

# HIGIEN'A SI SCOL'A.

F Ó I A

pentru

Sanetate, morbi, Educatiune si instructiune.

## Votiv'a Tabla.

Déca poporul are se fía perceptibilu pentru principiale unei comune si publice Higiene, atunci trebue derimata opiniunea ratecita, cá artei medicine aru fi cu potintia prin unele recepte scientifice a radicá urmarile negleseii educatiuni corporali, ale molesiei si desmerdarii, necuratieniei si necumpetului, prostiei si crudimei. Terapi'a — sciinti'a despre cura — este o loteria, in care pe lânga unu numeru maninu de sorti se voru aflá negresítu si vreo-câteva nimeritorie, cari inse tocmai cá si cascigurile in loteria, facia cu perderile, forméza o disparenta mica minoritate. Tocmai asié, cá si omulu, pâna candu elu cugeta ca prin usiorulu jocu de loteria s'aru poté înavutí, fora a se ostení si a munci, nu ajunge nici odata la o viétia regulata, asié nu se voru hotarí la o viétia rationabila si potrivita naturei nici acei'a, cari traescu in opiniune ratecita, ca prin unele pline de arcanes miesture voru poté cascigá sanetate si taría, pâna nu le areti, ca ace'a opiniune a fostu falsa. Inse publiculu nu vré nici acuma alt'a dela medicu, decátu recepte, si acel'a, care ar' cercá, a convertí omenii prin consiliiele sale la unu modu de viétia rationabilu, ar' face asémenea isprava, ce ar' face-o unu advocatu, care ar' desmêntá omenii de a mai maná procese. Déca lucrarea mediciloru in adeveru are se fía binecuventata, apoi este necesitatea cea mai mare, cá si publiculu se renuncia perfectu la credinti'a de minuni

medicinale, că se devina la convingere, ca și în natur'a omenească toate mergu naturalminte, ca întregulu organismu omenescu se bazează pe legi nestramutabile, cari nici odata sub vre-o impregiurare nu se potu resturná.

*Dr. St. Stendel in „pracs'a medica.“*

## Aparatul genitalu omenescu.

*Calitatea lui anatomica, destinatiunea fiziologica a lui, bólele lui și tractarea fisiatrica a lui.*

(Urmare.)

Între bólele aparatului genitalu femeescu se numera și fatal'a *pól'a alba* séu *levcórea*, care este o scurgere *nemolepsitoria* de mucu și puroiu din vagin'a femeesca, ce se produce din inflamatiunea membranei mucóse a vaginei și a mitrei și se aréta mai cu séma la femei, cari au nascutu desu, mai raru la fete. Menstruatiunea contribuie multu a face acést'a patima cronica și pertinace, pentru-ca ea maresce purtarea sangelui la organele inflamate, și asié în tóta lun'a atítia flacar'a de nou, fiindu ca la începutu se aréta ferbintiéla și rosiétia, precum și dureri la urinare și iritatiune febrile, care mai tardú facu locu unei patimi congestive și de discordare. Curgerea este de multe-ori fórte mare câte odata neinsemnata, inse atunci este mai iute și cu mirosu greú. Déca duréza mai lungu și în catime mai mare, are acést'a curgere o influentia daunaciósa asupr'a sanetatii, consuma poterile și duce la clorosa — bóla palida — și offica, pâna candu de locu la începutu se póte usioru vindecá.

*Causele* acestui morbu secsualu suntu forte numeróse: recél'a produsa prin portarea vestmenteloru nepotrivite, mai ver-tosu pré subtíri inveliri ale pecióreloru, nepotrivite alimente, mancari și beuturi iritatorie, viétia siedínda în aeru clocitu, lips'a de comotiune în liberu, inghitírea multoru medicamente, escese secsuali naturali și nenaturali, suprese esanteme, conturbata menstruatiune, incuiarea, nasceri dése, abortari, nascere grea, doicire lunga și désa etc.

În privinți'a unei *tractari* rationabile firesce, ca nu se pôte dá o siablona, care ar' fi potrivita în tóte casurile, ci trebuie cercatu, cari cauze lucra debilitandu asupra constitutiunei si dupa acést'a apoi este de a se întocmí planulu de cura, care nu se pôte tiermurí numai la tractarea locale, ci trebuie se luamu privinți'a la întregulu procesu de viétia, care se pôte emendá prin o dieta mai strinsa, ne-iritatoria, gustarea aerului si comotiune în liberu, petrecerea mai îndelungata în liberu la aeru curatu, grij'a de pele prin spalare, frecare, scaldare, încungiurarea afectelor, si iritamentelor secsuali. Mai departe este de a se cercetá, déca ból'a este acuta, ori cronica. În casulu de antâiu suntu indicate culicupie — bái de sieditu recoritore — dela 18—14° R. de doue ori pe dí demanéti'a la 11- si sér'a la 5 óre câte 10—15 minute; brêulu lui Neptunu preste nópte, injectiuni de apa de temperatur'a aretata în vagina prin o siringa — spritiu = tulamba — potrivita de mai multe ori pe dí si spalarea în tóta demanéti'a a corpului întregu. În levcorea cronica are de multe-ori schimbarea aerului si o dieta mai stricta cea mai buna influintia sanativa, unde firesce suntu de observatu tóte momentele enarate mai susu. În partile nóstre se recomanda baile minerali dela Buzeiasiu; în alte parti se recomanda baile dela Gleichenberg, Fúred etc. si déca aceste producu vre-unu efeptu, apoi elu este de a se adscrie numai schimbării aerului, dietei mai stricte si scaldei, cari tóte se potu face si ori în ce locu sanetosu. — Medicii îndópa bolnavele în patim'a acést'a cu medicamente adstringenti, narcotice, antifiagistice, caustice, unde o rola mare jóca pétr'a iadului. Noi remanemu prelânga ale nóstre mai eftine si mai secure fora urmari rele.

*Nimfomani'a* este la femei aceea ce e la barbati „Satirosa“ provine din asemené cauze si se tractéza asemené cu privire la constitutiunea femeésca.

*Cloros'a* séu *paliditatea*. Ea apartiene la bólele de sange, si se observa mai desu la fete pe tempulu pubertatii si sta în necsu cu desvoltarea si activitatea séu neactivitatea organeloru genitali ale loru. La fete este caus'a acestei patima mai cu séma, ca se da pucina atentiune desvoltarei poteriloru corpului loru, prin care se împedeca si desvoltarea organeloru ge-

nitali ale loru si pubertatea loru, din care cauza apoi si menstruatiunea in timpul obicinuitu ori ca remane afara cu totul, ori ca se aréta numai pucina si palita; tocmai ast'feliu de colóre capeta si insasi faci'a feteloru, ale caroru poteri descrescu, pentru-ca lipsesce apetitulul, si digestiunea este ruinata si pentru aceea si cea mai mica sfortiare le causéza ostenéla, batere de anima si resuflare grea.

*Cur'a* principala este: o dieta potrivita vegetabila cu panea lui Grahamu, póme, lapte si apa curata pre lânga evitarea ori carui escesu, mai departe primblarea in aeru liberu, curatu, lucrulu in gradini, gimnastica, jocu, spalarea corpului intregu in tóte demanetiile, grigi'a de pele, calde in riuri pre lânga bai'a atmosferica suntu midilócele, cari efeptuescu obraze rumene, nici de-cum inse preparatele de feru, cu cari se tractéza ast'feliu de femei. Se intielege de sine, ca încátu caus'a ar' ff onani'a, are se incete si a se cautá cá se urmeze o indestulire secsuala naturala, fiindu-ca dupa opiniunea celoru mai renumiti medici, maritatulu este cea mai buna medicina in ast'feliu de patimi.

*Inflamatiunea mitrei* — *Metritis* — decurge acutu, ori mai multu séu mai pucinu cronicu si póte trage dupa sine totu feliulu de morbi, mai vertosu conturbari in menstruatiune, in conceptiune, fluxu apatosu si mucosu.

*Cur'a* cere pre lânga pazirea unei diete strensa fomite suscitatorie, semicupiu, la dureri mari se ceru fomite mai desu ori mai raru schimbate inpaciuitorie si suscitatorie in apa de 15° R. si cam bine stórse.

*Histeri'a* — greutati la mitra. — Acést'a dévolésca patima se provóca mai totu-dé-un'a prin unu spasmu alu partiloru genitali, mai alesu alu mitrei. Afora de aceste se mai iéu cá *cause* ale acestui morbu, o dispositiune heredita, crescere ero-nea, viétia iritativa, anume déca e insocita de o urcata semtibilitate a nerviloru sensitivi si de o imultíta activitate reflectatoria a meduvei spinarii. — A enará tóte simptomele acestei patimi, ar' insemná atát'a, câtu a enará intregulu catalogu patologicu, — nu este simptome, care se nu se lege de acestu reu. Fie-ne dara destulu a spune, ca tóte aceste simptome resaru din unu statu iritatu alu sistemei nervóse, care in cele

mai multe casuri este inodatu de asemené statu alu numerosiloru nervi ai organeloru genitali; acesti nervi suntu legati prin caten'a nervului simpaticu cu tóte ponderósele organe ale corpului, anima, stomacu, maduv'a spinarii, si in ei escat'a iritatiune si debilitate se impartasiesce tuturoru acestoru organe si casiuna o infinita feliurime a simptomeloru. Unu statu morbosu secsualu, alu corpului si alu spiritului, este invederat'a cauza a histeriei, càci fetele, cari menstruéza in modu normalu, si femeile, cari suntu norocosu maritate, patimescu raru ori nici odata de histeria, din contra ea se afla desu la acele fete, a-caroru menstruatiune este eronea si la mueri sterpe ori veduvite.

Ce se atinge de *cur'a* acestei patime malereze, ea cere delaturarea tuturoru causeru producatorie de morbu, apoi o cura universalá si localá. La *cur'a* universalá apartiene schimbarea locului si prin acést'a delaturarea influintielloru casnice. Mai departe apucarea reului dela radecina si domolirea statului morbosu alu simtibilitatei secsuali si alu sistemei genitali, care provóca general'a iritatiune a nerviloru si acést'a se intempla de multe-ori mai bine si mai usioru, urmandu drumulu naturalu si dandu patimasiei unu barbatielu, care o iubesc si-i indestulesce boldurile naturali. — Incátu acést'a nu ar' poté urmá, *cur'a* fisiatrica remane totu aceea, ce amu aretatu mai susu la levcorea si cloros'a — firesce cu modificatiuni dupa individualitate.

*Corcinoma mitrei* si *tuberculele mitrei* suntu doue bóle grele, cari se potu delaturá numai la inceputu prin repararea sucuriloru stricate; cá midilocu inse domolitoriu de simptome se recere curatieni'a cea mai mare a partiloru patimasie prin spalare, baia de siediutu, fomite suscitatorie etc.

*Inflamatiunea ovarieloru* — *Oophoritis* — se aréta cu doreri in partile moiloru, cu conturbarea menstruatiunei si cu umflatura. *Cur'a* este: spalarea, fomite suscitatorie, bai'a de siediutu de 18—15° R. 5—10 minute, dieta strinsa etc.

*Inchiderea vaginei*, — câte odata himenulu séu pelcuti'a aco-pere gur'a vaginei perfectu, si casiuna greutati la menstruatiune. Aci se cere operatiunea chirurgicala, care e usióra si nepericulósa. Mai grea este inchiderea gurei mitrei.

*Sterpimea.* Muierea, care nu e capace de a concepe — zemisli — se numesce stérpa. Caus'a acestui reu este multifaria, si fiindu-ca elu e mai multa inascuta, aci póte ajutá numai in unele casuri cutítulu chirurgului. Incátu inse caus'a nu ar' ff erone'a constructiune a partiloru genitali, acolo o cura fisiatrica statatoria in spalare, bai, fomite, dieta vegetabila pote de multe-ori radică reulu,

(Va urmá.)

## Inflamatiunea Ficatului.

*Inflamatiunea* séu aprinderea ficatului — hepatitis — se aréta in forma *acuta* si *cronica*; cea de pre urma e mai désa si da ansa la feliiurite degeneratiuni ale ficatului. Ficatulu se infla adese-ori si devine in statu congestivu in friguri reci, in tifusu, aprinderea plumaniloru si in alti morbi febrili.

Inflamatiunea ficatului acuta provine in calduróse veri si in regiunile scufundate. *Semnele* ei suntu: doreri sub cóstele drepte, care de multe-ori crescú pâna la unu gradu mare si la cea mai blânda apasare se marescu, anume candu inflamatiunea ataca si invelitorea pelósa a lui si jace mai superficial-minte, care se intempla mai cu séma, déca vre-o cauza mehanica a causat'o: umflatura tare, conturbatiuni de digestiune si friguri. Aparitiuni de galbenare se aréta mai raru, si umflarea splinei numai atunci, candu inflamatiunea impedecea reflucsulú sangelui splinei, câte odata si calculi — petre — de fére.

In casuri favorabile se disolve inflamatiunea ficatului sub crise febrili, sudori, diarea si dupa 8—14 díle trece éراس in sanetate. Curgere de sange din nasu, la hemoroidari din matiu si desiertari feróse intregescu câte odata cris'a universalá. — In casuri nefavorabile trece inflamatiunea acuta in cronica cu multe degeneratiuni si in fine in mórte.

*Tractarea* inflamatiunei ficatului acuta cere odihna, dieta stricta, aeru curatu, fomite la inceputu impaciuitorie, mai tardíu suscitatorie, semicupia, invelirea totala a corpului cu urmanda spalare. Totu aceste indicatiuni suntu si la inflamatiunea ficatului cronica, inse aci este de a se indreptá atentiu-neá mai cu séma la tractarea universalá, eminalminte la regu-

larea circulațiunii sangelui, prin o dieta vegetabila, indiferenta, prin spalarea corpului intregu in tóta demanétia, comotiune in aeru curatu, scalda in sóre, brêulu lui Neptunu noptea etc.

---

## Galbênarea.

Galbênarea — icterus — provine déca se astupa ducturile ferei prin petre de fére, prin apasare din afora, prin catare, preste totu prin conturbatulu fluxu de fére din besic'a ferei ori din ficatu, prin acést'a se primesce materi'a coloratoria a ferei in sange si se retiene acolo.

Ea se aréta adese-ori concomitandu ori urmandu alti morbi d. e. morbiu ficatului, la inflamatiunea veneloru — mai vertosu a ficatului, la cei nou nascuti — la tifusu, piemia — puroirea sangelui — friguri intermitenti, inflamatiunea creeriloru si a plumaniloru etc. dar' adese-ori si de sine-statatoria la grovide dupa vre-o recéla, la nou-nascuti, dupa afectiuni cumplite, dupa medicamente drastice, abortive si escese in dieta.

Ea se cunóce prin colórea galbêna, care se aréta mai antâiu in albulu ochiloru, apoi in tóta pelea, de multe-ori batendu in verde ori negru. Materi'a ferei nu se aréta numai in pele, ci si in urina si sudori, dar' ea lipsesce in escremente.

La aceste simptome se insociescu si diferite simptome gastrice, gura amara, câte odata putreda, lipsa de apetitu, digestiune lenesia, perderea poteriloru, a chiefului, iritatiune etc.

Galbênarea cá morbu de sine statatoriu se privesce foranici unu pericolu, càci trece usioru; cá comitativa altoru morbi iá insemnatatea acelor'a. Déca galbênarea s'ar' neglige, póte trece in colemia — inveninarea sangelui — si aduce mórte.

Galbênarea cere cea mai strinsa dieta potrivita naturei, incungiurarea tuturoru afecteloru, o blanda tractare a pelei, spalarea in tóta demanétia, sér'a si preste nópte, brêulu lui Neptunu, scaunulu deschisu neoesarminte prin clistire si o pacientia indelungata, càci ból'a tiene câte odata cu lunele. — La *colemia* se cere aplicarea aceloru forme, precum s'au aretatu la „Tifusu“ — vedi Nr. 4 din anulu 1876 faci'a 50. — Aci se mai aplica impaciuitorie, apoi suscitatorie fomite topice in regiunea ficatului, adeca sub cóstele drepte.

---

## Relatiunile scólei si influinti'a loru asupr'a sanetatii scolariloru.

Scól'a este unu obiectu, care jace la anim'a nóstra. Cu celu mai viu simtiu cugetamu noi toti, de amu fi ajunsu ori ce etate, la timpulu candu amblámu la scóla; noi iubimu scól'a de dragulu copiiloru nostri si noi ne aducemu amente de ea in tóta demanéti'a, candu vedemu copíi in cete alergându la dens'a, cá se puna fundamentu la activitatea spiritala, care se-i face iscusiti pentru viitorea chiamare a loru.

Dela revolutiune in coaci s'a facutu in Patri'a nóstra preste totu, si in specie la noi Romanii multu pentru scóla. In anulu 1868 s'a infintiatu legea scolastica de statu, care la anulu 1876 a mai primitu unele modificatiuni. Pentru Romanii din provinti'a metropolitana ortodoxa s'a primitu in congresulu nationalu-bisericescu din anulu 1870 facultativmente „*Organisarea provisoria a invetiamentuluu nationalu confesionalu in metropol'a greco-orientala a Romaniloru din Ungari'a si Transilvani'a*“ firese ca conceptulu ei a trebuitu se se acomodeze in cadrulu legi scolastice de statu, care nu pré favoréza scólele confesionali.

Pentru Romanii greco-catolici au facutu *Regulamente scolarie* deosebi fie care superinspectionatu scolariu confesionalu greco-catolicu. Asié deosebi celu din Blasiu pentru archi-dieces'a de Alb'a-Juli'a-Fagarasiu, deosebi celu din Gherl'a pentru dieces'a Gherlei si asié mai departe, — cari *Regulamente scolarie* inse tóte convenu in fondu si numai in specialitate se deosebescu încât'va dupa deosebitele recerentie ale impregiurariloru locali.

La tóte desbaterile, ce s'au facutu in diet'a Ungaricei, încátu ne aducemu amente, nu s'a ventilatu marea si ponderós'a intrebare: Déca scól'a in diépt'a s'a activitate a inaintá pe scolari spiritalminto, iá ea destula privintia la corpulu si la sanetatea eleviloru sci? In Germani'a si in alte staturi de cultura barbatii de scóla au datu in conferintiele loru atentiune acestui obiectu; in diuariele pedagogice, in programe s'a ventilatu destula acést'a intrebare. Numai in diet'a nóstra inca nu, nici in congresulu nostru.

In timpulu mai nou au inceputu si medicii cu unu laudabilu zelu a dá atentiune acestui obiectu; càci mediculu este in punctulu acést'a orisicum instanti'a ultima, alu curui cuventu trebue se se asculte.

In privinti'a acést'a merita tóta laud'a Drulu Schreber, Directóru unu Institutu ortopedicu din Lipsé'a, care prin mai multe scripte a documentatu, ca intru adevéru existe la ambele sece orsicare dobilitate a corpului mai mare ori mai mica dupa impregiurari si acést'a s'a recunoscutu si de asociatiunile mediciloru fora nici o contradicere. Cumcà si la noi se adevéresce acést'a, nu avemu multu a cautá dupa argumente, e destula dovéda asentarea, care din o suta de-abié póte alege câte doi-trei individi perfectu apti.

La intrebarea despre caus'a acestei triste aparitiuni, s'a luatú si scól'a in socotintia si s'a cugetatu ai dá si ei o parte buna din vin'a acést'a.



Asociatiunea mediciloru iá mai antaiu de tóte „*timpulu scólei*“ adeca la noi decisiunea §§. 1, 49 si 50 din legea scolastica a statului, si §§. 15, 16 si 18 din „Organisarea provisoría“ dupa cari copíi suntu indetorati dela alu 6-a anu pâna esclusivu 12-lea anu, adeca 6 ani a cercetá scól'a de tóte dílele, si dela 12—15-a anu adeca 3 ani scól'a de repetitiune, cu totulu dara 9 ani. — Acést'a lege i se pare pré restrengatoria de libertate si se cere, cá se se lase parentiloru voia libera candu se duca copíi loru la scóla, anume se cere cá nu anulu alu 6-lea se fia anulu inceperoi la invetiamentu, ci anulu alu 7-lea, precum si esírea copiiloru din scóla se nu fia legata de anulu 12-lea respective alu 15-lea, ci dupa impregiurari si desvoltarea intelectuala a scolaríului, mai vertosu se se observe acést'a la fete, cari de multe-ori in alu 15-lea anu suntu mature si nu se potrivescu a le vedé amblandu la scóla.

Cátu-i pentru aplicarea acestui proiectu si la scólele nóstre, noi murturísimu, ca déca amu ajunge timpulu acel'a, in care se audímu si pre omulu seracu a díce: „*eu nu potu dá alta zestre copilului meu, decâtu aceea, ce a invetiatu in scóla*“ ne-amu invoí numai decâtu la scurtarea timpului de 9 ani. Pâna candu inse poporulu nostru privesce scól'a de o asuprire, de o nevoia, sarcina, de o napaste pre capulu lui, pâna candu elu pentru tóte alte trebuintie afla midilóce, éra pentru scóla nu, nu ne remane alt'a decâtu a staruí pentru osecutarea legíi, fiindu ca pe romanu trebue se-lu duci la bine si cu reulu, pâna candu inteligintí'a, barbatii de scóla, dara mai vertosu preotímea, cá antaiu chiamata 'si va face detorintí'a de a invetiá si luminá poporulu la tóte ocasiunele, unde vine in contactu cu densulu, si aceste nu suntu rari, se-i spuna se-lu svatuésca, ca relatiunele vietii de astadi ne inbuldiescu a invetiá, a ne luminá, déca vremu se aflamu traiulu vietii in lume. Au dóra nu vedemu in tóte dílele cu ochii, cum insusi servitorii, soldatii, dioasii, cursorii, hamalii, déca au invetiatu ceva suntu cu multu mai bine, decâtu cei ce nu au invetiatu? — E dreptu, ca pre lángea istetímea copiiloru nostri s'ar' poté scurtá din timpulu prescísu pentru scóla, cu atát'a mai multu, cu cátu nu póte fi întrebarea: cátu de lungu, ci cátu de diligentu si cu ce fortia de poteri a frecventatu copilulu scól'a, nu in care timpu, ci numai cá s'a ajunsu scopulu scólei. Unu copílu diligente, eminentu, zelosu dupa invetiatura póte ajunge in 5—6 ani, ce altulu nu va ajunge nici in 9 ani. Au nu au invetiatorii esperientia, ca unu invetiamentu inceputu mai tardíu duce copilulu iute inainte si ajunge pre cei, ce au inceputu mai timpuríu, ba f-i si întrece. Inse pâna candu cele 10 luni pre anu, ce suntu prescísu pentru copíi din cetati si cele 8 luni, ce suntu prescísu pentru sate, se reducu de-abié la 3—4 luni si nici aceste nu regulatu, pâna atunci nu ar' fi consultu a ne abate dela lege, ci avemu se staruimu pentru osecutarea ei cu tóte poterile nóstre fisice si morali.

Ce se atinge de proiectulu a tramite prunciu la scóla nu cu alu 6-lea ci cu alu 7-lea anu, fora a oprí si intrarea mai timpuríu, 'lu primímu cu atát'a mai placutu, cu cátu amu întielesu dela mai multi invetiatori practici,

cari sciu indreptá ochii si asupr'a constitutiunei scolariloru sei, ca intru adeveru unii suntu in anulu alu 6-lea inca pré crudi pentru scóla, si pentru ace'a atatu legea scolastica de statu in §. 2, cátu si „Organisarea provisoría“ in §. 19 a provediutu ast'felu de casuri. Multi copíi suntu cu alu 6-a anu maturi de scóla, multi inse nu suntu, ci se paru numai cá suntu. Oresicare schimbare a copiiloru nu multu dupa intrarea loru in scóla, se observa si la cei mai sanetosi copíi, inse ea este iute-trecatoria si nu are nici o insemnatate. Inse déca se aréta o stagnatiune in desvoltarea corpului, déca copilulu perde apetitulu, déca devine palidu, slabu, lenesiu, plangarosu, suparaciosu, egoistu, debilu séu se bolnavesce, atunci elu a fostu transmisu pré timpuriu la scóla, mai inainte de ce i-s'a intramatu corpulu destulu. Séu se aréta si urmatoriele aparitiiuni: copilulu se aréta spiritualminte trezitu, istetiu, invétia cu voia buna, este unu modelu de scolaru, unu margaritariu alu scólei, fal'a invetiatoriului, o podóba a esamenului publicu. Dar' in anii midilocíi ai scólei paraliséza, dela alu 9, 10-lea anu se descórda, incede a bolí, a se uscá. In casulu acest'a a fostu copilulu numai la p a r e r e maturu pentru frecventarea scolei, carui'a pentru pré nutritiunea creerului seu i-ar' fi trebuitu crutiare. Ast'felu de copíi, déca se ataca de morbi acuti, devinu victim'a mortii, séu cá patimescu in tóta viétia de debilitatea spirituala ori de corea S. Vitu — o patima nervósa, — si ei asemené morbi basati pe morbósa insusire a creerului, la cari se mai adauge si desmerderea parintiloru ingrighiti si intre tóte impregiararile si lacunitatea invetiamentului.

In contr'a acestei asertiunii a asociatiunei medicinali s'a observatu din partea pedagogica, ca estraordinalminte lamurit'a metoda a Pedagogiei mai noue face scolariloru invetiarea forte usiora, ca ei invétia asié dicúndu jocúndu-se, nu au lipsa se boviseze fora pricepere, cum erá in scóla vechia, asié dara observarile asociatiunei medice ar' fi indreptate in contr'a unui ce nu esista, cáci déca ea ar' vedé, cum de voiosi mergu mititeii la scóla, si cum numera ei minutele pâna li se deschide scóla, nu ar' mai face obiectiuni, ce potu atinge numai scóla vechia.

Se judecamu dara spre ce scopu usioréza scóla mai noua simtiulu de invetiare? si vomu affá ca numai spre acelu scopu, cá se ajunga mai in alte scopuri, decátu ce s'a potutu ajunge in scóla vechia! Nu trebuie se mergemu departe a dovedi acést'a asertiune; cáci pâna candu scóla vechia, asié numita „triviala“ avé numai trei obiecte de invetiamentu, numera scóla noua 13, dí treisprediece. Scóla poporala inferiore de acum se deosebesce dara de cea vechia prin aceea, cáci ea duce scolarii la o mai mare inaltíme, cá cea vechia. Problem'a ei si prin urmare si unu punctu de onóre alu ei este, a duce scolarii sei pâna acolo, cá in anulu de antaiu se scie cetí curinte; ba multi invetiatori ai scolei noue cauta cu bucuría la mititeii sei, déca ei in decursulu de diumetate de anu au invinsu dificultatile cetirei, si déca din cei 60, 70 de scolari, ce-i are in clas'a sa dupa decursulu anului, nici unulu nu remane indereptu in clasa, ei se urca in alt'a clasa mai inalta. Acést'a capd'opera facu firesce numai cei mai eminenti Invetiatori poporali; cáci, insemnandu cá prin

trécatu, Pedagogi'a cea mai recenta face tocmai la prim'a instructiune celu mai insemnatu progresu si aci serbéza ea adeveratulu triumfu, — pâna candu dupa metod'a silabisarei de-abié cu anii invetiau scolarii reu a cetî. Pre lânga cetire invétia acuma prunculu si a scrie, elu se misca cu securitate in cele patru specie ale calculului, in spaciulu numerului dela 1—20 ; elu capeta in instructiunea intuitiva ideii, cugetarea lui se suscita, vorbirea lui se esercéza, elu scie nará, declamá, elu invétia naratiuni din Istori'a biblica, poesiore s. a. si asié poterea spirituala a copilului se puncte in actiune necontenita prin indemnu la atentiune, la incordare. Si aceste tóte se nu pretinda dela copilu mai multu ca jocar'ia. Noi cugetanu, ca si clasele elementarie ceru dela copii munca ferbinte. Aci se umple copilulu de grigia, de temere, curgu lacrimi din ochi, aci lucra deja temerea de pedépsa pentru tem'a, ce i-a datu invetiatoriulu, aci se inoréza ceriulu mititelului scolariu, care pentru fisic'a prosperitate a corpului seu de siese ani, ar' fi fostu bine se remana inca unu anu fora grigia. Invetiarea remane dara invetiare; pâna-ce sta lumea, nu va poté nici unu invetiatoru a miciorá fatigiulu invetiarii la scolari, càci déca elu prin art'a sa le usioréza silinti'a invetiarii, elu face acést'a negresitu, cá se sporéscu la materialulu de invetiamentu.

Mai insemnata este reflexiunea pedagogica incontr'a inceperii anului scolasticu cu alu 7-lea anu. Ea díce: A asceptá cu inceperea ambliarii la scóla pâna la alu 7-lea anu, ar' fi de folosu mai cu séma massei crude a poporului, cá se retiena copiii sei corporalmente maturi inca unu anu in secvestrulu spiritualu si moralu astfeliu, cá scól'a la pruncii de 7 ani se aiba mai mari greutati, cá acuma la cei de 6 ani, càci la multi copii, mai vertosu ai clasei inferioare este singur'a ocupatiune si conducere morala si intelectuala in scola, ce li se póte imbiá, fiindu-cá cas'a parintiésca i-i neglige cu totulu. — Dar' tóte aceste dovedescu pré multu, adeca acést'a dovedesce, ca pentru astfeliu de copii ar' trebui deschisa scól'a cu anulu alu 5 a, ba si alu 4-lea si mai curéndu; càci caus'a secvestratiunei spirituale si morale trebuie cautata in cea mai frageta etate a copiiloru; ea ne documentéza necesitatea a infintiá in comune asié numitele „*gradini de copii*“ in care se se inlocuiesca dupa potintia educatiunea, ce lipsesce acasa; ea documentéza necesitatea ca iubirea, ingrigirea de copiii neglesi are se se manifesteze in activitatea comunelor de a infintiá asociatiuni pentru institute, in cari copiii neglesi si parasi spiritualmente si moralmente in cas'a parentiésca se aiba scutire si mangaiare spirituala si morala; nu documentéza inse, ca numai scól'a are se se deschida pentru astfeliu de copii, ba din contra póte ca ar' fi mai bine, mai consultu, cá scól'a se fia crutiata de a primi copii cu totulu neglesi moralmente si spiritualmente. Aprobarea inse, ce o ceru medicii mai de demultu pentru inceperea anului scolasticu cu alu 7-a anu ar' fi unu motivu, de a umplé in fine o lacuna, ce se aréta atátu de desu in deformatiunea corpului copilarescu, si a silii comunele la ingrigirea de acei copii, cari se neglegu in cas'a parentiésca din neasciintia, reintia ori nepotintia. Aci trebuie se lucre scól'a, — dar' se nu

se opuna, la ceea, ce se cere si imbia in priviintia la o mai buna prosperare a genului omenescu, adcea: mai mare crutiare a copiiloru nostri in crud'a etate.

Ce se atinge de genulu femeescu, aci intra necesitatea, cá fetele de locu se incéte cu amblarea la scóla cum intra menstruatiunea; cáci menstruatiunea timpuriá aréta o maturitate pripita, inse maturitatea pripita nu e consecinti'a imbelsugarii si a poterei, ci a slabitiunei, cu cátu mai timpuriu si mai abundanta se aréta menstruatiunea, cu atát'a e mai debilu organismulu fetei, cu atát'a mai pucinu normala este mass'a sangelui ei. O féta poterósa si sanetósa nu menstruéza 'nainte de finirea anului 15-a ori 16-lea. Si acést'a rabda si o mai mare activitate si silintia corporala si spirituala. Inse cu cátu este o féta mai tenera la intrarea menstruatiunei, cu atát'a cere ea crutiare mai mare. A lasá ast'feliu de féta, a se ocupá si spiritualminte, candu natur'a ei aréta o extraordinaria consumtiune de poteri, cá se incépa o insemnata strafomare corporala, ar' insemná atát'a, cátu a o bate cu nuele indoite. De multe-ori in casulu acest'a face natur'a spirituala a fetei de sine insasi o pauza in activitatea s'a, intrandu o neplacere de a invetiá, o stagnatiune in activitatea ei. A o silí acuma la actiune ar' fi o nebuniá. Si totusi tocmai aci peatuescu invetiatorésele mai multu, indemnandu fetele a lucrá diferite obiecte si ast'feliu pre lángea intinderea spirituala a mai adauge si forti'a corporala. Invetiatorii, éra mai vertosu invetiatorésele voru invigilá dara cu tóta scumpotatea, ca fetele menstruante se fía crutiate cátu se póte mai multu cu invetiarea si cu lucrarea obiecteloru de mâna pentru esame, ori pentru parinti la anumite díle, cá nu prin in-cordarea mentii si sfortiarea corpului pre lángea o víctia siedinda se puna fundamentu pentru cele mai fatale si periculóse bóle, despre cari amu vorbitu la loculu seu.

(Va urmá.)

---

## Bai'a de lumina si de aeru.

(Urmare.)

Cea mai buna profilacsa contra reumatismului si altoru doreri corporali se baséza dara pre exercitiile termali naturali ale pelei, care déca se esecuta numai periodice, se numescu *termoelectrica*, éra déca se practica in tóte dílele, *termodietetica*, ambele conditionéza o mai estinsa, scientifice lamurita idea de invertosiare, adeca in ambii poli ai caldurei, asemené exerciati nervi ai pelei, cari dupa o noindatinata recorire se se espandeze — intenda — éراسi normalminte, si tocmai asié dupa o neindatenata inferbentia, se se contraga éراسi normalminte. — Molici'a este dara o adeverata concreta causa de morbi si forméza asié dara si real'a bolnavire; recéla causéza numai pe calea nerviloru sensitivi si ai vasaloru, câte odata unu impulsu spre miscarea coadunateloru molecule mórte

séu a sgrei de materia. — In sensulu comunu nu intielegemu alt'a prin invertosiare, decátu o unilaterală nesimțibilitate in contr'a frigului.

O adevărata invertosiare, séu cum î-i dîcemu o perfectă termoelectrică, se pôte ajunge absolutminte numai la miscarea in aeru liberu, adecă prin cea mai cu potintia actiune a atmosferei. Turistii, cari cercetéza muntii, au baremi periodice cea mai buna ocașiune a o esecută rationalminte si prin acést'a a-si intari si inaltia dupa potintia copitalulu seu de sanetate.

Se vedemu dara cum se eserecza termoelectric'a atmosferica practice si rationalminte. Cu fia-care mergere in liberu o activamu noi mai multu ori mai pucinu; si decă acést'a se intempla desu, regulatu ori duratoriu, atunci ea capota că o involuntaria termodietetica, deja orésicare insemnatate, fiindu-că la o petrecere indelungata in aeru ne espunemu influintiei atmosferei in diferite moduri si in continua schimbare. Aceste permanente variatiuni termali, precum se provóca ele prin luciirea sórelui, umbr'a noriloru, ventu, negura, ploia, grandina, néua, eserecza si impoterescu nu numai sistem'a nervósa a pelei, ci intrég'a sistema a nerviloru.

Urmarea naturala a ei este, ca prin impoterirea si ingrosiarea pelei, ne imbracam cu incetulu mai usioru si prin acést'a facemu progrese in *innervatiune*. Probabilminte este de a se adscrie mai multu acestei naturali termoelectrice, decátu numai singurei gustari a aerului curatu, candu marele dieteticu Hufeland vine la conclusiunea, ca acei'a omeni intru totu ajungu cele mai inalte betranetie, cari cea mai mare parte traescu in liberu, cá si matrosii, soldatii, gradinari, economii de campu, pastorii etc.

Cu câtu ne invelimu mai grosu la esirea nóstra din casa, cu atátu mai multu conservamu noi o asemené, unilaterală caldă temperatura pre lînga pele, si in acelu gradu ne indepartamu dela principiulu exercitiului termalu. Din contra, cu câtu mai usioru imbracati vomu esî la primblare, cu atát'a mai temeinicu esercemu noi termoelectric'a! Dintre tóte rasele de poporu vietuitorie in Europ'a, Tiganii au ajunsu in privinti'a acést'a mai departe, si se pôte ca ei si nesciindu ajungu gradulu celu mai inaltu de invertosiare. E intru adevéru de mirare, ca la acesti semi-selbategi mai gata tóte partile corpului au ajunsu totu ace'a putere de resistintia catra cumplitele actiuni termali, cá si la noi faci'a, care noi o espunemu mai fora scutintia toturoru influintiiloru atmosferice.

Firesce, cá se potemu eserec termoelectric'a rationalminte, trebuie se intreprendemu baia de lumina si de aeru pâna la oresicare temperatura, cu totulu goli, asié cá in scald'a de apa. Acést'a se pôte inse eserec numai in gradini inchise, in paduri, campii indepartate de omeni, ce nu ne potu fi de indemâna totu-dé-un'a mai vertosu locuitoriloru cetatienesci. Dar' se pôte ajunge oresicare gradu de invertosiare, decă vomu esî la primblare in tóte dílele un'a pâna la doue óre usioru imbracati astfeliu, cá atmosfer'a se póta lucrá in intregu corpulu nostru,

Si fiindu-cà simtiemintele suntu relative adeca individualminte cu totulu diferite, are fia-cine in poterea sa a se imbracă in acelu gradu de usioratate, ce-i convine mai bine individualitatii sale. Dîcemu din adinsu „de usioratate“ pentru-ca cetatienii de comunu se imbraca pré grosu, pré caldurosu. La miscare se ne desfasuramu, debumbamu câtu se póte mai bine, cá se damu locu radiarei si insolatiunii si in stadiulu de repausu se ne invelimu bine, cá pelea se abureze câtu se póte de bine. Acést'a este drépt'a pracsă pentru cetatieni si omeni civilisati. — Omenii nu suntu dedati la ast'feliu de cure si pentru ace'a pre cei, ce le practiséza f-i tienu de nebuni; asié ne aducemu aminte, ca unu amplotiatu militariu in Sabíiu eserendu acést'a cura, esi. afara la padure, unde cu totulu golu se primblá, tragúndu câte o sugara. Elu erá inaltu si fórté uscaciú si pentru ace'a nu se presentá placutu. Trece aproape de elu unu sasu din Cesnadiora, care mergé la Sabíiu si nu avé cum se-si aprinda sugar'a. Ochindu elu omulu nostru sta pe locu si 'lu esaminezá, apoi se mai apropia de elu dîcúndu: hei, deca esti omu, lasame se-mi aprindu sugar'a.

Fiindu-cà frigulu forméza polulu negativu alu termoelectricei, are se vina la valóre rationalminte in intensitatea si estensitatea sa, adeca cu incetulu, treptatu si potrivitulu individualitatii. Deci dupa o recoritoria baia de aeru, avemu numai decátu se ingrigimu de o caldura reactiva. Acést'a o potu ajunge cetatienii in díle noróse si reci prin ace'a de regula, ca imbracati mai bine se ése érași la primblare, séu se intreprinda exercitii gimnastice, ori se luere ceva pâna atunci, pâna-ce se incaldiesce érași atát'a câtu se afle placere. In díle frumóse de véra se restituie ecvilibrulu între radiarea caldurei si între aburimea caldurei mai potrivitulu, déca luamu cu noi vestminte mai calde, care dupa-ce ne-amu recoritulu si aeritulu bine, le imbracam, cá se reactivamu érași caldur'a.

Cu câtu vomu face o mai abundanta rationala intrebuintiare de acést'a ventilatiune a corpului nostru, cu atátu vomu simti cu bucuria, cum prin cascigat'a elasticitate a nerviloru si a muschiloru, devenimu mai poterosi si potemu resiste schimbariloru temperaturii indiferenti. Cu acést'a observatiune se nasce in omu si o mai mare insufletire pentru bai'a atmosferica, fiindu-cà prin crescend'a innervatiune cascigamu si potere morala, adeca o mai mare energia de viétia, mai mare independentia si mai mare libertate!

Marele pretiu alu poterei se insémna mai bine prin urmatori'a sentintia: *Cine are potere, are tóte, cine n'are potere, acelu'a lipsescu tóte!*  
(Va urmá.)

---

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

Déca érași me intoreu catra tine mama de familia, cá se-ti mai aretu unu inimicu, cu care tu si noi toti ne-amu imprietenu pré multu si care e cu atát'a mai periculosu, cu câtu noi toti 'lu consideramu

de unu ce, fora care nu potemu existe; acést'a o facu, cá se-ti dau Tie si prin Tine publicului nostru si in lini'a acést'a oresicare directiune. — Acestu inimicu este *sarea*.

In intrég'a literatura a economiei sanitare aflamu in privinti'a dieteticei sarei cu pucino stimabile esceptiuni, mai vertosu ale homeopatiloru, numai laude. Déca inse celea ce s'au scrisu despre absolut'a necesitate dietetica a sarei ar' fi numai de diuimetate adeverate si fisiologice intemeiate, atunci lumea animala neserata, ar' fi in contrastu cu consumatoriulu de sare omu culturalu de multu degenerata, ologita, perita. Éta ce díce Dr. H. Oidtmann despre sare: „Sangele saratu, omulu este singuru, pre care 'lu vedemu asemené beutoriloru de alcoholu in tóte zonele obicinuitu a frigurosi, a tremurá si pentru ace'a a se inveluí pâna preste urechi si degete in legature de grumadiu si in manusi de pele; pre omulu cu sange saratu 'lu vedemu insatosíndu cá si prinsu de friguri, pâna candu celu mai puternicu soiu de vite este acel'a, care nu licaresce sare. De setea nespusa, in care cade omulu mancatoriu de sare din anu in anu, nu sciu nimicu animalele fora sare.“ Atát'a despre afirmarea, ca sarea aru fi pentru nutritiunea omului neaparatu de lipsa. Fia dara, ca cetitorii nostri se se opuna odata torentelui opiniunei poporului despre gustarea sarei, si se precépa, ca ea este stricatoria de sanetate precum vomu vedé mai la vale.

Asié dara si sarea, acést'a aroma ori drosu, ce se pare a fi pentru culna absolutu necesaria, este veninu? Da, si e meritulu lui Hahnemann, fundatorului homeopatiei si alu invetiaceiloru sei a fi cercatu morbos'a actiune a sarii asupr'a organismului sanetosu si a fi intonatu retienérea dela sare cá o conditiune de tóte dílele pentru sanetate. Inse si din alta parte in timpulu mai nou s'a doveditu, ca sarea, déca in timpu mai îndelungatu si in mai mare catime se adauga la nutrimente, si ast'felu se consuma dieteticalminte in bucate, produce felurite descompuneri de sange si de linfa si oteriti morbi.

*Ícóna morbósu a actiunei de sare.* Simptome universali. Mancarimea peleí, doreri ostenitorie in muschi, langedirea corpului intregu, la atingere unu simtiu dorerosu alu peleí intregi. — O mare discordare a poteriloru spirituali si corporali. Atacu de greatia cu tremurarea medulariloru, ametiala, si negru 'nainte ochiloru, frigurosía pre lángha facia ferbinte. Iritatiunea circularii sangelui la fiacare motiune corporala ori de anima. Mare, lungu duratoria ferbintiéla in sange. Congestiuni de sange catra peptu si capu cu picioare reci. Slabire si aplecare spre plánsu la cea mai mica ansa. Simtiu de receala si frica de aeru prospetu.

*Pelea.* Impunseture fine, tresaritorie ici-cólea in pele, ferbintiéla mare si susceptibilitate in ea. Adese-ori devine atát'a de susceptibila încátu nu suferi nici bratiielele pantaloniloru pe spete. Pelea manoloru mai vertosu la unghii devine uscata, aspra, crepaturósa, buzele crépa si se jipoe.

In *facia*, mai vertosu pe frunte se nasce o esantena maruntica, mancatoria; pre spate si picioare besicutie rosii, mancatorie. La bracie si palme pete pecingínóse, asudatorie si jiputorie; pre rosíati'a buzeloru ar,

dietorie crepature si besicutie, in unghi buzeloru, a nasului si pe buci sgaibe de felu lu luparii, bubeie mici ici-colea pre corpu, urceore la ochi, se nasce si trece repede urdicari'a cu mancarime nesuferibila in totu corpu lu. Oparire dupa urechi, spurcu pe capu, bubóie mari numeróse pe diferite parti ale corpu lu.

Dejá presente le rane se facu mai doreróse si se inflamédia dupa gustarea sarei, ele puroiaza mai tare si marginele loru se infóca si umfla. Sgaibele picioareloru se facu mai rele sub o dieta sarata si nu se vindeca, pâna nu se renuncia la gustarea sarii. Cicatricele vindecate loru ulcere devinu vênetu-rosie si doreróse. Cea mai mica lesiune a pelei se vindeca greu si arata inclinare spre puroire. Negerii vechi devinu dorerosi si se nascu altii noi, Ba si la cuiele — ochi de gaina — picioareloru se aréta fora apasare din afara doreri impungatorie si sfredelitorie. La vêrfurile degeteloru resare carne via, mai vêrtosu déca se pórtá manusi. Unghiele capeta o multíme de peto albe, care dupa o retienere dela saratura éra si se perdu.

Din simptomele describe pâna aci vedemu cum dupa gustarea bucateloru tare sarate adúnc'a bolnavire de sare a sangelui afla mai antaiu expresiunea sa in pele. Cine are oca siune a conversá cu persóne, cari se retienu dela gustarea bucateloru pré sarate si va esaminá pelea loru comparandu-o cu cea a-celor'a, cari manca multa saratura, acel'a curendu va poté cunóscé pre omulu mancarioru de sarature din facia si precum vomu vedé mai la vale si din luciulu de friguri alu ochiloru.

(Va urmá.)

## BIBLIOGRAFIA.

*Amoru si dincolo de mormentu.* Novela de Ponson du Terrail. Traducere de N. F. Negrutiu. Sabíu. Tipariulu tipografiei Eredei lui G. de Closius 1878. Pretiulu 30 cr. Acestu romanu forte interesantu este tradusu liberu, in unu stilu netedu si frumosu, subjectulu forte atragutoriu, ast'feliu incátu nu usioru 'lu poti lasá din mana. Esteriorulu si tipariulu recomandabilu, pretiulu potrivitu, totu atribute, cari 'lu recomanda.

*Femeia Romana,* foia pentru educatiune si Instructiune, apare in Bucuresci joi'a si dominec'a. Pretiulu 30 lei pe anu pentru streinatate. Directóre: Mari'a Flehtenmacheru. Ne-a venitu Nrii 36 si 37, aflamu in ei materii bune, articuli de fondu forte interesanti despre emanciparea femeiloru, principia de educatiune, Higien'a juneloru mame, Bucatar'i a tineriloru insuratiei etc. tóte bune. Dar' „doctorie pentru stomacu“ nu credemu, ca va direge stomaaculu, mai vertosu, déca elu se va menagea cu „einghamt“ de pasere facutu dupa bucatari'a englesa, ce inca se presenta in acést'a foia. Noi inse cugetamu, ca „Femeia romana“ nu are lipsa de ast'feliu de bucate, ea se scie gati numai bucatele romanesci simplu si bine si va fi sanetósa si ea si tóta cas'a ei si nu va avé lipsa de „doctorie pentru stomacu“ care nici odata nu-lu va iudreptá, ci mai tare 'lu va ruiná!

---

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

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

Imprimari'a Diecesei de Gherla 1878.