

# HIGIEN'A SI SCOL'A

F Ó I A

pentru

Sanetate, morbi, Educatiune si instructiune.

## Votiv'a Tabla.

„Aerulu este panea plumaniloru, cu singur'a diferintia, ca elu se inspira éru nu inghite. Nici unu omu nu se va lasá la atát'a, cá se mance pane manjita; ceva asemené face inse acel'a, care petrece in aeru necuratu; elu se inveninéza incetulu cu incetulu! In mass'a, in care noi consumamu aerulu prin resuflare, luamu aerului ecalitate sa sanetósa si 'lu spurcamu cu escremente gasóse, cari suntu asemené celor'a ce ese prin scaunu si urina. Óre otarisevá cineva, a mancá inca odata ceea ce a fostu mancatu mai 'nainte? De buna-séma nu! Ei bine — ceva asemené se intempla, candu noi aerulu odata espiratu éra 'lu inspiramu, fora a-lu renof! Cerbicositatea, cu care se opune publiculu re'noirei aerului, vomu pricepe-o mai usioru, déca vomu judecá, ca insusi unii medici din dílele nóstre, cari ar' fi trebuitu sê-si cascige o drépta cunosciintia despre intrebare, au inca si acuma o cu totu falsa idea despre ea! Sí ce se dícemu despre pracs'a mai vechia, care nu póte deosebí aerulu curatu de fricosulu fluxu alu lui? Fric'a publicului de aeru, i-s'a insuflatu din partea mediciloru la timpulu seu! Si multu va durá pana ce in publicu va strabate o mai buna opiniune medicinala; odata inse bine asediata, nu se va poté respinge nici de o fortia lumésca. Cu semi-atiutiune urméza omenii lamuririle sciintifice ale medicului, promitu ajutoriu in contr'a reului, dau in dosulu lui din umeri asupra moderniloru inoitori si remanu pre langa datin'a vechia de necuratienea! Ce

ajuta aci mai multu in unele casuri, decâtu a sparge ferestrele!  
Aeru, aeru prospetu curatu, este in prim'a linia trebuinti'a vie-  
tiei si a sanetatiei.

*Prof. Dr. J. Ranke, in „Elementele fisiologiei omului.“*

## Aparatulu genitalu omenescu.

*Calitatea lui anatomica, destinatiunea fisiologica a lui, bólele lui  
si tractarea fisiatrica a lui.*

(Urmare.)

Venimu la indestulirea abnormala a boldului secsualu, care precum amintiramu mai susu este multifaria si asia de vechia cá genulu omenescu, adeca la *Onania* ori indestulirea secsuala de sine, care o heresescu tinerii ambeloru genuri si ori de ce neamu, mai cu séma in scóla. Despre acést'a patima s'a scrisu multu, forte multu, si daunósele ei urmari suntu deliniate din o parte cu cele mai posomorite colori, din alt'a parte cevasi mai luciú, fiindu-cà unii se laudáu „ca au fostu supusi acestui viciu in teneretia si au remasu sanetosi, (?) ba insorandu-se au generatu sí copfi sanetosi (?) si pentru aceea elu nu póte fi asia daunatiosu!“ — Inse cu totu acestu cantecu sirenu remane indestulirea singuratica a boldului secsualu, séu aceea cu ase-menea genu — pederastri'a si tribaderi'a — séu dóra cu vre-unu animalu, o ratecire, o aberatiune omenésca deploravera, despre care nu se póte admoniá destulu junimea nóstra si despre care fia-care parente are se dé svatu copfiloru sei in unu modu desteptatoriu si la timpu cuviintiosu, càci prin acésta nu va poté cresce nici o dauna, din contra inse ast'feliu de viciu póte multu stricá si ruiná sanetatea, càci cine ne stà bunu, ca unu copilu de nu va vení de sine la ast'feliu de viciu u-lu va seduce altulu dedatu spre acestu viciu fora cá elu se presupuna ca este atatu de rentatiosu. La copfi inse cari au cadiutu victima acestui viciu, nu e mai bunu midilocu de in-frênare, decâtu o seriósá esplicare a reului, la care suntu supusi, si o dieta cu totul indiferenta — lapte, verdetiuri, póme — nimica pré saratu, piperatu, iritativu, — spalarea

corpului întregu și a genitaleloru cu apă nu pré rece — 20 — 18° R.) — activitatea muscularia prin saltu, jocu, gimnastica, amblare multa și petrecere în aeru curatu, evitarea paturiloru cu pene calduróse, a chiliei pré încaldíte, școlarea de demanétia, numai decátu după desteptare, continu'a invigilare. La cei mai crescuti moderata gustare secsuala normala.

O urmare a Onaniei seau a altei forme de indestulire secsuala abnorma, precum și a abstinintiei dela ea și a abusu-lui ei în etatea apta de generatiune suntu la genulu barbatescu *polutiunele* séu involuntari'a versare de sementia — *spermatorea* — care ne infaciosiéza cea mai mare parte o secretiune de sementia morbósa în form'a versariloru de nópte seau diu'a candu urinéza și desiérta matiulu și care provine la tineri și betrani și la barbati insurati. Amu dîsu din adinsu „cea mai mare parte“ pentru-cà nu totdeauna este acést'a secretiune morbósa și aceste casuri oresicum fisiologice nu le vomu luá în socotintia, ci vomu considerá numai acele, în cari polutiunele suntu dese, de multe-ori în tóta nóptea, ba câte odata și mai de multe-ori într'o nópte, și cari ruinéza însemnatu sanetatea, pentru-cà în lini'a prima se debilitéza sistem'a nervósa, care debilitate apoi se estinde asupr'a procesului digestionalu, chilificatoriu, nutritoriu și asupr'a activitatii creerului atátu în privinti'a fisica câtu și psichica, vré se dîca, ca iritandu-se astfelu sistem'a nervósa, omulu perde apetitul și prin acést'a nu se forméza sangele din destulu și nu se nutresce corpulu, slabescu muschii, adeca omulu de-abié se misca și e nepotinciosu a lucrá ceva, slabescu simtiurile și mintea.

Dá! a avé polutiuni nu este gluma în multe casuri, și pentru aceea, ori-cine patimesce de ele și simte schimbare în trupulu seu și în sanetatea sa, se caute a affá caus'a, din care se nascu ele, care precum vediuramu mai susu póte ff multifaria, și apoi se céra consiliu dela vre-unu medicu mai espertu, inse nu dela cei ce vëndu medicine arcane, precum este *D. Moritz Handler* în Pest'a, s'au care ar' vêrf unu stilu de piatr'a iadului în uretra și o-ar' cauteresá după inviatiunea frantiosulu *Lallemand* aperturele ducturiloru seminali séu care ar' prescrie vre-unu medicamentu veninosu, càci nici unu veninu din lume nu va saná scurgerea sementii, atátu de pucinu, câtu și o sonda de ceara preparata séu asia numitulu incuietoriu

de polutiuni, ci din contra inainte de tóte este de a se constată modulu vietii a pacientului, chiamarea lui etc. si a cautá unde jace reulu si apoi a defige modulu sanarii, care in generalu ar' ff cárn urmatoriu:

1. o udare a corpului intregu potrivita in forma, gradu si duratiune, adeca o spalare a corpului cu apa mai recórósa, séu o baia cu apa mai stemperata, 20—18° R.

2. Un'a ori dóue culicupie — baia de siediutu — in fiacare dí éراسi potrivita individului in durare si gradu — adeca a incepe cu apa mai stemperata de 18° si in duratiune mai scurta 10 minute si a scadá temperatur'a pâna la 14° R. éra duratiunea a o urcá pâna la 30—50 minute;

3. inainte de spalare dupa impregiurari are se procéda o invelire totala in linteoli udi bine storsi, pâna la incaldíre, inse acést'a la multi maresce reulu si pentru aceea, trebue intrebuintiata cu tóta precautiunea, adeca simtíndu-se cineva dupa dins'a neindestulitu, ori s'ar' intemplá tocmai in ea versarea de se-mentia, se nu o mai aplice;

4. numai moderata indestulire a sétei cu apa prospeta, la totu casulu demanéti'a pre nemancate unu paharu si in diumetatea de catra séra a dupa amediului nici o picatura mai multu, cá se se micșioreze udulu;

5. diet'a are se fia neiritabila si fora grasime, carnea si laptele evitatu, panaa lui Graham ori pane buna négra de casa cu póme este mai priinciósa, inse si acést'a numai in dóue gustari, cea de pre urma mai tardíu la 4 óre dupa amédi;

6. scolarea de demanétia si netardí'a culcare, petrecerea indelungata in aeru liberu impreunata cu miscari, lucru, jocu etc, gimnastica potrivita, sub impregiurari câte odata indestulirea secșuala!

7. In privinti'a spirituala — evitarea cetirei cartiloru eretice — romane, ocupatiuni serióse, insocire cu amici buni, cari ar' imbarbatá pacientulu cárn morosu si neotaritu la o voiósa si consecinta urmare a inceptei cure. Ast'feliu s'ar' poté oricine oresicum saná, vedi bine ca nu se póte dá unu siablonu pentru fiacare, ci cur'a va trebui modificata dupa impregiurari.

(Va urmá.)

---

## Reguli sanitare.

**Motto.** „Morbii nu vinu asupr'a noastră cá din ceriu seninu ci ei se desvolta din pecate mici comise in tóte dílele in contra sanetatiei, si numai dupa-ce s'au agramaditu aceste, erumpu ei afara de odata invederatu.“

Hippocrates.

Urmatóriele regule sanitare intocmite de A. v. Fellenberg = Ziegler in Bern'a, ca unu scriptu volante eminalminte pentru Svitier'a, suntu atátu de insemnate in cuprinsulu loru, încátu merita a fi puse in rama pe pareti in tóte scólele si casele nóstre.

Totu acele *bucate*, cari *nutrescu corpulu*, 'lu sí debilitéza, déca gustamu din ele *pré multu ori pré desu*. Deja este unu proverbiiu anticu „Natura paucis contenta“ „Natur'a e cu pucinu indestulita.“

*Pucini* au muritu de fóme, inse multi prin necumpetu si desfrenare. Este fapta ne-negabila, cá cei mai multi ómeni, mai alesu cei ce ducu o viétia siedinda si nu lucra nimica, manca cu multu mai multu si béu, mai vertosu spirtóse.

Nu *mancă* mai 'nainte de ce ai *flamenditu!* Flamendírea e celu mai bunu bucatariu.

Nu *mancă* de *multe-ori!* *Trei gustari* pre dí suntu de ajunsu, din cari inse numai un'a se fia *principala* — prândiulu — si déca nu lucramu, se ne contenimu dela tóte *intre-mancarile*, intre cari se numera si obligat'a bere de rachiú demanétia, de vinu si de bere dupa amédi, cá se poti merge cu apetitu bunu la masa. Unu stomacu flamandu digeréza de diece ori mai bine, decâtu unulu, carui nu se dà repausu.

Numai ce se digeréza deplinu, *inlocuesce* poterile perdate; ce nu se digeréza — rijnesce — *insarcina* corpulu si 'lu debilitéza.

Incungiura tóte asia numitele stêrnitorie de apetitu spirtóse, absintu, pelinu, rumu etc. cari numai 'ti préirita stomaculu si prin tredirea unui apetitu artificiosu, supprime pre celu naturalu si seduce la mai multa gustare. Cine s'a dedatu cu aceste, acel'a nu va mai scapá de medici si apoteci.

Incungiura intrebuintiarea obicinuita in tóte dílele a bé borvizu — apa acra — apa de Selter si de sod'a — sifon — prin cari se pune fundamentu la bóle de stomacu.

Nu mancá nici odata pana te saturi pré tare! Prin acést'a vei dá pucinu de lucru medicului.

*X* *Mananca* incetu si *mesteca* bine, cá bucatele se se saliveze — imbaleze — bine si ast'felu se se mistue mai usioru in stomacu. — Multe greutati de stomacu si dureri se nascu din mancare grabnica si pucin'a mestecare.

Nu mancá nici bé nici odata *ferbinte*. Mai caldu cá si caldur'a sangelui (28—30° R.), caldur'a laptelui mumei, caldur'a laptelui vacei, — este apriatu *daunosu*, fiindu-cà discorda stomaculu si producu spasmi de stomacu si zgaibe de stomacu. — Urmarea acestei regule, care dorere, este mai pucinu apretiatá si mai multu sfortiatá, va contribuí la unu stomacu sanetosu si bine-rîjnitoriu mai multu cá ori cari regule dietetice si cá tóte asia nunitile midilóce intaritórie de stomacu. Si pentru dinti este *daunosu* a mancá si bé *ferbinte* si acést'a e o cauza principala pentru patimele si dorerile de dinti.

Cine vré se remana sanetosu, acél'a se nu manance baremu sér'a pana la saturare. Unu somnu liniscitu bunu i va fi remuneratiunea.

Nu silí pre bolnavu a mancá! fómea si ajunarea suntu adese ori cele mai bune medicine. Nimicu nu nutresce si sustiene frigurile, ba si casiuna friguri, cá mancarea candu nu ne vine a mancá, mai vertosu de carne. Se cautamu la animale, cari candu se bolnavescu refusa ori-ce alimentu. Instinctulu le invétia a fomá si ajuná, cá se se faca éراسi sanetósc.

Reconvalescentii, mai vertosu dupa bóle grele, trebuie tractati cá copfii mici. Ei au se manance desu — ceva totu la 2 óre — inse pucinu de odata si bucate usioru de mistuitu, pre langa aceea se dórma multu.

Déca amu pecatuitu asupr'a stomacului, vré se díca, déca l'amu pré incarcata cu bucate si amu contrasú o nedigestiune — cemeru — plecatu, — apoi ayemu se observamu una stricta ajunare, adeca se ne contenimu dela ori-ce mancare si se bemu multa apa curata própseta. — Déca stomaculu a fostu sfortiatu,

apoi elu trebuie se pauseze, cá si corpulu dupa unu lucru greu. Acést'a ajunge de multe-ori a inecá reulu, si déca se aréta éراسi fomea, apoi amu cascigatu.

Dupa *manía, spaima, necasu, superare* se mancamu câtu mai pucinu. Patimi de fére — galbinarea — suntu de multe ori urmarile necumpetului dupa afectiuni. A bé apa este in generalu mai sanetosu decâtu a bé vinu, bere si rachiu, cari béu apa petrecu mai usioru si mai bine bólele si ajungu adínci betranetie. Ap'a e beutur'a cea mai sanetósa si naturala.

Nu te teme de obstructiune — incuiare — déca ea nu va tiené cu dílele, si te pazesce a o redicá prin purgántii si pilule obstructionali. Deja Hahnemann a afirmatu cu dreptulu, ca inclinarea spre obstructiune este mai pucinu periculósa, cá spre diarea si ca ea ne dà sperantia de o viétia lunga.

Diarea nu e totudeaun'a daunósa. ba ea e adese-ori unu de sine ajutoriu alu naturei, care apoi nu trebuie astupata ori suprimata. Ea are se fia invinsa, numai candu e durerósa, dúréza lungu, se întórce desu si lasa dupa sine debilitate.

Grijesce pururea de aeru curatu, sanetosu in localitati deschidiendu desu ferestile si usi'a, inse nu stá in tragerea aerului. — Cá érn'a se potemu desu aerí, se nu crutiamu incaldítulu, càci acést'a consta totudeaun'a mai pucinu cá mediculu si apotec'a, déca din lips'a aerului curatu — ne bolnavimu.

Slobodi aeru curatu in chili'a bolnavului, inse asia cá se nu traga; nimicu nu inaintéza sanarea mai bine, cá inducerea aerului curatu próspetu; nimicu nu o impedecca mai tare cá resuflarea aerului necuratu.

Incungiura rufele umede atátu pe trupu câtu si in patu, aburii de carbuni si de cuptoriu, mirosuri de flori si de póme in chilia, preste totu tóte parfumarietile si miresmele, fia ele ori de unde, càci aceste de multe-ori suntu mai daunacióse cá putórea. — Miresmele spurca si strica aerulu tocmai asia cá si putórea. — Nu tóte putorile suntu nesametóse, dovéda: baccii mulgatorii, macelarii, tubacii, belitorii, cloacarii, cari nu traescu in miresme, si se afla bine. — Este unu neertatu prejuditiu a tiené tóte putorile de nesametóse si tóte miresmele de sanetóse. Absolutu sanetosu este numai *aerulu curatu* próspetu. — Aerulu fora *mirosu*, inca nu se póte tiené de aerulu *sanetosu*. Cele mai

pucine miresme si contagiile resipite in aeru — la epidemii — se potu observá prin mirosu si ele totusi lucra bolnavindu si de multe-ori ucigandu.

Ingrijasce se nu ai picioáre *reci* si *umedé*, incungiura incalciamintele subtiári si ude.

Incungiura o pré-caldurósa acoperire a corpului.

Imbraca-te dupa anotimpulu mai caldutiú mai vertosu tómn'a candu incepe frigulu. Mai bine pré caldu decâtu pré subtíre imbracatu. Incaldiesce in chilia amesuratu, cá se nu te bolnavesci de recéla.

Tiene chili'a de dormitu câtu se póte de recorita. Vér'a prin ferestile deschise diu'a si nóptea. A dormí in chilia incaldíte e nesanetosu. Dar' chili'a de dí are se fia placutu calda, nu ferbinte.

Astruca-te nóptea in patu bine si caldu. Inse nu intrebuintiá paturi cu pene — pilote — a sgandorá nóptea in patu, e mai periculosu decâtu recél'a de dí.

Nu te téme déca asudi nóptea in patu dormindu. O sudóre lina de nóptea aplanéza câte o conturbare de sanetate escata diu'a — recél'a — si impedece bolnavirea.

Dupa recéla la friguri si dureri, cauta se asudi, sudórea e cris'a naturala cá se se franga poterea bólei. Astépta cu rabdare sudórea si nu o nedusí nici odata! càci póte causá móрте.

Cine se simte maladu, recitu, se se pazésca a se luptá in contr'a acestoru rele, ci se se supuna, culcandu-se in patu se caute a asudá. De multe-ori o odihna de dí in patu pre langa ajunare si asudare, este de ajunsu a respinge bolnavirea, pana candu opunerea in contr'a cererei naturei póte aduce morbi periculosi ba si ucigatori.

A evitá *stricatiunile*, ce le avemu in poterea nóstra, precum d. e. escese in mancari si beuturi, folosesce spre sustinerea sanetatei si prelungirea vietii mai multu, cá medicii si medicamentele!

Unu omu in vârsta se-si cunósca natur'a sa si trebuintiele sale ast'feliu, cá elu se scie, ce póte suportá si ce are de a evitá, cá se remana sanetosu.



Fy stapanu preste pasiunile tale si le infréneza, càci ori ce pasiune, déca-i slobodi frénele, aduce stricatiune si scurta viéti'a.

Incungiura inse si o pré regulatu turturosu observatu modu alu vietii, care impedece omulu in misicarea libera si otarirea de sine a sa. Micele neregulatitati si abateri dela regula, ba si escese mai mici — firesce in marginile buneii cuviintie si ale moralei — intarescu si inmultiescu capacitatea de resistintia in contr'a influintiilor externe si a casuisticelor, ce nu stà totudeaun'a in poterea nóstra a le evitá.

Tiene in tóte cumpetu si tiénta. „*Pré-multu ori pré-pucinu strica joculu din sevinu*“ este o dícala vechia.

Scóla-te de demanétia si te culca de timpurú. Cine se culca tardíu si dórme demanéti'a, 'si scurta viéti'a!

Concede-ti somnu de ajunsu, a-si scurtá somnulu debilitéza tocmai asia, ba si mai multu, cá detragerea alimentelor, si scurta viéti'a.

A dormí pré lungu timpu si pré multu este éراسi nepriinciosu sanetatii, tocmai asia cá pré incarcarea stomacului.

Cine are timpu si ocaziune, ése in tóte dílele in aeru liberu, curatu, la o moderata primblare.

Nu pune pré mare insemnătate pre o viétiá *lunga*, ci pre o viétiá *activa*, folositoria, bine-intrebuintiata si bine-indeplinita. Déca cumv'a prin acést'a ar' patimí cineva in durarea vietii, elu casciga in pretiulu vietii. Grija pentru o viétiá indelungata se fia dara subordinata unei vietii bine-intrebuintiate. Unde dara ne chiama detorinti'a, avemu se sacrificamu tóte privintiele. Stim'a vietii nu consta in lungimea ori durarea ei, ci in prestatinnele ei, in folósele ei prin bine-indeplinitele detorintie si in utilizarea poteriloru concesse dela provedintia pentru binele toturoru. De altele ne afirma esperinti'a, ca omenii cari s'au distinsu prin o viétiá activa, folositoria si bogata de prestatiuni si aci nu se crutia precum d. e. militarii, invetiatií s. a. de multe-ori ajungu o viétiá cu multu mai inalta, cá cei ce traescu numai pentru sine, ingrijescu si incunjura fricosu si pre spesele detorintiei, totu, ce le-arú poté stricá! Bine indeplinit'a detorintia nu remane fora respalata! Déca nu e o viétiá indelungata,

ea este o viață bogată, bine-indeplinită cu o conștiință liniștită, care usurează despărțirea de viață și moarte. „Viațuiesc cum vei poți să fi viațuitu cându vei mori!“ Cine murea așa, acela murea fericit.

## II.

### Morbilii.

*Morbilii* ori *pojarulu* suntu asemenea că și versatul unu morbu esantematicu, care sub concomitiv'a frigurilor are următoarele semne caracteristice: inflamațiunea membranei mucoase a gurei, grumadiului, nasului, organelor peptului și a ochilor, de aci tuș'a uscată, regusial'a, înghitirea grea, resuflarea scurtă și ochii roșii, lacremosi, fotofobi — nesuferitori de lumina.

Dupa 3—4 zile ese în față în cele mai multe cazuri, o esantema, ce consta din besicute mici, în form'a linte, roșii, cevasi radicate, cari acusi se contopescu la oală, și pentru ace'a la o privire superficială se arăta toată esantem'a că o pată lătită. Acest'a esantema are lipsa spre esirea s'a perfectă în piele începându de sus și finindu-se diosu, de 24 ore. Ea apoi durează 3 zile, și după aceea începe cu încetulu a dispăre, petele se facu galbenie și apoi se resping de pe suprafața pielii în form'a teritiilor. Cu acestu procesu scadu și frigurile. Catarulu concernintei membrane mucoase merge spre sanare; tuș'a uscată se disolve și se mărește scuipatur'a mucusului, care se vede că sedimentu și în urin'a bolnavului.

Nu inse totdeauna'a decurgu morbilii așa de normalu, precum aretaramu aci; ci după reuțatimea epidemiei și ecalitatea bolnavului, potu acure simptome gastrice, nervoase, tifose mai vertosu la tractarea alopatica în căldura și ast'felu a aduce periculu viții. Apoi de și nu urmărea moarte nemidlocitu după morbilii, totusi se potu areta morbi, anume în urmarea supresei respingere a epidermii d. e. oftica, care apoi pasiesce pe calea contra mortentiu.

*Cur'a* pojarului este asemenea cu ceea ce amu aretat la versatu; ea are să se îndrepte după caracterulu frigurilor și să respecte simptomele laterali, ce aru aparé. Ast'felu d. e. trebuescu simptomele estorali ale plumanilor tractate cu paliture suscitatorie, prin care se domolescu esentialminte dorile prezente. Scaunulu morosu trebuie înaintatu prin clistire; trebuie îngrijitu de enrațien'a corpului prin schimbulu cameșilor și a patului, de aeru curatu, de dieta strictă, câtu se pôte de simplă, de căldura moderată.

## Bai'a de lumina si de aeru.

(Urmare.)

*Curatirea pelei.* Fiacare organu, care functioneaza in primirea materiei, in prelucrarea ei si in lapedarea materiei necurmatu, retiene in sine mai multe ori mai pucine remasitie de sgura, cari periodicamente se matura séu prin unu actu de curatienia — crisa — naturalu fundamentalu, séu déca acést'a nu se intempla, ele provóca oresi-cari patimi cronice. Acést'a este pentru pele, cá unu organu secretoriu si respiratoriu de o deosebita insemnatate, ea inse cá unu organu limitrovu esternu ni este data tocmai asia de corespundietoriu pentru ajutoriulu nostru spontanu in relatiunea acést'a, vré se díca, ca prin cultivarea ei potemu resiste acelu remasitie de sgura, ce ni-ar' jigni sanatatea. — Acést'a curatire a pelei este dara de asia eminenta reactiune asupr'a vietii nóstre corporali si spirituali, cá purure numai acele poporatiuni, cari ingrigiescu in comunu de pele, se numera intre cele mai civilizate si desvoltate, si precum a dísu chemiculu Liebig: „cultur'a unui poporu se póte apretiu' dupa intrebuintiarea sapunului“; asia se póte pune si aci sentintia: „cultur'a principala a pelei la unu poporu este varg'a monetaria a culturei sale generali.“

Curatirea pelei artificiós'a se póte efeptu' in doue moduri esential-minte diferite, adeca pre calea *uscata* si *uda*. Pentru cea de antaiu alegemu obicinuitu midiloce uscate de frictiune, adeca perii de pele, manusi pentrn pele, — suntu atátu perii, cátu si manusi anume pentru acestu scopu — bucati de flanelu s. a. La o poternica manulare a acestoru midilóce, ele efeptuescu nu numai o solida curatire a epidermei mórte, ci si o circulatiune periferica mai poternica a globuleiloru sangelui, prin care pelea se rosiesce mai multu ori mai pucinu. In privinti'a calei *umedu* se alegu spalarile, bai de ploia, bai reci si calde de apa, bai de aburu, de aeru incalditu si de lumin'a sórelui. Nu e nici o indoiala, ca tóte aceste curatienii de pele, cari nu suntu legate cu unu actu de sudori, luera mai multu superficialminte, unde din contra baile de sudori nu numai ca curatie pelea bine externe, ci matura si in unu modu energeticu intrég'a subcutanea retioa de vasa si de ghindule si acést'a cu deosebire déca in celu mai inaltu stadiu de sudori vomu fi bine frecati séu curatiti cu perii sapunite. Baile de sudori au mai departe acelu folosu, cáci ele prin inferbintial'a intregei colonne de sange, precum si a partiloru vertóse stramuta organismulu in friguri artificiós'e, prin cari se suscita tóte organele secretorie, efeptuescu o mai abundanta escretiune si asié pre langa secretiunea sudoriloru, — ce la cei crescuti variéza in pondu între  $\frac{1}{4}$ —1 chilogramu, — participéza si in tóte alte relatiuni de curatienia. O baia de sudori nu e dara numai o baia de curatitu mehanica, ci si o baia de curatitu organica, o integrala innoire a ape' sangelui — serului; — de vomu considerá, ca sangele consta in  $\frac{7}{8}$  din apa si pentru aceea, dupa o astfelu de baia, presupunendu, ca ea se practiséza intieptiesce, ne simtímu estraordinalminte radicat, si intineriti, si ni se aréta si unu apetitu insemnatu mai mare. Cá midí

locu de curatienia dieteticu, adeca intrebuintiatu de 3—4 ori pre luna, in timpi mai frigurosi, ne imbia bai'a de sudori unu midilocu de cultura eminentu, nu numai spre profilacs'a — incungiurarea — multoru bóle in tóta etatea, ci si spre desvoltarea junimei din ori care stadiu. Vér'a suntu baile de sudori solari a se preferi bailoru de aburi si ar' fi se se practiséze de 6, 8, 10 ori pre luna. O instructiune mai detaiata despre intrebuintiarea baiiei de aburu, vomu dá la loculiu seu, precum si o instructiune despre baile solari. Pana atunci fia ori cui cunoscutu, ca dupa asudare prin o baia de sudori, are se urmeze pururea o recore mai multu ori mai pucinu intensiva a pelei prin apa rece, ori aeru rece, càci alt'feliu pelea prea tare moiata, ar' remané descordata. La dieteticelle bai de sudori urméza dara iute dupa olalta o energica inferbintiéla si o puternica recore, care mai mari ori mai mici aprige contraste de temperature nu aducu numai o pulsatoria viétia in pele, ci suntu poteróse a solvi si stasele interne ce jacu adâncu in corpu, mai vertosu trangi, infarcturi — intariri — in matie, ficatu, splina etc. Prin acésta periodicamente repetita diferentiere de temperatura asupr'a pelei nóstre prin aretat'a metoda curatítoria, se creéza si unu Anologonu — unu ce asemené — precum este lege fundamentala in natur'a pamentului, ce ne incungiura, adeca in atmosfera.

(Va urmá.)

## Poterea mamei de familia in economi'a higienica a casei.

(Urmare.)

Trecemu la alu doilea modu alu periculeloru de otietu, ele suntu numai pesisie si jacu in adins'a séu neadins'a falsificare a otietului.

Din cercetarile facute in directiunea acést'a s'a adeveritu, cà otietulu e necrediveru mai multu espusu falsificatiuneloru mai desu si mai multifarie, decâtu ce se presupune de comunu. Acidulu nitricu — apa tare — muriaticu — acrima de sare, sulfuricu — vitriolu — oesolicu — acrima de trifoiu — piperiulu, plumbulu, aram'a, zinculu si multe alte materii suntu ingredientiele, ce se afla in otietulu venalu in bolte ori carcime. Raru se afla unu otietu liberu de un'a ori de alt'a din aceste ingredientii veninóse. Si câte bóle nu se potu nasce si intr'adeveru se nascu din acést'a neumana falsificare!

Este unu lucru invederatu, ca ori-ce mestecatura de acrimi mai iuti in otietu mai 'nainte va atacá glasur'a dintiloru, decâtu otietulu subtfiatu curatu, care nu e falsificatu. — Actiunea urmanda a unui otietu ast'feliu falsificatu asupr'a organismului apare cu atâta mai urcata. De e otietulu curatu ori falsificatu, pucinu se ingrijescu económele de casa, dar' nu e nici cu potintia pâna candu omulu de cultura nu se póte desface de daunaciósele aromate — dresuri — la cari apartiene si otietulu. Si aci ar' avé numai statulu — fiscatulu si polit'i'a — se ingrijésca!

Dar' cum ingrijescu acesti'a, nu e lipsa a mai aretá! Cá midilocu de casa pentru esaminarea otietului se propune: se se puna unu brusiu de saharu intr'unu filigénu si tornându-se cevasiu otietu peste densulu, se-lu lase a evaporá pana la grosimea unui sirupu, si déca saharulu va deveni brunu, atunci otietulu este falsificatu in acidu mineralu.

Despre falsificarea otietului scrie Walchner in cartea s'a „Alimentele si falsificarea lor“, Berlinu, Springer 1874:

„Otietulu, ce vine obicinuitu in comerciú se falsifica séu prin materii vegetabile adeva: ardeiu — piparca — radecina de piretru, semintia de mustariu, dafinu, galanta ori cu acidu sulfuricu — vitriolu, — acidu muriaticu, nitricu, pét'r'a vinului, acidu ocsolicu, otietu de póme, de bere si apa. — Otietulu curatu nefalsificatu este limpede, pelucidu, are mirosu tare inse placutu, gustu curatu acru, nici odata ardiendu, piscându ori iute; elu nu intuneca sticl'a, in care se conserva bine astupatu, nu face sedimentu — drojde, — déca evaporéza nu remanu remasitie inseminate.

Otietulu falsificatu déca 'lu gustamu produce in inghitória unu simtiu ardietoriu neplacutu. Déca udamu o buza cu otietu curatu, ce'alalta cu otietu falsificatu, observamu, cá otietulu nefalsificatu evaporéza fora cá se lase dupa sine unu gustu acru, pana candu gustulu otietului falsificatu remane acru pana ce se usuca de totu.

Alt'felu stá lucrulu cu otietulu contienatoriu de producte fermentatorie, cari se afla in otietulu nefiertu. La acest'a au economel a luá séma candu cumpera otietulu, si la pastrarea lui. *Mucedial'a* otietului — infloarea — si *matc'a otietului* suntu deposite de bureti, cari cá o massa filtiata — flocósa — se aduna in vasale de otietu, cea de antaia susu, cea de pre urma la fundu, si lucra in stomacu si matie cá suscitatorie de fermentatiune — cá drojdele — atátu asupr'a chimului cátu si asupr'a membranei mucóse a matieloru. Medicii esperti in lini'a acest'a au observatu dupa gustarea otietului mucedu grele bóle de sange, cari fiindu cá au inceputu cu fiori si tremurari, de alti medici neesperti au fostu deduse din recéla. Higien'a mai tenera ne spune de asemené bóle dupa gustarea berei mucedu, laptelui mucedu, cari mai 'nainte tóte se atribuiáu recelei. Atátu mucedial'a cátu si *matc'a otietului* constau din animalcule microscopice, cari suntu pururea gata in locuri favorabili, asia dara si in canalulu matieloru caldu, a incepe si a escutá procese de fermentatiune. Buretele otietului — *ulvina* ori *mycoderma aceti* — apartiene la cei mai inferiori bureti — la *schizomycete* — elu e o celulica mititica, care se inmultiesce in unu modu maninu in otietu. Candu se strica otietulu se mai infaciosiédia si alte microscopice plantatie, o specie de bacterie, cari turbura otietulu in form'a ceatiei, si filtindu-se in colonii de bureti, cá o massa mucedu span-diura in otietu acusi cá o pelcutia inotatoria, acusi cá nisce dungi cadinde.

Angilele otietului, de cari amu amentitu mai susu inca 'si facu tréb'a loru, ele suntu nisce vermuleti de-abié de 2 milimetri de mari si au o viétia fórte jilava, se afla cu miliónele in otietulu turbure, si suntu rudite cu vermuletii, ce se afla in laturele acre pentru vite si producu in aceste grele bóle, cari se atribuescu de veterinari éراسi recelei!

Că económlele noastre se pòta observá turburarea otietului, este bine a conservá otietulu in sticle, si încâtu s'aru poté se se examine câte o picatura prin microscopu.

(Va urmá.)

## M i s c e l e.

Nu de multu am cetitu intr'unu diariu unu titlu forte curiosu : „Siese sute proletari ai sciintii.“ Auctorulu acestui articulu a luatú ansa de a-lu scrie din datele statistice despre mortalitatea cea insemnata in capital'a tierii nóstre Budapest'a si dupa-ce se intréba, ca cum vine acést'a atátu de insemnata mortalitate in acést'a capitala, care nu are intru nimic — ba pòte din contra — o situatiune, o clima mai rea, o impopulatiune mai mare, unu traiu alu vietii mai reu si totusi se intréca tóte capitalele prin mortalitatea sa. Elu dara afla caus'a acestui adeveru nenegabile in *lips'a de ajutoriu medicinalu*. Dar' totu-odata adauge, cá se fia bine priceputu, nu ca bolnavii nu ar' avé destui samaritani pipaitori de pulsú si scrietori de tiedule pentru cuhn'a latinésca la cea mai mica greutate de stomacu, ba din contra au prea multi. Inse acést'a este forte pucinu, pentru-cá medicii lucra dupa siablone asia precum au invetiatu in clinice, unde se dresese spre meseri'a sa, tocmai asia cá meseriasiulu in lucratoria. — De aci urméza, cá medicii séu cunoscú séu nu cunoscú bólele, in casulu de pre urma ei lavéza intre sirupu si lapte de migdale, pana-ce natur'a face o schimbare ; in casulu de antáiu incepu ei cu tóta litani'a acelu recepte, cari le-a studiatu, pentru concernintele bóle, a le cercá dupa ordine si ca rezultatulu este totu acél'a, déca nu va ajutá natur'a — fericé déca mediculu nu o va fi impedeatu ori daunatu prin medicamentele sale. Din caus'a acést'a díce auctorulu articulu, ca in capitala suntú pucini medici de renume, cari au pracsá estinsa, éra cei mai multi rodu la cój'a lipsei.

Are dreptu auctorulu ! inse déca vomu luá in consideratiune, ca publiculu vré se fia tractatu cu medicina, déca vomu socotí mai departe, ca elu chiama mediculu numai candu e bolnavu, si ca prin urmare mediculu este in sciinti'a, cunoscinti'a si art'a sa legatu de bole, apoi nu e mirare, ca medicii mai tineri devinu proletari pana candu cei mai betrani — mai esperti ? — apuca tóta pracs'a, si ori-cum voru tractá bolnavii si ori-ce sfarsítu va luá ból'a, ei totu remanu cu renume, si cá se se sustiena in acestu renume, nu se sfiescu ici-cólea a si calumniá pre colegii sei mai tineri de ignoranti.“

Fia departe de mine a criticá art'a medica si pre cei ce o practiséza, totusi candu vedu, ca ea se degradéza adese-ori ast'felu de nu e nici sciintia nici arta, decátu numai o empiria séca, o meseria, cá tóte alte meserie, inse cu atáta mai rea, căci sanatatea si vietí'a omulu e la midilocu, atunci trebue se me indignezu si se dáu dreptu auctorulu, care a zugravitu asia tristú art'a medica.

Déca statulu, déca tat'a de familia ar' platí pre medicu, ar' griji pentru esistinti'a lui, cá se nu fia legatu de bóle, ci totu studiulu seu se-lu sacréze Higieniei, adeca se ingrijasca de publicu, de singuraticele familii, cá se-si pastréze sanetatea, aretandu-le, ce au de intrebuintiatu si ce au de incungiu ratu, atunci intru adeveru altufeliu ar' stá cu medicin'a, medicii ar' devení angeri pazitori ai omenimei. Déca nu ar' fi publicu credulu, lacomu dupa leacuri arcané, mistice, nu s'ar' incumeté nici unii medici a pacali lumea cu arcanéle loru, nu ar' fi unu Airy cu sasaparilunulu seu, nu capsele de catranu, nu picaturele ferate, s. a. s. a. de cari gemu jurnalele.

Noi, cari in tóte aceste asia numite midilóce sanative nu vedemu alt'a, decátu numai insielatiuni, coticarri de a scóte banii din pung'a omeniloru si ai espune multoru bolnaviri, de cari ei nu ar' fi fostu atacati, déca nu s'ar' fi insielatu a luá astfeliu de leacuri arcané, suntemu datori a inventiá publiculu, cá se se ferésca de ele si se se convinga, cá numai aceeaa póte fi omului priinciosu si convenientu si in diferite bóle, ce i-a fostu priinciosu si convenientu si in sanetate. Ori-ce lucru streinu de corpulu nostru, aiba elu ori-ce nume de buruiane, de metale, de medicamente arcané ori cunoscute, nu póte folosi, cu atát'a mai pucinu restitui éراسi perdut'a sanetate.

Dr. F. er. St a m m a publicatu sub titlu: „la Istori'a alimenteloru poporului“ in „Bohemi'a“ unu siru de articuli ponderosi, din cari scótemu si noi urmatoriele:

„Ras'a poporeloru Europene se póte impartí in popora de vinu, de bere, si de rachi u. Ele se perindéza dela apusu catra resaritu. La poporele de vinu apartienu: Spanioli, frantiezi si italieni, voiós'a, bogat'a de spiretu si iubitori'a de arte rasa romana. Popórele de bere apartienu mai cu séma rasei germane, si proprialminte popórele de rachi u suntu Polonii si Rusii. Pana candu in Bohemi'a, cá intr'o tíera de bere suie darea de bere la 6—8 milioane de floreni, éra cea de rachi u 2 milióne, este proportiunea intórsa in Galiti'a si aci face darea de bere  $\frac{4}{10}$  milióne, éra darea de rachi u preste 4 milióne. In intrég'a Austria, afora de Ungari'a, a fostu darea de bere in anulu 1873 preste 26 milióne, éra darea de rachi u numai 8 milióne fl. Inspaimentatoriu ni se aréta datele statistice din Rusi'a. Venitulu din rachi u a fostu la anulu 1872: 179 ruble, adeca preste o tertialitate a intregului venitu de statu in Rusi'a. Cá se se ajunga acestu venitu, au fostu oprite oficiosu asociatiunile de cumpetare, si déca potemu dá credintia principelui Dolgorucoff, apoi insasi polit'i'a amagesce pre tieranulu rusescu in carcima in favorulu venitului de statu. Acést'a nu e cea mai rea rola a rachiului in viéti'a poporaloru. Englesii si loru rudit'a vitia a colonisatoriloru luméi, intrebuintiéza rachiule in timpulu mai nou cá unu midilocu de resbelu prisositoriu in contra — barbariloru. Póte ca va fi batutu la ochii unoru diliginti cetitori de diarie, ca resbelulu albiloru in Americ'a, ba si in Australi'a si Afric'a in contra coloratiloru a deveuitu totu mai raru si cá coloratii totusi la tote marginele se retragu de catra cei albi

repede si ca totusi pieru si disparu vitie intregi. Au dóra albií acést'a preponderantia in stirpitóriele de popora resbele a o multiamí pusciloru umplande din dereptu séu altoru arme de form'a nóua? Nu, nici-de-cum; ci rachiului. Ei vëndu ori schimba, séu déca suntu seraci coloratii cinstescu rachiu de ajunsu veciniloru sei, si efectulu nu remane neremuneratu. Selbategii, cari odata au licaritu acestu veninu, nu mai incéta de a-lu bé pana ce cadu morti de betfa. Colonistii albi intra apoi in hereditatea teritoriiloru remase fora stapani si propasírea in maisele tieri este cu totul extraordinaria. Omenii invétia a cunósce usulu „dinamitului udu“ adeca a rachiului in totu anulu totu mai bine. Alimentele si beuturile jóca in Istori'a lunei o rola mare, lipsesce numai condeiuulu, care se o descrie adeveratu dupa natura.“

### **Domnii restantiari din anulu 1876 si 1877 suntu rogati inca odata a-si refuí detori'a.**

Déca redactorulu acestei foi prin mult'a s'a esperintia vediendu unde jace unu reu mare la poporulu nostru, unu reu cu atât'a mai desastru, cu câtu elu este pucinu cunoscutu, s'a otaritu in anulu 1876 a-si sacrificá poterile sale fisice si spirituali spre departarea încátu va fí cu potintia, a reului acestui, prin edarea acestei foi, care se cuprinda dupa spaciulu ce-i va stá la dispositiune, totu ce nu ne priesce, ce nu e amesuratu cu natur'a nóstra, prin urmare daunaciosu, nu a acceptatu nici o remuneratiune, dar' a fostu in firma credintia, cá publiculu cetitoriu, si cu deosebire DD. prenumeranti, 'lu voru sprijini într'atát'a, cá se nu aiba daune. Si déca din cei pucini prenumeranti, pre acarorú soliditate amu contatu, 48 nu au platitu nici unu cruceriu, éra 9 numai câte 1 florenu in anulu trecutú, atunci binevoiesca onoratulu publicu cetitoriu a judecá, ce dauna are redactorulu acestei foi pentru ostenelele sale purcese din indemnulu celu mai curatu.

Cumcá fói'a nóstra la multi a desteptatu altu simtiu de viétia, nu e indoiala, — epistolile, ce ni-a venitu din mai multe parti, candu erá vorb'a ca va incetá foi'a, ne suntu dovada destula despre acést'a. Suntu firesce si de cei ce dau din capu, dar' pre noi nu ne supera, pentru-cá suntemu convinsi, cá ce scriemu a aflatu si va aflá locu si publiculu cu incetulu va devení acolo, unde va pricepe, cá calea nóstra duce la mantuire !

### SE SE CORÉGA.

In nr.	Pag.	In locu de :	Cetesce :
I.	11	Corpulu manei	Carpu'u m.
III.	44	esontematice	esantematice.
"	urm.		
"	44	lumboli	lumbali.
"	45	masoie	masaie.
"	46	imunde	iucunde.

**Redactoriu : Dr. P. Vasiciu.**

**Editoru : N. F. Negrutiu.**