







Vom dovedi aceasta învățând pe cei mai mulți următoarele:

Patru lucruri fundamentale sînt pe care mai ales, noi nu le știm face. Aceste lucruri sînt: *a respira* (răsufli), *a dormi*, *a bea*, *a umbla*.

*A răsufli* e lucru însemnat, și cei mai mulți din noi nu știm răsufli. Răsufliam pe gură. Asta e greșală mare. Trebuie să ne învățăm a răsufli pe nas. Nările întortochiate, căptușite cu vase mici de sânge, apoi cu păr, sînt făcute anume ca să oprească în cale pulberea plină de microbi ce se află în aerul ce respirăm (răsufliam). Dacă răsufliam pe gură, acești microbi întra prin gât în plămânile noastre.

«Nările, a zis doctorul Galtier-Boisière, sînt anticamera (tinda) plămânilor și le slugeste, iarna, de încălzitor. In loc să înghițim pe gură aer rece, căpătăm prin nas aer încălzit.

Uitați-vă la oamenii cari aleargă după o căruță; toți au gura căscată și cu mâinile bălăngănind, *în loc să strîngă buzele și să lipească coatele de corp când fug*, căci așa nu se vor osteni cît abia se mai sufle, precum așa o pășec.

Credeți apoi că oamenii ce fug osteniți la vasul cu apă ori la cel cu beaură, știu să bee? Nu. Omul înșetat nu știe să bea!

După ce cere vre-o beaură cît de rece, o înghite dintr'odată, și astfel pregătesc o sudoare îmbelșugată sau o aprindere de plămâni. Urmarea este pregătirea pentru viitor a «lărgirilor de stomach» boale care sînt lucru cumplit.

Trebuie să bem cîte puțin și să luăm beaură stămpērată, nu rece, în gură. Beaură stămpērată nu strică, dar' se nu bem nici decît multă beaură gazoasă ori beaură din sticlele cu ghiață în ele. Cea mai bună formulă pentru beaură este «puțin dar' des».

Cei cari nu vor să se supui regulilor igienice (pentru grija sănătății) vor zice:

— Ne spui istorii, care ne fac să dormim de-a'ncioarele

Bieților! Dar' voi nu știți *durmi* nici culcați!

Să nu mai vorbim de neregula ce domnește în ceasurile de culcare și deșteptare. Mulți se culcă repede după mîncare și astfel își împedecă mistuirea. Ce turburare! Ce de vise urite! Cînd se deșteaptă: greutate, crampe... Nu s'au purtat cum trebuie cu stomacul.

Și încă bine de cei cari nu s'au învățat cu haine de noapte cu totul nepotrivite cu trebuințele de respirație ale pielei.

Iacă-i lângă patul, făcut de cele mai multe ori la întemplant și garnisit după regulile cele mai rele. Perdelele grele și pufurile sînt bucuria microbilor. Ii vezi că astupă bine găurile dela sobă se nu cumva să între aerul, își pun tichii pe cap, își viră capul în perne de fulgi, pe cînd perina de păr e mai bună! (Între acestea pîrul de cal e cel mai bun).

Insfirșit s'a culcat omul și eată că nu știe să doarmă! S'a culcat rîu, stălcit, cocoșat, adus. N'a știut să se obișnuiască să doarmă orizontal, cu capul puțin sus, cu genunchile neindoite.

Omul trebuie învățat de timpuriu să doarmă cum trebuie.

Obiceiu de a lăsa în odaie lampa ori veghia aprinsă, e foarte rîu, căci mistue oxigen în paguba celui care doarme. Afară de asta ele lasă gazuri și mai cu seamă razele lor străbat prin pleoape de nu lasă ochii să se odihnească bine.

Jalnic lucru e să vezi pe oameni *umblând*: unii treapdă în loc, alții umblă cu picioarele băt, alții fac pașii prea mari.

Cînd e vorba de femei e și mai rîu. Picioarele le sînt strînse, căci ghețele le sînt mai mici decît ele.

Și cu toate acestea nu e deprindere mai sănătoasă decît mișcarea, umbletul, ba e chiar ceva plăcut vederii o persoană care umblă bine. Dar' cine ne învață să umblăm?

Toate acestea nu trebuie să ne întristeze. Nu putem ști decît ce am învățat. In afară de aceasta trăim și fără a ști să răsufliam, să dormim sau să umblăm, și multe altele. Viața omului e scurtă une-ori, bine înțeleș, din pricina aceasta, dar' de oare-ce nu știm ce pierdem, nu ne prea ocupăm de aceasta. Mergem înainte cum putem până la groapă.

Cu toate acestea poate că din cele ce spusei reese puțină filosofie practică. Inainte de a învăța în atâtea școli, atâtea lucruri care ne slugesc la puțin, n'ar fi bine să începem cu aceste lucruri simple, și așa de lipsă?... Aceasta o tot cer igienistii. Lumea însă nu-i prea ascultă.

CALINDARUL SĒPTĒMĒNEI

Zilele	Călindarul vechiu	Călindarul nou
Dumin.	14 (†) In. S. †	26 Ciprian
Luni	15 Nichita Rom.	27 Cosma
Marti	16 M. Eufemia	28 Venteslav
Merc.	17 M. Sofia	29 Mihail
Joi	18 C. Eumenie	30 Ieronim
Vineri	19 M. Trofim	1 Oct. Rem.
Sămb.	20 M. Eustatie	2 Leodgar

Pentru redacție responsabil: Petru P. Barițiu.

Sz. 1089—1897 (264) 1—1 bvghtó.

Arverési hirdetmény.

Alulirt kiküldött végrehajtó az 1881. évi LX. t.-cz. 102. §-a értelmében ezennel közhirre teszi, hogy a dévai kir. járás-bírósnak 1896. évi 9687 számú végzése folytán Dr. Böck Arnold szászvárosi ügyvéd által képviselt Lozsád és Vidéke községi hitel szövetkezet végrehajtó jávára Solea Aron és Okolisan Aron végrehajtást szenvedettek ellen 100 frt tőke és járulékal erejéig elrendelt 1896. évi november hó 25. napján foganatosított kielégítési végrehajtás alkalmával biróilag lefoglalt és 414 frtra becsült gabona, takarmány, cséplőgép, egy rosta, egy ló utani szekér, egy ló és két ökörből álló ingóságok a 100 frt tőke ennek 1896. június hó 9-től járó 6% hamata és eddig összesen 69 frt 35 krt tevő költségeknek felhajtására a korábbi és későbbi foglalatok jávára is nyilvános árverés útján eladatnak.

Mely árverésnek a dévai kir. jbnak 7095/1897 sz. kiküldését rendelő végzés folytán a helyszinén, vagyis Tompan alperesek hazánál leendő eszközlésére

1897. év október hó 2-ik napjának délután 3 órája hátáridőül kitűzetik és ahhoz venni szándékozók ezennel oly megjegyzéssel hivatnak meg, hogy az érintett ingóságok ezen árverésen az 1881. évi LX. t.-cz. 107. §-a értelmében, a legtöbbet ígérőnek becsáron alól is eladatni fognak.

Az elárverezendő ingóságok vételára az 1881. évi LX. t.-cz. 108. §-ában megállapított feltételek szerint lesz kifezetendő.

Kelt Déván, 1897. évi szeptember hó 18. napján.

Rubner Antal, kir. bir. végrehajtó.

**Să caută un scriitor**  
**in cancelarie advocațională.**  
Un tinăr român poate afla dela 16 Octomvrie n. a. c. aplicare ca scriitor în cancelaria advocațională a subscrisului.  
**Dr. Vasile Fodor,**  
(262) 1—2 advocat în Abrud.

Baie de aburi, basen și vane, în Orăștie

= Strada Ferăriei 8. =  
Proprietatea d-lui S. Birthler.

Cu finea lui Septembrie a. c. va fi terminat localul nou zidit de BAIE de ABURI, BASEN și VANE, și pus la dispozițiunea onoratului public.

- Încalzire centrală!
- Cea mai mare eleganță și comoditate!
- Cea mai mare curățenie!
- Arangiamet pentru toate trebuințele!
- Prețuri ieftine!

Eată avantajile acestei băi! — Să face mai departe cunoscut, că în baie se va întrebuița numai apă de riu strecurată!

Toate conductele (aparatele), pentru a fi asigurate contra ruginii, sînt făcute din aramă roșie.

Fiecare vană e provăzută și cu un douche.

PREȚURILE BĂILOR:

Abonament pentru 12 băi de abur	5 fl. — cr.
" " 12 băi de vană	4 fl. — cr.
O baie singuratică de abur	— « 50 cr.
" " de vană	— « 40 cr.

În fiecare Duminecă baie comună de basen, à 25 cr. de persoană.

Abonamente se primesc deja de pe acum ca prenotare, în însuși localul băii (Strada Ferăriei 8.) apoi în tipografa fraților Schuller și în prăvălia d-lui F. F. Widmann.

Timpul precis de deschidere a băii și împărțirea oarelor, se va face cunoscută la timpul seu.

Onoratul public este respectuos rugat prin aceasta a onora baia mea prin întrebuițare număroasă.

Cu toată stima:  
S. BIRTHLER.

„ARDELEANA“

INSTITUT DE CREDIT ȘI ECONOMII, SOCIETATE PE ACȚII IN ORĂȘTIE

Fonduri proprii: fl. 350.000. Depuneri: fl. 700.000

Circulație anuală: fl. 3.000.000. (196) 18—

Institutul face următoarele operațiuni, la cari recomandă serviciile sale:

- 1) acordă împrumuturi cu interese de 8%;
- 2) primește depuneri, dela particulari cu 5 și cu 5 1/2, ear' dela corporațiuni culturale cu 6%;
- 3) cumpără și vinde realități;
- 4) cumpără și vinde mărfuri și produse;
- 5) arîndează și exarîndează realități;
- 6) cumpără și vinde efecte publice;
- 7) mijlocește operațiuni, specificate sub 3. 4. 5.

La institut se mai află 500 acții proprii, puse în vindere conform Prospectului staverit de Direcțiunea institutului sub Nr. 68 1897.

Ori-ce afacere se poate rezolva și informări se pot lua verbal în biuroul institutului, ear' în scris prin corespondență.

Orăștie, în Iunie 1897. Direcțiunea.