

J. M. J. A.

Trani 17 Agosto 1926

REGOLAMENTO IGIENICO SULLA VITTITAZIONE DELLE NOSTRE SUORE E DELLA
CIRCOLAZIONE DELL' ARIA, NEI RELATIVI AMBIENTI DELLE CASE.

Parte Prima:
Vittitazione

Norme generali

1° Sono stabiliti tre pasti, cioè, una lieve merenda, dalle 7 e mezza alle 8 del mattino, uscita la Comunità, dalla S. Messa, mediante un 200 grammi di pane con qualche companatico. Per le Suore un pò di caffè di orzo un pò addolcito, o frutti in tempo di stagione, sia per le Suore che per le ragazze.

Al mezzogiorno p alla mezza il Pranzo consistente ordinariamente in legumi con riso o con pasta. Al giovedì, pasta col sugo, la Domenica, una volta, brodo magro con pane o con pasta fina, e pallottole in brodo, e una volta pasta al sugo e polpette di carne al sugo. La 1° pietanza, abbondante, a chi più a chi meno secondo le capacità, ma che consumarsi intiera. La 2° moderata. Alle ragazze in proporzione.

Una 2° pietanza per le religiose di

Per le ragazze di

Qualche frutta in fine, secondo la stagione, o foglie di verdura mangireccia, cruda.

Cena - dopo ore 6 e mezza dell' ultimo boccone del Pranzo, si fa la cena, che consisterà in verdura tenera e bene cotta, o di pochi legumi, di ceci o di lenticchie con brodo della stessa legume, dentro il quale si cuoce, o meglio si spezza da ognuna il pane.

Può usarsi di quando in quando il pancotto, specialmente in inverno.

Poi 2° pietanza, o di pesce di discreto prezzo, ma freschissimo, o di patate cotte di buona qualità: le quali possono farsi in diverse maniere.

In quanto ai condimenti, siano moderati.

Circa a vino meglio generalmente astenersene.

In quanto a bere acqua nei pasti è prescritto la massima moderazione: non più di un bicchiere in due o tre volte, ma non in mezzo alle pietanze. Lo stesso vale per le ragazze, tanto facili fare abuso di acqua per trascuranza delle Maestre.

In età, per le piccole sia la merenda di non più di due onces di pane e un frutto o tre ulivi, cinque ore dopo il pranzo.

2° Siccome i cibi non bene masticati producano inevitabilmente indigestione, e a poco a poco lo stomaco si rovina, così questo Regolamento prescrive che ciascuna mastichi bene i cibi, e non l' inghiottirli se non sono ridotti in poltiglia, e bene insalivati.

3° Si devono assolutamente evitare i cibi non cotti, bene, ma tutti debbono essere con la giusta cottura.

Di ciò due sono responsabili, la Superiora locale e la cucciniera. Esse risponderanno innanzi al Signore e innanzi ai soggetti, della salute delle stesse in questo particolare.

A tal proposito si noti, che i legumi, vogliono essere cottissimi, e di qualità cocibili. Delle paste alimentari le grosse lunghe vogliono cuocere ordinariamente circa un' ora, le meno grosse da 45 a 50 minuti, quelle dette spaghetti o spaghettoni senza buco, nella loro lunghezza sono le più resistenti alla cottura, e alle volte si deve impiegare anche più di un' ora.

Nonostante però queste prescrizioni, si deve evitare che le paste alimentari stiano tant' oltre a bollire che si rendono troppo molle. Un pò di consistenza la debbono conservare.

Le paste a fili lunghi e fini dette filatini, secondo la qualità possono cuocere da 5 a 10 minuti, e debbono conservare una consistenza anche maggiore che non le paste grosse.

" Verdure " - Non se ne amministrano di quelle qualità dure, difficili a cuocere, che sempre restano dure. Si scelgano, quando ne esistono, di quelle tenere e cocibili, e si amministrino ben cotte.

Così pure le patate che non cotte, o dure da per sè, restano sempre tali e danneggiano molto lo stomaco. Possono apparecchiarsi in diverse maniere.

Anche il riso deve avere una cottura piuttosto elevata di 40 minuti al più o meno, perchè se è duro indurisce le funzioni dello stomaco. Può anche cuocersi in diverse maniere.

" Carni " - Non se ne compri di bove vecchio, ma di vitelli teneri e scevri di soverchio grasso che è sempre difficile a digerire. Si preferisca, sempre il magro per fare polpetti ben cotti in padella o in graticola. Nelle salse di pomodoro si vada con moderazione. Non si abusi di mangiare pomodori crudi.

4° Si conservi, sempre la stessa distanza, tra i tre pasti, e se qualche volta si protrae quello della merenda al mattino, si protraggoni anche gli altri due pasti proporzionatamente.

E' un rovinare lo stomaco mettere un altro pasto quando il primo non è stato ancora digerito.

" Frutti " - Non se ne mangi affatto quando sull' albero stesso non abbiano raggiunta, la giusta, maturazione, o sullo stesso albero l' abbiano oltrepassata. Quando il frutto è maturo dall' albero, è sempre giovevole allo stomaco perchè contiene elementi nutritivi e salutari.

" Uova " - Questo Regolamento proibisce che si amministrino uova, stagionati da più giorni, nei quali già comincia la decomposizione. Tali uova sono di grave

danno allo stomaco in qualsiasi maniera si confezionano. Se ne faccia, meno assolutamente. Prima di acquistarli si guardino attraverso il lume. Se l' uovo è lampante, limpido, senza nessuna macchia, è fresco, o quasi. Se comparisce con la scorza come se fosse qua e là macchiata, l' uovo è passato, è guasto.

Si procuri di tenere un gran numero di galline, almeno un due centinaia, ma in modo razionale, da poter produrre uova in tutti i tempi. Un gallinaio produttivo richiede: terreno molto spazioso in aperta campagna, pavimento pulitissimo e tenuto con grande pulizia, cibi adatti, tra i quali crusca impastata con acqua, e nell' inverno molto granone che riscalda le galline e fa prouire le uova. Aggiuccatoio ben composto per la dormizione posata e tranquilla del pollame, e disposta in modo che la gallina di sopra non imbratti quella di sotto.

Canestri con paglia, o altro strame, per deporre le uova. Ben tenute il gallinaio in campagna, frutta in ogni tempo.

" Pesci " - Uno, due volte la settimana, o a pranzo o a cena, si amministri, specialmente i merluzzini di Trani, purchè freschissimi. Si badi che i marinai hanno l' arte il pesce guasto e di saperlo dare per fresco; e si dice che taluni a tal uopo, lo tengono nel ghiaccio, altri, ciò che è più orribile, in una leggera soluzione di sublimato. Si può cucinare in diverse maniere. Sia sempre ben cotto.

" Pane " - Dalla purezza del pane dipende in massima parte la salute. Buon pane fa buon sangue, cattivo pane fa cattivo sangue.

Convieni meglio comprare il grano, farlo mulire dove si può avere una coscienziosa mulitura, ritirare la farina in casa, cernerla in casa, impastare, e infornare.

Qualora ciò fosse molto malagevole si acquistano le farine da buoni mulini, che diano una certa garanzia.

Miglior partito poi fra tutti sarebbe che ogni Casa si facesse venire buona quantità di farina, dal nostro Mulino di Messina, tenendola in magazzino, e consumandola gradatamente. La tenuta in magazzino però dev' essere fatta con regole tali; che la farina non si guasti.

Il sale nel pane non deve eccedere.

" Avvertenze " - Dopo il pranzo è indispensabile per tutte un' ora di ricreazione e di reciproca alienazione.

Alcune che avessero gli ufficii movimentati potrebbero, volendo, riprenderli dopo mezz' ora di ricreazione. Non così le segreterie.

Dopo la cena, si fa da un quarto d' ora a 20 minuti di ricreazione per tutti.

Si badi di non bere mai acqua fredda immediatamente che si è fatto entrare il cibo caldo nello stomaco. Si lasciano passare qualche paio di minuti, durante i quali, si mangino pochi bocconi di pane, a solo, e poi si beva sempre moderatamente.

L' acqua a pranzo deve essere moderatamente fredda, ma non gelata.

Dopo 5 ore del pasto, in qualsiasi stagione, specialmente in età, è lecito bere anche acqua ben fresca.

I cibi non siano mai soverchiamente caldi, perchè fanno danno oltre che allo stomaco, anche ai denti, e si noti che la conservazione dei denti è oltremodo necessaria per la buona salute.

Norme particolari

Per persone deboli, gracili e malaticci allo scopo di migliorare e conservare la loro salute in quanto alla vittitazione.

Tutte le norme generali anzidette, sono da osservarsi in modo più esatto ancora per le persone gracili, deboli o malaticcie, tenendo presente quanto altro qui occorre aggiungere di particolare.

" Latte " - Dev' essere sempre fresco, preferibile di capra, e se di vacca dev' essere sterilizzato con bollizione.

Per gli stomaci un pò difficili a digerire il latte si usi aggiungere la metà o un terzo di acqua bollita, o acqua di calce, o di seme di finocchio bollito. Non si addolcisca soverchiamente.

La porzione sia moderata perchè si renda digeribile.

Quand' anche si digerisca il latte, pure ogni settimana bisogna sospenderlo per qualche paio di giorni.

Bisogna anche sospenderlo quando altera le funzioni del corpo, producendo talvolta molto ritegno viscerale (stitichezza) talvolta l' opposto (scioglimento). Certi stomaci non digeriscono affatto il latte, e dopo varii tentativi si smetta.

Il ritegno di stomaco si guarisce mangiando degli ortaggi, teneri, come per esempio: zucchette, o simili. Non si mangino scarole dure perchè sarebbe peggio. Giova il mangiare frutta matura. Giova un pò di vita movimentata, anche qualche passeggiatina. Farebbe anche bene un cucchiaino d' acqua fresca ogni ora. Si usino cibi leggeri, non si usi pasta asciutta, ma piuttosto pietanza di zuppa, di pane bollito o con brodo o con acqua e burro. Si evitino i purganti che se si prendono spesso, rovinano lo stomaco e accrescano il ritegno. In caso di estremo ritegno per molti giorni , nonostante la vittitazione sopra indicata, si prenda qualche purgativo di olio, o di ricino in dose non molto alta, (non più di un' oncia) o di semplice olio con un pò di vino.

Quando poi il caso è al contrario, cioè troppa emissione dello stomaco, allora si mangia il riso asciutto e di cottura moderata. Non si beva molta acqua durante i pasti, ma poca quantità in ultimo.

Quando lo stomaco è ammalato per indigestioni, non si affatichi con troppi farmaci, ma si stia al principio degli antichi Sola dieta sanat.

Per dieta si può intendere pure un cibo leggero e di poca quantità. In tali casi, non si usino salse, si preferisca il burro si usino paste finissime, e nemmeno asciutte, piuttosto frantumate, cotte o in brodo, o in acqua da prendersi col cucchiaino.

Le persone deboli e gracili e inferme di stomaco, non prendano mai formaggio, non cibi salati, moderatissimo l' uso delle melanzane.

Evitino gli eccitanti nei cibi, come per esempio - prezzemolo o altre droghe. Evitino le fritture. Non si diano loro frutta immature, pesci passati, uova corrotti, ecc. e vanno per esse tutte le altre norme generali, con più limitazione, o esclusione di alcuni cibi, come qui si è detto.

AVVERTENZA

Ognuna sappia che corre l' obbligo di far sapere i proprii incomodi alla Superiora, o a chi per lei, appena se ne sente presa.

I primitivi prodromi di qualche malattia, o delle viscere o dell' organismo, sono: inappetenza, insonnia, cioè che non si dorme bene, visibile deperimento nel volto e nelle forze.

Bisogna, subito avvisarne chi di ragione, e prenderne gli opportuni rimedii igienici.

S' intende che quando occorre chiamare il Medico, bisogna chiamarlo.

Ma tutti i medici ritengono essi stessi, che non bisogna fare abuso dei farmaci. La buona igiene, secondo tutti questi precetti che abbiamo scritti, è buona preservazione da malattie.

Si noti per esempio il soffrire troppa rimissione dello stomaco (scioglimento), e non dire niente, e non curarselo, è un vero rovinarsi la salute.

Parte seconda

Della circolazione dell' aria

Importantissima cosa è in una Comunità la circolazione dell' aria.

L' aria è uno dei primi elementi per la vita umana. Più che in una privata famiglia, gli ambienti di un Istituto debbono essere sempre arieggiati, come anche soleggiati.

Però, a parte che la prima condizione è che l' aria sia salubre, e che gli Istituti sorgano in vicinanza di campagna o di spiagge marine ad altre regole bisogna badare perchè l' aria non si renda nocevole, in riguardo alla ventilazione, specialmente quando questa si tramuti in vento.

Allora se non si bada, il vento s' incanala lungo i corridoi, o le scale interne, o negli ambienti abbastanza lunghi e larghi. Allora avviene facilmente che trascundasi alcune regole che ora diremo, si formano i così detti colpi d' aria, che bastano per accatarrare una persona, per metterla a letto, con pericolo di serie malattie e se la persona che riceve i colpi d' aria, è mal disposta a malattie di petto, può ammalarsi di malattia funesta, e soccombere.

Per evitare gravi inconvenienti, si danno le seguenti regole per questa Casa di.... come le simili si sono date ad altre nostre Case, a cominciare dalla Casa Madre di Messina.

1° Tutte le porte debbono stare sempre chiuse: chi apre una porta e poi non la chiude, commette una grave mancanza degna di punizione, ed è obbligata essa stessa ad accusarsene con la Superiora, la quale le darà una penitenza più o meno sensibile, secondo qualche ricaduta, in detta trascuranza.

2° Chi trova una porta aperta deve adempiere la carità e il dovere di chiuderla immediatamente, anche trovandosi di passaggio per altrove.

3° Quando tira vento si farà lo stesso con le finestre che si trovano aperte, cioè chi se ne accorge dovrà chiuderle.

4° Per la debita ventilazione dei locali, si userà questo sistema, che le ufficiali addette ai varii ripartimenti, ciascuna deve tenere le finestre dell' ambiente aperte, nell' assenza del personale, e così lasciarle, finchè debbono chiudersi, quando e come si dirà.

5° Quando una Comunità in fila, come per esempio: l' Orfanotrofio, o le Suore e Probande per gli atti Comuni, debbono attraversare un corridoio, o un ambiente lungo e largo, la ufficiale addetta curerà la chiusura, e terminato il passaggio della Comunità quietamente, senza il flusso e riflusso, l' ultima che sta in coda alla Comunità, sia Maestra, o altra, è obbligata a chiudere subito, dietro le sue spalle la porta d' uscita.

6° Ammesso pure che vi sia del vento, si noti che quando in un ambiente, per esempio: Laboratorio, Refettorio, ecc.... porte e finestre sono chiuse, si può benissimo aprire una finestra sola, (purchè il vento non sia troppo impetuoso), poichè quando manca il flusso e riflusso, l' entrata dell' aria, purchè non colpisca direttamente le persone, non fa male.

Uscendo però bisogna chiudere la finestra.

7° Distribuzione degli appartamenti e nomina delle ufficiali addette.

Elenco: Suor....

.....

Trani 17 8 1926