crude, când fierțe ca găigană (jumări, scrob) sau întrebuițate în prăjituri. Dacă le dăm oaue în cantitate mare și zilnic, le poate cauza urdinare.

Carne să nu le dăm prea multă. Copiii, cari mănâncă odată sau mai de multe ori pe zi supă de carne de vită și ceva lapte și oue, dar foarte puțină legume, au o piele galbină, necurată, sufer de morburi de piele, urinul lor e întunecos și se așază un sediment de acid ipuric, care iritează mucoasele. Acești copii dorm neliniștiți, devin nervoși, cu capriții (toane) și inclină spre morburi lipicioase.

Să ne ferim a constrânge copiii să mănânce, când sânt bolnavi, deorece schimbarea materiei suferă și e o nebulie în astfel de împrejurări a îngreuna stomacul, ce de abea poate mistui în stare sănătoasă. Dacă voim să dedăm copiii cu mâncarea cărnei, atunci să le dăm de 3 ori pe săptămână câte o bucățică cât palma lor de mare. Mâncări piperate și picante, ca oțet, piper, ardei, să nu le dăm, căci le iritează stomacul și rărunchii. Dulcețuri să le dăm în măsură potrivită și numai după mâncare. Știut este, că zaharicalele multe strică dinții.

Mâncarea trebuie să o dăm copiilor la timp potrivit. Dejunul să li-l dăm dimineața, când copiii sânt liniștiți. Să

nu-i lăsăm să se scoale târziu, când numai cu sfađa le putem da câteva bucături să nu se întârzie dela școală, căci urmările sânt: anemia (săracia de sânge) și nervositatea.

Copiii după prânz să aibe o pauză de 3 ceasuri spre a se reculege, iar stomacul să aibe timp a mistui mâncarea. Copiii, cari umblă la școală, să gate cu lecția încă la 7 ceasuri sara, când să și cizeze. A cină mai târziu nu e bine pentru mistuire.

E oprit a da copiilor până la 15 ani ori și ce beutură spirituosă, ca rachiul, vin, bere, ciai și cafea tare, așa și tutun.

Dacă părinții se ocupă serios și cu iubire cu creșterea încă din fașie a copiilor lor, mergând ei înainte cu esemplu, atunci cresc o generație corporalmente sănătoasă, cu caracter și cu suflete nobile, care în lupta de azi pentru esistență (traie) va rezistă tuturor vâltorilor.

## Despre gimnastica copiilor.

În vechime cu deosebire grecii se ocupau foarte mult cu îngrijirea corpului. Ei au făcut din îngrijirea corpului un cult. În perioada renașterii s'a pus mare preț numai pe cultura spirituală a grecilor, pecând îngrijirea corpului s'a neglijat. În veacul trecut s'au format societăți de gimnastică, cu deosebire în Germania cu scopul, ca și trupul să fi îngrijit. Așa a cucerit gimnastica școalele, miliția, așa cu încetul s'a respândit și îmbunătățit tot mai mult prin fel și fel de exerciții trupești.

Trebue să ne îngrijim, ca copiii, cari nu cercetează școala să facă exercițiul cu ștergarul dimineata, după ce au fost spălați cu apă caldă și frotăți (frecăți bine). După frotare îi îmbrăcăm numai în cămașă.

Pentru exercițiul ne trebuește numai un ștergar. Înainte de a începe exercițiile, mama șterge bine picioarele copilului sau fetei, frecând bine când un picior, când celalalt picior. Această frecare are o influință binefăcătoare și întăritoare asupra pielei și a mușchilor picioarelor.

Aceasta e introducerea.

După aceasta urmează adevăratele exerciții, pe cari le facem astfel, ca să desvoltăm în copii plăcere și după toate aceste să-i dăruim cu ceva. Să nu obosim însă copiii, căci își pierd răbdarea și în urmă se tem. La exercițiul prim, copilul prinde ambele capete ale ștergarului și cu mâinile întinse îl duce spre spate. După aceea ridică ștergarul și-l

ține întins peste cap. În fine trebuie să se aplece așa, ca mâinile să ajungă podelele și'n urmă să se încovoie îndărăt. Când se apleacă și se încovoie, trebuie să fixeze picioarele. Aceste mișcări întăresc mușchii spetelor și influențează asupra organelor abdominale (ale foalei: stomac, ficat, mațe etc).

Al doilea exercițiu se referă la mușchii respirației: Copilul întinde ștergarul de 8—10 ori una după alta, ținându-l deasupra umerilor. Astfel respiră adânc și încet; și'n acest mod se dezvoltă o gimnastică a plămânilor, o întărire a mușchilor de pe coșul pieptului. Aceasta are o influență asupra staturii corpului.

Pe lângă aceste exerciții active, să mai adăugem cele pasive. Copilul se așează pe spate jos pe podele. Mai întâi mișcă genunchile drept, înfășoară cu ștergarul jumătate din talpa piciorului drept și cuprinde amândouă capetele ștergarului la înălțimea genunchiului, ridică piciorul în sus și întinde. Acest exercițiu îl face și cu piciorul stâng.

După aceea urmează alt exercițiu, care seamănă cu cel de mai înainte; cu deosebirea, că așezăm ștergarul sub coapsă. Când copilul trage ștergarul, la fiecare întindere învinge o rezistență. Mușchii din coapsă sânt nevoiți să lucreze, se exercitează și se întăresc.

Știm, că foarte mulți oameni au o talpă foarte simțitoare, și sufer de bătăături și întărituri pe talpă. E foarte folositor, dacă de timpuriu ne îngrijim de talpa picioarelor. Următorul exercițiu are o influență binefăcătoare asupra talpei: Copilul șede pe un scaun; mijlocul ștergarului îl așezăm sub talpa piciorului și copilul cuprinde capetele ștergarului. Atunci mișcă piciorul în sus și în jos.

Mai corespunzător e să facă și exercițiul de respirație, așa că întinde ștergarul cu amândouă mâinile peste spate. La exercițiul de respirație trebuie să fim cu mare băgare de seamă. Copilul trebuie să respire liber prin nas fără ca să se silească, deoarece nasul și cavitatea nasului la copii e espusă inflamațiilor. Adeseori să îngustează intrările nasului și foarte de multe ori cauza nu e alta, decât umflăturile mari ale migdalelor (lutoaroie). Astfel de transformări, pe cari le cauzează dormirea copiilor cu gura deschisă, medicul le poate constata ușor de pe fața copilului. Dacă nu știm ce boală e, atunci cerem sfatul medicului, care o poate foarte ușor delătura prin operații mici și nepericuloase. De multeori astfel de îmbolnăviri împiedică activitatea spirituală a copiilor.

Esercitiile le finim totdeauna cu glume. Bunăoară, copilul prinde cu amândouă mâinile capătul ștergarului, iar celalalt capăt îl prinde mama sau tata, astfel ca ștergarul să fie întins. După aceea atât copilul, cât și mama trag de ștergar. Intre aceasta copilul se bucură de puterea sa; și astfel să'ntocmim lucrul ca copilul să rămână în totdeauna învingător.

## Recete pentru pregătirea mâncărilor.

Am adaus câteva recete cum se pregătesc mâncările pentru copiii morboși convalescenți. Toate mâncările le fierbem în vase smălțuite.

### 1. Bulion (supă) de carne de vițel slabă.

125 grame (gr. 12 $\frac{1}{2}$  deka) carne de vițel dela pept  
1/2 litru (l.) apă  
1 morcov  
5 gr. sare.

Carnea de vițel o spălăm, o tăiem foarte mărunț, după aceea o punem în oala, în care se găsește 1/2 litru apă, morcovul spălat și sarea. Oala o acoperim și lăsăm să fiarbă încet 2 $\frac{1}{2}$  ceasuri, după aceea o strecurăm și o întrebuițăm la ori și ce supă.

### 2. Bulion de pui de găină sau de columbi (porumbei).

1/2 Kg. de carne de pui sau porumbel  
1/2 litru apă  
3 gr. sare  
1 morcov tinăr.

Carnea curățită o tăiem în bucăți, o așezăm cu apa rece împreună, cu morcovul și sarea necesară într'o oală bine acoperită. O lăsăm 2—3 ceasuri să fiarbă încet. După aceea strecurăm bulionul și luăm grăsimea.

### 3. Bulion tare.

3/4 kg. de carne slabă de vacă, dela pulpă  
3/4 litru apă  
32 gr. (3 $\frac{1}{4}$  deka) de morcovi și ceva țelină  
5 gr. sare  
1 coală de hârtie sugătoare.

Carnea o tăiem în bucățele, o așezăm în o oală de pământ în care se găsește 1/4 de litru de apă o acoperim și așezăm în cuptor. După un ceas scoatem carnea cu o lingură, și o pisăm în o farfurie (tăier) de pământ. După aceea

o punem în oală îndărăt, adaugem morcovii, țelina, sarea și  $\frac{1}{2}$  l. apă și lăsăm să fiarbă încet 4 ceasuri. După aceea o strecurăm prin o sită deasă și prin hârtia de filtrat, și o putem întrebuința ca supă simplă sau îi adaugem un gălbinaș de ou.

#### 4. Bulion de picioare de berbec.

$\frac{1}{2}$  kgr. picioare de berbec  
 $\frac{1}{4}$  kgr. carne slabă de berbec  
5 gr. rădăcină de Zingiber (Ingwer) uscat  
6 gr. sare  
 $1\frac{1}{4}$  litru apă.

Picioarele de berbec curățite, le tăiem în bucăți dimpreună cu carnea slabă de berbec, cu ingverul care ia mirosul carnei, cu sarea și cu apa le punem în o oală bine acoperită și le lăsăm să fiarbă încet 4 ceasuri. După aceea strecurăm bulionul prin o sită și luăm apoi grăsimea. Când îl fierbem cu orez, îl putem întrebuința și la disenterie (urinare cu sânge).

#### 5. Supă de cartofi.

200 gr. (20 deka) cartofi  
 $\frac{3}{8}$  litri apă  
1 gălbinaș de ou  
1 lingură de apă  
4 gr. sare  
5 gr. unt.

Cartofii îi curățim și-i spălăm, după aceea îi așezăm cu apa rece la foc, și dacă au fiert, aruncăm apa și-i punem de nou cu  $\frac{3}{8}$  l. apă să fiarbă pânăcând se moaie. După aceea îi strecurăm cu apă cu tot prin o sită deasă și adaugem un gălbinaș de ou, căruia mai înainte i-am adaus o lingură de apă, sare și unt. Îi punem de nou la foc și-i amestecăm bine.

#### 6. Supă de orez, gris și tapioca.

20 gr. (2 deka) de orez fin, griș sau tapioca  
 $\frac{1}{2}$  litru apă  
sare cât luăm între trei degete  
10 gr. (1 deka) zahăr  
1 lingură de mâncare de suc de lămăie.

Orezul, sau grișul, sau tapioca le spălăm de 2 ori în apă. Fierbem în o oală de pământ, punând sare cât luăm între trei degete, până când se moaie, și după aceea punem zahăr și sucul de lămăie pentru a-i da gust.

### 7. Supă de făină de seară.

25 gr. (2½ deka) făină de seară

⅔ litri apă

Sare cât luăm între trei degete.

Făina de seară o amestecăm cu sare și cu apă foarte bine și după aceea o punem într'o oală de pământ la foc și o amestecăm 15 minute în continu. După aceea turnăm lapte cald sau fierbinte după gust. Mai putem pune încă un ou sau 5 gr. de unt proaspăt.

### 8. Supă de făină.

¼ litru lapte

25 gr. făină de grâu sau de seară

⅔ litri apă

sare cât luăm între trei degete.

Laptele îl încălzim în oală de pământ până când fierbe. Făina o amestecăm su apă și sare și după aceea o adaugem laptelui și lăsăm să fiarbă 25 minute amestecând încet. Mai putem adauge după plăcere zahăr, unt și ou.

### 9. Supă de ovăs.

30 gr. (3 deka) ovăs

1 fălie de lămâe

½ litru apă

sare cât iai în trei degete

5 gr. zahăr.

Ovăsul îl spălăm în apă rece până când se umflă; după aceea adaugem o fălie de lămâie fără coajă și simburî. Apoi aceia o trecem printr'o sită foarte fină și o încălzim amestecându-o cu sare și cu zahăr.

### 10. Supă de vin roșu.

⅓ litru apă

1 coișoară și o bucățică de scorțișoară

1 linguriță de sare de lămâie

1 zwiebac

25 gr. zahăr

¼ litru vin roșu

8 gr. făină de cartofi.

Apă o fierbem cu coișoara, cu scorțișoara, cu sarea de lămâie, cu zahărul și cu jumătate de vin, cealaltă jumătate o amestecăm cu făină de cartofi, și o adaugem când a fiert. După aceea o lăsăm să fiarbă 8 minute. Spre a-i da un gust plăcut, putem adauge 2 linguri de suc de smeură.

## 11. Supă de sago.

30 gr. (3 deka) sago  
 $\frac{3}{8}$  litri apă  
6 gr. Ingwer  
 $\frac{1}{8}$  litru Sherry sau vin roșu  
1 lingură de sare de lămâie.

Sago îl pisăm și lăsăm să stea 5 ceasuri în apă rece. După aceea îl spălăm și-l fierbem cu apă în o oală de pământ smălțuită până când devine moale și străvăzător. Punem o bucată de ingwer, pe care mai târziu îl îndepărtăm. Supa aceasta gata o mai lăsăm să fiarbă cu vin Sherry sau vin roșu și cu sare de lămâie.

În locul vinului putem folosi sirup (suc) de smeură și atunci nu adaugem ingwer.

## 12. Supă de fructe: fragi, smeuze, cireșe.

$\frac{1}{2}$  kgr. din fructele sus amintite  
 $\frac{3}{8}$  litri apă  
30 gr. (3 deka) zahăr  
1 lingură sare de lămâie  
3 gr. făină de cartofi  
1 lingură de apă.

Fructele le spălăm curat și le pisăm în o oală de pământ. După aceea turnăm apă și le fierbem  $\frac{1}{2}$  ceas, le frecăm prin o sită și de nou le fierbem, le îndulcim cu zahăr și cu sare de lămâie; adaugem făină de cartofi și fierbem până când se face ca mierea.

## 13. Lapte de migdale (mandule).

100 gr. (10 deka) migdale dulci.  
2 migdale amare.  
1 lingură de apă de flori de portocale.  
 $\frac{3}{4}$  litru lapte  
30 gr. zahăr.

Migdalele le punem 24 de ceasuri în apă rece spre a se muiă, după aceea le pisăm cu puțină apă, turnăm jos apa și după patru ceasuri le strecurăm prin o cârpă albă udată. Amestecăm laptele de migdale cu zahăr și cu apă de flori de portocale și lăsăm să se răcească.

## 14. Limonadă de lapte.

125 gr. (12 $\frac{1}{2}$  deka) zahăr  
 $\frac{1}{4}$  litru apă  
 $\frac{1}{4}$  litru lapte

3 linguri de zamă de lămâie

$\frac{1}{8}$  litru vin alb.

Disolvăm zahărul în apă și-l fierbem; adaugem laptele, sucul de lămâie și vinul alb; le lăsăm să fiarbă și după aceea le strecurăm prin o pânză albă și lăsăm să recească.

### 15. Apă de lămâie.

Coaja unei jumătăți de lămâie

$\frac{1}{2}$  litru apă

25 gr. ( $2\frac{1}{2}$  deka) zahăr

2 linguri Sherry.

Turnăm apă fiartă peste coaja de lămâie și acoperim. După ce s'a recit o strecurăm prin o sită fină și adaugem zahărul și Sherry.

### 16. Beutură de ouă.

2 gălbinișe de ou

30 gr. (3 deka) zahăr

1 lingură de apă de flori de portocale

$\frac{3}{16}$  litru apă caldă.

Gălbinișul de ou îl batem  $\frac{1}{4}$  de ceas cu zahăr până când se face spumă, după aceea adaugem apă de flori de portocale și apă caldă și în fine amestecăm.

### 17. Gălbiniș de ou cu vin.

1 gălbiniș de ou

20 gr. (2 deka) zahăr

2 linguri de mâncare de vin de Tokay sau vin roșu, vin de mere sau 1 lingură de cognac.

Gălbinișul de ou îl batem cu zahărul până când se face spumă și după aceea îl amestecăm cu Tokay, sau cu cognac, sau cu vin roșu sau cu vin de mere.

### 18. Lapte cald cu cognac.

$\frac{1}{4}$  litru lapte

1 gălbiniș de ou

10 gr. (1 deka) zahăr

3 linguri de cognac.

Încălzim laptele cu coaja de lămâie și îl strecurăm prin o sită; după aceea cu gălbinișul de ou, zahăr și cognac îl fierbem la foc încet amestecându-l pân' ce se face spumos. Il servim cald.



### 19. Șocoladă nutritivă.

40 gr. (4 deka) de șocoladă fină

1/4 litru lapte

2 ouă

Lăsăm să se topască șocolada în lapte amestecând-o. Batem ouăle într'o oală de pământ și adăugem laptele amestecat cu șocoladă și în continuu amestecăm peste foc până ce se face spumă.

### 20. Hygiama.

10 gr. (1 deka) praf de Hygiama îl amestecăm cu apă fierbinte, după aceea adăugem încet 1/4 litru de lapte și în continuu amestecând fierbem încă 2 minute. Spre a o face gustoasă, putem adăuga încă o lingură de cacao și ceva zahăr.

### 21. Cremă de Hygiama.

E de recomandat pentru convalescenți

120 gr. (12 deka) zahăr

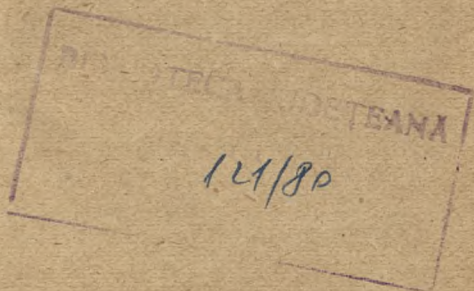
60 gr. (6 deka) praf de Hygiama

12 gr. (sau 6 tăblițe) de gelatină albă

10 linguri de apă

1 lingură de zahăr de vanilie.

Adăugem gălbenușului de ou zahăr și zahăr de vanilie și le batem 20 minute până ce se face spumă. Gelatina o spălăm și o tăiem, o disolvăm în apă și împreună cu praful de Hygiama le amestecăm cu ouăle și cu albușul de ou bătut. Lăsăm toată masa aceasta să răcească în ceașcă (fingie) și o servim cu sos de vanilie.



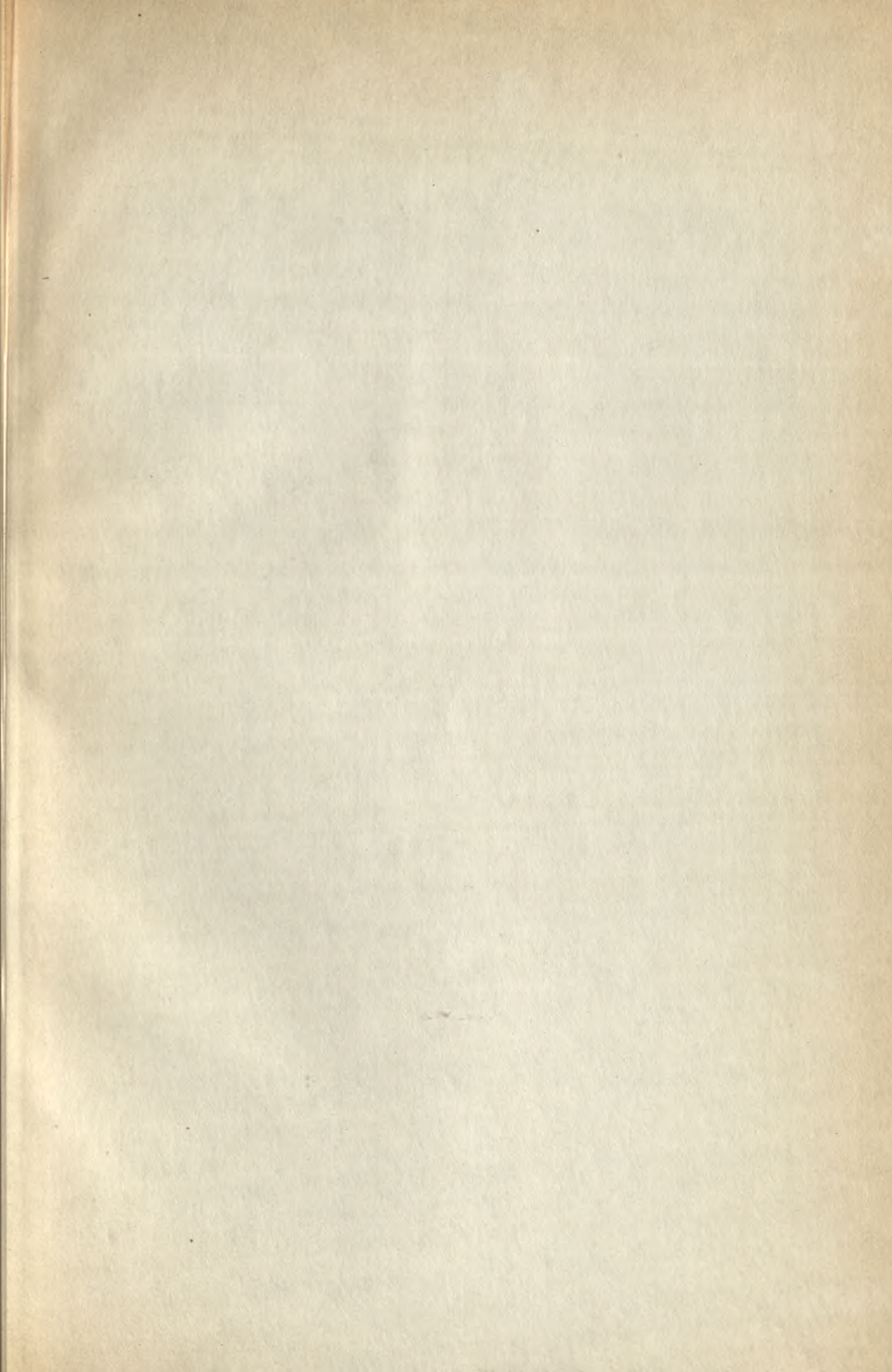
5  
7

21.13.78

CENTRUL DE LIBRĂRI REȘITA  
C.A. Nr. 2 REȘITA  
SECȚIA A. ICLANCI

121/80

ANTICARNT - REȘITA  
Lei 7



Bil  
70



013349 eBibliophil