

HIGIEN'A SI SCOL'A.

FOIA

PENTRU

Sanetate, morbi, Educatiune si instructiune.

Va esi in fie-care luna una-data,
in numeri baremi de o c6la.

Pretiuu de prenumeratiune:
pre unu anu e 2 fl., pre 1/2 anu 1 fl.

Pentru Romani'a si streinatate:
pre unu anu 5 franci — lei noi,
pre 1/2 anu 2 fr. 50 ctm.,
2 lei noi 50 b.

Articlii, corespondentiele si totu ce
pivesce redactiunea se se tramita:
la Redactiune in Temisi6r'a.

Banii de prenumeratiune, reclama-
tiunile si totu ce pivesce editiunea
se se tramita: la Editiunea foiei
in Gherl'a (Szamosujvár.)

Pentru insertiuni se responde tass'a timbrala
si 1 cr. dela fie-care 10 litere.

Cursulu III. — Anulu 1878.

Nrulu I. — Lun'a Januarius.

REDACTORIU:

Dr. P. Vasiciu.

EDITORU:

N. F. Negrutiu.

GHERL'A.

IMPRIMARI'A DIECESANA.

1878.

Bibl. Univ. Cluj

Nr. 1180-1923

DIVERSE.

Reforme in invetiamentul seminaristicu. Savantul profesoru universitaru din Clusiu Dr. *Gregoriu Silasi* ventilase in pretiuit'a s'a foia de odinioara „*Sionulu Romanescu*“ cestiunea de reforme in invetiamentul seminaristicu. — Si preste pucinu vediaru cu multa bucuria facundu-se atari reforme. — Asié in seminariulu din *Blasiu*: scientiele pedagogico-didactice incepura a se propune mai practice — prin insi-si Profesorii dela Institutulu pedagogicu de acolo; — mai tardiu apoi se introduse si studiulu higieniei populare prin mediculu seminarialu Dr. N. Stoia — si in anulu scolasticu trecutu si studiulu dreptului politicu-socialu prin avocatulu archidiecesanu Ludovicu Ciato. — Aflamu ca la institutul pedagogico-teologicu din Aradu s'a infientiatu mai de curendu catedra de higiena si chemia. Profesoru e tenerulu medicu romanu Dr. G. Vura. — Reforme ca acestea salutarie ar fi se se adopteze la tote institutule nostre pedagogice si teologice!

Studiulu Higieniei in scol'a populara. Zelosulu invetiatoriu p. d. normale din Siomcut'a mare D. *Elia Popu*, intre altele, ne scrie:

Suntu invetiatori, cari au datina a pune pretiu numai pre educatiunea intelectuala, ignorandu cu totulu educatiunea corporala seau fisica. Despre acestia se pote dice cu totu dreptulu ca nu-si precepu chiamarea ca instructori si educatori, si nici cugeta la respundibilitatea ce cade asupra-le. — A nu invetia copilulu in scola nici atata, ca dupa-ce va ajunge etatea de barbatu se aiba catu de pucina cunoscentia despre organismulu corpulu seu, ca astfelu, se fia in stare a observa la sine ori la alti omeni morburile mai periculoase esemnte, — acosta este in detrimentulu prosperitatii, este rusine chiaru. Apoi se ni adneemu aminte, ca „Mintea sanetosa e in corpu sanetosu“ era morbulu slabesece mintea, strica voi'a si ruineza poterea. Deca invetiatoriu va sci propune eleviloru regulele sanitarie, pote fi siguru ca si pruncii cei mai mici din scol'a sa voru casciga atata cunoscentia despre organismulu corporale catu se-si pota conserva sanetatea. Nu regule ceci higienice intielegu eu pentru pruncii, ci propunere practica intuitiva si esemple vii. Asia d. e. vorbindu invetiatoriu despre gura si asemanandu-o cu usi'a carea se pote inchide si deschide, catu de usioru voru pricepe scolarii ca si gur'a candu e timpulu frigosoru seu aerulu e stricatu, coruptu, trebe inchisa si se resufiamu pre nasu s. a. — Deca religiuinea e bas'a, temeulu educatiunei, in scolele nostre, apoi nu mai pucina insemnatae au in educatiune si regulele pentru sustienerea corpulu omenescu, cari trebe se le insusiesca opulu inca din fraged'a pruncia intocmai ca si principiile religiuinei! Pruncii cunoscedu legile igienice, legile nutricei organelor si lucrarea acestora, atunci sfaturile rele ala babelor si de multe-ori crescatoreloru nu voru pote seduce pre omu. Fia-mi permis a me folosi de unu esemplu pentru a-mi desvolta opiniunea cu privire la tractarea ce atinge de organismulu internu alu corpulu omenescu. Se asemanu corpu nostru cu unu cuptoriu incalditu, seu — unde deja e cunoscuta — cu una masina portata cu aburu. Deca voiu enara prunciloru cumea si masina prin o folosire perpetua trebe se se strice si cumea partile stricate numai din aceeași materia se potu crasi construi din carea a fostu construite celea stricate; cumea la folosirea acestora e de lipsa materialu pentru focu (lemn sau carbuni) si ca se arda foculu, e de lipsa aeru totu-de-una. — cumea in un'a arderei materialulu pentru focu se prefaca in cenusia si fumu; cumea in fine acestor trebuescu curatite din cuptoriu seu masina ca se pote lucra si mai departe; le voiu spune apoi ca totemai asia se intempla si cu corpu omenescu. Ore crede cineva ca pruncii — de si nu toti dar' partea cea mai mare nu me voru precepe? Eu dice ca da, numai se le sciu predá totu lucrulu dupa importantia sa si dupa regulele didacticei. Le voiu spune prunciloru cumea corpu nostru in decursulu lucrarei sale inca are lipsa de materialu (mancare si beutura), partile lui inca se strica si acelea trebuescu re-noite cu materialu aptu, nutrementu; ca corpu nostru inca are lipsa de aeru curatu (osigenu) ca se pote desvolta o potere si lucrare mai mare si buna. Multe asi mai pote adange aici despre odihna, candu corpu e ostenitu, despre preambulare, ap'a rece si prosopota, acisarea catu mai desu a chililoru de locuitu, ferirea de a da prunciloru

HIGIEN'A SI SCOL'A.

F Ó I A

pentru

Sanetate, morbi, Educatiune si instructiune.

Votiv'a Tabla.

Natur'a si legile organeloru genitali, impreuna cu bólele lor si cu ele legatele reutati ale saraciei si muncii grele forméza celu mai ponderosu obiectu, care in presente cere atentiunea nóstra. Din nenorocire nici unu obiectu nu a fostu asia de neglesu si in privinti'a nici unui'a nu domnesce asia de latíta *nesciintia*, — pre candu, dupa convingerea mea, nu se afla obiectu, care se atinga asia de adíncu interesele omenimei — cá acest'a! — Intrég'a nostra moralitate si filosofi'a sociala este stricata in simburile ei intimu si propasirea genului nostru retienuta prin secretulu si misteriositatea in cari suntu invelite afacerile genitali si prin defectulu escatu de aci in considerarea lor. Inainte de a trece la bólele organeloru genitali, cari cá tóte bólele resaru din neascultarea legiloru naturei, — si la cu ele legatele rele ale saraciei, voi descrie pre scurtu aceste organe si functiunea genitrice. Me rogu dara de atentiunea lectoriloru pentru ele, nu numai pentru marele interesu alu obiectului; ci si pentru-ca oresicare cunoscintia a fiintiei organeloru genitali este de lipsa, cá se se póta urmá descrierea bóleloru lor. Nici o parte a fisiologiei nu se pricepe mai pucinu de mass'a cea mare a omenimei si totusi nu e nici un'a de interesu mai adíncu si care se céra mai urginte atentiunea nóstra a toturor. — Generatiunea s'a privitu si se privesce si acumu cá

unu lucru plinu de misteria si necuprindiveru, cu care au de a se ocupá numai barbatii de sciintia; si simtiulu de greatia si secual'a rusfne au retienutu ómenii in generalu de a-si cascigá cunosciinti'a acestoru organe si a legiloru loru. Inse astfeliu de simtiu contradíce tocmai asia demnitáti omenesci cátu si nemarginitei perfectiuni a naturei!

Unu medicu in „*Principiale sciintiei sociali.*“

Aparatulu genitalu omenescu.

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

Motto : Nihil humani a me alienum puto. = Nimicu ce-i omenescu nu-mi póte fi streinu.

Toturoru corpuriloru organice este data oresicare duratiune a esistintiei loru; toturoru suntu puse hotarite margini ale duratiunei vietii, mai anguste ori mai estinse, preste cari nu póte trece: „*hotaru a pusu, care nu-lu voru trece!*“ — Periciunea este unu destinu comunu alu toturoru. Acusi se indesuesce viati'a loru in unu spatiu alu timpului de vre-o câteva óre ori díle, acusi se intinde ea preste unu síru de decenia, ba si preste seculi. Totdeun'a inse se indeplinesce final'a sórte — murirea, mórtea — cu asemene certitudine. Apoi de sí custau corpuri organice numai unu scurtu tempu, totusi cele mai multe posedu facultatea a produce organismulu loru asemené organismi, adeca a se *propagá* si prin acést'a a implé pamentulu necontenitu cu semenii loru. — Noi vedemu adeca, ca in singuratices creature se desfacu óresicari parti constitutive ale corpului loru si ea, sub conditiuni esterne favorabili se desvólta cu incetulu in animale de asemene specie. Acést'a facultate de propagatiune a organismiloru este inse legata de unu determinatu timpu alu esistintiei loru adeca de timpulu maturitatii si este impartitu fórte neegalu intre singuratices specie. Suntu fintie, cari in pucine díle ori septemani producu o manina surescentia, si altele, cari spre generarea unui singuru surcelu au lipsa de unu timpu de mai multe luni si ani. Pana candu elefantulu generéza in 3--4 ani numai unu puiu, vermele cordelatu ori o

stridia produce in tempu de unu anu căm pana la unu milionu de oue. Sucescenti'a unui peduche de frundie sue dupa vre-o catev'a septemani pana la mai multe mfi de milioane si aceea a unei vorticele dupa 4 dfile 140 de bilione. — In cătu ajungu observatiunile barbatiloru invetiati nou'a formatiune a singuraticeloru fiintie totu dé-una este legata de esistinti'a deja constatatórielor forme de viatia, adeca este o generatiune *parintiésca* séu *omogena*, si de o generatiune *prototipa* ori *ecvivoca*, adeca o creatiune a organismiloru (precum aru fi broscele, omidele, peduchii, purecii, strepedii, infusoriele — fora organismi mumesci ori parintiesci, numai prin combinatiunea unoru substantie chemice, nu mai póte fi acuma vorba, mai virtosu de candu s'a afluu microscopulu. Fiesce-care fiintia organica incepe cu unu germine neinsemnatu; *fora semintia nu resare nici o planta, fora ou nici unu animalu* — omne vivum ex ovo = totu ce e viu ese din ou. Cum s'au produsu germinii organismiloru celoru dintăiu ai pamentului nostru, este o intrebare, care ocupa multu si acum'a capetele invetiatiiloru, dar' fiindu, că adevverulu inca nu a esflu la lumina, si totu, ce s'a scrisu si scrutatu pana acuma este numai hipotesa, nu ne vomu ocupa de ele.

Generatiunea creatureloru noue este acusi mai *simpla*, acusi mai *complicata*. Cea dintăiu se numesce *nesesuala*, cea de pre urma *secsuala*. Generatiunea secsuala se caracteriséza esentialmente prin aceea, că materi'a germinelui, care se preface in creatura noua si este depusa pururea in organe deosebite, propriamente construite, asia numitele *oue*, are lipsa spre desvoltarea sa de premergerea unei fecundatiuni, adeca ca ea se suscita, descépta spre desvoltare, prin atingerea si inriurinti'a unei alte tocmai asemene proprie materie organice, adeca a *semintii*. Éra la generatiunea nesecuala nu este de lipsa spre desvoltare o astfelu de inriurintia a unei alte materii, adeca o fecundatiune si ca aci custa numai o singura materia genitrice, care oresicum se asemena oului fecundatu. Materi'a germinale posiede aci deja facultatea, a se preface sub conditiuni externe favorabili in organismu nou. — Acést'a generatiune se afla la plante si la animalele inferioare, si are mai multe specii, cari se tienu de antropologia.

Propagatiunea secsuala séu generatiunea prin germine este

mai complicata si mai latîta. Se afla mai cu séma la omeni si la animalele superioare si pentru aceea ne vomu ocupá mai pre largu de dens'a.

Midilocenele genitrice séu productele secsuali — ouele si sementi'a — se producú in organe diferite propriaminte construite si capeta facultatea de a inmultí genulu seu, cum organele genitáli au ajunsu la deplin'a s'a desvoltare formala, adeca la *pubertate*. La omu cade acestu periodu preste totu intre anulu 14 si 18, firesce cà clim'a, modulu vietii si multe alte circumstari iau influintia asupra loru. Dara se nu cugete cinev'a, cà cu intrarea maturitatii secsuali ar' intrá si punctulu culminatiunei in prestatiunile secsuali. Incetarea acestei facultati se stinge la muiere de regula intre 45—50 anu, la barbatu pre la anulu 60.

Organele genitáli.

O *ghindula* escretoria — storcatoria de materia genitrice cu ductulu escretoriu alu seu, unu *resarvatoriu* spre pastrarea si maturisarea ei si unu canalu ducatoriu la suprafaci'a corpului — suntu esentialele parti constitutive ale loru. Pentru mai buna pricepere se impartu aceste in organe de *generatiune* si in organe de *coitura*. *)

Organele de generatiune, cari preparéza materi'a genitrice suntu la barbati: *bósiel*e séu *testiculii*, *ducturile seminali* si *besicutiile seminali*; la femei: *ovariel*e, *ducturile oualora* si *mitr'a*.

Organele de coitura — impreunare trupésca, — cari midilocescu fecundatiunea in impreunarea secsuala suntu la barbatu: *medulariulu barbatescu*; la femeia: *vagin'a* si partile esteriore.

a) Organele de generatiune barbatesci.

1. *Bósiel*e séu *testiculii* suntu 2 corpuri ovali, cari parasescu inca de timpuríu locul originalu, ce-lu aveau in cavulu fólului la embrionu si se slobodu in unu saculetiu formatu din pelea perineului sub madulariu si se numescu *cóie*. Ele suntu

*) Tienendu in vedere cele insemnate in „*votiv'a tabla*,” avemu se facemu cetitoriloru nostri cunoscute misteriele secsuali; dreptu aceea cugetamu, cà nici unulu nu se va scandalisá in privinti'a terminiloru, cu cari trebue se ne servimu la descrierea loru.

despartite dela olalta prin unu parete de piele in bósia *drépta* si bósia *stanga*. In faci'a esteriora a paretelui jace muschiulu cóieloru, ce se numesce *cremasteru* si dupa impregiurari se constringe si relaceza. Bósiele suntu invelite in o invelitoria tiépena, elastica, alba de natura sarósa si cuprindu in laintrulu seu o multíme de canalutie séu tievi multifarie incolacite, ce se numescu *tubuletii sementii*, — din cari cam câte 3 se coaduna la olalta in unu petecelu in form'a unei pere, din care se afla in fiacare bósia câte 100—250. La virfulu fiacarui petecelu intorsu catra marginea posteriora a bósiei devinu canalutiile seminali mai drepte pana-ce in fine se coaduna in 7—15 si apoi se cufunda in *epididimi* séu *bósiele laterale*, cari spëndiura cá o fune lungaretia de partea posterióra a bósiei, — si aci se contopescu in unu singuru ductu, adeca:

2. in *ductulu sementii*. Acest'a este unu canalu cilindricu, care la inceputu decurge inca sierpuindu, mai tardú inse intinsu si se estinde dela capetulu inferioru alu epididimului in cóie si *funea sementii* — asia se numesce o legatura grósa de vasa si nervi cari se tienu la olalta prin o lacsá tiesetura celulósa si decurge dela canalulu ingvinalu — moile fólelui — pana diosu la bósie, — in susu la canalulu ingvinalu in paretelu fólelui, trece prin acest'a in cavulu basenului si aci atérna la olalta cu besicutiele seminali si cu uretr'a de desubtulu besiceii urinarie. Paretele ducturiloróu seminali este compusu din o pele mucósa, musculósa si febrósa si duce, prin contragerea ei, din bósie, sementi'a, — ce se preparéza din sange, in tubuletii sementii, susu la

3. *besicutiele seminali*. Aceste se infaciosiéza cá dóue saculetie, ce jacu intre besic'a urinaria si matiulu dreptu langa ducturile seminali, cavitatea loru este despartita in mai multe celari si membran'a mucósa, cu care suntu coptusite in laintru, mai stórcé inca unu fluidu albuminosu astfeliu, in catu besicutiele seminali nu suntu numai rezervatorii semintii, ei ele servescu si cá organe secretorie. Capetulu loru internu mai angustu si trecatoriu in ductulu seminalu a fiacarei besicutie forméza cu acest'a comunulu ductu escretoriu, ce se revarsa in uretra. In acestu locu este uretr'a incungiurata in form'a unui anelu inca de o ghindula, care se numesce *prostat'a* séu *ghindul'a antistica*, ce consta din o massa tiapena compusa din unu

numeru de despartiamînte ghindulóse in form'a strugurului, cari se deschidu prin mai multe ducturi escretorie in uretra langa ducturile escretorie ale besicutiilor seminali, acést'a prostata stórcé unu mucu contienatoriu de albusiu, care se mésteca cu sementi'a; 'nainte ei se afla in laintrulu uretrei inca 2 ghindule de marimea unui bobu de mazere, — si se numescu *ghindulele lui Cowper*, — cari prin separate ducturi escretorie varsa mucu in uretra; destinatiunea acestoru ghindule este pana acuma asia pucinu cunoscuta, cá si a prostatei, se pare inse cá ele aru fi destinate a inmultí sementi'a prin secretiunea loru. Destinatiunea besicutiilor seminali este a pastrá sementi'a preparata in bósie si la tempulu seu a stropí fecundatiunea.

b) Organele de coitura barbatesci.

Madulariulu barbatescu este unu corpu cilindricu, spongiósu, erectilu plinu de vasa, care este alipitu 'nainte de basinu si despartítu in doi craci, cari primindu in partea de desubtu a loru uretr'a, se unescu la olalta, si esu in suprafaci'a corpului. Uretr'a se resifulca la capetu si forméza *ghind'a*, éra pre de laturi *coron'a ghindei*, adeca o dunga sub care se afla multe ghindule storcatórie de nisce materia brandiósá, greu mirositória, intregu madulariulu este acoperitu cu pele, care aprópe de ghinda se resifulca si forméza *preputiulu*, ce pentru curatienia se taie la jidovi si mahomedani sub numire de *taiere impregiuru*. Corpurile spongióse ale madulariului constau din retiele de vasa sangvinee, prin acaroru inundare cu sange, se efeptuesce incordarea madulariului; si prin acést'a elu nu numai cá indeplinesce evacuarea sementii cu oresicare vehementia, ci totu odata redica sentiulu secsexualu in organele de coitura femeesci in unu modu mehanicu.

(*Va urmá.*)

G i m n a s t i c ' a .

Legea scolasteca de statu ne impune in modu imperativu gimnastic'a in scólele poporali si medie. Multi dintre invetiatori necunoscúndu scopulu fiziologicu alu acestoru esercitia gimnastice, le privescu numai cá nisce jucaríe. Dara lucrulu stà alt-

feliu. Gimnastic'a are relatiunea sa afundu in viéti'a nostra organica si pentru aceea ne vomu adoperá a dá oresicari espicatiuni despre efectulu ei.

Tóta viéti'a organica se baséza pe o *necontenita renoire a materiei* adeca pe o *separare* a materiei celei vechi devenite inutile prin procesulu vietii si o *primire* a unei materii noue mai cu séma organica, care o trage corpulu din midilócele de nutritiune séu alimente si din inspiratulu aeru atmosfericu, respective din osigenulu cuprinsu in acel'a si si-o asimiléza. In acést'a continua stramutare a materiei se aprinde necurmatu flacar'a vietii dela cea dintâiu pana la cea de pre urma resuflare. Cu câtu dara se va escitá mai multu acést'a re'noire a materiei, acést'a improspatória straformare a poteriloru corpului, cu atát'a va cascigá viéti'a mai multa vigóre, potere si duratiune. Déca dara are corpulu se prosperéze, elu trebuie se se *re'noiasca* si *intinerésca* necontenitu in partíle constitutive ale s'ale. Tóte conturbarile acestui procesu casiuna, precum e usioru de piceputu, morbi, cachexii, — boliciiuni — si incetarea procesului vietii = mórte, déca nu se voru complaná oresicum érasí. Dreptu aceea o ne-de-ajunsa *consumare* a materiei, precum si o ne-de-ajunsa *lapedare* a partiloru utilizate, devenite netrebnice in corpulu nostru, cu unu cuventu lips'a de ecvilibriu intre *primirea materiei* si *consumarea materiei* este caus'a pré maturei imbetraniri.

Impulsulu spre re'noirea materiei si intinerirea organica urméza numai prin activitatea organeloru corpului pana candu aceste stau in relatiuni drepte cu paus'a de repaosu. Ei bine, déca sistem'a muschiloru este cea mai volumínósa intre tóte sistemele corpului si substanti'a muschiloru adeca carnea apartiene la acele tieseture organice, cari la o otarita activitate, adeca prin contragerea fibreloru are a efectul miscarea corpului, apoi muschii posedu celu mai mare gradu de capacitate de a straformá substanti'a corpului adeca de a re'noi poterile. Este dara invederatu, cà din caus'a acést'a sistem'a muschulara trebuie se fia potrivita de a promová prin deplin'a sa activitate schimbarea materiei, adeca metamorfos'a corpului nostru mai repede, mai puternicu si mai perfectu si asia de a conditioná o urcare salutaria in procesulu vietii, va se díca: o regeneratiune si intinerire a intregi masse a sangelui si a sucuriloru in corpulu

nostru; prin urmare o urcare a intregii energii vitali. — Nu se mai pune la vre-o indoiala, cumcà sangele este sorgintea, din care se adapa tóte partile corpului nostru si pentru aceea reagendu ele prin activitatea muschiloru, se strapunu in unu sboru mai urcatu undele sangelui, prepararea sangelui si mestecarea lui si prin aceste éراسi intrég'a actiune a digestiunei, a procesului resuflarei si a tuturor proceselor escretorie, cu unu cuventu intrég'a masina organica. De ací provine momentan'a inmultire si intarire a baterii animei, a respiratiunei, a desvoltarii de caldura si pe langa o mai durabila actiune a muschiloru o mai mare pofta de mancare si beutura, o marime a escretiuniloru prin sudori si urina si in fine unu adunca si recreatoriu somnu si cá unu castigu permanentu: o mai mare activitate a vietii si o mai usiora suferintia a ori ce feliu de strapatie, de caldura, frigu, fóme, séte, vigilaré si altoru influentie ruinatorie, precum si o mai mare potere de resistintia in contra bóleloru grasante. S'a adevéritu prin calculatiuni si incercari fisiologice, ca unu omu, care continua activitatea muschiloru sei in 4—5 septemani stramuta mass'a pondului seu deplinu, pana candu unu omu neactivu sub asemené relatiuni naturali, are lipsa mai pucinu de doue ori atát'a tempu, adeca 10—12 septemani. Insa substanti'a muschularia, acei snopsiori si fibre carnóse, cari au capacitatea de a se contrage si astfeliu a produce in privinti'a scheletului, ori in singuraticele parti ale lui, de cari se léga prin midilocirea tingeloru séu cà se infigu in singuraticele parti ale loru, schimbari de locu si de positiuni — se face mai compacta, mai plina si mai incordata prin puternio'a si regulat'a miscare gimnastica.

Impulsulu spre actiune adeca spre contragere primescu muschii dela creeru prin nervi, cari dela creeru asemené sirmeloru metalice ale telegrafiloru pórtá vointi'a nóstra catra muschi. Insa acést'a trebue se urmeze adese-ori, cá se se intarésca muschii in facultatea sa de a se contrage si astfeliu a produce diferite miscari si ei insisi a devení la deplina desvoltare si escultivare; din contra muschii, cari pucinu séu nici de cum nu se punu in lucrare, se restrangu oresicum, perdu contractibilitatea si acést'a stare a loru se insémna cá *debilitatea muschiloru*, la unu gradu mai mare cá *paralis'a muschiloru*, adeca total'a amortiala a loru.

Fiendu dara că actiunea muschiloru este acelu procesu organicu, prin care se scotu afara iute partile invecchite si utilizate ale corpului nostru, respective ale sangelui, ce altfeliu usioru s'aru agramadí in corpu că stricaciose, trebue se ne convingemu, cumca prin o *regulata gimnastica* se promoveza din o parte schimbarea materiei séu metamorfos'a; éra din alta parte lapedarea, scóterea afara a partiloru stricate, utilizate, a sgurei sangelui, se retiene mai departe sangele in stare flotanta si astfeliu se previne multoru betejiri, ba se potu saná si diverse bóle deja escate din astfeliu de stagnatiuni in celu mai simplu modu. Unu folosu mai departe a gimnasticei este, ca prin regulat'a esercére a *vointiei* provine o esecutare a poterniceloru manifestatiuni corporali; din constant'a invingere a descordarei si comoditatii corporali, vulgo *lene*, o intarire a vointii si a poterei laboriose, a unei resolutiuni si unui curagiu eminentu. Asia dara aci prin corpu se lucra favoritoriu si asupr'a spiritului.

Dar' prin aceste inca nu e eshausta lucrarea gimnasticei; mai susu s'a dísu, că muschii suntu legati de ósa cu tingi séu că se infigu in singuraticele parti ale loru si că prin contractibilitatea loru provóca in ósa schimbarea locului si a pozitiveloru, asia dara se vede mai departe, că prin esercitiile gimnastice nu numai muschii, ci si ósale castiga in periferi'a si invertosiarea sa, si că dara prin miscari potrivite se potu indreptá si relatiunile spatiale ale scheletului in diverse moduri, si unde se ceru, adeca la strambaturele corpului, la contracture, potu aduce mare folosu.

Gimnastic'a se imparte in 3 ramuri principali, adeca: 1. Gimnastic'a sustienetoria de sanetate, asia numita *higienica*; 2. gimnastic'a restituitoria de sanetate, adeca *sanativa*; 3. gimnastic'a imbunatítoria de form'a corpului, adeca *architectonica* ori *ortopedica*.

Cea dintaiu, *higienica* a fostu deja intrebuintiata si eserceata de Romani si de Greci, si radicata la unu gradu mare de perfectiune astfeliu, că ea si astadi póte serví că unu modelu frumosu, anume celoru ce se clocescu in chilii. Acést'a gimnastica se esercéza séu in scól'a gimnastica, in salónu cu aparate gimnastice asia numite *Torneare*, séu in chilia propria foranici unu aparatu. Cea dintaiu o recomandamu DD. *Invetiatori*.

a o exercé dupa manualulu D. Mocénu, care e si prescriu pentru gimnastic'a scolaria; cu cea de pre urma, tienendu ea preste totu de scopulu nostru ne vomu ocupá in cât'va. Déca vremu inse a ne ocupá cu aceste specie de gimnastica cu óresicare colóre scientifica, apoi mai 'nainte de tóte trebue a fí cu noi insi-ne in chiaru despre tóte feliurile de *miscare*, de cari corpulu nostru este preste totu capace si despre acést'a ne dà *anatomi'a* cuvenita informatiune; — ea adeca pentru acestu scopu ne arata incheiaturele ori articulatiunele corpului nostru, cari singure suntu aci datatorie de mesura, càci *fora* articulatiuni pe langa tóte ósale, muschii si nervii nu póte fí *miscare*; ele jóca aci prim'a rola, fiindu cà *fora* ele nu ar' fí cu potintia *miscarea* nici in singuraticele parti ale corpului, nici a corpului intregu, si pentru aceea ne vomu adoperá a le descrie aci cu atát'a mai multu, cu câtu ne-amu convinsu la esamenele de evalificatiune, cà invetiatorii raru sciu respunde la astfeliu de intrebari.

La *capu* avemu o articulatiune de *falci* — *arthrodia marginita* — prin care noi potemu cascá si inchide gur'a si a impinge falc'a din diosu ceva inainte, indereptu si in ambele laturi; *urechile* nu se potu luá aci in consideratiune, pentru-ca ele de comunu nu se misca, ci numai prin óresicare exercitiu si nici nu suntu legate de capu prin vre-o articulatiune. *Limb'a* inca o potemu trece cu vederea, fiindu-cà acést'a se pune in *miscare* cu multu mai mare si necontenita, adese-ori mai multu decâtu ce aru trebúí, si pentru aceea ea nu are lipsa de o deosebita gimnastica decâtu numai la cei balbutienti ori gîngavi, unde o exercére speciala ne dà cele mai bune rezultate.

Capulu este asediatu pre column'a vertebrale — *spinare* — si prin osulu céfei legatu cu prim'a vertebra — *grebanu* — numita *atlasu* articularmente si cu a dóu'a vertebra, numita *rotulu* — *rotatoriu* — astfeliu, cá se póta efeptuí o diumetate de *rotatiune* si se se póta aplecá prin acést'a dupla articulatiune *inainte* si *indereptu* si *invertí* in *drépt'a* si *stang'a* si a se *miscá* in semicercu. Cérca bunule cetitoriu, déca poti esecutá mai multu cu capulu teu.

Ambele *branci*, *brachia* ori *bratie* suntu legate prin *articulatiunea umerului* cu osulu cheiutiei si spat'a astfeliu, ca fiindu capulu osului brachialu numai cu spat'a legatu in cea mai li-

bera articulatiune (*arthrodia*) i se concede cea mai mare miscare; noi potemu dara branc'a intinsa a o radică lateralmente, înainte si indereptu si astfelu a o si slobodí si a o invertí in cercu.

Antibrachiulu este legatu articularmente de brachiu prin *articulatiunea cotului*, care i concede o aplecare, intindere si o mai tiermurita rotatiune. *Corpulu* séu *radecin'a* manei este legatu cu capetulu din diosu alu antibrachiului prin *articulatiunea corpului* in o arthrodice cevasi tiermurita, fiindu-cà man'a se pôte aplecá, intinde, atrage, detrage si cevasi rotí; rotatiunea ei cu antibrachiu intregu se efeituesce prin o legatura indoitu articulata a ambeloru ósa antebrachiali, adecu a ulnei séu cotului si a radiei. — Cele 8 *osutie* ale carpului si cele 5 ale metacarpului — palmei si dosului manei — precum si cele 14 *osutie* ale degeteloru suntu articularmente forte feliuritu legate intre sine, si prin aceste articulatiuni se esecuta cele mai minunate miscari, despre cari nu e lipsa a mai vorbí, fiindu cà man'a si degetele ei in viati'a de tóte dílele suntu necontenitu in activitate. — *Trunchiulu* consta din 51 ósa, din cari 26 forméza column'a vertebrala séu spinarea si 25 cosiulu peptului. Aceste 26 ósa, numite *vertebre* — grebeni — suntu legate intre sine prin diferite legaminte asié de artificiosu in *column'a vertebrala*, in câtu ea ne garantéza o mare soliditate si totusi óresicare miscare a ei este cu potintia; legatur'a celoru 24 cóste intre sine, cu osulu peptului séu sternulu si cu vertebrele, este éراسi solida si totusi cevasi elastica, cá prin ea din o parte se nu se impedece column'a vertebrala in flexibilitatea sa, éra din alt'a parte, cá cosiulu peptului se fia capace de óresicare estensiune. Fie-cine pôte probá aceste miscari la sine insusiu. — In circulu gimnasticu alu lui Renz se aflá odata asia numitulu omu de cauciucu, poreclitu „*Petropolis*“ care a prestatu unu *non plus ultra* alu gimnasticei séu mai bine a invertirei corpului. Acest'a a potutu standu a plectá capulu indereptu si cu incetulu a-lu trage printre piciórele rescracite, cá literalmente faci'a lui se vina intre craci. Acést'a forma de gimnastica s'a potutu esecutá numai prin o aplecare cu totulu abnorma a columnei vertebrali de susu indereptu si in diosu si prin impingerea cósteloru. — In directiunea contraria s'a produsu densulu in colosal'a aplecare a columnei vertebrali in modulu urmatoriu: elu s'a culcatu pe fóle si aci s'a sprijinitu

pre ambele cote, precum vedemu in toate dfilele la tierenii nostri pe tiarina, ori la hamali in cetati dupa prandiu in orele de repaosu; apoi a radica tu ambele picioare cu incetulu din dreptu in susu si in fine peste capu inainte, apoi s'a asiediatu cu incetulu asia la pamentu, ca elu se pota vede pintre picioare si a da semne publicului, care 'lu onora cu aplause. Elu a potutu in unu modu batatoriu la ochi redica, slobozi si impinge inainte si indereptu cosiulu peptului, ce nu s'a mai vediutu la altu omu.

Cracii suntu legati articularminte cu trunchiulu prin o articulatiune *capsularia*, fiindu-ca capulu osului cruralu formeza cu tigai'a osului siediatulu o inchiatura *mucosa*, prin care miscarea craciloru devine mai tiermurita decatu aceea a branceloru, totusi inse craculu intinsu se pote redica si slobozi inainte, indereptu si in partea din afora si cevasi misca in partea din laintru, precumu si roti in cercuri mai mici.

Osulu copsei, care se imparte in osulu *iliacu*, alu *siediatului* si alu *pubei* si care cu osulu sacru seu crucea si cu osulu coccigeu — nodei — formeza *basinulu* ori *legenulu*, este multifarie, inse solidu legatu cu vertebrele lumboli, cu osulu sacru si occigeu astfeliu, ca lui afora de o estensiune la nascere, nu-i e iertata nici o miscare. *Osulu cruralu* se lega cu fluerulu prin articulatiunea *genunchiului*, care ne infaciosiedia cea mai mare si mai completa articulatiune *siarniera* — sucita — a corpului omenescu si se formeza prin capetulu din diosu alu osului cruralu cu capulu tibiei, fibulei si cu rotiti'a seu disculu *genunchiului*. Acest'a articulatiune concede aplecarea si intinderea fluerului si o forte amesurata invertire in drept'a si stang'a, din contra inse o cam perfecta rotatiune. Ambele osa ale fluerului — tibi'a si fibul'a — suntu in contrastu cu ambele osa ale antebrachiului mai cu totulu ne-miscabile; partile loru de din diosu asia numitele *nodee* — clesne — formeza cu unu osu micu alu tarsului numitu *astragalu*, *articulatiunea tarsului*, o *siarniera*, care permite piciorului a se pleca si a se intinde, ceva mai pucinu a se intorce si roti. — Cele 7 *osutie* ale tarsului nu suntu intre sine strinsu legate, ci in *amfiarthose* adeca in legature articulate de diumetate miscabile — prin cari se conditioneza o *aductiune* si *abductiune*, precum si prin radicarea si sloboderea capetului estremu alu piciorului se produce o *pro-*

natiune — aplecare înainte — si o *suspinatiune* — aplecare indereptu — a piciorului. *Cinci* osutii cilindrice, cari forméza metatarsulu jacu între tarsu si degete si presentéza cu sirulu anterioru alu ósaloru tarsului, *amfiarthose*, éra cu medularile prime ale degeteloru, *arthodii* pana-ce celelalte inchiature ale degeteloru forméza *siarniere*. Cumcà pentru acést'a mai pucina miscabilitate, escata din acést'a legatura, piciorulu nu posedea atât'a desteritate in miscare cá si man'a este lucru evidentu, dar' cumcà acést'a desteritate prin exercitia se póte marí insemnatu, se vede la cei nascuti fora mani séu cari au pierdutu manele, càci ei intrebuintiéza degetele picioreloru in locul degeteloru maniloru; si art'a saltatorieloru de balletu ne aduce câte odata in uimire, vedindu pana la ce gradu de perfectiune ajungu ele in folosirea picioreloru sale.

Cu acést'a descriere amu delineatu o icóna a capacitati de miscare in singuraticile membre ale corpului intregu si acum putemu dara dá si óresicari directiuni pentru gimnastic'a higienica ori de chilia, care se numesce si profilactica.

(*Va urmá.*)

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Inflamatiunea stomacului.

Inflamatiunea séu aprinderea stomacului — gastritis — este un'a din cele mai crâncene si periculóse aprinderi, si déca nu se dá ajutoriu grabnicu, aduce mórte. Ea se ivesce atâtu prin o repentina actiune a substantieloru ardietorie, caustice, precum suntu: preparatele de hidrargiru, arama, plumbu, bismut, arsenicu s. a.; câtu si cu incetulu prin o alimentatiune nenaturala, iritatoria, mai cu séma prin abundanta mancare de carne, beuturi spirtóse, multe aromate s. a., ea se póte escá si prin o recéla mai insemnata.

Se póte cunósce prin *durerile crancene* in regiunea stomacului, adeca la capulu peptului, cari prin cea mai mica apasare a stomacului, gustarea mancariloru si beuturiloru si prin resuffare se marescu in modu inspaimentatoriu. Regiunea stomacului este cevasi umflata si ferbinte, pana candu celelalte parti ale corpului se afla reci, — friguri crancene, neodihna, spasmi si trémurari, debilitate neobicinuita si decadentia, ametieli, delirii, gur'a uscata cu sete nedumerita suntu mai departe simptomele aprinderi stomacului.

Cumca o astfelu de patima cere ajutoriu grabnicu atâtu localu câtu si universalu se intielege de sine.

Cur'a topica se marginesce dara la *fomente recoritore*, in apa de

12—10° R. cari dupa recerintia trebuescu schimbate cum se incaldiescu, cá se se infraga inflamatiunea, dupa ce inceta durerile, se trece la famente *suscitatorie*, puternice frecari ale picioareloru acusi udu-rece, acusi uscatu, clistire de 14—16° R. mici.

Cá *cur'a universalá* semicupiulu cu frecarile manelor si a picioareloru.

La inceputu nu e iertatu a mancă nimicu, setea trebuie stemperata cu apa próspera, catu vré se bé pacientulu, inse beca ci se fia incéta si in evantitati mici. Mai tardiu dupa incetarea dureriloru si stempararea friguriloru este indicatu laptele curatu.

La *inveninari* — otraviri — avemu mai antaiu a subtiá materiile iuti, caustice prin bere abundanta de apa caldutie si astfeliu a le scóte prin vomire din trupu; déca inse aceste aru fi intratu in matie, ce se manifestéza parte prin umflarea foelui — meteorismu — parte prin colica ori scaunu neobicinuitu in mirosu si colóre, atunci se aplica unu fomentu *suscitatoriu* preste fóle — bréulu lui Neptunu — si clistire solvitorie dese — la incuere, mici si fórté dese pana atunci, pana ce se absorbu, la diarea cevasi mai mari si mai caldutie dupa fiacare evacuatiune; — daca veninulu aru fi cunoscutu, apoi atunci i damu antidotu — *contraveninu* — la acide caustice sapunele, creta, *magnesia*, *soda*, apa de varu; la alcalii — lesiióse — otietu subtiatu cu apa, oloie line; la *sublimatu* — *saracica* — albusiu de ou, apa de ovesu ori de orsu; la *iodu* scrobu de amilu-intariéla — la *arama* si *grínsan* albusiu de ou, lapte, apa cu saharu ori mnere; la *fosforu* — *lemnusie* — albusiu de ou; la acidu oxalicu apa de varu; la argintu — *piatr'a iadului* — sare in apa cu albusiu de ou; la *stricnina* carbuni de carne, adeca carne arsa serumu; la *inveninari* organice prin bureti veninosi, *matraguna* — *belladona* — *nicotinu* — sucu de tutunu — *morfiu*, *opiu*, *cantarido-gandaci* — ajunge ap'a ori laptele subtiatu cu apa.

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

In man'a mamei de familia — *gasdaritiei* — jace de multe ori, fora cá ea insasi se scie, sanetatea si viati'a, séu bolnaviciunea si mórtea familiei. — Cetésca tat'a familiei ori câte opuri higienice, ori câti articuli despre pastrarea sanetatii, nu-i va ajutá nimica, daca mam'a de familia nu va avé urechia aplecata si deschisa pentru astfeliu de invetiature. — Daca in vreo casa are dara se domnésca Higien'a peste totu loculu, dar' mai ver-tosu in kuhna, apoi se cere dela mam'a familiei, dela econom'a casei, cá scau ea insasi se aiba aplecare si sentiu curatu de a cetí si invetiá despre cele, ce se tienu de sanetate; séu déca acést'a nu se póte, precum ne potemu convinge pretotindenea si in totu tempulu la mamele de familia ale nóstre, apoi ea se asculte baremu de invetiatur'a, de svaturile ce i le dá mediculu de casa, ori insusiu barbatulu seu in privinti'a sanotatii, ér' nu se surida si se se batjocuréscá de ele.

La noi romanii suntu pucini barbati, necum muieri, cari se aiba oresicari cuoposcintie higienistice si déca le spuni din Higiena lucruri, ce nu le convenu, ce nu le multiemesce palatulu gurei si verfulu limbei, séu le areti nisce datine rele, cá nepriintióse, ba tocmái contrari sanetatii, ei te iau in risu, 'ti dîcu cá tat'a lorú a mancatu cate tote, s'a imbuibatu, a beutu totu feliulu de beuturi spirtóse, a trasu tabacu cu gur'a si cu nasulu si totu a traitu 60 si mai multi ani. — Apoi cum vei asteptá dela unu astfeliu de tata de familia, cá se citésca despre cele ce se tienu de sanetate, se si le intiparésca bine in memoria si se le comunice sociéi sale spre indreptare la gatirea bucateloru, la vasele, in cari se gatescu bucatele si la dresurile, ce se punu in bucate. Cu tóte aceste avemu noi si femei, cari setóse dupa invetiatura, nu numai cá citescu ori primescu regulele tienetorie de higien'a casei, ci ele cauta si dupa motivele scientifice ale lorú, ele intréba adeca cum si pentru ce observarea acestoru regule de viétia trebue se fia priincióse corpului omenescu. Econome de acést'a categoria urmeze svaturile date in privinti'a sanetatii cu tóta fiduti'a si credinti'a. Si pentru astfeliu de mame de familia ne vomu adoperá a dá din candu in candu pe cátu ne iérta angustulu spatiu alu foiei nostre nisce indegitari higienistice, mai vertosu in cele ce se tienu de cuhna, cáci aci se pune fundamentu la multe bóle, de aci provine de multe ori fericirea ori nefericirea unei familie intregi.

Nu are poporulu nostru lipsa de carti de bucataría, scóse din cele frantiozesci ori nemtiesci si nepotrivite pentru unu stomacu romanescu simplu si sanetosu, ci de mancaru simple, gatite curatu, in vasa curate neinveninatorie de bucate si de adausuri la ele potrivite in cvalitate si cvantitate.

Vomu incepe cu ceva, ce se pare forte nevinovatu si forte intrebuinaiatu la poporulu nostru, adeca cu *ceap'a*, cu acestu midilocu de dresu si de gustatu, care nu lipsesce mai in nici o bucata, se consuma si verde si cópta, cá unu ce diregatoriu de stomacu si apetitu stricatu si totusi ea póte fi forte daunaciósa. Aci vomu urmá pre Drulu H. Oidtmann medicu, practicu si fabricantu, care esceléza mai cu séma in Higien'a cuhnei. Éta ce dîce acestu medicu celebru :

„Se scie, ca si o catime mica imponderabile de evaporatiunea ceapei, atrasa in nari, ajunge de a provocá in corpulu nostru unu sfru de evidente aparitiuni. Acést'a observatiune se ne fia dara o norma de a aflá simptomele morbide, cari noi le vomu descrie cá pana acuma scrutate visibili si simtibili simptome a unei bole de ceapa.“

„Cine mananca desu si abundantu ceapa, acél'a bolesce; elu simte preste totu aplecare spre fiori. Dupa fiori ferbintiala sboratoria mai alesu in facia. Fiorile se arata noptea cu receala in spate. Mancatorii de ceapa asuda multu mai vertosu subsuori si in palme. — Dupa o gustare mai désa de ceapa vréu unii se fia observatu friguri reci desvoltate. — Ceap'a face pre omu somnurosú, reu dispusu spre lucru si suscita causcuri morbóse. — Capulu e inadusitu, cugetele confuse. O nementerata mancare de ceapa dispune si spre morbi spiretualii. — Capulu e pururea

umflatu, faci'a, deosebitu fruntea ferbinte-ardietória; unu semtiu, cá si candu aru fi pré angustu spatiulu si cá si candu aru vré se ose totu prin frunte afora. Confusiune si unu simtiu cá de amurtiala in ceafa. — Acést'a stare, precum si tóte altele simptome ale morbului de ceapa se pléca spre bine in aeru liberu, dar' de locu se facu éراسi mai rele, cum se întórce bolnavulu in ch'lia calda, tocmai asia si sér'a. Fruntea e ametíta cá si dupa inspirarea unui cloroformu. In pele, deosebitu la frunte si grumadiu o mancarime cá de ace. Presiutele sgaibe, rane etc. se irita si se conturba in sanare.

Din nari curge bogatu, subtíre into ardietoriu mucu astfeliu, cá nasulu se devina rana si buz'a dé-supr'a rosia si simtibila, pre langa aceste mancarime in nari si stranutate dese. Catarulu se intinde pana la palatu — ceriulu gurei — in cavitatea fruntei si a falciloru. Elu se melioréza in aeru liberu, deterioreza in chilia.

Ochii lacriméza si simtu unu mirosu de ceapa musicatoriu si impungatoriu. Dupa mancarea multoru cepe rosiescu ochii si pleopele mai multe dile, se arata fotofobia — sfiala de lumina — lacremari si ardere cá de fumu sub pleopele superiori astfeliu, ca pacientulu se fia silitu asi frecá ochii. In unu casu relatéza observatorulu, durere in ochi, cá candu aru fi rupti afora si cá candu aru aterná ochiulu scosu indereptu de o funia. Vederea este intunecata, mai vertosu la lumina, se arata schintei, trasaltari naintea ochiloru. La cetire aparu literile forte mici.

Urechile doru impungandu-ne adâncu, indereptulu urechiloru se simte ceva strainu, urechi'a susuie, pione. Unu simtiu ardietoriu se intinde dela grumadiu pana in ureche.

† In obraze suntu doreri strabatatorie pana la osu; si se arata unu simtiu de hemiplegia — lovire de diumetate — in falca, intinsu pana la grumadiu.

Limb'a mancatoriloru de ceapa este pururea necurata si se simte o uscaciune indereptu la radecin'a limbei. Resuflarea e puturósa. Unu simtiu ardietoriu in palatu. Demanét'i'a la desceptare unu gustu dulceacu gretiosu.

In dinti se simtu gifaiture si unii se paru mai lungi. Se arata dureri de dinti apasatorie, cari prin spalarea gurei se moderéza, éra prin zamuri calde se urca. Gingeile suntu ranite, dintii manjitu galbini.

Ferbintiéla si unu simtiu de asprime in gitu pana in stomacu; se pare cá grumadiulu este umflatu in laintru, la inghitire dureri cá de unu ghemu, cá de sgaibi. In falci mucu consistentu manjitu, siluitoriu a inghití; gadelire in epiglotis — fedeuulu gítului — cu inclinare spre tusa, cá se domolé-sca acést'a gadelire.

In stomacu simtiu de debilitate si apasare, unu simtiu de golire si de tragere in cóce si in colo, sughitu si hârgaituri de aeru si fluidu spumosu. Dureri si duraiture in partea superiora a folelui. Colica de venturi, la siedere mai tare. Ceap'a suscita setea. Si dupa intrebuintiarea unei tincture de ceapa s'a observatu in a cincea dí hârgaiture de ceapa gretíose. — Dupa mancarea de ceapa se simte mai departe: grétia, vomiri. Venturi reu puturóse. Diarea, — urdinare — fluxu; impunseture la esirea matiului. In matiulu dreptu o miscare cá de unu verme rece.

In besic'a udului unu simtiu de plinatate indesunatoriu spre urinare, urin'a e rosia, spumósa ardiectoria. In surfati'a ei se forméza o pelisiora. Mirosulu ei e iute si propriu, caracteristicu.

Estremitatile suntu ostenite si dedolate, amortíte, oparate; se nasce urticaria — blande — cá de urdica — dureri sburatorie in incheeture. Manele se rosiescu si pielea li e uscata. Câte odata tremura o mana.

Din acést'a descriere a efectului ceapei, mamele de familia, cari voru vré se precépa, i-si potu luá admonitiunea, a tiené mesura la aplicarea ceapei cá dresu in bucate. Éra cei ce voru simtí astfeliu de simptome dupa intrebuintiarea ceapei, se-si cunósca reulu si de locu se incete dela intrebuintiarea ei. — Cate astfeliu de simptome se voru fi tractatu si se voru tractá escate cá din altu isvoru, cu daun'a patimasiloru.

Cá se vedemu din ce constá acést'a ceapa, care la o intrebuintiare mai désa si abundanta casiuna simptomele mai susu aratate, i vomu dá aci istori'a ei.

Ceap'a — *Allium Ceba* — a carei cotoru de desuptulu midilocului este umflatu, se trage din Egiptu si se cultiva in mare. Anticii au cultivatu ceapa in Filistea pre langa Ascalonu si mai vertosu in Egiptu a fostu ceap'a unu alimentu cunoscutu alu poporului si pentru aceea a fostu cultivata forte tare si erá de o buneatia deosebita. Preotii egipteni nu mancau ceapa pentru cá le casiuná sete. Gustulu cepeloru egiptice este si astadi cunoscutu de bunu, asemené se fia si gustulu cepeloru asiaticu cu multu mai placutu decatu alu cepeloru nóstre. Gustulu cepeloru este iute, musicatoriu, mirosulu cevasi nesuferibilu. Suculu storsu din cepe este tare dulce, pentru contienementulu celu mare de saharu in elu. La cepele prajite ori ferte gustulu dulce se simte cu multu mai bine, pentru cá uleulu, care casiuna iutimea cepei se perde in ferbintiala. Suculu cepei contine multu saharu si albusiu, este capace de fermentatiune si sub fermentatiune se separeza din elu saharu de mana. Ceap'a contine 0,0001% uleiu de ceapa, apoi celulose, gumi sulfasu si citronasu calcis — acidu fosforicu si citricu cu varu.

Cepele prospete contienu 93.78% apa, asia dara numai 6,22% materii solide. — Cá nutrementu suntu cepele de una valoare subordinata si acést'a pucina valóre a loru este de a se adscrie contienementulu mare de apa a loru, defectulu de albuminate si de hidrate carbonice si in fine nesolubilitatii mai mare a structurei loru in sucurile digestionali, cari apoi firesce nu potu lucrá asupr'a pucineloru albuminate cuprinse in ele.

Bai'a de lumina si de aeru.

Motto : Wasser thut's freilich.
Vedi bine cá ap'a ajuta.
(R a u s s o.)

Höher doch stet die Luft,
Am höchsten das Licht.
Mai susu sta aerulu,
Si mai susu lumin'a.

(Rikli.)

Omulu, dupa finti'a sa cá cea mai inaltu organisata creatura a luminei si a aerulu, nu si-a cunoscutu si pré pucinu estimatu pana in

tempulu celu mai nou ponderositatea, cu care cele mai inalte fluide vitali *aerulu* si *lumin'a* potu influentiá asupr'a desvoltarei si invertosiarei sale spiretuali si fisicali. — Precum noi de multe ori damu pucina valoare la ceea, ce e aproape de noi si cautamu mantaire mai cu sema in ceea, ce e indepartatu de noi, asia s'a intemplat si aici pana in timpulu celu mai nou; numai de curéndu s'a datu mai mare atentiune celoru mai cumpanitorie medie vitali, luminei si aerului, inse multu mai unilateralmente adeca numai cá nutrementu pentru plamani si mai nimicu cá tocmai asia de cumpanitoria *electricá periferica* a rețieleloru de nervi si de vase polarie in pelea nóstra.

Hufeland dice in „Enchiridionulu“ seu: „Spre restituirea conturbatului ecvilibriu in actiunca nerviloru, nu o de a se negrijí a faco multe comotiuni muscularie si vivificatiuni de nervi prin universal'a, fin'a, nevediu'ta, imponderabil'a materia vitala a atmosferei, miscandu-ne in tóte d'ilele in aeru libera, campestru si caletorii pedestro. Bai'a de aeru in tóte d'ilele, este negresitu celu mai puternicu din tóte midilócele, ce nu se póte inlocuí prin nici unulu altulu, ce lucra mai multu cá tóte altele si nu au nici o contraindicatiune.“

Sub universal'a, fin'a, nevediu'ta si imponderabil'a materia vitala a atmosferii presimtiá elu probabilmente atunci necunoscutulu „*ozon*“ — osigenu, desvoltatu mai tare prin lumin'a sórelui. — Si fiindu cá oricare patima are oresicare debilitate nervósa de si cate odata numai partiala, pentru-cá nervii cá regulatori principali ai toturorú functiunelorú organice gubernéza aceste, este invertosirea, mai inalt'a desvoltare a sistemiei nervóse pentru desfacerea ori carei patime, de cea mai mare insemnatate.

Mai departe dice Hufeland in „*Macrobiotic'a*“ sa: suntu si fiintie — cari au oresicare afinitate, amicitia catra vitalitate, ele destépta, anim'a, ba de buna-séma i dà si unu finu nutrementu; aceste suntu principalminte: *lumin'a*, *caldur'a*, *aerulu* si *ap'a*; patru daruri ceresci, pre cari le potemu numí cu dreptu amicii si angerii pazitori ai totalei vietii. — Dé-supr'a stà *lumin'a*, fora indoiala, celu mai aprópe amicu si afinu alu vietii si in privinti'a acést'a de cu multu mai mare esentiala desvoltare, cá cum se cugeta obicinuitu. Fiacare fiintia are cu atátu mai perfecta viétia, cu cátu este mai multu espusa influintiei luminei. Trage dela o planta, dela unu animalu *lumin'a*, si elu va perde pre langa tóta cautarea, ingrigirea, alimentarea mai 'nainte colórea, apoi poterea, va remané indereptu in crescere si in fine se va vestezi; insusiu omulu devine fora lumina descordatu si timpitu si in fine perde tóta energi'a vietii.“

Pelea, organulu limitofu alu corpului nostru, prin care stamu noi in necontenitu contactu cu lumoa esterna, consta in esentia din o rețea bogata de nervi si vasa fine. Ambele aceste periferice sisteme de rețea reflectéza pururea asupr'a toturorú organelorú interne ale nóstre in asia gradu inaltu, in catu o drepta cultura a pelei devine nu numai o conditiune principala pentru a fi sanetosu, ci si de bas'a deplinci desvoltari a poteri-

loru fizice si spiretuali ale nóstre. Cultur'a pelei, a organului limitrofu este esentialminte tripla si consta in ingrigeria: 1. de *liber'a ei respandire*, 2. de *poternic'a evaporatiune*, 3. de temeinic'a curatienia.

Respandirea si *evaporatiunea* suntu oresicum contraste cá si diu'a si noptea, cari tocmai asia au se se schimbe periodice, cá se se sustiena dreptulu ecvilibriu in functiunea pelei; in acestu ecvilibriu functionalu jace punctulu de culminatiune a culturai pelei.

Organismulu omenescu s'a asemenatu de multe ori cu unu cuptoriu incalditu, si numai atunci i merge bine, candu foculu lui — foculu vietii — se revarsa asemene preste totu prin corpulu nostru; vinele lui suntu hornurile de focu si de fumu, cari spre acést'a trebue pururea tienute deschise si curate.

Respandire si evaporatiune insemnéza contributiune de caldura, vré se dica ele ambe efeptuescu in ultim'a instantia perdere de caldura, intr'aceea ele suntu in simptomele concomitative obiective si subiective ale loru de o natura cu totulu oposita.

(Va urmá.)

Miscele.

Charlatanaria. De vomu aruncá ochii in ori ce foia periodica, vomu aflá totudeun'a *anunciu* unui licver de erburi, tincturi in contra reumatismului, extractu de maltu in contra-catarului, alifii in contra plesiugirei, apa de ochi etc. Celu mai nouu *anunciu*, care umple acuma tote diuariel, este despre „*Capsule de catranu*“ — Theer-Kapseln — alui Guyot, diu cari luate câte doue ori trei la fiacare mancare, aru aduce o extraordinar-minte grabnica usiorintia in contra celei mai grele receli si cu ea legat'a brochitis, adeca aprinderea broschieloru séu ramiloru bericatei. — Ba iscoditoriulu loru se pare ca si unei deja propasite ftisis-oftica — i-aru poté pune stavila, in care casu catranulu ar' impiedecá derimarea tuberculiloru si cu ajutoriulu naturei (?) ar' fi sanarea de multe ori mai repede, decatu ce s'aru poté acceptá sub cea mai favoritoria presupunere! Mai departe dice, cá acestu midilocu devenitu popularu (?) nu se póte destulu de multu recomená in privinti'a actiunei si eftinatatii lui, fiendu ca unu fiauonu contine 60 de capsule de catranu si astfeliu intrég'a cura se vine pe dí numai la 10—20 cr.

Apoi cá se se cunósca pentru ce face iscoditoriulu loru atât'a sfara in tiara cu aceste capsule ne reflectéza, cá se luamu sém'a la „*etiquett'a*“ loru, cáci numai ale lui Guyot suntu genuine!

Catranu in capsule se redice cele mai grele receli si cataruri in-vechite si se puna stavila ofitei! Mare si minunatu lucru! Dar' se intrebamu *cumu?* si iscoditoriulu loru nu ne va respunde, pentru ca e arcanu cá tote arcanele, cari suntu menite a insielá lumea prosta cu

ele. Cine pricepe calea, prin care trebuie se treacă o astfelu de capsula imbutata cu mancarea, că se devina in bronchii si aci se se asiedie si se eserceze actiunea sa, acel'a trebuie se se mire cum mai potu ast'felu de omeni atatu de nerusinatu insielá lumea? — Inse de nu aru fi nebuni, cari cumpera astfelu de marfa, de medicamente recomandata cu cea mai nerusinata obrasnicia, aru disparé iute si anunciele loru. Numai unu midilocu pôte fi activu in contra astorufeliu de esplotari ale usioratatiei mintii: *cultur'a*. Pungasii, furii acesti iscusiti nu voru incetá pana ce mass'a poporului nu va fi atatu de intielépta, cá ea se pricepa, cumca sustinerea sanetatiei si rescumperarea ei se pôte ajunge numai prin o strinsa, naturi potrivita dieta, si tractare dupa legile naturi, si numai prin ameliorarea pozitiei risicóse, critice a mediciloru, cari cu esistinti'a loru suntu avisati la publiculu morbosu, nu la celu sanetosu. De aru fi medicii aplicati cu lefi fiese indestulitórie, precum suntu si alti functionari, atunci firesce, cá aru jacé in interesulu loru propriu a luminá poporulu prin vorba, scrieri si fapte asupra beneli trupescu alu lui dupa cea mai buna sciintia si consciintia si a-lu invetiá despre dreptulu modu de victiure, cá se nu fia infestati de multi pacienti si se saneze pre cei pucini cátu se pôte mai curéndu. Asia inse, cá medicii se nu flaméndiesca suntu avisati tocmai la negiob'a, duritatea, lenea, nesciinti'a, superstitiunea, desfrenarea si necumpetulu poporului, si pentru aceea nu li se pôte imputá, déca ei nu suntu motivati din propriulu indemnu, a schimbá starea lucrului, a innotá in contra torintelui si a dá obsitu kuhnei latinesci, care le casciga pana si in locu de recepte latinesci a scrie siedule de mancare si de portare in limbagiulu poporului.

In contr'a impunsetureloru de vespi ori albini s'a aratatu cá unu midilocu iute potolitoriu de dureri si de umflatura *ap'a rece cu cevasi sare*. Insesi impunseture de aceste in esofagu — tievea mancarii, — prin inghitirea acestoru animale, perdu din pericolu, cum bemu cu in-cetulu pucintica apa bine sarata.

Nu potemu trece cu vederea *artícúlii antropologice* in foi'a scolastica „*Minte si Inima*“ scrisi de D. Invetiatoriu J. Tuducescu, nu sci u dupa care auctoru; acei'a cuprindu espresiunele cele mai *eronee*, cari potu aduce confusiune intre invetiatori si elevi si pentru aceea amu dá mai susu numitului Domnu Invetiatoriu binevoitoriulu svatu, a se indreptá dupa auctori aprobati, ori déca nu precepe, cele ce scrie, mai bine a le lasá pentru cei chiamati, cáci „*non omnia possumus omnes.*“

Redactoriu: **Dr. P. Vasiciu.** || Editoru: **N. F. Negrutiu.**

Imprimari'a Diecesei de Gherla 1878.