

THE BOOK OF HEALTH

-oOo-

MANUAL OF HYGIENE FOR
SUPERIOR CIVIL SCHOOLS
AND PEDAGOGICAL FOR GIRLS,

ALSO HAS THE PURPOSE TO BE

HYGIENIC ADVISER FOR
EDUCATED WOMAN IN VARIOUS
STAGES OF LIFE=====

BY

DR. STEFAN ERDELYI

DR. ÎN FILOSOFIE, MEDICINĂ ȘI CHIRURGIE, MAGISTRU
DE OBSTETRICĂ, PROF. APROBAT DE HYGIENĂ PENTRU
MIDDLE SCHOOL AND SCHOOL PHYSICIAN. CITY PHYSICIAN IN
SZASZVAROS - ORĂȘTIE

„TIPOGRAFIA NOUĂ”, SZASZVAROS - ORĂȘTIE
1904

CARTEA SĂNĂTĂȚII



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

TOTODATĂ SERVESCE DE

CONSILIER HYGIENIC PENTRU
FEMEIA CULTĂ ÎN DIFERITELE
FASE ALE VIETII =====

DE

DR. STEFAN ERDÉLYI

DR. ÎN FILOSOFIE, MEDICINĂ ȘI CHIRURGIE, MAGISTRU
DE OBSTETRICĂ, PROF. APROBAT DE HYGIENĂ PENTRU
ȘCOLILE MEDII, ȘI MEDIC ȘCOLASTIC. MEDIC URBAN ÎN
SZASZVÁROS - ORÉȘTIE.



„TIPOGRAFIA NOUĂ”, SZASZVÁROS - ORÉȘTIE
1904

Prologue

-0-

The number and diversity of knowledge of a woman who graduated from higher schools for girls and pedagogical for girls, are extraordinary. If she didn't forget what she was taught, she knows the order of the Universe and she may tell all the planets, which designates their orbits in the depth of the skies. In the natural science classes, she was shown all the animal species, from the simple polyp, who stretches his long arms in the quiet waters, up to the most perfect beings of the zoological ladder. She knows the families of plants, covering the surface of the globe, ranging from algae and moss up to the majestic oak, the pride of our forests.

. The earth holds no secrets for her: she knows the name of the rocks that it's made from and the different minerals which are in it's substance. She knows the composition, properties and various qualities of the air that we breath and those of the waters who covers $\frac{3}{4}$ parts of our globe. There is no corner of earth inhabited or uninhabited whose geography she may not know.

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, cunoște ordinea universului și poate să numească toate planetele, cari își desemneză 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 liniscite, până la ființele cele mai perfecte din scara zoologică. Cunoște familiile plantelor, cari acoper suprafața globului, începând dela alge și muști și până la stejarul maestos, fala pădurilor noastre.

Pământul nu are secrete înaintea ei: știe numirea stâncilor cari îl compun și mineralele diferite, cari compun substanța lui. Cunoște 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.

Since school she knows the exact history of the social, warlike and political activities of the human kind, from the beginning to the present day; she is no stranger to things referring to philosophical arts, to wars and conquests of the antique people from Asia and Europe, and she knows everything that happens daily. She knows not only what happens and what happened on Earth, she knows not only the composition of our planet, but by some miracle of modern science she can say which are gaseous or solid bodies that compose the stars that are staying million kilometers away from our Earth ! She knows that the Sun is made of oxygen and hydrogen that in the Venus and Mars lies iron, manganese, and lime.

One thing she doesn't know.

This thing is – her own person !

Rival of the wise Solomon, who knows and speaks about the all existing and non-existent things, she is not able to say exactly what is her finger, what is in her skull or in her chest ? If you ask her how she breaths, how she digests, why is her heart beating, how she feels, her answers are vague or absurd. She calls the stomach chest, the tendons in her muscles, veins.

This contradiction in public school is very old.

The greek antiquity imposed the principle of knowing yourself but the stubborn Greeks, which were interested only to speculate ideas, restricted the human only to his intelectual element, and

Din școlă cunósce istoria esactă a acțiuni-
lor sociale, rășboinice și politice ale genului ome-
nesc, dela început până în ȓilele nóstre; nu-
i sunt străine lucrurile, cari se referesc la artele
filosofice, la rășbóiele și cuceririle anticelor po-
póre din Asia și Europa, e în curent cu tóte
intêmplările ȓilei. Scie nu numai ce se petrece
și ce s'a petrecut pe globul nostru, cunósce nu
numai compositiia planetului nostru, dar' prin o
minune a sciinței moderne, póte se spună, cari
sunt corpurile solide ori gazóse, cari compun as-
trele, cari milioane de kilometri stau departe
de pámentul nostru ! Scie că în Sóre se află
oxigen și hydrogen, și că în Venus și Marte se
află fer, magnesiú și var.

Un lucru însă nu-l cunósce.

Acest lucru este — însași persóna sa !

Rivala înteleptului Solomon, care scie se
vorbéscă despre tóte lucrurile esistente și neesis-
tente, este incapace se spună esact, ce este dege-
tul ei, ce conține craniul sau peptul ei ? Dacă o
intrebi cum respiră, cum digereză, pentru ce-
i bate inima, cum simte, răspunde puțin de tot
sau absurdități. Abdomenul il numesce pept, ten-
dinele musculilor, vênă.

Contraȓicerea acésta în educarea publică e
fórté vechie.

Anticitatea grecă a pus principiul de a se
cunósce pe sine însuși, dar' încápăținaȓii Greci,
cari numai de idei speculative se interesau, re-
duceau omul la elementul seu intelectual, și în-

they're gladly closed their eyes when it was about their physical organizing. The Greek philosophy held the most admirable and profound analysis about the moral human, but those referring to the structure and the mechanism of the human body, were left in the care of some obscure observers, which means in those of the gymnasiums surgeons and traveling physicians.

The philosophy of all modern population is the continuation of old population philosophy, which in the past, as well as in the middle ages to the present day, deals only with the faculties of the soul, leaving the study of the human physique in the care of physicians.

Countless times I've asked myself, why the wisdom of peoples has prohibited the public study of the structure of the human body when by all possible means it promotes the study of nature and of all sciences? Why is the knowledge of animals recommended, that of the plants is increased; why the study of the entire nature is useful?

I never could answer that.

It has been said, that if the schoolgirls have the imprudence to open a book of medicine, they learn false notions. This isn't true, because here it isn't about medicine, but it's about the healthy human and about the fulfilling of his physiological functions. Can it be good to forbid a woman to know her own body and to deprive her to the tiniest look on her own organism when she deals with the most various sciences?

chideau bucuros ochii când e vorba de organizarea lui fizică. Filosofia greacă a compus cele mai admirabile și mai aprofundite 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 gimnasiilor și în ale medicilor ambulanți.

Filosofia tuturor popórelor moderne este continuarea filosofiei popórelor 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 popórelor a interzis publicului studiul structurii corpului omenesc atunci când, prin toate mijlocele posibile, se promovează studiul naturii și a tuturor științelor? pentru-ce cunoșcerea animalelor a recomandat-o, 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 imprudința 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 să-și propun științele cele mai variate?

If people had exact notions about their many organs and about their functions they could always know when those are in order and what dangers threatened them. Knowing the mechanism of digestion, of breathing, of blood circulation, we can supervise and conduct the fulfilling of those functions. The physiology leads the hygiene. Because, to be able to prevent the derangement of a mechanic tool we must know the mechanism of the wheels.

When you are indisposed, the physiological and hygiene's notions will be very useful, so that you can tell the doctor clearly and with certainty which will be clear to him immediately and will ease questioning the sick person; and this is the primordial thing for putting a diagnostic, then you will understand better his recommendations and you will follow them better.

Many women are asked to take care of the sick and the most noble call of a mother is to take care of the sick children, of a sister to take care of her sick brothers and sisters, and everywhere the woman with her carrying heart is meant by the Creator to take care of the suffering. Is it then not natural for them to answer that call knowing the human body?

The cute boy of a mother becomes suddenly ill, unable to explain the place and nature of his illness, it's mother's call to search the place and cause of the disease, until the physician comes. How will she be able to help if she doesn't know at all the structure of the human body?

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

Când ești indispusă, noțiunile fiziologice și igienice îți vor fi de mare folos, în acel sens că vei pute da medicului deslușiri limpezi și sigure, cari îl vor clarifica îndată, și vor ușora 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 femeea cu inima ei compătimitoare, este designată de Creatorul ca îngrijitoarea celor cari sufer. Oare nu este de tot natural că ele vor pute 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 pute ea să ajute dacă nu cunoște de loc structura corpului omenesc?

If mothers would know precisely the mechanism of life functions and the lack of care of the such delicate organs of infants, these beings so frail would receive a more reasonable care. The kindness of the mother being more illuminated, in addition to that, being so much lively, it would become more effective. In childhood the temperaments are formed, then the character start to gain strength and importance than that which will preserve and then in a mature age, then the organs of life and senses is designed for the whole life. So, at that age a mother most supervise very carefully the formation of character, and the development of the spirit and the senses. A well trained mother will raise healthy and robust people.

Does a school teacher that knows her students bodies, she will not be able to lead their training better and will she not know to divide better the changes of various occupations, isn't better that has only vague ideas about the matter trusted to her to model, like a sculptor who is given the inert clay?

If the young girls would know the huge role that the nervous system has in the body, would know how to control her excessive sensitivity. With proper exercise of the muscular system she will be able to prevent those nerves illness which torments their young age and which will become the plague of their adult lives. In time, these young girls maybe will become mothers. Isn't maybe

Dacă mamele ar cunoște exact mecanismul funcțiunilor vieții și îngrijirile de cari au lipsă organele așa de delicate ale pruncilor, aceste ființe debile s'ar împărtași de grije mai rezonabilă. Duiosia 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 modelează 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.

Óre o învățătoare care cunoște organismul elevilor, nu va pute ea să conducă instruirea lor mai bine și nu va ști óre 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 cunoște rolul imens ce-l are sistemul nervos în organism, ar ști să domineze propria impresionabilitate excesivă. Prin exercițiu potrivit a sistemului muscular, ar pute să prevină acele morburi de nervi, cari le frământă tinerețele și cari vor fi plaga anilor maturității. Fetele acestea tinere cu timpul vor deveni póte mame. Nu e óre de mare im-

important, to be instructed referring to their present as girls as well as to their duties they will have as mothers?

By endowing the girls with a robust temperament, they will settle to their home, the health, peace of heart and well-being and morality, which are the fountains of happiness in life.

These considerations, I hope, will bring in the spirit of the female reader sufficient evidences, that popularizing the notions of human physiology and hygiene will bring to the public their reported services.

-oOo-

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

Îndeștrând 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 îndeștuitoare, că vulgarizarea noțiunilor fiziologiei omului și a igienei, vor aduce publicului serviciile semnalate.



B. The organs and their functions

1. The organs of digestion and their functioning.

Every man who wants to know how his body is functioning must first learn the notions about nutrition. For the locomotive to work it needs coals so is the human to work needs nutrients.

If we don't put coals in the fire, the locomotive will stop, the same will happen to the human if we don't give him nutrients. He will not be capable to do anything, because through our life acts, our body consumes substances for the organs needs, and for us to live we have to repair through nutrients the lost materials.

Our body can't use the nutrients contained in foods, only if they get through some modifications that happens during digestion.

Necessity of
nutrition

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, deórece 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. Órganele și funcționarea lor.

1. Órganele digeștiunei și funcționarea lor.

Fiecare om, care dorește să cunóscă funcționarea organismului seu, trebuie să-și cáscige mai întâiu noțiunea despre nutrire. Ca să funcționeze locomotivul, are lipsă de carbuni, omul ca să póta lucra are lipsă de nutremânt. Dacă nu punem carbune pe foc, locomotivul se va opri, tot asemenea dacă nu dăm nutremânt omului, acela nu va fi capace de nici un lucru, deórece prin exerciarea actelor vieții, corpul nostru consumă materii ce compun organele, și ca să trăim trebuie să reparăm prin nutremânt materiile perdute.

Corpul nostru nu póte să foloséscă nutremântul conținut în mánări, numai dacă acelea trec prin óreșicari modificări, ce se produc prin digeștiune.

Necesitatea
nutririi.

This modification takes place in the organs of digestion, which together forms the digestive canal, called like that because it looks like a canal.

The parts that forms this canal are:

- 1-a. Mouth
- 2-a. Pharynx
- 3-a. Oesophagus
- 4-a. Stomach
- 5-a. Intestins

Meals to be useful, they need to go through all these parts, but we will see how the food is transforming going through the digestive canal.

Before we start to eat we have to grab the food because the roasted pigeon doesn't fly in our mouth.

The animals which live in the water, by swimming they open their mouth and swallow what gets in. Most of the animals by the form of their throats and long jaws can grab the food with their lips, like the horses, with the tongue like the ox, with the teeth like dogs.

In this matter, the human is inferior to other animals because his jaw isn't long. This flaw is substituted by the hand which grabs the food and put it in the mouth. With the fingers the human grabs the food, and drinks from the palm until the civilization made him more delicate, then he started to made instruments to use to eat so he doesn't get his hands dirty.

Parts of the digestive canal.

How animals grab food.

How the human grabbed the food in the past?

Modificarea acésta se preface în organele digeștiunei, cari împreună forméđă canalul digestiv numit așa, deóre-ce samănă 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 se ne fie de folos, trebuie se treacă prin tóte aceste părți, avem dar' se vedem cum se trasforméđă mâncarea în percursul canalului digestiv.

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

Animalele cari trăesc în apă, înótând cască gura și ce ajunge în ea înghit. Cele mai multe animale prin forma grumađului și a fálcilor lungurețe pot se apuce mâncarea cu buđe, ca și calul, cu limba ca boul, cu dinții ca câni.

Cum apuca mai de mult omul mâncarea? Omul în acésta privință este inferior altor animale, pentru-că falca lui nu e lungăréță. Defectul acesta însé il 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 se fabrica instrumente de cari are se se foloséscă la mâncare, fără se-și mângéscă mâni.

The first instrument of this kind was a sharp thin stick which nestled in the pieces of food served to grab them. Later this stick was made with a sharp bifurcation. This stick was the mother of the forks we are using today. Many will think that our ancestors also used forks. They are completely wrong; because they were started to get use recently. It's origin is in Italy, Saint Peter Demian wrote, that Argyle, the sister of the emperor of the Orient who married to a son of the venetian doge Petru Orseolo in the year 991, instead of grabbing the food like other people, used golden forks and spoons. Otherwise they said that the use of the fork used to be a description of the incommensurable luxury of the venetians in the X Century.

What is now a necessity, a thousand years ago was considered aluxury.

The use of the forks was slowly spread from Italy; but in 1610 in England was still considered a useless tool.

The spoon was used more often only from the XIV Century.

We eat the fluids food in different ways.

We can simply throw from a bowl in a thin flow the fluids in the mouth like the Spaniard peasants who pour the wine into their throats from some distance.

The origin of fork

Origin of the spoon

We drink by spilling

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 nostri, amar să 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 acum este o necesitate, înainte de o mie de ani a fost... luc.

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

Originea furcuței

Originea lingurei

Bem vãrsând

Sucking

We can drink by sipping fluids, when we chewed them blended with air, so we can appreciate the taste better.

We can suck the fluids from a bowl, with the lips and tongue.

In the end we can spill directly in to our throats a bigger quantity of fluids.

Common drinking

But the most common way to drink is when we take the bowl with the fluids to our mouths and we pull the head back a little we pour the fluid from the bowl in the mouth and swallow it.

Before we start to chew the food put in our mouth we control somehow with the sense of taste and the food which don't like, we throw them out.

Chewing

We chew the food that we put in our mouths. The chewing is that process in which with the teeth and the tongue we modify the solid pieces into small pieces to be able to swallow them and digest them. The chewing agents are the jaws with teeth, the tongue and the cheeks.

The agent of chewing

The role of the tongue, the lips and the cheeks is to search the food in the whole mouth and to push it between the teeth. The lips hold the food into the mouth by closing it and by clenching the cheeks near the gums, they remove de pieces of food from there and push them between the teeth.

The role of the tongue

The tongue, moving all around, squashes the soft pieces to the palatine vale and the thickest ones between the teeth. The lips and

Suptul

Putem bea sorbind fluidele, când adeca le aspirăm mestecate cu aer, ca să aprețiem gustul mai bine.

Putem suge fluidele din vas, cu buzele și limba.

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

Beutul comun

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

Inainte de ce ne-am apuca de mestecatul mâncărilor duse în gură, facem o controlă óreșicare, 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 limbei, preface bucățile solide în părțicele mici, spre a putea fi înghițite și digerate. Agenții mestecării sunt: fălcile provézute cu dinți, măselele, limba, buzele și bucile feței.

Agenții mestecării

Rolul limbei, al buzelor și a bucilor, e să caute bucatele în tóte părțile gurei și se le împingă între măsele. Buzele rețin bucatele în gură închiđindu-së, stringându-se bucile de gingii, scot părțicelele de mâncare de acolo și le împing între măsele.

Rolul limbei

Limba mișcându-se în tóte părțile sdrobesce de ceriul gurei bucățile cele moi, ear pe cele vërtóse le împinge între măsele. Buzele și

the tongue fulfill their multitasking role because of their mobility and sensitivity which they possess with the help of a nerve that goes through them.

Without that, the chewing would be impossible

The main agents of the chewing are the jaws.

The man, like other vertebrates, has a lower jaw and upper one. The upper jaw being glued to the base of the skull, it's immobile and the lower has a perpendicular motion, and it hits the upper part just like the hammer against the anvil.

For example, at the reptiles the upper jaw is mobile also. They don't chew they swallow whole pieces of food which apparently are bigger than their mouths, like entire frogs, mice, rabbits, staggs. The birds because of their upper jaw mobility can swallow large pieces like fruits or a big nut.

At the jaws we have to take under consideration: the teeth and the muscles which moves the jaws.

That parts of the teeth which is stuck in the jaws is called root, and the part that we see in the mouth, the tooth crown.

The teeth are made of: *veneer*, that transparent very solid and resistant (just like the veneer inside the iron bowls) which covers

the teeth crown; then *cement*, which covers the *ivory* root that forms the body of the whole tooth and finally, the pulp of the tooth which maintains the life of the teeth and lies inside them

and it's shape it's like a thin thread and naïve people think it's a worm

Jaws.

Upper mobile jaws at reptiles and birds.

Construction of teeth.

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

Agentii principali ai mestecării sunt fălcile. 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. brósce, șóreci, iepuri, cerbi întregi. Paserile în urma mobilității fălcii superioare, pot să înghită obiecte mari, p. e. corcodinele o nucă mare.

Fălci superioare mobile; la reptile și pasări.

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

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

Dinții sunt compuși: din *email*, stratul acela transparent, foarte vârtos și resistent (ca și emailul din interiorul vaselor de fer), care acopere coróna dinților; apoi din *cement*, care acopere rădăcina, din *fildeșiu*, care formeză 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.

Construcția dinților.

Teeth numbers, their repartition considering the destination.

The full grown man has 32 teeth, 16 in one jaw, 4 in the middle of each jaw has the role of biting the food and are literally teeth. Next to them in the right and left there's one sharp teeth called canine because they serve to tear apart the food, and it is called the eye tooth as if it communicates with the eye, but this is only a tale. After the canines there are 2 small molars and 3 bigger molars on each side last of them are named the wisdom teeth because they grow when the human is supposed to be wise. The molars have the role to grind the food.

The nerve positioned in the teeth pulp feels everything that reaches between the teeth and he let's us known to stay away from everything that ruins our teeth.

The deterioration of the teeth

If we take in our mouth dishes too cold or too hot, the teeth email can crack, also if we want to break hard objects in our mouth we can crack our teeth. Through the crack will go different materials that will cause the ivory and email to rot and the rot will reach the pulp of the tooth, causing us great pains.

Repairing of the teeth

Keeping the mouth clean prevents the deterioration of the teeth. When they deteriorate, the deterioration only the doctor can stop it, by cleaning the hole and covering it to stop the deterioration.

The first teeth.

At children, the first teeth appear between the 6th and the 10th month. When they turn 2 or 2 years and a half

Numărul dinților, împărțirea lor după destinație.

Omul dezvoltat are 32 de dinți, câte 16 în 70 falcă; 4 în mijlocul fiecărei fălci au menirea de a mușca mâncările și sunt propriu țiș dinți. Lângă aceștia în dreapta și stânga este câte un dinte ascuțit numit canin, pentru-că servesc spre ruperea bucatelor; se mai cheamă 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 éșă când omul ar trebui să fie înțelept. Măselele au rolul de a măcina mâncarea.

Nervul aședat 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, emaliul dinților pôte se crepe, tot așa și dacă voim să spargem cu ele obiecte de tot tari. Prin crepătură se strecoră diferite materii cari causéză putređirea fildeșului și al emaliului, și ajungênd putređirea până la pulpa dintelui, ne causéză dureri mari.

Diregerea dinților.

Ținerea curată a gurei împedeca stricarea dinților. Érá când încep să se strice, stricarea numai ajutorul medicului o împedecă, curățind gaura și astupându-o de nu se 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,

they have 20 grown teeth which means in the entire mouth 4 incisive, 2 canines and 4 molars.

Until the teeth don't appear they can't chew, nor can they consume more food because they have no saliva. Until that time it's better to be feed only with milk, other dishes will spoil them.

In the 7th year, the first teeth, so called milky teeth will fall making free space for the permanent teeth that will never change again.

For the jaws to be able to chew, meaning to grind the food put inside them, the one below must be able to move up, down, back and sideways.

The animals which have jaws moving only up and down are carnivores, the dog, etc.; those who chew by moving their jaws only sideways herbivorous like cow; those who move their jaws front and back are rodents like rabbits and mice, etc. The jaws of the human moving in all the ways makes him an omnivorous.

Lower jaw movement occurs through contraction of muscles, which are secured with one end to the skull and the lower jaw with the other jaw. From the development of these muscles depends the power that some animals have in their mouths. To some people this musculature develops in such a way that they can raise in the teeth 40-50 kg.

Chewing food, meaning their kneading and grinding with molars, constitute the first level of digestion. Chewing the food

au 20 dinți eșiți, adecă în tótă falca câte 4 incisivi, 2 canini și patru măsele.

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

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

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

Animalele, acărora falcă se mișcă numai în jos și în sus, sunt carnivore, cânele etc.; acelea la cari amestecarea se îndeplinesce prin mișcarea laterală, sunt erbivore, p. e. vaca; la care predomină mișcarea înainte și înderept a fălciilor sunt roșetóre: iepuri, șóreci, etc. Falca omului mișcându-se în tóte părțile, arată că el e omnivor. Carnivore.
Erbivore.
Roșetóre.
Omnivor.

Mișcarea fălci inferióre se produce prin contragerea musculilor, cari sunt fixați cu un capăt de craniu, iar cu celalalt de falca inferióră. Dela dezvoltarea acestor muschi 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. Puterea gurei

Mestecarea mâncărilor, adecă frământarea și măcinarea lor cu măselele, constituie primul grad al digeștiunei. Cu cât se mestecă mâncă-

Folosul amestecării.

The permanent teeth

The movement of the jaws.

Carnivores.

Herbivorous.

Rodents.

Omnivorous.

Power of the mouth

The use of the chewing

better, means they are more ready to be digested, process which starts in the mouth by mixing the food with saliva, the lack of this makes the digestion harder. This is why it's not healthy to eat as they saying, like a wolf, because not chewed pieces make it difficult for the stomach. This explains why the solid foods are bad for the children without teeth. This is why people with many bad teeth aren't healthy, also those who lacks many teeth can't eat properly. The cause of many diseases are pieces of food not chewed properly. That's why, since childhood we have to take care of our teeth and when they start to spoil, to ask help from the dentist physician, which can repair the teeth that are less spoiled by making fillings and in the place of the missing ones will put others that will make the chewing perfect and people will be healthy again.

So far as the teeth grind the food is mixed with *saliva*, which is a fluid produced by the salivary glands located around the mouth.

The most important are: the parotid glands which are: one on the right, the other on the left in the face cheeks. The saliva produced by them is spilling in the mouth through one canal discovered by Nicolau Stenon a famous anatomist, which from being an ardent protestant turned into catholic and was made Bishop by the Pope Inocentiu the XIth in the year 1677. These salivary glands produce saliva not only when we move the jaw but also to the smell of food.

The results of not proper chewing.

Taking care of the teeth

Saliva

Where does it comes from.

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 îngreunază. Pentru aceea nu e sanătos să mănec omul așa zicând ca lupul, pentru-că bucatele nemestecate numai îngreunază stomacul. De aici se esplică, pentru-ce pruncilor fără de dinți, le strică mâncările solide. Din acésta causă ómenii, cari au multe măsele stricate, nu sunt sănătoși, tot asemenea aceia, cărorora le lipsesc măsele mai multe, nu pot să mănânce bine. Causa multor morburi sunt bucatele nemestecate bine. Astfel din pruncie se ne îngrijim bine dinții și când încep să se strice, să cerem ajutorul medicului dentist, care dinții mai puțin stricați îi va conserva plumbuindu-i, iar în locul celor cari lipsesc, va pune alții, cu cari mestecarea se póte îndeplinì perfect, și sănătatea iară se restabilește.

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

Mai principali sunt: glandulele porotide, cari se află: una în drépta alta în stânga în bucele feței. Saliva produsă prin ele, se varsă în gură prin câte un canal descoperit de Nicolau Stenov, 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 amirosul mâncărilor.

Urmările mestecării rele.

Ingrijirea dinților.

Saliva.

De unde provine.

The benefit of the saliva for digestion is shown in a mechanical way by that the mixing with the pieces, they can easily be chew with the molars, then makes the swallowing easy because we can't swallow dry food, until mixed with saliva, only meals containing a lot of water can be swallowed at once.

Another use of saliva is, that it converts starch into sugar. We can find starch in these products: wheat, rye, barley, corn, rice, potatoes, all the pods. Starch is insoluble in water, so has no use for nutrition, and with the chemical action of saliva, it turns into sugar, which being soluble becomes nutrient.

It's true that the digestion of starch is also made by the pancreatic juice and intestinal tract, but everybody can observe, that when the bread is chewed for a longer period of time, we can feel a sweet taste in our mouth. We can feel this transformation much faster when we chew a wafer.

We saw how the piece of food bitten with the teeth, tear apart with the canines, grinded with the molars and mixed with the saliva became an homogeny object that tries to escape from the mouth, which it does: going to the third act of digestion, the swallowing.

By swallowing we mean the way the chewed food is made from mouth to the stomach. The piece is pushed by the tongue into the pharynx which is a cavity in the back of the palatine veil in the middle

The mechanical role of the saliva

The chemical role of the saliva

The transformation of the starch in sugar.

The pharynx

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 ușoréză înghițirea, deore-ce mâncări uscate nu putem să înghițim până nu vin amestecate cu saliva, numai mâncări cari conțin multă apă se pot înghiți deodată.

Folosul mecanic al salivei.

Alt folos al salivei este, că transformă materiile amylacee în zachar. Amilum (intăreală) conțin toate fărinósele, grâul, sęcara, orzul, cucuruzul, orezul, crumpenele, păstăiósele. Amilul are însușirea de a fi indisolubil în apă, deci de nici un folos pentru nutrire, iar prin acțiunea chemică a salivei, el se transforméză în zăchar, care fiind solubil devine nutritor.

Folosul chemic al salivei.

E drept că la digestiunea amilului mai contribuie și succul pancreatic și intestinal, dar tot-insul póte se observe, că mestecând mai mult timp pânea, simțim un gust dulce în gură. Acésta transformare o putem simți mai repede, mestecând oștia simplă.

Transformarea amilului în zăhar.

Am văđut 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 vré în tot modul se scape din gură, ceea-ce și face: trecënd în al treilea act al digestiunei, adecă 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 cavităte situată înapoia velului polatin, în mijlocul

Faringele.

of which lays the uvula. This cavity communicates with the mouth, the nose, then below with two canals, one in the front called the larynx, this canal communicates with the lungs. The superior part of this canal is covered with some kind of a membrane named epiglottis. The other canal is in the back of the larynx, and it goes from the mouth in the stomach and is called esophagus. The part called the Adam's apple belongs to the larynx.

The piece of food goes from the mouth into the pharynx, the palatine veil sits on the tongue, the uvula covers the nostrils and the food has no other choice but to slip into the esophagus, and from here into the stomach.

If we talk while we eat, one piece of food can go into the larynx but then with a cough we will spit it out.

Larynx

Esophagus

The
swallowing
mechanism

The cough, if
the food
enters in the
larynx.

căruia se află glicănușul. Acastă cavitate comu-
nică cu gura, apoi cu nasul, în jos cu două ca-
naluri, unul aședat înainte se chiamă laringe,
acest canal e în legătură cu plămânile. Partea
superiőră a acestui canal e acoperită cu un fel
de membrană numită epiglota. Celalalt canal e
aședat la dosul laringelui, conduce din gură în
stomac și se chiamă esofag. Partea numită póma
lui Adam, se ține de laringe.

Ajungând din gură bucata în faringe, vëlul
polatin se aședă pe limbă, glicănușul astupă nă-
rile, epiglota se lipesce de laringe, și acuma bu-
cata nu are încătro, trebue să alunece în esofag,
și de aci în stomac.

Dacă vorbim mâncând, póte vre-o bucătură
să ajungă în laringe, dară atuncia îndată prin
tusa, dacă
întră mân-
care în
laringe. tusă o svêrlim afară.

INDEX

Prologue.....	pag.1
<i>A) Body parts</i>	
1. Skin.....	7
2. Hair and nails.....	8
3. Mucous membranes	" "
4. Fat.....	" "
5. Bones and cartilages.....	9
a) Skeleton.....	" "
b) Cranium, face bones.....	" "
c) Torso bones.....	10
d) Upper limbs bones.....	" "
e) Inferior " "	" "
f) Cartilages.....	11
g) Joints.....	" "
6. Musculature.....	11
7. Body cavities: cranium cavity, of the chest, of the abdomen.....	12
<i>B) Body organs and their functions.</i>	
1. Digestive organs and their functions.....	13
Necessity of nutrition.....	" "
Parts that compose the digestive canal	" 14
Grabbing of the food by the animals.....	" 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) Incheeturile.	" "
6. Musculatura	11
7. Cavitățile corpului: cavitataea craniului, peptului, abdomenului.	12
<i>B) Organele corpului și funcționarea lor.</i>	
1. Organele digestiunii și funcționarea lor.	13
Necesitatea nutriției.	" "
Părțile cari compun canalul digestiv.	14
Apucarea mâncărilor, la animale.	14

by the human.....	"	14
Origin of the fork and spoon.....	"	15
Different ways of drinking.....	"	15
Chewing.....	"	16
The role of the jaws.....	"	17
Teeth.....	"	17
Movement of the jaws.....	"	19
Defective chewing.....	"	19
Saliva.....	"	20
Swallowing.....	"	21
2. The stomach.....	"	21
The intestins.....	"	22
The liver.....	"	24
3. The nutrition, the absorption of nutrients.....	"	27
The lymphatic vessels.....	"	27
4. The blood.....	"	28
1. The blood composition.....	" "	"
2. The heart.....	"	29
3. The vessels that blood goes through.....	"	30
a) The arteries.....	"	"
b) The veins.....	"	"
5. The blood circulations.....	"	31
6. The breathing.....	"	32
The purpose of the breathing.....	"	"
The ways of breathing for different creatures.....	"	33
The breathing organs to vertebrates animals.....	"	"
The act of breathing.....	"	"
The abnormal breathing caused by the restriction of the thorax.....	"	34
The number of breathings.....	"	35
The breathing vary in different situations.....	"	"
At smelling.....	"	"
At sighs.....	"	36

la om.	"	14
Originea furcuței a lingurei	"	15
Diferite moduri de a bêt.	"	15
Mestecarea.	"	16
Rolul fălcilor.	"	17
Dinții.	"	17
Mișcarea fălcilor.	"	19
Mestecarea defectuoasă.	"	19
Saliva.	"	20
Inghițirea.	"	21
2. Stomacul.	"	21
Intestinele.	"	22
Ficatul.	"	24
3. Nutrirea, absorbirea nutremin- telor.	"	27
Vasele limfatice.	"	27
4. Sângele	"	28
1. Compoziția sângelui	"	"
2. Inima.	"	29
3. Vasele cari conduc sângele. a) Arteriile.	"	30
b) Venele.	"	"
5. Circularea sângelui.	"	31
6. Respirarea.	"	32
Scopul respirației.	"	"
Modurile de respirație la diferite ființe.	"	33
Organele de respirație la anima- lele vertebrate.	"	"
Actul respirației.	"	"
Respirația abnormă cauzată prin comprimarea thoracelui.	"	34
Numărul răsufărilor.	"	35
Respirația variază la diferite acte La mirosit	"	"
La suspinare.	"	36

At yawn.....	"	"
At sneezing.....	"	"
At coughing.....	"	"
At laughter.....	"	"
At hiccups.....	"	"
The experience of breathing carbon dioxide	"	37
The necessity of ventilation.....	"	39
How much air do we miss in 24 hours.....	"	"
The rarefied air.....	"	"
The air mixed with toxic gases	"	40
The condensate air.....	"	41

C) Our body heat.

Our own heat.....	"	"
The regulation of our heat.....	"	43
The children and the old people need more heat	"	44
Where does our heat come from.....	"	45

D) Thinking.

The special attributions the sense and the thinking	"	"
The instruments of the soul.....	"	46
The nervous system.....	"	47
The brain.....	"	"
The fixed idea.....	"	"
The brain of humans and animals		
The localization of the faculties.....	"	49
The nutrition of the nervous system.....	"	50

E) The sensitive organs

a) The seeing.....	"	52
The parts that protects the eyes	"	"
The eye.....	"	"
The seeing mechanism.....	"	"

La căscat.	"	"
La strănutat.	"	"
La tusă.	"	"
La râs.	"	"
La sughitât.	"	"
Esperiența asupra expirării de ac. carbonic.	"	37
Necesitatea aerisării.	"	39
De cât aer avem lipsă în 24 ore.	"	"
Aerul rărit.	"	"
Aerul mestecat cu gazuri veninóse.	"	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.

Atribuțiunile speciale simțirea și cugetul.	"	"
Instrumentele sufletului.	"	46
Sistemul nevos.	"	47
Creerii.	"	"
Idee fixă.	"	"
Creerii ómenilor și a animalelor		
Localizarea facultăților.	"	49
Nutritia sistemului nevos.	"	50

E) Organele sensitive.

a) Vederea.	"	52
Părțile cari scutesc ochii.	"	"
Ochiul.	"	"
Mechanismul vederii.	"	"

The various flaws of the seeing.....	"	55
b) The hearing.....	"	56
The mechanism of the hearing.....	"	58
The description of the hearing organ.....	"	59
c) The smell.....	"	62
The nose structure.....	"	"
The mechanism of the smell.....	"	"
The influence of the nose on human physiognomy.....	"	63
d) The taste.....	"	66
The structure of the taste organs.....	"	"
The taste mechanism.....	"	"
The education of the taste sense.....	"	68
e) The touching.....	"	"
The location of the touching organs.....	"	69
The touching can be deceitful, the development of the touching.....	"	"
<i>F) How we make our moves?</i>		
a) The bones.....	"	70
The bones and their composition.....	"	"
The cavities formed in the bones	"	71
The torso and the limbs.....	"	"
The proportion of the parts that forms the skeleton	"	72
b) The muscles.....	"	74
The muscles the movements agents.....	"	"
Their developments through exercises.....	"	75
The influence of the muscular contractions on health.....	"	"
The mechanism of different moves.....	"	"
<i>G) The voice</i>		
1. The essence of the sound.....	"	76
2. The tone of the sound.....	"	77
3. Which are the unison sounds.....	"	"
The voice mechanism.....	"	"

Diverse defecte ale vederii.	"	55
b) Auđul.	"	56
Mechanismul auđului.	"	58
Descrierea organului auditiv.	"	59
c) Mirosirea (odoratul)..	"	62
Structura nasului.	"	"
Mechanismul odoratului.	"	"
Influența nasului asupra fisiono- miei omului.	"	63
d) Gustul.	"	66
Structura organelor gustului.	"	"
Mechanismul gustului.	"	"
Educarea sensului gustător.	"	68
e) Pipăitul.	"	"
Sediul organelor tactului.	"	69
Pipăitul este supus la erori, des- voltarea 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 cari for- mază scheletul.	"	72
b) Musculătura.	"	74
Muschii agenții mișcărilor.	"	"
Desvoltarea lor prin exerciții.	"	75
Influența contragerii muscula- turei asupra sănătății.	"	"
Mechanismul diferitelor mișcări.	"	"
<i>G) Vocea.</i>		
1. Esența sunetului.	"	76
3. Timbrul sunetului.	"	77
3. Cari sunete sunt unisone.	"	"
Mechanismul vocii.	"	"

The larynx.....	"	78
The voice modification.....	"	79
Singing.....	"	81

H) The sleep

1. The essence of the sleep.....	"	83
2. The necessity of the sleep.....	"	84
3. The sleep apparition.....	"	"
4. How to sleep and how much.....	"	85
5. Wakening.....	"	86
6. About dreams.....	"	"
7. About somnambulism.....	"	87
8. About hypnotism and the tables that turns themselves	"	89

I) Death.

1. What is death ?.....	"	91
2. The agony.....	"	"
3. What can we do with people in agony.....	"	"
4. The agenda of caring of the dead.....	"	93

K) The human nutrition

a) The nutrition in general.....	"	95
1. The necessity of nutrition.....	"	"
2. The hunger.....	"	"
3. The type of the nutrients.....	"	96
4. The albumins.....	"	"
5. The fats.....	"	"
6. The carbohydrates.....	"	97
7. The water.....	"	"
8. Salts.....	"	"
b) Choosing the nutrients.....	"	100
1. The varied nutrition.....	"	"
2. The damages caused by preponderant meat nutrition	"	101
3. The damages caused by fat nutrition.....	"	"
4. The nutrition with carbohydrates	"	"

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 cari se învîrt de sine.	"	89

I) Mórtea.

1. Ce este moarea?	"	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 nutrirei.	"	"
2. Fómeya.	"	"
3. Soiul materiilor nutritoare	"	96
1. Albuminósele.	"	"
2. Grásimile	"	"
3. Carbohidratele.	"	97
4. Apa.	"	"
5. Sáruri.	"	"
b) Alegerea nutreméntelor.	"	100
1. Nutrirea variatá.	"	"
2. Daunele cauzate prin nutrire cárnósá preponderantá.	"	101
3. Daunele nutrirei prea grase.	"	"
4. Nutrirea prin carbohidrate.	"	"

a) The milk.....	"	103
1. The benefit of the milk.....	"	"
2. The milk derivates.....	"	104
3. The children nutrition with milk.....	"	105
4. The milk manipulation.....	"	"
b) The meat.....	"	107
1. The meat of different animals.....	"	"
2. The properties of good meat.....	"	108
3. The meat conservation.....	"	109
4. The animals parasites.....	"	110
5. The fish meat properties.....	"	111
6. Different products of meat.....	"	112
7. The preparation of foods.....	"	"
c) The eggs.....	"	116
1. The eggs composition.....	"	"
2. How do you know the fresh eggs.....	"	117
3. The egg conservation.....	"	118
The nutrients that contain fats and carbohydrates.....	"	"
Butter.....	"	"
Margarine.....	"	119
The fats appreciation.....	"	"
a) Butter.....	"	120
b) Oils.....	"	121
c) Lard.....	"	"
Carbohydrates	"	"
a) Corn and wheat flour.....	"	121
b) Brans.....	"	123
c) Bread.....	"	"
d) Beans.....	"	126
e) Potatoes.....	"	"
f) Vegetables.....	"	127
g) The conservation of the vegetables.....	"	128
h) Fruits.....	"	129
i) Mushrooms.....	"	130
I. Spices.....	"	"

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 cărnei.....	"	109
4. Parazitele animalelor.....	"	110
5. Proprietățile cărnei de pește.....	"	111
6. Produse diferite de carne.....	"	112
7. Pregătirea mâncărilor.....	"	"
c) Oule	"	116
1. Compoziția ouălor.....	"	"
2. Cum se cunosc ouăle proaspete?	"	117
3. Conservarea ouălor.....	"	118
Nutremente cari conțin grăsimi și carbohidrate.....	"	"
Untul.....	"	"
Margarina.....	"	119
Aprețierea grăsimilor.....	"	"
a) Untul.....	"	120
b) Oleiurile.....	"	121
c) Unsórea de porc.....	"	"
Carbohidratele.....	"	"
a) Făina de cucuruz și grâu.....	"	121
b) Tărîțele.....	"	123
c) Pânea.....	"	"
d) Păstăioșele.....	"	126
e) Crumpenele.....	"	"
f) Legumele.....	"	127
g) Conservarea legumelor.....	"	128
h) Pómele.....	"	129
i) Bureți.....	"	130
I. Specerile.....	"	"

Spices and amusement substances.....	" "
a) Common salt.....	" 131
b) Vinegar.....	" 132
c) Our spices (that are made in our country).....	" 134
d) Foreign spices.....	" "
e) Cinnamon.....	" "
f) Cloves.....	" "
g) Saffron.....	" 135
h) Pepper.....	" "
i) Poppy.....	" 136
k) Vanilla.....	" "
m) Paprika (red pepper).....	" "
II. Amusement substances	
a) Liquors.....	" 137
b) Wine.....	" 138
c) Beer.....	" "
d) Brandy.....	" "
e) The negative influence of liquors on health	" 139
f) Coffee, tea, chocolate,	" 146
g) Coffee appreciation.....	" "
h) Tea appreciation	" 149
i) Chocolate appreciation	" 150
Should we use animal, vegetal or combined nutrient?.....	" 151
The composition of different nutrients materials	" 153
a) The table that shows how much albumin and carbohydrates contains some nutritive materials.....	" "
b) The table that shows the composition of some materials that serves for nutrition.....	" 154
c) Fasting food doesn't make you lose	

Spreceiriile și materiile de agrea- ment.	" "
a) Sarea comună.	" 131
b) Oțetul.	" 132
c) Spreceiriile nostrane (cari se produc la noi)	" 134
d) Spreceiriile străine.	" "
e) Scortişóra.	" "
f) Cuişórele.	" "
g) Şofranul.	" 135
h) Piperiul.	" "
i) Macis.	" 136
k) Vanilia.	" "
m) Piparca (ardeiul).	" "
II. Materiile de agreament.	
a) Spirtuósele.	" 137
b) Vinul.	" 138
c) Berea,	" "
d) Vinarsurile,	" "
e) Influența stricáciosă a spirtuóse- lor asupra sănătății.	" 139
f) Cafea, tea, ciocolată,	" 146
g) Aprețierea cafei,	" "
h) Aprețierea theei,	" 149
i) Aprețierea ciocolatei,	" 150
Să folosim nutremânt animal, vegetal sau mestecat?	" 151
Compoziția diferitelor materii nu- tritóre,	" 153
a) Tabellă care arată câtă albumină și carbohydrate conțin câteva materii nutritóre,	" "
b) Tabella care arată compoziția câtorva materii cari servesc spre nutrire,	" 154
c) Mâncările de post nu slăbesc	

the power of the organism.....	"	155
d) In grams how much we need from different nutritive materials.....	" "	" "
e) How many nutrients lacks to humans at different ages and different occasions.....	" "	" "
f) How many times should we eat per day.....	"	156
g) How should we eat.....	"	157
The water.....	"	159
a) The necessity of water in the life economy.....	" "	" "
b) The water circulation on our planet.....	" "	" "
c) The properties of the drinking water and different drinking waters.....	"	160
d) How to dig the wells.....	"	161
e) Disstiled and boiled water.....	"	163
f) Rain water.....	" "	" "
g) Running water.....	" "	" "
h) Cleaning of the water.....	"	164
i) How much water to drink.....	"	165
<i>L) The air, light and heat.</i>		
a) The compressed air and the flared air.....	"	168
b) Movement of the air.....	"	168
c) Compozition of the air.....	" "	" "
2. Light.....	"	170
3. Heat.....	" "	" "
<i>M) Clothing.</i>		
a) The purpose of the clothes.....	"	172
b) The materials which serves for clothing.....	" "	" "
c) Color of the clothes.....	"	176
d) Covering of the body.....	"	177
e) Covering of the neck.....	" "	" "
f) Covering of the waist.....	"	178
g) About garters.....	" "	" "
h) Dressing the chest.....	"	179

puterea organismului, , , , ,	"	155
d) In gramme cât avem lipsă din din diferitele materii nutritóre.	" "	" "
e) De cât nutremént are lipsă omul la diferite etăți și la diferite o- casiuni , , , , ,	" "	" "
f) De câte-ori se mâncăm la di, .	"	146
g) Cum se mâncăm, , , , ,	"	157
Apa, , , , ,	"	159
a) Necesitatea apei în economia vieței	" "	" "
b) Circulația apei pe globul nostru.	" "	" "
c) Proprietățile apei de beut și di- feritele ape de beut, , , , ,	"	160
d) Cum se săpăm fântânile, , ,	"	161
e) Apa destilată și fértă, , , ,	"	163
f) Apa de plóie, , , , ,	" "	" "
g) Apa curgétóre, , , , ,	" "	" "
h) Curățirea apei, , , , ,	"	164
i) Câtă apă se bem, , , , ,	"	165
<i>L) Aerul, lumina și căldura.</i>		
a) Aerul comprimat și dilatat, , ,	"	168
b) Mișcarea aerului, , , , ,	"	168
c) Compozitia aerului , , , ,	" "	" "
2. Lumina, , , , ,	"	170
3. Căldura, , , , ,	" "	" "
<i>M) Îmbrăcămintea.</i>		
a) Scopul vestmintelor, , , , ,	"	172
b) Stofe cari servesc pentru îmbră- minte, , , , ,	" "	" "
c) Colórea vestmintelor, , , , ,	"	176
d) Acoperirea corpului, , , , ,	"	177
e) Acoperirea grumazului, , , , ,	" "	" "
f) Acoperirea taliei, , , , ,	"	178
g) Despre jaretiere, , , , ,	" "	" "
h) Imbrăcarea pieptului, , , , ,	"	179

l) Dressing the abdomen.....	Pag. 179
m) Footwear.....	" 180
n) The corset.....	" 182

N) Caring for different organs

1. Caring of the brain.....	" 185
2. Caring of the sensitive organs.....	" 189
a) Caring of the eyes.....	" "
b) Caring of the hearing.....	" 193
c) Caring of the nose.....	" 194
d) Caring of the gustative sense.....	" "
e) Caring of the touching organ.....	" "
i) Caring of the voice.....	" 196

*O) Caring of the body, body exercises,
different kind of sports.*

1. The value of the body exercises to preserve the health.....	" 197
a) Swimming.....	" 200
b) Fencing and gymnastics.....	" 205
c) Playing with the ball and skating.....	" 207
d) Bicycle.....	" "
e) Equitation, rowing, hunting.....	" "
f) Gardening.....	" 208
2. Caring of the healthy woman at different ages.....	" "
1. Caring at the young age.....	" "
a) New born girl.....	" 211
b) Breastfeeding of the girl.....	" 212
c) Nutrition with cow milk.....	" 214
d) How the mother who breastfeeds should eat.....	" 216
e) When and how should the mothers wean the children.....	" 217
f) Another nutrients for the children.....	" 218
g) Caring of the children.....	" "
h) The teeth eruption.....	" 219
i) The education of the body.....	" 220

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

N) Ingrijirea diferitelor organe.

1. Ingrijirea creerilor	" 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, exercițiile corporale, diferitele soiuri de sport.

1. Valoarea exercițiilor 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, vâslatul, vânatul.	" "
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 nutrească mama, care alăpteză.	" 216
e) Când și cum să înțarcăm pruncii.	" 217
f) Alt soi de nutremânt pentru prunci.	" 218
g) Ingrijirea pruncilor.	" "
h) Eșirea dinților.	" 219
i) Educarea corporală.	" 220

2. Caring in the childhood.....	Pag.	223
3. Caring in the school age.....	"	225
4. Caring in the young age.....	"	227
5. Caring of the mature women.....	"	228
6. Caring of the old women.....	"	"

P) The house in general:

1. The terrain on which the house is build.....	"	229
2. The material of the house.....	"	230
3. The arrangement of the house.....	"	231
The arrangement of the bedroom.....	"	232
The bed.....	"	235
The sleep.....	"	236
The kitchen.....	"	237
Dishware of the kitchen.....	"	239
The pantry.....	"	240
The stables, aviaries, pigpens, the yard.....	"	241
The toilet.....	"	"
The ventilation of the house.....	"	242
Heating.....	"	243
Lightning.....	"	245

R) Caring for the sick person

a) The room of the sick person.....	"	246
b) The room of the sick person who suffers of infectious diseases	"	248
c) The general caring of the sick person.....	"	249
d) Caring for the people who suffers from measles, scarlet fever and chicken pox.....	"	257
e) The spastic cough.....	"	259
f) Diphtheria.....	"	"
g) Typhos.....	"	260
h) Dysentery.....	"	263
i) Cholera.....	"	264
l) Bubonic plague.....	"	"

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, cur- tea.	"	241
Umblătórea.	"	"
Aerisarea locuinței.	"	242
Incălditul.	"	243
Iluminarea.	"	245

R) Ingrijirea omului morbos.

a) Odaia bolnavului.	"	246
b) Odaia bolnavului care suferă de morburi li picióse.. . . .	"	248
c) Ingrijirea morbosului peste tot.	"	249
d) Ingrijirea celor cari suferă de po- jar, căzaci și bubat.	"	257
e) Tusa cu spasmuri.	"	259
f) Difteria.	"	"
g) Lungoréa (tifus).	"	260
h) Scursórea (disenteria).	"	263
i) Colera.	"	264
l) Pesta orientálă (ciuma).	"	"

m) Tuberculosis.....	Pag. 265
n) Disinfection.....	" 268

S) *The help that should be given in cases of*

<i>Accidents</i>	
(mishaps).....	Pag. 272
a) Contusions.....	" 273
b) Injuries.....	" 274
c) Infected injuries.....	" 278
d) Bones fractures.....	" 280
e) Bones sprains.....	" 281
f) Burns.....	" "
g) Drowning.....	" 283
h) Frostbite.....	" 285
i) Heatstroke.....	" 286
l) Foreign object in esophagus.....	" 287
m) Foreign object in ear.....	" "
n) Foreign object in eyes.....	" 288
o) About poisoning.....	" 288
p) Apoplexy.....	" 290
r) Nasal bleeding.....	" 291
s) Indigestion.....	" "
t) Pimples.....	" 292
u) Home pharmacy.....	" 292

T) *Nutrition of the sick people* " 294

<i>Nutrition of the sick people</i>	
with fever.....	" 296
Diet for the fat people.....	" 300
Diet for the thin people.....	" "
Diet for the young mothers or for the ones who are breastfeeding	" 301

U) *Animal parasites* " 302

V) *About cosmetics.* " 305

m) Tuberculosa.	Pag. 265
n) Desinfecția.	" 268

S) *Ajutorul ce trebuie dat în cazuri de nenorociri.*

<i>Accidente (adecă la întâmplări</i>	
neașteptate).	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) Inghetarea.	" 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) *Nutrirea morboșilor.* " 294

<i>Nutrirea morboșilor, cari sufer</i>	
de ferbințeli.	" 296
Dieta pentru cei grași.	" 300
Dieta pentru cei slabi.	" "
Dieta pentru mamele tinere ori pentru cele cari alăptază pruncii.	" 301

U) *Parasitele animale.* " 302

V) *Despre cosmetice.* " 305