

# CARTEA SĂNĂTĂȚII

-oOo-

MANUAL DE IGIENĂ PENTRU  
ȘCOLILE SUPERIOARE CIVILE  
ȘI PEDAGOGICE DE FETE,

TOTODATĂ SERVEȘTE DREPT

CONSILIER IGIENIC PENTRU  
FEMEIA CULTĂ ÎN DIFERITELE  
FAZE ALE VIEȚII =====

DE

**DR. STEFAN ERDELYI**

DR. ÎN FILOZOFIE, MEDICINĂ ȘI CHIRURGIE, MAGISTRU  
DE OBSTETRICĂ, PROF. APROBAT DE IGIENĂ PENTRU  
ȘCOLILE MEDII ȘI MEDIC ȘOLAR. MEDIC URBAN ÎN  
SZASZVAROS - ORĂȘTIE

---

„TIPOGRAFIA NOUĂ”, SZASZVAROS - ORĂȘTIE  
1904

# CARTEA SĂNĂTĂȚII



MANUAL DE HYGIENĂ PENTRU  
ȘCÓLELE SUPERIORE CIVILE  
ȘI PREPARANDIALE DE FETE,

TOTODATĂ SERVESCE DE

CONSILIER HYGIENIC PENTRU  
FEMEIA CULTĂ ÎN DIFERITELE  
FAZE ALE VIEȚII =====

DE

**DR. STEFAN ERDÉLYI**

DR. ÎN FILOZOFIE, MEDICINĂ ȘI CHIRURGIE, MAGISTRU  
DE OBSTETRICIE, PROF. APROBAT DE HYGIENĂ PENTRU  
ȘCOLILE MEDII, ȘI MEDIC ȘOLASTIC. MEDIC URBAN ÎN  
SZÁSZVÁROS - ORÉȘTIE.



---

„TIPOGRAFIA NOUĂ”, SZASZVAROS - ORĂȘTIE  
1904

## Precuvântare

-0-

Numărul și diversitatea cunoștințelor unei femei, care a absolvit școlile superioare de fete și pedagogice de fete, sunt extraordinare. Dacă nu a uitat ce i s-a predat, cunoaște ordinea universului și poate să numească toate planetele, care își desemnează orbitele lor în adâncul cerurilor. În orele de științe naturale, i s-au arătat toate speciile de animale, de la simplul polip, care își întinde brațele lungi în apele liniștite, până la ființele cele mai perfecte din scara zoologică. Cunoaște familiile plantelor, care acoperă suprafața globului, începând de la alge și mușchi și până la stejarul maiestuos, fala pădurilor noastre.

Pământul nu are secrete înaintea ei: știe denumirea stâncilor care îl compun și mineralele diferite, care compun substanța lui. Cunoaște compoziția, proprietățile și diferitele calități ale aerului ce-l respirăm și ale apelor, care acoperă trei din patru părți ale globului nostru. Nu există colț de pământ, locuit ori nelocuit, a cărui geografie să nu-i fie cunoscută.

## Precuvântare.

—0—

Numărul și diversitatea cunoștințelor unei femei, care a absolvat școlile superioare de fete și preparandia, sunt extraordinare. Dacă nu a uitat ce îi s'a predat, cunoaște ordinea universului și poate să numească toate planetele, cari își desemnează orbita lor în adâncimea cerurilor. În orele de științe naturale, îi s'au arătat toate speciile de animale, dela simplul polip, care își întinde brațele lungi în apele liniștite, până la ființele cele mai perfecte din scara zoologică. Cunoaște familiile plantelor, cari acoper suprafața globului, începând dela alge și mușchi și până la stejarul maiestuos, fala pădurilor noastre.

Pământul nu are secrete înaintea ei: știe denumirea stâncilor cari îl compun și mineralele diferite, cari compun substanța lui. Cunoaște compoziția, proprietățile și diferitele calități ale aerului ce respirăm și a apelor, cari acoper trei din patru părți a globului nostru. Nu există colț de pământ, locuit ori nelocuit, a cărui geografie să nu-i fie cunoscută.



Din școală cunoaște istoria exactă a activităților sociale, războinice și politice ale genului omenesc, de la început până în zilele noastre; nu-i sunt străine lucrurile, care se referă la artele filozofice, la războaiele și cuceririle anticelor popoare din Asia și Europa, e în curent cu toate întâmplările zilei. Știe nu numai ce se petrece și ce s-a petrecut pe globul nostru, cunoaște nu numai compoziția planetei noastre, dar printr-o minune a științei moderne poate să spună, care sunt corpurile solide ori gazoase, care compun astrele, care milioane de kilometri stau departe de pământul nostru ! Știe că în Soare se află oxigen și hidrogen, și că în Venus și Marte se află fier, magneziu și var.

Un lucru însă nu-l cunoaște.

Acest lucru este – însăși persoana sa !

Rivală a înțeleptului Solomon, care știe și vorbește despre toate lucrurile existente și inexistente, ea nu este capabilă să spună exact, ce este degetul ei, ce conține craniul sau pieptul ei ? Dacă o întrebi cum respiră, cum digeră, pentru ce-i bate inima, cum simte, răspunde puțin de tot sau absurdități. Abdomenul îl numește piept, tendoanele mușchilor, vene.

Contradicția aceasta în educația publică e foarte veche.

Antichitatea greacă a impus principiul de a se cunoaște pe sine însuși, dar încăpățânații Greci, care erau interesați numai de idei speculative, reduceau omul la elementu său intelectual, și în-

Din școală cunoaște istoria esactă a acțiunilor sociale, războinice și politice ale genului omenesc, dela început până în zilele noastre; nu-i sunt străine lucrurile, cari se referesc la artele filozofice, la războiele și cuceririle anticelor popoare din Asia și Europa, e în curent cu toate întâmplările zilei. Scie nu numai ce se petrece și ce s'a petrecut pe globul nostru, cunoaște nu numai compoziția planetului nostru, dar' prin o minune a științei moderne, poate să spună, cari sunt corpurile solide ori gazoase, cari compun astrele, cari milioane de kilometri stau departe de pământul nostru ! Scie că în Soare se află oxigen și hidrogen, și că în Venus și Marte se află fier, magneziu și var.

Un lucru însă nu-l cunoaște.

Acest lucru este — însăși persoana sa !

Rivală înțeleptului Solomon, care scie să vorbească despre toate lucrurile esistente și neexistente, este incapace să spună esact, ce este degetul ei, ce conține craniul sau peptul ei ? Dacă o întrebi cum respiră, cum digeră, pentru ce-i bate inima, cum simte, răspunde puțin de tot sau absurdități. Abdomenul îl numesce pept, tendoanele musculilor, vână.

Contrațicerea acésta în educarea publică e foarte vechie.

Anticitatea greacă a pus principiul de a se cunoaște pe sine însuși, dar' încăpățânații Greci, cari numai de idei speculative se interesau, reduceau omul la elementul seu intelectual, și în-



chideau bucuros ochii când era vorba despre organizarea lor fizică. Filozofia greacă a compus cele mai admirabile și mai aprofundate analize despre omul moral, dar cele referitoare la structura și mecanismul corpului omenesc, le-a lăsat în grija unor observatori obscuri, adică în ale chirurgilor din gimnazii și în ale medicilor ambulanți.

Filozofia tuturor popoarelor moderne este continuarea filozofiei popoarelor vechi, care în vechime, precum și în evul mediu, până în zilele noastre, numai cu facultățile sufletului se ocupă, lăsând în grija medicilor studiul omului fizic.

De nenumărate ori mi-am pus întrebarea, pentru ce înțelepciunea popoarelor a interzis publicului studiul structurii corpului omenesc atunci când prin toate mijloacele posibile se promovează studiul naturii și al tuturor științelor? Pentru ce cunoașterea animalelor e recomandată, a plantelor e mărită; pentru ce studiul naturii întregi este de folos?

Răspuns nicicând nu mi-am putut da.

S-a spus, că elevele dacă au imprudența de a deschide o carte de medicină, își însușesc noțiuni false. Acest lucru este un neadevăr, deoarece nu se vorbește aici de medicină, ci e vorba despre omul sănătos și despre împlinirea funcțiilor lui fiziologice. Poate fi un lucru cuminte a interzice unei femei să-și cunoască corpul propriu, și să o privezi de la cea mai mică privire asupra organismului propriu, atunci când ea se ocupă și i se propun științele cele mai variate?

chideau bucuros ochii când e vorba de organizarea lui fizică. Filozofia greacă a compus cele mai admirabile și mai aprofundate analize despre omul moral, dară cele referitoare la structura și mecanismul corpului omenesc, le-a lăsat în grija unor observatori obscuri, adică în ale chirurgilor gimnaziilor și în ale medicilor ambulanți.

Filozofia tuturor popoarelor moderne este continuarea filozofiei popoarelor vechi, care în vechime, precum și în evul mediu, până în zilele noastre, numai cu facultățile sufletului se ocupă, lăsând în grija medicilor studiul omului fizic.

De nenumărate ori mi-am pus întrebarea, pentru ce înțelepciunea popoarelor a interzis publicului studiul structurii corpului omenesc atunci când, prin toate mijloacele posibile, se promovează studiul naturii și al tuturor științelor? Pentru ce cunoașterea animalelor e recomandată, a plantelor e mărită; pentru ce studiul naturii întregi este de folos?

Răspuns nici-când nu mi-am putut da.

S'a spus, că elevele dacă au imprudența de a deschide o carte de medicină, își însușesc noțiuni false. Acest lucru este un neadevăr, deoarece nu se vorbește aici de medicină, ci e vorba de omul sănătos și despre împlinirea funcțiilor lui fiziologice. Póte fi lucru cuminte a interzice unei femei ca să-și cunoască corpul propriu, și să o eschiđi dela cea mai mică privire asupra organismului propriu, atunci, când ea se ocupă și îi-să propun științele cele mai variate?



Dacă ar avea oamenii noțiuni exacte despre diversele lor organe și despre funcționarea lor, întotdeauna ar putea ști când sunt acestea în ordine și ce pericole le amenință. Cunoșcând mecanismul digestiei, al respirației, al circulației sângelui, suntem în stare să supraveghem și dirijăm împlinirea acestor funcții. Fiziologia e conducătoarea igienei. Deoarece pentru a putea preveni deranjarea unui aparat mecanic, e necesar să cunoaștem mecanismul roților.

Când ești indispusă, noțiunile fiziologice și igienice îți vor fi de mare folos, în acel sens că vei putea da medicului deslușiri limpezi și sigure, care îl vor clarifica de îndată, și vor ușura întrebarea bolnavului: ce este lucrul de bază în diagnosticare, apoi vei pricepe mai bine recomandările lui și le vei executa mai bine.

Multe femei sunt chemate să îngrijească bolnavii și chemarea cea mai nobilă a unei mame este să îngrijească pruncii bolnavi ai unei surori, să îngrijească frații și surorile bolnave, și peste tot femeia cu inima ei compătitoare, este menită de Creator să-i îngrijească pe cei care suferă. Oare nu este de aceea natural ca ele să poată satisface acele chemări numai cunoscând organismul omului?

Băiețelul drăgălaș al unei mame devine subit bolnav, neputând el explica locul și natura bolii sale, e chemarea mamei să caute locul și cauza bolii, până vine medicul. Cum va putea ea să ajute dacă nu cunoaște deloc structura corpului omenesc?

Dacă ar avea oamenii noțiuni exacte despre diversele lor organe și despre funcționarea lor, totdeauna ar putea ști când sunt acele în ordine și ce pericole le amenință. Cunoșcând mecanismul digestiunii, a respirației, a circulației sângelui, suntem în stare a supraveghia și dirigia împlinirea acestor funcțiuni. Fiziologia e conducătoarea igienei. Deoarece pentru a putea preveni derangiarea unui aparat mehanic, e necesar să cunoaștem mecanismul roțelor.

Când ești indispusă, noțiunile fiziologice și igienice îți vor fi de mare folos, în acel sens că vei putea da medicului deslușiri limpezi și sigure, cari îl vor clarifica îndată, și vor ușura întrebarea morbosului: ce este lucrul de căpetenie în diagnostică, apoi vei pricepe mai bine ordinațiunile lui și le vei executa mai bine.

Multe femei sunt chemate ca să îngrijescă morboșii și chemarea cea mai nobilă a unei mame este să îngrijescă pruncii morboși a unei surori, să îngrijească frații și surorile morboșe, și preste tot femeia cu inima ei compătitoare, este designată de Creatorul ca îngrijitoarea celor cari sufer. Oare nu este de tot natural că ele vor putea satisface acestei chemări numai cunoscând organismul omului?

Băiețelul drăgălaș al unei mame devine subit morbos, neputând el explica locul și natura morbului său, e chemarea mamei să caute locul și cauza morbului, până vine medicul. Cum va putea ea să ajute dacă nu cunoaște de loc structura corpului omenesc?



Dacă mamele ar cunoaște exact mecanismul funcțiilor vieții și îngrijirile de care au lipsă organele așa de delicate ale pruncilor, aceste ființe debile ar avea parte de o grijă mai rezonabilă. Duișia mamei fiind mai luminată, pe lângă aceea, că ar fi tot așa de vie, ar deveni mai eficace. În pruncie se formează temperamentele, atunci începe caracterul să câștige puterea și însemnătatea aceea pe care o va conserva și în etatea matură, atuncea organele vieții și ale simțurilor se modelează pentru viața întreagă. La acea vârstă, deci, trebuie să supravegheze mama cu luare aminte formarea caracterului, dezvoltarea spiritului și a simțurilor. O mamă instruită va crește oameni sănătoși și robuști.

Oare o învățătoare care cunoaște organismul elevelor, nu va putea ea să conducă instruirea lor mai bine și nu va ști oare împărți mai bine schimbarea diferitelor ocupații, ca una care nu are numai idei vagi despre materia încredințată ei spre modelare, ca și cum este încredințat unui sculptor lutul inert ?

Fetele tinere dacă ar cunoaște rolul imens ce-l are sistemul nervos în organism, ar ști să domine propria impresionabilitate excesivă. Prin exercițiu potrivit al sistemului muscular, ar putea să prevină acele boli de nervi, care le frământă tinerețile și care vor fi plaga anilor maturității. Fetele acestea tinere cu timpul vor deveni poate mame. Nu e oare de mare im-

Dacă mamele ar cunoaște exact mecanismul funcțiilor vieții și îngrijirile de care au lipsă organele așa de delicate ale pruncilor, aceste ființe debile s'ar împărtași de grije mai rezonabilă. Duișia mamei fiind mai luminată, pe lângă aceea, că ar fi tot așa de viuă, ar deveni mai eficace. În pruncie se formează temperamentele, atuncea începe caracterul să câștige puterea și însemnătatea aceea, care o va conserva în etatea matură, atuncea organele vieții și a simțurilor se modelă pentru viața întreagă. În acea etate dară are să supravegheze mama cu luare aminte formarea caracterului, dezvoltarea spiritului și a simțurilor. O mamă instruită va crește oameni sănătoși și robuști.

Oare o învățătoare care cunoaște organismul elevelor, nu va putea ea să conducă instruirea lor mai bine și nu va ști oare împărți mai bine schimbarea diferitelor ocupațiuni, ca una care nu are numai idei vage despre materia încredințată ei spre modelare, ca și cum este încredințat unui sculptor lutul inert ?

Fetele tinere dacă ar cunoaște rolul imens ce-l are sistemul nervos în organism, ar ști să domine propria impresionabilitate excesivă. Prin exercițiu potrivit al sistemului muscular, ar putea să prevină acele morburi de nervi, care le frământă tinerețile și care vor fi plaga anilor maturității. Fetele acestea tinere cu timpul vor deveni poate mame. Nu e oare de mare im-



portanță, ca să fie instruite referitor la prezentul lor ca fete, precum și la îndatoririle ce le așteaptă ca mame ?

Înzestrând fetele cu un temperament robust, se vor așeza lângă căminul domestic, sănătatea, pacea inimii, bunăstarea și moralitatea, care sunt izvorul fericirii în viață.

Aceste considerații, sper, vor aduce în spiritul cititoarei probe îndestulătoare, că popularizarea noțiunilor fiziologiei omului și a igienei, vor aduce publicului serviciile semnalate.

-oOo-

portanță ca să fie instruite referitor la prezentul lor ca fete, precum și la datorințele ce le așteaptă ca mame ?

Înzestrând fetele cu un temperament robust, se va așeza lângă focularul domestic, sănătatea, pacea inimii, bunăstarea și moralitatea, cari sunt izvorul fericirii în viață.

Aceste considerări, sper, vor fi adus în spiritul cetitórei probe îndestulítóre, că vulgarizarea noțiunilor fiziologiei omului și a igienei, vor aduce publicului serviciile semnalate.



## B. Organele și funcționarea lor.

### 1. Organele digestiei și funcționarea lor.

Fiecare om, care dorește să cunoască funcționarea organismului său trebuie să asimileze mai întâi noțiunile despre nutriție. Ca să funcționeze locomotiva, are nevoie de cărbuni, omul ca să poată lucra are nevoie de nutrimente. Dacă nu punem cărbune pe foc, locomotiva se va opri, tot așa dacă nu dăm nutrimente omului. Acesta nu va fi capabil de niciun lucru, deoarece prin exercitarea actelor vieții, corpul nostru consumă materii ce compun organele, și ca să trăim trebuie să reparăm prin nutrimente materiile pierdute.

Corpul nostru nu poate să folosească nutrimentele conținute în mâncăruri, numai dacă acestea trec prin diferite modificări, ce se produc prin digestie.

Necesitatea  
nutriției

cât ce se depărtedă acesta, organismul întreg se descompune în părțile lui constitutive: în cenușe și prav, prin ce apoi defere de mașinăria mișcată prin puterea electrică, deoarece această, încetând puterea electrică, tot mașină va rămâne, dar' nu va funcționa, până când corpul fără de suflet, cu încetul se descompune în elementele constitutive.

## B. Organele și funcționarea lor.

### 1. Organele digestiunii și funcționarea lor.

Fiecare om, care dorește să cunoscă funcționarea organismului său, trebuie să-și câștige mai întâi noțiunea despre nutriție. Ca să funcționeze locomotivul, are lipsă de cărbuni, omul ca să poată lucra are lipsă de nutremânt. Dacă nu punem cărbune pe foc, locomotivul se va opri, tot asemenea dacă nu dăm nutremânt omului, acela nu va fi capace de nici un lucru, deoarece prin exercitarea actelor vieții, corpul nostru consumă materii ce compun organele, și ca să trăim trebuie să reparăm prin nutremânt materiile pierdute.

Corpul nostru nu poate să folosească nutremântul conținut în mâncări, numai dacă acelea trec prin oșșicari modificări, ce se produc prin digestiune.

Necesitatea  
nutriției.



Modificarea aceasta are loc în organele digestiei, care împreună formează canalul digestiv numit așa deoarece seamănă cu un canal.

Părțile canalului digestiv.

Părțile care compun acest canal sunt:

- 1-a. Gura
- 2-a. Faringele
- 3-a. Esofagul
- 4-a. Stomacul
- 5-a. Intestinele

Mâncărurile ca să ne fie de folos, trebuie să treacă prin toate aceste părți, dar vom vedea cum se transformă mâncarea parcurgând canalul digestiv.

Înainte de a începe să mâncăm trebuie să apucăm mâncarea, căci porumbelul fript nu ne zboară în gură.

Cum apucă animalele mâncarea.

Animalele care trăiesc în apă, înotând cască gura și ce ajunge în ea înghit. Cele mai multe animale prin forma gâtului și a fălcilor lungi pot să apuce mâncarea cu buzele, ca și calul, cu limba ca boul, cu dinții ca câinii.

Cum apuca, mai de mult omul mâncarea ?

Omul în această privință este inferior altor animale, pentru că falca lui nu e lungă. Defectul acesta însă îl suplinește mâna care apucă mâncarea și o bagă în gură. Cu degetele apuca omul mâncărurile, și din palmă bea până când civilizația nu l-a făcut mai delicat, când apoi a început să fabrice instrumente de care să se folosească la mâncare, fără să-și mânjească mâinile.

Modificarea acésta se preface în organele digestiunei, cari împreună forméază canalul digestiv numit așa, deóre-ce seamănă ca un canal.

Părțile cari compun acest canal sunt:

Părțile canalului digestiv.

- 1-a. Gura.
- 2-a. Faringele.
- 3-a. Esofagul.
- 4-a. Stomacul.
- 5-a. Intestinele.

Mâncările ca să ne fie de folos, trebuie să treacă prin toate aceste părți, avem dar' să vedem cum se transforméază mâncarea în cursul canalului digestiv.

Înainte de a începe să mâncăm, trebuie să apucăm mâncarea, căci porumbul fript nu ne sbórá în gură.

Cum apucă animalele mâncarea. Animalele cari trăesc în apă, înotând cască gura și ce ajunge în ea înghit. Cele mai multe animale prin forma grumađului și a fălcilor lungurețe pot să apuce mâncarea cu buđele, ca și calul, cu limba ca boul, cu dinții ca câinii.

Cum apuca, mai de mult omul mâncarea ? Omul în acésta privință este inferior altor animale, pentru-că falca lui nu e lungăreță. Defectul acesta însă îl suplinesce mâna, care apucă mâncarea și o bagă în gură. Cu degetele apuca omul mâncările, și din palmă bea, până ce civilisația nu l-a făcut mai delicat, când apoi a început să fabrice instrumente de cari are să se foloséscă la mâncare, fără să-și mângéscă mânilé.



Primul instrument de acest fel a fost un băț subțire ascuțit, care înfipt în bucățile de mâncare servea la apucarea lor. Mai târziu bățul acesta se făcu cu doi craci ascuțiți. Acest băț a fost mama furculițelor de care ne folosim astăzi. Mulți vor crede că tot cu furculițe au mâncat și strămoșii noștri, amar se înșală; deoarece folosirea lor nu datează de mult. Originea ei este din Italia, Sfântul Petru Demian scrie, că sora împăratului din Orient, Argyle, care s-a măritat după un fiu al dogelui venețian Petru Orseolo în a. 991, în loc să apuce mâncărurile ca alți oameni cu degetele se folosea de furculițe și de lingurițe aurite. Altcum declară, că folosirea furculiței pe atunci era o descriere a luxului fără de margini al venețienilor din secolul al X-lea.

Ceea ce acum este o necesitate, înainte de o mie de ani a fost... lux.

Din Italia s-a răspândit folosirea furculițelor cu încetul în lumea întreagă; dar în 1610 în Anglia se considera încă fiind un instrument superfluu.

Lingura numai în secolul XIV începe să fie folosită mai des.

Mâncărurile fluide le luăm în diferite moduri.

Putem vărsa de-a dreptul din vreun vas în flux subțire, fluidele în gură precum fac țărani Spanioli care din ploscă din oarecare depărtare varsă vinul în gât.

Originea  
furculiței

Originea  
lingurii

Bem  
vârsând

Primul instrument de acest soi a fost un băț suptire ascuțit, care înfipt în bucățile de mâncare servea la apucarea lor. Mai târziu bățul acesta se făcu cu doi craci ascuțiți. Acest băț a fost mama furcuțelor de cari ne folosim astăzi. Mulți vor cugeta, că tot cu furcuțe au mâncat și strămoșii noștri, amar se înșelă; deore-ce folosirea lor nu datéză de mult. Originea ei e din Italia. Sântul Petru Demian scrie, că sora împăratului din orient Argyle, care s'a măritat după un fiu al dogelui venețian Petru Orseolo în a. 991, în loc să apuce mâncările ca alți oameni cu degetele se folosia de furcuțe și de lingurițe aurite. Altum declară, că folosirea furcuței pe atunci era de a se ascrie lucului fără de margini al venețianilor din secolul a X-lea.

Ceea-ce acumă este o necesitate, înainte de o miie de ani a fost... lucș.

Din Italia s'a răspândit folosirea furcuțelor cu încetul în lumea întreagă; dar în 1610 în Anglia se consideră încă ca un instrument superfluu.

Lingura numai în secolul XIV începe să fie folosită mai des.

Mâncările fluide le luăm în diferite moduri.

Putem vărsa de-a dreptul din vre-un vas în radiu subțire fluidele în gură, precum fac țeranii Spanioli, cari din ploscă din oareși-care depărtare varsă vinul în gât.

Originea  
furcuței

Originea  
lingurei

Bem  
vârsând



**Suptul** Putem bea sorbind fluidele, când adică le aspirăm mestecate cu aer, ca să apreciem gustul mai bine.

Putem suga fluidele din vas, cu buzele și limba.

Putem în fine să vărsăm direct în gât o cantitate mai mare de fluide.

**Băutul comun** Dar modul cel mai comun de a bea, este acela când ducem vasul care conține fluidul, la gură și dând capul puțin în spate, turnăm din vas fluidul în gură și-l înghițim.

Înainte de a ne apuca de mestecatul mâncărilor duse în gură, facem un control oarecare, prin simțul gustului, și bucatele care nu ne convin, le dăm afară.

**Mestecatul** Bucatele aduse în gură se mestecă. Mestecatul este actul acela, care prin mijlocirea dinților, măselelor, a limbii, preface bucățile solide în părțile mici, spre a putea fi înghițite și digerate. Agenții mestecatului sunt: fălcile prevăzute cu dinți, măselele, limba, buzele și bucele feței.

**Agenții mestecatului**

Rolul limbii, al buzelor și a bucelor, e să caute bucatele în toate părțile gurii și să le împingă între măsele. Buzele rețin bucatele în gură închizându-se, strângându-se bucele de gingii, scot părțilele de mâncare de acolo și le împing între măsele,

**Rolul limbii** Limba mișcându-se în toate părțile, zdrobește de cerul gurii bucățile cele moi, iar pe cele vârtoase le împinge între măsele. Buzele și

**Suptul** Putem bea sorbind fluidele, când adică le aspirăm mestecate cu aer, ca să apreciem gustul mai bine.

Putem suga fluidele din vas, cu buzele și limba.

Putem în fine să vărsăm directe în gât o cantitate mai mare de fluide.

**Băutul comun** Dar modul cel mai comun de a bea, este acela, când ducem vasul, care conține fluidul, la gură și dând capul puțin înderăpt, turnăm din vas fluidul în gură și-l înghițim.

Înainte de ce ne-am apuca de mestecatul mâncărilor duse în gură, facem o controlă oarecare, prin simțul gustului, și bucatele cari nu ne convin, le dăm afară.

**Mestecarea** Bucatele aduse în gură se mestecă. Mestecarea este actul acela, care prin mijlocirea dinților, măselelor, a limbii, preface bucățile solide în părțile mici, spre a putea fi înghițite și digerate. Agenții mestecării sunt: fălcile prevăzute cu dinți, măselele, limba, buzele și bucele feței.

**Agenții mestecării**

Rolul limbii, al buzelor și a bucelor, e să caute bucatele în toate părțile gurii și să le împingă între măsele. Buzele rețin bucatele în gură închizându-se, stringându-se bucele de gingii, scot părțilele de mâncare de acolo și le împing între măsele.

**Rolul limbii** Limba mișcându-se în toate părțile zdrobește de cerul gurii bucățile cele moi, iar pe cele vârtoase le împinge între măsele. Buzele și



limba își îndeplinesc rolul acesta multifuncțional în urma mobilității și sensibilității de care dispun prin mijlocirea unui nerv ce le străbate fără de care mestecarea ar fi imposibilă.

Agenții principali ai mestecatului sunt fălcile. Omul, ca și celelalte vertebrate, are o falcă superioară și una inferioară. Falca superioară, fiind lipită de baza craniului, e imobilă, iar cea inferioară are o mișcare perpendiculară, și se lovește de cea superioară întocmai ca ciocanul de nicovală.

La reptile, de ex. la șerpi, și falca superioară e mobilă. Ele nu mestecă ci numai înghit bucăți de mâncare întregi, care sunt mai mari decât se pare a fi gura lor, de exemplu, broaște, șoareci, iepuri, cerbi întregi. Păsările în urma mobilității fălcii superioare, pot să înghită obiecte mari, de ex. corcodinele o nucă mare.

La fălci trebuie să avem în vedere: dinții și mușchii, care mișcă falca.

Acea parte a dinților, care e înfiptă în falcă, se numește rădăcină, iar care se vede din gură, se cheamă coroana dintelui.

Dinții sunt compuși din: *email*, stratul acela transparent, foarte vârtos și rezistent (ca și emailul din interiorul vaselor de fier) care acoperă coroana dinților; apoi din *ciment*, care acoperă rădăcina din *fildeș*, care formează corpul dintelui întreg, și în fine din *pulpa* dintelui, care susține viața dinților, fiind așezată în interiorul lor și care are forma unui fir subțire, despre care oamenii nepricepuți cred că e un vierme.

Fălcile.

Fălci superioare mobile; la reptile și păsări

Construcția dinților.

limba își îndeplinesc rolul acesta multifar în urma mobilității și sensibilității de cari dispun prin mijlocirea unui nerv ce le străbate, fără de care mestecarea ar fi imposibilă.

Agenții principali ai mestecării sunt fălcile. Omul, ca și celelalte vertebrate, are o falcă superioară și una inferioară. Falca superioară, fiind lipită de baza craniului, e imobilă, iar cea inferioară are o mișcare perpendiculară, și se lovește de cea superioară întocmai ca ciocanul de nicovală.

La reptile, p. e. la șerpi, și falca superioară e mobilă. Ele nu amestecă, ci numai înghit bucăți de mâncare întregi, cari sunt mai mari decât se pare a fi gura lor, d. e. bróșce, șóreci, iepuri, cerbi întregi. Paserile în urma mobilității fălcii superioare, pot să înghită obiecte mari, p. e. corcodinele o nucă mare.

La fălci avem să avem în vedere: dinții și mușchii, cari mișcă falca.

Acea parte a dinților, care e înfiptă în falcă, se numește rădăcină, iar care se vede în gură, se cheamă coróna dintelui.

Dinții sunt compuși: din *email*, stratul acela transparent, foarte vârtos și rezistent (ca și emailul din interiorul vaselor de fier), care acoperă coróna dinților; apoi din *cement*, care acoperă rădăcina, din *fildeșiu*, care formează corpul dintelui întreg, și în fine din *pulpa* dintelui, care susține viața dinților, fiind așezată în interiorul lor, și care are forma unui fir subțire, despre care ómenii nepricepuți cred că e un verme.

Fălcile.

Fălci superioare mobile; la reptile și pasări.

Construcția dinților.



Numărul  
dinților, împărțirea lor  
după destinație.

Omul dezvoltat are 32 de dinți, câte 16 în o falcă; 4 în mijlocul fiecărei fălci au menirea de a mușca mâncărurile și sunt propriu zis dinți. Lângă aceștia în dreapta și stânga este câte un dinte ascuțit numit canin, pentru că servește la ruperea bucatelor; se mai numește și dintele ochiului ca și când ar comunica cu ochiul, dar aceasta e numai poveste. După canini vin câte 2 măsele mici și 3 mai mari, în stânga și în dreapta, dintre acestea cea din urmă se numește măseaua înțelepciunii, pentru că iese când omul ar trebui să fie înțelept. Măselele au rolul de a măcina mâncarea.

Nervul așezat în pulpa dintelui, simte tot ce ajunge între dinți, el ne spune să ne ferim de tot ce ne strică dinților.

Stricarea  
dinților

Dacă luăm în gură mâncăruri prea reci sau prea calde, emailul dinților poate să crape, tot așa dacă vrem să spargem cu ele obiecte de tot tari. Prin crăpătură se strecoară diferite materii care cauzează putrezirea fildeșului și al emailului, și ajungând putrezirea până la pulpa dintelui, ne cauzează dureri mari.

Repararea  
dinților

Ținerea curată a gurii împiedică stricarea dinților. Ei când încep să se strice, stricarea doar ajutorul medicului o împiedică, curățind gaura și astupând-o de a nu se strica mai departe.

Primii dinți.

La prunci se arată primii dinți între a 6-a și a 10-a lună. Când sunt de 2 ani sau 2 și 1/2,

Numărul  
dinților, împărțirea lor  
după destinație.

Omul dezvoltat are 32 de dinți, câte 16 în o falcă; 4 în mijlocul fiecărei fălci au menirea de a mușca mâncărurile și sunt propriu zis dinți. Lângă aceștia în dreapta și stânga este câte un dinte ascuțit numit canin, pentru-că servesc spre ruperea bucatelor; se mai chiamă și dinții ochiului, ca și când ar comunica cu ochiul, dar' acesta e numai poveste. După canini vin câte 2 măsele mici și 3 mai mari, în stânga și în dreapta, dintre acestea cea din urmă se numește măseua înțelepțiunei, pentru-că iese când omul ar trebui să fie înțelept. Măselele au rolul de a măcina mâncarea.

Nervul așezat în pulpa dintelui, simțesce tot ce ajunge între dinți, el ne spune să ne ferim de tot ce ne strică dinților.

Stricarea  
dinților.

Dacă luăm în gură mâncări prea reci, sau prea calde, emailul dinților poate să crepe, tot așa și dacă voim să spargem cu ele obiecte de tot tari. Prin crepătură se strecoară diferite materii cari cauzăză putrețirea fildeșului și al emailului, și ajungând putrețirea până la pulpa dintelui, ne cauzăză dureri mari.

Diregerea  
dinților.

Ținerea curată a gurii împiedică stricarea dinților. Ță când încep să se strice, stricarea numai ajutorul medicului o împiedică, curățind gaura și astupându-o de nu să strică mai departe.

Primii dinți.

La prunci se arată primii dinți între a 6-a și a 10 lună. Când sunt de 2 ani sau 2 și 1/2,



au 20 de dinți ieșiți, adică în toată falca câte 4 incisivi, 2 canini și patru măsele.

Până nu se ivesc dinții, nici nu pot să mestece, nici nu pot consuma bine multe mâncăruri, deoarece nu au nici salivă. Altcum până la timpul acela e mai bine să se hrănească numai cu lapte, alte mâncăruri le strică.

În al 7-lea an primii dinți, așa numiți de lapte, cad, făcând loc altora stabili, care nu se mai schimbă.

Fălcile ca să poată mesteca, adică să macine mâncarea adusă între ele, cea de dedesupt trebuie să se poată mișca în sus, în jos, înainte, înapoi și în lături.

Animalele, a căror falcă se mișcă numai în jos și în sus, sunt carnivore, câinele, etc. ; acelea la care mestecatul se îndeplinește prin mișcarea laterală sunt ierbivore, de ex. vaca; la care predomină mișcarea înainte și îndărăt a fălcilor sunt rozătoare; iepuri, șoareci, etc. Falca omului mișcându-se în toate părțile, arată că el e omnivor.

Mișcarea fălcii inferioare se produce prin contracția mușchilor, care sunt fixați cu un capăt de craniu, iar cu celălalt de falca inferioară. De la dezvoltarea acestor mușchi depinde puterea ce unele animale o au în gură. La unii oameni această musculatură se dezvoltă în așa mod încât pot să ridice în dinți 40-50 kg.

Mestecatul mâncărilor, adică frământarea și măcinarea lor cu măselele, constituie primul nivel al digestiei. Cu cât se mestecă mânca-

au 20 dinți ieșiți, adică în totă falca câte 4 incisivi, 2 canini și patru măsele.

Până nu se ivesc dinții, nici nu pot să mestece, nici nu pot consuma bine multe mâncări, deoarece nu au nici salivă. Altcum până la timpul acela e mai bine să se nutrească numai cu lapte, alte mâncări le strică.

În al 7-lea an dinții primi, așa numiți de lapte, cad, făcând loc altora stabili, cari nu se mai schimbă.

Fălcile ca să pótă amesteca, adică să macine mâncarea adusă între ele, cea de desupt trebuie să se pótă mișca în sus, în jos, înainte, înapoi și în lături.

Animalele, acărur falcă se mișcă numai în jos și în sus, sunt carnivore, câinele etc. ; acelea la cari amestecarea se îndeplinesce prin mișcarea laterală, sunt erbivore, p. e. vaca; la care predomină mișcarea înainte și înderept a fălcilor sunt roțetóre: iepuri, șóreci, etc. Falca omului mișcându-se în tóte părțile, arată că el e omnivor.

Mișcarea fălcei inferioare se produce prin contragerea mușculilor, cari sunt fixați cu un capăt de craniu, iar cu celălalt de falca inferioară. Dela dezvoltarea acestor mușculi depinde puterea ce unele animale au în gură. La unii ómeni acéstă musculatură se desvóltă în așa mod, încât pot să ridice în dinți 40—50 kg.

Mestecarea mâncărilor, adică frământarea și măcinarea lor cu măselele, constituie primul grad al digestiunei. Cu cât se mestecă mânca-

Dinții stabili  
Mișcările fălcii  
Carnivore  
Ierbivore  
Rozătoare  
Omnivor.  
Puterea gurii  
Folosul mestecatului

Dinții stabili.

Mișcările fălcei.

Carnivore.

Erbivore.

Rozetóre.

Omnivor.

Puterea gurii

Folosul amestecării.



cărurile mai bine, cu atât se pregătesc mai bine pentru digestie, care începe în gură prin amestecarea bucatelor cu saliva, fără de care digestia se îngreunează. Pentru aceea nu e sănătos să mănânce omul așa zicând ca lupul, pentru că bucatele nemestecate numai îngreunează stomacul. De aici se explică, pentru ce pruncilor fără de dinți, le strică mâncărurile solide. Din această cauză oamenii care au multe măsele stricate, nu sunt sănătoși, tot de asemenea aceia cărora le lipsesc măsele mai multe, nu pot să mănânce bine. Cauza multor boli sunt bucatele nemestecate bine. Astfel din pruncie să ne îngrijim bine dinții și când încep să se strice, să cerem ajutorul medicului dentist, care dinții mai puțin stricați îi va conserva obturându-i, iar în locul celor care lipsesc, va pune alții, cu care mestecarea se poate îndeplini perfect, și sănătatea iar se restabilește.

În măsura în care se mărunțește mâncarea prin dinți, se amestecă și cu *saliva*, care e un fluid produs de glandele salivare așezate în jurul gurii.

Mai principale sunt: glandele parotide, care se află: una în dreapta alta în stânga în bucele feței. Saliva produsă prin ele, se varsă în gură prin câte un canal descoperit de Nicolau Stenon, anatom renumit, care din protestant înfocat s-a făcut catolic și pe urmă a fost sfințit Episcop de Papa Inocențiu XI, în anul 1677. Aceste glande salivare, produc saliva nu numai când mișcăm falca, ci și la mirosul mâncărurilor.

Urmările  
mestecatului  
deficitar

Îngrijirea  
dinților

Saliva

De unde  
provine

rile mai bine, cu atâta se pregătesc mai bine pentru digestiune, care se începe în gură prin mestecarea bucatelor cu saliva, fără de care digestiunea se îngreunează. Pentru aceea nu e sănătos să mănânce omul așa zicând ca lupul, pentru-că bucatele nemestecate numai îngreunează stomacul. De aici se explică, pentru-ce pruncilor fără de dinți, le strică mâncărurile solide. Din această cauză oamenii, cari au multe măsele stricate, nu sunt sănătoși, tot asemenea aceia, cărora le lipsesc măsele mai multe, nu pot să mănânce bine. Cauza multor morburii sunt bucatele nemestecate bine. Astfel din pruncie să ne îngrijim bine dinții și când încep să se strice, să cerem ajutorul medicului dentist, care dinții mai puțin stricați îi va conserva plumbindu-i, iar în locul celor cari lipsesc, va pune alții, cu cari mestecarea se poate îndeplini perfect, și sănătatea iară se restabilește.

În măsura în care se mărunțește mâncarea prin dinți, se mestecă și cu *saliva*, care e o fluiditate produsă de glandulele salivale așezate în jurul gurei.

Mai principali sunt: glandulele parotide, cari se află: una în dreapta alta în stânga în bucele feței. Saliva produsă prin ele, se varsă în gură prin câte un canal descoperit de Nicolau Stenon, anatom renumit, care din protestant înfocat s-a făcut catolic și pe urmă fu sfințit Episcop de Papa Inocențiu XI., în a. 1677. Aceste glandule salivale, produc saliva nu numai când mișcăm falca, ci și la mirosul mâncărurilor.

Urmările  
mestecării  
rele.

Îngrijirea  
dinților.

Saliva.

De unde  
provine.



Folosul salivei pentru digestie se arată în mod mecanic prin aceea, că amestecându-se cu bucățile, acestea se pot mai ușor mesteca cu măselele, apoi ușurează înghițirea, deoarece mâncărurile uscate nu le putem înghiți până nu vin amestecate cu saliva, numai mâncărurile care conțin multă apă se pot înghiți deodată.

Alt folos al salivei este, că transformă materiile amidonice, în zahăr. Amidonul (apretul) e conținut în toate făinoasele, grâul, secara, orzul, curuzul, orezul, cartofii, păstăile. Amidonul are însușirea de a fi insolubil în apă, deci de nici un folos pentru nutriție, iar prin acțiunea chimică a salivei, el se transformă în zahăr, care fiind solubil devine nutritiv.

E drept că la digestia amidonului mai contribuie și sucul pancreatic și intestinal, dar tot insul poate să observe, că mestecând mai mult timp pâinea, simțim un gust dulce în gură. Această transformare o putem simți mai repede, mestecând o azimă simplă.

Am văzut cum bucata de mâncare mușcată cu dinții, ruptă cu dinții canini, măcinată cu măselele și amestecată cu saliva, a devenit un obiect omogen; care vrea în tot modul să scape din gură, ceea ce și face: trecând în al treilea act al digestiei, adică se înghite.

Prin înghițire înțelegem calea ce o face bucata mestecată din gură până în stomac. Bucata prin limbă e împinsă în faringe, care e o cavitate situată în spatele vălului palatin, în mijlocul

Folosul  
mecanic al  
salivei

Folosul  
chimic al  
salivei

Transfor-  
marea ami-  
lului în  
zahăr.

Faringele

Folosul salivei pentru digestiune se arată în mod mecanic prin aceea, că mestecându-se cu bucăturile, acele se pot mai ușor mesteca cu măselele, apoi ușurează înghițirea, deoarece mâncări uscate nu putem să înghițim până nu vin amestecate cu saliva, numai mâncări cari conțin multă apă se pot înghiți deodată.

Folosul  
mechanic al  
salivei.

Alt folos al salivei este, că transformă materiile amylacee în zachar. Amilum (întăreală) conțin toate fărinósele, grâul, secara, orzul, curuzul, orezul, crumpenele, păstăiosele. Amilul are însușirea de a fi indisolubil în apă, deci de nici un folos pentru nutriție, iar prin acțiunea chimică a salivei, el se transformă în zăchar, care fiind solubil devine nutritor.

Folosul  
chimic al  
salivei.

E drept că la digestiunea amilului mai contribuie și succul pancreatic și intestinal, dar tot insul poate să observe, că mestecând mai mult timp pâinea, simțim un gust dulce în gură. Această transformare o putem simți mai repede, mestecând oștia simplă.

Transfor-  
marea ami-  
lului în  
zahăr.

Am văzut cum bucătura de mâncare mușcată cu dinții, ruptă cu dinții canini, măcinată cu măselele și mestecată cu saliva, s'a făcut un obiect omogen; care vrea în tot modul să scape din gură, ceea ce și face: trecând în al treilea act al digestiunii, adică se înghite.

Sub înghițire înțelegem calea ce o face bucata mestecată din gură până în stomac. Bucata prin limbă e împinsă în faringe, care e o cavitate situată înapoia velului palatin, în mijlocul

Faringele.



Laringele  
Esofagul  
Mecanismul  
înghițirii  
Tusea, dacă  
intră mân-  
carea în  
laringe.

căruia se află omușorul. Această cavitate comu-  
nică cu gura, apoi cu nasul, în jos cu două ca-  
nale, unul așezat înaintea se cheamă laringe,  
acest canal e în legătură cu plămâni. Partea  
superioară a acestui canal e acoperită cu un fel  
de membrană numită epiglotă. Celălalt canal e  
așezat în spatele laringelui, conduce din gură în  
stomac și se cheamă esofag. Partea numită mărul  
lui Adam, aparține laringelui.

Ajungând din gură bucata în faringe, vălul  
palatin se așează pe limbă, omușorul. astupă nă-  
rile, epiglota se lipește de laringe, și acum bu-  
cata nu are încotro, trebuie să alunece în esofag,  
și de aici în stomac.

Dacă vorbim mâncând, se poate ca vreo îmbucătură  
să ajungă în laringe, dar atunci îndată prin  
tuse o azvârlim afară.

Laringele.  
Esofagul.  
Mecanismul în-  
ghițirii.  
Tusa, dacă  
intră mân-  
carea în  
laringe.

căruia se află glicănușul. Acastă cavitate comu-  
nică cu gura, apoi cu nasul, în jos cu două ca-  
naluri, unul așezat înaintea se cheamă laringe,  
acest canal e în legătură cu plămânile. Partea  
superioară a acestui canal e acoperită cu un fel  
de membrană numită epiglotă. Celălalt canal e  
așezat la dosul laringelui, conduce din gură în  
stomac și se cheamă esofag. Partea numită poma  
lui Adam, se ține de laringe.

Ajungând din gură bucata în faringe, vălul  
palatin se aședă pe limbă, glicănușul astupă nă-  
rile, epiglota se lipesc de laringe, și acum bu-  
cata nu are încotro, trebuie să alunece în esofag,  
și de aci în stomac.

Dacă vorbim mâncând, pote vre-o bucătură  
să ajungă în laringe, dară atunci îndată prin  
tusă o svêrlim afară.



## INDICELE MATERIEI

Cuvânt înainte.....	pag.1
<i>A) Părțile Corpului</i>	
1. Pielea.....	7
2. Părul și unghiile.....	8
3. Membrana mucoasă.....	"
4. Grăsimea.....	"
5. Oasele și cartilajele.....	9
a) Scheletul.....	"
b) Craniul, oasele feței.....	"
c) Trunchiul osos.....	10
d) Oasele membrelor superioare.....	"
e) " " inferioare.....	"
f) Cartilajele.....	11
g) Încheieturile.....	"
6. Musculatura.....	11
7. Cavitățile corpului: cavitatea craniului, pieptului, abdomenului.....	12
<i>B) Organele corpului și funcționarea lor.</i>	
1. Organele digestiei și funcționarea lor.....	13
Necesitatea nutriției.....	"
Părțile care compun canalul digestiv.....	14
Apucarea mâncărilor la animale.....	14

## INDICELE MATERIEI.

Precuvântare . . . . .	pag. 1
<i>A) Părțile corpului.</i>	
1. Pielea. . . . .	7
2. Părul și unghiile. . . . .	8
3. Membrana mucosă. . . . .	"
4. Grăsimea. . . . .	"
5. Ósele și cartilagina. . . . .	9
a) Scheletul. . . . .	"
b) Craniul, ósele feței . . . . .	"
c) Trunchiul osos. . . . .	10
d) Ósele membrelor superioare. . . . .	"
e) " " inferioare . . . . .	"
f) Cartilaginee. . . . .	11
g) Încheieturile. . . . .	"
6. Musculatura . . . . .	11
7. Cavitățile corpului: cavitatea craniului, peptului, abdomenului. . . . .	12
<i>B) Organele corpului și funcționarea lor.</i>	
1. Organele digestiunii și funcționarea lor. . . . .	13
Necesitatea nutriției. . . . .	"
Părțile care compun canalul digestiv. . . . .	14
Apucarea mâncărilor, la animale. . . . .	14



la om.....	”	14
Originea furculiței și a lingurii.....	”	15
Diferite moduri de a bea.....	”	15
Mestecatul.....	”	16
Rolul fălcilor.....	”	17
Dinții.....	”	17
Mișcarea fălcilor.....	”	19
Mestecatul defectuos.....	”	19
Saliva.....	”	20
Înghițitul.....	”	21
2. Stomacul.....	”	21
Intestinele.....	”	22
Ficatul.....	”	24
3. Nutriția, absorbția nutrienților.....	”	27
Vasele limfatice.....	”	27
4. Sângele.....	”	28
1. Compoziția sângelui.....	”	”
2. Inima.....	”	29
3. Vasele care conduc sângele.....	”	30
a) Arterele.....	”	”
b) Venele.....	”	”
5. Circulația sângelui.....	”	31
6. Respirația.....	”	32
Scopul respirației.....	”	”
Modurile de respirație la diferite ființe.....	”	33
Organele de respirație la animalele vertebrate.....	”	”
Actul respirației.....	”	”
Respirația anormală cauzată prin comprimarea toracelui.....	”	34
Numărul respirațiilor.....	”	35
Respirația variază în diferite acte.....	”	”
La mirosit.....	”	”
La suspinat.....	”	36

la om. . . . .	”	14
Originea furculiței a lingurei. . . . .	”	15
Diferite moduri de a bea. . . . .	”	15
Mestecarea. . . . .	”	16
Rolul fălcilor. . . . .	”	17
Dinții. . . . .	”	17
Mișcarea fălcilor. . . . .	”	19
Mestecarea defectuoasă. . . . .	”	19
Saliva. . . . .	”	20
Înghițirea. . . . .	”	21
2. Stomacul. . . . .	”	21
Intestinele. . . . .	”	22
Ficatul. . . . .	”	24
3. Nutrirea, absorbirea nutrienților. . . . .	”	27
Vasele limfatice. . . . .	”	27
4. Sângele . . . . .	”	28
1. Compoziția sângelui . . . . .	”	”
2. Inima. . . . .	”	29
3. Vasele care conduc sângele. . . . .	”	30
a) Arteriile. . . . .	”	”
b) Venele. . . . .	”	”
5. Circularea sângelui. . . . .	”	31
6. Respirarea. . . . .	”	32
Scopul respirației. . . . .	”	”
Modurile de respirație la diferite ființe. . . . .	”	33
Organele de respirație la animalele vertebrate. . . . .	”	”
Actul respirației. . . . .	”	”
Respirația anormală cauzată prin comprimarea toracelui. . . . .	”	34
Numărul respirațiilor. . . . .	”	35
Respirația variază la diferite acte . . . . .	”	”
La mirosit . . . . .	”	”
La suspinare. . . . .	”	36



La căscat.....	" "
La strănutat.....	" "
La tuse.....	" "
La râs.....	" "
La sughițat.....	" "
Experiența privind respirarea de bioxid de carbon .....	" 37
Necesitatea aerisirii.....	" 39
De cât aer avem lipsă în 24 de ore.....	" "
Aerul rarefiat.....	" "
Aerul amestecat cu gaze toxice.....	" 40
Aerul condensat.....	" 41

*C) Căldura corpului nostru.*

Căldura proprie.....	" "
Reglarea căldurii proprii.....	" 43
Copiii și bătrânii necesită mai multă căldură.....	" 44
De unde provine căldura proprie.....	" 45

*D) Cugetarea.*

Atribuțiile speciale simțul și gândirea .....	" "
Instrumentele sufletului.....	" 46
Sistemul nervos.....	" 47
Creierul.....	" "
Ideea fixă.....	" "
Creierul oamenilor și al animalelor	
Localizarea facultăților.....	" 49
Nutriția sistemului nervos.....	" 50

*E) Organele senzitive*

a) Vederea.....	" 52
Părțile care apără ochii.....	" "
Ochiul.....	" "
Mecanismul vederii.....	" "

La căscat. . . . .	" "
La strănutat. . . . .	" "
La tusă. . . . .	" "
La râs. . . . .	" "
La sughițat. . . . .	" "
Experiența asupra expirării de ac. carbonic. . . . .	" 37
Necesitatea aerisirii. . . . .	" 39
De cât aer avem lipsă în 24 ore. . . . .	" "
Aerul rarit. . . . .	" "
Aerul mestecat cu gaze veninoase. . . . .	" 40
Aerul condensat. . . . .	" 41

*C) Căldura corpului nostru.*

Căldura proprie. . . . .	" "
Regularea căldurii proprii. . . . .	" 43
Pruncii și bătrânii au lipsă de mai multă căldură. . . . .	" 44
De unde provine căldura proprie . . . . .	" 45

*D) Cugetarea.*

Atribuțiile speciale simțirea și cugetul. . . . .	" "
Instrumentele sufletului. . . . .	" 46
Sistemul nevus. . . . .	" 47
Creerii. . . . .	" "
Idee fixă. . . . .	" "
Creerii oamenilor și a animalelor	
Localizarea facultăților. . . . .	" 49
Nutrirea sistemului nervos. . . . .	" 50

*E) Organele senzitive.*

a) Vederea. . . . .	" 52
Părțile care scutesc ochii. . . . .	" "
Ochiul. . . . .	" "
Mecanismul vederii. . . . .	" "



Diversele defecte ale vederii.....	"	55
b) Auzul.....	"	56
Mecanismul auzului.....	"	58
Descrierea organului auditiv.....	"	59
c) Mirosul .....	"	62
Structura nasului.....	"	"
Mecanismul mirosului.....	"	"
Influența nasului asupra fizionomiei.....	"	63
d) Gustul.....	"	66
Structura organelor gustului.....	"	"
Mecanismul gustului.....	"	"
Educarea simțului gustativ.....	"	68
e) Pipăitul.....	"	"
Sediul organelor tactile.....	"	69
Pipăitul este supus la erori, dezvoltarea pipăitului.....	"	"
<i>F) Cum se execută mișcările noastre ?</i>		
a) Oasele.....	"	70
Oasele, compoziția lor.....	"	"
Cavitățile formate în oase.....	"	71
Trunchiul și membrele.....	"	"
Proporția părților care formează scheletul.....	"	72
b) Musculatura.....	"	74
Mușchii agenții mișcărilor.....	"	"
Dezvoltarea lor prin exerciții.....	"	75
Influența contracției musculaturii asupra sănătății.....	"	"
Mecanismul diferitelor mișcări.....	"	"
<i>G) Vocea</i>		
1. Esența sunetului.....	"	76
2. Timbrul sunetului.....	"	77
3. Care sunete sunt unisone.....	"	"
Mecanismul vocii.....	"	"

Diverse defecte ale vederii. . . . .	"	55
b) Auzul. . . . .	"	56
Mecanismul auzului. . . . .	"	58
Descrierea organului auditiv. . . . .	"	59
c) Mirosirea (odoratul). . . . .	"	62
Structura nasului. . . . .	"	"
Mecanismul odoratului. . . . .	"	"
Influența nasului asupra fizionomiei omului. . . . .	"	63
d) Gustul. . . . .	"	66
Structura organelor gustului. . . . .	"	"
Mecanismul gustului. . . . .	"	"
Educarea sensului gustător. . . . .	"	68
e) Pipăitul. . . . .	"	"
Sediul organelor tactului. . . . .	"	69
Pipăitul este supus la erori, dezvoltarea pipăitului. . . . .	"	"
<i>F) Cum se execută mișcările noastre?</i>		
a) Ósele. . . . .	"	70
Ósele, compoziția lor. . . . .	"	"
Cavitățile formate prin óse. . . . .	"	71
Trunchiul și membrele. . . . .	"	"
Proporțiunea părților care formează scheletul. . . . .	"	72
b) Musculatura. . . . .	"	74
Muschii agenții mișcărilor. . . . .	"	"
Dezvoltarea lor prin exerciții. . . . .	"	75
Influența contragerii musculaturii asupra sănătății. . . . .	"	"
Mecanismul diferitelor mișcări. . . . .	"	"
<i>G) Vocea.</i>		
1. Esența sunetului. . . . .	"	76
2. Timbrul sunetului. . . . .	"	77
3. Care sunete sunt unisone. . . . .	"	"
Mecanismul vocii. . . . .	"	"



Laringe.....	"	78
Modificările vocii.....	"	79
Cântatul.....	"	81

*H) Somnul*

1. Esența somnului.....	"	83
2. Necesitatea somnului.....	"	84
3. Apariția somnului.....	"	"
4. Cum să dormim și cât.....	"	85
5. Deșteptarea.....	"	86
6. Despre vis.....	"	"
7. Despre somnambulism.....	"	87
8. Despre hipnotism și mesele care se învârt de la sine.....	"	89

*I) Moartea.*

1. Ce este moartea ?.....	"	91
2. Agonia.....	"	"
3. Ce este de făcut cu cei în agonie.....	"	"
4. Agenda îngrijirii decedatului.....	"	93

*K) Alimentația omului*

a) Alimentația în general.....	"	95
1. Necesitatea nutriției.....	"	"
2. Foamea.....	"	"
3. Felul materiilor nutritive.....	"	96
4. Albuminele.....	"	"
5. Grăsimile.....	"	"
6. Carbohidrații.....	"	97
7. Apa.....	"	"
8. Sărurile.....	"	"
b) Alegerea nutrienților.....	"	100
1. Nutriția variată.....	"	"
2. Daunele cauzate prin nutriție carnivoră preponderantă.....	"	101
3. Daunele nutriției prea grase.....	"	"
4. Nutriția prin carbohidrați.....	"	"

Laringele. . . . .	"	78
Modificările vocii. . . . .	"	79
Cântul. . . . .	"	81

*H) Somnul.*

1. Esența somnului. . . . .	"	83
2. Necesitatea somnului. . . . .	"	84
3. Ivirea somnului. . . . .	"	"
4. Cum să dormim și cât? . . . . .	"	85
5. Deșteptarea. . . . .	"	86
6. Despre vis. . . . .	"	"
7. Despre somnambulism. . . . .	"	87
8. Despre ipnotism și mesele care se învârt de sine. . . . .	"	89

*I) Mórtea.*

1. Ce este moartea? . . . . .	"	91
2. Agonia. . . . .	"	"
3. Ce este de făcut cu cei în agonie? . . . . .	"	92
4. Agendele lângă mort. . . . .	"	93

*K) Alimentarea omului.*

a) Alimentarea în general. . . . .	"	95
1. Necesitatea nutriției. . . . .	"	"
2. Fómnea. . . . .	"	"
3. Soiul materiilor nutritoare . . . . .	"	96
1. Albuminósele. . . . .	"	"
2. Grăsimile. . . . .	"	"
3. Carbohidratele. . . . .	"	97
4. Apa. . . . .	"	"
5. Săruri. . . . .	"	"
b) Alegerea nutreméntelor. . . . .	"	100
1. Nutrirea variată. . . . .	"	"
2. Daunele cauzate prin nutriție cárnósă preponderantă. . . . .	"	101
3. Daunele nutriției prea grase. . . . .	"	"
4. Nutrirea prin carbohidrate. . . . .	"	"



a) Laptele.....	”	103
1. Folosul laptelui.....	”	”
2. Derivatele laptelui.....	”	104
3. Nutriția copiilor cu lapte.....	”	105
4. Manipularea laptelui.....	”	”
b) Carnea.....	”	107
1. Carnea diferitelor animale.....	”	”
2. Proprietățile cărnii bune.....	”	108
3. Conservarea cărnii.....	”	109
4. Paraziții animalelor.....	”	110
5. Proprietățile cărnii de pește.....	”	111
6. Produse diverse din carne.....	”	112
7. Pregătirea mâncărilor.....	”	”
c) Ouăle .....	”	116
1. Compoziția ouălor.....	”	”
2. Cum se cunosc ouăle proaspete.....	”	117
3. Conservarea ouălor.....	”	118
Nutrienți care conțin grăsimi și carbohidrați.....	”	”
Untul.....	”	”
Margarina.....	”	119
Aprecierea grăsimilor.....	”	”
a) Untul.....	”	120
b) Uleiurile.....	”	121
c) Untura de porc.....	”	”
Carbohidrații.....	”	”
a) Făina de porumb și grâu.....	”	121
b) Tărâțele.....	”	123
c) Pâinea.....	”	”
d) Păstăile.....	”	126
e) Cartofii.....	”	”
f) Legumele.....	”	127
g) Conservarea legumelor.....	”	128
h) Fructele.....	”	129
i) Ciuperci.....	”	130
I. Condimentele.....	”	”

a) Laptele . . . . .	”	103
1. Folosul laptelui. . . . .	”	”
2. Derivatele laptelui. . . . .	”	104
3. Nutrirea pruncilor cu lapte. . . . .	”	105
4. Manipularea laptelui. . . . .	”	»
b) Carnea . . . . .	”	107
1. Carnea diferitelor animale. . . . .	”	»
2. Proprietățile carnei bune. . . . .	”	108
3. Conservarea cărnii. . . . .	”	109
4. Parazitele animalelor. . . . .	”	110
5. Proprietățile cărnii de pește. . . . .	”	111
6. Produse diferite de carne. . . . .	”	112
7. Pregătirea mâncărilor. . . . .	”	”
c) Óuăle. . . . .	”	116
1. Compoziția ouălor. . . . .	”	”
2. Cum se cunosc óuăle proaspete? . . . . .	”	117
3. Conservarea óuălor. . . . .	”	118
Nutrienți care conțin grăsimi și carbohidrate. . . . .	”	”
Untul. . . . .	”	”
Margarina. . . . .	”	119.
Aprețierea grăsimilor. . . . .	”	”
a) Untul. . . . .	”	120
b) Uleiurile. . . . .	”	121
c) Unsórea de porc. . . . .	”	”
Carbohidratele. . . . .	”	”
a) Făina de cucuruz și grâu. . . . .	”	121
b) Tărâțele. . . . .	”	123
c) Pâinea. . . . .	”	”
d) Păstăioásele . . . . .	”	126
e) Crumpenele . . . . .	”	”
f) Legumele. . . . .	”	127.
g) Conservarea legumelor. . . . .	”	128.
h) Pómele. . . . .	”	129
i) Bureți. . . . .	”	130
I. Specerile.	”	”

Condimentele și substanțele de agrement.....	" "
a) Sarea comună.....	" 131
b) Oțetul.....	" 132
c) Condimentele noastre (care se produc la noi).....	" 134
d) Condimentele străine.....	" "
e) Scorțișoara.....	" "
f) Cuișoarele.....	" "
g) Șofranul.....	" 135
h) Piperul.....	" "
i) Macul.....	" 136
k) Vanilia.....	" "
m) Boiaua (ardeiul) .....	" "
II. Substanțele de agrement	
a) Spirtoasele.....	" 137
b) Vinul.....	" 138
c) Berea, .....	" "
d) Vinarsurile,.....	" "
e) Influența negativă a spirtoaselor asupra sănătății,.....	" 139
f) Cafea, ceai, ciocolată,.....	" 146
g) Aprecierea cafelei.....	" "
h) Aprecierea ceaiului.....	" 149
i) Aprecierea ciocolatei.....	" 150
Să folosim nutrient animal, vegetal sau mixt ?.....	" 151
Compoziția diferitelor materii nutritive,.....	" 153
a) Tabelul care arată câtă albumină și carbohidrați conțin câteva materii nutritive,.....	" "
b) Tabelul care arată compoziția câtorva materii care servesc spre nutriție,.....	" 154
c) Mâncărurile de post nu slăbesc	

Spreceeriile și materiile de agrement. . . . .	" "
a) Sarea comună. . . . .	" 131
b) Oțetul. . . . .	" 132
c) Spreceeriile noastre (care se produc la noi) . . . . .	" 134
d) Spreceeriile străine. . . . .	" "
e) Scorțișoara. . . . .	" "
f) Cuișoarele. . . . .	" "
g) Șofranul. . . . .	" 135
h) Piperul. . . . .	" "
i) Macis. . . . .	" 136
k) Vanilia. . . . .	" "
m) Piparca (ardeiul). . . . .	" "
II. Materiile de agrement. . . . .	
a) Spirtoasele. . . . .	" 137
b) Vinul. . . . .	" 138
c) Berea, . . . . .	" "
d) Vinarsurile, . . . . .	" "
e) Influența stricăciósă a spirtoaselor asupra sănătății. . . . .	" 139
f) Cafea, tea, ciocolată, . . . . .	" 146
g) Aprecierea cafei, . . . . .	" "
h) Aprecierea theei, . . . . .	" 149
i) Aprecierea ciocolatei, . . . . .	" 150
Să folosim nutremânt animal, vegetal sau mestecat ? . . . . .	" 151
Compoziția diferitelor materii nutritóre, . . . . .	" 153
a) Tabellă care arată câtă albumină și carbohydrate conțin câteva materii nutritóre, . . . . .	" "
b) Tabella care arată compoziția câtorva materii care servesc spre nutrire, . . . . .	" 154
c) Mâncările de post nu slăbesc	



	puterea organismului,.....	”	155
d)	În grame cât avem lipsă din diferite materii nutritive.....	”	”
e)	De câți nutrienți are lipsă omul la diferite etăți și la diferite ocazii.....	”	”
f)	De câte ori să mâncăm pe zi,.....	”	156
g)	Cum să mâncăm.....	”	157
	Apa, .....	”	159
a)	Necesitatea apei în economia vieții.....	”	”
b)	Circulația apei pe globul nostru.....	”	”
c)	Proprietățile apei de băut și diferitele ape de băut,.....	”	160
d)	Cum să săpăm fântânile,.....	”	161
e)	Apa distilată și fiartă.....	”	163
f)	Apa de ploaie,.....	”	”
g)	Apa curgătoare.....	”	”
h)	Curățirea apei.....	”	164
i)	Câtă apă să bem,.....	”	165

*L) Aerul, lumina și căldura.*

a)	Aerul comprimat și dilatat.....	”	168
b)	Mișcarea aerului.....	”	168
c)	Compoziția aerului.....	”	”
2.	Lumina.....	”	170
3.	Căldura.....	”	”

*M) Îmbrăcămintea.*

a)	Scopul veșmintelor.....	”	172
b)	Stofe care servesc pentru îmbrăcăminte.....	”	”
c)	Culoarea veșmintelor.....	”	176
d)	Acoperirea corpului.....	”	177
e)	Acoperirea gâtului.....	”	”
f)	Acoperirea taliei.....	”	178
g)	Despre jartiere.....	”	”
h)	Îmbrăcarea pieptului.....	”	179

	puterea organismului, , , , ,	”	155
d)	In gramme cât avem lipsă din diferitele materii nutritive.	”	”
e)	De cât nutremânt are lipsă omul la diferite etăți și la diferite ocazii . , , , , , , , ,	”	”
f)	De câte-ori să mâncăm la zi, .	”	146
g)	Cum să mâncăm, , , , , ,	”	157
	Apa, , , , , , , , ,	”	159
a)	Necesitatea apei în economia vieții	”	”
b)	Circulația apei pe globul nostru.	”	”
c)	Proprietățile apei de beut și diferitele ape de beut, , , , ,	”	160
d)	Cum să săpăm fântânile, , ,	”	161
e)	Apa destilată și fiertă, , , ,	”	163
f)	Apa de ploie, , , , , , , ,	”	”
g)	Apa curgătoare, , , , , , , ,	”	”
h)	Curățirea apei, , , , , , , ,	”	164
i)	Câtă apă să bem, , , , , , , ,	”	165

*L) Aerul, lumina și căldura.*

a)	Aerul comprimat și dilatat, , ,	”	168
b)	Mișcarea aerului, , , , , , , ,	”	168
c)	Compoziția aerului , , , , ,	”	”
2.	Lumina, , , , , , , , ,	”	170
3.	Căldura, , , , , , , , ,	”	”

*M) Îmbrăcămintea.*

a)	Scopul vestmintelor, , , , ,	”	172
b)	Stofe cari servesc pentru îmbrăcăminte, , , , , , , , ,	”	”
c)	Colórea vestmintelor, , , , ,	”	176
d)	Acoperirea corpului, , , , ,	”	177
e)	Acoperirea grumazului, , , , ,	”	”
f)	Acoperirea taliei, , , , , , , ,	”	178
g)	Despre jartiere, , , , , , , ,	”	”
h)	Imbrăcarea pieptului, , , , , , , ,	”	179

l) Îmbrăcarea abdomenului.....	Pag. 179
m) Încălțăminte.....	" 180
n) Corsetul.....	" 182

*N) Îngrijirea diferitelor organe*

1. Îngrijirea creierului.....	" 185
2. Îngrijirea organelor senzitive.....	" 189
a) Îngrijirea ochilor.....	" "
b) Îngrijirea auzului.....	" 193
c) Îngrijirea organului olfactiv.....	" 194
d) Îngrijirea organului gustativ.....	" "
e) Îngrijirea organului tactil.....	" "
i) Îngrijirea vocii.....	" 196

*O) Îngrijirea corpului, exercițiile corporale, diferitele feluri de sport.*

1. Valoarea exercițiilor corporale pentru conservarea sănătății.....	" 197
a) Înotul.....	" 200
b) Scrima și gimnastica.....	" 205
c) Jocul cu mingea și patinatul.....	" 207
d) Bicicleta.....	" "
e) Călăritul, vâslitul, vânătoarea.....	" "
f) Grădinăritul.....	" 208
2. Îngrijirea femeii sănătoase la diverse vârste.....	" "
1. Îngrijirea la prima vârstă.....	" "
a) Fetița nou născută.....	" 211
b) Alăptarea fetei.....	" 212
c) Nutriția cu lapte de vacă.....	" 214
d) Cum să se hrănească mama, care alăptează.....	" 216
e) Când și cum înțarcăm copiii.....	" 217
f) Alt fel de nutriție pentru copii.....	" 218
g) Îngrijirea copiilor.....	" "
h) Leșirea dinților.....	" 219
i) Educarea corporală.....	" 220

l) Imbrăcarea abdomenului . . . . .	Pag. 179
m) Încălțăminte . . . . .	" 180
n) Corseta, . . . . .	" 182

*N) Ingrijirea diferitelor organe.*

1. Ingrijirea creierilor . . . . .	" 185
2. Ingrijirea organelor sensitive, . . . . .	" 189
a) Ingrijirea ochilor . . . . .	" "
b) Ingrijirea auzului . . . . .	" 193
c) Ingrijirea organului alfactoriu, . . . . .	" 194
d) Ingrijirea organului gustului, . . . . .	" 195
e) Ingrijirea organului pipăitului . . . . .	" "
f) Ingrijirea vocii. . . . .	" 196

*O) Ingrijirea corpului, esercițiile corporale, diferitele soiuri de sport.*

1. Valórea esercițiilor corporale pentru conservarea sănătății. . . . .	pag. 197
a) Scăldile. . . . .	" 200
b) Scrima și gimnastica. . . . .	" 205
c) Jocul cu mincea și patinatul. . . . .	" 207
d) Bicicleta. . . . .	" "
e) Călăritul, vêslatul, vênatul. . . . .	" "
f) Grădinăritul. . . . .	" 208
2. Ingrijirea femeii sănătoase la diferite etăți. . . . .	" 210
1. Ingrijirea în etatea primă. . . . .	" "
a) Fetișóra nou născută. . . . .	" 211
b) Fetișóra la țîță. . . . .	" 212
c) Nutrirea cu lapte de vacă. . . . .	" 214
d) Cum să se nutrêscă mama, care alăptêză. . . . .	" 216
e) Când și cum se înțarcăm pruncii. . . . .	" 217
f) Alt soiu de nutremânt pentru prunci. . . . .	" 218
g) Ingrijirea pruncilor. . . . .	" "
h) Eșirea dinților. . . . .	" 219
i) Educarea corporală. . . . .	" 220



2. Îngrijirea în copilărie.....	Pag.	223
3. Îngrijirea la vârsta școlară.....	"	225
4. Îngrijirea fetei tinere .....	"	227
5. Îngrijirea femeii mature.....	"	228
6. Îngrijirea femeii la bătrânețe.....	"	"

*P) Locuința în general:*

1. Terenul pe care se construiește casa.....	"	229
2. Materialul casei.....	"	230
3. Aranjarea casei.....	"	231
Aranjarea dormitorului.....	"	232
Patul.....	"	235
Somnul.....	"	236
Bucătăria.....	"	237
Vasele bucătăriei.....	"	239
Cămara.....	"	240
Grajdurile, cotețele, cocinele, curtea.....	"	241
Privata .....	"	"
Aerisirea locuinței.....	"	242
Încălzitul.....	"	243
Iluminatul.....	"	245

*R) Îngrijirea omului bolnav.*

a) Camera bolnavului .....	"	246
b) Camera bolnavului care suferă de boli infecțioase.....	"	248
c) Îngrijirea generală a bolnavului.....	"	"
d) Îngrijirea celor care suferă de pojar, scarlatină și varicelă.....	"	257
e) Tusa convulsivă.....	"	259
f) Difteria.....	"	"
g) Tifosul.....	"	260
h) Dizenteria.....	"	263
i) Holera.....	"	264
l) Ciurma.....	"	"

2. Ingrijirea în pruncie. . . . .	Pag.	223
3. Ingrijirea în etatea școlară . . . . .	"	225
4. Ingrijirea în etatea de fată mare. . . . .	"	227
5. Ingrijirea în flórea vieții. . . . .	"	228
6. Ingrijirea la bătrânețe. . . . .	"	"

*P) Locuința în general :*

1. Terenul pe care se edifică casa. . . . .	"	229
2. Materialul casei. . . . .	"	230
3. Arangiarea casei. . . . .	"	231
Aranjarea dormitorului. . . . .	"	232
Patul. . . . .	"	235
Somnul . . . . .	"	236
Culina. . . . .	"	237
Vasele culinei. . . . .	"	239
Cămara. . . . .	"	240
Grajdurile, cotețele, cocinele, curtea. . . . .	"	241
Umblătórea. . . . .	"	"
Aerisarea locuinței. . . . .	"	242
Încălđitul. . . . .	"	243
Iluminarea. . . . .	"	245

*R) Ingrijirea omului morbos.*

a) Odaia bolnavului. . . . .	"	246
b) Odaia bolnavului care suferé de morhuri li picióse. . . . .	"	248
c) Ingrijirea morbosului peste tot. . . . .	"	"
d) Ingrijirea celor cari suferé de pojar, cázaci și bubat. . . . .	"	257
e) Tusa cu spasuri. . . . .	"	259
f) Difteria. . . . .	"	"
g) Lungoréa (tifus). . . . .	"	260
h) Scursórea (disenteria). . . . .	"	263
i) Colera. . . . .	"	264
l) Pesta orientală (ciuma). . . . .	"	"

m) Tuberculoza.....	Pag. 265	
n) Dezinfectia.....	" 268	
S) Ajutorul ce trebuie dat în caz de nenorociri.		
<i>Accidente (adică întâmplări</i>		
<i>neașteptate ).....</i>		Pag. 272
a) Contuzii.....	" 273	
b) Răni .....	" 274	
c) Răni infectate.....	" 278	
d) Fracturile oaselor.....	" 280	
e) Luxația oaselor.....	" 281	
f) Arsurile.....	" "	
g) Înecul.....	" 283	
h) Înghețul.....	" 285	
i) Insolația.....	" 286	
l) Corp străin în esofag.....	" 287	
m) Corp străin în ureche.....	" "	
n) Corp străin în ochi.....	" 288	
o) Despre otrăvire.....	" 288	
p) Apoplexia.....	" 290	
r) Hemoragia nazală.....	" 291	
s) Indigestia.....	" "	
t) Coșuri.....	" 292	
u) Farmacia casnică.....	" 292	
T) <i>Nutriția bolnavilor.</i>		" 294
Nutriția bolnavilor, care suferă		
de febră.....		" 296
Dieta pentru cei grași.....		" 300
Dieta pentru cei slabi.....		" "
Dieta pentru mamele tinere ori		
pentru cele care alăptează copii		" 301
U) <i>Paraziții animali</i>		" 302
V) <i>Despre cosmetice.</i>		" 305

m) Tuberculosa. . . . .	Pag. 265	
n) Desinfecția. . . . .	" 268	
S) <i>Ajutorul ce trebuie dat în cazuri de nenorociri.</i>		
<i>Accidente (adecă la întâmplări</i>		
<i>neașteptate). . . . .</i>		Pag. 272
a) Contuziuni. . . . .	" 273	
b) Rane. . . . .	" 274	
c) Rane inficiale. . . . .	" 278	
d) Frânturile óselor. . . . .	" 280	
e) Sclintirea óselor. . . . .	" 281	
f) Arsurile. . . . .	" "	
g) Inecarea. . . . .	" 283	
h) Înghețarea. . . . .	" 285	
i) Insolarea. . . . .	" 286	
l) Corp străin în esofag. . . . .	" 287	
m) Corp străin în ureche. . . . .	" "	
n) Corp străin în ochii. . . . .	" 288	
o) Despre înveninare . . . . .	" 288	
p) Apoplexia. . . . .	" 290	
r) Curgerea sângelui. . . . .	" 291	
s) Indigestiunea. . . . .	" "	
t) Bubóie. . . . .	" 292	
u) Farmacia domestică. . . . .	" 292	
T) <i>Nutrirea morboșilor.</i>		" 294
Nutrirea morboșilor, cari sufer		
de febrințeli. . . . .		" 296
Dieta pentru cei grași. . . . .		" 300
Dieta pentru cei slabi. . . . .		" "
Dietă pentru mamele tinere ori		
pentru cele cari alăpteză pruncii.		" 301
U) <i>Parasitele animale.</i>		" 302
V) <i>Despre cosmetice.</i>		" 305