

# HIGIEN'A SI SCOL'A.

FOIA

pentru

**Sanetate, Educatiune si Instructiune.**

1876.

Nr. 7.

Ese odata in septemana joiã. Pretiulu in Monarchia: 4 fl. pe 1 anu, 2 fl. pe  $\frac{1}{2}$  anu, 1 fl. pe  $\frac{1}{4}$  anu. — Pentru strainatate 6 fl. pe 1 anu, 3 fl. pe  $\frac{1}{2}$  anu si 2 fl. pe  $\frac{1}{4}$  anu. Pentru inserate 6 cr. de siru si tacsã erariale de 30 cr. pentru un'a data.

Anulu antaiú  
1 Juliu.

## Votiv'a tabla.

Sum'a totalei practice intieptiunii este regul'a a urmã submisu intocmireloru Vocei naturei — ea este vocea lui Dumnedieu; — Sum'a totalei teoretice intieptiunii este cunosciinti'a cauzelor, pentru ce pôte intocmirele naturei trebue se fia asia, precum suntu ele. Sum'a totalei nebunii si isvorulu totalei stricaciuni este opunerea in contra intocmireloru naturei, si cercarea a vré se o dascalesca si se o coréga.

J. H. Rausse.

## Dedarea

in privinti'a higienistica, terapevtica si morala.

### II.

Se alegemu unu altu esemplu de buna dedare, de e. sculareã de diminétia si nu vomu si utii la inceputu o reactiune corporala placuta. Nu amu dormitu de ajunsu, suntemu langedi, cascamu, suntemu batusiti, pentru ca proportionalmente pré tardiu ne amu culcatu; caci nu se pôte din destulu recomandá, ca unu somnu de unã óra naintea mediului noptii valoreze cá doue ore dupa mediulu noptii. Astfeliu dara nu ne potemu bucurá de adeverat'a placere a impresiuneloru de diminétia, asia cá candu amu fi dormitu de ajunsu. Se ne culcemu dara in locu de 11 la 10 óre, si mai tardiu la 9 óre, si atunci ne vomu sculá cu mai multa usiorátie la 5, ba si la 4 óre diminétia, ca mai nainte la 6, 7 ori 8 óre. Si acama vomu aflá placere in maretiele impresiuni de diminétia, mai atesu vér'a si vomu simti cu voluptate si bufecia influinti'a radieloru

sórelui de diminétia, ciripirea randunelei si canteculu paseriloru. Noi ne vomu simti in aceste óre nu numai mai bine dispusi, ci si formalmente incitati spre tótu ce e bunu si nobilu. Preste tóta dio'a ne va concomitá unu déliciosu resonetu, unu simtiementu mai seninu si o dispositiune mai radicatóre de anima.

Celu mai mare castigu alu buneloru dedari fizice este, ca noi pe longa ele nu numai ca suntemu mai sanetosi, ci ca noi spiritualmente si moralmente ajungemu unu mai mare gradu de libertate si de independintia, respective o mai mare stapanire de sine, ce intrece cu multu posesiunea bunuriloru materiali, caci in fine scopulu ultimulu alu esistintii nostre este: dezvoltarea spirituala si morala si stapanirea de sine. Numai aceste ne aducu adeverat'a fericire. Fisic'a sanare este dara mandatulu fia carui omu, pentru ca prin ea ia unu sboru mai inaltu si sanitatea morala de si e adeveratu, ca moralitatea este de mare influentia asupra sanerii pentru ca o convictiune chiara si firma produce o vointia energica, o consecinta tendintia.

Remenendu pe langa bun'a „dedare“ a ne sculá de diminétia, vomu aflá, ca cei mai multi omeni si aci ducu o viatia intorsa, o buna parte din ei facu din nópte dioa si din dioa nópte.“ E greu a te sculá de diminétia, dicu multi omeni si protestéze cu tóta energia in contra acestei teorii, inse o proba mai indelungata ii va convinge despre marele adeveru, ce jace in scularea de dimineatia. Precum este mintea omului sculenduse de diminétia mai serina, si virtutea mai energica, asia si lucrarea lui in órele de diminétia va fi mai chiera mai fromósa si mai spornica. Si acest'a e unu mare castigu, ce ne aduce ban'a „dedare“ a ne sculá de diminétia, de si la inceputu cam greu. — Scularea de diminétia se usiorese prin unu propusu firmu d. e. imi propunu se me scolu la 5 óre si me voi trazi, inse atunci de locu trebuie saritu dein patu. Si cin'a mai frugala: o bucatia de casiu, unu paharu de lapte cu pane, nescari póme mai vertosu mere ajungu, cá se nise usioréze scularea de dimineatia.

Cá se ilustramu dedarea rea, vomu aduce unu casu concretu. Unu omu altfelu inea robustu patimindu de sifilis si luendu multe preparate de mercuru, i sa paralisatu tóta reactiunea trupului, astfelu incatu elu intiependuse in unu spinu, ce a intratu in carnea lui destulu de afundu, nu a simtitu nici o durere, nici o reactiune si a portatu spinulu intie patu in carne mai multe luni pentru ca prin dederea rea, natur'a erá paralisata.

Incependu elu dupa aceea cur'a in contra sifilisului in unu institutu fisiatricu, dupa unu timpu se revolta natur'a in contra acestui corp strainu in carnea lui, locul, in care erá intiepatu spinulu se rosi, aprinse, trecu in puroire si cu puroiulu esi si spinulu din carne.

Aicea vedemu apriatu ca natur'a singura a fostu pré slaba, cá se reagese in contra acestui corpu strainu, „ea sa dedatu cu elu“ inse prin acést'a dedarea ea a patimitu, si a trebuitu se fia iritata prin cura, cá se póta reagá si se scóta spinulu din carne. — In asemenea modu se póte dedá organismulu si cu proprii sei atomi morti si cu alte materii straine devenite in trupulu nostru prin mancare si beutura. Inse daca aceste se agramadescu in unu gradu mai mare, atunci ele séu se desfacu, disolvu dintr'o data, si se nascu crise: sudori, urdinari, vomitu, buboie, esanteme; seu intrég'a masina a corpului se frange, paraliseze, mòre prin apoplecsia, prin rumperea arterieloru, vineloru etc.

Epidemiile afa numai acolo pamentu roditoriu, secerisu abundantu, unde multi individi vietinescu in astfeliu de rele „dedari fara reactiuni! — Influentie telurice si cosmice, oresicari venturi, probalminte si oresicari reversari de electricitate elibereze de odata in asemené forma in multe corpuri, (individi) cari au traitu in asemené relatiuii eronee, materialulu bolnaviciosu adunatu in masa si astfeliu se nascu epidemii diverse: tifusu, versatulu, friguri, coler'a, cium'a etc. — Unde dara se porta grija de curatieni'a trupului peste totu, acolo nu usioru se voru nasce epidemii.

Potemu dara a ne simti bine adeca fara simptome reactionali, si totusi se fimu in máre gradu nesanetosi si pentru aceea este omului sanetosu absolutu de lipsa, a se espune naturaleloru incitamente de viatia, adeca caldurei si frigului prin lucrulu fisicu, ori comotiune sub dréptá influentia a aerului atmosfericu, a radieloru sórelui, a plóei, véntului catu se póte de usioru imbracatu, cá prin acéstá se tienemu reactiunea neadormita si activa in contra materialului de móрте. De aci provine proverbiulu, ca cine se recesece ori inferbinta adese ori, pe langa unu nutrementu simplu, nu se va mai reci usioru, caci materiele corpului nu latitéze in elu, nu se disolvu din organicele legaturi ale sale in massa, ci necurmatu pururea pe nesimtite.

Necontentit'a schimbare a temperaturei in atmosfera suntu dara uuu midilocu intieptu de incitatieune spre sanetatea nóstra, ea este totu odata prob'a de focu a sanetatei nostre adeverate, toemai asia cá si reagentiele chemice in probele chemice, ea desl'éga si léga materiele. Cu catu mai multu ne vomu subtrage noi dela recea temperatura si dela ferbintele sóre, cu atata va fi mai reu in sanetatea nostra positiva ori absoluta, séu adeverata, care precum vediuramu, nu e identica cu a se simti bine.

Moral'a, ce aru fi se tragemu din acést'a tema, este, ca o dedare rea produce crescendu mai pucine si mai rele simptome de reactiune adese ori pe ne observate, si ca de aci se forméze opiniunea ratacita, ca ea nu mai daunéze; din contra ca o buna dedare produce cu incetulu totu mai bune simptome de reactiune, adeca ea destépta si impinge la totu ce e mai sublimu, mai nobilu, mai vigorosu!

## Fisic'a.

5. Porositatea. In seara acést'a mai aduse Dru. N. mai multe obiecte in o cosiara, din care si scose mai antaiu unu burete, ó bucatí'a de pane si o piatra pumica.

Cele doue din daiu corpuri, buretele si panaa dise elu, le ati vedutu voi a buna séma mai de multe ori, alu treilea corpu este o piatra, care pote ca o veti cunosce din Istori'a naturála, unde se numesce ea piatra pumica, si care se afla in regiunele, unde muntii vomu focu seu unde au fostu de acestí'a mai nainte. Deca voi veti considerá aceste corpuri mai aprópe, veti aflá in ele multe gauritie mai mari si mai mici, séu intrespaciuri, prin cari partile corpului suntu separate.

Scitu voi se-mi numiti inca, si alte corpuri, cari inca au multe gauritie c'a aceste trei?

Acuma puse nainte o bucata de sapunu, una eschiutia de lemnu de teiu useatu si o fóia de hartia bibula, si le dedu copiiloru spre observare, déca si in aceste corpuri se vedu gauritie. Copiii observara aceste.

Mai de pare puse Dru. N. pe mésa unu derabu dé uiaga, unu banu de argintu si o bucata de otielu dela unu cutitu ruptu. Si dupe ce aceste corpuri circulara intre copiii, le puse intrebarea: observatau ei si in aceste corpuri gauritie? si ei disera ca nu.

Asia e, dice elu, voi nu observati la aceste corpuri gauritie, ori intrespacia, si totusi ele se afla si la aceste corpuri. Voi inse nu le poteti vedé cu ochii liberi, pentru ca suntu forte mici. Prin unu microscopu (ouiaga in form'a liniei care maresce obiectele) le ati zari si in monet'a de argintu cá si in cele lalte corpuri. Tote corpurile au dara intre atomii, sei intrespacia si aceste spatia intre atomi le numimu pori. Porositatea dara este o proprietate universalá a corpuriloru.

Observati mai esactu pelea maniloru vostre, si veti poté cunosce cu ochii vostrii porii, ce se afla in ea si a intregului corpu in numeru preste doue milióne.

Acuma scóse Dru. N. din cosiara o sticlutia, ce erá o mare parte impluta cu apa, celalaltu spatiu alu sticlutici ilu implu elu incetu cu spiritu coloratu pana susu la gur'a sticlutii si astupa sticluti'a cu unu dopu. Vedeti dise elu, sticluti'a e plina pana in gura, si intoreendu sticluti'a cu gur'a in diosu intreba copiii: Este si acuma ca plina pana in fundu? Ba nu e, se vede ceva spatiu голу. Dreptu, si acést'a dovedesce, ca si lievidele au pori, caci unele particelle a le spiritului au intratu in porii apei si asfeliiu s'a nascutu in sticlutia unu spatiu голу.

Dupa aceea dede elu copiiloru o bucata de saharu albu si ei aflara, ca acést'a este unu corpu porosu. Implu unu paharu pana in margine cu apa, si apoi slobozi bucatie'a de saharu cu incetulu in apa si saharulu

se topi fara cá din paharu se fia esitn vreo picatúra de apa. Voi ve veti aduce aminte díse Dru. N. ca de unadi, candu am sloboditu eu vreo cativea petricele in paharulu cu apa, a esitu din elu cevasi apa si acést'a ne a aratatu ca corpurile suntu impenetrabili.

Acuma am sloboditu eu totu asi'a de mare bucata de saharu in paharulu cu apa, si ap'a nu a esitu afara din paharu. Cum e acésta cu putintia. Ve voi esplicá. Saharulu e forte porosu, si porii lui suntu impluti cu aeru, venindu acuma saharulu in apa, ap'a se vira in porii impluti cu aeru si aerulu se redica in besicele micutíe pre cum ati observatu, la surfatia apeí si de aci in atmosfera. — Inse eu ve voi arata unu esemplu si mai evidentu.

Lua apoi buretele si 'lu puse in unu taériu, astfelíu buretele implu taiariulu si dupa ce trase atentiunea copiiloru la porii buretelui si le spuse, ca unii pori suntu acuma plini de aeru, lua apa si torna asupra buretelui inse in taiariu nici nu se vediu ap'a, nici ea nu cursa afara din taiariu. Ce sa intemplatu cu ap'a? intreba Dru. N. si unulu dintre copii respunse: Ea e in burete. Dreptu! Ea a intratu in porii buretelui, cari mai nainte erau plini cu aeru. inse ap'a a gonitu aerulu din porii buretelui si a intratu éa acolo. De aci invetiamu, ca unu corpu póte se se virésca in porii altui corpu; corpulu inse este nestrabatutu.

In privinti'a porositatii insemnative inea urmatórele:

Corpurile, cari au pori, ce se potú zeri cu ochii d. e. buretele, pana, piatra pumica se numescu corpuri pufóse; corpurile, a caroru pori nu se potú zeri usioru, séu cu ochi liberi nici de cum, se numescu corpuri compacte ori dése, cele mai compacte corpuri suntu: aurulu si platin'a.

Pentru ce unu burete uscatu este micu, pecandu puindulu in apa se umfla tare?

Pentru ca ap'a intra in porii buretelui si-i largesce si astfelíu maresee buretele.

Pentru ce nu se sterge negréla scrisa prospetu, déca punemu désupra hartiei scrise hartia bibula?

Pentru ca negréla fluida de locu póte intrá in porii hartiei bibule fiindu acést'a fórte porósa si astfelíu se subtrage dela scrisóre negréla superflua, pana candu alta hartia mai pucinu porósa, ori cleita, ori unsa nu lasa a strabate negréla in porii loru si astfelíu manjescu scrisórea.

Pentru ce se imfla adese ori usile, mesele si alte mobile de lemnu in timpu ploiosu ori in chilia umede?

Pontru ca paretii poriloru acestoru mobilia, candu suntu ele uscate, cadu la olalta si se apropia, inse la strabaterea umedíeí, ce se ofere prin timpu umedu ori chilia umede, ei se largescu éra si asi'a desfacu corpurile.

Pentru ce se implu rufele nostre de necuratienia, de si ele prin vestmentele de 'nafara suntu scutite?

Pentru ca corpulu nostru are o multime de pori pe surfati'a pelei, prin cari abureze materiile din leuntru, si fiindu ca acesti aburi se depunu pe rufele nóstre si aci se ingrósie si se lipescu de ele atragendu la sine si cevasi pravu si astfeliu devinu ele necurate. Dela tienerea deschisa a acestoru pori aterna multu sanetatea nóstra.

Pentru ce potemu indesá argintulu viu prin o punga de pele?

Pentru ca Argintulu viu cá si ap'a pentru insusirea sa fluida pote incungiura poterea apasarii nu mai prin aceea, ca se vira afara prin porii pungei de pele. Precum se pote argintulu viu indesá prin pele, asia se pote si ap'a forti'a prin auru, deca unu globu facutu din auru subtire se supune unei apasari fortiate. Si aurulu are dara pori, de si este unulu din cele mai compacte metale.

Pentru ce se umeda mai nainte cól'a de artia, ce are ase intinde pe scandura de desemnu?

Pentru ca umediala, ce intra in porii hartiei i da o mai mare estindere in tóte laturile si uscandu-se harti'a pe scandur'a de desemnu devine erasi la marimea de mai nainte si astufeliu se intinde forte nedu pe scandura.

Pentru ce curge ap'a din vase de lemn uscate, candu le implemu cu apa?

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Pentru ca intrespatiulu intre dogi sa largitu, fiindu ca porii lemnului in uscaciune se angusta si dogile se constrengu. Punendu-se apa in vase, éراسi se implu porii de apa si astfeliu se largescu si dogele trebuie se se estinda éراسi asia cá intrespatiulu se dispara si se numai curga apa prin elu.

Pentru ce se pote despica o stanca de piatra prin unu icu subtire de lemn uscatu veritu in crepatur'a ei, déca acest'a se uda desu cu apa?

Pentru ca poterea, ce se cere spre despicarea stancei se efeptuescé prin imflarea icului udatu cu apa. Ap'a intra in angustatii pori ai lemnului, ii largescu si prin acést'a se estinde iculu intregu, care vrendu se cuprinda unu spatiu mai largu despica stanca.

Pentru ce se stramba lemnulu, a carui una parte se uda, candu cealalta parte se tiene dé supra focului?

Pentru ca particellele lemnului in partea in care lucra caldur'a se apropie de olalta, fiindu ca porii cari se angusta, le dau locu, candu de cealalta parte pentru umedialá ce primescu porii, se departeze de la olalta. Urmarea este ca lemnulu se stramba in partea aceea, in care a lucratu caldur'a. Acést'a se intempla d. e. la facerea dógeloru pentru buti, cari prin acést'a capata form'a stramba.

Pentru ce se sparge umu vasu implutu cu mazere, déca acést'a se uda cu apa?

Pentru ca mazerea primesce in porii sei ap'a si prin acést'a i se maresce cuprinsulu. Si fiindu ca acést'a se intempla la fiacare bóba de mazere, ele tóte la olalta ceru unu spatiu cu multu mai mare de celu nainte, pe care si-lu castiga prin spargerea vasului, ne aflandu locu in launtrulu lui.

Pentru ce se imflu cu besicutie paretii unui paharu implutu cu apa próspéta, déca elu sta mai lungu timpu in chilia calda?

Pentru ca ap'a contine pori, cari suntu impluti cu aeru, si pentru ca dupa ce se incaldiesce acestu aeru prin caldura si pentru mai marea sa usiuratare se nisuesce a se desparti de apa, se unescu particelele vecine si astfeliu forméze ele besicutie mai mari si visibili.

Pentru ce daca punemu in unu vasu o cana de apa si alta de spirtu nu capatamu doue cane de fluidu?

Pentru ca si fluidele au pori si fiacare fluidu se vera in porii celualaltu astfeliu, cá ele unite se cuprindu mai putienu spatiu cá mai nainte candu erau desfacute. Asia e si cu metalele deca se topescu meste cate la olalta. Cum ca metalele au pori, se vede si de acolo caci ele prin baterea cu maiu ori prin tescuire se indese.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

#### 4. Grija de pele.

Venimu a descrie un'a din cele mai de capetenia conditiune de viatia adeca la ingrijirea de pele. Intre organele, ce servescu corpului spre curetiere vré se dica cari elibereze corpulu de remesietiele schimbarii materiei, este celu mai de insemnatu Pelea. Ea esaléze necontentitu materiele netrebnice, utilizate din corpulu nostru, si absorbe gase-aere, ce trecu in sange si ilu diregu. Prin gauricele nenumerate, ce se afla in pelea nostra — porii-abureze ea necontentitu acele materii utilizate si stricate, in cuantitate mai mare prin sudóre. Sum'a acestoru lapadature, cari esu din trupulu nostru prin pele, se ia dupa experimente siientifice indoitu asia de mare, catu este sum'a celora lalte escremente prin scaunu, udu si plumani.

Pelea nise infaciosieza dara cá organu escretoriu si absorbitoriu, a carui ne conturbata activitate este o condituine absolutu de lipsa spre sustienerea vietii si pentru aceea redobandirea perduei sanetati se póte cugetá erasi numai prin midilocirea unei sanetose activitati de pele. Acésta sentintia trebue bine insemnata, caci tóta sistem'a curei firesci seu asia numitei fisiiàtriei se baseze pe acésta sentintia.

Prin obicinuitulu modu de viatia alu nostru devine pelea in o astfeliu de stare, in catu ea se face ne capace a satisface recerintieloru, ce se ceru dela dens'a. Acéstá fapta corespunde in totalitatea sa starii bolnaviciose, patimasie a generatiunei presente.

O sanetósa activitate a pelei depinde dela starea nerviloru si a sangelui in pele. Precum tote organele corpului nostru, asia si pelea, si inca acést'a in gradu eminentu, este strabatuta de o multime de nervi si de vasa ale sangelui — arterii si vini — Si sciinti'a a doveditu ca nervii suntu dela carii in prim'a linia purcede tóta viati'a si cari prin urmare si in pele dau impulsulu spre viatia. Candu noi vorbimú dara despre o sanetósa ori morbosa activitate a pelei, atunci este de a se luá in consideratiune mai antaiu de tote starea nerviloru. — Sciinti'a nea doveditu, ca activitatea nerviloru sta sub influinti'a reversariloru electricitatei, va se dica, ca acésta, adeca electricitatea se formeze necontenitu in ei si astfeliu viati'a nerviloru se conditiuneze prin ea.

Este dara o conditiune nedispensavera pentru viti'a nerviloru, daca are se remana sanetosa, cá acele reversari de electricitate se se formeze necontenitu in nervi si se se descaree in afara. Deca este dara a se incitá viati'a nerviloru séu ce e totu atata se se acceleréze in ei schimbarea materiei, atunci trebue procurate conditiunele, cari casiuna formarea noveloru versari de electricitate si astfeliu se favoreze straportarea séu descarcarea celoru formate. — Si fiindu ca sciinti'a ne invatia ca din atingerea a doue temperature diferite se produc reversari electrice si astfeliu dela acést'a inpregiuráre depinde formarea reversariloru electrice, va cunosece ori cine pentru ce debilitatea pelei iá atatea dimensiuni din negrijirea ei.

Se pecatnesce in contra pelei, ca ne imbracamu pré caldurosu, ca dedamu copici inca de mici la astfeliu de caldura, ca iususi paturile suntu pré calde, ca érn'a incaldimu pré tare chiliale si ca nu ne spalamu peste totu trupulu cu apa rece. Se vede dara ca prin tote aceste aberatiuni se indeparteza aceea dela corpulu nostru, ce da cauza la producerea asiá necesarielor reversari electrice.

Daca vremu dara se suscitamu pelea la o activitate mai redicata a nerviloru si sei marimu capacitatea de escretiune, apoi trebue se intrebuintiamu acele midilóce, despre cari scimu, ca ele ca eminenti conductoru de electricitate voru primi si produs'a electricitate si astfeliu voru face locu productiunei de o noua electricitate.

Sciinti'a ne invatia, ca apa este unu conductoru eminentu alu electricitatei, si pentru aceea candu o aducemu in contactu cu pelea nostra, odata acceleréza ca portatoarea de frigu reversarea electricitatei, dupa aceea o si atrage si primesce in sine. Si fiindu ca precum veduramu mai susu, in productiunea reversariloru electrice jace invictoriulu impulsu



alu activitatii nervitoru, resolvirea enigmei este data, pentru ce simpl'a apa arata asia de strabatatoriu efectu asupra intregului procesu de viata. Prin acést'a se dechiara si aceea impregiurare, pentru ce prin inchiderea pelei dela natur'a esterna, pelea se discorda din di in di totu mai tare si se impédeca in functiunea sa; aicea devine in stagnatiune totu mai mare descarcarea electricitatii ce este de lipsa pentru inviarea si intarirea ei. Lucrarea vificatoria a apei se dechiara prin aceea ca ap'a in cualitatea sa cá conductoru de electricitate subtrage din nervi electricitatea produsa si acumulata in ei si favoreze o producere noua a ei.

Alu doile ponderosu punctu alu vietii pelei avemu se registramu in viati'a sangelui. Precum este cunoscutu surfacia pelei este strabatuta de ne numerate ducturi de sange — arterii, vini — de la cari aterna activitatea pelei; dela normala impletura a acestoru ducturi se conditioneze dara sanetós'a neconturbat'a activitate a pelei. Acést'a este usioru de priceputu, daca cugetamu ca sangele midilocesce in economi'a corpului intratele si esitele, si pentru aceea neconditiunatu trebuie sélu strabata aceste fine, microscopice vasa de sange, daca are sési indeplinésca functiunea, ce'i incumba, adeca scoterea afara a remasitiilor schimbarii materiei. Daca acést'a nuse intempla dupa modulu indatinatu dela natura si precum se cam vede la individii generatiunei moderne, apoi atunci aceste ducturi, aceste drumuri devinu neamblate si astfelu naturalminte nu póte straportá (si esportá) deja si sgar'a morta deajunsu din trupulu nostru.

Se consideramu acuma ap'a in retienerea sa catre sange, respective catre starea trupului.

Este o fisiologica lege naturala ce coprinde viati'a animala a corpului specialmente, ca corpulu nostru cauta a se sustiené la inaltimea caldurei originali proprie (cam de 30° R.) de aru locui elu ori in ce zona, in celu mai crancenu frigu si cea mai mare ferbintiala.

Elu cauta a se eliberá de o pré mare caldura prin sudori, éra de unu frigu mai strabatatoriu prin o mai mare aducere de sauge, cá se restaureze perdutá caldura. — Dupa o teoria mai noua se da cu socotél'a ca in tota natur'a se afla numai doue poteri, prin cari singure nu numai tote miscarile atatu in mare catu si in micu, ei si tote aparintiele imponderabilialoru afla caus'a loru. Aceste ambe originali stravechi poteri suntu: Poterea atragatoria si poterea respingatoria seu atractiva si repulsiva. Si ca frigulu se areta cá o actiune a poterii atractive, éra caldur'a cá o actiune a poterii repulsive. Cum ca frigulu si caldur'a formeze contraste, nu va negá nimene.

Cercarea omeniloru inteligénti iá dusu pana acolo, cá se probéze, cum acéstá lege naturala prin intrarea ei in putere adeca acést'a complanatiune de caldura dupa o premersa actiune de frigu, daca se va utilizá

dreptu si se va acomodá ralatiunelor personali, se fia in stare a se desvoltá atata de salutaru pentru sanarea morbilor.

Este lucrulu cunoscutu ca sangele, de care duce pelea lipsa, se contrace in organele interne ale corpului, in cari consta o circulare de sange abnormale adeca propri'a esentia a morbului. — Prin intrebuintiarea legei de mai susu adeca prin conplanarea caldurei dupa premérs'a actiune de frigu se aducu materiile morbose in partiele prè implute de sange in afara si se lapeda prin pele si astfelu senarea este evidenta, caci sangele se elibareze de acele materii, si devine erasi in circulatiunea normale. Se ne esplicamu mai aproape. Dupa legile fisce scimu, ca daca doue corpuri de o temperatura diferita vinu in contactu, atunci caldur'a din corpulu cu caldura mai mare trece in celu cu caldura mai pucina pana atunci, pana ce amandoue vinu in ecilibriu, adeca pana ce caldur'a se complaneze. Spalanduse dara cineva cu apa rece peste totu trupulu, sangele din pele fuge in laintrulu corpului din caus'a recelei, ce a simtitu din apa, si pelea remane rece. Aci vine acuma natur'a cu legea ei fisica si vré se scutésca pelea de reu, adeca de recèla, ea dara mana iute sangele, ce a decursu in laintrulu corpului si prin imultierea lui a maritu caldur'a in laintru, indereptu la pele si o incaldiesce erasi, si astfelu se nasce reversarea electricitatii si nunamai ca simtimu o caldura placuta in tota pelea, ci si sangele prin impingarea lui in laintru si in afara strabate mai bine vinele si arteriele si devine in circulatiune normale curetindune si de remasietiele utilizate si netrebnice prin aburimea pelei si prin sudore. De aci se vede, ca sanetós'a activitate a intregului organismu se bazeze pe o normale activitate a pelei si ca comerciulu schimbatoriu intre pele si natur'a esterna jóca o rola conditionaria de sanetate si de morbu.

Toemai cum nu póte prosperá o planta fara radacina, asia nu se póte cugetá o potere sanativa a naturei neconturbatu lucratoria fara conlucrarea pelei. Pelea este oresicumu rot'a manatoria, prin care rotilele organice se punu in miscare normale, si prin a carei ajutoriu se póte numai desvoltá o activitate de viatia normalminte purcezectoria. Noi vedemu, cum natur'a in multe bóle se folosesce de aceste cai escretorie, si adeca in sudori critice si in forma de esanteme la morbili — cozeci — scarlatena, pecingine si alti morbi de pele. Daca dara natur'a fara vreunu ajutoriu se folosesce de acestea cai, ori se nu se indemne si art'a a luá drumulu alesu de natura?

Daca audimu unii omeni voierinduse despre debilitatea unoru parti trupesci, despre simtibilitatea si iritabilitatea nerviloru, atunci caus'a acestoru patimi este de a se cautá numai in o pele lenesia, morbósa. Fiindu ca pelea, care nu se suscita periodicamente prin numitele iritatiuni naturali, nu póte lucrá pentru reversarea sangelui atatu de necesaria si asteliu perde totu mai multu din poterea sa si nu'si pote indeplini functiu.

nea, si astteliu dupa mai lungu ori mai scurtu timpu se arata patimile mai susu amintite.

Cu totu altfelu este pelea la omenii cari indeplinescu conditiunile in modu naturalu. O astfelu de pele grijita arata actiune sa in o vioia rosiatia si in unu simtiu binefacatoriu alu caldurei. Si omulu, care sa datu odatn asi spelá pelea, a o espune aerului si luminei sórelui nu usioru se va retrage dela acéstá placutá dedare.

Intre pelea din afara si cea din laintru adeca intre membran'a mucos'a ce imbraca canalulu digestionalu, consta o relatiune corespundiatoria in privintia sangelui, care ilu porta ele. O incitatiune a celei din urma adeca a membranei mucóse prin introdusele bucate si beuture, chiama in ele o mai inaltiatá viatia de sange, ce are de urmare o mai micrsiorata viatia de sange in pelea esterna. Prin fiacare importare de bucate si de beuture esperia membran'a mucósa unu nou iritamentu, si aceste iritamente se arata in tote dilele de mai multe ori. Se mai adaugemu la aceste iritamente firesci in membran'a mucósa si unele nefiresci prin mancari mai serate, piparate si beuturi spirtóse, si se indepartamu dela pelea din afara cu vói'a nostra ori ce iritamente, si atunci urmedia, ca ecuilibrulu, armonia vietii sangelui cu incetulu se va conturbá intre pelea esterna si interna, pentru ca neconturbat'a armonia aterna dela periodicele iritamete a pelei interne si esterne.

Daca este dara a se tiené vietí'a sangelui in pele pe unu gradu normalu, atunci ea trebue din candu in candu iritata si suscitata. Daca noi amu incomodá d. e. mambran'a mucósa a canalului digestionalu numai prin midiloce de nutritiune fluide, atunci ea necesarminte se va discordá din lips'a normaleloru incitamente.

Catu de multu pote complaná o normale activitate a pelei daun'a unei nutritiuni luesuose, vedemu la acele popóra, la cari prin religiune li se impune spelarea trupului. Romanii si Grecii pana au intrebuintiatu baile de aburu pentru curatirea si interirea pelei, au cuceritu lumea, dupa ce inse si aci aflare placere a se folosi de totu felu de luesu, de miresme si de caldura, se molesira din di in di pana cadiura prada la alte popora. — Vedemu la animalele, acaroru pele se supune ingrigirei d. e. la cai bine tieselati si spelati, cum ele pe langa mai pucinu nutretiu, suntu mai frumóse, mai vione, de catu cele negrijite de aru avé catu de multu nutretiu. — Despre insemnatatea unei sanetóse activitati a pelei ne dovedescu esperemintele, ce sau facutu la animale si la ómeni caci ungenduse pelea loru cu o materia nestrabatatoria, in scurtu timpu au peritu. Din aceste esemple invederéze mai tare cá lumin'a, ca gasele si aburi, cari parasescu corpulu cá remasietie ale schimbarii materiei, nu potu remané in elu, daca sanetatea si viati'a se nu devina espuse pericolului perirei.

Pe o mai activă acțiune a sangelui, urmata după acțiunea iritamentelor de viața normală: a aerului, luminei, apei ș. a. se bazează și capacitatea de a rezista influențelor din afară. Cătu de mare înse este folosul acestei rezistențe, se poate pricepe de acolo, căci omul e expus unei temperaturi foarte schimbătoare, și dacă pielea fiindu-moale prin subtragerea iritamentelor mai sus aratăta, nu va fi capace să reziste, voru urmă cele mai periculoase bôle.

Din toate aceste cetitorii noștri se voru convinge, că sănătoasă activitate a pielii nu depinde numai dela curățenia sa și necurățenia superfecii pielii respective dela astuparea ori strabaterea porilor, ci și dela normala stare a sangelui, și pentru aceea nu e totu una, ce apă luăm pentru scaldarea ori spălarea pielii; căci apă rece favorizează în urmă legei de compensațiunea caldurei, care intră în putere prin impresiunea frigului, revarsarea sangelui în pielea externă; era spalându ori scaldându cu apă caldă, aceea lege nu intră în putere, și astfel nu dă trupului necesariul iritamentu. A neglija dară pielea din afară, și a interită cea din întru, prin beuturi de țepuri calde, prin ori ce medicamente, este unu lucru cu totul întorsu și în contra naturii.

Mai avem să spunem că omii cari nu sunt dați să se spele trupulu, trebuie să înceapă cu orisicare precauțiune, despre care vomu vorbi înse acolo, unde vomu tractă despre apă și puterea ei. Acuma fie destul să spunem, că spalarea se înceapă cu apă de 24° R. și se coboară la 20°—18° vara în toate zilele, era erna de 3—4 în septamana! Vestimintele și patulu se nu fie încălzite și chiliă aerită de mai multe ori și caldura ei se nu treacă peste 15° R.

## II.

### Impartășiri din Geografia și Cosmografia.

#### 5.

#### Sorele, stelele fipse, planetele, cometele.

Ce e sôrele? Si sôrele este o sté și încă un'a din cele mai pompoze. Sôrele luminează și încălziesce multu alte stele, precum și pământulu nostru, elu da lunei, lucriferului și altor stele lucitóriă lumina. Sorele este înse cu multu, multu mai îndepărtatu de pământulu nostru, că și lucriferulu. Că elu înse ni se arată mai mare că lucriferulu vine de acolo, căci este maninul tare mare; dă sorele e de mii de ori mai mare că pământulu nostru 1).

În zile serine noi vedem sôrele diminiția reserindu la reseritu, se urcă peste di în spaciulu ceriului meridionalu și seră apune la apusu. Înse barbatii întiepti și învețiati, carora a data Dumnedieu multu minte și lumina, au aflatu fără indoială, că sôrele nu resere și nu apune, ci re-

mane la unu locu. Aru fi dara o nebulnia si o necuviintia, cá noi se nu credemu dovedieloru acestoru barbati atatu de luminati si esperti. Da, sórele sta pe locu si pamentulu rotesce in 24 de óre odata. Si noua totusi ni se pare, cá sórele se întórce in spaciulu ceriului. Dara acést'a este numai o ilusiune, tomái asiá precum e o ilusiune, candu carulu de focu ori o naia se misica repede pe apa, si noi nu simtimu miscarea loru, ci ni se pare, ca obiectele de laturí séu dupa tiermi se misca 2).

Pamentulu nostru se întórce odata in 24 óre; si de aci vine dióa si nóptea. In 365 dile se invertesce pamentulu nostru inca in unu cercu pe langa sóre, si acést'a invirtitura face anulu. Prin irvertirea pamentului pe langa sóre se arata cele patru anotimpuri: primávér'a, vér'a, tómn'a, érn'a 3).

Sórele este o sté pampósa si pentru ca sta pe locu se numesce stioa fipsa. Stele fipse se afla inse in spaciulu cerescu in nenumerala multieme si ele tóte suntu sori 4).

Pamentulu nostru, adeca steo'a, in care locuimu noi se lumineze si incaldiesce dela sóre si se misica pe lnga sóre. Tocmai asia, cá steoa pamentului nostru se misica pe lange sóre inca 6 stele mai mari si mai multe mici, si aceste primescu dela sóre lumina si caldura. Aceste stele se numescu Planete, între cari se numeru si pamentulu nostru. Lun'a este planetu secundariu. Intre stele suntu de insemnatu si cometii, cari au o códa lunga radiosa si nise arata in mare frumsétia 5).

Cu multa atentiune ascultara copii invetiatur'a, ce li o dede tat'a loru pe acelu délu. Si dupa ce elu tacu, copiii privira in tacuta atentiune stelosulu ceriu. Si acum grai tata mai de parte.

Copiii! Sórele, lun'a si tote celelalte stele — pamentulu si ceriulu la olalta se numescu lume. Lumea e nemerginitu de mare, pompósa si sublima, si tóte mari corpuri lumesci, multele milioane de stele se misca in ordinea cea mai frumoasa in cerculu seu in maninulu spatiu alu lunei. Creatorulu acestei lumi, este Dumnedieu. Elu, priputerniculu conduce cu dumnediesc'a intieleptiune stelele si ingrijasec parintesec pentru tóte creaturele sale. Lui, Priputerniculu se aducemu marire si lauda! — Acuma tat'a redica manele, catre ceriu si se inchina in tacere, si copiii evlaviosi, cá si tat'a loru facura asemené. Apoi se intorsera acasa povestindu si conversindu.

### Invetiatoriulu.

1. Ce da sórele pamentului nostru, lunei si altoru stele? Ce este sórele? In ce relatiune sta sorele cu pamentululu nostru in priviinti'a mari-meii? Sorele este o parte maretia si minunata a creatiunei. Prin elu da Dumnedieu omeniloru, animaleloru si planteloru lumina, caldura si viatia. Radiele lui recreaze si veselescu tote creaturele.

2. In care parte o lunei ni se arata sórele dimininti'a? Daru la

amedi? Daru sér'a? Ce au aflatu barbatii intielepti si invetiati? Misticase sórele pe langa pamentu ori pamentulu pe lenga sóre?

3. In cate dile se misica pamentulu pe langa sóre? Cum se numesce acestu restimpu? Cari diferite timpuri se nascu prin misticarea pamentului pe lenga sóre? Cate anotimpuri avemu noi? Cum se numescu ele? Care canotimpu, este caldu si care este rece? Ca érn'a este frigu, vine de acolo, caci sórele lucesce numai pucine óre si caci radiiele lui cadu costisii pe tienuturile pamentului nostru. Var'a cadu radiiele sórelui mai multu oblu asupra nostra; elu sta susu pe ceriu si lucesce mai multe óre si de aci vine caldur'a si ferbintial'a.

4. Ce feliu de sté este sorele? Pentru ce se numesce elu stéoa fipsa? Aflase numai unu sóre in largulu spatiu alu ceriului? — Da, inse cei alalti sori suntu fórté tare de parte de noi si pentru aceea ni se arata numai cá nisce stele lucie.

5. Cum se numescu stelele, cari se misca pe lenga sóre si se lumineze si incaldiescu dela densulu? Ce stéoa este dara pamentulu nostru? Cate planete suntu mari? Este si pamentulu nostru planetu mare? Cate mici? Ce este lun'a? Prin ce se cunoscú Cometii?

### III.

## Inpartasiri din Istori'a naturale.

### 3

#### Brósc'a, unu amfibiu.

La tiermurea riului ori merginea baltii sta cá canele in pozitiune diumetate sculata brósc'a de apa, ea porta pe spate unu vestmentu verde cu pete uegre si cu trei dungi galbene dealungulu spatelui, é' pe fóle cá candu aru fi imbracata intr'o jiletca albo-galbenia. Asia sta ea aci la panda cantautandu cu ochii sei cei mari inpregiurulu seu, dóra va zari vreo musculitia, cá se o imbuce. Atenta si cu audiu finu indiestrata, observá curendu, ca ori cine se apropia de densa. Odata se ridica si cu o saritura puternica se afla in apa. Aci inota ea cu picioarele din dreptu intocmite spre inotatu si se cufunda intre erburi, radacini ori petre. Inse nu trece multu pana ce ea éراسi ese désupra apei, radica capulu si cauta cu precautiune in pregiurulu seu. O musculitia sborá dé supra ei cu iuti-meá unei sageti intinde ea limb'a dupa densa, o lovesce si o inghite.

In sarile caldurose de primavéra suna baltiele de cocaitulu bróscelorú, un'a vré se intréca pe ceea lalta cu cuacsu-cuacsu-brechecheche-brecheche. Rivalisindu se asiadie ele multe in un'a ordine si in diverse voce acusi mai sonore acusi mai regusite formeze unu coru nerecreatoriu. Daru adevaratii cantareti suntu numai barbatusii, éra mueruscele dau numai cate unu tonu grohaitoriu.

Muerusica depune pe langa marginile baltii unu mucu albiu, in

care se afla oale de marimea icreloru. Aceste se clocescu prin radiiele sórelui si din ele ese nisce animale negre formate cá nisce pesci si suntu provediute cu bronchii séu urechi, acéste desparu dupa unu timpu, códa devine mai lunga si corpulu mai grosu si acuma se numescu gandalaçi. Mai tardiu se desvolta picioarele din dreptu, apoi cele de nainte, cód'a se perde si acuma suntu brósce deplinu. Cari in 3 ani suntu crescute.

Bróscele se tragu nóptea dupa lumina. Broscarii le insiala dara usi-  
oru aprindindu faclii la marginea baltii, si ele saru seracile la lumina,  
inse acestia le prindu, le rumpu picioare din dreptu fara mila, si lapada  
corpulu sangerandu éراسي in apa. Gurmanii mananca aceste picioare cu  
placere fiindu gustuose. Érn'a dormu bróscele si primavéra se tradiescu  
éراسي. — Unii omeni au antipatia catre brósce, altii se temu de ele. Daru  
nici ei nu sciu pentru ce, caci brósce'a nu numai ca nu e periculósa, daru  
e si folositoria, storindu ea multe insecte.

Brósce'a este unu animalu cu sangerosiu, care pote trei  
in apa si pe uscatu: ea este unu amfibiu.

Animalele, cari au sange rosiiu si rece, si potu trei in  
apa si pe uscatu apartienu la clas'a amfibiiloru.

Amfibiile aparu in trei forme: cu patru picioare fara cod'a: broscelle  
comune si rióse, cestosele; cu patru picioare si coditie: Salamandre, Sioperle  
si Crocodili; suliforme: Vipere, Sierpi.

#### Invetiatoriulu

Cari animale se numescu amfibii?

Cari deosebite forme au amfibiile?

Se afla si la noi amfibii periculóse?

Cari suntu periculóse?

Unu sierpe micu, care se afla cate odata si pe la noi, inca e periculosu,  
adeca naparc'a crucita rosiateca ca aram'a, acést'a are dinti veninosi;  
si aveti se va paditi de ea.

Óre trebue se ne témemu de brósce?

Daru de sioperle?

Este dreptu a ucide sioperlele, cecilisii si bróscele?

Care este celu mai mare amfibiu?

Numitimi tóte amfibiile, pe cari le cunósceti!

#### 4.

#### Pastravulu, unu Pesce.

Pe langa paraie limpedi petrecu copiii bucurosu si cauta cum  
inóta pesci in apa vioniu. Mai susu pe riu sta unu pescariu, elu tiene  
unditi'a in mana si cauta ne incetatu la surfati'a apei. Acuma se misca  
códa unditii, elu o smacnésee si de unditia atarna unu pesce trepadandu,  
copiii alerga, cá se vada venatulu.

O! ce pesce fromosu! Soldii lui lucesen cá argintulu. Désupra

pe spate este mai întunecosu cu puncte negre, laturile galbione, fôlele albu. Inse in albulu fôlelui se afla multe frumoase puncte rosii cu margini vinete.

Acest'a pesce este unu Pastravu dice voioşu pescariulu. Vedeti ca elu respira inca prin bronchii sêu urechi, aci de laturile capului; inse ochiulu lui a amortitu in aerulu liberu. Elu are siese aripiore ori plute: doue longa acoperisiulu urechiloru, doue la fôle, una in spate, si o aripióra furcata la cõda. Daru in gura; cautati dintii ascutiti in marginea ambelor falci ba si palatulu si limb'a e preserata cu dintisiori. Pastravulu are dintieme puternica; elu nu consuma numai musculitie si vermeteti, ci si pesci mici.

Daru se 'lu punemu in apa, caci pescele pote trai numai in apa, afara de apa móre curendu.

Pastravulu vietuesce numai in peraie, riuri si lacuri cu apa prospeta si limpede. Elu se repede cá o sulitia prin apa. are audiu si vediu finu si ascutitu mirosu. Cum zaresce pe cineva in maginea riului, de locu se ascunde. Candu veneze musee, atunci se arunca susu in aeru peste apa.

Elu oa tómnna din care oá sêu iere esu multi pui. Pastravulu se platesee bine. caci carnea lui e delicata si bine placuta.

Animalele, cari au bronchia ori urechi si aripiore ori plute si vietuescu numai in apa, apartienu clasei pesciloru.

Pesci suntú diferiti in marime si figura; catu e de mica virliug'a si catu de mare este scvalulu si balen'a, catu de fromosu e crapulu auriu si catu de monstrosu este pescele plátés'a!

#### Invetiatoriulu.

Prin ce respira pesci?

Prin ce se misca ei?

In care elementu potu trai ei?

Ce sange au ei?

Cu ce este mai multu acoperitu corpulu loru?

Cari soiuri de pesci traescu in apele nostre?

Cunosceti voi sciuc'a, somnulu, crapulu, linulu, costrasiulu, verling'a, behnitia, tiepariulu, morunulu, iesetrulu, aringa, sardina, scumbriele, pastravulu, lipénulu, pastrug'a, cig'a?

Care e celu mai mare pesce?

Cari pesci rapitori se afla si in apele nóstre?

Cum e legatu capulu pesciloru de trunchiu?

Cari pesci se asémna sierpiloru?

---

#### Post'a.

D. Dem. S. in Galatiu. Numerii foiei Vi se espedese de aici regulatu. Cei lipsiti vi sau espedatu si a douaor'a. Asemené si D. N. Ch. in Crustioru si D. I. M. in Josasielu. D. S. M. in Craiov'a bine voesca a ne dá semnu, daca primesee fói'a nóstra.

---

**Domnii, cari suntu in restantia cu plat'a si cari au platitu numai 1 fl. se bine voiasca a tramite, ce suntu datori.**

In Tipógrafia diecesana.

Editoru si Redactoru respunditoriu Dr. Vasiciu.