

HIGIEN'A SI SCOL'A

FOIA

pentru Sanetate, morbi, Educatiune si instructiune.

Ese in fie-care luna odata. — Pretiulu de prenumeratiune: pre anu e 2 fl. pre semestru 1 fl. A se adresá la Editiune in Gher'á.

Vegetarianismulu.

(Continuare.)

Motto: Bine-ai venitu caletoriule!

Susu se ridica aicea tóte bucuriele vietiei! —
Inse fóme nu se irita aici, ci numai alina, si
setea nu se sternesce, ci numai potolesce.
Numai pânea lata si ap'a te astépta."

BCU Cluj *Inscriptiunea casei lui Epicur, filosofului greceacu.*

4. Aperatorii sarcofagiei afirma, ca nutrementulu animalu este mai multu formatoriu de caldura, cá celu vegetabilu si pentru ace'a omulu in clima rece trebue se manance mai multa carne séu se móra de frigu. Inse vegetarianii au esaminatu teori'a caloricatiuneii a nutrementului a moderniloru chemico-fisiologi si au ajunsu la conclusiunea, ca si acést'a este o ratecire. Originea ei este de a se multiamí lui Liebig, care numesce alcoholulu „Nutrementulu resuflarei.“ Vegetarianii dicu, cá Liebeg si aseclii lui au comisu o apucatura smintita, cá se nu dica ridicula. O apucatura, ce nu are pareche in analele sciintieloru. Ei adeca a tienutu unu procesu morbosu din eróre de unu procesu nutritóriu! Ei au tienutu sfortiaria febrile, ce concomita vital'a resistentia de a respinge unu veniau din sistema, eronee de o lucrare digestionala! Ei au tâleuitu unu iritamentu, unu statu inflamatoriu, hiperemicu — plinu de sange — alu membranei stomacului, unu cataru alu stomacului, ce se repetiesce in tóte dilele, unele friguri digestionali, ce se forméza dupa fia-care mancare de carne, eronee de asimilatiune. Ei au primitu abusulu de folosu. Ei au intielesu

o morbósa activitate de una normala! Ei au schimbatu unu procesu, care incetu, incetu pustiesce si ruinéza organismulu cu unu procesu de intregire si sustienere! Scurtu ei au tienutu unu veninu de nutrimentu! si activitatea, ce respinge veninulu, de unu procesu ce-lu asimileza. Acésta raticire este atátu pentru tóte reformele lumei, câtu si pentru sanetatea si viéti'a societatii omenesci de cea mai traínica si periculósa lucrare.

Déca medicii dícu, cá alcoholulu este „nutrimentulu respiratiunei“ si cá, cá acést'a sustiene caldur'a animala, atunci vegetarianii dícu, ca si veninulu sierpelui scartieitoriu este nutrimentulu resuflarei, pentru-cá elu in relatiunile sale catra functiunile vitali nu pasiesce mai crancenu, dai' produce nisce friguri mai calduróse cá alcoholulu.

Si astfeliu se intempla, cá barbatii cari cuprindu cele mai inalte positiuni de eruditúne, cari tramitu sciinti'a in lume si alu caroru cuventu valoréza pentru marea massa a poporului cá o lege, punu in caus'a competului si reform'a sanetatii cele mai mari pedeci.

Déca medicii sarcofagi dechiara lumei seriosu, ca materi'a animala este propriulu, „formatoriu de caldura“ nutrimentu in climate reci, apoi se pare ca ei uita cumcá animalele carnivore principalmente inlocuescu zonele calde. Déca ei aru avé despre acestu lucru o drépta vedere, aru fi facutu natur'a unu pasiu gresitu, nepunendu fiarele rapitóre in zone reci. Óre durerea de denti, care concomitá experimentulu lui Bayard Taylor cu o dieta grasa in Laponia, si scorbutulu — care a atacatu pe mediculu intreprindiatoriu Kane si apoi i-a atrasu o offica ucigatoria, se nu ne dé o indigitatiune, cumcá acést'a „formatória de caldura“ carne si grasime, a fostu totudéun'a numai causa friguriloru si a inflamatiunelor decátu a necesariei temperature si in locu se fia plantatu unu elementu mai sanetosu si mai poterosu de viéti'a, ea a adusu numai morbi si mórte? Mai departe, nu se afla carbonu ori alte alimente chemice, caror'a se adscribe formatiunea caldurei corpului, in vre-o specie de nutrimentu animalu, care se nu se afle cu multu mai bogatu si in nutrementulu vegetabilu.

5. Medicii ne invétia, cá nutrementulu animalu stimuléza mai multu. Si aci se invoesca si vegetarianii cu densii, inse stimula-

tiunea și nutrițiunea suntu două concepte de dreptulu oposite. In acelu gradu, in care unu nutrementu stimula, elu nu nutresce și in câtu elu nutresce, nu stimula. Nu se afa pe acestu pamentu o mai mare ratecire decâtu schimbarea stimulului cu nutrimentulu. Elu este isvorulu originalu alu celei mai fatali insielatiuni, și alu unoru nenumerate rateciri, cari sedueu tôte natiunele lumei dela calea drepta, că se le lapede mai multu ori mai puçinu in braçiele imbuibarei și asié unei perioiuni mai grabnice. Acést'a infricosiata ratecire este caus'a principala a toturoru voracitatiloru, betiei, desfranarei și a toturoru vitiuriloru și criminalitatiloru. — Nici unu criminalistu nu se nasce ci se cresce. Schiller a disu deja, ca tôte reutatile se baséza pe debilitate, tóta debilitatea și molesia nu are caus'a sa in poft'a de gustare și in prevolant'a sensualitate. „Carnea noastră este debila“ dice bibli'a: simtiurile noastre și poft'a de carne o face și mai debila! Și spiritulu nostru este éراسi debilu, și voi'a noastră și caracterulu nostru, pentru-că carnea noastră e debila, debila prin pofta de placeri, de sensualitati, prin bucuria intinsei mese de carne!

Ce este dara acestu stimulu alu alimentulu animalu? Se vedemu cum stamu cu densulu. Ce este unu stimulantu? Elu este ceva, ce irita poterile corporali preste potintia, carui'a poterile corporali se opunu cu mare sfortiere și causa a-lu respinge. Destrugerea organismulu, care ne dovedesce acést'a resistintia și forméza unu feliu de friguri, este stimulatiunea. Ea este unu procesu morbosu. Ea este unu morbu și pentru ace'a unu procesu destructivu. In cartile medicinali se afa o clasa de medicaminte, ce se numescu stimulantie. Ele tôte suntu venine, dar' nu midilóce nutritórie. Aci apartiene alcoholulu, fosforulu, amoniaculu, pipieriulu de Ceyenna s. a.

Totu, ce este strainu de organismu, póte provocá o resistintia de viétia poterósa și in acestu intielesu se póte numi stimulantu.

Se vedemu in ce modu stimuléza nutrimentulu animalu? — Elu contine pururea mai multe ori mai puçine materie caduce — de lapadatu — fermaturele tiesetureloru utilizate, cenusi'a organismulu utilizatu cu mai multe ori mai puçine netrebnice materii. Aceste materii necurate nu se potu intrebuintia in organismu și pen-

tru aceea au se fia respinse afara si acestu procesu de respingere care trece pâna in activitate febrila, acést'a resistintia este esact'a deslucire a lucrarii stimulatorie a alimentului animalu.

Si astfeliu se dovedesce, ca nutrementulu animalu este in asemené proportiune necuratu, încâtu elu este si stimulatoriu si pentru aceea trebue lapadatu.

Totu, ce se pôte dice in favoru mancarii de carne pentru insusirea stimulatória, pôte servi cu totu dreptulu dara din asemenea motive si spre beutur'a rachiului, acelu infricosiatn si claudestinu veninu, care omóra lumea si poporul nostru fisicalminte si moralmente.

Higiein'a in scóla.

(Continuare.)

Funcțiunea plumaniloru consta in atragerea aerului si dirigerea sangelui, adeca in resuflare séu respiratiune, care are doue momente: atragerea aerului séu inspiratiunea si scóterea aerului séu espiratiunea. Acestu actu de misicere dupla se efeptuesce, cá ori-ce actu in corpulu nostru numai sub regularea sistemei nerviloru (ei capata nervi dela a 10-a parece a nerviloru cerebrali, cari resaru din meduv'a oblougata) prin cóste si prin diferitii muschi aflatori in cosialu peptului, precum si prin diafragma si prin ins'asi elastic'a tiesetura a plumaniloru.

Inspiratiunea se esecuta prin unu numeru de muschi, anume prin muschii intercostali esterni si interni, prin radicatorii cóstelor si prin diafragma, care este unu muschiu fora parece, constatatariu din 2 aprocsimativu asemené intocmite diumetati laterali, ce infaçiosiezá paretele despartitoriu între cavulu peptului si alu fólelui si totu odata fundulu boltitu alu cavului peptului, precum si coperisiulu escavatu alu cavului fólelui.

Diafragn'a apare cá celu mai insemnatu muschfu alu Inspirațiunei. Fiindu-cá cu contractiunea ei este legata o inlungime a cavului peptului si totu odata o largime a partii din diosu a lui; prin slobodirea s'a catra cavulu fólelui, esercéza ea mai departe prin producerea unui spatiu golu o actiune sugatória. prin care

se înaintéza, intrarea aerului în organele respirației și a sângelui în ramii cei mai mari ai vaselor și totu odată se tragu și partile moi ale regiunii grumadiului inferioare către înăuntru.

Espiratiunea din contra se efectuează mai gata de sine singură, cum adevărat încetă contragerea mușchilor inspirației fiindu-că atunci provocată mai mare încordare a peretelui peptului prin inspirație, se execută de sine prin mișcările de respirație.

Respirația, respectiv schimbarea în și respirației se întâmplă mai gata automatice la cei crescuți de 12—16 ori în unu minut, la copii de 16—20 ori, și adevărat în statu deștept mai vioniu, — anume când stam ori mergem, mai puțin când ședem ori fiindu culcați, în somn mai pe nesimțite, afară decât hârcaim, ce se efectuează prin o mișcare a palatului molar; decât amu inspirat adăncu și așa dicându s'au umflat plămânii, sunt unii în stare prin exercițiu a ține acestu statu de umflătură unu tempu mai îndelungat.

Ce respirăm noi? Răspuns: Aer atmosferic.

. Atmosferă, sau manta, cu care vedem înconjura pământul nostru, este o mestecătură de 79 părți de spațiu azot și 21 părți de spațiu oxigen pe lângă o schimbătoare catimă de apă și de acid carbonic și a altor materii în catimi minimale, vră se dica: în 5 părți aer atmosferic sunt 4 părți azot și 1 parte oxigen sau 1 cupă oxigen cu 4 cupe azot.

Azotul este unu așa numit gaz indiferent fără color, care valorează ca unu mijloc de subțiere alu companionului său, alu oxigenului; oxigenul ărași unu gaz fără color, fără miros și gust, valorează după împreguiari ca suscitatoriu și distrugătoriu totală vietii, în apă apare elu în o combinație chimică în 16 părți de pondu cu 2 părți de pondu hidrogen sau 100 părți oxigen cu $12\frac{1}{2}$ părți hidrogen, sau în $112\frac{1}{2}$ pondi apă se află 100 părți oxigen și $12\frac{1}{2}$ pondi hidrogen sau 2 cupe de hidrogen cu 1 cupă oxigen; și fiindu-că după analiză, corpul omnescu constă mai trei părți din patru din apă și partile constitutive ale lui sunt a se considera parte ca oxide anorganice sau ca combinații de oxigen organic, apoi se poate dice că decisu, ca mai multu de diimetate din pondul corpului nostru se vine

la oxigenu, de unde insemnatatea lui pentru omu este esplicavera.

Pentru-ce respiramu noi? Respsu: Noi respiramu, pentru cá se traimu.

Viéti'a animala aterna dela 2 condițiuni: dela primirea nutrementului si a oxigenului din aeru. Cá nutrementu se socotescu acele materii, cari contienu elementele sangelui in potrivita forma si cvalitate, cá se se prelucre prin procesulu digestiunei mai antaiu in sange albu, ce se numesce chilu, cá atare apoi se misca elu din stomacu si matiu catra diumetatea animei drépta si de aci catra plumani. Sange numimu acelu fluidu de diferita colóre rosia, care prin midilocirea unei sisteme de tievi inchise, numite vase circuléza intregulu corpu si tóte partile lui imbiindu-le materialulu spre nutritia loru. Bibli'a 'lu numesce corpu fluidu. Sangele inse in realitate este o mestecatura de apa, materii albuminóse, grasime, saruri, feru, gase si de partile constitutive ale tieseturiloru, cari in urmarea metamorfosei au muritu si s'au redusu in sange, adeca asié numit'a sgura, care apoi se stórce afara din sange prin pele, plumani, ficatu, si renunchi.

In privinti'a cuventului Metamorfosa ori schimbarea materiei, avemu de observatu, ca duréndu viéti'a se intempla o necontenita schimbare a materiei omenesci, — fluide si vertóse astfeliu, cá fiacare si celu mai micu organu se móia partialminte necontenitu si se se restauréze de nou din fluidulu nutritoriu ce-lu spala, asié cá omalu socotitu din timpu in timpu, de si elu din afara e totu acel'a, in laintru inse este compusu din cu totulu altele, mai tinere inse celoru mórte si esportate din corpu cu totulu asemené parti constitutive. Acést'a necontenita intinerire si murire a materieloru corpului, care o potemu numi si nepêrlire — a carei incetare conditionéza mórtea, a carei neregulata procedura o abnormala cestiune a organeloru ori morbi — se sustiene numai asié, déca se voru primi de corpulu nostru necontenitu materii din lumea esterna, numite materii nutritórie — se voru asimilá propriei substantie a lui si pentru acést'a materiele mai nainte primite, cari oresicatv'a timpu au fostu ale sale si s'au utilizatu, éراسi le dà indereptu lumei esterne. Acésta primire si antaia prelucrare, a noveloru materii

nutritorie că sucu de bucate albu, numitu chilu, in sange, unde urméza o alta prefacere a lui, anume prin ocsigenulu inspiratului aeru, portandu-se elu acuma că sange rosu deschisu cu ajutoriulu animei si alu arterieloru la tóte organele corpului, unde prin subtilii pareti ai celoru mai fine vase capilarie asuda din elu unu fluidu limpede, care strabatendu si asemené adapându, imbia acestor'a materialulu spre intinerirea loru, totuodata inse strabate aci totu prin acei pareti éراسي in sange totu ce e mortu si utilizatu alu tiesetureloru. Aceste din tóte partile corpului adunate materii in sangele inchisu rosu-negru, mai seracu de materii nutritorie s mai bogatu de materii utilizate, de sgura, se póta prin veni la anima indereptu. Fiindu inse că mam'a natura este fórte liberala, se intempla mai peste totu loculu, de se asuda mai multu materialu nutritoriu, decátu se se póta dreptu intrebuintiá; si pentru ca acestu prisosu nu are se sté zadarnicu, s'a luat mesura, că se se amovéze éراسي câtu de curéndu, si acésta se efeptuesce prin asié numitele vase absorbentie ori sugatorie, cari acestu prisosu, numita acuma limfa 'lu ducu éراسي la sange indereptu si adeca incependu ele cu capete órbe in tieseture se compunu cu incetulu in sculisióre, cari concomitu venele, trecu prin un'a ori mai multe ghindule limfatice si in fine se unescu in unu ramu principalu mare, numitu ductulu laptelui pectoralu, care 'si iá inceputulu seu indereptu in cavulu fólelui, decurge prelânga column'a vertebrala in cavulu peptului pâna la grumadiu, si aci se varsa de partea stanga in ven'a cheiutiei, si in acestu modu ajunge acestu prisosu de nutritiune séu limf'a pre lânga chilu in rivulu sangelui venosu scurtu inaintea intrarei acestui'a in anim'a drépta si in plumani.

Ceva despre Difteria.

Acestu angeru sugrumatoriu a inceputu éراسي a cere victimele sale pretotindenea. Medicii 'si dau tóta silinti'a a aflá caus'a acestui infricosiatu si ucigatoriu morbu si tóte incercarile, tóte ipotesele remanu litera mórtá. In midiloculu acestoru fatali impregiurari vine renumitul chemistu si escelentulu higienicu Dr. H. Oidtmann, care a observatu multe epidemii si mai vertosu epidemia difteritica in diverse regiuni si ne spune, că difteri'a crutia pruncii

cari nu au mancatu bucate zimotice, adeca care nu suntu cu fermentu — aluatielu, drojde — si de aci deduce elu, ca drojdele ori aluatielulu vechiu este plinu de asié numitii bureti cari se depunu pe partile gâtlegiului la cei morbosî de difteria. Elu recomanda in contra difteriei dara cá condițiunea fora care nu, curetirea matiului de escremente putredinde, într'unu modu fórte simplu, adeca prin clistire de apa stemperata 20—18° R. Elu adeca dice, cá cum unu copilu aréta o ostenéla, durere de capu, dureri in iucheeture, in gátu, de locu este a i se dá mai multe clistire pe di si ai pune cârpe umede pre lángra grumadi. Si cându graséza difteri'a in apropiare recomanda cá celu mai bunu preservativu, clistire si abstinencia' dela bucate cu fermentu, pane dospita cu aluatielu ori drojde vechi, cari suntu pleni de buretiei si-i propaga in organismulu copiiloru. Midiloculu e simplu, usioru de esecutatu, 'lu póte ori-cine probá.

Miscele.

Adeveratulu pretiu alu medicinei l'a estimatu Rousseau inainte cu 100 ani in urmatoriulu modu: „Singur'a folositoria parte a medicinei este higiein'a, invetiatur'a despre sanetate; inse acést'a nu este atátru o sciintia, cátu cu atátru mai multu o virtute. A tiené cumpetu si a lucrá suntu ambele adeverati medici ai omului. Lucrulu ii trediesce fomea si cumpetulu i-lu impiedeca de a abusa' cu dens'a. — Cá se scimu, care modu alu vietiei este mai folositoriu pentru viétia si pentru sanetate, trebue se scimu ce modu observéza acele popóre, cari se afla mai bine, cari suntu mai poteróse si traescu mai multu. Déca dupa o generala observatiune nu atlamu, cá aplicarea medicinei dá omului o mai firma sanetate si o viétia mai lunga, apoi acést'a arta tocmai pentru ace'a pentru cá nu ajuta nimica, ba e si daunósa pentru cá preface tempulu, ómentî si lucrurile in perderi lamurite. Nu numai tempulu, ce-lu sacrificamu pentuu sustienerea vietiei este perdutu pentru aplicarea ei, si trebue dara detrasu dela viétia, ci si déca acestu tempu se va aplicá, cá se ne torturéze, atunci ea este mai rea decâtu nul'a, ea este o marime negativa, care déca vremu se calculamu dreptu, trebue subtrasa dia aceea ce ne remane. Unu omu, care traesce 10 ani fora medicu, traesce pentru sene si pentru altii mai lungu, decâtu acel'a, care 30 de ani este victim'a ei. Si fiindu-cá eu am facutu probe pentru ambele, cugetu a fi mai multu indreptatitu, cá ori-care altulu, a trage din ele acestu conclusu.“

Redactoru: **Dr. P. Vasileu** Editoru: **N. F. Negrutin.**

Gherla. Imprimaria „Georgiu Lazaru.“ 1879.