



JURNAL.

PENTRU RESPÎDIREA SCIINTELOR NATURALE ÎN ROMANIA

Redigeat

de

Professor Dr. Iuliu Barasch și D. Ananescu.

Coprire: Omul și pământul. — Animalul Meles. — Veghierea și Somnul. —
Oamenii grași și slabi.

OMUL ȘI PĂMÎNTUL.

ARTICOLUL X.

Vieța popórelor.

Pên' acum am vorbit despre omú ca o ființă individuală; dar omul nu trăiesce pe pământú ca unú individú isolatú, ci ca membrul unú popor; de aceea se vorbimú acum despre omú, ca o ființă socială, ca membrul unú poporú. Popórele morú ca și individele; societățile

moru ca și oamenii. Căci viața popórelor este suppusă totu la aceleași condițiuni ca viața individuală; în viața individelor găsim; nascere, creștere, decrepitudine și mórte; acestea le găsim și în viața popórelor. Viața individuală are în sine unú sufletú vivifăcătorú, o schintee divină a acestei omnipotente puteri, care a creat Universul; viața popórelor pórtă asemenea în sine o schintee divină, unú sufletú național care învieđă toți membrii națiunei, care mântine existența națională. Acest suflet vivifăcător este din natura sa egoistú, la viața individuale ca și a viața popórelor. Fie-care omú, ȓice dreptú naturalú, are unú dreptú de a trăi, ba încă *are datoría d'a trăi*, adicó; este datorú de a și însuși tóte međiile necesarii pentru continuirea și dezvoltarea existenței sale; asemenea și fie care poporú are nu numai unú dreptú, ci și o *datoriă d'ași însuși* tóte međiile necesarii pentru continuirea și dezvoltarea existenței sale naționale; fie care viața individuală are pe lumea acésta o misiune de împlinitú, unú locú destinatú într'o societate de ómení; apoi și fie care viața națională are pe lumea acésta o misiune și mai înaltă de împlinitú, unú loc mare destinat între societatea popórelor. Fie care omú are pe lumea acésta o palmă de spațiu neseparabilú de dânsul, pe care stă; cine il ia, îi ia și viața, fiind că unú omú nu póte să stea atârnatú în aerú, între ceriú și pământú; asemenea și ori ce viața națională are pe lumea acésta unú locú, pe care stă și care este neseparabilú de dânsa—acesta este *locul natal*, acésta este *patria popórelor*.

Mergândú mai departe, observămú în fie care viața individuală o idee supremă, o idee dominantóriă, adică ideea *Unităței vieței*. Fia care omú scie că mânele lui suntú alle lui, că tóte aceste membre suntú părți integrante alle vieței sale, că nu'i suntú unú ce streinú, ci organe neseparabile alle existenței sale, pe care nu póte să le abandone fără să se sinucidă; asemenea și în viața popórelor găcim acésta idee supremă, ideea dominantóre a *Unităței existenței naționale*; de aceea ori ce nație viă este gelóasă de existența ei întrégă, se luptă și nu suferă ca să'i taiă cineva cellú mai micú membru care este al seú. Unú Ercule căruia s'arú

taia cellú mai micú deget, arú deveni o ființă neperfectă, maladá și mutilată (cionte); asemenea și o nație, câtú de mare să fie, cândú s'a separatú de dânsa, fia cellú mai micú membru allú familiei sale, a devenitú maladá (pătimașiă) și mutilată. Numai națiunile care au perdut energia vieței, care au căđutú într'o stare de catalepsia și de nesimțire națională, rabdă asemenea amputațiune teribilă, fără să scótă o strigare durerosă, o strigare spăimântătoare care să umple de spaimă și de terróre tóte popórele, tótă omenirea. O asemenea nație, este în stare de agoniă; o epocă în care unú asemenea actú de sacrilegiú a putut să se întample, era o epocă de disoluțiune generală, era ajunul unor evenimente mari, unor cataclisme sociali, care curândú au și venit și au derămat totú edificiul putredú allú unui secolú cangrenatú, mâncatú de vermí. Vrea cineva să se încredințede d'acésta? S'a și aducă aminte de împărțirea Poloniei, de starea d'agoniă a acestui poporú, urmată și de mórtea națională a Poloniei; apoi să și aducă aminte de evenimentele colosali (revoluțiunea francesă), care s'au urmatú curândú dupó împărțirea Poloniei, și care au derămatú tóte edificiurile politice alle seculilorú međianí, putrede și cangrenate prin apăsarea nerușinosă a tiranilor, prin infamia curtesanilor, nemoralitatea seniorilor, imoranța stupidă a burgesilor și servagiul abrutisant allú popórelor. O să avemú mai la vale ocaziune a arunca ochii nostri înc' o dată asupra Poloniei ca unú esemplu spăimântătorú pentru alte popóre.

Am ȓisú mai susú că popórele morú; da! într'adeverú morú.—Câte popóre n'au muritú pênă acum, astfelú încátú și memoria lorú s'a stinsú după suprafacia pământului! Unde suntú acum acelle popóre antice, gigantice, care au umplutú lumea cu sunetul armelor lor victorióse? Unde suntú Asirianii, Chaldeanii, Egiptianii, Fenicianii, Cartagenesii? Chiar numele lor s'au perdut, confundatú în abisul océnului secolilor, care au venitú și au aruncatú valurile sale și a acoperitú memoria lorú așa, încátú să ajungă la o deplină uitare.

Numai acella care nu studiđă legile vieței indiviđilor și alle popórelor, se miră că popórele morú ca indiviđii, și că se stingú ca ființele muritóre, trecátóre; dar'acella care a urmatú cu

meditațiunea lui legile existenței ființelor fizice și morale, a oamenilor și a popórelor, va sci că așa precum fiă-care ființă organică are terminul ei otărătú de Natură, așa e și cu esistența popórelorú. Fiă care esistența vitală sémănă cu unú munte; începem să ne suimú pe pólele muntelui, cu greutate ne suimú penă la culmea lui; când am ajuns acolo, avemú unú momentú de repaosú, ne plimbămú pe o poiană plăcută, ne bucurăm de o vedere încântătoare și cu satisfacțiune ne uităm la drumul greu ce am strebătutú; dară mergendú mai departe, vedemú că poiana are unú sfârșitú, și că trebuie să ne pogramú repede pe panta opusă a muntelui; când îndată, și fără să avem timpú multú să ne gândim, ne vedem ear în valle sub pólele muntelui. Așa e viața ființelor însuflețite; începe cu o creștere încetă, pe urmă ajunge la punctul culminațiunei vieței, pe urmă vine descrescerea repede și mórtea; apoi totú așa este și cu viața popórelor. Fiă care poporú are în istoria lui o epocă de creștere, altă epocă de culminațiune și de plenitudine forței și a vigórei naționale, pe urmă vine timpul decadentei și al morței; popórele antice deja de multú au străbătut tóte aceste epoce. Mai cu sémă vedem acésta la cello doue popóre, celle mai vestite în civilizațiunea antică, adicó; la Eleni și la Romani. Elenii au avut epoca creșterei lorú penă la rebelul Peloponesianú; d'aci pină la epoca lui Filipú din Macedonia au avutú epoca culminațiunei lorú; apoi de la acest timpú penă la subjugarea lorú de cătră Romani, au mers descrescendú penă la mórtea națională. Romani asemenea au avutú epoca creșterei lor de la fondarea republicei penă la Cesare; epoca culminațiunei lor în timpul lui August; apoi după mórtea acestui imperatorú, a început epoca decadentei care a continuít penă la mórtea finale a acestui statú în mánile lui Augustul, cândú edificiul gigantic al Imperiului Romei s'a derimatú sub loviturile barbarilor Tudesei (germani), care au venitú să stérgă civilizațiunea antică devenită putredă, cangrenată, fără simțire de naționalitate, de religie și de sacrifice; ca să puia în locul ei unú barbarismú selbaticú.

énsă plinú de tinerete, de vigóre și d'o amóre energetică pentru mărimea naționalității lorú.

Asemenea mórtea națiunelor este mórtea lor naturală, o mórte de bătrânețe, de stingerea forțelor vitali; dară precum se întâmplă ca unii oameni morú preá tineri, în epoca forțelor lorú, mórte care se numesce *mórte cu díle*, asemenea se întâmplă că și *unele popóre morú cu díle*. *Polonia a muritú cu díle, asemenea și alte popóre, care vorú urma esemplul Poloniei, vorú muri cu díle.*

O asemenea mórte este precedută în organismul vitalú de nisce turburări mari. violinți, de nisce erise terribili. Caracterul general allú acestorú turburări este, că fiă care organú devine unú egoistú, trădătorú al organismului totalú; fiă care lucrédă pe séma lui, făr' a avea în vedere salutea totalului; unú organú se satură peste măsură de sânge și de viață, pe cândú tot organismul se stinge de anemiă și de lipsa nutrimentului. Cândú armonia lipsesce la unú organismú, cândú fiă care membru saú organú nu se mai gândesce la salutea celor l-alte; când nu subordinédă interesul lui propriú, interesului comunú; atunci organismul este perdutú, și cu dênsul tóte organele egoiste, stupide și rebele; suntú stupide fiindcă nu sciú cá, părăsindú interesul comunú, părăsescú interesul lorú propriú, fiindcă făró saltea organismului nu e salute pentru nici un organú în parte; tóte acestea se întâmplă și la crisele organismilor sociali, adicó alle popórelor și alle staturilor; cândú în locul armoniei membrilor Statului, a intratú desordinea; cândú în locul conlucrării pentru interesul comunú, au intratú interesele putrede alle fiă căruí individú în parte; când în locul ambițiunei pentru mărimea statului și gloria comună a popóru-lui, a intrat în inimile unorú cetățeni o ambiție personală; cândú unii sunt domniți d'o vanitate personală, eară alții d'o cupiditate fără margine; cândú statul este săracú și fără miđlóce, fiind despoiatú de cetățenií sei proprii, care s'au înavuțitú cu dauna (paguba) lui; atunci unú asemenea statú este fórte bolnavú, periculosú bolnavú și unú asemenea poporú este amenințatú a muri cu díle, cum a muritú cu díle Polonia, a căreia istorie în timpul agoniei salle, vom nara'o pe scurt în articolul urmatorú spre a servi de esemplu. B.

ANIMALUL MELES (CURSUL CEL MICU)

Acest animal, care s \acute{e} m \acute{a} n \acute{a} prin inf \acute{a} ti \acute{s} area lui esteri \acute{o} r \acute{a} at \acute{a} t de mult \acute{u} cu ursul, inc \acute{a} t \acute{u} deja Linn \acute{e} l'a numit *Ursus Meles*, are \acute{s} i o multime de caractere anatomice, care justific \acute{a} ac \acute{e} st \acute{a} pozi \acute{t} ione ce s'a dat acestui patruped \acute{u} , in classifica \acute{t} ionea zoologic \acute{a} .

Caracterile genului MELES sunt celle urm \acute{a} to \acute{r} e: Are 36 de din \acute{t} i (sus 6 incisivi, 2 c \acute{a} ni \acute{n} i \acute{s} i 8 molar \acute{i} ; jos 6 incisivi, 2 c \acute{a} ni \acute{n} i \acute{s} i 12 molar \acute{i}); are pic \acute{o} re scurte, un \acute{u} corp \acute{u} indesa \acute{t} u, 5 degete la fie care picior, dintre care, celle de la picio \acute{r} ele de'nainte a \acute{u} giar \acute{a} lung \acute{i} , cu care sap \acute{a} in p \acute{a} m \acute{e} nt \acute{u} ; coda lui e scur \acute{t} \acute{a} \acute{s} i per \acute{o} se; femella are 6 \acute{t} ite, doe pe pept \acute{s} i 4 pe burt \acute{a} ; dar l \acute{a} ng \acute{a} anus \acute{u} (\acute{s} ed \acute{u} t) are o pung \acute{a} de unde \acute{e} s \acute{a} un \acute{u} fluid \acute{u} gras \acute{u} \acute{s} i fetid \acute{u} (puturos \acute{u}).

Sunt mai multe specie de Meles (*Meles taxus*, *Meles labradorica* etc.) In \acute{s} \acute{a} noi vom vorbi aici ceva numai despre Meles ordinar, (*Meles vulgaris*, *Blaireau commun*, *Dachs*) care se afl \acute{a} in abondin \acute{t} \acute{a} in Europa, in climate temperate alle Asiei \acute{s} i Americ \acute{e} i, \acute{s} i care este caracterisat \acute{u} prin duoe tr \acute{a} suri, una alb \acute{a} \acute{s} i alta n \acute{e} gr \acute{a} care li trec \acute{u} peste ochi.

Buffon s'esp \acute{r} im \acute{a} in privin \acute{t} \acute{a} acestui animal in modul urm \acute{a} to \acute{r} u. Meles, \acute{d} ice ell \acute{u} , este un \acute{u} animal \acute{u} lene \acute{s} \acute{u} , sficios \acute{u} , singuratic \acute{u} , tem \acute{a} ndu-se mult \acute{u} de lumin \acute{a} \acute{s} i \acute{t} iindu-se in locurile celle mai ascunse, in p \acute{a} durile desse, unde i \acute{s} i sap \acute{a} o locuin \acute{t} \acute{a} sutteran \acute{a} ; in acest loc \acute{u} petrece cea mai mare parte a vie \acute{t} ei, de unde \acute{e} s \acute{a} numai spre a \acute{s} i c \acute{a} uta nutrimentul se \acute{u} , adic \acute{o} : \acute{s} oric \acute{i} , melci, \acute{s} erp \acute{i} \acute{s} i insecte; vara m \acute{a} n \acute{a} nc \acute{a} \acute{s} i vegetale. Cu picio \acute{r} ele sale de'nainte, sap \acute{a} in p \acute{a} m \acute{e} nt \acute{u} \acute{s} i arunca inderet \acute{u} p \acute{a} m \acute{e} ntul s \acute{a} pat \acute{u} din grop \acute{a} . Direc \acute{t} ionea aceste \acute{i} grope este oblicu \acute{a} \acute{s} i merge ca o galerie mult \acute{u} inainte, p \acute{i} n \acute{a} la o lungime de 20-30 picio \acute{r} e, \acute{s} i se termin \acute{a} printr'un \acute{u} casan rotund \acute{u} , unde \acute{s} ede animalul pe un \acute{u} pat \acute{u} f \acute{a} c \acute{u} t de mu \acute{s} ch \acute{i} , earb \acute{a} \acute{s} i frun \acute{d} e moi. Cur \acute{a} tenia li place cu deosebire, de aceea in sutterana lui i \acute{s} i face un \acute{u} deosebit loc \acute{u} dep \acute{a} rtat pentru escrementele salle (o umbl \acute{a} to \acute{r} e). Ac \acute{e} st \acute{a} cur \acute{a} tenie care este negre \acute{s} it o virtute la un \acute{u} animal, ca \acute{s} i la om \acute{u} , este nenorocirea Melesului; fiind c \acute{a} vicl \acute{e} na

vulpe care cun \acute{o} sce aceste sl \acute{a} bici \acute{o} ne a Melesului c \acute{a} nd g \acute{a} sesce o asemenea cas \acute{a} gata \acute{s} i voind a goni st \acute{a} p \acute{a} nul dintr'insa \acute{s} i a o r \acute{a} pi, incepe \acute{s} i pune escrementele salle la intrarea sutterane \acute{i} . Melesul ved \acute{e} nd ac \acute{e} st \acute{a} profana \acute{t} ionea a domiciliului se \acute{u} , se sc \acute{a} rbesce \acute{s} i fuge, atunci vulpea devine posesoru case \acute{i} streine, cu liniste \acute{s} i f \acute{a} r \acute{o} lupte. Este un \acute{u} mare noroc pentru un \acute{u} proprietari omenesc \acute{i} , c \acute{a} n'a \acute{u} ac \acute{e} st \acute{a} sl \acute{a} bici \acute{o} ne a Melesului. Dar Melesul fug \acute{a} tor, nu merge de parte, ci i \acute{s} i face un \acute{u} culcu \acute{s} \acute{u} nuou ling \acute{a} cell \acute{u} vechi \acute{u} , de unde l'a gonit \acute{u} vulpea.

Ell \acute{u} , sciind \acute{u} c \acute{a} nu p \acute{o} te s \acute{a} fug \acute{a} iute, de aceea c \acute{a} nd \acute{u} simte vr'un \acute{u} pericol, indat \acute{a} se ascunde in culcu \acute{s} ul lui, dar dac \acute{a} se'ntimpl \acute{a} ca c \acute{a} ni $\acute{n$ i-v \acute{a} nt \acute{o} rilor l'a prins \acute{u} afar \acute{a} din sutterana lui, atunci se culc \acute{a} pe spinare \acute{s} i se aper \acute{a} tare cu din \acute{t} ii \acute{s} i cu giar \acute{a} le salle, cu mult curag \acute{u} , \acute{s} i chiar p \acute{e} n \acute{a} la m \acute{o} rte. Dar carna cade intr'un \acute{u} somn ad \acute{a} nc \acute{u} in culcu \acute{s} ul se \acute{u} \acute{s} i rem \acute{a} ne a \acute{s} ia p \acute{i} n \acute{a} la prim \acute{a} var \acute{a} .

Ell \acute{u} are o singur \acute{a} socie, in \acute{s} \acute{a} tr \acute{a} esce separat, de d \acute{e} nsa (ca mult \acute{i} om \acute{e} n \acute{i}) \acute{s} i s'empac \acute{a} cu d \acute{e} nsa numai o dat \acute{a} pe an \acute{u} . In luna lui februarie ea fat \acute{a} 3-5 pu \acute{i} nescu \acute{t} i orb \acute{i} , \acute{s} i iugrijesce mult \acute{u} pentru educa \acute{t} ionea lor; le d \acute{a} \acute{t} ite \acute{s} i mai pe urm \acute{a} le aduce de m \acute{a} ncare, \acute{s} i l' obisnu \acute{e} sc \acute{e} incet \acute{u} la un \acute{u} nutriment \acute{u} solid \acute{u} . C \acute{a} nd s'a \acute{u} f \acute{a} c \acute{u} t mai mari, muma nu l' mai las \acute{a} ca s \acute{a} m \acute{a} n \acute{a} nce in n \acute{a} untrul case \acute{i} , ca se n'o m \acute{a} n \acute{a} sc \acute{a} cu rem \acute{a} \acute{s} ite-le bucatelor. (Acest obicei \acute{u} ar fi bine d'al recomanda \acute{s} i multor mume de copil).

Acest animal este \acute{s} i f \acute{o} rte inteliginte, \acute{s} i nuse lase s \acute{a} fie prins \acute{u} lesne in curse; d'aceea c \acute{a} nd v \acute{a} n \acute{a} to \acute{r} i (mai cu s \acute{e} m \acute{a} in Germaniea) a \acute{u} int \acute{i} ns \acute{u} o curse la intrarea case \acute{i} salle, ell \acute{u} ind \acute{a} t \acute{a} l' simte \acute{s} i nu es \acute{a} afar \acute{a} 5-6 \acute{d} ile; in \acute{s} \acute{a} mai pe urm \acute{a} fiind silit prin t \acute{o} me a e \acute{s} i, face o alt \acute{a} g \acute{a} v \acute{r} \acute{a} , la un \acute{u} loc \acute{u} dep \acute{a} rtat \acute{u} pe unde p $\acute{o$ te s \acute{a} eas \acute{a} , dar dac \acute{a} nici asta nu e possible, atunci es \acute{a} \acute{s} i sare peste cursa (f \acute{a} c \acute{u} t \acute{a} d'o fringie care se str \acute{a} nge de sine c \acute{a} nd \acute{u} animalu a atins'o).

Aceste animale, care se afl \acute{a} in mare numer in p \acute{a} durile de stejar \acute{s} i de fag din Germaniea (ell \acute{u} esista \acute{s} i in p \acute{a} durile n \acute{o} stre), form \acute{e} d \acute{a} acolo

unū obiect de vânatū fôrte passionatū, mai cu sēmă tōmna când puii sei s'aū îngrășat și sunt bunī de mâncatū. Dar mulți se prindū acolo și vii, și remân în casele oamenilor; căci prinsū în tinerețe, acestū animal este capabil a priimi orī și care învățetură (dressare), a înțelege glasul stăpânului, și a esecuta ordinele salle, întocmai ca unū câine. Elū desvoltă atunci nisce cua-

lități fôrte precioase, adicō nu face nici o stricăciune în case, nu fură, e blândū, nu se cêrtă cu nimene, și e fôrte curat.

E pacatū, ca o ființe care are atâtea cualități bune, să fie numai unū Meles; dacă ar fi omū, ar fi cu drept cuvintū fôrte căutat de către oameni la noi, orī ca să dă amiculū saū cellū pucinū sluga lorū.

B.



Ursus Meles.

VEGHIEREA și SOMNUL (HYGIENA.)

Art. II.

Am dis că somnul este reparatorul par excellence al organismului: să desvoltăm mai pe larg această idee.

Hippocrat și mulți medici aū gânditū ca'n-timpul nopței funcțiunile vieței plastice se măresc, pe cändū alle vieței de relație sunt suspende-

Dar respirația, circulația, calorificația, secrețiunile se micșorędă, și Broussais observă cu dreptate, că suspensia activității unui organ suveran ca creeru, trebuie să aducă o moliciune în funcțiunile vieței vegetale. Să adăogim că, dacă se îngrășe cineva dormind multă, este fiind că res-

piră mai pucin: de unde și grămădirea materiilor hydro-carbonate în economie; starea de repaos în care se află organele, favorisă grămădirea fluidelor și prin urmare crescerea lor în substanție. Deosebitele funcțiuni ale vieții de relație nu dorm d'un somn egal profund: cele mai lesne de escitat sunt acelle alle înțellegerei și alle afecțiuneii, pe urmă simțul tactului și al auđiului, apoi simțul vedereii, și'n fine acțiunea muscularie. Auđiul este simțul nopței, care cu cât e mai fin cu atât somnul este mai ușurel; o impresiune tare asupra odórei póte să descepte pe cineva; simțul cellū mai amorțitū este tactul, care nu se póte esercita fără concursul miscărei muscularie spontanate (de sine). Somnul nu precurmă tótă comunicăția între creerū și lumea estenă, altfel desceptarea ar fi peste putință, ceea ce próbă persistența facultăței d'a pricepe și d'a simți este că desceptarea nu e determinată tot'dauna prin intensitatea impresiuneii, ci mai adessé prin obiceiū, patimii etc: muma se descéptă la cellū mai micū țipet al copilului. Dar obiceiul face ca unii ómenii să póta dormi mai bine în sgomotū, precum morarii; ei se descéptă numai când se opresce móra. Visurile nu sunt de cât intuițiunii sensoriale saū produsul esercițiului parțial și neordinat a oare căror facultăți alle sufletului.

Desceptarea vine din întórcerea progressivă a activității sensoriale și a miscărei voluntarie: ea se ímplinesce printr'o graduăție de fenomene inverse de acellea ce aduc somnul complet; muschii suppuși vouiței 'și reiaū activitatea lor prin întinderi automate, ochii aū trebuință d'o ușure frecătură ca să 'și reia viociunea lor; percepțiunile auđiului sunt nedeosebite, ideile confuze și vage etc. Se urmédă acum unū ce invers de ceea ce s'a urmat la începutul somnului.

Desceptarea se face în virtutea legei periodicității; dar depinde assemenea și de durata somnului și mai cu sémă de obiceiul d'a se descepta cineva la cutare oră, afară d'astea escitațiunile din afară se 'mulțesc diminéta și contribuesc cu grămădirea materiilor escrementițiale (materiil ne trebuincióse și chiar vătămătóre care trebuie să esse din economie) spre a restabili mișcările escentrice alle organismului.

Influința binefăcătóre a somnului se întinde peste tótă economia, 'i dá putere și o regenerédă. Fiă care desceptare sémănă c'unū început nuou de viață. Somnul, đice Burdach, face să înceteđe tensiunile și micșorédă antagonismul, restabilesee ecuilibrul organelor, atât cât permite starea actuală a vieței. Organismul în starea acésta este scutit de acțiunea lumii esterne; somnul micșorédă funcțiunile plasticității, micșorédă consomația, și micșorând acțiunea creerului, pune pentru cât-va timpū viața nutritivă sub garanția a mii de cause de perturbațiunii, care sunt de origină intelectuală și morală. Dar ca somnul să fie salutariū trebuie să fie completū, și d'o oare care durată. Am însemnat perderile ce esercită asupra organismului veghierile ne mesurate.

Dar nici somnul prelungit peste măsură nu e bun, căci produce multă îngroșare, umflătură, slăbiciune, greutate de capū, tîmpirea facultăților sensoriale și morale, lenea, întristarea. Somnul nu e complet de cât în primele ore de la început. Diferitele organe se repară c'oiuțelă nepotrivită, unele respund mai curând de cât altele la escitațiunile interne saū esterne care le atting. Tot somnul care se prelungesce, termină prin a deveni vătămătorū; dar după cum este mai mult saū mai pucin profund la început, restau-rédă în grade diferite.

Hygiena nopței se deduce din circumstanțele care modifică somnul. Elle sunt de duoe feluri: esterne și individuale.

1. *Condițiuni esterne.* Esperiența ne arată că activitatea funcțiunelor vitale precum: respirația, digestia etc. se fac mai încet în timpul nopței, d'aceea timpul acesta este cellū mai cuvenit pentru somn. A dormi đioa ș'a veghia nóptea, este a voi să schimbăm mersul natural al fenomenelor organice, este a le esalta când elle tind a se odihni, și a le năbuși când elle voesc să'si ia sborul: este prin alte vorbe, a pune în locul stimulanților legitimi de đioa, alții falși și artificiali de nópte. Nu este nici unū atac mai d'adreptu, mai resbelnic în contra legilor conservátóre alle organismului, de cât resturnarea ordinei fisice pentru repaos și pentru activitate.

Priviți în facia acellora ce fac đioa nópte

și veți vedea consecuințele scrise pe figura lor: descolorația, lăncețirea, slăbirea sau turburările nutriției, esagerația sensibilității nervoase, fisionomia și perde trăsăturile expresive. etc. Timpurile căldurii și climatele ardetore pot permite penă la ore care grad călcarea acestei regule. Somnul după prânzii este câte o dată o necesitate acolo unde înălțarea temperaturii slăbește cu repeziciune forța de reacție și face imposibil ori ce lucrare. Cu toate acestea chiar într'aceste circumstanții somnul de ziua lassă după sine simptome (semne) de reparațiuni ne complete, care persistă pînă la finitul zilei, precum durea de cap, lenea simțurilor, amărăciunea gurei etc, și nu poate împlini noaptea lucrările ce ar fi făcut ziua, pentru cuvîntul că somnul de ziua repară mai puțin de cât cellu de noaptea. Un comandat fiind în luna lui Iunie, când era mare căldură, și trebuia să facă un drum prea lung a chibzuit că ar fi mai bine să umble soldații noaptea și să se odihnescă ziua. Într'acest batalion era și Michel Levy, și spune că peste pucin a observat, că era mai multă ostenelă, mai pucină iuțală, și mai pucină regularitate la mers.

Ceea ce privește pozițiunea localului unde dór me cineva noaptea, are o mare influință asupra somnului, dar influința cea mai mare o are patul; această mobilă atât de trebuincosă, care serve de vestmînt în timpul nopții, în care maladul și osteuitul găsesce unu refugiū salutaru, și în care noi toți petrecem mai jumătate diu viața noastră, merită a ne opri mai mult asupra lui,

Basa sa este saltéoa: unu plan elastic și môle, făcut d'o amestecătură de lână cu pîr de bou; saltéoa de puf nu este bună, fiind că strînge umiditate și essalațiuni, întreține corpul într'o stare de căldură și de umiditate, care clăbesce principalele funcțiuni ale sistemului muscular; acolo este sorgintea (isvorul) a o mulțime de nevralgii (maladii de nervi), congestiuni viscerale (adunătură de sânge între intestine sau mațe), poluțiuni nocturne etc. Lâna nu este scutită d'aceste triste rezultate, d'aceea este preferit pîrul de bcū. Observațiunile doctorului Stark găsesc aici o aplicație folositoare. În unele țeri se întrebuinteacă pentru facerea saltelelor, producțiuni vegetali, precum: pae de ovăsū, foi de porumb, ferice (fougère), oare care muschii moi,

plante marine uscate, ast fel sunt Varech și Zostera; elle procură unu culcușu tare și sănătos, care se cuvine junilor sângeroși și irritablei, dar trebuie să se re'noască adesea. Saltecele trebuie daracite odată sau de due ori pe an, pînza spălată, perul sau lâna din ântu curățită prin aerisire, spălătură și fumegațiuni. Numerul și grosimea saltelelor de lâni, de pae și de fin, dau patului înălțimea, flecsibilitatea sau rezistența, puterea sa conducetore de caloric, (căldură) la care contribue cerșafurile, plapomile și pufurile. Cerșafurile de fir și de bumbac nu sunt cunoscute în Orient, unde nu se desbracă de cât de jumătate ca să se culce. aū unu folosu necontestabilu; dar să nu fie nici prea gróse nici prea subțiri, și să nu se lasse să trecă cell mult 15 zile fără să fie schimbate, mai cu sémă în casarme și'n spitaluri.

Plapomele sunt nisce învêlișuri largi care împedecă radiamentul (perderea căldurii) corpului în timpul nopții, și protecția lor este în raport cu grossimea și natura materiilor din care sunt făcute; spre nord aū obiceiū d'ase culca între due paturi de puf, care string căldura, provóca transpirațiunea și țin nedușală, perinile de puf sunt tot în cazul acesta. În general paturile se compun d'o materie traincă și conformă ca și vestmintele cu condițiunile de Individualitate și de climatologie. Unu pat prea môle, prea cald, molescescune junele organizațiuni, prelungesc fără trebuință somnul lor, slăbește vigórea lor muscularie, le ia pofta de mîncare, face digestiunea lor penibilă și nutrițiunea încetă, femeele delicate și bătrânii se învoesc mai bine cu acesta. Cu toate acestea, pentru indiviđi slabi, din cauza vârste sau a constituției, sau a maladii, miđlócele de protecție trebuie concentrate în patu, fiind că corpul are o slabă reacțiune în timpul somnului în sontra cauzelor esterne. În starea de maladie patul dobândește o importanță fôrte mare și contribue prin dispoziția sa la reușita (isbutirea) tractărei; uneori corpul fără putere a se ridica în poziția verticală, are trebuință d'un support môle, care permite repaosul absolut al muschilor, alteori unu pat mecanic va ajjuta a varia cu folos pozițiunile.

Omul sănetos precum și maladul trebuie se fie în pat, liber de ori ce apăsare, de ori ce legătură, și împregiurul seū trebuie să circule unu aer curat penuru respirație.

A.

(Va urma)

OAMENII GRAȘI ȘI SLABI.

Sunt unii care își imaginează că ciue este mai grasă, este și mai senătosă, și când vor să facă un compliment cuiva, dicu: t'ea! îngreșet domnule! Acastă idee este o eróre; prin îngreșere nu câștigăm nimic în forța noastră, ci din contra grăsimea este de multe ori un semn de decadință a forților vieței.

Fisiologia a demonstrat tóte acestia c'o mare evidințe, noi însă ne vom mărgini acum numai la câteva observațiuni în privința acestia.

Ce este grăsimea? de unde provine? la ce servă, și dacă toți oamenii, chiar cei mai slabi au grăsime în corpul lor?

Aste sunt întrebări la care voim să răspundem acum.

Dacă chimistul face o analiză de scrobélă, zachar și d'o materie care se numesce Pectină (care se afle în morcovii napi și postanacu) vede cu mirare că tóte aceste diferite corpuri sunt compuse d'aceleași elemente chimice, ba încă ellu este în stare a chimba scrobéla în zachar și zachar în grăsime (tóte aceste corpuri sunt *isomere*). Asta ne esplică cum găstele și porcii care mănă mult porumb, se îngreșe (fiind că în porumb se află scrobélă) și cum boii și vacile care staă vara la islasuri, ear se îngreșe (căci în carba islasurilor se află zachar). *Din grăsime nu se face nici o dată carne*; fiindcă carnea cuprinde un element (azot) care lipsește cu totul grăsimii. Așia dar grăsimea care se afle depusă în corp, nu va forma nici o dată o parte integrantă a vieței noastre; fiind că d'intr'insa nu se va face nici o dată nici óse, nici mușchi, nici celelalte organe care jócă un rol așia de mare în actul vieței. Însă este remarcabilu că, pe când putem să schimbăm cându vrem scrobéle în zachar (turnând peste o soluțiune de scrobéle, ceva acid sulfuric sau spumă din gură), schimbarea de zachar în grăsime, se face numai în ánturul unui organism viu; precum nici un om nu e în stare să facă din zămurile pământului un fir de carbă, așia nu este în stare a face dintr'unu fir de carbă, grăssime; acésta se face numai în corpul unui animal viu.

Eaca dar ce e grăsimea și de unde provine,

Dar dacă grăsimea nu ia o parte activă și imediate în actul vieței, la ce servă?

Spre răspuns la acésta a treia chestiune, dicem cele următoare.

Corpul viu are trebuință de un mare grad de căldură; fără căldură, resuflarea nu se face în plămâni, și fără resuflare, nu e viață; apoi grăsimea este mijlocul cellu mai puternic spre a întreține căldura corpului. Întocmai cum producem căldură și lumină cându aprindem seu, sau untu de lemn, sau ori ce fel de grăsime, așia se produce o căldure considerabile cându punem în corpul animal (prin mâncare) materii grase, căci și în corpul viu s'aprinde aceste materii și se topesc. Cu drept cuvintu, fiziologistii compare actul vieței cu actul combustiei seu arderei. Espressiunea de „flama vieței“ nu este o espressiune poetică, ci reale și științifică. Acésta importanță a grăsimii pentru essistența noastră și a animalelor inferioare, a făcut că Natura a răspândit acésta materie pretutindene într'o abundență foarte mare. Nu esistă nici un animal în care să nu fiă ceva grăsime, macar atâta de veđut numai prin ochénu (precum carnea măcelarilor nostri în timpu de 9 luni pe an); într'o mulțime de fructe și semințele plantelor se află asemenea grăsime, s. e. untu de lemn, semințe de in, cânepă, rapiță, migdale, nucă, etc.)

La întrebarea a patra dacă toți oamenii, macar cei mai slabi, au grăsime în corpul lor, răspundem că așia este. Chiar la acei ce au murit de offică la care corpul lor arată numai pele și oase, tot se găsește grăsime în năuntrul ochilor, împregiurul renicilor și sub palmele mânelor și tălpele picórelor. Cându un om gras s'a bolnăvit d'o bóle lungă și zace mult, atunci se slăbește mult, încât nul' mai cunoște nimine. Ce a devenit grăsimea din corpul lui? Ea s'a topit și a intrat în riul sângelui, servind pentru mântinerea vieței în acest timp, pe când omu n'a mâncat nimic. Eaca că grăsimea ce o purtăm în corp servă drept magazie de reserve pentru ȕilele rele de bóle delungate. Dar ori cum, sunt unii oameni care au prea mult d'aceste magazine; ei pórtă în tótă viața lor o greutate foarte incomode numai pentru unele ȕile rele, care póte să se vor întâmpla vr'o dată, și la care ei însuși nu se gândesc nici o dată.

B.