

PROBLEMATICA ALIMENTAȚIEI POPULAȚIEI RURALE ROMÂNÊȘTI TRANSILVĂNENE REFLECTATĂ ÎN PRESA VREMII LA MIJLOCUL SECOLULUI AL XIX-LEA ȘI ÎNCEPUTUL SECOLULUI XX

Alina Ioana Șuta

Perspectiva amplă a regimului alimentar al populației rurale transilvănene reflectată în presa vremii, în segmentul cronologic 1850-1918, nu a constituit o prioritate a istoriografiei românești în comparație cu realizările notabile din orizontul istoriografic european axate asupra unor dezbateri complexe a istoriei vieții private în dauna evenimentialului, ce au consacrat perspectivei alimentației un loc aparte în cadrul noii istoriografii.

Din acest considerent, imaginea despre alimentația țăranilor ardeleni nu este suficient de clară, cu toate că publicistica vremii conține o cantitate impresionantă de materiale care până în prezent nu a fost îndeajuns valorificate.

Multiplele interpretări pe care le poate oferi perspectivele alimentației reglementată de către cele trei instituții oficiale (Stat, Biserică și Instituția medicală) pe tot parcursul secolului al XIX-lea și începutul secolului XX evidențiază, prioritar, discursul medical de securizare igienico-sanitară a lumii rurale.

Pentru perioada anchetată, presa constituie una dintre modalitățile cele mai facile de mediatizare informațională prioritară despre alimentație, în vederea estompării tendințelor de regim alimentar deficitar și igienă precară, care au contribuit la menținerea epidemiilor și a mortalității ridicate, până la final de secol XIX și început de secol XX. Din aceste cauze, medicii și pe alți cercetători au investigat perspectivele unui regimului alimentar adecvat pentru populația rurală, cea mai expusă în fața acestor pusee epidemice.

Întregul demers, se axează în exclusivitate pe o analiză critică a celor mai importante articole care abordează perspectiva alimentației, ce poate fi regăsită în paginile periodicelor¹ consultate, intenționând o reconstituire a normelor regimului alimentar sub multiplele sale aspecte. Dintre periodicele consultate, menționez următoarele titluri aflate în cadrul colecțiilor Bibliotecii Centrale Universitare „Lucian Blaga” Cluj-Napoca:

➤ *Familia. Foaie enciclopedică și beletristică cu ilustrațiuni*, tipărită la Pesta și Oradea în intervalul 1865-1906 sub directa coordonare a lui Iosif Vulcan. De un real folos cercetării de față este volumul ce conține indicele bibliografic² al revistei mai sus menționate, care în cadrul secțiunii „Sănătate. Igienă. Alimentație” reunește toate articolele care abordează problematica alimentației³;

➤ *Higiena și școala. Foia pentru sănătate, educațiune și instrucțiune*, tipărită la Timișoara în perioada 1876-1877 și la Gherla între anii 1878-1879, editor și redactor Pavel Vasici;

¹ Inventarierea periodicelor din secolul al XIX-lea se regăsește la V. Gomoiu, *Istoria presei medicale în România*, București, 1936.

² Este vorba despre volumul: *Familia. Foaie enciclopedică și beletristică cu ilustrațiuni 1865-1906*, Indice bibliografic, vol. I, partea a II-a, Cluj, 1974.

³ Dintre articolele relevante amintesc : A.S., *De câte ori trebuie să mănânce omul pe zi?* (1894, p. 343). Babeș Victor, *Despre otrăvirile prin carne* (1905, p.295); Brillat Savarin, *Despre gastronomie*, Trad. George Vuia, (1873, p. 314-315); George Crăiniceanu, *Zece porunci ale sănătății și tâlcuirea lor* (1886, p. 187-190); Idem, *Rachiul sau vinarsul*, (1890, p. 18-19); Idem, *Nutrirea copiilor mici (sugători)*, (1891, p.340-342); Dinga A. *Rolul sării în alimentație*, (1886, p. 175-176) , Moga Ioan, *Alimentele omului* (1883, p.111-115, 122-126, 260-263, 277-278, 287-290); P.M.R., *Alimentația în post*, (1885, p. 128-129); Idem, *Igiena alimentară* (1882, p.139); S.A.P., *Alimentația copiilor mici*, (1882, p.104) etc.

- *Foaia predicatorului săteanului român pentru cestiuni bisericești, școlastice, economice și igienice*, Gherla, 1875;
- *Economul. Organ periodic ilustrat pentru ramii de economia, industria și comerț*, coordonator Ștefan Pop, Blaj, 1873-1879;
- *Cărțile săteanului român. Scriere periodică pentru trebuințele poporului român*, Red. Popa Niculae, F. Negruțiu, Gherla, 1876-1886;

Parcursând aceste periodice, se constată faptul că marea majoritate a articolelor reprezentative din perspectiva alimentației, au fost semnate de persoane marcante din medicină, din epocă: Gheorghe Crăiniceanu, Pavel Vasici, Ioan Moga etc.

Datele disponibile permit o apreciere a evoluției regimului alimentar în perioada anchetată, care cu toate că a cunoscut ritmuri lente, evidențiază un comportament alimentar aparte, destul de diversificat, în care produsele de origine vegetală (legume, cereale, zarzavaturi) se consumau alături de cele de origine animală (carne, pește etc.).

Primele informații relevante pentru cercetarea de față, constau în clasificarea alimentelor în două grupe majore: în prima categorie fiind incluse alimentele de natură animală, iar în cea de-a doua categorie alimentele de natură vegetală. Medicul Ioan Moga în articolele „*Alimentele omului. A Alimentul animal*”, „*Alimentele omului. B. Nutrimentul vegetabil*” descrie fiecare aliment în parte, examinând capacitățile lui nutritive și modalitățile de folosire.

Cu privire la alimentele de natură animală, Ioan Moga susține că acestea se disting prin conținutul bogat în calorii, mai precis „*acestea se disting prin cantități mari de albumin, casein precum și galertă. Ele sunt de o asimilațiune ușoară și contribuiesc atât la construcția corpului, cât și ca surogate ale părților lor pierdute prin morburii*”⁴. Medicul recomandă consumul cărnii deoarece „*în carne aflăm reprezentate cualitativ tote grupele de materii, care se recer pentru compunerea nutrimentului omenesc, precum: albuminate, grăsimi, sări, apă etc. În relațiunea lor cuantitativă însă aceea compoziție nu corespunde nici decât unui nutriment ideal, din contră, știm că omul, nutrindu-se singur numai cu carne, more de fome*”⁵.

Potrivit aceluiași medic, carnea face parte din „*substanțele principale ale culinei noastre*”⁶, însă în perioada analizată, carnea se consuma, în special, în duminici și în sărbători, mai puțin în timpul zilelor săptămânii și în marile posturi din timpul anului, când luni de zile carnea dispărea de pe masa țaranului român. Printre celelalte alimente de origine animală, medicul insistă asupra importanței laptelui și a produselor derivate din lapte (brânză, unt, zer), considerate ca fiind alimente de bază în alimentație alături de pâine și mămligă, necesare pentru „*susținerea vieții și a sănătății omenescii*”⁷.

Alături de alimentele de origine animală, cele de natură vegetală- cerealele, legumele și fructele au întregit universul alimentar al populației rurale transilvănene. Medicul Ioan Moga, în cel de al doilea articol destinat „*nutrimentului vegetabil*” prezintă în tabele diferite, valoarea calorică a cerealelor (grâu, secară, orz, cucuruz, orez, hrișcă), precum și a legumelor (mazăre, fasole, linte) regăsite în descrierile: „*grâul e mai avut în albumin și mai sărac de amyl, pe când în urez și oves amylul e reprezentat în grad mare, albuminul de abia vine în considerare. Cuantitatea cea mai mică de materii nutritore conține ovesul și hrișca*”⁸, în cazul legumelor „*albuminatul se numește*

⁴ Ioan Moga, *Alimentele omului. A Alimentul animal*, în *Familia-Foia enciclopedică și beletristică cu ilustrațiuni red. și ed. Iosif Vulcan*, Pesta, nr.10, 1883. p.111.

⁵ Ibidem, p.112.

⁶ Ibidem, p.115.

⁷ Ibidem, p.124.

⁸ Ioan Moga, *Alimentele omului. B Nutrimentul vegetabil*, în op. cit., nr. 22, 1883, p.260.

legumin, care se solvează în apă. Cunatitatea acestui legumin e forte insemnata în leguminoase, întrece albuminnul din cereale și de multe ori pe cel din carne”⁹.

Produsele nelipsite din bucătăria țaranului român au fost: măămăliga și pâinea. În mediul rural, cea mai uzitată a fost pâinea neagră ce se obținea din făina neagră rezultată prin măcinarea boabelor grâului cu tot cu coajă, din care reieșea o „pulbere” bogată în fibre alimentare, vitamine și minerale. În schimb, pâinea la fabricarea căreia se folosea ca ingredient principal- făina albă a fost, timp îndelungat, considerată, un privilegiu al celor înstăriți. Așa cum reiese dintr-un articol publicat în anul 1876 „*publicul așa numit civilizat se nutrește astăzi numai cu pâine din făina cernută prin sita cea mai deasă, așa dară cât se poate de albă și aceasta înacrită cu aluațielu ori cu drojdie și cu mai multă ori mai puțină cantitate de sare. Făina necernută ori cernută prin sita rară, se privește numai de nutrimentu pentru plebe, pentru săraci, se zice că ea miroase a sărăcie și oamenii mai avuți se sfiesc a o pune pe masă. Și aici suntem îndată pe trei căi rătăcite*”¹⁰.

Prin cele trei rele medicului Pavel Vasici înțelege, în primul rând, că pâinea obținută din făina cernută, fără tărațe, își pierde „*părțile cele mai nutritive*”, cu alte cuvinte întregul complex de substanțe ale grâului, transformându-se într-un aliment mult simplificat; în al doilea rând, sarea ce se pune în aluatul pâinii albe, nu înlocuiește sărurile din tărațele înlăturate; și nu în ultimul rând, „*pierderi în procesul de nutrițiune și daune în procesul de digestiune*”¹¹. În cadrul aceluiași articol, autorul recomandă consumul pâinii negre sau a „*pâinii lui Graham*”, unde se regăsește și rețeta „*preparării pâinii lui Graham*” cu observația autorului că „*este ușor de pregătit, mai ales la oamenii de la țară, care au grâul curat sau pe care îl pot cu înlesnire curăța, spăla, usca și măcina potrivit, căci făina este capul lucrului*”¹².

Pe lângă descrierea alimentelor, un punct distinct din conținutul articolelor publicate în presă îl constituie răspunsurile la întrebările: *ce mâncăm?* „*cât mâncăm?*”, „*cum mâncăm?* și *de câte ori în timpul zilei?*”, esențiale în vederea ridicării calității regimului alimentar.

Medicul Pavel Vasici susține că trebuie să se „*mânânce atâta cât să fii sătul, însă acest răspuns nu ne îndestulesce pentru că nu corespunde scopului sănătății, fiindcă noi simțul gustului nostru l-am tâmpit din tinerețe prin abundența gustare a bucatelor fierbinți, prea aromatice și băuturi iritabile și prin acesta s-a pierdut dreptul concept al simțului de fome și de saturare*”¹³.

La întrebarea „*de câte ori să se mânânce într-o zi?*”, Pavel Vasici recomandă trei mese pe zi, cu o pauză de 5-6 ore între mese, dintre care „*gustarea principală-gustul cade de regulă la mijlocul zilei – la amiazi, cina să fie barem cu 2-3 ore înainte de culcat, pentru că mai târziu se poate conturba odihna prin lucrarea stomacului, dejunul – după o oră de la sculare*”¹⁴.

Medicul Ioan Moga, în cadrul unei conferințe ținute la Sibiu în anul 1881, cu privire la cele trei mese afirma că „*micul dejun are să constate din bucate ușoare, deoarece stomacul târziu prin îngreunarea lui cu nutrimentul vârtos pre ușor poate împiedica activitatea de peste zi*”¹⁵, iar cu privire la prânz-opinia medicului este aceea că „*obiceiul de a mânca la prânz o supă caldă cu legume, e cel mai practic și mai*

⁹ Idem, Alimentele omului. II. Leguminoasele (Pastaietele), în op.cit., nr. 23, p. 277.

¹⁰ Pavel Vasici, Pâinea cea mai bună în zilele sănătoase și morboase, în Higiena și școala. Foia pentru sănătate, educațiune și instrucțiune, red. și ed. Pavel Vasici, nr.5, 1876, p.66.

¹¹ Ibidem, p.67;

¹² Ibidem, p.71;

¹³ Idem, Condițiunile vieții. 7 Nutrementul, băutura și mijloacele de plăcere, în Familia-Foia enciclopedică și beletristică cu ilustrațiuni, red. și ed. Iosif Vulcan, Pesta, nr.11, 1877, p.174

¹⁴ Ibidem, nr.12, 1877, p.182-183;

¹⁵ Ioan Moga, Cunoscințe dietice generali. Conferință generală publică în casina română din Sibiu, în op. cit., nr.48, 1881, p. 309;

corespunzător pentru gustările noastre. Acei indivizi, care nu dispun de carne, fac bine, dacă, în loc de cartofi săraci, mănâncă pâine și cereale-cu ouă sau lapte”¹⁶, iar cina „are să urmeze 3-4 ore înainte de culcare, căci somnul, în care procesul vital este mai retardat și mistuirea mai puțin vie conturbă mistuirea și mistuirea somnul, vom avea un somn neliniștit însoțit de visuri grele și neplăcute”¹⁷.

Numeroase articole au evidențiat, în legătură cu regimul alimentar al populației rurale transilvănene, următoarele aspecte negative:

o lipsa cunoștințelor în ceea ce privește arta de a găti: „un adevăr trist, însă totu adevărat e, că muierile noastre rar știu pregăti pâine bună”¹⁸, neștiința „e pusă pe seama femeii din casă că nu știe economia casei, ea nu scrie pentru că nu a avut de la cine să învețe-cu cartea de copt nu se poate instrui pe sine pentru că nu știe citi”¹⁹; tot din neștiință „românul nu cultivă așa de bine pământul ca sasul și ca secuul, cauza e că s-a înrădăcinat de sine sau prin vreo apucătură vicleană credința, că pământul nu trebuie să-l arii afund”²⁰;

o alimentația aproape în exclusivitate bazată pe produsele de origine vegetală. O contribuție semnificativă pentru perspectiva regimului vegetarian este adusă de medicul Pavel Vasici²¹. Potrivit acestui medic, „vegetarianismul este pentru cei sănătoși cel mai bun mod de viață practic, așa este el și pentru cei morboși cel mai bun mod de srnare practic; el ne apără de morbi în zilele sănătose și de morte în zilele morboase ca nici un alt mijloc”²². În schimb, alți autori afirmă că vegetarianismul este o cauză a multor rele în alimentație;

o lipsa diversității în alimentație, constatată în câteva articole „secretul nutririi nu zace numai în a alege bucatele cele mai nutritoare și a folosi în continuu numai de aceste, căci dacă ne vom nutri numai cu un fel de bucate, fie acele cât de bune, prelesne ne vom îngreioșa de ele și ne vom bolnăvi”²³;

o influența postului în dezechilibrul alimentației populației rurale, întâlnit îndeosebi la populația de religie ortodoxă. Potrivit lui Ioan Moga, postul este un impediment în dezvoltarea materială și intelectuală, iar medicul George Crăiniceanu nu poate „consimți cu postirea țăranului, care trece peste jumătate de an, dacă socotim laolaltă toate zilele de post. În timpul postului, țăranul își vinde vecinului său de altă religie laptele, ouăle, galițele și alte mâncări bine hrănitore pentru ca să-și cumpere de cele mai puțin nutritive.”²⁴ Dacă calculăm zilele de miercuri și vineri considerate ca fiind zile de post, la care se adaugă zilele posturilor mari, avem un total de peste 200 de zile din cursul unui an, timp în care populația nu consuma carne, lapte, ouă, grăsimi. În timpul postului, dimineața se mânca mămăligă cu zeamă de varză murată, supă, la prânz cartofi cu sare, iar la cină supă goală sau varză călită. În cazul familiilor de țăranii cu o situație materială bună, articolele semnaleză consumul mazărei, linteii, fasolei și a plăcintei cu ceapă. Medicul Ioan Moga recomandă consumul cărnii, săptămânal, de cel

¹⁶ Ibidem.

¹⁷ Ibidem.

¹⁸ Pavel Vasici, Condițiunile vieții. 7 Nutrementul, băutura și mijloacele de plăcere, în *Higiene și școală. Foia pentru sănătate, educațiune și instrucțiune*, red. și ed. Pavel Vasici, nr. 12, 1877, p. 187.

¹⁹ At. M- Marinescu, Economia de casă, în *Familia-Foia enciclopedică și beletristică cu ilustrațiuni*, red. și ed. Iosif Vulcan, Pesta, 1868, p. 261.

²⁰ Teodor Petrișor, Despre cauzele serăciei poporului românesc. Urmările ei și încercarea de a le delatura, în *Cărțile sateanului român. Scriere periodică pentru trebuințele poporului român*, Cluj, cursul I, anul 1876, p. 12.

²¹ Pavel Vasici, Vegetarismul, în *Higiene și școală. Foia pentru sănătate, educațiune și instrucțiune*, red. și ed. Pavel Vasici, nr. 7, p. 110-116; nr. 10, p. 144-147; nr. 11, p. 149-152, nr. 12, p. 157-162, 1879.

²² Ibidem, p. 116.

²³ ²³ Ioan Moga, Cunoștințe dietice generale. Conferință generală publică în casina română din Sibiu, în *Familia-Foia enciclopedică și beletristică cu ilustrațiuni*, red. și ed. Iosif Vulcan, Pesta, 1881, nr. 48, p. 309.

²⁴ George Crăiniceanu, Despre sănătate, în op. cit., nr. 21, 1884, p. 251.

puțin 3-4 ori pe săptămână, care împreună cu legumele trebuiau să întregască masa din timpul prânzului. Concluzia medicului Ioan Moga este aceea că din motive de sănătate, dar și din considerente economice este necesară ștergerea postului;

Carențele regimului deficitar au determinat:

- o slăbirea organismului și menținerea epidemiilor²⁵,
- o mortalitatea ridicată, în special cea infantilă datorată cunoștințelor reduse/superficiale ale părinților, motiv pentru care numeroase articole insistă asupra problemei alimentației copiilor în primii ani de viață. Într-un articol din anul 1891, constatarea unui medic cu privire la alimentația copiilor este aceea că „femeile având tot ce le trebuie pentru ca să-și nutrească copiii, ele nu-i nutresc și având creeri înzestăriți cu minte, fac mii de nebuni în creșterea de la început a copiilor, în alegerea îmbrăcămînții, ca și în aceea a alimentelor”²⁶. În articolul „Calitatea laptelui și mortalitatea copiilor” publicat în anul 1905, Aurel Scurtu susținea că „mortalitatea copiilor se datorește în primul rând calității laptelui și condițiilor de alăptare”²⁷. Medicul George Crăiniceanu consideră că „laptele mamei este hrana cea mai naturală pentru copilul sugător”²⁸ și că obligația fiecărei mame este aceea de a-și alăpta copilul. În cazul în care alăptarea nu este posibilă, medicul recomandă „laptele de vacă subțiat și cu un adaos de zahăr s-ar apropia mai bine de laptele mamei”²⁹. De asemenea, în vederea unei alimentații corecte a copiilor, George Crăiniceanu face cunoscute regulile alăptatului, reguli care se regăsesc și în articolul medicului Beu, „Despre nutrirea copiilor” în care autorul evidențiază rolul laptelui matern în primele luni ale anului și în primul an de viață³⁰.

- o consumul excesiv al băuturilor alcoolice-al rachiului „venin jidovescu”³¹ sau al vinarsului. Din parcurgerea articolelor care abordează problematica băuturilor alcoolice și nealcoolice, se constată faptul că populația, neputându-și asigura o alimentație echilibrată pentru înlăturarea foamei consuma o cantitate însemnată de alcool. Sunt relevante articolele semnate de medicii Ioan Moga și George Crăiniceanu. Îndemnul acestora a fost acela că țăranii „ar face mai bine dacă în loc de vinars și-ar cumpăra pâine și carne”³².

De asemenea, alimentația incorectă influențează negativ concepția și descendența, așa cum afirma medicul George Crăiniceanu într-un articol publicat în anul 1889: „vai de familia în care numai unul dintre copii ei este bețiv și de trei ori vai, unde-s amândoi. Ei bine, astfel de progenituri n-ar trebui în veci să mai pășească la căsătorie”³³. Regimul alimentar deficitar, în cazul mamelor care alăptează, contribuie la scăderea valorii calorice a laptelui matern.

Alte articole subliniază aspectele pozitive existente în anumite zone transilvănene, chiar dacă ocazional, care au influențat alimentația rurală: „secerișul s-a început cu bun rezultat prin Ungaria și Banat. Din Transilvania de la Bistrița ni se scrie că pe acolo, grânele sunt foarte frumoase, promit roadă multă. Mere, pere și struguri vor fi în abundență. În părțile Albei de sus și jos ale Sebeșului, Orăștiei și Sibiului, în ale țării Oltului și Bârsei toate semănăturile sunt foarte frumoase”³⁴.

²⁵ Dr. I. Poenaru, Despre boalele de stomac, 1897, p. 19-21.

²⁶ Plotina I. Furtună, Cum trebuie să se nutrească copiii, în op. cit., nr. 36, 1891, p.426.

²⁷ Aurel Scurtu, Calitatea laptelui și mortalitatea copiilor, în op. cit., nr. 49, 1905, p. 584.

²⁸ Gheorghje Crăiniceanu, Nutrirea copiilor mici (sugători), în op.cit., nr. 29, p. 1891, p.342.

²⁹ Ibidem.

³⁰ Dr. Beu, Despre nutrirea copiilor, în Foaia poporului, Sibiu, nr. 42, 1894, p. 495.

³¹ Are poporul nostru lipsa de medici și de medicină, în Higiena și școala. Foia pentru sănătate, educațiune și instrucțiune, red. și ed. Pavel Vasici, nr. 2, 1876, p.25.

³² Ioan Moga, Vinarsul, în Familia-Foia enciclopedică și beletristică cu ilustrațiuni, red. și ed. Iosif Vulcan, Pesta, 1884, nr.16, p. 191.

³³ George Crăiniceanu, Rachiul sau vinarsul, în op.cit., nr.12, 1889, p.19.

³⁴ Ibidem.

Autorii articolelor au stăruit, printr-un demers prioritar, asupra normelor igienice în vederea îmbunătățirii alimentației. Printre normele recomandate se înscriu următoarele:

- varietatea alimentelor
- evitarea consumului alimentelor alterate, medicul George Crăiniceanu încadrează această normă printre cele „zece porunci ale sănătății și tâlcuirea lor” („ferește-ți stomacul de nutrimente și băuturi stricăcioase”³⁵)
- consumul rațional „cumpătat” de produse
- evitarea consumului lichidelor înainte de masă
- evitarea consumului alimentelor prea reci și prea fierbinți
- se recomandă trei mese pe zi, într-un articol destinat „regulilor igienice” apar consemnate următoarele norme: „nu mânca de multe ori. Trei gustări pe zi sunt de ajuns, din care numai una să fie principală”³⁶

Amănunte esențiale privind normele igienice se regăsesc și în articolele medicului I. Bădeanu³⁷, P.M.R.³⁸.

Prin expunerea aspectelor de mai sus, reconstituim prioritățile alimentației rurale transilvănene reflectate prin intermediul presei, constituind totodată rampa de lansare prioritară în mediatizarea unui regim alimentar benefic populației. Prin recomandările specialiștilor în medicină și mediatizarea materialelor în presa din Transilvania, se dorea menținerea unei bune stări de sănătate a întregii populații și reducerea mortalității ridicate. Implicit, se estima și o creștere numerică a populației, cât și o dezvoltare a capacității de muncă și de tonus intelectual.

ALIMENTATION PROBLEMS OF THE ROMANIAN VILLAGE PEOPLE FROM TRANSYLVANIA AS IT'VEEN REFLECTED BY THE MIDDLE XIXTH AND BEGINNING OF THE XXTH CENTURY PRESS (NEWSPAPERS)

Abstract

The study analyses the problems of the food in the Romanian rural society from Transylvania which was reflected in the Romania press at the middle of the XIXth century and the beginning of the XXth century. One of the conclusion is that in the investigated period the press represents one of the important modalities to diffuse the priority information about food with the purpose to diminish the tendencies of the precarious hygiene and the bad food regime which contributed to the epidemics mentions and a raise death rate until at the end of the XIXth century and the beginning of the XXth century.

The authors of the representative articles insisted on the hygienic standards for improvement the food quality which consist in the variety of food, the avoiding of the altered food, the rational consume and other aspects. Through the norms which were recommended by the specialists in the medicine and the diffusing of the materials about food in the press, they wanted to mentain a good health of the whole population and the reduce of the mortality, also a numerical develop of the capacity of work and the intellectual tonus.

³⁵ George Crăiniceanu, Cele zece porunci ale sănătății și tâlcuirea lor, în Op.cit.,1886, p.187.

³⁶ Reguli sanitare, în Higiena și școala. Foia pentru sănătate, educațiune și instrucțiune, 1878, nr.4, p.57.

³⁷ I. Bădeanu, Traiul lung, în Familia-Foia enciclopedică și beletristică cu ilustrațiuni, red. și ed. Iosif Vulcan, Pesta, nr. 20, 1894, p.234-235.

³⁸ P.M.R., Igiena alimentară, în op. cit., nr. 12, 1882, p. 140.