

HIGIEN'A SI SCOLA.

FOIA

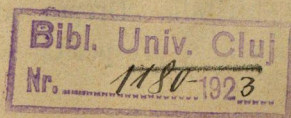
pentru Sanetate, morbi, Educatiune si instructiune.

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

Votiv'a tabla.

„Midilócele iritative artificióse, cari suntu asié periculoosi inimici ai nerviloru, nu vinu singuru din manele mediciloru, ci in diu'a de astadi si din sinulu culturai false, specialminte din coruptiunea culturai sociali. In acést'a coruptiune adúnca a ajunsu lucrulu pâna acolo, de gustarea venineloru narcotice valoréza de unu atributu alu barbatímei ba la baiati tocmai cá o facere de cavaleru, care îi redica la barbati. Cu totulu specialminte apartienu la acésta narcotica dietetica placere: tabaculu si beuturile spirtuóse. Eu vreu aci si aducu numai in generalu, ca aceste daunóse substantie suntu mai puçinu daunóse, cá multe inveninatórie de nervi medicamente, inse pentru stomacu si nervi suntu ele in totu casulu daunóse, apoi desi ele, de sine singure nu au putere a aduce la o gustare moderata repede si o marcata dauna la omu sanetosu si puternicu, totusi ele suntu credintiosi aliati ai venineloru medicinali pentru destrugerea nerviloru. Si cafeu'a, tea si condimentele iritatórie suntu daunóse pentru sanetatea nerviloru, de sí ele de sine singure, suntu mai puçinu in stare a stricá sanetós'a sistema nervósa cá tabaculu si alcoholulu. Inse ele suntu conlucratórie la destrugitoria putere a venineloru medicinali si ele trebue detrase dela nervii cadiuti deja iu morbu, déca are se fie cu potintia sanarea.“

J. H. Rausse,



R a c h i u l u .

Spirtul forméza celu mai placutu obiectu de impozitu contributionalu, de candu producerea lui se mâna industrialmente. Si acést'a nu in modu neintemeiatu; vam'a si contributiunea indirecta se iá dela tóte obiectele, cari nu forméza recerintie de viétia nelipsinde, de cari inse ómenii se potu lipsi fórte cu greu séu nici de cumu. Contributiunea de spiritu este o contributiune de consumu, desí pâna acuma mai in tóte statele nu se ié dare numai pentru cuantitatea, ce se consuma prin beutura, ci si ace'a, ce are se servésca pentru scopuri industriali. Si acést'a dare s'a redicatu in deosebite staturi din anu in anu, asié încátu producerea spiritului lapeda pentru staturi o manina evantitate. Asié dupa cele mai recenti atestate oficiali s'a radicatu in

Britani'a mare	a	477	franci per hecto-liter	600.000.000	fr.
Statele unite	"	245	" " "	300.000.000	"
Franci'a	"	170	" " "	170.000.000	"
Belgiu	"	100	" " "	25.000.000	"

Acésta contributiune la inceputu mica s'a maritu totu mai tare, vediendu concernintele staturi, ca pe lângá urcarea contributiunei de spiritu, nu se impučinéza consumulu lui. S'a facutu incercare a se pune dare pe consumulu spiritului scumpindu-lu insemnatu, si vediendu, cá nici acést'a nu ajuta nimica, s'au cugetatu ómenii la alte midilóce morali. S'au emisu legi in contra betfei, insasi beseric'a a tienutu cuventari in contra „diavolului de rachiú.“ Celu bétu se priveá cá cuprinsu de celu necuratu, care a intratu in elu in forma de rachiú! Si cu tóte aceste cám de diumetate de seculu se redica din timpu in timpu hidr'a cea cu multe capete a betfei, numita „pestelenti'a rachiului“ in modu infioratoriu cá o epidemia, care nu numai ca inveninéza corpulu, dar' si demoraliséza si negiobesce spiritulu. Dreptu aceea s'au redicatu barbati, caror'a jace la anima prosperitatea poporului, au

ținutu adunari, au infientiatu asociatiuni si au trasu in ajutoriu tóte midilócele, ce le-a socotitu potrivite pentru sterpirea acestui reu ucigatoriu de poporu. Inse nici unulu nu a nimeritu hid'ra acést'a in capu, ci tóte loviturile ale acestui monstru nimerEAU si nimerescu numai pe langa tînta si nu potu fi de ajunsu nici de cum si nici odata, cá se aduca baremi o medela alinatoria. Reulu rachiului, betí'a, jace mai afundu decátu ce se cugeta de comunu, si pentru aceea trebue midilócele si propunerile ce se facu pentru stirpirea ei, se taie mai afundu si se se estinda mai departe, decátu ce s'a facutu pâna acum'a.

Propunerile ce s'au facutu pâna acuma tiéntescu intr'acolo, a renunçiá la rachiu, respective a-lu inlocuí cu vinu si bere eftina din o parte, éra din alta parte — ce e si mai rationalu — a se abstiené dela tóte beuturile fermentate, cuprindietoria de alcoholu, asié dara si dela vinu si dela bere. Propunerea dintaiu a facut'o mai cu séma H. Zschokke in scriptulu seu escelentu „Cium'a rachiului.“ O istorióra trista spre admonitiune si invetiatura pentru bogatu si saracu, betranu si teneru.“ Arau 1834. — care este tradusa si romanesce de D. Protopresbiteru J. Petricu din Brasiovu, unde cu cuvinte insufletite s'a descrisu reulu. Inse proiectele lui: total'a retienere dela rachiu, precum sí fundarea asociatiuneloru de infranare, desí in tempulu seu erau bine manuate, ele totusi nu au potutu aduce ajutoriu duratoriu si solidu. Faptele vorbescu, căci acuma dupa 40 de ani éra si se vedu ómenii siliti a meditá despre medel'a si sanarea epidemiei rachiului.

„Numai abdicerea mantuesce“ pune Zschokke se vorbésca preotulu. „Numai abdicerea mantuesce. Abdicerea este in tóta privinti'a mai usióra cá moderatiunea, cumpetulu. Cine concede diavolului a-lu prinde numai de unu firu de peru alu capului, pre acel'a 'lu trage elu dupa sine pre nesemtite cu capu, cu trupu. A vré a bé rachiu numai mode-

ratu, însemnéza a pecatúí numai moderatu.“ Zschokke lasa se vorbésca parochulu seu aceste cuvinte, candu acest'a se scóla dela més'a bogata si se reintórce la societatea sa de mésa sub sunetulu pâhareloru de vinu. Cá si cându ar' fi o diferintia, déca omulu e bogatu ori seracu, déca elu bé rachiulu infaçiosiatu de sine ori in form'a unui vinu focosu!

Astfeliu de conclusiune smintita si rea apucatura a recunoscutu si Rausse si elu a facutu propunerea a lapedá totu-odata cu rachiulu si vinulu si berea si asié a sterpi vitíulu bettei din radecina. Rausse unu barbatu de spiritu si de caracteru forte raru a motivatu proiectulu seu in felurite moduri, care, cá se fie bine apretíuitu 'lu vomu descrie mai la vale. Dar' nici proiectele lui, déca ar' fi fostu cercate, nu aru fi respunsu deplinu scopului, ci trebuie mersu si mai departe cu abstinentia basati pe legile fundamentali fisiologice chimice in organismulu omenescu.

Alcoholulu, care a fostu introdusu in medicina prin Arabi, desí deja Alecsandrinii au constituitu celu dintâiu aparatu de destilatiune, s'a recomandat in secululu 13-lea cá medicamentu universalu — asié precum 'lu tienu tieranii nostri si astadi — prin cardinalulu Fitalis de Furno din Brasili'a; Raymond Lullus a fostu prin probele facute de elu atâtu de entusiasmatu, încâtu a dîsu, ca piétr'a intieptiloru s'aru poté presentá prin alcoholu. Arnold de Villeneuve a scrisu in tractatulu seu „Despre pastrarea junimei“: „Alcoholulu lungesce viéti'a si sanetatea, nimicesce superabundantele sucuri, invie anim'a si sustiene bunastarea, vindeca singuru séu mestecatu cu alte miðilóce colic'a, dropic'a, paralisele, frigurile etc.“ — Unde a vediutu lumea o mai buna recomandatiune? Nu e dara minune, ca a luatú asié mare avantajú!

Façia cu vederile aceste ale trecutelorú vécuri vomu cónsiderá observari, ce s'au facutu in ultimele decenii rela-

tivminte la actiunea individuala si sociala a alcoolului.

In dose fórte mici gustatu alcoolulu se pare a promová digestiunea, a încordá puterile si a redicá simtiulu; in mai mari portiuni lucra elu asupra corpului cá si veninulu.

Cine dupa mancare, nu-si póte concede puçintelu repausu, ci are numai decátu a se apucá éراس de lucru, vede cá elu prin o inghitítura de rachiu se trediesce mai iute, decátu prin mancare, — de ce se ne miramu dara, ca beutur'a de rachiu este mai obicinuita tocmai la clas'a lucrátória? Cine s'a dedatu la elu, acel'a se face betívu, si pieré in ticalosia. Descrierea patimiloru, la care suntu supusi betívii este infiorátória si o vomu atíngé mai la vale, aci fie destulu a amintí, cá resuflarea betíviloru aprópe de lumina s'a aprinsu cá si spirtulu si a avutu de urmare o móрте infricosiata. Dr. Percy si alti fisiologi ne-au doveditu esperimente, ca din mass'a creerului astorufeliu de ómeni s'a potutu destilá alcoolulu!

Inse nu numai beutoriulu patimesce prin nenorocit'a betía, ci stricatórea influentia a alcoolului lucra si asupra sanetatii si constitutiunei copiiloru sei. Din 97 copii de betívi a aflatu Dr. Lippiel numai 14 fora oterite defecte si Dr. Herkenrath a facutu totu ace'a esperintia. O relatiune din 1854 catra legislativ'a statului Massachusetts constatéza, cá din 300 idioti, 145 au fostu copii de parenti dedati la betía si dupa o esacta cercetare, ce s'a facutu in Holand'a suntu $\frac{3}{4}$ ale toturoru atacuriloru facute asupra persóneloru si $\frac{1}{4}$ asupra averei a se adscrie necumpetatei gustari de beuturi alcoolice.

Astfeliu de relatiuni triste presentandu-se atentiunei amiciloru poporului si ai omenimei, au urmatu cu mare zelu a pune stavila latírei mai departe a betíei; ei au culesu date statistice despre efectele alcoolului in corpulu omenescu in bun'a sperantia ca cifrele acele in limb'a tacuta si totusi

atât'a de lovace voru tredi pre cei betivi; s'au cercatu mai departe a se face asupra animei beutoriului o mare influintia cá apoi astfeliu se-lu indrepte. S'au infintiatu pretotindeni asociatiuni de moderatiune, inse vitiulu betiei au remasu pe lángha tóte aceste cercari, asiá cá si mai inainte. Nici prin rugaciuni píe si istorii infricosiate despre diavolulu alcoholu nu s'a potutu scóte reulu dintre ómeni. Alcoholulu formá — mai multu cá órecându tabaculu — neeshaustibilea tema de invective ale asiá numitloru moralisti si legislatoriloru a fostu acést'a generala anatema unu imbucuratoriu motivu, cá se urce treptatu darea de spirtu, si se-si asigure unu isvoru de venitu nesecabilu.

Din acést'a descriere a cáiloru si midilóceloru, cari s'au intrebuintiatu pentru de a sterpi beti'a se vede numai nesuccederea loru. Consumtiunea beuturiloru spirtóse a crescutu totu mai multu in butulu iadului si a draciloru si alu toturorur nerestornabileloru dovedi despre urmarile betiei pentru singuratici cá si pentru totalitate, pe lángha urcarea darei de spirtu. — In Belgiu, unde se ocupa ómenii cu acestu obiectu specialminte, a fostu consumulu spirtului pe unu capu alu poporatiunei in periodulu dela

1841—1850 6.13 litre dela

1861—1870 8.04 litre

asia dara mai multu cu 1.91 litre = 30%.

Acum a fostu indreptata tendinti'a ómeniloru a desfintia pre cátu se póte cárcimele séu baremi de a le pune in drumu multe greutati. Cea mai buna forma pentru acést'a s'a aflatu in asiá numita: „dare de ospetaria.“ Cárcimele au fostu impartite in diferite categorii si puse sub diferite mari imposit. Inse nici prin acést'a nu a succésu a micusiorá beatur'a alcoholica; eschisiv'a lucrare a acestei dare nóue, a fostu urcarea veniteloru statului; in Rusi'a d. e. a datu acést'a dare, acolo numita dare de patentá, in anulu 1875 nu mai puçinu 19 milióne ruble.

Asiá dara nici prin acést'a nu s'a schimbatu nimicu, consumtiunea beuturilor spirituóse este in continua crescere. Nesuccesulu acest'a se explica intr'acolo, cáci pâna acum'a s'a avutu inaintea ochiloru numai actiunea alcoholului, despre caus'a lui inse nu a cugetatu nimenea si beatur'a de rachiu a fostu numai considerata tocmai de asiá vitiu, cum este jucára in carti, si punerea la loteria. — De-abié scrutatiunile deceniiloru de mai pre urma, precum atinseramu mai susu, facute pe terenulu sciintieloru naturali si sociali au fostu in stare a descoperí caus'a betfei si a creşterei ei. Deci fie-ne ertatu a vorbí si despre acést'a.

Amu dísu mai susu cá rachiulu are insusírea in portione mititele gustatu, a marí sucurile digestive si asiá a promová digestiunea. Elu inse are inca si o alta lucrare, care la gustarea lui este fórte esentiala si consta in aceea, ca alcoholulu rachiului de locu merge in sange si prin acést'a lucrandu asupra creerului si nervi, îi irita la o mai urcata activitate. Si fiindu-cá elu lucra si asupra nerviloru animei, casiuna o mai repede circulatiune a sangelui, care apoi érase efeptuesce in intregulu corpu o mai repede mai vieie activitate de viétia.

Se nu ne insielamu inse a crede, cá actiunea rachiului, care promovéza la parere digestiunea ar' fi priinciósa. Ea vine dela alcoholu si alcoholulu este veninu, fie elu in portione mici ori mari, totu veninu remane, care cá atare firesce cá irita nervii stomacului si le redica activitatea asupra sucuriloru digestionali, cari vréndu se neutraliséze actiunea veninata a alcoholului se storcu in mai mare cvantitate si astfeliu potu si promová digestiunea. Inse acésta actiune casiunata prin veninulu de alcoholu, se luamu bine séma, ea este numai o iritatiune, o incordare si dupa tóta incordarea trebue firesce se urméze descordarea, care apoi duce la multe rele si patimi precum vomu vedé din cele urmatórie,

(Va urmá.)

Higien'a in scóla.

(Urmare din anulu trecut.)

Ce este mai aprópe actiunea primirei ocsigenului in plumani? Respinu: Caldur'a nóstra propria. Reciproc'a actiune a partiloru constitutive ale bucateloru si beuturiloru si a inspiratului ocsigenu latitu in corpu prin circulatiune este in fapta sorgintea caldurei nóstre ($29\frac{1}{2}$ — 30° R. = 37 — 38° Cels.) tote viele fiintie a caroru esistencia se baséza pe inspirarea ocsigenului, possuudu o sorginte de caldura independinte de impregiurimea loru; inse caldur'a se produce numai in acele parti ale corpului, la cari ajunge sangele arteriosu si prin acest'a ocsigenulu atrasu prin inspiratiune. Dupa experimintele fisiologice, are se primésca omulu in corpu seu in unu anu 700—800 pondi de ocsigenu din atmosfera si totusi se afla pondulu lui la inceputulu cá si la finea anului neschimbatu séu cá crescerea si scaderea pondului se misca numai intre vre-o câtiva puçini pondi! Uude a devenitu dara acestu ímposantu pondu alu ocsigenului? Acést'a intrebare este acumu resolvita cu indetultória securitate: nici o parte a inspiratului ocsigenu nu remane permanentu in corpu, ci ese éراسi afara mai inainte ori mai tardiu in form'a unei combinatiuni de carbonu ori hidrogenu. Carbonulu si hidrogenulu oresicaroru parti constitutive ale corpului s'au combinatu cu ocsigenulu primitu prin plumani si piele si au esítu éراسi afara cá acidu carbonicu si apa ori aburi de apa.

Cu fie-care resuflare se desparte de organismulu omenescu óresicare catíme a partiloru sale constitutive, dupa ce ele cu ocsigenulu inspiratului aeru atmosfericu au intratu intr'ensulu in o combinatiune. Pentru ace'a si aerulu espiratu din plumani este fórte diferitu in compositiunea sa de aerulu atmosfericu; s'a aflatu, ca 100 parti de volumu ale

lui, contienú 5 parti de volumu acidu carbonicu si numai 15—16 parti de volumu ocsigenu.

Contienementulu ocsigenului alu aerului atmosfericu se micusioréza anume la atingerea lui cu sangele in plumani cu $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{5}$ parte; ér' contienementulu acidului carbonicu se maresce peste 100 de ori.

Unde este dara focariulu de desvoltare a caldurei nóstre? Nici decum numai in plumanele singure, precum se cugetá mai de multu ci in vasele capilari ale tuturor organeloru se esecuta metamorfos'a, si acolo, unde este scaunulu proceseloru chemice, este a se cautá si focariulu desvoltarei de caldura; fora nici o indoiala procesulu de nutritiune alu organeloru este dara sorgintea caldurei omenesci, si nu e dreptu, déca amu vré se cugetamu, ca caldur'a corpului nostru, ar' purcede din unu punctu, deorace temperatur'a lui este rezultatulu tuturoru celoru mici catimi de caldura, cari in fie-care momentu se produce la tóte si in tóte partile corpului.

J. Liebig a fostu dísu: „Cá se aplicamu o triviala inse pentru ace'a nu mai puçinu drépta, asemenare, corpulu animaleloru se repórta cá si unu cuptoriu, pe care 'lu vedemu cu materialu de arsu. Totu atáta ori-ce forma iau bucatele incetu incetu in corpu, ori-ce schimbare aru patimí ele, cea mai de pre urma schimbare, ce potu esperiá ele, este prefacerea carbonului in acidu carbonicu, a hidrogenului in apa. Azotulu si nearsulu carbonu se separéza in urina si in escremente vîrtóse; cá se avemu o constanta temperatura in cuptoriu, noi trebuie se bagamu in elu o neasemenea multíme de materialu combustibilu dupa cum adeca se schimba temperatur'a esterna. Relativu la corpu animalu suntu mancarile materialu de arsu, pe lángha cuvenit'a intrare a ocsigenului capatamu noi prin ocsidatiunea loru caldur'a ce se eliberéza.“ — Acést'a inse nu e de a se luá literalu si fi-

guralu, cum au facutu unii, punându scaunulu desvoltarii caldurei nóstre in stomacu, matie, plumani, ci ca pretotindenea in corpu arde flacar'a vietii, unde numai póte ajunge celu mai micu corporelu de sange incarcatu cu unu atomu de ocsigenu.

Manile reci, piciórele si urechile reci cum se potrivesc acést'a cu formatiunea caldurei in tóte partile corpului omenescu? va intrebá câte unu cetitoriu in sine nu fora causa, si totusi acésta teoríá de nutritiune nu e fora temeiu; dar' acést'a aparitiune de tóte dílele se póte pré bine combiná cu ea si esplicá cá m asiá: numitele parti ale corpului suntu cea mai mare parte serace de carne, si pentru ace'a si puçine vase sangvinee si acoperementu de grasime suntu si mai multu espuse radiarei de caldura, inse pelânga tóte aceste se póte mari procesulu de ardere in ele in fie-care momentu dein afara prin incaldírea artificíosa — baia de sóre, apa calda, acoperementu caldu; mai departe prin frecare pasiva, si corespundiátoria activitate muscularie si dein laintru prin beuturi calde ori alcoolice, ce scie ori cine si pentru ace'a unulu mai multu altulu mai puçinu patimesce de mani si picióre reci, acést'a atérna cu totulu dela modulu de viétia alu seu. (Va urmá.)

Bucataríi pentru seracime.

Fiindu érn'a acést'a estraordinalminte gerósa si lips'a de bucate in urm'a relei recolte din anulu espiratu la poporulu mai de diosu — mai alesu in cetati mai mari forte simtita, s'au aflatu barbati filantropi, cari contribuescu cu obolulu seu pentru usiorarea acestei lipse si dame binevoitórie, cari au primitu pe sine. ingrijirea pentru cele trebuintiose. Si astfeliu s'au infiintiatiu in Patri'a nóstra in mai multe cetati asié numitele bucataríi pentru seracime si chilii calde.

Astfeliu de bucatarii s'au iufintiati si in Timisior'a in suburbiulu Fabricu si Josefinu.

Dar' dupa parerea nóstra si a multoru altor'a ele nu-si potu ajunge scopulu si suntu numai bani respiti. — Antaiu pentru-ca nu toti potu alergá la acele bucatarii si la chiliile calde. Suntu in adeveru familii lipsite in celu mai mare gradu, cari din orisicari cause nu se potu presentá in publicu; alu doilea pentru-cá sup'a, ce se ferbe in acele bucatarii din verdetiuri si radecini si diumetatea de pondu de pane, ce se dá la câte unu individu, nu va saturá pe nime-nea. Din caus'a acést'a s'au facutu prin diuarie multe reclame, si cei ce vréu se fie mai filantropi, striga: dati ómeniloru puçinica carne sanetósa, căci carnea satura si dá potere!“ Noi tienéndu strinsu la Higiena si la legile chemico-fisiologice ale naturei nóstre si cu privire la relatiunele sanitari, financiali si economice suntemu cu totulu de alta parere. — Antaiu noi amu dori se fie consemnate familiile serace „rusínóse“ cari nu se potu espune publicului, si a le provedé pe câtu e cu potintia cu materialu de incalditu si cu mancare; alu doilea mancarea, care se dá acestei seracimi se fia satiósa si nutritoria, sanetósa si câtu se póte de eftina.

Ide'a, ca numai carnea este satiósa, ca numai ea ne dá mancare indestulitoria, ca numai ea intaresce trupulu, redica poterea si desvólta necesari'a caldura, si-a pierdutu de multu valórea, ea este o idea ratacita nebasata nici pre sciintia nici pre esperiintia si alimentatiunea cu carne consta enorme sume fora se ajunga scopulu nutritiunei precum 'lu ajungu alte midilóce de nutritiune.

Vomu demustrá acést'a: Cei mai recenti chemici ne dau despre contínementulu nutritoriu alu diferiteloru soiuri de midilóce in urnatóri'a tabela. Gráulu tiene in 100 pondi 85, Oresulu 90, Secar'a 80, Ordiulu 83, Mazerea 93, Lintea 94, Fasolea 89—92, panaea preste totu 80, Carnea preste totu 35,

Cartofi preste totu 25, brosele de sacharu 14, Morcovii 10 —14, Curechiulu chilulu 7, legumele foióse si napii albi 4 —8 pondi. — Carnea consta la noi 24 cr. pondulu. Lintea 10—12 cr.; Mazerea cam totu asiá, Fasolea 8—10 cr. — In unu pнду de carne este materia nutritoria 11 $\frac{1}{5}$ loti si constau precum vediuramu 24 cr. In 1 pнду de linte 30 loti si constau 8—10 cr., in mazere cam totu asiá; in fasole peste 28 si 29 loti materia nutritoria si consta 8—10 cr. Orezulu are in 1 pнду aproape 29 loti materia nutritoria si consta 16 cr. éra arpacasiulu in 1 pнду aproape 26 $\frac{1}{2}$ loti si consta 14 cr. Fiesce-cine dara póte vedé cá tóte midilócele de nutritiune aci amintite constau $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ dia pretiulu carnei si suntu satiose si nutritorie aprópe de 3 ori cá carnea.

Dar' ni se va díce, cá aceste midilóce de nutritiune nu intarescu, nu dau caldura destula. Dupa Dr. Reclam aflamu cá partile constitutive fermatorie de muschi — carne — asiá dara contienatorie de albusiu — azotu — suntu in carnea de bou 16, in alta carne 15—22, in gráu 11—19, in faina de ordiu 12, in faina de ovesu 13, in linte, mazere, fasole 24—27 procente, asia dara éراسi o prevalentia distincta. Dreptu ace'a si in privinti'a acést'a midilócele de nutritiune amintite intrecu carnea. Ce se atinge de grigi'a cá aceste midilóce de nutritiune nu ar' produce destula caldura animala si potere de labore, apoi trebue se reflectamu, éراسi dupa facutele experimente ale chemiciloru si fisiologiloru. Asia dara basati pe sciinti'a si esperinti'a, ca aceste midilóce de nutritiune suntu tocmai si cele mai producatorie de caldur'a animala si prin urmare si de potere. Boulu, Calulu, Camil'a etc. manánca numai vegetabile si suntu poternice si pórtá sarcin'a dílei cu multu mai usioru si duratoriu, decumu ar' portá-o tigrulu ori leulu. Avemu si esemplu la omeni, pentru-ca cei cari traiescu mai simplu, mai numai din unele midilóce nutritorie enumerate mai susu, suntu si cei mai

tenaci si mai puternici lucratori. Bine, dar' aceste midiloce de nutritiune nu suntú asiá sanetóse cá si carnea? — Ba din contra tocmai mai sanetose, pentru ca suntú luate din antâi'a mâna asiá precum ni le dá natur'a.

Carnea se iá dela vite, care déca suntú ingrasiate, eo ipso suntú bolnave, cáci grasimea nu e alt'a nimicú, decátu remasitiile materiilor consumate, cari nu s'au potutu preface in sange si asiá au fostú depuse in diferite celule, cá grasime. Uite-se cineva la bieteles gâsce indopate, cá se védia cátu suntú de sanetose. Despre scrofuleles si hectic'a viteloru nici nu vremú a amihí, cáci tocmai carnea lorú este mai dulce — dar' cu atát'a mai puçinu sanetosa. Asiá e si cu parazitii, vermii, linteá, trichineles, ce se afla in carne. — Scurtu din tóte puncteles de vedere, midilóceles de nutrit'úne aratate de noi ar' fi in tóta privinti'a cu atát'a mai multú corespundietórie cu cátu ele suntú si cu multú mai eftine si mai sanetóse.

Nu dara supá de erburi, cu atát'a mai puçinu cea scumpa de carne, care numai irita stomaculu, nici carnea scumpa suntú indicate pentru astfelú de bucatárii si pentru seracime, ci unú taiériu de fasole, de linte, de mazere sleita cevasi mestecata cu curechiu, unú taiériu de arpacasiu, de orezu, schimbate cu cartofi, curechiu, brosbé, cu pane de faina maruntu-macinata contienatória de taritie, si puçintele lemne tramise acasa, séu aduse acasa, ar' corespunde multú mai tare frumóse-i intentiuni filantropice, se-arú saturá si nutrit' cu acelea spese unú numerú multú mai mare alu lip-sitilorú.

Intrebari si Raspunsuri.

Cum se póte alungá vermeles cordelatu in modú amesuratu naturei, care pâna acuma a infruntatu tóte medicamenteles? Raspunsu: Prin ocolirea totala a oricarei'a mancarú de carne, prin traiulu numai diu póme cu cója, prin mancaréa de morcovú neferti,

de ceapă, cu panea lui Graham, prin berea de vinu facutu din mere, prin portarea brêului lui Neptunu, prin intrebuintiarea baei de siediutu 1—2 ori pe di câte 10—15 minute cu apa de 18—14° R. si cu fragmentarea foilei. Cu astfeliu de metodu au eliberatu medicii naturali mai multi ómeni de acést'a parasita gólganția cu aplicarea din candu in candu a oleiului ricinu spre lunecarea lui.

— Din ce se nasce „osulu mortu“ pote-se elu vindecá si cum? Osu mortu numimu o inflatura mica, tare, in apropiarea incheeturii manei ori a piciorului; elu se nasce din inmultirea si ingrosiarea fluidului vascosu care se afla in tée'a muschiului intingatoriu alu degeteloru manei si ale piciorului, in urmarea unei stangace misicari, intinderi ori aruncari, prin care se produce totudéun'a o inflamatiune, vré se dica: stagnatiunea cercului sangelui acolo, si tocmai prin acést'a o esudatiune. Elu se póte saná prin aplicarea compreseloru ude nóptea, ori unde se póte cu atát'a mai bene permanentu si 'nainte de aplicarea si schimbarea loru prin* o frecare puternica a intregului antibrachiu, ori piciorului si fluierului cu 'mâni ude. Se mai póte cercá si fragmentarea, si netedirea concernintei parti corporali. Poporulu de rëndu 'lu descânta si léga preste densulu unu banu, prin care se esecuta una apasare permanenta, care promovéza absorbirea esudatului. — Amu cunoscutu o Dómna tenera frumósa, care avé pre spatele manei drepte unu astfeliu de osu mortu, si care pre lânta intrebuintiarea de unele si de altele, nu s'a potutu eliberá de elu. Inaintea unei serbatori mari avé se spele podelele casei si nu aflá pe nimenea, càci traia in unu locu mai retrasu. Ce se faca, de si nu mai cercáse asiá ceva, si erá fórte delicata, s'a pusu ea singura si a spalatu podelele, frecându-le bine cu nisce paie legate apoi cu cârpe gróse. Podelele au esitu frumóse, bine spalate asia câtu ea a aflatu óresicare recompensatiune pentru munc'a, la care a fostu supusa nededatu. Dar' inse ce bucuria o intimpina, cându in diu'a de serbatóre la prandiu observa barbatulu ei ca osulu mortu a disparutu dupa spatele manei sale, si nu s'a mai aretatu. Se vede cà prin sfortiarea nededata s'a promovatu absorbirea fluidului invertositu. Déca dara vre-o nenorocósa, nu aru aflá altu midilocu de sanare, cerce si acést'a. Probatum est!

Invitare de prenumeratiune

la

Higien'a si Scól'a. Fóia pentru sanetate, morbi, Educatiune si instructiune. Va esí in 1/13 dí a fiecarei lune in numeri baremi de câte o cóla, si va publicá: articlii din sfer'a igieniei, medicinei poporali si a educatiunei si instructiunei elementari. Pretiulu de prenumeratiune pe anulu intregu e 2 fl. v. a., pentru Romani'a si strainatate 5 franci — lei noi.

Amiculu familiei. Diurnalu socialu, beletristicu si literariu. Va esí in fie-care septemana odata — Dominec'a, in nri câte de 1 — 2 cóle, formatu cuartu mare, papiru finu, tipariu indesatu. Va publicá articlii sociali, poesie, novele, románuri, suveniri de caletoria s. a. Va tractá cestiuni literarie si scientifique, cu reflexiune fiendu la cerentiele vietiei practece. Va petrece cu atentiune viéti'a sociala a Romaniloru de pretotindene, precum si a celoru-alalte poporatiuni din patria si strainatate. Prin umore dulce si satira alésa va nisuí a face câte o óra placuta familiei strivite de grigfle vietiei. Preste totu va nisuí a intinde tuturoru individiloru din familia una petrecere nobile si instructiva. Pretiulu de prenumeratiune pre anulu intregu e 5 fl. v. a. pre $\frac{1}{2}$ anu 2 fl. 50 cr. v. a. — pentru Romani'a si strainatate pre unu anu 13 franci — lei noi, pre $\frac{1}{2}$ anu 7 franci — lei noi. Abonantii pre anulu intregu voru primí cá premiu portretulu distinsului nostru filologu si istoricu Timoteiu Cipariu — avendu de a solví numai 30 cr. in pretiulu pacuetaiei si a cartei de transportu.

Preotulu romanu. Diurnalu besericescu, sco-lasticu, si literariu. Va esí in fasciili lunari câte de 2 $\frac{1}{4}$ — 3 cóle, formatu octavu mare, papiru finu, tipariu indesatu. — Pretiulu de prenumeratiune pre anulu intregu e 4 fl. v. a., pentru Romani'a si strainatate 10 franci — lei noi. — Abonantii pre anulu intregu voru primí cá premiu portretele

Archiepiscopiloru-Metropoliti romani Dr. Ioanu Vancea si Mironu Romanulu — avându de a solvi pentru ambele numai 50 cr. in pretiulu pacuetarei si a cartei de transportu.

Cartile Sateanului Romanu. Va esi in fiesce-care luna câte una carte, baremi de una cöla. — Pretiulu de prenumeratiune pre unu anu intregu e numai 1 fl. v. a. (3franci — lei noi.) Abonantii voru primí cá premiu portretulu vestitului Luptatoriu alu Independentiei nationale Avramu Iancu — avendu de a solvi numai 30 cr. in pretiulu pacuetarei si a cartei de transportu.

Gur'a Satului. Diurnalu glumetiu, sociale-politicu-tocu. Va esi in tóta Marti sér'a, ilustratu cu caricaturi frumöse; si va publicá patieniile nasdraveniloru aventurieri si biografiile celebriloru siarlatani ai tempului modernu, — mai departe totu soiulu de articlii de veselía si petrecere: novele, románe, fabule, anecdote, comedii, risete si zimbete, scânteiutie, puricarii, furnicaturi, — a fora de ace'a va tiene pre cetitorii sei in curentu cu tôte pertractarile si hotaririle ciorobóreloru tierci unguresi si a unoru comitate si comunitati cu sfetnici fora sfatu, precum si cu tôte intemplementele din lumea mare, cari dupa natur'a loru cadu in resortulu lui. Pretiulu de prenumeratiune pre I anu e 6 fl., pre $\frac{1}{2}$ anu 3 fl., pre $\frac{1}{4}$ anu 1 fl. 50 cr., — pentru Romani'a si strainatate pre I anu 8 fl. (20 franci — lei noi) pre $\frac{1}{2}$ anu 4 fl. (10 franci — lei noi).

Tôte aceste 5 diurnale de odata abonate costau pre I anu intregu numai 16 fl.

Abonantii pre anulu intregu la tôte fóiele, primescu si tôte premiale impreunate cu acelea — avendu de a solvi numai 70 cr. in pretiulu pacuetarei si a cartei de transportu.

Colectantii de abonamente primescu gratis totu alu 5-lea esemplariu.

Abonantii acestoru diurnale 'si voru poté procurá cu scadere de 33% din pretiulu ordinariu tôte scrierile aparute la noi séu trecute in proprietatea nóstra.

Redactoru: **Dr. P. Vasiciu.** Editoru: **N. F. Negrutiu.**