

Higien'a si Scól'a.

FOIA

pentru

Sanetate, morbi, educatiune si instructiune.

Novembre Nr. 11. 1877.	Ese in Temisiora odata intr'o luna 1 cõla. Pretiulu pe unu anu 2 fl., pe $\frac{1}{2}$ anu 1 fl. Pentru strainetate 3 fl. pe unu anu. Se pôte prenumera mai usioru prin asemnate postali la redactiune.	Anulu alu doilea.
------------------------------	---	----------------------

Votiv'a Tabla.

„O data scuiepa in capulu mediciloru opiniunea ratacita despre possibilitatea midiloceloru lungitorie de viatia; a fostu acest'a timpulu scumpu alu esentieloru, tinctureloru si eliesireloru, sau radica tu esperintie peste esperintie, pana ce sa cautatu a demustrá din teoria, ca pentru necesari'a urmand'a insusire a corpului omenescu mechanic'a lui in fine devine neintrebuintiavera in continuarea functiuneloru sale. Erá unu timpu, unde se cautá in contra fiacarei patimi unu midilocu specificu, inse pe candu medicii mai betrani se intorsera cu inectulu dela acést'a opiniune ratacita, redica Hahnemann si Homoeopathi'a sa acést'a privintia cá basa la nou'a sa teoria. Fiori reci ataca pe calatoriu, candu cauta in labirintulu fara fundu alu midiloceloru medicinali. Capuirea dupa piatr'a intieptiloru se pare mai rationabila decatu compilatulu balastu alu practiceloru esperintie de medicamente, culese la sanetõse, bolnave, vii si mórte plante, omeni, cani, si pisice, spicuite in unu nefintiu balastu de disertatiuni, compendii, enciclopedii etc., cari suntu tocmai atatea documente de nesciintia; caci dupa atitia seculi consumati in munca si silintia, in teorisare si esperimentare, numésea'mu unulu unu singuru din aceste asia numite medicamente, despre a caroru eficacitate aru sta consunatoriu opiniunea tuturoru nedubitata! Aplicarea celoru mai feliturite dose de medicamente dupa volnici'a si privirea teoretica a fia carui singuraticu se baseze pe mai susu amintit'a necunosciintia a mediciloru cu midilõcele loru si servescu cá unu adevratu documentu alu celoru dise:

pentru aceea se nu se mire nimene ca, precandu homeopathii din esplanatiuni despre poterile medicamentelor fabuleze de micmicirea lor, derivendu dela o bilionaria picatura a unei solutiuni de china deja cele mai periculose simptome. totu odata si in celu mai chiaru contrastu cauta se produca partisanii lui Rasori prin manine doze a celoru mai cumplite venine contrairitamentu si prin acest'a sanarea morbiloru! In midilocuulu acestoru contraste stau alopati, cari cu pestritie mestecari ale celoru maifeliurite substantie dupa indatinatele doze si prescrise esu inaintea inamiculuu secularu.“

Din „Arcanele artei medicé“ marturisirea
unui incaruntitu medicu.

Friguri intermitenti.

Aceste friguri se numescu si schimbaciose si reci. Aceste friguri in regiuni mai caldurose, unde se arata cu mai mare vehementia si astfeliu si mai stricaciose, in Itali'a, la litoralulu de vestu alu Africeii, la imbucatura fluvioru Ostindiei si ai Americeei mai caldurose, se numescu **Malaria**.

Ele se arata si in unele regiuni mai asiediate si anume pe langa lacuri, balti, mlascine cá stationari. Sporadice se produc prin favoritorie circumstari ale anotimpulu, tempestatei si tragerei ventulu si in locuri libere. Caus'a jace de bunaséma in influinti'a incarcatului aeru cu efflucse din putredindele materii organice cu gasuhidrogenu carbonatu, precum le da aerulu mlestinosu sub influinti'a caldurei. Daru mai cu séma intorsulu modu alu vietii; eaci trecandu cu vederea cunca toti medicii cauta a saná aceste friguri prin o dieta mai stricta si prin acést'a si nevrendu trebuie se recunosca, ca asia numit'a omenime sanetósa de astadi obicinuitu duce unu modu de viatia cu totul intorsu, sa doveditu ca asia numitii vegetariani si in cele mai reu renumite regiuni de friguri, au fostu scutiti de ele. Si aceste se naseu dara multu mai desu din agramadirea materieloru morbóse in corpulu omenescu.

Afara de causele conditionatorie de aceste friguri este aci de insemnatu si aceea imprejurare, ca in ele este splin'a mai multu ori mai pucinu, cate odata si ficatulu trasu la compatimire. Umflaturele splinei, cari in singuratecele parocsisme ale decursulu acutu sau dedatu asemené se créscu si se decrescu la decursulu friguriloru cronieu, remanu stationarie si sub numire de rastu iau estensiuni mai mari. Si acést'a aratare este alu doilea semnu alu friguriloru reci.

Cá alu treilea semnu alu friguriloru reci se privesce obicinuitu de

cursulu regulatu alu fiacarui parocsismu. Inse pe langa desele neregularitati ale loru, pe langa transitionele, arbitrii si esceptiunilo, ce isi ingadue natur'a in singuratice bóle a se abate dela regula, este acest'a semnu acuma mai pucinu ponderosu. Cele mai regulatu formate si mai dese friguri suntu cele tertiane, la cari intre fiacare doi parocsismi, — cari vinu cam regulatu totu la aceea ora, cate odata inse mai nainte cate odata mai tardiu — remane o di libera, adeca unde astadi se arata, éra mane nu se arata frigurile, ci numai poimane. A doua forma suntu frigurile cvartane, cevasi mai rari de catu cele tertiane, la cari intre doi parocsismi remanu doue dile libere. Cevasi mai rari si decatu cvartane suntu frigurile cvotidiane séu de tote dilele, la cari parocsismulu se arata in tote dilele si aceste suntu mai pucinu favoritorie. Inse precum amu disu natur'a isi permite feliurite transitiuni, adeca ea face ca frigurile tertiane se se arate in tota dioa cu doi parocsismi, asia dara duple séu cvartane inea cu unu parocsismu in a doua di, asia dara duplicate, ce nu suntu de ceva insemnetate. Lucrulu principalu este, cá conditionele, ce casiuna betejirea, se se delature séu complaneze si urmările, ce au causatu ele deja in bolnavi, se se aduca érași la o esire favoritoria.

Precum deja frigurile intermitenti in manifestarea loru totala, potu decurge in diferite forme, asia potu si singuraticeii parocsismi ai loru luá diferite forme. Peste totu au ei caracterulu friguriloru eretice ori sinocali, inse aicea pasiesce stadiulu gerosu mai demarcatu si sub impregiurari nefavorabili la cumplite inveninari malarice ale unni bolnavu nervosu iritaveru sub simptome de tetanu — spaimi intiepenitori — pote aduce morte repentina, cate odata trece stadiulu gerosu iute, cate odata lipsesce cu totul. Stadiulu gerosu, in care nu lipsesce caldur'a, cáci de si manele si picioarele buzele si fati'a bolnavulu, suntu palide si unghiele vinete, totusi termometrulu arata 2 grade peste caldur'a normala — urmedie in trecere catingana stadiulu ferbintieiei, care erasi arata totu feliulu de declinari, si acusi e cumplitu, acusi tare usioru, cate odata si lipsesce de totu, cá se faca locu stadiulu de sudori. Precum póte intrá mortea esceptionalminte in lips'a de profilacsa in stadiulu gerosu, asia póte esceptionalminte intrá si in stadiulu ferbintieiei prin stagnatiunea sangelui in singuratice organe, prin rumperea vreunui vasu de sange, prin esudate, paralise, mai vertosu la formele maligne in regiuni calde.

De regula intra stadiulu sudoriloru si cu elu o usiorare a tuturoru simptomeloru de mai nainte. Sudorile abundante critice suntu concomitate de o urina cu sedimentu avutu si adese ori se mai adaugu si nisce besicari pe si pelanga buze si nari.

Astfelu superatulu parocsismu de friguri, care a tienutu dela 6—12

óre, face de regula locu unei bune affari. Multi bolnavi se scola si isi cauta de lucru, mananca si béu bine si apoi astepta éراسi parocsismii, cari raru nu se mai arata. Cea mai mare parte a bolnavilor se vaeta inse si in a pirecsia — timpulu liberu de friguri — despre o affare rea, debilitate, lipsa de apetitu si aspectulu lor consuna cu aceste. Sub impregiurari favoritorie, intre cari cuprinde loculu celu dintaiu delaturarea localitatiloru umplute cu miasme, frigurile reci decurgu de regula debilitenduse parocsismi in singuraticele stadie ale lor si apoi incetandu cu totulu.

Nu arare ori, mai vertosu la tractarea cu medicamente, afara de recidive, se mai arata si diferiti morbi posteriori: stricarea stomacului, debilitatea nerviloru suntu inca simptome mai usiore. Mai reu este rastulu, umflarea splinei, cate odata si a ficatului, cari apoi potu luá erasi diferite esiri. Nu arare ori trecu frigurile intermitenti in friguri remitenti, adeca ele iau unu caracteru totu de o mesura cronicu, mistuitoriu, seu ca se arata simptome tifoide, séu inflamatiuni in plumani si in bronchii, séu ca patimesce creierulu sub simptome de conturbari organice a le lui. Celu mai desu esítu alu rastului, daca nu urmeze sanateata, este dropic'a séu bol'a de apa.

In regiunile mai calde, unde materi'a iá o forma pernicioso, este esirea bolei si mai rea. Mortea urmeze deja la antailea, alu doilea séu alu treilea parocsismu. Acest'a este concomitatu afara de stadiulu gerosu si ferbinte cumplitu, de vomiri, diaree, ametieli, dilirii, — bulguiri — spasmi, sufocatiune. Cur'a se imparte in aceea a singuraticiloru parocsismi si aceea a totalei patimi.

Tracturea singuraticiloru parocsismi are se iá séma la cele trei stadia si la simptomele conditionate prin ele. Stadiulu gerosu se astépta mai cu séma dupa o desbracare grabnica in patu; setea este neconditionatu a se indestuli, inse cu apa catu se pote de buna si curata prospeta. Acolo unde unu geru tramuratoriulu puternicu si duratoriulu se arata cu simptome nervose — sgirciuri, delirii — este indicata o frecare sburatoria, inse poternica cu unu linteolu umedu spre inviarea pelei si a nerviloru, ea, cu rari esceptiuni, nu va lipsi a se aratá forte favoritoria — vedi fatia 104 nr. 7 — usiorendu intrarea stadiulu ferbintiei sub conditiuni favorabili.

Stadiulu ferbintiei are acolo, unde se arata usioru, se treca numai in asteptare. Cine inse a observatu numai un'a data priicosulu, placutu dómolitoriulu si delaturatoriulu de tote simptomele bolnaviciose-ferbintiala, iritatiune, neastemperu — séu baremu usioratoriulu efectu alu semicupiului in forma de domolitoriu de friguri — vedi fatia 100 nr. 7 — de 20—18° R, sub diligint'a frecare a extremitatiloru, séu ca la espe

riatu la sine insusiu, acel'a va recomandá acest'a ori carui bolnavu de friguri si unde nu e nici unu pericolu. Séu daca semicupiulu iaru face mai multa inveluiala, apoi se intreuintieze spelatulu peste corpulu intregu.

In graduri mai mari de ferbintiéla si in clime calde au se fia aplicate inveluirea, si semicupiulu. Si adeca unde nu se vede pericolu e destulu inveluirea intrega a corpului — vedi fatia 115 nr. 7 — éra daca ferbintiél'a aru fi nesuferibila, atunci se intreuintia semicupiulu precum amu aratatu mai susu si dupa elu delocu fara se se stérge bolnavulu urmeze inveluirea intréga, fiindu ca acést'a contribue multu la formarea sudoriloru, pe cari le inainteze si le favoreze. Daca camva inveluirea acést'a s'aru aratá mai tardiu necomoda pentru bolnavu, atunci ea se póte cevasi destremá, caci sudorile odata in pornéla nu usioru se voru conturbá.

Dupa ce a trecutu si stadiulu sudoriloru, potemu sterge sudorile cu o carpa uda, daca inse si dupa sudori aru mai fi ferbintiala in corpulu patientului, atunci e bine a mai spelá odata corpulu peste totu, séu a aplicá semicupiulu.

Daca frigurile suntu tertiane, atunci in apirecsia, adeca in dio'a, in care nu vinu frigurile, se pune patientulu diminétiá in inveluire si será, mai vertosu daca aru simti umflarea splinei, i se aplica briulu séu zon'a lui Neptunu — vedi nr. 8 fat. 118.

Daca frigurile suntu cvartane, atunci punemu patientulu in invelitore in ambele dile libere de friguri si sér'a urmamu cá la cele tertiane.

La cele cvotidiane, nu ne remane alt'a, decatu a intreuintiá invelitur'a in stadiulu ferbintielii, precum amu aratatu mai susu.

Daca in stadiulu ferbintielii aru avé patientulu dureri de capu, atunci i se punu in ocolulu capului fomite impaciitorie — vedi nr. 8 fatia 120. — Daca nici dupa aceste nu aru incetá durerile, atunci pe langa fomite damu si clistire recoritorie, derivatorie — vedi nr. 6 fati'a 95.

Caus'a, ca frigurile aceste intrerupu, adeca ca unele vinu in tote dilele, éra altele a doua, a trei'a di, avemu se o cautamu in poterea individului aprinsu de friguri, daca poterea naturei lui e destulu de mare a tiené lupt'a, frigurile se arata in tote dilele; daca ea inse este mai slaba, atunci i trebuie repaosu de o di séu de doue dile, cá se póta continuá lupt'a, ea mai aterna inca si dela agramadirea materieloru morbóse in corpu. De aci urmeze, ca la unii individi ajunge o frecare cu panzature umede, cá se incete frigurile, la altii trebuescu mai pucine, la altii mai multe inveluiri, pana ce se elibera corpulu de materiele morbóse prin sudori si urina.

La patientii, pe cari iam tractatu eu, au ajunsu 3—5 involuiri si frigurile au remasu afara, fara se se fia mai intorsu.'

Pe langa tractarea friguriloru in dñele libere de friguri, avemu se ingrijimu, cá se indepartamu dela patientu ori ce aru poté stricá aerulu mai vertosu aerulu miasmaticu, apoi si ori ce feliu de iritatiune, adeca mania, superare etc.

Diet'a se fia catu se póte de simpla, adeca lapte, casiu, legumi, aluaturi, póme cópte bine. Aeru curatu, precatu se póte in liberu, carne pucina séu mai bine nici catu; inca dela romani avemu dicálá: qui tertiana laborat non vescatur bubula — cine patimesce de tertiana se nu manance carne de bou. — In catu concedu poterile patientului si caldur'a propria a corpului suntu indicate si spelarile peste totu trupulu unu timpu mai indelungatu.

Umflarea splinei, rastulu, cere palirea cu fomite suscitatorie, briulu lui Neptunu in tóta sér'a. Acést'a e cur'a dupa principale fisiiatrice, care raru va insielá, in catu se va esecutá amesuratu individualitatii patientului si nu voru urmá recidive, fiindu astfeliu corpulu eliberatu de materiele morbóse.

Se vedemu acuma cum cureze alopatii, ei in prim'a linia se folosescu de chininu — unu feliu de sare facuta din scortia de chin'a, ce este unu copaciu in Americ'a — Peruvi'a — in a dou'a linia de arsenicu — piatr'a siorecelului, unu veninu cumplitu — si beladon'a — matraguna — érasu unu veninu cumplitu, — pe langa multe alte substantie ajutatorie si de dresu. — Aceste suntu panaceele loru in contra friguriloru, si totusi vedemu, ca patientii le iau cu lunele, ba si cu anii si séu nu perdu frigurile séu cum incéta de ale mai luá, cadu in recidive, ba ce e mai multu din intrebuintiarea mai indelungata a acestoru madicamente si in dose mai mari, cum sau obicinuitu medicii ale prescrie spre folosulu apotecariloru, se nascu reumatismi si totu feliulu de cachecsiu, séu boliciuni. Si mai reu inse este cu arsenicu si beladon'a! Colo inveninari cu chininu, aicea cu arsenicu si beladon'a!

Insusi medicii alopati sciú si marturisescu, ca chininulu dispune spre recidive. De aci se vede, ca chininulu, arseniculu si beladon'a nu saneze, ci numai nadusiescu frigurile, cá la timpululu seu se se arate érasu.

Póte ca cetitorii nostri voru dori se scie, pentru ce si cum se intempla recidivele in friguri? Eca cum. Noi amu aratatu mai susu, ca frigurile nu suntu bola, ci nisuinti'a naturei corpului omenescu, a se cureti de materiele morbóse, ce se nascu in elu, séu ce intra in elu din afara. Luandu acuma unu aprinsu de friguri chininu, ori arsenicu, beladon'a, ori altu medicamentu mai eroicu, acést'a cá corpu strainu, cá iuimicu alu corpului nostru, luera nepriinciosu asupra lui, si fiindu ca elu nu

pote suferi nimic strainu in transulu, isi încorda tóte poterile alu scóte afara din sine, daru avendu de a face cu doi inimi, adeca cu materiile morbóse, pentru cari a inceputu lupt'a si cu medicamentele, ce le au lutu, i scadu poterile si trebue se incete dela lupt'a intreprinsa a scote afara materiile morbóse si astfeliu incetendu lupt'a, inceta si simptomele de lupta, si medici alopati dicu, ca au vindecatu morbulu! — Daca inse patientulu nu mai bé leacuri, apoi elu isi vine erasi in ori, se intrarma cevasi si incepe éراسi lupt'a — éta dara recidiv'a. — Am cunoscutu in Clusiu unu subiectu in librari'a societatii engleze pentru propagarea biblielor, care doi ani intregi a patimitu de friguri si care intr'o diminétia mi se vaieta pe promenada despre acést'a nenorocire. Omulu érá storsu si imi spuse, ca cum nu mai iá chininu, simte oresicare apetitu si daca mananca si se intrarma cevasi, elu capata éراسi friguri, alérge la medicu, si acést'a ii préscricé erasi chininu si asia ilu chinue de doi ani! Eu ii esplicai de unde vine acést'a si i dadui svatu se mérga la mediculu fisiiatru de acolo Velits si se intrebuintieze cur'a cu apa. Elu vedindu in teori'a mea oresicare ratiune me asculta si dupa vreo 7 invaluri scapa de friguri, cari nu se mai intorsera! — Si ore de ce nu urmeze recidiv'a la cur'a fisiiatrica? Din simpl'a causa, ca materiile morbóse adunate in corpulu patientului ese prin sudori afara si curetinduse de ele, corpulu numai are cu cine se luptá. Aci se adevéresce dicál'a vechia: „qui bene purgatu, bene curat“. „Cine curetice bine, acél'a cureze bine“ inse nu in sensulu alopatiloru cu purgantii drastice. De aci cugetamu, ca voru prícepe cetitorii nostri si impregiurarea aceea, pentru ce la unii suntu destule 2, 3 invelniri, pana candu la altii trebuescu 5–10, si pentru ce figurile suntu cvotidiane, tertiane si cvartane.

Am cunoscutu o preutesa, care nainte cu unu anu érá numai viatia si capetendu friguri, prin tractare cu chininu cadu din recidiva in recidiva, si mai pre urma, in mormentu, candu i s'aru fi potutu ajutá forte usioru. — Amu cunoscutu alt'a, care din o inflamatiune usiora a plumaniloru, cadu in oftica si muri.

In dilele aceste avui ocasiune a me convinge despre o ordinatiune a unui doctoru de renume de aicea, care la unu studinte din scol'a reale, atacatu de friguri si tractatu cu chininu recidivandu de mai multe ori, ordina a luá doue luni intregi, di dóue luni! in tóta diminétia o dosa buna de chininu, o cata prada si cheltuiala, cá se cada in boliciuni! apoi la amedi se manance mai multu carne si se bé si ceva vinu rosiiu, érá séra se mance numai carne de gaina fripta rece! Acést'a e cura rationabila cum vreu se o numésca Dtorii alopati si inca a unui Doctoru de renume! — Si pentru ce se manance numai carne? pentru ca e mai usiora de mistuitu si nutresce mai bine. Daru pentru ce sér'a carne de

gaina? pentru ca e si mai usiora. — Drulu Beaumont prin experimentele sale pipaite, ne a aratatu, ca teoriile lui Ule si Moleschott despre mai usior'a digestiune ori mistuire a carnei, nu stau, caci atatu din vegetabili, catu si din carnuri unele suntu usioru, altele mai greu de mistuitu. Caci pana candu oresulu fertu se mistuesce in 1 óra, fasolea in $2\frac{1}{2}$ óre, cere carnea de vita si de gaini $2\frac{3}{4}$. Apoi dupa analis'a chemica facuta de Bibr'a carnea de bou contine din albuminate solubili, adeca din materi'a nutritoria 22·0, cea de gaina 30·0, éra fasolea 29·31 in 1000 parti. Asia dara carnea de bou e mai pucinu nutritorie cá fasolea, éra cea de gaina cam asemené, inse ambele mai greu de mistuitu!

In fine pentru afirmarea celoru scrise, nu potu dice alta decatu cercati si veti vedé. A se increde in auctoritati, candu vedi, cati slabesce trupulu, candu vedi, ca nu poti scapá de friguri cu chininu, beladon'a, arsenicu, adeca cu veninele aceste cumplite, e prostia! Cumca si frigurile aceste se vindeca de sine, nu e indoiala. Esperinti'a ne arata, ca la nisce forme farmacatorie, la lapadarea unei cepe cu unu banutiu in respinte, ba si la berea a 3 peduchi in o lingura de apa, au inceatatu frigurile.

Educatiunea.

4. Etatea fecioresca.

Acést'a etate incepe cu alu 7-lea anu adeca cu schimbarea dintiloru si tiene pana la pubertate, in clim'a nostra dara la fete pana la 14-lea, la feciori pana la 16-lea anu si se numesce si etatea scólei. In etatea acést'a cresce corpulu mai cu séma in lungime si deviue mai sulegetu; patur'a unturei de sub pele se micshireze si musichii esu mai tare la ivéla; ósele devinu mai tari si mai gróse. Legénulu — partea soldiloru — si cosiulu peptului se largéscu, pulsulu e mai puternicu si bate numai de 80—85 ori in unu minutu. Creierulu si asia si capacín'a inceta a se mai desvoltá in laturi, si pentru aceea se arata acuma capulu in proportiune cu cele lalte parti ale corpului, mai micu, desi fati'a se totu maresee. Peste totu acrescamentulu masei nu e mai multu asia mare, cá cum érá mai nainte. Lungimea dobea se maresee cu 32,680—39,216 centim. 10—12 policari) si tóta inaltimea face 1.42236 metri séu $4\frac{1}{2}$ urme, greutatea peste 10 chilo séu 20 pf. si acuma trage intregu corpulu peste 33 chilo séu 65 pf. Din contra acuma se desvolta totu mai bine relatiunele forme durabile, fisiognomi'a castiga trasuri mai marcate, perulu si eucubeulu — iridea — ochiului primescu colórea remanenta. Viati'a castiga putere si vertosia si rabda destulu de puternice atacuri fara dauna si pentru aceea etatea acést'a se distinge prin bunicica sanetate, caci din 100 dobea more

I in acésta etate. Cu tote aceste in etatea acésta la o nutritiune nepotrivita, ori nesocótita, ori préfortiata siluintia a creierului, maivertosu daca si crescerea va fi repentina, se pune fundamentu la multe bóle grele si lungu duratorie, mai vertosu la anaemia — saraci'a sangelui — si nervóse — patimi de nervi — la luscitate si miopia — chioria si vedere scurta — la angustime de peptu si desformare de legénu. Celu mai mare periculu este in etatea acésta iritatiunea secsuala — Onani'a — si pentru aceea are se fia totu delaturatu, ce aru poté dá ansa la acestu vitiu. Pe langa cultivarea mintii, are dara se fia atentiunea nostra indreptata si la invertosirea si intarirea corpului, prin spalari cu apa curata, prospeta, prin esercitia gimnastice, prin evitarea spirtóseloru si ocaasiuneloru iritatorie de fantasia. O drepta educatiune in acestu periodu alu vietii este temeiuu pentru bunastarea celeialate vietii.

Conservatiunea are se fia asemenea la feciori si la fete, fiindu ca aci inca nu póte veni in consideratiune secsulu. Ambe secele au se primésca nutrementu potrivit si aeru bunu, destula misicare in liberu, esercitia gimnastice, calde in riuri, vestminte mai largutie si nu précalde, si intre tote unu corpú sanetosu si vertosu, carui'a se se acomodeze apoi lucrulu spiretualu. Nutrementulu in acésta etate se fia indestulitoriu, satiosu, neiritabilu: legume, lapte, pome, bentur'a: ap'a curata.

Aerulu se fia curatu, dec' cei ce locuescu in cetati se ese afara in liberu, se se dedé a trage aerulu prin nari cu gur'a inchisa, facendu inspirari adanci, unde suntu déluri se se urce pe ele. Vestmintele cum amu disu se fia largi, potrivite cu anutimpulu, daru nu grele si la fetitie nu cu óse de pește, ori cu corsete. — Curetieni'a se domnésca in chili'a copiiloru, in vestminte, in scóla, se se spale barem de doue ori pe septemana peste totu trupulu cu apa stemperata — 20—18° R.

Comotiunea se fia de ajunsu, cari nu potu eserceá gimnastic'a se se joce de pil'a, se alerge, se sara, se inote, salte, inse catu se pote nu inchilii cu aeru stricatu, mai vortosu fetele. Somnulu se fia de ajunsu 7—8 óre si cum se tradiescu delocu se sara din patu, caci caldur'a patului de diminetia duce la vitulu onaniei.

E d u c a t i u n e a trebuie se fia, cà si la cele lalte verste, una fisica séu corporala si alta spiretualu, precum si moral'a, la care sa pusu fundamentu prin dedare inca in etatea copilarésca, se se nobilizeze prin minte. De altele atatu la educatiunea fecioriloru catu si a fetitieloru, precum la conservatiune, se nu fie multa diferentia, caci secsulu nu e inca desvoltatu si dupa ani scolei remane timpu destulu spre cultivarea propria a fetitieloru si a fecioriloru. Educatiunea corporala trebuie mai cu séma indreptata spre cultivarea desteritatiloru; in misicare se se privésca atatu mergere si tienerea la diferite miscari (la saltu, gimnastica,

inotatu), catu si la vorba, cantu, scrisu, desemnu, pictura, si tractarea mehanica a instrumentelor. Tocmai, asia trebuie ingritu, cá simtulu mai de parte pentru curetienia, ordine si punctualitate se se desvólte totu mai bine. Spre scopulu acest'a si spre ajungerea unei desteritati in afacerile si manierile sale obicinuite, au feciorii se fia lasati de sine fara ajutoriu strainu, caci acei feciori, carora necurmatu se da ajutoriu, de vinu barbati ne isteti, ne practici si ne independinti. O atentiune de osebita este a se observá in privinti'a curetieniei corpului intregu, a unghieloru, perului, dintiloru.

La educatiunea spirituala, fia ea de casa ori de scola, remane asemenea, suntu de a se observá urmatoriele regule: 1. ea are se fia acomodata starei corpului si insusirei — nutritiunei — creierului feciorului; 2. ea are se fia urcata numai incetu in taria si tienere; 3. ea are si observeze o patrivita schimbare in activitatea spiretului; 4. ea are dupa tota silintia spirituala se ingrijasca de repaosu cuvinciosu alu creierului; 5. inse si actiunea creierului are mai cu séma se fia suscitata prin impresiuni potrivite ale sensuriloru — invetiamentu intuitivu — si apoi asia se se perfectioneze atatu in directiunea animei si a vointii, catu si a mintii loru prin exercitia — dedare —, o drepta cultivare a mintii cere inse cu multu mai pucina cultivare a memoriei si a fantasiei, de catu o drépta desvoltage a facultatiloru de conceptu, judecata si occlusiune — poterea cugetatoriá. — Astfelu trebuie se ceremu dela o scola, daca ea are se fia intocmita corespundietoriu naturei: a) cá ea se nu indrepte atentiunea sa numai asupra prosperitatii spiretuali ei si asupra celei corporali a scolariloru sei si pentru aceea se ingrijasca de aeru bunu, curatu, potrivit caldu in scola prin deschiderea ferestiloru si aerire si ne agramadirea scolariloru in un'a si aceiasi localitate (aci se pecatuesce multu in scolele nostre); mai de parte se caute, cá scauniele se fia potrivite pentru etatea copiiloru, si cá ochi loru se fia scutiti de lumina nepotrivita, cá copiii se nu sieda indelungatu dreptu fara cá se se sprijóna si se nu iaie o tienere falsa la siedere, cá ei intre óre se se joce, pe catu se póte in liberu si se traga afundu aerulu, cá copiii debili, seraci de sange se se tracteze cu tota atentiunea; b) Educatiunea spiretuala se efeptuesce principalmente prin intuitiune, care inca are se fia un'a esterna prin observare cu sensurile si alt'a interna prin representarea lucruriloru cu ajutoriulu fantasiei. Dupa aceea trebuescu inse si aceste representatiuni, — cari destépta in noi o icóna a unui obiectu, ori a unui evenimentu, ori unei fapte, unei Istorii, unui romanu cu o multieme de obiecte, unui timpu cu intemprarile lui s. a. — intrebuintiate spre formare de concepte, de judecata si de conclusiune — Durere! ca in cele mai multe scoli lipsescu exercitiale de cugetare intemeiate pe

intuitiuni, si ca cea mai mare parte a invetiamentului spiretualu consta in exercitiulu memoriei.

Scola; educatiune spiretuala. La copilu in scola are se fia catu si pote mai bine escultivatn organulu actiunei spiritali — adeca alu mintii si conscintii, alu simtirei si animei, alu vointii — adeca Creierulu prin ajutoriulu potriviteloru exercitia si dedari. Acést'a escultivare se póte intreprende nu mai la unu creieru sanetosu si bine dezvoltatu, si trebue se atinga tote despartiemintele creierului — tocmái asia acelu alu mintii, catu si alu animei si vointii. Invetiatorii si educatorii cunoscú reu, ca Pedagogi'a le impune datorinti'a atatu de grea, catu si de santa, cá nunumai spiretulu, ci mai cu séma se se formeze si anim'a. Inse acést'a formatiune trebue tintita numai cu incetulu si cu o urcare potrivita individualitatei copilului in durarea si tari'a actiunei creierului. Amu poté oresi cum tractarea creierului la educatiune a o asemaná cu aceea, care are se patimesca musculatur'a la gimnastica. Si aicea nu au se fia eserciate numai singuraticiele despartiemente ale musichiloru d. e. numai cele ale maniloru si ale picioreloru, ci toti musichii voluntari; si aicea se póte tinti o drepta iscusintia si vertosire numai prin catinganu schimbate, si potrivite exercitia. Gresieli in contra acestei legi aducu daune atatu la gimnastica, catu si la educatiunea spiretuala si anume o debilitate in forma paralitica, o nutritiune anomala a musichiloru si a creierului, o consumtiune mai mare de sange si de aci urmand'a anaemia — saracia de sange, si chlorosa — ból'a alba, marimea animei cu palpitatiune abnorma, o nepotrivita intindere a plumaniloru cu resuffare grea, o deformatiune a corpului etc.

Fiindu dara, ca creierulu este acelu organu, ce vine a se observá in scola eminalminte, trebue si invetiatoriulu se iá cea mai mare privintia la acestu organu si pentru aceea e de lips'a, cá densulu se lapede ochii asupra marimei, nutritiunei, iritabilitatei lui.

Ce se atinge de marimea si resiedinti'a creierului, aceste ajungu cu decursulu anului 7 acelu gradu, care capaciteze copilulu pentru instructiunea scolastica, celu púcinu cum este ea acuma. — Prématur'a serios'a activitate a creierului cuprinsu in desvoltarea sa materiala, aduce dauna atatu corpului intregu, catu si creierului. Anaemi'a, ce se observa tare batatoriu la ochii la copiii de scola, vine negresitu dela prématur'a frecventare de scola si de aci si morbos'a iritabilitate si din preiritabilitate escat'a debilitate a creierului la copii si la crescuti.

De aci se vede, precum vomu aratá cu alt'a ocaσιune — ca legea scolastica de statu, care impune frecventarea scolei dela alu 6 pana 12 respective 15 anu, nu e potrivita cu starea corpului copilului, si aru fi mai biue, cá ea se fia dela alu 7 pana 13 respective 16 anu. Si invetia-

torii au se fia cu tota atentiunea la mai susu aratatele simptome si sca-deri, ce se potu escá de aci, caci creierulu se impedece in crescerea sa adese ori prin prematur'a invertosiare a capacinei — craniului — si atunci remane creierulu precum si capatin'a, mai vertosu in partea frontala pré micu, si nu pôte nici odata si la celu mai instructivu invetiamentu, a des-volt'a activitatea spiretuala cá unu creieru bine crescutu.

La astfeliu de capete mici — microcefale — trebuie se iá bine séma invetiatoriulu. — Unu creieru seracu de sange, reu nutritu, care se arata abnormalminte iritabilu ori lenesiu, nu pôte fi nici un'a data tractatu si fortiatu, cá si unu creieru bine nutritu si imputeritu. Invetiatorulu pôte inse concluda la astfeliu de organu seracu de sange, daca copilulu este peste totu reu nutritu si porta in sine simptomele anamiei universali, adeca lipsa de colóre rosia, pelea palita, ceva lucia cá cear'a, paliditatea trage in calbinu ori verde, budiele suntu albue, aia si gingeile, manele si picioarele suntu reci etc. De s'arn trage copilulu din o familia, care a patimitu de afectiuni de creieru si de nervi, atunci are invetiatoriulu se fia cu atata mai atentu la tractarea acestoru copii si e de celu mai mare folosu, candu educatorulu cunosce relatiunile corporali ale invetiacci-loru sei.

Se pecatuesce in contra copilulu de scola atatu din partea pa-rintiloru, catu si a invetiatoriulu: prin prea timpuri'a manare la scola si prin pre mare numeru de ore de scola si de privata; prin nepotrivite si pré agramadite ocupatiuni scolastice; prin prématur'a seulare din patu, pré tardia remanere afara de patu, prin pre indelungat'a siedere drépta aplecata ori costisia fara a sprijini spatele; prin lips'a de restaurare si miscare, prin aeru reu si rece in localitatea scolei; pré pucina mancare si nesatióse bucate, prin berea de spirtóse, prin pedépsa falsa; prin vest-minte anguste, mai vurtosu la fetitie, etc. Si cu acést'a amu gatatu Edu-catiunea scolastica si de casa tienetoria de obiectulu nostru.

Conditiiunile vietii.

7. Nutrementulu, beutur'a si midilocenele de plăcere.

Intre conditiunile vietii aratate in anulu trecutu — aeru, lumina, misicare, grija de pele, somnu — se numera inca si midilocenele de nu-tritiune si beutur'a.

Mancarea si beutur'a, ce inducemu noi in corpulu nostru, au de scopu, a inlocui materi'a perduta prin schimbarea materiei, adeca prin metamorfosa. Si daca aceste midilóce nutritorie au se si indeplinésca scopulu, adeca se imbia corpulu pentru patimit'a perdere unu perfectu

ecvivalentu, apoi ele au se corespunda pierderii corpului atata in evantitate catu si cvalitate. A cunosce acést'a trebuintia dreptu, si apoi pe bas'a acestei cunoscintie se fia inlocuirea justa catra acést'a trebuintia, a pusu natur'a in fiacare omu unu instinctu, care se pronuncia in unu semtiu de fóme, sète, saturare, de aversiune si placere, si care daca nu purcede din stricatul gustu alu naturei, inca e si acuma steó'a conducatoria pentru drept'a si adeverat'a trebuintia a corpului ori catu se svercolescu unii invetiati spurii a ni'lu negá. Tote rezultatele sciintifice ale cestiunei de nutritiune si tóte teoriile de nutritiune ori unde voru avé originea sa, porta in sine numai atunci timbrulu adeverului, daca nu se voru impotrivi legei instinctului si nu'lu voru vetemá in consecintiele sale.

Prejudetiele si ratacirele, cari domnescu in priviinti'a singurului dreptu modu de nutritie in poporu si intre medici, afla ratiunea loru intr'aceea, caci omenii se crescu de mici in contra naturei, se facu cunoscuti cu multe placeri sensuali si nefiresci, perdu instinctulu loru in intrég'a lui curetienia si astfelu sé scriutescu si in directiunea mintii loru, si néga vocei naturei indreptatirea: a fi conservatórea si destepatórea sanetatii.

Insemnatatea unei diete potrivite naturei atatu pentru sustienerea sanetatii, catu si pentru castigarea éراسi a pierdutei sanetatii, nu se va mai pote negá seriosu de vreunu medicu.

Pentru ca totu nutritiunea este, din care e edificatu corpulu si care éراسi pururea este materialulu, din care intregesce corpulu perderile sale prin midilocirea sangelui. Trupulu nostru este dara literalmente compus din mancarile si beuturile schimbate in corpulu nostru. Pentru aceea nu credemu, ca cetitorii nostri se voru indoi despre aceea, ca intrebarile: ce se mancamu si ce se bemu? suntu cete mai ponderóse, unde se lucra despre sanetate si morbu, despre viatia si morte.

Si aicea cugetamu a fi loculu mai naite dece vomu pasi mai de parte, a ne opune unei false priviri, care cugeta, ca urmarea unui modu de nutritiune potrivitu naturei, aru impune omului vreo lipsa. Negresitu, ca unu gustu coruptu multifarie de diverse midilóce iritabile, care numai la indatinatele sale placeri afla indestulire, va affá si nutritiunea potrivita naturei la inceputu desgustósa si neplacuta. Inse acést'a va fi numai la inceputu; numai o trecere dela nenatura la natura, de si in multe casuri din alt'a parte numai trecerea dela nenatura la natura este pentru gustu cea mai mare placere.

Inse abstragandu dela acést'a unu omu, care cauta ajutoriu in bóla, nu aru fi se se sperie de o dieta naturala, fiindu, ca ea de multe ori este singur'a trecere, prin care se póte ajunge scoplu atatu de doritu de cei patimasi.

Se punemu dara mai antaiu intrebarea: Catu se mancamu? La acést'a intrebare ne raspunde instinctulu, adeca vocea naturei: manca atata, catu se fi satulu. Acéstu respunsu inse nu ne indestulesce, pentru ca nu corespunde scopului sanetatiei, fiindu ca noi simtiulu gustului nostru l'amu timpitu din tineretie prin abundant'a gustare a bucateloru ferbinti, pré aromactice si beuture iritabile, si prin aceste sa perdutu dreptulu conceptu alu simtiului de fóme si de saturare. Noi schimbamu dara simtiulu de fóme cu ramnirea dupa nutreminte si prin acést'a ramnirea ne lasamu a fi rapiti si dupa ce recerinti'a corpului este indestulata, a mai mancá diu cate o bucata, care si dupe modulu de gatire alu ei ne da a cunosce, ca ea este mai multu intocmita de a gidelá palatulu — ceriulu gurei, — de catu a ne dá unu materialu de nutritiune bunu si potrivit pentru corpu. Pana candu la omulu naturalu se insinue simtiulu de saturare la timpu potrivit, sciu omenii cultivati a sufocá, a nadusi acestu simtiu instinctivu, si prin acést'a alu perde cu totul prin aceea, caci ei mananca pré multe feliori de bucate si prin feliurimea loru imbie simtiului pururea si iritamente noue.

Prin necontent'á indopare a stomacului, acést'a se largesce peste mesura astfeliu, catu elu in modulu dedatu cere totu deun'a a se umplé, daca are se intre simtiulu de saturare. Tare se insiela acei'a, cari cugeta, ca natur'a nu-si isbandesce acestu pecatu, fia cá la parere se se afle bine si sanetosu.

(Va urmá.)

Bibliografia.

Albin'a carpatiloru ese regulatu in tota septemana cate $1\frac{1}{2}$ cóla. Contiene novele, biografii cu portrete, descrierea cetatiloru si a unoru intemplari mai momentóse cu ilustratiuni, Poesii, armat'a romanésca, Conversatiuni, Varietati. Tote bine alése si bine descise, astfeliu catu potemu dice cu totu dreptulu, ca nu ne amu insielatu in asteptarile nostre. Formatulu e mare si frumosu cu emblema in frunte, charti'a velina, fina, buna; literile de totu frumoase; stilulu curatu si bunu. Ilustratiunele bine nimerite si frumoase. Cu unu cuventu DD. Intreprindietori ni dau tótu ce se pote asteptá dela o foia beletristica, remane numai cá publiculu se o imbratiosieze cu tota caldur'a, cá se póta prosperá.

Calindarul bunului Eeonom anul 1878 intocmit de D. Comsa si Eugen Brote cu mai multe ilustratiuni intercalate in teest. Anul II. Sibiiu. Editura tipografiei Jos. Drotleff & Comp. Pretiu 45 cr.

v. a. Trecandu peste cuprinsulu acestui calindariu, potemu dice cu totu dreptulu, ca merita numele „bunului Economu“ care ilu porta. Elu cuprinde afara de cele obicinuite in calindare, povesti frumose, populare, poesii alese, cantace populare. Economi'a campului, economi'a vitelor, pomaritul, vieritul, stuparitul, legumeritul, matasaritul in liniamente scurte, daru bune. Midilóce contra unoru primejdii grabnice la omeni, mesurile noue. Cele necesari de sciutu la posta si telegrafu, tabelele de timbru si de interesu, tergurile din Transilvani'a — puguba cu nu suntu si cele din Ungari'a si Banatu — si in fine, literatur'a romana agricola dela 1803 pana la Calindariulu de fatia in unu numeru insemnatu de 66 de opuri.

Ce se atinge de sarmalele scóse din cartea de bucate a D. Hintiescu, nu scimu daca a invetiatu Dumnului undeva bucataria si daca sarmalele aceste aru fi productulu propriu si genuinu alu sen, atata inse scimu, ca vardi'a umpluta séu ne umpluta, care o gatescu economele din Resinari, este cea mai famosa si ea a fostu cautata cu multu mai nainte de catu ce a esitu. „Cartea de bucate“ a D. Hintiescu. — Recomendamu dara acestu Calindariu tuturoru economiloru nostri spre cumperare, convinsi fiindu, ca voru remané multiemiti cu cele, ce voru aflá in elu.

Amiculu poporului calindariu pe anulu 1878 de Visarionu Romanu anulu XVIII. In tipografia lui W. Krafft. Sibiu. Se vinde in tote librariile si se póte trage dé dreptulu dela auctorulu cu pretiu de 50 cr. pentru 1 esemplariu; pentru 10 esem. 4 f. 50 cr.; pentru 25 esem. 10 f.; pentru 50 esem. 18 f. 50 cr.; pentru 100 esem. 35 f.

Contiene in tectsu cronologi'a, serbatorile, intunecimele, regentulu anului, 12 luni cu calindariu istoricu, agronomicu etc., cursulu cailoru ferate, posteloru, servitiulu telegraficu, mersulu diligintii. Istorii, despre temparamente, despre insemnatatea testamenteloru, cazacii, ostasii turci, legea de usura. — Agronomi'a, varietati, ilustratiuni, poesii etc. etc.

Avuti'a si tolosulu acestui Calindariu, pentru fiacare omu se recomanda din destulu prin aceea, caei elu ese de 18 ani si se cauta totudeuna bine. Ilu recomandam daru tuturoru, celoru, ce vreu a se folosi de elu in daraverile sale.

Facemu atentu O. Publicu, ca ból'a de grumadiu éراسi graseze si i chiamamu atentinnea la carticic'a „Difteri'a si sanarea ei“, cu pretiu de 6 cr.

Invitare la prenumeratiune

pentru foi'a

HIGIEN'A si SCOL'A

pe anulu 1878.

Tienendu strinsu la macsim'a, ca datorinti'a fia carui medicu, aru trebui se mérga intr' acolo, cá timpulu si poterile sale se le intrebuinteze pentru binele comunu si sesi indrepte studiale sale pentru de a invetiá mai bine, cum se se prevená bóleloru, decatu cum se se sanéze ele, ne amu oteritu in sperantia, ca restantierii isi voru face datorintia — a continuá si in anulu viitoriu adeca 1878 foi'a nostra, in catu vomu aflá sprijonire la onoratul publicu cetitoriu, cu pretinlu de pana acuma adeca cu 2 f. pe 1 anu si 1 f. pe $\frac{1}{2}$ anu.

Vomu continuá cu descrierea si tractarea bóleloru, precum amu inceputu dupa principiale fisiatrice; vomu dá indigitari in priviintiá Higienei in scol'a si acasa, vomu aratá cum se efeptuesce si ce folosu aduce gimnastic'a in priviinti'a sanetatii, si in fine vomu continuá a dá si indigitatiuni metodice despre tractarea obiectelor de invetiamentu.

Prenumeratiunea se pote face mai usioru prin asemnatiuni postali la Redactiune in Temisiora.

Redactiunea.

~~De~~ Domnii restantieri suntu rogati a refui datori'a. — Dintre prenumeranti 50 nu au platitu inca nimica, 20 numai unu florinu si astfeliu ne vedemu daunati in intreprinderea nóstra. E dreptu ca la multi din cei ce au prenumeratu anu, li sa tramisu din cortuasia si anulu acést'a foi'a, inse cu espres'a rugare, cá in catu nu aru vré se o aiba, se o tramita in dereptu; si dupa ce numai un'a ne a venitu indereptu, ne amu tienutu de datorintia a le tramite foi'a si mai departe.

Din anulu trecutú mai suntu 20 cu 2 fl. si 11 cate cu 1 fl. datori. Noi bucurosu amu creditatu si creditamu pana unde se póte, daru DD. prenumeranti se nu cera dela noi mai mari sacrificia decatu ce potemu portá.

Redactiunea.