

II. AZ EGYÉN MINDENNAPJAI

Lakásviszonyok

A polgári életmód terjedésével a kortársak érezték szükségét annak, hogy románul is jelenjenek meg írások a modern háztartás, táplálkozás és hangsúlyosan a lakáshigiénia és a lakberendezés főbb problémáiról.

Már az első román illemtankönyv több alfejezete foglalkozott ezekkel a kérdésekkel. Ami mostani szűkebb témánkat illeti, Iosif Ioan Ardeleanu szerint a lakberendezés kulcsszava a kényelem, a kellemes, kiegyenlített hőmérséklet valamint a formás és harmonikus bútorzat. Későbbi szerzőinkhez hasonlóan Ardeleanu elmarasztalta az általános gyakorlatot, mely kizárólag a fogadószobára koncentrált, elhanyagolva a család mindennapi, elemi higiéniai szükségleteit. „A csillogó szalonok és ebédlők az elhanyagolt hálósobák mellett arra a hölgyre emlékeztetnek, akinek szép toalettje alatt piszkos az alsószoknyája. Ha nincs módunk arra, hogy mindegyik szobát úgy rendezzük be, ahogy szeretnénk, akkor [...] költünk kevesebbet a szalonra, hogy a hálósobánk is kellemesen és elegánsan nézzen ki.”¹ A szerző a hálósoba kapcsán hangsúlyozta a toalett és a mosdóasztal jelentőségét, valamint az ágy elrejtését függönnyel vagy paravánnal. A szalont illetően a fönti, „demokratikus” gondolatot vitte tovább: ne az idegenek kedvéért legyen ez a legkényelmesebb, hanem a család vegye birtokába mindennapi tartózkodásra. „Nálunk a vizitszoba sokfelé ma is olyan szentély, ahova a háziak csak akkor lépnek be, ha vendégek jönnek hozzájuk, pedig éppen ellenkezőleg, azt a benyomást kellene keltenie, mintha mindig itt tartózkodnának. Mérhetetlenül kellemetlen az a helyiség, amely – mivel vizitekre szolgál – nyáron túlságosan meleg,

mivel nem szellőztetnek, nehogy a bútorok színe fakuljon, télen pedig túl hideg, mivel csak délben fűtenek be, amikor már vizitek várhatók. Emellett a bútorokat vászonhuzat fedi, a csillárokra pedig tüll porfogót tesznek, melyet csak jeles ünnepi alkalmakkor vesznek le.” A szerző ezzel szemben egész másban látta a fogadószoba hivatását. „Az igazi szalon a nők kedvelt tartózkodási helye.” A kanapékon kívül itt-ott kisebb székek, kisasztalok, rajtuk könyvújdonságok, irodalmi lapok és a ház asszonyának kézimunkái. A bútorokból kisebb elszeparált együtteseket kell kialakítani, hogy a társaság többfelé válhasson. Képek, csecsebecsékkel teli polcok és sok-sok virág tegye még előbbé ezt a helyiséget, sőt ide kerülhet a zongora és akár a háziasszony és házikisasszony íróasztala is.

Simeon Stoica egészségügyi brosúrája hosszú fejezetben tárgyalta a korszerű, egészséges lakóépület és beosztása, a világítás, a fűtés, a takarítás problémáit. A kérdést a szerző azért tekintette kiemelten fontosnak, mert nemcsak a tanult emberek, hanem a parasztok is életük felét a ház falai között töltik el. „A földműves a maga egyszerűségével, minden téren korlátozott életmódbeli igényeivel megszokta, hogy mindenféle higiéniai szabályozást nélkülöző nyomorúságos lakásban éljen. Azért tesz így, mert nem ismeri sem egy higiénikus lakás előnyeit, sem az egészségtelen lakásban föllépő veszélyeket.” Persze nemcsak mentalitásbeli problémáról van itt szó: a helyi körülmények, a család anyagi helyzete és a rendelkezésre álló építőanyag mind-mind kényszerítő erővel hatnak, gátolnak.

Stoica szerint mi a lakás négy higiéniai parancsa? A *tiszta levegő*, mellyel szemben a parasztházakban a szénmonoxid és -dioxid jelenti a legnagyobb, akár halálos veszélyt; a *napfény*, melynek titka a déli tájolás; a *kiegyenlített fűtés* (se túl hideg, se túl meleg) és végül a lakás legyen *száraz*, penésztől, rothadó anyagoktól mentes. A legegészségesebb falazóanyag az égetett téglá, mert az már – ellentétben a gerendával, vályoggal, vesszőfonattal, döngölt földdel – nem tartalmaz bomló szerves anyago-

kat. Ami a belső beosztást illeti, egy tehetős parasztcsalád otthona álljon egy tágas, nagy ablakokkal megvilágított nappaliból és hálósobából (5x4-5x3 m), konyhából, kamrából és pincéből – javasolja szerzőnk. A legbiztonságosabb tetőfedő anyag (tűz ellen) az egyébként igen drága vas- vagy pléhlemez lenne, helyette a cserép, esetleg a zsindegy javasolható, a szalma, a nád és a gyékény viszont rothad és gázokat termel, ami betegségeket eredményezhet. Járóburkolatnak legegészségesebb a száraz palló vagy a tégl, míg a parasztházak döngölt, trágyával tapasztott földpadlója a diftéria, a torokgyulladás, a szamárköhögés, a kolera melegágya. A szerző szorgalmazta az újnak számító kombinált tűzhelyet (kenyérsütő kemence + főzőlap, azaz platni), ez kevesebb fát fogyaszt és nem füstöli tele az ételt, mint a nyílt tűz, emellett gyorsabb is. A nyílt kemence helyett Stoica a szobákba is zárt tűzterű vas- vagy üveglésű, platnis megoldást javasolt illetve a cserépkályhát ajánlotta. Világításra rendkívül egészségtelen a román paraszt avas faggyúgyertyája, amely mérgező gázokat bocsát ki; legjobb lenne a viaszgyertya, de az drága, ezért a sztearin illetve a paraffin képzelhető el, leginkább pedig a kor vívmánya, a petróleumlámpa.

A fekvőhely legfeljebb 50 cm magas legyen, s a parasztek számára a legalkalmasabb a szalmazsák, párnatölteléknek pedig a lószőr vagy a kukoricalevél; a leghigiénikusabb viszont – bár ennek falun nem sok realitása lehetett – a levegővel fölfújott gumipárna. A puhelypaplan és -párna nem a parasztnak való és nem is egészséges, mert gátolja a kipárolgást, a gázok távozását. Végül Stoica leszögezte, hogy ne aludjanak sokan egy ágyban, főleg ne gyerekek és öregek együtt.

A jól megépített, célszerűen berendezett lakást tisztán is kell tartani, már csak azért is – írja a szerző –, hogy a férfi szeresse az otthonát; a kosz, a rendetlenség ugyanis a kocsmába úzi, az alkohol rabságába taszítja a családfőt. A lusta asszony tehát a család fekélye. A tisztaság alapja a rendszeres szellőztetés, ami a ruhákra is vonatkozik, a söprés és az évente kétszeri meszelés.

Nem szabad az apró állatokat bevinni a szobába (ez persze több más direktívával együtt eléggé életidegen tételnek tűnik, hiszen a parasztember számára a kisbárányok, malacok, csirkék bemenekítése a fagy elől elemi kötelesség volt). Az udvart le kell kövezni, de legalábbis homokkal beszórni, a pangó vizeket, pocsolókat pedig a fertőzésveszély miatt el kell vezetni. Ugyanezért végzetes hibának számított a szerző szemében nyárig is meghagyni a trágyadombot – tavasszal mindjárt ki kell hordani a földekre. Nemcsak a trágyadombot, hanem minden gazdasági épületet a háztól legalább tíz-tizenöt méterre kell elhelyezni.

Végülis mi a tisztaság fő értéke és haszna? „Egy rendbetett, tiszta lakás dicséret az asszonynak és boldogság a családnak. Egy ilyen lakás otthonába való hazatérésre ösztönzi a munkás férfit, és még a legkülönlegesebb italokkal szolgáló kocsmáknak sem tudja rávenni, hogy kimozduljon a lakásból. Ellenben a rendtelenség és a piszok nemcsak elidegeníti őt és elűzi otthonról, hanem még iszákossá is teszi.”²

Egy másik szerző, Ștefan Erdélyi egészség-tankönyvében szintén terjedelmes fejezetet foglalt el az egészséges lakásviszonyok tudatosítása. A telek kiválasztásánál ügyelni kell arra, hogy ne legyen vizenyős, mocsaras terület, egykori trágyadomb, biztosítson a háznak világos, délnyugati fekvést és legyen a közelben egészséges ivóvíz. A fal tudjon lélegezni, porózus anyagból épüljön (tufa, homokkő vagy tégl), alulról pedig cementtel, aszfalttal el kell szigetelni a talajtól. Az ajtó- és ablakréseket nem kell betömni, mert szellőzési lehetőséget jelentenek. A tető fedésére a szerző – Simeon Stoicăval ellentétben – nem tudott ideális megoldást ajánlani, ugyanis a szalma és a zsindely jó hőszigetelő, de tűzveszélyes, a cserép és a bádóg viszont meleg. Padlózatnak a viasszal-terpentinnel bevont palló a legalkalmasabb, alatta pedig ne föld legyen töltve, mert az tele van rovarokkal, hanem gyári salakot kell hozatni. A világítást Erdélyi szerint már a legszegényebb házakban is petróleumlámpával oldják meg, városban pedig gázzal,

acetilénnel és villannyal, ami a legegészségesebb, a legbiztonságosabb és a legolcsóbb.

A belső elosztást illetőleg Erdélyi egy családdal számolt, ezt tartotta ideálisnak. Egy tanult réteghez tartozó családnak legalább két szobája legyen, egy háló és egy nappali, de ha több gyerek van, akkor még egy másik háló is szükséges. Kívánatos továbbá még egy ebédlő, amely szalonként is szolgálhat. Lennie kell persze ezen kívül konyhának, kamrának, pincének, kényelmes árnyékszéknek, és lehetőség szerint fürdőszobának is, mindjárt a hálószoba mellett.

A helyiségek közül a szerző a higiéniai szempontból nyilván legproblémásabb hálószobára és konyhára tért ki bővebben. Ostorozta az általános szokást, hogy a háló a legkisebb, szűk, nem szellőztethető helyiség: „Ez abszurditás. Sokan azért, hogy tudjanak mit mutatni a vendégeknek, a legjobb szobát használják fogadásra, amely így a hét folyamán alig egy-két órán át van használatban, míg a hálószoba, ahol az olykor népes család élete felét eltölti, ágyakkal és szekrényekkel telezsúfolt zug, ahova sem napfény, sem elegendő levegő nem jut be.”³ A józan ész is azt követeli, hogy a legtágasabb, leglevegősebb helyiség legyen a hálószoba. A fogadószobát napközben is lehet szellőztetni, illetve az állandó ajtónyitogatás során is cserélődik a levegő, míg a hálóban a család egész éjjel a használt levegőt lélegzi be. Ellenérvként föl lehet hozni, hogy a parasztoknak sincs hálójuk, de ott a kemence áramoltatja a levegőt, ráadásul az ajtó-ablak rosszul zár, s egyébként is éjjel is többször kimennek megnézni az állatokat. A polgári családoknál még rosszabb a helyzet, ha valamelyik családtag az az ostoba szokása, hogy az ágyban dohányzik, mintha szántsándékkal meg akarná betegíteni családját. „Abból a vágyból, hogy a közepes állású családok utánózni akarják a tehetőségeket – összegezte a mentalitásbeli problémát a szerző –, az következik, hogy úgy akarják fogadni a vendégeket, mint valami bojárrok, s azután úgy alszanak, mint valami ágrólszakadtak, pedig egészségük érdekében sokkal jobb lenne, ha állásuknak megfelelő-

en fogadnák a vendéget, viszont úgy aludnának, mint a nagyurak.”⁴ Erdélyi szerint egy főre 18 m³ légteret kell számolni; a háló szomszédságában ne legyen trágyadomb, illemhely, vizenyős hely. Az ágy legyen kényelmes sodrony, lószőr matraccal, a fiataloknak párna sem kell. Szintén a polgári olvasókat érinthette, hogy a szerző nem javasolta altatók szedését – aki álmatlanságban szenved, meg persze mindenki más is, tartózkodjon sokat a szabad levegőn, rendszeresen kertészkedjen, este hideg vízzel mosakodjon le, rendszeres időben feküdjön és korán keljen.

A konyha kapcsán Erdélyi doktor elsőként azt a problémát vetette föl, hogy a fölhevült szakácsnő vagy háziasszony nem meri kinyitni az ablakot, ezért főzéskor az egész lakás hagyma- és zöldségszagban úszik; ez márcsak azért is káros, mert a férfiakat zavarja, és inkább a kocsnába távoznak. Megoldásként a szerző a felső ablakszemek könnyen nyithatóvá tételét javasolta illetve egy zsinórral működtethető redőnyszerű szellőző beépítését. Kardinális kérdésnek tartotta azt is, hogy a szemétyűjtőt naponta ki kell vinni a kertbe vagy a hulladékot bent elégetni, megelőzendő a rovarok elszaporodását. Fölvívta nőolvasói figyelmét a sárga- és vörösréz edények előzetes felületi kezelésére (a fémkioxidáció meggátolása érdekében), akárcsak a zománcos kerámiák ecetes beavatását az ólomtartalom eltávolítására. Az edényeket mindig szárazon kell elrakni és lefedve, nehogy a legyek beköpjék. A kamra jól szellőztethető és hűvös legyen, nyáron könnyű szövetet kell az ablakra feszíteni, s ott nem szabad petróleumot vagy egyéb szagos anyagot tárolni.⁵

Az istállókat, ólakat a háztól minél távolabb kell elhelyezni, a ketreceket évente egy-kétszer vasszulfátos vízzel kimosni. A hígtrágya betonozott aknába csurogjon, onnan pedig a trágyadombra, semmiképpen se az udvarra. A kellően távol elhelyezett árnyékszék szellőzését vastag csővel kell megoldani; mivel falun nincs csatornahálózat, legalább csökkenteni kell a gázt fejlesztő szerves bomlást. Ezt meg lehet oldani egy olyan szerkezettel, amely használat után száraz földet, hamut vagy salakot önt le – ennek

tömeges elterjedésében persze a szerző sem bízott, ezért annyival is beérte volna, ha vödörben oda van készítve a leöntő anyag, mellette pedig kislapát. Az aknát minden télen ki kell tisztítani, ki kell hordani az ágyásokra, nyáron pedig időnként mésszel le kell önteni.⁶

A főnti arany szabályokat foglalta össze röviden, közérthetően a *Familia* egy 1906-os cikke is. Itt is megjelent a szalon-hálószoba ellentét: alvásra és ebédlőnek a legvilágosabb, legjobb szobát kell használni, fogadószobának a sötétebb, nyirkosabb is megfelel. „Egyesek azonban éppen ellenkezőleg csinálják. Abszurd dolog, hogy az legyen a hálószoba, amelyik a szűk, egészségtelen udvarra nyílik, a fogadószoba pedig, melyet hetente egyszer, ha kinyitunk, az utcára néz, a napfény megvilágítja az ablakait.”⁷

Öltözködés

Alább a praktikus és egészséges öltözködésre vonatkozó véleményeket gyűjtjük össze, s azt követően tárgyaljuk a korban sokkal nagyobb figyelmet kapott divatolás, költségek problémáit.

Coriolan Nedelcu a szellős, jól szellőző kalapot tartotta egészségesnek; szerinte a hölgyek azért nem kopaszodnak, mert könnyű kalapot hordanak. Jó tehát a könnyű nemezből készült kalap, a legjobb azonban minél többet járni fedetlen fővel a fejbőr szellőzése érdekében, helyiségben pedig sose tegyünk fejfedőt.⁸

Simeon Stoica az igényes öltözködést nemcsak gyakorlati, higiéniai szempontból tartotta fontosnak, hanem azért is, mert messziről árulkodik viselőjéről, és meg is határozhatja annak sorsát: az ép és tiszta öltözék az illető szorgalmáról tanúskodik, míg a rongyos, koszos ruházat megvetést, kiközösítést eredményez.

Melyiket tekintette az ideális anyagnak? A selymet – az a legkényelmesebb és a legkönnyebb, viszont nagyon drága, ezért csak az intelligencia és a gazdagparaszság engedheti meg magának. A szerző ugyanakkor elvetette a színes gyári holmikat, mert azok (különösen a zöld és ibolya színűek) mérgező festékanyagot

tartalmazzak. A nők egyébként járjanak tiszta népviseletben; a paraszti darabok közül viszont elvetette a kucsmát, mivel túl nagy és meleg, különösen nyáron fejfájást, levertséget okoz, ugyanez a helyzet egyes vidékek azon szokásával, hogy a nők is nehéz kendőt viselnek – ez ugyanis kedvez az élősödők megtelepedésének. Elemi higiéniai követelményként fogalmazta meg a szerző, hogy a vászonruhát hetente kétszer kell váltani. A lábbeli legyen kényelmes, személyre szabott, a cipész, varga, bocskorkészítő a vevő tényleges lábmérete alapján készítse el, hogy a jövőben kevesebb lábfájós ember, több katonának alkalmas legény legyen. A kapca helyett Stoica inkább a harisnyát ajánlotta, mert jobban tartja a meleget – nem ártana tehát, ha a román nők rászoknának a harisnyakötésre! A bocskort ugyan Stoica is a román paraszt jellegzetes nemzeti lábbelijeként méltatta, melyet az urak sem nélkülözhetnek, ha a hegyekbe mennek, ám a síkvidéki nép számára a mezei munkákhoz könnyű cipőt ajánlott. A zárt cipő csak a ház körüli munkákra, az asszonyoknak-öregeknek alkalmas, a gumitalpú vagy magas sarkú pedig csak városra való. Ami a csak esős, sáros időben ajánlott csizmát illeti, a szerző ostromozta azt az „ostoba erdélyi szokást”, hogy az emberek a jólétüket minél nagyobb csizma viselésével akarják demonstrálni, s emiatt alig tudnak járni. Végül Stoica megfogalmazta a lábbeli ápolásának szabályait: eszerint azt hetente kell tisztítani és zsiradékkal, olajjal vagy ricinusolajjal bekenni. Szintén az egészséges lábbeliről értekezett, bár külföldi hírből kiindulva a *Familia* egy 1905-ös cikke, mely azt tárgyalta, hogy Angliában ismét divatba jöttek a magas sarkú női cipők, s a szerző figyelmeztetett ennek veszélyeire, a fájós lábfejre, s hogy nem lehet benne pólózni vagy tornagyakorlatokat végezni.⁹

Georgiu Vuia (orvos, majd az aradi teológiai szeminárium illetve tanítóképző tanára) a gyermeknevelés kapcsán figyelmeztetett a túlóltóztatás veszélyeire: míg a falusi gyermekek hóban-sárban, viharban is pirosposzsgások maradnak, addig a városi úrfi, akit télen csak tetőtől-talpig bebugyolálva engednek az utcára, a

legkisebb időváltozástól köhögni kezd, tüdőgyulladást kap. Szintén a gyermekruhák kérdését tárgyalta a *Familia* egy 1906-os cikke, mely leszögezte, hogy nem szabad akadályozni a kisgyermek mozgását, abszurd dolog főleg a kislányokra mindenféle ruhát ráadni, az anyák így alapozzák meg korai gyermekkorban a női kacérkodást, divatolást. A legegyszerűbb holmit kell rájuk adni (egy ingecskét), ha homokozni vagy pancsolni mennek és teljesen fölösleges leszidni őket, ha bepiszkolják magukat, „mert ők még nem képesek megérteni a tisztasággal kapcsolatos elveinket, és csak megkeserítjük ezzel az életüket”.¹⁰

A divat megítélése

Az aktuális polgári – s elsősorban a női – divat jelenléte és megítélése a *Familia* hasábjain kettős természetű: Vulcannak, ha meg akarta hódítani és tartani (hölgy)olvasóit, akkor részletes leírásokat, esetleg illusztrációkat kellett közölnie a legújabb divatot illetően. Másrészt viszont nemzetnevelő programjához híven rá kellett mutatnia – s ezt ő vagy más szerző meg is tette –, hogy a divat követése sok esetben egészségromboló, ugyanakkor anyagi terheket jelent, nyomorba dönti a polgári családokat, úgymond: mérgezi a bálók légkörét, s általában szétzilálja a társadalmi életet.

Ami az olvasók kegyeinek keresését illeti, Vulcan a harmadik évfolyam első számában bejelentette, hogy több előfizető kérésére a továbbiakban divatmellékletet fog közölni, s ha nő az érdeklődés, egy új, a divat mellett más női dolgokkal foglalkozó lapot is fog indítani (amire végül is nem került sor). A képeket és gyaníthatóan a szöveget is különböző német, francia vagy magyar magazinokból vehette át. A hatodik számban két elegáns női báli és egy estélyi (színházi) ruha képét közölte, szöveges magyarázattal együtt. Két év múlva egy közös tabló keretében megismertette az olvasókat azon tizenkét hölgy arcképével, akik akkor a divatot diktálták; az illusztris névsorban többek között Christine Bonaparte illetve Anne Murat hercegnők, MacMahon tábornok felesége és természetesen Eugénia császárné kapott helyet. A metszetek ugyan

hamarosan elmaradtak (nyilván anyagi okokból), ám sokáig megmaradt a *Divatfutár* rovat. A lap a szezonnak megfelelő anyagot hozott, télen elsősorban a báli ruhákat, nyáron pedig az utazásnál illetve a fürdőhelyekre ajánlott öltözékeket: így szintén 1869 júniusában a fürdőn tartózkodó előkelő hölgy ruhatárát leltározta a Hamilton (vagy Cardinal) utazókabáttól kezdve a reggeli séták piké anyagból készült viseletén keresztül a „Foulard ecru negligzésig” és a társalgó öltözékekkel bezárólag. A következő szám általában a könnyű nyári darabokat ismertette, annyival „demokratikusabb” szellemben, hogy elősorban a grenadin-ruhákat ajánlotta, mivel olcsó anyaguk miatt nem kerülnek sokba.¹¹

Egy hölgy 1889-ben szükségesnek érezte megvédeni a hazai hölgyek jogát a divatos öltözködésre: mint írta, Párizsban teljesen elismert „a toalett ártatlan öröme”, a férfiek nem győzik dicsérni hitvesük új ruháit – Közép-Európában viszont mindez szinte bűnnek számít, a feleségnek férje lesújtó, mogorva pillantásaival kell szembesülnie, miközben az azt számolgatja, mennyibe is kerülhetett az új öltözék. Pedig a férfiak tudat alatt nagyon is értékelik, hogy egy nő hogyan néz ki: egy jól öltözött énekesnő el tudja bűvölni őket, szemükkel vetkőztetik. „Ha tehát nem akarod, hogy férjed ilyen módon szórakozzon, akkor, szeretett társnóm a szenvedésben, nem marad számodra más menekvés: meg kell tanulnod öltözködni.” A szerzőnő szerint a román nők fő hibája, hogy „nem testre szabottan” öltözködnek: a francia nő a maga egyéniségét viszi bele az öltözékébe, a román hölgyeket viszont a varrónő vagy a ruhagyár öltözteti. Legtöbbjüknek nincs ereje küzdeni „a varrónők terrorja”, a sablonok ellen, pl.: X. hölgynek tegnap vittem egy ruhát, olyat tudnék Önnek is csinálni. Ez utóbbi problémát egyébként már egy 1871-es cikk is fölvetette, amely valójában nem más, mint Balzac egy eszmefuttatásának átfogalmazása: a nagy francia szerint a szabó hivatása, hogy a természet öléből kijött teremtésből társas lényt alkosson, de legtöbbjük nem áll helyzete magaslatán, pusztán kivitelező iparos. Vajon hány szabó gondolkodott el azon, mennyire meghatározza az ember

sorsát az öltözéke? A viselet reformja tehát a szabók szellemi, szakmai fölemelkedése által lehetséges. A probléma nyilván akut maradt, mert egy 1893-as cikk is azt szögezte le, hogy sok elegáns ruha nevetségesen áll az illetőn, fontosabb tehát, hogy egyéniségünkhöz, alakunkhoz válasszunk öltözéket, s ez annál is könnyebb, mert már annyiféle szövetet gyártanak, hogy csak a nőn múlik a választás (ezt segítő, a szerző röviden ismertette a vonalazás, a mintázat, a szín hatásait). Egy három évvel későbbi cikk, miután áttekintette a múlt nagy divatváltozásait, úgyszintén arra a józan következtetésre jutott, hogy „a divat kérdésében, drága hölgyeim, fogadjanak meg egy tanácsot: ne azt nézzék, mi a divat, hanem, hogy mi megy az arcukhoz és alakjukhoz!” Egy, a továbbiakban még többször idézendő, a női szépséget elemző elméleti cikk (1895) is úgy vélte, hogy a modern divat örültségei lerontják a nők szépségét – a régiek századokon át ugyanúgy öltöztek, ma viszont uniformizálódnak. A helyes alapelv tehát: minden nő egyéniségéhez, alakjához illő öltözéket válasszon, amely éppúgy kiemel, mint ahogy elrejt.¹²

Szintén elméleti magasságokba emelkedett egy Marta nevű szerző 1890-es állásfoglalása a dekoltázs ügyében: emlékeztetett rá, hogy a női emancipáció bajnokai lealáznak, a női nem megcsúfolásának tartják, azon fölfogás jelének, hogy a nőknél az ész nem sokat jelent, testi szépségüket kell megmutatniuk. Ám ezek a harcias hölgyek többnyire élemedettebb korúak; fiatal kortársainak viszont a szerző azt üzentte, hogy az egészséges érzékiség nem bűn, csak tudni kell, hol a határ a dekoltázs és a meztelenség között. Nemcsak a kivágás lehetett azonban téma a *Familia* hasábjain, hanem a nyakkendő, ha nem is eredeti írás formájában, hanem Balzac egy másik cikkének átvételével: azelőtt minden társadalmi osztálynak saját, rangjához illő öltözéke volt, ma már egyenlőség van, ezért a nyakkendőre maradt a megkülönböztető szerep.¹³

A – mértéktartó és egyénre szabott – divat tehát nem káros jelenség. Számos ruhadarab azonban anyaga vagy hibás elkészítése

miatt a kortársak szemében súlyosan veszélyeztette a hölgyek egészségét. Egy cikk 1896-ban arra figyelmeztetett, hogy egyes divatos textíliák mérgező anyagokat tartalmaznak: egy angol selyemfajta például arzénvirágot, a különböző kiegészítők ammóniákat, különböző savakat, melyek a testtel érintkezve fejtik ki hatásukat. Más anyagok mint például a muszlin gyúlékonyságuk miatt idéztek már elő több halálesetet, főleg addig, amíg a krinolinok divatban voltak; igen veszélyes e szempontból a cellulózból készült műselyem. Az efféle anyagból készült gallérok, mandzsetták, műkarok, műfogak is tragédiák okozói lehetnek, egy nyolcéves francia kislány hajában viszont a fésű gyulladt ki a közelmúltban, s teljesen leégett a haja. Jó másfél évtizeddel korábban egy orvos bakteriológiai szempontból fertőzőnek tartotta a parókat, amely hektikát, himlőt, tífuszt stb. hoz viselőjére (mivel fiatalon meghalt nők hajából készül), alakja, mérete miatt deformáló hatásúnak a szűk vagy magas sarkú cipőt, a fűzőt pedig a légzőszervi bajok forrásának tekintette – tisztában lévén viszont azzal, hogy ezekre az intésekre úgyszemint hallgat senki.¹⁴

Az idevágó cikkek legnagyobb része a fűző ellen vette föl – az egyébként reménytelen – küzdelmet. Már 1869-ban leszögezte egy írás, hogy azokon, akik fontosnak tartják viselni, a moletteken amúgy sem segít, sőt még azt a kis formájukat is elvesztik, ellenben légzési nehézségeket, fejfájást, okoz, viselője bőre sárgássá, szeme zavarossá válik, az illető fáradékonnyá lesz és ellustul. A szerzőnő tudta, hogy a fiatalság a mának él, vállrándítással intézi el a figyelmeztető szavakat, ezért ő inkább az anyákhoz fordult, akik sokszor már három-négyéves kislányukat fűzőbe szorítják, s aki ezáltal válik betegessé (az előző fejezetben ismertetett, a gyermekruhákról szóló cikk is abszurdnak minősítette, hogy már a kislányok ráadják). A drága külföldi egészségügyi célú utazások, fürdők helyett, melyekre a nők tenger pénzt költenek, inkább el kellene hagyni a fűzőt. A divat szorításában vergődő hölgyek persze ennek nem tettek eleget, sőt a szokás még veszélyesebbé vált a halcsontos fűző terjedésével. A *Familia* egy 1895-ös cikke

rámutatott, hogy míg a hagyományos darab egy hetven centiméteres bőséget csak hatvankettőre szorított össze, az újfajta már ötvennyolcra képes összepréselni viselőjét; fiatal lányok derekánál azonban – márpedig főleg ők viselik – húsz-huszonkét centiméter az eredmény. Mindez a máj, a gyomor, a vesék, a belek deformálódásához, légzési faldalmakhoz és gyomorgörcsökhöz vezet. A szerző nyomatékosan felszólította a szülőket: ne engedjék, hogy lányuk fűzöt viseljen. Két év múlva két elrettentő híradás is megjelent a *Familia* hasábjain: egy londoni lány halálát a túl szoros, éjszakára még vasabronccsal tetézt fűző okozta; a boncolás a belső szervek teljes átrendeződését, a máj torzulását és rákos daganatokat tárt föl. Egy – valószínűleg a romániai sajtóból átvett írás – a városi társasági hölgyek szokásának minősítette, őket figyelmeztette a következményekre – a máj, a gyomor, a vesék elmozdulása, emésztési zavarok. 1890-ben egy nő emiatt halt meg Giurgiuban. A fűző-kérdés nagy problémáját végül Spiru Haret kultuszminiszter oldotta meg, aki 1902-ben mint veszélyes, a testi fejlődést akadályozó ruhadarabot betiltotta minden iskolában és tanítóképzőben. A *Familia* viszont a hazai elegáns hölgyek számára még 1904-ben is csak ahhoz tudott tanácsokat adni, hogyan viseljék ésszerűen, ha már nem tudnak róla lemondani: rövid és rugalmas, tágítható típusú legyen, hogy ne akadályozza a mozgást és a légzést; egyébként is akkor vegyék föl, ha társaságba mennek, otthon soha.¹⁵

Luxus az öltözködés terén és ellenjavaslatok

Mint az előző fejezetben említettük, a *Familiában* közlő szerzők többsége mind anyagilag, mind erkölcsileg és társadalmilag igen veszélyesnek tekintette a divat térhódítását a román polgári körökben. 1870-ben a temesvári Nemzeti Alumneum báljáról közölt tudósítás sajnálkozott annak az egy-két hajadonnak a szülein és leendő férjén, akik különösen fényűző ruhában jelentek meg. Az 1874-es pesti román bálról született, egyébként lelkes hangú jelentés idegen szakértővel, egy magyar újságíróval mondatta ki,

hogy visszás dolog a megjelent hölgyek luxustoalettje. A szerző egyetértett vele abban, hogy e közös társadalmi baj kiírtása mindenkinek hazafias kötelessége kellene, hogy legyen. Az 1878-as brassói nőegyleti bál hivalkodó öltözékeit a népviselet kapcsán fogjuk említeni. A következő évben megjelent egy általános érvényű jelentés, mely egy meg nem nevezett román bálról szólt. Egy magyar úr mint hivatalos rendező biztosította a szerző hölgyet, hogy abban a teremben soha nem volt még ilyen fényűző bál ilyen luxustoalettekkel. A résztvevők azután különféle megjegyzésekkel illették a drága ruhák viselőit: az ott Andrássynét utánozza, ruhája legalább háromszáz forintba kerülhetett; az a lány nem tudja, hogy apját fölfüggesztették, annak a két lánynak az apja csak egy tanító stb. „Szomorúan kell megállapítanunk, hogy a luxus nagy méreteket öltött a román bálokon is. Ez egy olyan baj, amely tönkre fogja tenni összejöveteleinket, mert nem mindenki tud annyi pénzt áldozni egyetlen estére.” Fiktív bál elrettentő történetét beszélte el végül Vulcan egy 1897-es tárcanovellája, a tőle megszokott szarkasztikus stílusban: az elbeszélő férje szerény hivatalnok, ezért nem járhatnak előkelő társaságokba, költséges multságokra, ami igen megviseli serdülő lányukat. Örömmel kapnak tehát az alkalmon, hogy a cucuteni olvasóegylet bált rendez, s a meghívó szerint a hölgyek kéretnek egyszerű toalettben megjelenni. Hideg zuhanyként éri azonban őket a mérhetetlen fényűzés: az urak frakkban, a hölgyek a legújabb divat szerinti, dekoltált báli öltözékben, mellyel el is érték a kívánt hatást. „Azok az urak, akik a bál előtt minden társaságban a nők fényűzését kárhoztatták, fennhangon hirdetve mindenfelé, hogy kizárólag emiatt nem tud sok fiatalember megnősülni, azok, akik dicshimnuszokat zengtek azokról a hölgyekről, akik egyszerűen öltözködnek, kijelentve, hogy csakis ezek képesek boldoggá tenni férjüket, lehozni nekik a mennyországot ide a földre [...], most mint a pillangók a virágok körül, úgy köröztek azoknak a hölgyeknek a közelében, akik nem vették figyelembe a szervezőbizottság kérését.”¹⁶

A hivalkodó öltözködés ellen a *Familia* szerzői korán fölvtették a harcot. Elsőként Vasiliu Popu 1867-es, egyébként a leánynevelésről írott cikkét idéznénk; a szerző az egyoldalú, kizárólag a társasági életre orientáló nevelés kövekezményének tartotta, hogy „egyes nők az egész vagyont szeretnék magukra aggatni, siettetve ezzel férjük és családjuk romlását, nem csoda azután, hogy anyagi helyzetük nem erősödik, és szaporodnak az adósságok, mert a hiúság, a hivalkodás mindent fölemészt.” Popu igen sajnálni valónak tartotta, ha egy nő feje azzal van tele, hogy mit vegyen föl, hova menjen magát mutogatni, hogyan tegyen szert hódolókra stb., holott mindig egyszerűen és anyagi helyzetének megfelelően kellene öltözködni. „Egy nő ne gondolja azt, hogy mindenben majmolnia kell a divatot, egy értelmes ember egyszerű ruhában is képes lesz őt értékelni.” Hasonló álláspontot képviselt At. Marienescu: egy nő „ne a maga személyének tulajdonítson értéket, már ami a frizurát, a pirosítót és a toalettet illeti, mert mindezek egy prostituálon is jól mutatnak, hanem a lélek tisztaságára, a szellem kibontására, a társaságbeli szerény viselkedésre, a hitre és az erényre helyezze a hangsúlyt.” A fényűző öltözködéssel is fölvette a harcot M. Strajanu 1870-es, az udvariasság jelentőségét taglaló cikke: miután leszögezte, hogy a jólneveltség, illedelmesség az öltözködésben is megnyilvánul, sietett hangsúlyozni, hogy ez alatt „távolról sem a luxust és a modellek szolgálai utánczását értjük. A tisztaság, a természetesség és az egyszerűség az igazi elegancia záloga, amely annyira összefonódik az erkölcsi és szellemi kultúrával, hogy a megfigyelők a nők öltözködését olyan jegynek tekintik, melyen keresztül megítélhető egy város vagy egy ország civilizációs szintje.” A luxus minden esetben káros, ám ha tudatlansággal párosul, még nevetségessé is válik, mint ahogy azok voltak a bukaresti fanarióta bojárnök 1805-ig, amikor is Sebastiani francia tábornok felesége megszégyenítette őket a maga egyszerű polgári viseletével.

1872-ben Spinu Ghimpescu elismerte, hogy a divat ellen minden szó hiábavaló, de azért fölhozott egy nemzetközi autori-

tást, az Amerikában élő Karl Heinzen német író, aki divatellenes ideológiáját a női egyenjogúság átfogóbb problémájába ágyazta: miután biztosította a divatoló hajadonokat arról, hogy tévednek, ha azt hiszik, hogy csillogó, extravagáns öltözékekkel nyerik el a férfiak vonzalmát, az öntudatukra próbált hatni: „Amíg a nők megelégedtek azzal, hogy a férfiak játékszerei és luxustárgyai legyenek, lehettek csupán bábuk. Mióta azonban a nőket is embernek tekintik, és ők értelmes lényként emberi jogokat követelnek, eljött az idő, hogy levessék a szégyenletes uniformist, melyet szolgaságuk idején viseltek.” A *Familia* munkatársa Heinzen azon elveivel is egyetértett, miszerint a szép mindig egyszerű, az excentrikus viszont sohasem szép, az öltözék illeszkedik a testhez és nem fordítva (fűzővel stb.). Másik külföldi tekintélyként a francia E. Pelletan figyelmeztető szavaira utalt a *Familia*: lehet egy hölgy egyetlen ambíciója, boldogsága a ruházat ékesítése, gazdagítása?! Ezenkívül a luxus a társaságot is szétrombolja, mert nem érdeme, hanem ruhája szerint ítélik meg az egyént. Hasonló érvekkel azután hazai szerzők is éltek, mint az 1878 nyarán Naszódon, az egyetemi ifjúság által rendezett bál tudósítója: örömmel jelentette, hogy nem találkozott a máshol megszokott luxussal, amely annyi családnak okozott fölösleges kiadást. A hölgyeknek rá kellene jönniük, hogy a külső pompa, csillogás csak a könnyű elméjű fiatalembereket, férfiakat szédíti meg, a komoly gondolkodásúak viszont más szépséget keresnek, például a túlzásoktól mentes, egyszerű toalettet.¹⁷ A következő átfogó támadást Lazaru P. Petrinu *Divathölgyek* című cikke jelenthette 1876-ban. „Ma az élet alapelve a divat, ahhoz kapcsolódik a jó és a rossz ízlés, az szabályozza minden megnyilvánulásunkat a családi, a társadalmi és a politikai életben. [...] Nincs károsabb és pusztítóbb elem az erkölcsi élet szempontjából, mint a divat, mely Franciaországból indult végzetes útjára, és amelynek idővel mi is majmolóivá váltunk. Amíg a nemzet azt tartja szent kötelességének, hogy a legállhatatosabban megőrizze a múlt szokásait, addig a divat a múltra nincs tekintettel, holnap elveti azt,

amit ma még értékelt, merthogy már régi, és mindenféle új örültségnek hódol, hogy azt imádják és majmolják.” Vagyonokat dönt romba, telhetetlenséget, családi bajokat, erkölcsi romlást okoz, emellett egészségkárosító is, akár a szűk cipőre, akár a nők toll- vagy virágfejdíszére, akár a fűzőjére gondolunk. A lelki következmények pedig éppolyan károsak: „Szomorú dolog, amikor a nő feje csak azzal van tele, hogy mit vegyen föl, hogyan csípje ki magát, hova menjen szórakozni, hogyan szerezzen hódolókat!” Ráadásul hajadonként házassági esélyeiket is csökkentik, mert a legtöbb férfi nem képes úgy öltöztetni feleségét, ahogy azok többsége elvárná. Egy másik cikk a német Alfons Karr idevégó nézetét idézte: „a férfiak megcsodálják a szép toaletteket, büszkén táncolnak a bálterem csillogó parkettjén ezekkel a földíszített babákkal, semmi kedvük viszont ahhoz, hogy ezeket az ékszerbolti és szabászati kiállításokat hitvesként hazavigyék.” G. Candrea (előbb tanító a Szigethegységben, majd tanár Bukarestben) 1887-es védőbeszéde szintén a női luxusöltözködést tette felelőssé a nősülési kedv csökkenéséért: „Ki az oka tehát annak, hogy nem nősülünk? Kétségkívül a luxus, a modern kor e becézett gyermeke, amely az egyik legsúlyosabb, rejtett és ki is tapintható érv a házasság ellen.”¹⁸ Vulcan még 1900-ban is indokoltnak tekintette, hogy hosszabb cikknek adjon helyet a kor közerkölcseiről, s itt a leánynevelés súlyos hibáinak fölmutatása közben hangsúlyos szerepet kapott a romlásba döntő divatőrület kárhoztatása is: „Az anyák öltöztetik őket, erejükön fölül költenek toalettjükre, színházba, korzózni, fürdőhelyekre és tánctermekbe viszik őket.”¹⁹

Mint az egyik előbbi idézetből is láttuk, hangot kapott azonban az a vélemény is – természetesen főként a hölgyek tollából – hogy a férfiak minden megrovó szava képmutatás, mert a bálokon mégis a csillogó külsejű hölgyeket csodálják, az ő társaságukat keresik. Így az 1879-es aradi bál tudósítónője, miután szomorúan konstataulta, hogy a kevesebb résztvevő dacára is nagyobb volt a luxus, mint az előző években, hozzátette: „Furcsa! Önök, férfiak állandóan támadják a luxust, a bálokon pedig mégis megcsodálják.”²⁰ A

fent idézett, szintén 1879-es általános érvényű báli jelentés is a fiatalurak felszínes érdeklődésében látta a bajok gyökerét. Először még rájuk alapozná a helyzet orvoslását: „Ki kell tehát irtanunk a luxust. De hogyan?” A megoldási javaslaton életidegensége ellenére is elgondolkodhatnánk: fölhívást kell intézni az ifjúsághoz, hogy csak azokkal táncoljon, akik egyszerű ruhát viselnek. Ám a szerző sietett belátni saját naivitását: „De hiszen eltévesztettem a házszámot! Nem látják, hogy ifjaink főleg azok körül a hölgyek körül legyeskednek, akik fényűző módon öltöztek föl? Ők a hibások tehát azért, hogy a hölgyek olyan luxusmódra öltözködnek. Javuljanak meg, uraim!” Vulcan szatirikus báli történetének is az a csattanója, hogy másnap reggel megjelenik egy fiatalember, hogy a póruljárt két hölgynek előadást tartson az egyszerűség értékeiről, mire a mama alaposan beolvas neki: maguk, férfiak a női luxus okai!

Végül az a kérdés maradt hátra, hogy a baj orvoslására milyen ellenszereket javasoltak a jelenség miatt aggódó kortársak? Elsőként azt az elszigetelt, Alfons Karrról származó stratégiát említjük, hogy a lányos apa adjon föl hirdetést: nem viszi bálba a leányait, hanem beteszi azt a pénzt kamatozni hozományának, három kihagyott farsang fejenként kétezer forintot hoz – meglátja, hogyan tolonganak majd a kérők! Ennél realisabb megoldásként az egyszerűbb, szerényebb polgári viselet merült föl. Vulcan már lapja egyik első számában hírt adott párizsi előkelő hölgyek egy új egyesületéről, melynek tagjai kötelezték magukat, hogy a lehető legegyszerűbben öltözködnek. Ennek itthon is nagy sikere lenne – emígy Vulcan – a férfiak részéről. Ha egyesület nem is alakult, de alkalmi kötelezettség-vállalásra itthon is sor kerülhetett, mint 1878-ban Temesváron, mikor is az ortodox iskolák javára rendezett bál előtt a hölgyek megállapodtak abban, hogy senki sem fog luxusöltözékben megjelenni. Botrányosan hivalkodó báljaik után a hetvenes évek végén a brassói nőegylet vezetőinek is el kellett gondolkodniuk a kivezető utat illetőleg, s ez hangot is kapott az 1879-es közgyűlésen: „Szó volt az új irányzatról is, melyet hölgye-

ink el akarnak indítani, azaz az egyszerűség szerény virágának ápolásáról minden társaságban. A román bálokon, amelyek eddig a legfényűzőbb toaettek kiállítóhelyei voltak, ezután szerény egyszerűség fog uralkodni.” Végül szinte strukturalista módon bizonygatta egy 1895-ös cikk, hogy a siker záloga amúgyis az, hogyan különbözünk környezetünktől. „Egy példa: gazdagon öltözött, briliánsokkal ékesített dámák társaságába belép egy egyszerű selyemruhába öltözött, semmiféle ékszert nem viselő nő; mindenki őt tartja az estély királynőjének.”²¹

Mind a divatolás, mind az ellene folytatandó küzdelem megjelent Maria Cioban már említett fiktív levélciklusában. A nagyszobeni tanárnő örömet fejezte ki, hogy egyik volt növendékük azt írta neki, részt vett egy nyári mulatságon, mégpedig abban a ruhában, melyet ő maga varrt negyedikes korában a kézimunka-oktatás keretében. Valóban – emígy a szerző –, egy fiatal lánynak nincs szüksége selyemre, csipkére, drága szövetekre, modern frizurára, szépítőszerre, hiszen a fiatalság üdesége többet ér mindezeknél. Sajnálattal értesült azonban arról, hogy egy volt osztálytárs is ott volt, ő azonban hivalkodó öltözékben, selyemben, csipkében pompázott, amivel volt iskolájára is szégyent hozott, az emberek ugyanis alaposan megszólták. Cioban kisasszony azt ajánlotta a levélírónak, hogy fokozatosan próbálja elnyerni Elena bizalmát, és tanmesékkel apránként nevelje őt át!²² Itt tehát a személyes példaadás, egyéni meggyőzés stratégiája merült föl.

Előzetes egyeztetés vagy utólagos „pályamódosítás” hozhatott talán bizonyos eredményeket. A végső megoldást azonban a hozzászólók többsége – mint azt a maga helyén látni fogjuk – a népviselet elterjesztésében látta, nemcsak a takarékoság, hanem egyben a nemzettudat, a nemzeti kohézió erősítésének érdekében.

Paraszi cifrázkodás

A népviselet sorsának tárgyalásakor láttuk, hogy a román parasztság számos – módosabb, nagyobb jövedelemforrásokat biztosító – településen „följavította”, tarkította vagy éppen elhagy-

ta a helyi viseletet. Ezt a hagyományőrző irányvonalú intelligencia egyrészt a nemzeti viselet korcsosulása vagy eltűnése miatt tartotta igen károsnak, másrészt a fölöslegesnek tekintett és úgymond a család romlását okozó ruházatkodási kiadások miatt. A Bánság vonatkozásában a *Familiá*ban már 1877-ben találkozunk olyan tudósítással, mely egy kiszetői táncmulatságról azt tartotta fontosnak megjegyezni, hogy „ezen a tájon a tánc terén az ízlés torzulóban van, a luxus pedig a nép között is jelentős méreteket öltött.”²³

A paraszti cifrázkodás elsősorban kétségkívül a viszonylag jómódú bánsági vidékeken terjedt, itt tett szert Iosif Vulcan azokra az élményekre, melyek talán legsikeresebb, széltében-hosszában játszott színdarabja, a *Sărăcie lucie* [Cifra nyomorúság] megírására ösztökélték. A darab gondolatának születésére így emlékezett vissza: „A sokféle román vidéken tett utazásaim során az Oravica környéki nép körében fölfigyeltem a parasztlányok és paraszt-asszonyok mértéktelenül nagy fényűzésére. Elcsodálkoztam, hogy a katrincák hátsó része bársonyból van, arany- meg ezüstszállal varrva. Sehol másutt nem láttam még ilyet. Amikor első alkalommal voltam jelen egy nedeje-táncnál, úgy éreztem, a mesék birodalmának királynői álltak össze kórusba. Végigjártam házaikat, és a szekrényekben mindenhol a legdrágább ruhákat találtam, sehol semmi egyszerű és eredeti dolog, hanem mindenhol a hallatlan luxus, az eredetiség egyre általánosabb hiánya és ezzel együtt egyre inkább az utánzás. [...] Amikor azonban elmondták nekem, hogy a nagy luxus miatt a nép kezd elszegényedni, és hogy némely asszonynak, akik tánckor arannyal kivart bársonyos katrincában jelennek meg, otthon alig van már mit enniük, akkor földühödtem, és azt mondtam magamnak, hogy ez egy olyan baj, ami ellen teljes erővel küzdeni kell. Már akkor elhatároztam, hogy írok egy népszínművet, melyben nevetségessé teszem a falusi nők fényűzését, ami nyílt színen csillog, otthon azonban csak szükségét és romlást okoz, igazi cifra nyomorúság, ahogy ezt a szólást munkám címévé is tettem.”²⁴ A darab ősbemutatójára 1894

pünkösdjén, Aradon került sor, a helyi román iparosok mutatták be Nicolae Stefu tanító rendezésében.

A mű elején mindjárt megjelenik a falusi nők új, az intelligencia számára elfogadhatatlan életfölfogása. Híre jön, hogy Ile Buzdugan alaposan helybenhagyta feleségét, aki a háta mögött eladta a szilvatermést, hogy bársonyt vehessen rajta a katrincájára, s így most nem lesz miből pálinkát főzni. Meg is érdekelte a verést – emígy a fuvaros, – hiszen nem az az asszony rendelése, hogy eltékozzon, amit a férfi megkeres. A nők kara menten visszavág: ha a férfinak kerül pálinkára, akkor az asszonynak is jár ruházkodásra – jön a búcsú, új katrinca kell, ők inkább éheznek, de akkor is meg kell lennie; egész télen dolgoztak rajta, szégyen lenne lemaradni a másik mögött! Ioța sem késik a válasszal: inkább a szövőszék mellett ülnének, hogy ne kelljen drága pénzen a boltban venni a vásznat! Ő sokfelé járt már a világban, de ilyen pazarlást még sehol sem látott: „Anyáink és nagyanyáink nem hordtak bársonnyal, selyemmel rakott, arannyal, ezüsttel díszített katrincát, mégis szebb volt a viseletük, mint a tiétek, s nem juttatták szegénysorba szüleiket és férjüket. [...] Te (mutat rá az egyikre) kicicomázod magadat, a gyerekeid meg meztelenül téblábolnak az utcán; te (mutat rá a másokra) bársonyos katrincában pöffeszedsz, a házad meg évek óta nincs kimeszelve, olyan, mint egy disznóól; terajtd (mutat rá a harmadikra) lóg az arany meg az ezüst, a férjed meg beleószul a várakozásba; te, te, te (mutat rá sorban a többire) a táncban úgy föl vagytok ékesítve, mint valami pávák, otthon meg a küszöböt rágjátok... Rátok illik az a szólás, amit másfelé hallottam románoktól: »Cifra nyomorúság!«²⁵

Az ábrázolt folyamat föltehetőleg nem állt meg, mert hét évvel később ugyancsak ennek a régióknak a mentalitását tette szóvá igen kritikus hangon egy itt élő hölgy a *Familia* hasábjain. Emilia Moise faluja, Marcoveț állapotait ismertette, a szerkesztő megjegyzése szerint azonban a leírás sok más bánási falura is ráillik. „Mindezekelőtt meg kell jegyeznem, hogy az itteni román nők teljesen elhagyják festői román viseletüket, és blúzt meg zsakettet horda-

nak, melyet valami német szabónó varr, ők pedig a zsidó boltjában veszik meg. Falunkban őshonos németek nincsenek, van viszont vagy tíz jövevény család, akik a maguk fajtája között már nem tudtak megélni, így aztán a mi asszonyaink tartják el őket. A nyomorult paraszt egész héten kint dolgozik a mezőn, a felesége meg három-négy nappal vasárnap vagy valamely ünnep előtt küldi a fehéreneműket a német nőhöz, hogy mossa, keményítse és vasalja ki őket, ami nyolc-tíz liter búzába kerül. A németnek egy öl földje sincs, se háza, de egész évben megvan a kenyere, míg a románnak a házával és a nyolc-tíz hold földjével tavasszal már váltóra zsák lisztet kell vennie a németektől vagy a zsidóktól. A román parasztasszony, aki a maga viseletével és ősi szokásaival századokon át fönntartotta a romanizmust, ma elfelejti kötelességét, pazarlóvá vált, és úgy látszik, szégyelli ősi viseletét. Tisztelet a kivételeknek. Vannak a falunkban szorgalmas és takarékos asszonyok is, s az ő férjük anyagi helyzete egészen más, mint a többieké.”²⁶

Néhány évvel korábban a *Revista Orăștiei* már idézett cikke a zarándiakat pellengérezte ki: nyolc-tíz éve még érintetlen, tiszta viseletük mára vészesen elkorcsosult. A nők garmadában veszik a ruhákat, bő kék lajbit, széles inggallérjukat húzzák le a gyöngyök, a virághímzést viszont elhagyták már, fejkendőkre, keszkenőkre adják ki a sok pénzt; a férfiak kék, fekete lajbiban járnak, magas, rátétes inggallérral. Mindenhol utánzás, vásári holmik. Ez a sajnálatos jelenség a cikk szerzője szerint nyolc okból káros: a korcsosuló (székelyesedő) öltözéssel a románok egyik alapvető sajátosságuktól válnak meg; ha ma elhagyják a viseletet, holnap már a vallást és a nyelvet, mert megszokják, hogy az idegenek szokásai jobbak, azok jelentik az emelkedést; a bolti ruhák, a selyemkendők koldusbotra juttatják a családot, hiszen egy kendőt a zsidó tíz-tizenöt forintért ad; a románok pénzükkal az idegen kereskedőt „hízlalják”, s ráadásul az asszonyok az alatt az idő alatt, amíg vásznat szőhettek vagy a férjük ingére virágokat hímezhettek volna, inkább pletykálnak, lustálkodnak; a divatolás versengést

indít el az asszonyok között: amit a másik megvett, az neki is kell, ezért adósságokat csinál vagy titokban eladja a tejet, libát, szalonnát a gyerekek szája elől, csak hogy le ne maradjon; a nők kevesebb figyelmet fordítanak a tisztaságra, azt hiszik, a gyári ruha kevésbé piszkolódik, ezért ritkábban váltanak; a bolti öltözék eltorzítja, elfedi a román nő szép alakját, bohócot, majmot csinál belőlük; végül pedig a viseletváltással a nemzeti táncokról is áttérnek a csárdásra és más idegen táncokra.²⁷

Ugyancsak a cifrázkodás a Ion Agârbiceanu által ábrázolt Valény község egyik rákfenéje, mivel a többi fogyatékosággal együtt megakadályozza azt, hogy az emberek bőséges jövedelmüket ésszerűen használják: „Olyan sok aranyat, mint most, még sohasem találtak erre felé. A legtöbben el sem tudták képzelni, hogy valaha is elfogyhat. Valényban ma már mindennapos dolog volt, hogy a férfiak lakkcsizmát hordtak, az asszonyok pedig selyemkendőt.”²⁸

A fejezetet egy olyan, általánosabb vonatkozású idézettel zárjuk, mely általában rávilágít a paraszti mentalitás bírált, kiküszöbölendő elemére. Ioan I. Lăpădat a kereskedelem kapcsán idézett négyfalui előadásáról van szó, ahol a szónok igen kemény szavakkal mutatott rá, hogy a lecsúszó lakosok vagy szegényükben elvándorolnak, bagóért szolgálnak, vagy leplezni próbálják valós helyzetüket: „Szegény lett volna, ha az idegenek, vagy akár a mieink látják, hogy nem állunk már úgy, mint azelőtt. Puszta formákkal próbáltuk elhomályosítani a világ szemét. De ezek nem tarthattak sokáig, ennek a hamis fedőrétegnek szét kellett hasadnia, és teljes mezítelenségében megmutatkozott valós állapotunk: a nyomor és a szegénység.” Bűnt követnek el tehát az asszonyok gyermekeikkel s az Úristennel szemben „rút és káros fényűzésükkel”, mely annyira befészkelte magát a nép körébe, hogy „ma már nem tudod megállapítani, ki juhász- vagy számadó feleség és ki egy úrasszony. Sőt az előbbieket gyakran fényűzőbb módon öltözködnék az utóbbiaknál.”²⁹

Higiénia, egészségügy

George Vuia 1881 végén az aradi teológiai és tanítóképző intézetben tartott előadásában „hét titokban” határozta meg a higiénia, az egészségmegőrzés alapszabályát: jó levegő, egészséges ivóvíz, megfelelő táplálék, meleg, napfény, elegendő mozgás és alvás.³⁰ Az élet ezen alapelemeit részletezte, magyarázta azután több írás a *Familiában*. A Romániában katonaoorvosként dolgozó szemész specialista, George Crăinicean cikksorozatban összegezte a jó levegő, víz problémáit, majd rátért a lakásviszonyok kérdésére, ahol elvetette, emberhez méltatlannak nevezte azt a „rossz falusi szokást”, hogy a család együtt lakik az állatokkal. Télen csak a szükséges mértékben kell fűteni, ügyelni kell a helyes világításra (ne füstöljön, pislákoljon a láng), a falakat (fertőtlenítés végett) meszelni kell, nem festeni és főleg nem tapétázni. Az iskolák is legyenek tágasak, szellősek, a kocsmákat pedig azért is kerülni kell, mert füstösek és fertőzőgócot jelentenek.³¹

Egy jó évtized múlva I. Bădianu próbálta megfejteni az emberiség örök kérdését: a hosszú élet titkát. Először is az anyatejben találta azt meg, majd a testi és szellemi képességek kicsi kortól való párhuzamos és kiegyensúlyozott fejlesztésében: a túlzott szellemi elvárások a gyermeket fizikailag leronthatják. A mérsékelt, racionális munkavégzés viszont mindenkinek ajánlott: „Szegénynek és gazdagnak, tanult embernek, tudósnak és tanulatlanak egyaránt dolgoznia kell, és mérsékletet kell tanúsítani. A szorgalom és a mértékletesség biztosít virágzást az államoknak és hosszú életet az egyénnek.” Az önmegtartóztatás – különösen az alkohollal szemben – létfontosságú a szív és a tüdő egészsége érdekében. Egészséges embernek semmi szüksége az alkoholra.

Az egészséges élet-, de főleg a munka- és tanulási körülmények kérdését taglalta Coriolan Nedelcu 1898-as írása. Nyomatékosította az állandó szellőztetés, oxigénutánpótlás fontosságát; a parasztok hézagos, levegő által átjárt faházaiban ez nem probléma, a téglapületekben viszont gyakran kell ablakot nyitni, már csak azért is, mert télen sem szabad bent 15-16°C-nál melegebbnek lenni; nyáron állandóan nyitva kell tartani az ablakot. A megfelelő

fényviszonyok különösen fontosak az iskolákban, mert a sötét termekben a tanulók rövidlátók lesznek; azonban a túl erős fény is káros, a lámpára zöld papírból védőernyőt kell szerkeszteni. A szerző a továbbiakban foglalkozott még a fűtéssel, a helyes testtartással és a mozgás jelentőségével: szellemi munka, a tanulás szüneteiben is javallott egy kis testmozgás a vérkeringés frissítésére.³²

A szem egészségtanáról hosszadalmas cikk, valójában 32 pontos szabálygyűjtemény jelent meg 1900-ban: hangsúlyozta a jó megvilágítás, a természetes fény jelentőségét, tiltotta a lámpafény-nél való varrást, olvasást, az éjszakai fönnmaradást, és a tetszeni vágyó hölgyek esetében a szemfestést, mert az tágítja a pupillát.³³ Coriolan Nedelcu ugyanekkor a gyermekeknél kialakuló rövidlátás okairól és megelőzéséről értekezett. A sötét szoba, a hosszú, megerőltető olvasás, az előredöntött, a szembe túl sok vért préselő fejtartás, a nehéz függönyök mind-mind előidézhetik; fontos tehát a helyes testtartás, nem szabad sötét zugban, az ablaktól távol olvasni, amint sötétedni kezd, lámpát kell gyújtani, ezen tilos spórolni, a fény azonban ne legyen túl erős, védőernyőt kell alkalmazni, a szülők ellenőrizték, hogy gyermekük otthon megtanulta-e a leckét, nehogy a pad alatt magoljon, ezzel is rontva a szemét, a gyermek ne végezzen hosszú ideig szellemi munkát, hanem közben járkáljon, mozogjon. Ha mégis romlani kezd a szeme, meg kell csináltatni a megfelelő szemüveget, itt a szemorvos akarata a döntő, nem szabad ezen spórolni.³⁴

Külön cikk foglalkozott a reggeli szellőztetéssel, ami az orvosok szerint a fertőzések megelőzésének legjobb módja.³⁵ Más (olasz) szerző viszont az érvágás és a piócarakás „rég, barbár szokása” ellen vette föl a küzdelmet: mennyi haláleset forrása volt, és egyesek még ma is alkalmazzák! Helyette helyes táplálkozásra és jó levegőre van szükség; a fizikai munkások fogyasszanak sok húst, az ülő foglalkozást végzők viszont kevesebbet.³⁶

A gyermeknevelés higiéniai szabályait foglalta össze Simeon Stoica később ismertető brosrájában. A teendők előszámlálását

a várható szülés előtti tizedik nappal kezdte, az emlők előkészítésével, kenésével, masszírozásával (a mellbimbórepedés elkerülésére), majd ismertette a köldökszinór elvágásának menetét (mivel falun a szülésnél nem mindig van jelen a bába), az újszülött megfürdetését, a köldökcsomk kezelését, bekötését. A keresztelő kapcsán nála is találkozunk a felvilágosult szerzőknek a bizánci alámerítéssel szembeni vádjával (már Lomonoszovnál is olvashattuk): a levetkőztetett, hideg vízbe merített/leöntött gyermek a hideg templomban azonnal megfázik, görcs, frász tör ki rajta – föl kell hagyni tehát ezzel a gyakorlattal, télen pedig meleg szobában langyos vízzel kell a szertartást elvégezni. A csecsemőt mindenképpen külön, bölcsőben vagy kosárban kell tartani, ne közös ágyban az anyával vagy a dajkával. A szerző a napi fürdetést féléves korig írta elő kötelezően, 3–4 éves korban már csak kéthetente tartotta elengedhetetlennek a meleg fürdőt. Élesen kikelt viszont „a román paraszt rossz szokása” ellen, miszerint a kisgyermek pucéran járkal a házban, s ott végzi el a szükségét, ahol utoléri. Pelenkázni kell (ismertette a hajtogatás szabályait), ha szükséges, azonnal cserélni, a használtat visszaadni rá súlyos hiba; 8–10 hónapos korától azután bilire kell a kicsit szoktatni.³⁷

Két cikket találtunk a *Familiában* az öregkori egészségmegőrzésről is. Egy 1882-es írás az előítéletek félretételére szólított föl: őszintén szembe kell nézni a szervezet elöregedésével; határozottan elutasította a borfogyasztást, mint ami nem erősítő, hanem igenis gyöngítő hatású, és a közhiedelem ellenére ajánlotta a fürdést és a fürdőket. Egy másfél évtizeddel későbbi cikk a hosszú öregkor zálogának a higiénia, a diéta betartását és a megfelelő orvosságokat tekintett (leszögezve azonban, hogy ételelixír csak a sarlatánok kínálatában létezik). Kerülni kell a nehéz traktákat és a mértéktelen italozást; kevesebb és könnyen emészthető ételt kell fogyasztani, sok tejet és tejterméket (a veseműködés segítésére), tojást. Az alacsonyabb testhőmérséklet miatt kerülendők a hirtelen hőmérséklet-változások is. A konkrét tanácsokon túl Ștefan Erdélyi kézikönyve hadat üzent a polgári társaság hibás filozófiájának,

miszerint tagjai nem tudták elfogadni az öregséget. Adják meg magukat a sorsnak – üzenete nekik a szászvárosi orvos-szerző –, ne akarjanak fiataloknak látszani, mert alkalmatlan eljárásaikkal csak nevetségessé teszik magukat.³⁸

Az enyhébb betegségek közül a szájfertőzés „jutott szóhoz” Vulcan lapjában. A szájsebész szerző konstatálta, hogy ez a baj egyre gyakrabban fordul elő, a fogorvosokon, borbélyokon kívül főleg a kocsmák, sörözők terjesztik; ott az asztalkendőket, melyekbe oly sokan törlik a szájukat és a poharakat a kocsmáros csak hideg vízben kiöblíti, megszáritja és mehet vissza, a kisméretű mosogatóban csak egy-két naponta cserélik a vizet; ezenkívül a sör- és bormaradékokat is összeöntik, és újra kimérik. Hogyan lehet véget vetni a betegség terjedésének? A fogorvosok, szájsebészek szerezzenek be sterilizáló készüléket, a vendéglátásban pedig szigorú ellenőrzést kell bevezetni, megkövetelni a melegvizet mosogatást, az említett praktikák esetén pedig a legsúlyosabb büntetéseket kell alkalmazni.³⁹ Egy másik „felszíni” jelenség, a gyermekkori görvélykór megelőzéséről is jelent meg írás, mely a tiszta levegőre helyezte a hangsúlyt: ki a túlszűfolt szűk szobából, minél többet tartózkodjanak a gyerekek a szabadban! A hálószoba viszont tágas, száraz, napos legyen, minél gyakrabban szellőztetni mind a helyiséget, mind az ágyneműt! Ez a zsúfolt iskolákra is vonatkozik, beteg gyereket pedig ne engedjenek iskolába a szülei. Alapvető a rendszeres mosakodás és az állandó időbeosztású étkezés, sok állati eredetű élelmiszer fogyasztása.⁴⁰ A fogápolás kérdéseit több írás is tárgyalta. I. Poenaru hangsúlyozta, hogy fokozott gondot kell fordítani a szájhigiénéjére, kerülni kell a forró és hideg ételek, italok egymás utáni fogyasztását; a fogmosásról érdekes módon nem emlékezett meg (az több más helyen előfordult a *Familiában*), hanem speciális oldatot írt elő a szuvasodás első jeleinek észlelésekor. Röviden ismertette továbbá a tömés, fogpótlás lehetőségeit.⁴¹

Megemlítjük, hogy terítékre került az intelligencia divatos betegsége, a neuraszténia is: a szerző egyaránt eredeztette túlhaj-

tott szellemi munkából, tanulásból, vizsgadrukkból, erős érzelmi fölindulásból (reménytelen szerelem, gyász), de olyan prózai dolgokból is mint a túlzott dohányzás, kávé- és alkoholfogyasztás, valamint az ólommérgezés.⁴²

Természetesen a súlyosabb fertőző betegségek is közérdekű témává váltak: G. Crăinicean már 1888-ban szakszerű cikket közölt a mikrobákról, baktériumokról. Ismertette fölfedezésüket, a létező védőoltásokat, és összefoglalta a fertőző beteg ápolásának szabályait: azonnal el kell különíteni a családtagoktól; csak egy személy ápolja, olyan, aki maga már átesett a betegségen; ha elhagyta a szobát, váltson ruhát, gyakran fertőtlenítsse magát; a beteg által megérintett tárgyakat ott kell hagyni, más nem használhatja, utólag az egész szobát fertőtleníteni kell. A későbbiekben a gyermekkori influenza kezeléséről is született írás (kinin, citromos tea, izzadás), hangsúlyozva egyrészt a fokozott tisztaságot, másrészt, hogy a család ne akarja maga kikezelni, hanem forduljon orvoshoz!⁴³ Ezt a szerző az orvostól való vonakodás (aminek anyagi és mentalitásbeli okai egyaránt voltak) miatt tarthatta fontosnak, akárcsak Ștefan Erdélyi, aki alább ismertetendő kézikönyvében hangsúlyozta, hogy a higiénia feladata a megelőzés és az orvosi utasítások betartásának megkönnyítése, nem pedig a *gyógyítás*, azt ugyanis tanulni kell, betegség esetén tehát azonnal orvost kell hívni, így a folyamat gyorsabb és olcsóbb. Erdélyi doktor munkája előírta, hogy a betegszoba tágas, világos, jól szellőztethető legyen, az éjjeliedényt azonnal üríteni kell, be kell szerezni hőmérőt, lázmérőt és másodpercmutatós órát a pulzus mérésére; a szerző ismertette a helyes lázmérés, pulzus- és légzésszámlálás szabályait.⁴⁴

Munkája az emberi élet végével és a végtisztesség higiéniai vetületeivel is foglalkozott, melynek során a berögződött hagyománnyal és rossz szokásokkal is megpróbálta fölvenni a küzdelmet: a szublimátos vízzel lemosott holttestet azonnal koporsóba kell tenni és lezárni – „az imádság ereje és a szentelt víz a lezárt koporsón is áthatol”. Ne legyen sok virrasztó, mert az zavarja a gyászolókat; a halott mellett és a toron is komolyan, méltóságtel-

jesen kell viselkedni; a civilizált népek mintájára jobb lenne elvinni külön ravatalozóba a holttestet, különösen, ha a családnak nincs eléggé tágas szobája, ha pedig az illető fertőző betegségben hunyt el, nem szabad a házban hagyni, ott virrasztani, torozni (egyébként pedig legjobb lenne a tort koszorú-megváltással helyettesíteni). Ilyen esetben, a fertőzésveszély miatt, a temetésre is csak a háziak menjenek el, de a gyermekek nélkül. A temetés után mindenképpen alaposan ki kell szellőztetni és fertőtleníteni a halottas szobát.⁴⁵

Végezetül csak röviden szólnánk arról a területről, amely abban a korban inkább volt turizmus és szórakozás, mintsem egészségügy kérdés, gyógyítási folyamat: a gyógyfürdők látogatása. A *Familia* évtizedeken át minden nyáron hosszabb tudósításokban és rövid hírekben is beszámolt a fontosabb erdélyi, bánági fürdőhelyek látogatottságáról, illusztris vendégeiről, programjairól. Ugyanakkor Vulcan 1869-ben leszögezte, hogy a többség divatból jár ezekre a helyekre, a hölgyek ugyanis meg akarják mutatni magukat és új ruháikat.⁴⁶

Az egyes problémák, előírások ismertetése után térjünk át magának a egészségnevelésnek a kérdésére. Mikortól találkozunk vele, milyen keretek között, kiknek a segítségével kívánják előmozdítani az ügy iránt elkötelezettek?

Az egészségtani ismeretterjesztő szándék, hivatástudat egyik korai jelének tekinthetjük a *Familia* egy 1877-ben megjelent, egyébként a bőrápolásról szóló cikkét, amely szembeszállt azzal az általános vélekedéssel, miszerint a betegséget Isten küldi. A szerző ítélete szerint az ember maga okolható miattuk, ugyanis nem ismeri, nem tartja be a higiéniai és táplálkozási szabályokat.⁴⁷

George Crăinicean egy 1882-es írásában afölötti örömét fejezte ki, hogy az utóbbi időben nőtt az érdeklődés a higiénia iránt, mint ezt a szaporodó ismeretterjesztő előadások és cikkek bizonyítják, valamint a budapesti orvosi társaság fölhívása a kormány felé, miszerint az egészségtan legyen kötelező iskolai tárgy – sokkal több haszna lenne, mint olyan ismeretekkel tömni a fejüket,

aminek az életben nem veszik hasznát: ezernyi idegen szóval vagy bibliai történetekkel. A legkifinomultabb egészségügyi hálózat is tökéletlenül működik ugyanis, ha hiányoznak a nép elemi ismeretei. A cikk tulajdonképpeni célja az volt, hogy fölhívja a figyelmet Paul [Pavel] Vasici *Higiene și Școală* című lapjára, mely ugyan számtalan hasznos tanáccsal szolgál, de el is távolítja a népet a betegségben az orvostól, akiben amúgy sem bíznak, mert legtöbbször idegen – a nép legföljebb a halálos ágyhoz hívja őket, általában a pappal együtt érkeznek. Az ideál e téren a szerző szemében Anglia, ahol az a jelszó, hogy inkább megelőzni, mint kezelni. A szerző méltatta az angol lakásviszonyokat, ahol nemcsak a közép- és felsőosztály lakik kulturált körülmények között, hanem a munkások számára is elviselhető házakat építenek. A cikk végki-csengése természetesen az, hogy minél több román fiatalat kell az orvosi karra küldeni, mecénásként ebben élen jár a bánsági George Mocioni de Foeni.⁴⁸

Az 1881-es nagyszabeni kiállítást bemutató tudósítás keretében sor került a román orvosi kiadványok szemléjére is. Silași professzor mindösze Paul Vasici két, a népiskolák számára írt brosúrájáról tudott beszámolni (egy a diftéritiszről és egy egészségügyi katekizmus), és I. C. Drăgescu anyasági kézikönyve, mely úgymond egyetlen jó román anya polcáról sem hiányozhat, ha egészséges nevelést akar adni gyermekének. A könyvpiac tehát igen szűk; a szerző a szépszámú román orvos kötelességének nevezte, hogy ne csak recepteket írjanak annak, aki már beteg, hanem népszerűsítő könyveket is az egészség megőrzése érdekében. Ezzel egyáltalán nem apasztják a maguk pénztárcáját, mert így válnak hitelessé a nép szemében, és az majd betegségében is hozzájuk fordul. „Ilyen jellegű írások lassan-lassan el tudnák oszlatni a nép fatalista tételét, miszerint »ha valakinek még adattak napok, úgymint meggyógyul«, mintha bizony a jó Teremtő nem azért adta volna nekünk az értelmet és a természet dolgait, hogy éljünk velük mind az egészség, mind életünk lehetséges meghosszabbítása érdekében.” Akármilyen volt is – mint korábban

láttuk – a román-zsidó viszony, Silași professzor e téren Mózes és a Talmud tisztasági törvényeit állította példaként, hiszen azok előírják, hogy minden helységben kell orvosnak lennie, ezért szaporodnak, fejlődnek a románok között – amint egy elvágja az ujját, vagy fáj a feje, szalad az orvoshoz. „Ezt az egészség és az élet iránti aggodást népünkben is minden eszközzel föl kellene ébreszteni, s ez természetesen mindnyájunk kötelessége: a papoké, a tanároké, a professzoroké és az intelligencia más tagjaié, ám véleményem szerint e téren a legnagyobb sikerrel az orvosok működhetnének, azzal, hogy népszerűsítő higiéniai munkákat írnak. Munkára hát, Esculapius ifjú román papjai!”⁴⁹ A *Familia* korábban idézett 1894-es cikke szintén határozott fölhívás volt az intelligencia felé, kötelességének tekintve, hogy minden fórumon propagálja a higiénit, főleg falun, ahol az teljesen elhanyagolt: „Csak úgy szolgáljuk a népet, ha fölvilágosítjuk a maga fizikai és erkölcsi hanyatlásának valós okairól, rávéve arra, hogy hagyjon föl azzal, ami rossz, és fogadja el azt, ami számára jó és hasznos, s ezzel fogjuk szolgálni a nemzetet. Hirdessük a népnek minden alkalommal, a templomban és az iskolai katedra mögül, hogy csak a higiénia útján képes megóvni és helyrehozni veszélyeztetett egészségi állapotát, és csakis így tekinthetünk elégedetten egészséges nemzedékekre és tölthet el minket elégtétellel, hogy bármilyen kis mértékben is, de hozzájárultunk a helyzet javításához, mert csupán a szónoki emelvényről panaszkodva nem fogjuk tudni azt orvosolni. Így fogjuk teljesíteni a híres Nothnagel professzor fő-fő alapelvét: »az ember legnemesebb kötelessége az ember javára dolgozni.«⁵⁰

A Silași professzor által megszólított „papok”, ha csak néhányan is, de évtizedek óta működtek már: Vulcan a maga portré-sorozata, nemzeti panteonja keretében már 1871-ben közölte az akkor hatvanöt éves Pavel Vasici életrajzát: 1832-ben szerzett orvosi diplomát Pesten; szülővárosában, Temesváron úgymond azzal vívta ki a szerbek ellenszenvét, hogy a szegényeket segítette; 1850-től Nagyszébenben az erdélyi ortodox iskolák főfelügyelője-

ként sokat tett az oktatás modernizálásáért, ezen belül pedig a higiéniai nevelés erősítéséért, majd nyugdíjaztatása után hazatelepülve hasznos népszerűsítő broszúrákat – antropológiai illetve egészségügyi káté – adott ki. A panteon egy másik darabjaként jelent meg Alexandru Popovici életrajza, a szerkesztő bevallottan orvosolni kívánta lapja azon hiányosságát, hogy az addigi számos portré között orvos alig akadt. A most bemutatott személyiség, egy oravicai kereskedő fia, itthon és nemzetközileg egyaránt elismert, számos kitüntetést elnyert szakemberré vált, aki azt is megtehetette, hogy a porosz–francia háború idején hat hétig az egyik, majd ugyanannyi ideig a másik fél javára látott el önkéntes (és önköltséges) szolgálatot. Mint Herkulesfürdő szezonális orvosa, 1872-ben román nyelvű szakkönyvet jelentetett meg erről a kedvelt fürdőhelyről. A teleket Bécsben tölti vagy európai, afrikai tanulmányutakra indul; rendszerint ő a bécsi román bál szervezőbizottságának a feje.⁵¹

Hosszabb távon ugyan, de Silași professzor szózata az egészségügyi fölvilágosító írások érdekében szintén meghallgatásra lelt. A sajtó és a kalendáriumok elszórt írásai után a század végétől több igényes önálló kiadvány is megjelent. Elsőként Simeon Stoica óradnai nyugalmazott orvos könyvecskéjét említenénk. Mint előszavában megjegyzi, azért állította össze, „hogy alapul szolgáljon mindazok számára, akiket foglalkoztat a nép java és boldogulása, hiszen a nép az ország talapzata.”⁵² A tömören megírt munka a mindennapi élet szinte minden területén jól használható, a román parasztság viszonyait messzemenőkéig figyelembe vevő kézikönyv, melynek témaköreit részben már ismertettük.

Néhány évvel később látott napvilágot Ștefan Erdélyi Szászvároson működő városi és iskolai orvos ugyancsak átfogó munkája, mely címe és szándéka szerint nemcsak az iskolák és női tanítóképzők tankönyveként jelent meg, hanem „egyúttal higiéniai tanácsadóként szolgál a művelt nő számára a különböző ételszokásokban”. Vulcan azzal ajánlotta a legmelegebben az olvasók figyelmébe, hogy amíg a román ügyvédek, bírák nem szorgoskod-

nak az irodalom terén, az orvosok egymás után adják ki a szakkönyveket, mint erre példa ez a 323 oldalas kézikönyv – immár a román közönségen a sor, hogy teljesítse kötelességét, és vásárolja meg.⁵³ Hogy mi indította a szászvárosi román társadalom, kulturális élet egyébként is aktív tagjaként ismert Erdélyi doktort e munka megírására, arra az előszóból rögvest megkapjuk a választ. Eszerint egy felső leányiskolát vagy tanítóképzőt végzett nő ismeretei igen gazdagok: tisztában van a világegyetem rendjével, a Nap belső szerkezetével, a bolygók anyagával és pályájával, az állat- és növényvilág lakóival, az emberi társadalom mozgásaival, a háborúk történetével – csak éppen saját testét nem ismeri, holott az az egészség kontrollja. Mivel a nőt a Teremtő ápolásra teremtette vagy tanítónóként működik, emellett a fiatal lányok gyakran labilis idegzetűek, hiszterikusak, s nem utolsósorban időben föl kell őket készíteni az anyaságra, ezért a szervezet működésének beható ismerete mindegyiküknek egyként fontos.⁵⁴ Művében a szerző ismerteti a test részeit, a mozgás, az érzékelés, a hangképzés, a gondolkodás működését, végül a halál beálltanak folyamatát, ezt követik az egészséges táplálkozás, lakásviszonyok, öltözködés, majd a beteg- és a testápolás szabályai.

Népi egészségkönyve mellett Simeon Stoica kiadott egy gyermekhigiéniai brosúrát is, mely a születéstől a hetedik életévig tekintette át a főbb problémákat. A könyv mottója szerint „a gyermek egészsége az ő boldogsága, a család öröme és a nemzet jövője.”⁵⁵ Előszava szerint a román nemzet akkor lesz erős és egészséges, ha a szülők gondosan nevelik, pallérozzák gyermekeiket. Stoica patetikus szózáttal fordult „szeretett román népéhez”: ne felejtse el, hogy Traianus leszármazottja, ám hogy méltó utóda lehessen, nevelje drága gyermekeit a higiénia szabályai szerint testben-lélekben erősnek és jó kereszténynek. A 0–6 éves kor a legkritikusabb a magas gyermekhalandóság miatt, aminek oka az elhanyagolt nevelés, a közöny. Szükséges tehát az anatómiai, fiziológiai és fejlődéslélektani alapismeretek népszerűsítése, ez a könyvecske is ezt kívánta szolgálni.

Testápolás

A *Familia* hasábjain már 1877-ben cikk jelent meg a bőr ápolásáról. A szerző a hétköznapiakra, különösen mezei munka után langyos vízzel, szappannal történő mosakodást, ünnepnapokra pedig meleg vízben való fürdést írt elő a fizikai munkát végzők számára, az ülő foglalatosságot végzőknek azonban csak hidegebb vizet javallt, mert az jobban hat az idegekre, növeli a teljesítményt és az étvágyat. Dr. George Crăinicean is szükségét érezte, hogy az olvasók lelkére kösse a minél alaposabb mosakodást: sokan azt hiszik, a kéz- és arcmosás elegendő, ám ez kevés a pórusok tisztán tartásához, a por és az izzadság eltávolításához. Florian Danciu nem sokkal később megjelent cikke reggel hideg vízzel történő arcmosást írt elő, egyébként pedig nemcsak azt kell megmosni, ami látszik. Simeon Stoica a parasztok esetében heti egyszeri langyos fürdőt tartott szükségesnek. Ugyancsak ajánlotta a gőzfürdőt, mint ami kiizzasztja az embert, így a szervezetből eltávoznak a káros anyagok. Dr. I. Bădianu már idézett 1894-es cikkében a rendszeres fürdés szintén az egészség megőrzésének döntő tényezőjeként szerepelt: a szerző egy német professzor kutatásaira hivatkozott, aki tiszta ember fürdővizében 6530 millió mikrobát mutatott ki – mennyi lehet tehát egy olyan emberében, aki soha nem fürdik?! Ștefan Erdélyi tankönyve szintén a minél gyakoribb fürdést ajánlotta a faggyú és egyéb váladék eltávolítására, tanácsokat adott az arcbőr szépségének megőrzéséről, a vérkeringésének serkentéséről. Láthatóan a polgári hölgyeknek üzent, hogy a napsugárzás és a szél ellen esernyőt tanácsos viselni, munka közben a cserepedés elkerülése érdekében a nő viseljen kesztyűt, a kertbe különösen ne menjen le anélkül.⁵⁶

Ami a végtagokat illeti, Florian Danciu leszögezte, hogy a kultúremlert szép, ápolt kezéről lehet megismerni, különösen visszataszító viszont, ha valaki társaságban piszkos, durva kézzel ül például a zongorához. A helyes kézmosás tárgyalása után a szerző a körömvágás szabályait is ismertette. Mind Simeon Stoica

brosúrája, mind Ștefan Erdélyi kézikönyve tanácsokkal szolgált a lábizzadás elkerülését illetően, helyet kaptak a lábköröm vágásának, sőt a tyúkszem eltávolításának a szabályai is. A helyes körömvágás módozatait a *Familia* is több cikkben ismertette.⁵⁷

A haj ápolását illetően Crăinicean napi alapos fésülést és heti hajmosást tartott szükségesnek, különböző ápolóanyagokat ajánlott, óvott viszont a károsító hatású berakástól. Florian Danciu kimondta az ítéletet azok fölött, akik ápolatlan hajjal mutatkoznak: kizárják magukat a jó társaságból. A napi fésülködés mellett hideg – havonta egyszer pedig meleg – vizes fejmosást írt elő. Coriolan Nedelcu súlyt helyezett a fésű és a kefe előzetes kimosására, nyomatékosítva, hogy a fertőzések elkerülése érdekében mindenki *kizárólag* a sajátját használja. Még a borbélynál is legyen letéve saját darab, s az urak követeljék meg tőle a borotva fertőtlenítését, legbiztonságosabb azonban otthon borotválkozni, s automata borotvával még időt is megtakarítunk. A szerző a haj meleg vizes, szappanos heti mosását javallotta, óvott a haját gyöngítő besütéstől, a reklámozott hajnövesztő szerekről pedig úgy vélte, hogy csak a gyártóknak hajtanak hasznot (ezek helyett az alkoholt vagy egy bizonyos oldatot ajánlott). Más cikkében ugyanő a fiatalkori kopaszodás okát a durva illetve mosatlan fésű és kefe használatában látta. Ștefan Erdélyi a hangsúlyt nem a mosásra, hanem az erőteljes, a fejbőrt végigszántó fésülésre helyezte. Elemi szabályként írta elő, hogy egy nőnek legyen saját fésűje, haj- és fogkefeje, melyet senki más nem használ.⁵⁸

Ami a száj higiéniáját illeti, az üde lehelet zálogának Crăinicean a rendszeres fogmosást tekintette, és a rendszeres fogorvosi ellenőrzést. Ezenkívül savas, cukros ételek után azonnal ki kell öblíteni a száját. Egy 1885-ös cikk a fogszuvasodás következményire, az elviselhetetlen fájdalomra és a fogak elvesztésére figyelmeztette az olvasókat, mindjárt ellenszert is ajánlva. Florian Danciu fent idézett írása előrebocsátotta, hogy nincs szebb, mint a hibátlan fogsor, ezért a forró vagy maró italok kerülése mellett a fogakat minden étkezés után meg kell mosni (persze, egy

bizonyos fogport és egyfajta „Rubint”-vizet ajánl, amiből kiviláglík, hogy az orvosok már akkor sem idegenkedtek a reklámtevékenységtől). E. Monin cikke is úgy vélte, hogy a száj beszédre, nevetésre és csókra termett, tehát szépnek kell lennie (tehát: minden étkezés után szájjöblítés, fogmosás, oldatok). Egy nem sokkal későbbi cikk viszont azzal kongatta a vészharangot, hogy a fogszuvasodás már 3-4 éves korban megkezdődik, amikor a gyermek áttér a család ételeire. Az anyák felelőssége tehát a rendszeres fogápolás. Tömetni már a tejfogakat is érdemes, hogy tovább megmaradjanak, és mutassák az irányt a véglegeseknek. Lányolvasói számára Ștefan Erdélyi is alapvetőnek tartotta a reggeli-esti fogmosást és a fogorvos minél gyakoribb meglátogatását, hiszen idegenek előtt a csúnya fogazat a legrosszabb ajánlólevél.⁵⁹

Kozmetikumok, szépítőszerek, ékszerek

Az öltözködés mellett a kortársak kiemelt figyelmet fordítottak a különböző szépítőszerek és ékszerek problémájára is; elvetették a túlzásokat, figyelmeztettek egészségkárosító hatásaikra, egészségben pedig úgy vélték, hogy nincs jobb szépségápoló, mint a kiegyensúlyozott, rendszeres életmód, és nincs szebb ékszer, mint a természetesség, a vidámság, lelki harmónia.

Grigoriu Moldovanu 1866-ban úgy vélte, hogy az arcpirosítás ósidóktól fogva szokásban van (Éva ősanyát említi, meg a szépsége érdekében háromszáz lányt megölető, vérükben fürdő Báthory Erzsébetet). Grigoriu Moldovanu áttekintette a különböző parfümöket, aromákat, gyöngyöket és gyémántokat, hogy végül megjegyyezhesse: „Egy kedves mosoly, egy elbűvölő szó, egy nemes tett jobban ékesíti Önöket, mint a világ összes gyémántja és gyöngye.”⁶⁰ I. Panea 1877-es cikke minden szépítőszert (kenőcsök, pirosítók, fehéritők) igen károsnak nevezett (öregítik a bőrt, és rontják a fogakat). George Crăinicean 1883-as cikke szintén nyomatékosan tiltotta a fönti szerek alkalmazását, mérgező arzén-, ezüst-, ólom- és higanytartalmuk miatt, elrettentésként fölhozva még, hogy a keleti nők cinóbert és kármint is használnak, a párizsiak pedig

szépségük érdekében arzént nyelnek! A szépség megőrzésének legbiztosabb módja szerinte a higiéniai szabályok betartása, a bőr gondos ápolása, a rendszeres életmód és a mérsékelt táplálkozás. Mivel ő sem érezte magát eléggé hatalmasnak a női természet megváltoztatására, szelidebb megoldásként a természetes anyagokat ajánlotta (szamártéjbe áztatott kenyér, hársvirágfőzetben elkevert tojássárgája, keserúmandula, mandulatejbe kevert tört barackmag stb.).⁶¹ Néhány évvel később Sofia Vlad-Radulescu is úgy ítélte meg, hogy a román (falusi) nők akkor szépek, amikor kendővel a fejükön a ruhákat fehéritik a patakban, viszont visszataszítóak kifestve, a vasárnapi táncban. A papok és a tanítók dolga lenne, hogy eltérítsék ettől a népet, és meggyőzzék, hogy a szappanon és tiszta vízen kívül semmi más szépítőszere nincs szükség. Egy francia gyógyszerész átvett cikke is a szervek, a keringés harmonikus működésének biztosítását és az alapos bőr-ápolást ajánlotta a mérgező hatású készítmények helyett.⁶²

Több szerző elítélte a hajfestés terjedő divatját. George Crăinician a kapható anyagok silány volta miatt tartotta veszélyesnek, a hamarosan ismertető átfogó cikk pedig elméletileg is elvetette: „A legtermészetellenesebb látványt azok a nők nyújtják, akik a divat által elcsábítva mesterségesen megváltoztatják hajuk természetes színét, úgy, hogy az teljes ellentétbe kerül egyéniségükkel.” Mivel a *Familia* sem akart elmaradni a korszellemtől, mégiscsak átvette egy amerikai lap cikkét a mesterséges, elektromos árammal történő szőkítésről.⁶³

Átfogó támadás volt az uniformizáló divat és a mesterséges szépséget előállító női praktikák ellen egy 1895-ös cikk, mely kiemelte, hogy – életkoruk előrehaladtával – a nők egyre jobban értik a fiatalító szerek használatát. „Szemhéjuk gyakran csak a színekhez való különleges érzékük eredménye, a szép szemöldök és a csókra ingerlő piros ajkak egyetlen finom ecsetvonásnak köszönhető. Igen gyakran nem tudod eldönteni, mi természetes és mi mesterséges egy szép nő arcán.” Elgondolkodtató – figyelmeztetett a szerző –, hogy míg azelőtt csak a magas pozíciójú

hölgyek és a színésznők szépítkeztek, „ma már Anica és Mărióra is használni tudja az ecsetet és a púdert”. Az alább idézendő, az ékszerekkel foglalkozó cikk is kora általános ízlésbeli eltéréseiről beszélt: „ha [...] szépnek tartunk egy nőt, aki fehér festéket, kármint, kormot, kobaltot és ki tudja még miféle anyagot ken az arcára; ha csodáljuk összeszorított derekát; ha a ruhaujjaknak köszönhetően óriásinak tetsző vállak vékony nyakat és borzas fejet hordoznak, ha mindezt csodálni tudjuk, akkor nyilvánvaló, hogy egyáltalán nem tudjuk már fölfogni a valódi szépséget.” Emilia Moise 1901-es cikke, mely a bánsági falvak cifrázkodását, tékozlását pellengérezte ki, csak azért nem bocsátkozott a szépítkezés részleteibe, mert már eleget írtak róla: „... csak annyit jegyeznek meg, hogy leányaink már tizennégy-tizenöt éves korban festeni kezdik az arcukat, és huszonöt-huszonhat évesen már ráncos öregasszonyok.”⁶⁴ Ám lehettek olyan falvak, szintén az alföldi régióban, ahol győzött a józan ész, mint az Arad melletti Magyarádon: régen különböző mérgekkel pirosították-fehéritették magukat a lányok, a század elején azonban már gyógyszerári kenőcsökkel éltek, volt, aki pedig púdert használt. Az összes kozmetikumot károsnak tartotta Ștefan Erdélyi is.⁶⁵

Ami az ékszereket illeti, már Grigoriu Moldovanu cikkében láttuk, hogy a kortársak fölöslegesnek, hivalkodásnak tekintették azok viselését. Egy 1895-ös cikk úgy vélte, hogy a nők, különösen az elismert szépségek egyre kevésbé hordanak ékszereket, belátható, hogy „az ékszerek soha nem fogják megszépíteni a csúnyákat, és semmit nem tesznek hozzá egy szép nő szépségéhez.”⁶⁶

A *Familia* a gyakorlati szépségápolás mellett a női hiúság, a túlzott szépítkezés ostromozásának fóruma volt, amely teret adott arra is, hogy a hölgyek megvédjék magukat a férfitársadalom közhelyszerű vádjaitól. Egy, a férfi-nő viszonyt elemző cikk szerzőnője leszögezte, hogy nem hiúságból őrzik olyan gondosan szépségüket: a férfiak felszínes érdeklődése kényszeríti rájuk, hogy szépek és fiatalok akarjanak maradni bármi áron, „akár minden nap friss vérben fürödve, mint a hagyomány asszonya”.⁶⁷ A fent

idézett 1895-ös elméleti cikk is elismerte: minden nőtől elvárják, hogy szép legyen, ezért tanulmányozzák annyira a szépség, a tetszeni tudás művészetét.

A helyes táplálkozás szabályai

A *Familia* egy 1880-as cikke leszögezte, hogy a helyes táplálkozás alapja a vegyes étrend, melyet azonban a húsnak kell uralnia, különösen a fizikai munkát végző férfiak esetében. Az orvos szerző helytelenítette, ha valaki reggel üres gyomorral kezd dolgozni, legalább egy csésze kávé vagy csokoládét (azaz kakaót) el kell fogyasztani. A késői ebéd szintén rossz szokás, legföljebb egy munkátlan gazdag egyén esetében fogadható el, hogy a délelőtt tizenegy órai reggelit este hétkor kövesse a fő étkezés. Aki viszont kilenc órakor reggelizik, annak délután négykor ebédelnie kell.⁶⁸ Egy másik orvos, Ioan Moga a következő évben előadást tartott a nagyszebeni olvasóegyletben a helyes – azaz vegyes – étrendről (a kizárólagos húsfogyasztás betegségekhez vezet, az egyoldalú zöldségfogyasztás pedig ellustulást és nehéz gondolkodást eredményez).⁶⁹ Ugyanő két évvel később Vulcan lapjában hosszabb cikksorozatban ismertette a különböző élelmiszerek – gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök, tészták stb. – tápértékét, tulajdonságait.⁷⁰ Még szakszerűbb sorozat jelent meg ugyanitt 1896-ban. Az orvos szerző először is népszerűsítő stílusban, de szabatosan ismertette az emberi test fölépítését, az ásványi és tápanyagok (só, fehérjék, zsír, olaj) szerepét, majd táblázatba foglalta az alapvető élelmiszerek kémiai összetételét. Az olvasók számára föltehetően megdöbbenítő következtetést vont le: a modern étellel járó anyagok okozzák a betegségeket: lám, a parasztnál nincs cukorbetegség, rák, hajhullás, fogszuvasodás, hiszen szegényes életvitelükkel együtt is rengeteg zöldséget fogyasztanak, hagymát, retket, sok sőt használnak, barnakenyeret sütnek és – legalábbis a hegyi vidékeken – ásványvizet isznak. A szerző tehát polgári olvasóinak is azt ajánlja, hogy ne fogyasszanak édességet és fehér kenyeret, szegény hegyi tájról való, lehetőleg rozslisztet vásároljanak; köz-

ponti jelentőségű a bőséges hagymafogyasztás – mielőtt a páciens drága külföldi fürdőre megy, két-három hétig egyen hagymát, melynek szaga szájöblítéssel, dohányzással semlegesíthető. Ha megfogadnák tanácsát, nem lenne annyi neurotikus hölgy.⁷¹

A táplálkozástudomány minden bizonnyal legalaposabb összefoglalóját Ștefan Erdélyi nagy egészségkönyvének megfelelő fejezetei jelentik. Az 1904-ben megjelent munka táblázatokkal szemléltette az egyes élelmiszerek fehérje-, zsír-, szénhidrát- és cukortartalmát, az ideális napi bevitelt, a táplálék megfelelő összetételét. Hangsúlyozta az anyatej védő hatását, s a tejet később is alapvető táplálékként határozta meg, elítélve a felnőttek általános idegenkedését. A húsok közül a könnyen emészthetőséget tartotta a legfontosabbnak, ezért a fehér húsok fogyasztását ajánlotta.⁷²

A románság gasztronómiai kultúráját kívánta összefoglalni és gazdagítani a talán első román nyelvű szakácskönyv, mely több, mint hatszáz receptet tartalmazott a legegyszerűbb ételektől kezdve a választékosabbakig (a kifinomultabb igényeket többek között pástétomok, aszpikok, „nemzeti és francia sülték”, torták, parfék, fagyaltok, teák, likőrök készítési módjai szolgálták).⁷³

A *mit* kérdése mellett nem kevésbé lett köztéma a *mikor* problémája. A *Familiában* 1894-ben jelent meg egy cikk a helyes étrendről és időbeli eloszlásról. Az alapelv: elég időt kell hagyni az emésztésre, de ne legyen üres a gyomor! A háromszori étkezés az optimális: akik korán kelnek, azok hét-nyolc óra körül reggelizzenek, mégpedig tejeskávét, könnyű teát, vízzel vagy tejjel kevert csokoládét, esetleg húslevest. Feketekávéval kezdeni igen rossz szokás, mert irritálja a gyomrot. 11–12 óra körül kell egy kiadós ebédet elkölteni, este 6–7 körül pedig egy tartalmas vacsorát, hogy reggelig kitartson. Italként a legjobb a friss víz vagy az ásványvíz, limonádé; alkoholt csak mérséklettel. A gyerekek számára nélkülözhetetlen a tej. Ștefan Erdélyi ugyancsak háromszori étkezést ajánlott: fölkelés után csak kevés tejet, vajaskenyeret, esetleg hideg levest kell fogyasztani, a gyomor nyugalma érdekében se kávé, se teát ne igyunk; néhány órai munka után kevés kávé vagy

csokoládéitalt lehet fogyasztani, a főétkezés pedig a francia modell szerint a munka végeztével, este hat óra körül legyen – így nyugodtan, ellazultan lehet emészteni lefekvésig.⁷⁴

A gyermekek helyes táplálásával külön is több írás foglalkozott. A polgári, társasági családok számára nyilván nem volt fölösleges hangsúlyozni, hogy a csecsemőnek hét hónapos koráig kizárólag anyatejet szabad fogyasztania; Simeon Stoica gyermekhygiéniai kézikönyve is az anyatejet nevezte a legjobb tápláléknak, leszögezve, hogy a gyermek megszülése csak a kötelesség első fele: minden egészséges anya kötelessége, hogy maga táplálja csecsemőjét. Stoica ismertette a szoptatás szabályait is. Amennyiben a szoptatás mégsem lenne lehetséges, akkor a tehéntejet és bizonyos kiegészítő tápszereket tartott elfogadhatónak (kondenzált tej, különböző tejporok). A romániai Sofia Nădejde néhány évvel későbbi cikke a középosztálybeli hölgyek lelkére kötötte a szoptatást, amellyel mind a csecsemő, mind a maguk egészségét védik, hangsúlyozta, hogy mellük nem ettől, hanem éppen a szoptatás megtagadásától deformálódik, és tudomásukra hozta, hogy általa még az újabb várandósságot is elkerülhetik. Ugyanilyen határozottan írt négy évvel később a *Familiában* egy hölgy, aki azt is leszögezte, hogy a szoptatás alapozza meg az igazi kapcsolatot, a gyermek azt fogadja el anyjának, aki őt táplálja, neveli. Ha az anya nem tud szoptatni, akkor egy beteges, rossz dajka helyett inkább használjon cumisüveget, ügyelve a gumirész tisztaságára.⁷⁵ A gyermekek táplálása azonban általában elhanyagolt kérdés maradhatott, mint egy 1901-es cikk megjegyzi, ezzel indokolva a sárga, gyenge, beteges felnőttek nagy számát: gyermekkorukban nehezen emészthető ételekkel tömték őket. Márpedig teljesen fölösleges erőltetni az evést – folytatta a szerző –, egy egészséges gyerek, ha megszokta, hogy adott időpontban neki megfelelő ételt kap, jó étvágygal fog enni – kivéve, ha előzetesen édességet, bonbont, süteményt adtak neki. „Hány anya veszi útját gyermekével ebéd előtt a cukrászdák felé, hogy beszerezze az ebéd utáni desszertet, és gyengességében megengedi a gyermeknek, hogy kóstolgasson

belőle, nem gondolva arra, hogy ha az rászokik a süteményekre, akkor vissza fogja utasítani az ételt.”⁷⁶ A másik alapszabály: mindig a megszabott időpontban kell kapnia az ételt, ezt semmi, a szülők távolléte sem boríthatja föl, mert gyomra erre az időpontra állt rá. Nem kell viszont végig az asztalnál tartani őket, nem kell nekik végignézni azokat az ételeket-italokat, melyekből ők még nem kaphatnak (kávé, egyéb italok), és végighallgatni azt a társalgást, melybe nem tudnak bekapcsolódni. A két éven aluli gyermekeket pedig egyáltalán nem szabad a közös asztalhoz ültetni, mert mindenbe belekóstolnak, ami súlyos emésztési zavarokhoz vezet.

Visszatérve a felnőttek világához, a szilárd élelmiszerek mellett említsünk meg néhány, az italokról szóló cikket. A víz illetve az ásványvíz minden szerzőnél az első helyen szerepel – amennyiben tiszta. Simeon Stoica brosúrája több, elvileg falun is alkalmazható víztisztító eljárást ismertetett, a desztillálás mellett ábrával is szemléltetve a filtrálás lehetőségét, hangsúlyozva, hogy minden paraszt könnyen használhatja. A szerző azonban maga is tisztában lehetett a kissé bonyolult berendezés csekély vonzerejével, ezért inkább a forralást ajánlotta a falusiak számára. A kútvíz mellett kívánatosnak tartotta, hogy a parasztok, főleg nyáron, minél több gyári szódavíz vagy természetes borvizet igyanak.⁷⁷

Egy 1895-ös írás a víz „kötelező” méltatása mellett igen egészségesnek tartotta a sör – mértékletes – fogyasztását is, mint ami segíti az emésztést és maga is tápláló, betegek, szoptató anyák számára is ajánlott. Simeon Stoica is úgy vélte, hogy mértékkel fogyasztva üdítőbb hatású, mint bármi más, ám túlzott élvezete eltompítja az agyat, és zsírlerakódást eredményez. A bort mértékkel fogyasztva gyógyhatásúnak tekintette, figyelmeztetve viszont az elterjedt hamisításra. Az előbbi, 1895-ös cikk a bort mértékkel ugyancsak orvosságnak nevezte, de inkább csak a sápadtak számára, míg a szangvinikusokat eltanácsolta tőle. Ioan Moga egy hasonló cikkének már társadalmi vetülete is van: megjegyzi, hogy a bort nem a proletárok fogyasztják, a sörnek

pedig az a ragyogó hivatása, hogy kiszorítsa a pálinkát: egészségesebb, ebéd után segíti az emésztést és még olcsóbb is. Persze a kor gondolatai nem kizárólag az alkohol körül forogtak: G. Traila 1871-ben a teát tartotta fontosnak megvédeni a közkeletű vád ellen, miszerint szívdobogást okoz, és gyöngíti az agyműködést; a szerző kiemelte, hogy módjával fogyasztva jó hidegrázás, hurut ellen, és az emésztést is segíti. Simeon Stoica úgy vélte, hasznosabb lenne a parasztság számára, mint bármely más ital.⁷⁸

A kávé szintén több írás ajánlja: Ioan Moga azért, mert fokozza az értelmi tevékenységet és kellemes érzést szerez, adott esetben pedig orvosság is lehet. Simeon Stoica szerint is van tápértéke, segíti az emésztést, de túlzott élvezete szívdobogást, idegességet, remegést okoz; különösen ajánlotta a fokozottan tápláló tejeskávé, kívánatos lenne, hogy elterjedjen a nép körében is, még hasznosabb azonban a csokoládé (kakaó), mert nem izgató hatású. Egy másik szerző ugyancsak a tejeskávé propagálta nemzete számára, nem is annyira maga a kávé, hanem két továbbgyűrűző hatás miatt: a felnőttek általában nem szeretik illetve lenézik a tejet, kávéval viszont egy életen ált szívesen fogyasztják; másrészt a feketekávé általában egy vagy több pohár alkohol elfogyasztásával jár együtt, a tejeskávé pedig ezt eleve kizárná. Ștefan Erdélyi is azt óhajtotta, hogy a kávé és a tea pótolja, szorítsa ki az alkoholt.⁷⁹

Végezetül egy, az ortodox népeknél hangsúlyos étrendi probléma, a *böjt* megítélését tekintjük át. Elsőként Ioan Moga már idézett nagyszebeni előadására térnénk vissza. Az előadó, miután áttekintette az egyes életkorok illetve sorban az intelligencia, az iparosok és a parasztok optimális étrendjét, rátért a talán legkényesebb témára: a vallási böjt megítélésére. Előrebocsátotta, tudja, hogy csak ellenségeket szerez ezzel, de népe léte, jövője fontosabb ennél. A böjt szerinte akadályozza a románság anyagi és szellemi fejlődését, sőt létében fenyegeti. Nem igaz tehát, hogy a szegénység miatt táplálkozik elégtelenül, satnyul a nép – az évi több, mint kétszáz böjtnap tehető felelőssé mindezért. Kétszáz napon nincs hús, tej, tojás, zsiradék. Igaz, a tartalmas és változatos növényi

táplálkozás elég lehetne, de a román paraszt mihez nyúlhat? Télen, kora tavasszal nincsenek kerti vetemények, marad tehát a savanyú káposzta, a vörös- és fokhagyma, a krumpli, a puliszka. A böjti menü tehát: reggelire puliszka káposztalével és ecettel, liszttel, hagymával ízesített leves; ebédre sózott burgonya, krumpli- vagy tésztaleves; vacsorára üres leves, párolt káposzta. Csak néha kerül az asztalra bab, borsó, sült alma, hagymás palacsinta. Mindez pedig egy módosabb parasztcsalád étrendje. Ettől a szervezet nemhogy fejlődni nem képes, hanem egyenesen pusztul. Egész évben hetente háromszor kellene húst fogyasztani, emellett babot, borsót, lencsét, tejet és tojást bőségesen. A böjt miatt azonban a tej megromlik vagy a macska issza meg, a tojás, a liba a piacon kél el potom áron, az ára pedig pálinkára megy a kocsmában, ugyanis a legyöngült, kiéhezett szervezett az ajzó hatás és az éhség csillapítása érdekében fokozottan igényli az italt. Sok falusi valóságos élő csontváz, ez az oka, hogy a románok nem alkalmasak a nehéz gyári munkára, és az alutápláltság restséghez, apátiához vezet. De már a csecsemők is tápanyag nélküli tejet szopnak, hiszen az anya puliszkán és hagymán él. Erőtlen, beteges fiatalok lesznek belőlük, a sorozásnál pedig rengeteg minősül alkalmatlannak. Pedig ez a lesújtó helyzet nem szükségszerű: „Azt, hogy a románok jobb fölépítésűek lehetnének, mint általában, mutatja a dél-erdélyi hegyek lábának robusztus lakossága. Ezek az emberek annyira szépek és kiválóak, hogy büszkén kijelenthetjük: igen szép nép a román.” Az itteniek szépsége annak köszönhető, hogy – állattartók lévén – több állati eredetű táplálékhoz jutnak; emellett nem végeznek megerőltető fizikai munkát. Mivel anyagi erejüknél fogva jobban megérintette őket a kultúra, mint más honfitársaikat, nem veszik annyira komolyan az évi négy nagyböjtöt, sem a heti böjtnapokat, nem vonakodnak állati terméket is fogyasztani.

A szónok a helyzetelemzést radikális következtetéssel zárta: egészségügyi, nemzeti, gazdasági szempontokból egyaránt szükséges a böjt teljes eltörlése. Az egyházi vezetést fölszólította – meglehetősen naivitással –, hogy magyarázza meg a híveknek: csak

az egészséges táplálkozás válthatja meg a nemzetet, és ettől függ az egyház jövője is. A korban a böjt már – úgymond – szolgai cselekedet, a kulturátlanság jele.

Ugyancsak a helytelenül gyakorolt böjt ellen vette föl a harcot a *Familia* egy 1885-es cikke. A szerző elismerte: tudja, hogy vallási érzékenységet sért, de a világ összes orvosa aláírná nézeteit. Az elégtelen táplálkozás csökkenti az anyatej tápértékét, később pedig – az éhséget csillapítandó – alkoholizmushoz vezet. Aki pedig éppen beteg, annak elsősorban húslevesre, tojásra, halra, tejre volna szüksége. A szerző az oroszokkal példálózott, akik ehetnek sózott halat, meg a katolikusokkal, akik fogyaszthatják a tejtermékeket. A román egyházi vezetőknek szem előtt kell tartaniuk, hogy a vallási előírások nem állhatnak ellentétben a hívők egészségével, életével. Simeon Stoica brosúrája is úgy vélte, hogy a románok igen jámborak, de a böjtből jóval több kár származik, mint haszon: az egyoldalú növényi eredetű táplálkozás (hajdina, káposztaleves, hagyma), sőt gyomok (laboda, csalán, disznóparéj) fogyasztása miatt csökken a munkaképesség. Tudja meg a román paraszt – vette föl a küzdelmet a szerző –, hogy léteznek tápláló böjti ételek: a bab, a borsó, a lencse, sőt a hús pótlására a hal, az ikra, a béka és a gomba.⁸⁰

Dohányzás, alkoholizmus

A szászvárosi újság ötödik évfolyamában megjelent egy rövid lélegzetű, de súlyos mondanivalójú írás *Hová jutottunk!* címmel. A szerző rámutatott, hogy az öregek azt mondogatják, ötven évvel azelőtt a faluban csak két-három férfi pipázott és járt kocsmába, ma viszont fordított a helyzet; tízéves gyerekek már dohányoznak, az apjuk pedig még büszke is rájuk, s általános az alkoholizmus. Csokorba gyűjtve e két káros szenvedély romboló hatásait, a cikk mindenhol mértékletességi egyletek alapítását szorgalmazta. Ezután a kártyázás vészesen terjedő szokására hívta föl a figyelmet, kiemelve, hogy már pénzbe is játszanak, mindenhol, még vonaton is. Tűzbe a kártyát, hasznos könyveket a nép kezébe – dörögte a

szerző –, éppen elég szegény a románság. A minap egy százsz faluban járt, éppen ünnep volt, s az emberek a kapuban nem kártyáztak, hanem olvastak, beszélgettek, hallgatták egymást. A románoknál viszont sokan még a mise alatt is a kocsmában ülnek, azt vetve oda, hogy járjon a pópa templomba!⁸¹ Még ha tekintetbe is vesszük, hogy a cikk hangvétele kissé a minden korra jellemző „kulturális sokk” számlájára írható, hogy azok a bizonyos öregek, mint az öregek általában a *laudator temporis acti* szerepében szépíthették meg fiatalkorukat, akkor sem indokolja semmi, hogy ne fogadjuk el: ez a három szenvedély rombolta leginkább a parasztság erkölcsét és egészségét.

Ami az elsőt illeti, egyértelműen negatív az idevágó cikkekben a dohányzás megítélése. G. Vuia szakszerűen ismertette ártalmait, különösen a fiatalok esetében; csak szabadban, hosszú szárú pipa használatával vagy robusztus emberek számára tartotta ártalmatlannak, és csak ebéd után tartotta elfogadhatónak, emésztést segítő hatása miatt. Simeon Stoica egészségügyi brosúrája egészségesen károsnak tartotta, különösen a gyermekkorban és húsz év alatt, később pedig azért is, mert sok szegény inkább lemond a falatról, mintsem a pipa dohányról. A szerző persze volt annyira realista, hogy nem kívánta leszoktatni olvasóit, csak megfogalmazta az alapvető szabályokat. Néhány évvel később egy újabb szerző liberálisabban foglalt állást: az orvosok véleménye megoszlik, kinek-kinek magának kell döntenie. Ám a cikk érezhetően a nemdohányzók pártjára állt, akik a dohányosok „nagy köztársaságával” szemben „arisztokráciát” alkotnak; a szerző a köztársasági elnöktől kezdve több neves francia személyiségre utalt, akiknek sikerült leszokniuk. Egy másik, ugyancsak elutasító szerző rezignáltan annyit jegyzett meg, hogy abszurd lenne a leszokást javasolni, mert a többség számára ez lehetetlen, így inkább csak néhány higiéniai szabály betartását kötötte a dohányosok lelkére. A szülők fokozottan ügyeljenek, nehogy kiskorú gyermekeik rászokjanak. Egy másik szerző viszont már két évtizeddel korábban

elrettentő példákat hozott a fiataikorúak dohányzásával kapcsolatban, ám egyben gyógyulási esetekről is beszámolt.

Ami a szebbik nemet illeti, Vulcan egy 1885-ös jegyzetében örült, hogy a román hölgyeknél, ahol ez keleti szokás volt, már teljesen eltűnt, Angliában viszont újabban terjed: Amerikából jött be az elegáns tengerjáró hajókkal, melyeken luxuskivitelű női dohányzószalonok serkentik a dohányzási kedvet.⁸²

Mint Európa keleti felén általában, a hazai románság egyik legsúlyosabb gazdasági és népegészségügyi problémája az alkoholizmus volt, ezért érthető, hogy újságcikkek és önálló kiadványok sora hívta föl a figyelmet a veszélyekre, és próbált szép szóval, elrettentő példákkal hatni az érintettekre, elsősorban a parasztságra. Mint a legelső idézetből is érzékelhetjük, a szerzők többsége úgy vélte, új jelenségről van szó; Szakadátón papja tanúsága szerint a nyolcvanas évek előtt csak az aljanép járt kocsmába, most (1907) viszont a falu előljárói együtt isznak a részegesekkel. Resinár-monográfiájában Victor Păcală is azt írta, hogy azelőtt ott nem ismerték a pálinkát, ma (1915) viszont a falu – különösen a szegény munkásság – tömegfogyasztó, a hatezres településen ötven idült alkoholista van.⁸³

Visarion Roman 1857-ben úgy fogalmazott, hogy „semmi sem járul hozzá oly mértékben népünk szegénységéhez és zülléséhez, semmi sem degenerálja és süllyeszti az idegenek szemében, öli meg a keresztényi és nemzeti érzést annyira, mint az ivás szenvedélye.” Egyedüli lehetséges ellenszerként a mértékletességi egyletek terjesztését ajánlotta. Vasiliu Popu 1868-os, a *Familiá*ban megjelent cikke a kocsmázást ugyancsak egyenesen a család válsága egyik fő okának tekintette: a férfiak otthonuk helyett már vasárnap is a kocsmában keresik a boldogságot, ami két szempontból is romboló: egyrészt szükségtelen dologra vesztegetik el heti keresményüket, miközben az asszony otthon nem tud kenyeret adni síró gyermekeinek; másrészt részegségükben botrányos dolgokat művelnek gyermekeik szeme láttára, illetve verik, kínozzák azokat. „Átok annak az embernek a fejére, aki azok könnyei és

szenvedései kontójára mulat, akikkel szemben megesküdütt, hogy oltalmazni és szeretni fogja őket.” A szerző fölszólította a román közönséget, hogy hagyjon föl ezzel, ha mulatni akar, otthonra hozasson egy kis italt, hogy a családnak legyen egy jó napja.⁸⁴

G. Crăinicean 1889-ben cikket jelentetett meg a pálinka ártalmairól. Mint előljáróban emlékeztetett rá, már 1854-ben és 1868-ban is jelent meg ilyen tárgyú brosúra Brassóban, már akkor élt a törekvés az intelligencia körében, hogy gátat vessen a tömeges alkoholizmusnak. Ma is jól teszi, aki olvasókönyvek, higiénia-tan-könyvek lapjain propagálja a józanságot, hogy az eszme a gyermekek, iskolások körében is meghallgatásra találjon. Az írók mellett azonban főleg a szülők, rokonok felelőssége óriási: általában ők hozzák össze a házasságokat, tudakolják meg tehát előre, hogy a vőjelölt alkoholista-e vagy ilyen családból származik-e – a pap, a tanító pedig maga is hívja föl erre az apa figyelmét! „Azért mondtam ezt el, hogy minél többször elhangozzék, és így az, ami jobb emberek körében már szabály, hogy tudniillik, őrizkednek a részegesektől, még akkor is, ha a legény a falu leggazdagabb parasztjának a fia, ez széles körben váljék normává, a nép vezetői pedig legjobb tudásuk szerint támogassák ezt az irányt.”⁸⁵ Azt azonban a szerző – érezhetően nemzeti büszkeségből – elutasítja, hogy a román leányok is iszákosak lennének; nem érti, honnan vette Vuia kollégája azt az adatot, hogy a pálinkásüveg kézzől-kézre jár a családban, az apától a nagylányon keresztül egészen a csecsszopóig.

A *Revista Orăștiei* egy későbbi írása, fölvázolva a pálinka eredetét és pályafutását, rejtett társadalomkritikát gyakorolt: egy német orvos 1484-ben mindenféle betegség megelőzésére javasolta reggelenként egy fél kanál bevételét; sajnos ma már a románok is fertállal és egész nap isszák. Halálos mérge lehet, föl kell hagyni vele – zárult a kissé elméleti vezércikk.⁸⁶ A következő évben hús-vér tudósítás jelent meg egy falusi tragédiáról, ahol az alkohol rabjává vált személy leszúrta unokafivérét a másikat pedig súlyosan megsebesítette. Mértékletességi egyleteket kell szervezni, a

pap és a tanító lépjen föl, amíg nem késő, semmiféle gyűlést ne lehessen a kocsmában tartani – sorolta javaslatait a levélíró.⁸⁷

Simeon Stoica brosúrája szintén kiemelten foglalkozott az alkoholizmus problémájával. Népbetegségnek tekintette, mely munkaképtelenséghez, erkölcsi-anyagi pusztuláshoz vezet. A szerző – nyilván elrettentő szándékkal is – részletezte, mely szerveket károsítja az ital, sőt az utódokra gyakorolt végzetes hatását is ecsetelte (epilepszia, görcs, elmebaj, bűnöző és öngyilkossági hajlam). Szerinte az alkoholizmus ott terjedt el, ahol vagy könnyű pénzkereseti lehetőségek adódnak, vagy nincs állandó mezőgazdasági elfoglaltság, vagy általános az alultápláltság. Sok kocsmáros biztatására a felelőtlen szülők fájdalomcsillapítóként a kisgyermekbe is pálinkát öntenek, ezzel a jövő alkoholistáját nevelik. Stoica több módszert is ajánl e csapás leküzdésére: állandó ipari-mezőgazdasági elfoglaltságot kell biztosítani a népnek, minek eredménye a teli magtár, bőséges táplálkozás lesz; a kocsma számát le kell szorítani a lakosság lélekszámával arányos szintre, s csak közismert, tisztességes személyek kapjanak működési engedélyt; vásár- és ünnepnapon ne lehessen hitelbe inni; a bor, a sör, a kávé és a cukor fogyasztási adójának eltörlése a pálinka relatív drágítását jelentené; végül pedig a papok, a tanítók és a helyi vezetők tartsanak ismeretterjesztő előadásokat az alkohol káros hatásáról.⁸⁸

Egészségtani kézikönyvében Ștefan Erdélyi is megpróbálta föl tártani az alkoholizmus társadalmi gyökereit. Szerinte az egyik baj, hogy lépten-nyomon kocsma van, másrészt a különböző társas összejövetelek, vásárok nem múlhatnak el ivás nélkül – újabban egymás társaságában már a hölgyek is isznak. A szerző meggyőződése szerint az alkoholisták 80%-a nem lett volna azzá, ha nem lenne a népszokás része egymás állandó kínálgatása. Erdélyi ezek után taglalta a szesz károsító hatásait, például a fagyhalál előidézését, s leszámolt azzal a közhiedelemmel is, hogy legalább tápértéke folytán némi pozitív értéke is lenne. Figyelmeztetett arra, hogy az alkoholisták ellustulnak, személyiségük eltorzul, bűnözővé válhatnak vagy kitör rajtuk az elmebaj, verik a

feleségüket, emellett utódaik is betegessé, értelmileg visszamaradottá válnak. Végül rámutatott, hogy az absztinensek tovább élnek, míg a kórházi halálesetek 70%-a az alkoholra vezethető vissza.

Hogyan küzdhetünk ellene? – tette föl a kérdést Erdélyi doktor. „Le kell szögeznünk, hogy semmi szükség arra, hogy mindenféle férfi- és hölgy-összejöveteleken alkoholos italokat szolgáljanak föl, ahol azután a résztvevők nemcsak kínálják, de úgyszólván erőltetik egymást. Ehelyett kis falatkákat és alkoholmentes italokat kellene fölszolgálni. A munkásoknak ne pálinkát adjunk, hanem cukros vagy mézes süteményeket, utána pedig feketekávé. Az összejöveteleken keleti mintára dulcsácát [sűrű lekvár – Á. B.], friss vizet és cigarettát adhatnánk.” Az alkoholistákat elvonóba kell küldeni, utána pedig eltiltani a kínálós társaságoktól.⁸⁹

Az az elméleti kérdés is fölvetődött, hogy egyáltalán ki az alkoholista: a közvélemény – mutatott rá az orvos szerző – a részegeseket tekinti annak, pedig ezek száma csekély. Azok vannak többségben, akik soha nem részegednek le, viszont állandóan alkoholt fogyasztanak: ebéd előtt a kocsmában megisznak három vagy öt pohár cujkát, az asztalnál kizárólag bort fogyasztanak, utána pedig likőröket, több korsó sört. A megengedhető mennyiség egyébként egyénenként változik, ám általában ebédnél legföljebb fél liter bor és egy-két pohár pálinka vagy likőr. A szerző nyíltan nem, csupán azzal kívánt a társadalomra hatni, hogy az orvosok általános véleményét idézte: ha az emberek inkább vizet, limonádét, kakaót, kávé, teát innának, sokkal kevesebb megbetegedés fordulna elő.⁹⁰

Sport

Végül lássuk, mennyire kapott teret forrásainkban az a csodaszer, mely e megnyilatkozások szerint az egészség- és szépségmegőrzés alkalmasabb eszköze lehet, mint akárhány patikaszer vagy kozmetikum.

Mind az otthoni és iskolai testedzés, mind a nyilvános sportolás jelentősége hangot kapott a *Familia* hasábjain. G. Trăila 1870-ben

egy német szerző nyomán a leányok testedzésének jelentőségét fejtegette, rámutatva, hogy sok nyugati városban ennek intézményesített formái léteznek, s mint igen hasznos munkát M. Klosz női gimnasztika-kézikönyvét ajánlotta. Ne a bőrt károsító pirosítók, hanem a rendszeres mozgás biztosítsa az egészséges arcszínt – intette a szerző a fiatal nemzedéket. Néhány évvel később egy másik szerző az iskolai testnevelés jelentőségét fejtegetve fölhívta a figyelmet arra, hogy az oktatók elhanyagolják ezt a területet; nagyobb teret kell engedni a testnevelésnek, de ügyelve rá, hogy a tanulók élvezettel végezzék a gyakorlatokat. Egy későbbi cikk szintén megróttá a szülőket és a nevelőket, amiért csak a lélekkel és a szellemmel törődnek, és nem látják be a gimnasztika jelentőségét az egészség megőrzése érdekében; azt nemcsak városban, hanem a falusi iskolákban is be kellene vezetni.⁹¹ A mozgás jelentőségére Ștefan Erdélyi 1904-ben megjelent egészségügyi tankönyve is rámutatott; mint írja, a mai társadalmi körülmények sok embert zárnak be az iskola, a gyár, a hivatal falai közé, egész nap ülő munkára kényszerítve őket. Ennek ellensúlyozására nem elég az egyszerű séta, intenzívebben kell mozogni. Nem kisebb azonban a sport társadalmi jelentősége sem: „Ezek a testgyakorlatok visszatartják a férfiakat a kocsmák és a kaszinók látogatásától, a nőket pedig a fölösleges dolgoktól és olyan haszontalan könyvek olvasásától, melyek gyakran nyomasztják a fejet és a lelket.” A szervezet fölfrissítésével a munkaképességet is fokozzuk, végül pedig a kisebb-nagyobb mértékben veszélyes sportok fejlesztik a hidegvért és bátorságot.⁹²

Az új idők szellemét – ám egyúttal a románság nehézkes mozdulását – jelezte Emilia Lungu 1880-as temesvári levele, melyben a korcsolyázás terjedéséről, a korcsolyázó elit-egyesület megalakulásáról számolt be: „A korcsolyázás kulturális és igen hasznos divattá vált itt, különösen azok számára, akiket hivatásuk a szobához láncol. A testedzés sokféle módja mint a gimnasztika, az úszás és a lovaglás közül egyik sem vezet olyan eredményre, mint a korcsolyázás. Élénk testmozgás, az egész izomzat folyama-

tos erősödése – végül pedig olyan kikapcsolódás, melynek szórakoztató jellegét gyakran meg kell tapasztalni.” Kár, hogy a románok nem járnak a jégre, csak egy hadnagy bukkan itt föl: „A korcsolyázás nem tudja megnyerni az itteni román intelligencia aktív érdeklődését, még kevésbé a burzsoáziáét; reméljük azonban, hogy idővel meggyőződnek róla, mi is ez, és a románok e téren is elnyerik méltó helyüket, mint sok más ponton, ahol csak a kezdetre volt szükség, azaz az első lépésre a megcsontosodott előítélet megtörésére.”⁹³ Egy év múlva ismét megjelent egy hasonló tudósítás, de az sem tudott még a románok részvételéről beszámolni. Nyilvánvalóan nem román közegben készült, hanem más lapból vette át a *Familia* azt az illusztrációt is, amely korcsolyázó-fakutyázó elegáns urakat és hölgyeket ábrázolt (a háttérben gótikus templommal, nyugat-európai jellegű házakkal), a kép ösztökélő, mozgósító szándékát azonban nem vonhatjuk kétségbe, mint ahogy egy néhány évvel később közölt hasonló jelenetét sem: elegáns hölgy kislányával kézenfogva siklik a jégen. A nehezen mozduló román közönséget próbálta föltüzelni az a metszet is, mely két, összefogódzva sikló elegáns hölgyet ábrázolt; a szöveg azzal dicsérte a jégpályát, hogy természetesebb, mint a bálterem, jégvirágok díszítik, és megvan az a ritka előnye – kacsintott az olvasóra a szerkesztő –, hogy a fiatal párok elszakadhatnak a parton didergő gardedámoktól.⁹⁴

A század végén futótűzként terjedő másik sportszer, a kerékpár is bejutott a *Familia* hasábjaira. Valójában már 1869-ben jelent meg ilyen tárgyú illusztráció: egy, láthatóan nyugati vagy más hazai magazinból átvett, kerékpár (velocipéd)-versenyzőket ábrázoló metszet, mely az évtizedek folyamán újra és újra megjelent, azonban minden kommentár nélkül, tehát egyelőre idegen testként szerepelt. 1896-ban azonban ugyanitt már elméleti állásfoglalás is napvilágot látott. A szerző leszögezte, hogy a kerékpározás immár divattá vált és joggal: „Hány szép kirándulást lehet így tenni, mintsem, hogy ott ül bezárva egy szalonban vagy egy sörözőben.” Habár nem mozgat meg minden izmot, kövérek számára kifejezet-

ten ajánlott. És mi a helyzet a hölgyekkel? Az egészségesek számára javallott, főleg a nagyvárosiaknak, akik ülő életmódra vannak kárhóztatva. Segíti a lányok testi fejlődését, erősíti az izmokat, javítja a légzést, az oxigénellátást, elégeti a zsírt, és a vér fölfrissítésével elejét veszi az idegrohamoknak.⁹⁵

A célirányos testgyakorlás mellett a *Familia* igyekezett népszerűsíteni a kirándulás, túrázás szokását is: Emilia Lungu 1879-ben beszámolt tizennégy fiatal hölgy, az őket elkísérő fiatal urak és a jelen levő gardedámok egy téli kirándulásáról Temesvárról Orsova felé; a fiatalok nemcsak egészségeset gyalogoltak, hanem az öreg csobán szállásán órát is táncoltak, és énekeltek. „A turizmus [...] igen-igen szórakoztató és amellet ajánlott azoknak, akiknek napi munkájuk miatt bent kell ülniük. Nem is lehetne megfelelőbb téli gimnasztikai gyakorlatokat elképzelni a végtagok megmozgatására, az izmok fejlesztésére.”⁹⁶

A legegészségesebb sportnak azonban Ștefan Erdélyi a kertészkedést tartotta: mindenféle mozdulatot végzünk, s közben a jó levegőn a növények termelte oxigént, illatokat lélegezzük be. „Kertészkedés közben elillannak a nyomasztó gondolatok, elfeledkezünk a bajokról, a fáradtságról. Az egész szervezet új erőre kap ajzószerrek, alkohol nélkül. Önök is, akik tudománnyal, ülő munkával foglalatoskodnak, próbálják meg, és kertészkedjenek egy kicsit minden nap, és be fogják látni, hogy ez után az elfoglaltság után könnyebben megy majd minden tennivaló, gondolataik szélesebben követik egymást, értelmük élénkebben fog föl mindenféle tudományos tételt.”⁹⁷

Jegyzetek

1. Ardeleanu: *Eticheta*, p. 60–61.
2. Simeon Stoica: *Dietetica populară cu deosebită considerațiune la modul de viațuire al țeranului român*. Brașov, 1897. p. 114–127.
3. Dr. Ștefan Erdélyi: *Cartea Sănătății. Manual de igienă pentru școalele superioare, civile și preparandiale de fete, totodată seveșce de consilier igienic pentru femeia cultă în diferitele faze ale viații*. Szászváros–Orlăștie, 1904. p. 228–231.
4. Uo. p. 232–37; 244–45.
5. Uo. p. 237–240.

6. Uo. p. 240–242.
7. Dr. Higienist: *Despre locuință*. Familia, XLII, 1906. p. 307.
8. Coriolan Nedelcu: *Despre îngrijirea părului normal*. Familia, XXXIX, Nr. 45, 23. nov/6. dec. 1903. p. 535.
9. Stoica: *Dietetica populară*, p. 130–157.; *Pași de femei*. Familia, XLI, 1905. p. 513.
10. Georgiu Vuia: *Tiranii din amoru*. Familia, XII, Nr. 20, 16/28. mai 1876. p. 232.; Dna dr. A. F.: *Hăinuțe pentru copii*. Familia, XLII, 1906. p. 329–30.
11. *Jurnalul de moda*. Familia, III, Nr. 1, 1/13. ian. 1867. p. 11.; *Esplicatiunea jurnalului de moda*. Familia, III, Nr. 6, 5/17. febr. 1867. p. 72.; *Creatoriile modei în timpul prezente*. Familia, V, Nr. 5, 2/14. febr. 1869. p. 53.; *Curierul modei*. Familia, V, Nr. 23, 8/20. iun. 1869. p. 275.; *Curierul modei*. Nr. 24, 15/27. iun. 1869. p. 285.
12. Sofia Vlad-Radulescu: *Cum se îmbracă ea (Articol de fond pentru dame)*. Familia, XXV, Nr. 10, 5/17. mart. 1889. p. 116–17.; Georgetia: *Despre vestimente captusite*. Familia, VII, Nr. 41, 10/22. opt. 1871. p. 488.; *Arta d'a se îmbrăca*. Familia, XXIX, Nr. 24, 13/25. iun. 1893. p. 283.; *Chestiuni de modă*. Familia, XXXII, Nr. 20, 19/31. mai 1896. p. 238.; T.: *Frumusețea femeii*. Familia, XXXI, Nr. 46, 12/24. nov. 1895. p. 549.
13. Marta: *Rochia decoltată*. Familia, XXVI, Nr. 4, 28. ian/9. febr. 1890. p. 44.; Georgetia: *Despre cravata*. Familia, VII, Nr. 38, 19. sept/1. oct. 1871. p. 452.
14. B.: *Haine și obiecte de toaletă vătămătoare*. Familia, XXXII, Nr. 21, 26. mai/7. iun. 1896. p. 246.; Dr. I.S.: *Perul falsu, corsetul, papucii*. Familia, XVI, Nr. 94, 7/19. dec. 1880. p. 586.
15. Letiti'a: *Măsa de toaleta. O periculoasă datina femeieșca*. Familia, V, Nr. 42, 19/30. opt. 1869. p. 500.; Dna dr. A.F.: *Hăinuțe pentru copii*. Familia, XLII, 1906. p. 329.; *Un obiect de modă nesănătos*. Familia, XXXI, nr. 40, 1/13. oct. 1895. p. 479.; *Moarta din cauza corsetului*. Familia, XXXIII, Nr. 12, 23. mart./4. apr. 1897. p. 144.; Dr. Rigani: *Corsetul și boalele ce el cauzează*. Nr. 14, 6/18. apr. 1897. p. 165.; *Suprimarea corsetului în școlile din România*. Familia, XXXIV, Nr. 23, 7/19. iun. 1898. p. 276.; *Corsetul oprit în școlile din România*. Familia, XXXVIII, Nr. 24, 16/29. iun. 1902.; *Cum trebuie să se poarte corsetul*. Familia, XL, Nr. 18, 2/15. mai 1904. p. 214.
16. *Balulu alumneului naționalu din Temisiôr'a*. Familia, VI, Nr. 7, 15/27. febr. 1870. p. 83.; Georgetia: *Balulu roman din Budapesta*. Familia, X, Nr. 6, 10/22. febr. 1874. p. 70.; Criticatôrea: *Reflesuni după balu*. Familia, XV, Nr. 14, 22. febr./6. mart. 1879. p. 95.; Iosif Vulcan: *Damele în toaletă simplă. Scrisoarea unei mame*. Familia, XXXIII, Nr. 5, 2/14. febr. 1897. p. 59.
17. Vasiliu Popu: *Despre creșterea feteloru*. Familia, III, Nr. 9, 26. febr./10. mart. 1867. p. 103.; At. Marienescu: *Unele sminte și datine rele ale femeiloru*. Familia, V, Nr. 13, 30. mart./11. apr. 1869. p. 146.; M. Strajanu: *Despre politetia*. Familia, VI, Nr. 19, 10/22. mai 1870. p. 224.; Spinu Ghimpescu: *Mod'a prezente a femeiloru*. Familia, VIII, Nr. 50, 10/22. dec. 1872. p. 587–588.; C.I. Polys: *Despre lux*. Familia, XVIII, Nr. 12, 21. mart./2. apr. 1882. p. 141.; A. P. Alessi: *Dela Naseudu*. Familia, XIV, Nr. 78, 15/27. oct. 1878. p. 498.
18. Lazaru P. Petrinu: *Femeile de mod'a*. Familia, XII, Nr. 21, 23. mai/4. iun. 1876. p. 250.; Rosa Trandafir: *Despre căsătorie*. Familia, XVIII, Nr. 14, 4/16. apr. 1882. p. 170.; G. Candra: *De ce nu ne insurăm?* Familia, XXIII, Nr. 4, 25. ian/6. febr. 1887. p. 43.
19. -sb-: *Moravuri*. Familia, XXXVI, Nr. 19, 7/20. mai 1900. p. 224.
20. O privitoare: *Ierasi balul din Arad*. Familia, XV, Nr. 12, 15/27. febr. 1879. p. 83.
21. Rosa Trandafir: *Despre căsătorie*. Familia, XVIII, Nr. 14, 4/16. apr. 1882. p. 170.; *Reuniune în contra lăcșului*. Familia, 5/17. dec. 1865; *Despre balulu în Timisiôra*.

- Familia, XIV, Nr. 16, 23. febr/7. mart. 1878. p. 96.; M: *Reuniunea femeilor române din Brasiovu*. Familia, XV, Nr. 97, 20. dec/1. ian. 1879/80; T.: *Frumusețea femeii*. Familia, XXXI, Nr. 46, 12/24. nov. 1895. p. 549.
22. Maria Cioban: *Scrisori către eleve*. Sibiu, 1900. p. 38-43.
 23. *Concertulu plugarilor din Chiseteu*. Familia, XIII, Nr. 40, 2/14. oct. 1877. p. 480.
 24. Iosif Vulcan: *O sëră în Arad*. Familia, XXX, Nr. 24, 12/24. iun. 1894. p. 285.
 25. Iosif Vulcan: *Sărăcie lucie. Comedie poporală cu cântece într'un act*. Oradea-mare, 1894. p. 6-7.
 26. Emilia Moise: *De la sate*. Familia, XXXVII, Nr. 39, 30. sept/13. oct. 1901. p. 464.
 27. *Portul românesc. Câteva cuvinte despre schimonosirea lui în părțile Zarandului II*. Rev. Orăștiei, III, Nr. 6, 1/13. febr. 1897. p. 22.
 28. Agârbiceanu: *Aranybánya*, p. 74.
 29. Lăpădat: *Românii Seceleni*, p. 9-10.
 30. Dr. G. Vuia: *Despre păcatele noastre igienice și despre multe altele*. Familia, XVIII, Nr. 1, 3/15. ian. 1882. p. 4.
 31. Dr. George Crainicean: *Aerul*. Familia, XVIII, Nr. 49, 5/17. dec. 1882. p. 587.; *Apa*. Nr. 50, 12/24. dec. p. 600.; *Locuințele și vestmintele*. Nr. 52, 26. dec/7. ian. p. 624
 32. Dr. Coriolan Nedelcu: *Convorbiri igienice*. Familia, XXXIV, Nr. 17, 26. apr/8. mai 1898. p. 199.; Nr. 18, 3/15. mai. p. 212.; Nr. 19, 20, 21
 33. George Crăiniceanu: *Igiena ochilor sănătoși*. Familia, XXXVI, Nr. 45, 5/18. nov. 1900. p. 532-535.
 34. Dr. Coriolan Nedelcu: *Causele miopiei la copii și înlăturarea lor*. Familia, XXXVI, Nr. 20, 14/26. mai 1900. p. 234-235.
 35. *În general nu se deschid în d'ajuns ferestrele*. Familia, XXI, nr. 50, 15/27. dec. 1885. p. 600.
 36. Dr. Brunetti: *Igien'a sângelui*. Familia, XVI, Nr. 16, 24. febr/7. mart. 1880. p. 95.
 37. Stoica: i. m. p. 12-20.
 38. P.M.R.: *Igiena bătrâneței*. Familia, XVIII, Nr. 9, 28. febr/12. mart. 1882. p. 104.; A.S.: *Prelungirea bătrâneței*. Familia, XXXII, Nr. 16, 21. apr/2. mai 1896. p. 188.; Erdélyi: i. m. p. 228.
 39. Teodor Marovici: *Infectarea gurei*. Familia, XXXVI, Nr. 14, 2/15. apr. 1900. p. 168.
 40. Dr. Dimitrescu-Severeanu: *Despre copiii scrofuloși*. Familia, XI, Nr. 45, 9/21. nov. 1875. p. 532.
 41. Dr. I. Poenaru: *Despre durerile de dinți și tratamentul lor*. Familia, XXXVII, Nr. 42, 21. oct/3. nov. 1901. p. 499.
 42. A.S.: *Nevroastenia*. Familia, XXXII, Nr. 11, 17/29. mart. 1896. p. 127.
 43. Dr. G. Crăinicean: *Microbii sêu Bacteriele*. Familia, XXIV, Nr. 8, 20. febr/4. mart. 1888. p. 88.; S.C.: *Influența la copii*. Familia, XXXVII, Nr. 35, 2/15. sept. 1901. p. 415.
 44. Erdélyi: i. m. p. 247-249.
 45. Erdélyi: i. m. p. 93-95; 271-272.
 46. *Curierulu modei*. Familia, V, Nr. 23, 8/20. iun. 1869. p. 275.
 47. I. Panea: *Cultivarea peleii*. Familia, XIII, Nr. 15, 10/22. apr. 1877. p. 171.
 48. Dr. George Crainicean: *Însemnătatea igienei*. Familia, XVIII, Nr. 47, 21. nov/3. dec. 1882. p. 563.
 49. Dr. Gregoriu Silași: *Esposiția română din Sibiu*. Familia, XVII, Nr. 73, 27. sept/9. oct. 1881. p. 468.
 50. Dr. I. Bădianu: *Traiul lung*. Familia, XXX, Nr. 20, 15/27. mai 1894. p. 235.

51. Paulu Vasiciu. Familia, VII, Nr. 12, 21. mart./2. apr. 1871. p. 133-135.; Alesandru Popoviciu. Familia, X, Nr. 35, 8/20. sept. 1874. p. 410.
52. Stoica: i. m. p. 3.
53. Cartea Sănătății. Familia, XL, Nr. 19, 9/22. mai 1904. p. 225.
54. Ștefan Erdélyi: *Cartea Sănătății. Manual de igienă pentru școlile superioare, civile și preparandiale de fete, totodată sevește de consilier igienic pentru femeia cultă în diferitele faze ale vieții.* Szászváros-Orlăștie, 1904. p. I-VI.
55. Simeon u Stoica: *Higiena copilului dela nascere până la alu 7-lea anu alu etății.* Sibiu, 1895. p. 3-4.
56. I. Panea: *Cultivarea pelei.* Familia, XIII, Nr. 15, 10/22. apr. 1877. p. 171.; Dr. George Crainician: *Cultivarea corpului.* Familia, XIX, Nr. 1, 2/14. ian. 1883. p. 7.; Florian Danciu: *Curățenia corpului.* Familia, XXII, Nr. 44, 2/14. nov. 1886. p. 526.; Stoica: i. m. p. 167.; Dr. I. Bădianu: *Traiu lung.* Familia, XXX, Nr. 20, 15/27. mai 1894. p. 235.; Erdélyi: i. m. p. 308-310.
57. Florian Danciu: *Curățenia corpului.* Familia, XXII, Nr. 44, 2/14. nov. 1886. p. 527; Stoica: i. m. p. 157.; Erdélyi: i. m. p. 310-311.; Dr. George Crăinician: *Cultivarea corpului.* Familia, XIX, Nr. 1, 2/14. ian. 1883. p. 7.
58. Dr. George Crăinician: *Cultivarea corpului.* Familia, XIX, Nr. 1, 2/14. ian. 1883. p. 7; Florian Danciu: *Curățenia corpului.* Familia, XXII, Nr. 44, 2/14. nov. 1886. p. 526; Coriolan Nedelcu: *Despre îngrijirea părului normal.* Familia, XXXIX, Nr. 45, 23. nov/6. dec. 1903. p. 535.; uó: *Despre căderea, perderea părului și despre pleșuire.* Familia, XL, Nr. 18, 2/15. mai 1904. p. 210-211.; Erdélyi: i. m., p. 309-310.
59. Dr. George Crainician: *Cultivarea corpului.* Familia, XIX, Nr. 1, 2/14. ian. 1883. p. 7.; *Caria dinților.* Familia, XXI, Nr. 50, 15/27. dec. 1885. p. 600.; Florian Danciu: *Curățenia corpului.* Familia, XXII, Nr. 44, 2/14. nov. 1886. p. 526.; Dr. E. Monin: *Îngrijirea gurei.* Familia, XXVIII, Nr. 34, 23. aug/4. sept. 1892. p. 402.; A.S.: *Stricarea dinților.* Familia, XXX, Nr. 40, 2/14. oct. 1894. p. 475.; Erdélyi: i. m. p. 226.
60. Grigoriu Moldovanu: *Din secretele toaletei.* Familia, II, Nr. 20, 10/22. iul. 1866. p. 238.
61. I. Panea: *Cultivarea pelei.* Familia, XIII, Nr. 15, 10/22. apr. 1877. p. 172.; Dr. George Crainicean: *Cultivarea corpului.* Familia, XIX, Nr. 1, 2/14. ian. 1883. p. 7.
62. Sofia Vlad-Radulescu: *Cum se îmbracă ea (Articol de fond pentru dame).* Familia, XXV, Nr. 10, 5/17. mart. 1889. p. 117.; Farmacist. S. Rappaport: *Sfaturi femeilor.* Familia, XXXI, Nr. 40, 1/13. oct. 1895. p. 474.
63. Dr. George Crainician: *Cultivarea corpului.* Familia, XIX, Nr. 1, 2/14. ian. 1883. p. 7.; T.: *Frumusețea femeii.* Familia, XXXI, Nr. 46, 12/24. nov. 1895. p. 549.; *Pentru femeile cri vreau să devie blonde in loc de brune.* Familia, XXXI, Nr. 49, 3/15. dec. 1895. p. 588.
64. T.: *Frumusețea femeii;* J.: *Femei și bijuterii.* Familia, XXXI, Nr. 48, 26. nov/8. dec. 1895. p. 573.; Emilia Moise: *De la sate.* Familia, XXXVII, Nr. 39, 30. sept/13. oct. 1901. p. 464.; Vancu: *Monografia comunei Măderat,* p. 61.
65. Erdélyi: i. m. p. 305., 307-308.
66. J.: *Femei și bijuterii.* Familia, XXXI, Nr. 48, 26. nov/8. dec. 1895. p. 573.
67. Belladonna: *Dam'a frumósa respunde.* Familia, XII, Nr. 29, 18/30. iul. 1876. p. 338.; T.: *Frumusețea femeii.* Familia, XXXI, Nr. 46, 12/24. nov. 1895. p. 549.
68. Dr. D.: *Despre nutreментu.* Familia, XVI, Nr. 96, 14/26. dec. 1880. p. 598.
69. Dr. Ioan Moga: *Cunoscínțe dietice generali. Conf. gen. publ. în casina română din Sibiu.* Familia, XVII, Nr. 44, 18/30. iun. 1881. p. 279.
70. Dr. Ioan Moga: *Alimentele omului.* Familia, XIX, Nr. 11 skk. 1883.
71. Dr. T.: *Incercări de popularisarea igieniei și a sciințelor naturale.* Familia, XXXII, 1896, Nr. 39-42.; Nr. 44, 3/15. nov. p. 524-525

72. Erdélyi: i. m. p. 95-156.
73. Ismerteti: *Zotti Hodoș: Poftă bună!* Rev. Orăștiei, V, Nr. 17, 24. apr/6. mai 1899. p. 68.
74. A. S.: *De câte ori trebuie să mănânce omul pe di?* Familia, XXX, Nr. 29, 17/29. iul. 1894. p. 343.; Erdélyi: i. m. p. 157.
75. P. M. R.: *Igiena alimentară.* Familia, XVIII, Nr. 12, 21. mart./2. apr. 1882. p. 140.; Stoica: *Higiena copilului*, p. 22-30.; Sofia Nădejde: *Alăptarea.* Familia, XXXV, Nr. 31, 1/13. aug. 1899. p. 364-366.; Laura Vampa: *Mama și copilul.* Familia, XXXIX, Nr. 22, 1/14. iun. 1903. p. 261.
76. S. C.: *Copiii la masa comună.* Familia, XXXVII, Nr. 38, 23. sept/6. oct. 1901. p. 450-451.
77. Stoica: *Dietetica populara*, p. 72-73, 75.
78. A. S.: *Despre băuturi.* Familia, XXXI, Nr. 33, 13/25. aug. 1895. p. 391.; Dr. Ioan Moga: *Alcoolul, Vinul, Berea.* Familia, XX, Nr. 15, 8/20. apr. 1884. p. 177.; G. Traila: *Despre thea.* Familia, VII, Nr. 43, 24. oct/5. nov. 1871. p. 510.; Stoica: i. m. p. 65.
79. Dr. Ioan Moga: *Cafeaua, thea, ciocolata.* Familia, XX, Nr. 19, 6/18. mai 1884. p. 228.; Stoica: *Dietetica populara*, p. 65.; Dr. G. Crăinicean: *Mâncăți cafea cu lapte!* Familia, XXVI, Nr. 27, 8/20. iul. 1890. p. 323.; Erdélyi: i. m. p. 148., 150.
80. Ioan Moga: *Cunoscințe dietice generale.* Familia, XVII, Nr. 49, 5/17. iul. 1881. p. 315.; Nr. 50, 9/21. iul. p. 321-323.; Nr. 51, 12/24. iul. 1881. p. 330-331.; P.M.R.: *Alimentația în post.* Familia, XXI, 17/29. mart. 1885; Stoica: *Dietetica populara*, p. 101-102.
81. *Unde am ajuns!* Rev. Orăștiei, V, Nr. 10, 6/18. mart. 1899. p. 37.
82. Dr. G. Vuia: *Tutunul (tabacul).* Familia, XIX, Nr. 52, 25. dec/6. ian. 1883. p. 624.; *Fumători și nefumători.* Familia, XXXI, Nr. 2, 8/20. ian. 1895. p. 20.; Stoica: i. m. p. 90-93.; Dumitru Cr. Copcea: *Tutunul și influența sa asupra organismul omenesc.* Familia, XL, Nr. 8, 22. febr/6. mart. 1904. p. 92; Dr. E.D.: *Copiul care fumază.* Familia, XX, Nr. 20, 13/25. mai 1884. p. 238.; *Fumatul damelor.* Familia, XXI, Nr. 50, 15/27. dec. 1885. p. 599.
83. Podea: *Monografia comunei Săcădate*, p. 43.; Păcală: *Monografia satului Rășinariu*, p. 353-354.
84. Visarion Roman: *Reuniunile binefăcătoare.* In: I. N. Ciolan - V. Grecu: *Visarion Roman, pedagog social.* București, 1971. p. 230; Vasiliu Popu: *Vițtia familialia la romani.* Familia, IV, Nr. 23, 1/13. iul. 1868. p. 271-272.
85. Dr. G. Crăinicean: *Rachiul său vinarsul.* Familia, XXV, Nr. 2, 8/20. ian. 1889. p. 18-19.
86. *Vinarsul sau Rachiul.* Rev. Orăștiei, I, Nr. 40, 20. sept/12. oct. 1895. p. 1.
87. *Triste urmări ale beției.* Rev. Orăștiei, II, Nr. 2, 6/18. ian. 1896. p. 7.
88. Stoica: *Dietetica populară*, p. 82-89.
89. Erdélyi: i. m. p. 141-45.
90. Dr. Ioan Poenaru: *Despre alcoolism.* Familia, XXXVIII, Nr. 32, 11/24. aug. 1902. p. 380.
91. G. Traila: *Gimnastic'a de casa pentru fete.* Familia, VI, Nr. 8, 22. febr./6. mart. 1870. p. 87.; G. Mocénu: *Importanți'a educațiunii fizice. Gimnastic'a și scopulu ei.* Familia, XI, Nr. 4, 26. ian/7. febr. 1875. p. 44.; F.C.: *Gimnastica.* Familia, XXI, Nr. 38, 22. sept/4. oct. 1885. p. 451.
92. Erdélyi: i. m. p. 197-199.
93. Emilia Lungu: *Patinatul în Timisióra.* Familia, XVI, Nr. 6, 20. ian/1. febr. 1880. p. 37.

94. *Érna la oraș*. Familia, XXV, Nr. 3, 15/27. ian. 1889. p. 29.; *Primul patinat*. Familia, XXVIII, Nr. 51, 20. dec/1. ian. 1892. p. 605., 608.; *Pe gheață*. Familia, XXXII, Nr. 4, 28. ian/9. febr. 1896. p. 41., 46.
95. *Cursulu de velocipede*. Familia, V, Nr. 39., 28. sept/10. opt. 1869. p. 461.; *Folósele bicicletei*. Familia, XXXII, Nr. 14, 7/19. apr. 1896. p. 163.
96. Emilia Lungu: *O excursiune de iérna*. Familia, XV, Nr. 6, 25. ian/6. febr. 1879. p. 45.
97. Erdélyi: i. m. p. 208–210.