

STUDIU DE HYGIENA PUBLICA SI PRIVATA

MENS SANA IN CORPORE SANO

CONSIDERATIUNI

ASUPRA

IMPORTANTEI SI NECESITATI GYMNASTICEI

DIN PUNCTUL DE VIDERE

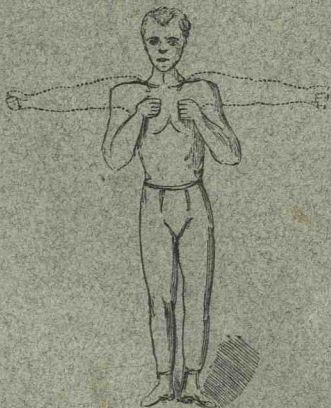
HYGIENIC SI SOCIAL

IN SCOALELE DE AMBE SEXE, IN ARMATĂ,
LA DIFERITE ETĂȚI ALE VIEȚEI, ȘI CA MIJLOC THERAPEUTIC
IN CĂUTAREA A DIVERSE MALATII

de

Dr C. I. ISTRATI

Medic al Eporiei Spitalelor Civile. Profesore de Hygienă. Membru al societății
Științelor medicale din București.
Membru onorific al societății „Crucea Roșie” Belgiană.



BUCURESCI

TYPOGRAPHIA ALESSANDRU A. GRECESCU, PIAȚA TEATRULUI, 4

1880

PRECIUL 3 LEI

Inu A. 1051

328653

STUDIU DE HYGIENA PUBLICA SI PRIVATA

Inu 18057

MENS SANA IN CORPORE SANO

CONSIDERATIUNI

ASUPRA

IMPORTANTEI SI NECESITATI GYMNASTICEI

DIN PUNCTUL DE VIDERE

HYGIENIC SI SOCIAL

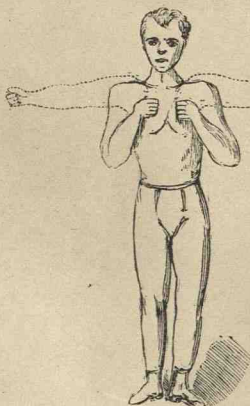
IN SCOALELE DE AMBE SEXE, IN ARMATĂ,
LA DIFERITE ETĂȚI ALE VIEȚEI, ȘI CA MIJLOC THERAPEUTIC
IN CĂUTAREA A DIVERSE MALATII

de

Dr C. I. ISTRATI

Medic al Eporiei Spitalelor Civile. Professore de Hygienă. Membru al societății
Sciințelor medicale din București.

Membru onorific al societății „Crucea Roșie“ Belgiană.



BUCURESCI

TYPOGRAPHIA ALESSANDRU A. GRECESCU, PIAȚA TEATRULUI, 4

1880

23833

613.74



BUCURESTI

18054

1956

1961

D

B.C.U. Bucuresti



C23833

RC 124/06

„Meu! banai în corporei banai“

A. S. Principelui Dim. Ghica

Ca semn de cea mai profundă stimă și respect,
din partea autorului.

«Mirum est ut animus agitatione motuque corporis excitetur.» ¹⁾

PLINUS JUNIOR.

INTRODUCȚIE

Intru cât privesce progresele ce am îndeplinit în dezvoltarea instrucțiunei publice în țera noastră, nu am făcut de cât bine, rău, a imita statele cu mult mai înaintate ca noi.

Statele civilisate însă au introdus și introduc încă mari reforme în educațiunea noilor lor generațiuni.

Aceste reforme consistă în cea de a alipi educațiunei intelectuale și pe cea physică, cu aceeași serioșitate și cu aceeași profundă convicțiune că fac un bine societății și națiunii.

Cred că dând sēma despre necesitățile ce au impus, aceste reforme, și discutând asemenea decât este sēu nu necesitate, și timpul chēr, de a le introduce și la noi, nu fac de cât a umple un gol ce există în literatura noastră medicală.

¹⁾ Suntem surprinși de a videa cât inteligența câștigă în forță prin mișcarea și esercițial corpului.

Nepăsarea ce se pune la noi în multe, și mai ales în educațiunea fizică a copiilor, nenumeratele epidemii, numărul mare al mortalității, efecte ce probă că calitatea rasei începe să se pierdă, justifică în de-ajuns pentru ce am crezut necesar a face acest studiu.

Pe urmă privind chestiunea și din punctul de vedere național, videm că :

«Lupta pentru existență este așa de vie în timpuri moderne, că puținii vor fi oamenii cari vor putea fi victorioși. Deja mi s-a sucombă sub prea marea presiune ce 'i apasă. Dacă această presiune va continua de a cresce, după cum pare probabil, ea va pune la probă în un mod foarte aspru, chiară pe cele mai bune constituții. E dar de o importanță cât se poate mai mare de a cresce copii astfel, ca să fie capabili de a susține nu numai lupta intelectuală ce 'i așteaptă, dar să potă în acelaș timp susporta physicesce ostenelele nenumărate și grele la care vor fi supuși.»

«Nu numai, adesea se întâmplă că reușita unei lupte depinde de forța și curajul soldaților, dér, în luptele industriale chér, victoria este unită vigorei physice a producturilor.» ¹⁾

Étă ce am crezut necesar a pune în vederea acelor ce vor bine-voi a ceti această lucrare și a înțelege motorul ce m'a condus pe mine; precum, și a le pune în acelașă timp în vederea oamenilor pe care destinul său voința țerei 'i pune pe rând în locul de unde pot face mult bine României, déca se vor ocupa serios de interesele ei vitale.

Dr C. I. Istrati.

1879, Decembrie 18.

¹⁾ De l'Éducation par Herbert Spencer.

BIBLIOGRAPHIE

- Herbert Spencer.** De l'éducation intellectuelle, morale et physique. Traduit de L'anglais. Paris, 1879.
- Émile Zola.** Mes haines. La littérature et la gymnastique. Paris, 1879.
- M-me Papa-Carpantier.** Jeux gymnastiques avec chants, pour les enfants de salles d'Asile. Paris, 1875.
- Eugène Paz.** La Santé de l'esprit et du corps par la gymnastique, Paris, 1868.
- La gymnastique raisonnée. Paris, 1876.
- J. B. Foussagrives.** Entretiens familiers sur L'hygiène. Paris, 1870.
- L'Éducation physique des garçons. Paris 1870.
- » » Jeunes filles. Paris 1870.
- E. Dally.** La gymnastique. Revue scientifique, No. 6 Août, 1879 Paris.
- Napoléon Laisné.** Gymnastique pratique. Paris, 1879.
- Aplications de la gymnastique à la guérisons de quelques maladies, 1875.
- Le Docteur N. A. Le Blond.** Manuel de gymnastique, hygiénique et médicale. Paris, 1877.
- C. Vergnes.** Manuel de gymnastique. 1876, Paris.
- Gustave Zander.** La gymnastique médicale mécanique. Paris.
- Le Docteur C. Rider.** Étude médicale sur l'équitation. Paris, 1870.
- Dr M. Eulenburg.** Die Schwedische Heil-Gymnastik. Berlin, 1853.
- Mocénu G.** Istoria, Anatomia și Hygiēna gymnasticeī, ediția a III. București, 1879.
- C. Constantinin.** Raport adresat D-lui Ministru al Instrucțiunei Publice. Veđi «Românul» 29 Septembrie 1878.
- D. G. M. Schreber.** Gymnastique de Chambre Médicale et Hygienne. Paris, 1879.

- A. Proust.** Traité d'Hygiène publique et privée. Paris, 1877.
- A. Lacassagne.** Précis d'Hygiène privée et sociale. Paris, 1879.
- Michel Lévy.** Traité d'Hygiène publique et privée, 2 volumes. Paris, 1879.
- A. Riant.** Leçons d'Hygiène. Paris, 1875.
- A. Becquerel.** Traité élémentaire d'hygiène privée et publique. Paris, 1873.
- Mérat et De Lens.** Dictionnaire universel. Gymnastique. Tome troisième. Paris, 1831.
- Fabre.** Dictionnaire des dictionnaires de Médecine. Orthopédie. Tome sixième. Paris, 1841.
- Ch. Londe de Bouvier.** Gymnastique. Dictionnaire de Médecine et de chirurgie pratiques. Tome neuvième. Paris, 1833.
- Jaccoud.** Art. gymnastique. Nouveau dictionnaire de médecine et de chirurgie pratiques. T. XVII. 1873 și T. XXIII.

GYMNASTICA

DIN PUNCTUL DE VIDERE HYGIENIC ȘI SOCIAL

«Gymnastica procură adresa, agilitate, fermitate, rezistență, curaj și securitate, prezență de spirit în primejdie; ea reintărește aceste calități la acei ce le posedă naturalmente; într'un cuvânt, ea crează și disciplinează forța.»

MICHEL LÉVY, pag. 255, T. II.

«Gymnastica se leagă cu toate; este legată de educațiunea generală a națiunii, nu numai prin sănătatea celor tineri, pe care ea o întreține și repară, dar de caracterul lor pe care îl oțelise, și de spiritul lor pe care îl lărgese ca și pepturile lor. Ea atinge toate științele: medicina, a căria prescripțiuni le urmărește; historia, din care însuși face unul din capitolele interesante; pedagogia, care ar fi incompletă fără experiența ce-i procură. Ea este legată de assemenea de soriginele cele mai întinse ale artei, cultivând frumusețea corpului uman ca un reflect al frumuseții spiritului și a frumuseții divine. Simplă în scopul său, multiplă și complexă în mijlocele sale, făcând tuturor cunoștințelor omenești împrumuturi pe care să le întorcă cu prisos, gymnastica, ast-fel înțeleasă, este o operă sfântă.

BRAUN, BROUWERS ET DAX

Gymnastica Scolară, p. 92. Paris, 1874

Gymnastica practică în un mod neconștient de popoarele primitive și actuale însă necivilizate.— Origina sa.— Gymnastica la Greci, la Romani și în Evul mediu.

Prin faptul că al mișcării ce viața impune diferitelor organe a ființelor vii, organe ce fie care în parte au hotărâte modul și cantitatea de muncă ce trebuie a în-

deplini, omul se dezvoltă și se poate menține în starea fiziologică atât timp, cât o cauză străină organismului său, nu împiedică dezvoltarea sa regulată funcționare a acestor organe, producând leziuni de care se resimte corpul în parte sau în total.

Astfel la multe din popoarele primitive sau la acelea carele ajunse până astăzi nu au schimbat mult sau mai nimic, din modul lor de a fi existat, observăm că organismul indivizilor lor se dezvoltă în un mod fiziologic și adesea atât de corect, în cât, nu arare ori popoarele cele mai civilizate privite din acest punct de vedere, le sunt cu mult inferioare.

Causele sunt multiple. Aceste popoare fiind răspândite pe terenuri vaste și fertile, nu sufer de relele aglomerațiunii și ale unei alimentațiuni insuficiente; munca fiecărui individ în parte nu este dusă la extrem; copii se dezvoltă în libertate ne fiind forțați nici cu studiul, nici cu lucrări covârșitoare etății lor; funcțiunile inteligenței nu sunt exagerate și pasiunile ardente...; stări debilitante, forte comune la popoarele civilizate.

Popoarele aflate în astfel de condițiuni nu simt prin urmare necesitatea de a-și aplica regulile unor minuiose precepte igienice, atât de necesare și utile altora.

Ele nu cunosc și nu cultivă aceste precepte, căci nu cunosc nici răul de care altele fiind bătute, au fost nevoite a le crea.

Cu toate acestea, ei practică, însă inconștient, regulile impuse prin necesitatea de a se dezvolta și a fi bine, pe care popoarele culte le-au studiat, clasificat și aplicat după cum ele voiesc a ajuta la o dezvoltare corectă masei, sau după cum specialistul conduce dezvoltarea unui individ în parte; sau, a vindeca relele produse în societate nu prin necesitățile vieții fiziologice, dar ale vieții sociale moderne.

În adevăr, cine mai bine ca individul unui popor a-
prope cu totul necult, practică cu mai multă pasiune vâ-
natul, pescuitul, călăritul, înotatul, plutirea adesea pe
trunchiuri de arbori, și mai ales cântatul, danțul și ne-
numerate jocuri, unde forța și abilitatea de o potrivă,
sunt puse la probă?

Adăogați încă la acestea, munca ce necesită: aratul,
prășitul, secerișul, cósă, culesul etc., etc., pentru a vedea
mai bine prin câte dorințe și necesități, se încovóie și se
mișcă corpurile lor.

Să nu fim mândri, nici parțiali.

Décă de o parte am lua același număr de indiviđi d'in-
tre populațiunile primitive ale Americi, Asiei și Africei,
și de altă parte din sînul unuia din cele mai culte cen-
truri ale Europei, sunt convins că primii vor fi în aceste
condițiuni cu mult superiori celor de al doilea. Din cauză
că organismurile aceloră conțin în o lucrare moderată
însă, sunt mai bine dezvoltate și mai rezistente la influen-
țele exterioare ca subretele noastre corpuri.

În societatea noastră, pentru a conduce o barcă, a înota,
a călători, a vîna, etc, trebuie un studiu cu totul a parte.
Chér cântatul, danțul și jocurile de distracție, sunt fôrte
puțin practicate și adesea sub forme astfel în cât resul-
tatul obținut se se opună cu mult la necesitatea ce le-a
dat nascere: principiul de a ne mișca.

În atare condițiuni cred că nu putem cere a le fi su-
periori ca physic.

* * *

Observând în timpî vedem că acel individ al societății
prehistorice carele au usat mai mult de aceste mijloce
hygienice, a trebuit să fie mai bine dezvoltat, mai corect

în trăsurile séle, măi forte; și fiind că cu desvoltarea physică corectă, se desvoltă și calitățile psychologice, urmédă, că el a trebuit să fie în fruntea semenilor săi. În cât cu drept cuvânt Le Blond a ȑis : Când societățile se constituiră, forța și adresa oprimară slăbiciunea, și acela, fu ales de cap, carele sciu a se face temut de vecinii săi.

Ceia ce se petrece în seria animală, a trebuit să se petrecă și în specia umană la origina ei.

Și decă vom lărgi cadrul considerațiunei acestia, vom vedea că după aceeași rațiune și între diferitele grupuri de ómenī — popórele în origina lor — aũ dominat aceea, carele fiind măi oțeliți prin modul vieței și muncēi lor aũ resistat cu succes și s'aũ impus celor-l'altī.

Acest lucru aũ fost ast-fel în vechime, și tot ast-fel se practică și astă-ȑi la multe triburi selbatice.

Trec asupra cestiunei de a se sci decă acelaș sistem se practică și în relațiunile dintre popórele moderne civilisate.

Mī permit a reaminti numaī că cei ce aũ cioplit atâtău piatra, aũ domnit asupra celor ce nu avēu ca armă de cât ramura de arbore. Acei ce aũ spart silexul, aũ dominat asupra acelor ce se servēu de piatră brută. Bronȑul în urmă s'a impus silexului. Ferul, bronȑului. Pulberea explosibilă, ascuțitului. Capsa, armelor cu cremene. Pusca cu ac, capseī.

Conclusiunea se înȑelege de sine, măi ales când ne vom reaminti armatele permanente și înarmarea din ce în ce măi complectă a tuturor cetățenilor unui stat.

În urmă, popórele se formară. Fie care trebuind așī apēra ceia ce avēu, apărătorīi se produsēră.

Pentru ca cine-va să se apere, trebuesce a fi tare. Ideea de a fi forte și util în acēstă ramură, născu miscările regulate, fortifiante; de aci gymnastica atletică, militară.

La cei vechi luptele consistând a se face prin arme cu totul priimitive, se punea mare preț pe puterea physică a fiesce căruî soldat, ast-fel în cât acéstă gymnastică a dat eroi nemuritori ca: Samson, Hercule, Theseu, Achile, Milone de la Croton, Polydamas din Thessalia, Patras și Theogene din Thasos, imperatorul Commod, etc.

Nu mai grație acesteî practice, vom putea bine înțelege și aprecia eroi de la Termopile și eroi legiunelor Romane.

Athena și Roma, Grecia și Italia, étă légănnl în care istoria gymnasticeî raționale și studiate 'și are origina sa.

Se vedem care e cauza directă a cultureî eî pasionate și care fu mijlócele întrebuințate și efectele căpătate.

Nu fără óre-care venerațiune, trebuie a considera acea parte mică a Europeî unde în timpul trecut o mână de ómenî ne înspăimântă prin puterea imaginațiuneî, rațiuneî și logiceî, precum și a unei mature observațiunî, cu care dênșii aũ tratat tot ce aũ întreprins.

Grecia veche, este fructul cel mai ales al omenireî. Fruct, ce aũ copt bine și a căruia semințe înfipțe în brazda secolilor aũ produs florile cu care se mândresce omenirea astă-đi.

Și este de observat, că atunci când Grecia se afla în splendórea sa, atunci când filosofia, literile, artele și sciințele se producêu în un mod imcomparabil; tot atunci și gymnastica se practica la eî cu mai multă ardóre.

Eî desvoltaũ perfect organismul lor, dând aceeași atențiune crierului ca și corpuluî ce trebue al purta.

Aũ păstrat echilibrul necesar și pentru acéstă tot ce aũ produs este corect și matur cugetat. Păstrând mai bine ca noi corelațiunea intimă ce trebue a exista între forțele physice și intelectuale eî ne aũ probat prin ómenîi lor nemuritori, că geniul adesea nu este alt ceva decât

resultatul unei perfecte armonii a tuturor facultăților noastre.

Căci, după cum dice Emile Zola, perioadele clasice se prezintă când sângele și nervii au o egală putere și formează ast-fel temperamente măsurate și cumpănite; când din contră, nervii sîu sângele apucă înainte, nasc opere «de belles brutes florissantes où de fous de génie».

Grecii înțelesese atât de bine această cestiune încât în gimnasele lor, erau întrunite la un loc și salele vaste pentru exercițiile corporale, și cele pentru studii; ei căpătau dăr pe lîngă principiile înțelepciunii și forța necesară pentru ale pune în practică. «Ast-fel încât alăturarea de gymnasiarcul presidau retoricii și philosophii; și, după esercițiile de lupte, salt sîu disc, trecu a asculta pe Zocrat, Platon, Xenophon, Isocrat.» (Paz).

«Grecia, la început, nu era decăt un vast gymnas unde fete și băeți, ómenii și femeii, căutau frumuseța și forța.» (Zola).

«Gymnastica lua junele grec de la adolescență și, oricare era cariera ce el înbrățosa, ea nu 'l părăsea decăt în extrema bătrîneță». (Dally).

Mercurialis la 1579, într'o scriere asupra Artei gymnastice¹⁾, și P. Lefèvre de Saint-Jurien, president al parlamentului de la Toulouse, la 1595, în scrierea sa asupra Atleților, au întrunit datele necesare pentru a ne face cunoscut, practica gymnasticeii la Grecii și Romani.

La Grecii se deosebîu trei soiuri de gymnastice:

1^o gymnastica militară

2^o » athletică

3^o » medicală.

Primul carele atrase atențiunea lor asupra beneficiilor

1). Artis gymnasticae apud antiquos celeberrimae, nostris temporibus ignoratae, libri sex. Venetiis, apud Iuntas, MDLXIX.

norocite ce ea p^ote produce asupra organismului fu Asclépiade din Thesalia, născut cu una mie trei sute ani înaintea erei n^ostre.

«El consilia altora (și acea căroră le dădea acest sfat nu erau în număr mic) de a v^ena, a călări, și de a se ocupa de exerciții militare. El le indica specia de mișcare ce le credea mai salutară, și printre exercițiile militare acelea ce le conven^eu mai bine.» (Galien, De sanitate tuenda).

Mai mult de una mie de temple se rădica^ră ca semn de recunoscință în honórea lui Asclépiade. — Esculap — carele cu dreptul este considerat ca părintele medicinei.

Cât privesce gymnastica medicală însă, ne vom opri la locul destinat pentru ac^esta.

«Gymnastica militară consista în exercițiul pugilatului, saltului, luptei, cursei cu piciorul s^eu în căruță, arcului, lăncei, în fine tot ce putea contribui la atac și la ap^erare.» (Paz).

Gymnastica Athletică era f^orte respândită și gustată de greci.

Jocurile olympice 'și au origina lor în secolul al optulea înaintea erei n^ostre, ele se datoresc lui Hercule care le instrui la reîntórcerea lui din expedițiunea contra Argonauților.

Onorurile cele mai mari, curóne, medalii de aur, avantaje materiale se decerna^u athleților victorioși, carele adesea av^eu destinat pentru ei un strigător pentru a face cunoscut poporului faptele lor și erau nutriți pe conta statului restul vieții lor.

La aceste jocuri t^otă Grecia era în picióre, ei le considera^u cu mândrie și venerație; erau adev^erate serbători naționale.

A ucide un bo^u din o lovitură de pumn, a rupe o c^ordă legată în jurul capului, numai prin contractiunea

muschilor, a opri o căruță trasă în fugă de 4 cai cu o singură mână, s'eu a ucide în brațele s'ele un Leu, ca Polydamas, erau lucruri cu totul ordinare.

Gymnasiile fiind foarte răspândite în Athena, inclinațiunea mare a poporului pentru aceste plăceri fiind dusă la extrem, ei trecură curând peste limita necesară dorințelor igienice, nu însă pînă la gradul selbatic și neomemos la carele ajunsese Romanii.

Ar fi însă o mare eróre de a crede că gymnastica la Greci, avea de scop numai a face athletii, pe care Platon îi condamna din cauza ignorenței, moșiciei și ferocității lor, dupe cum Galien combătea gladiatorii de la Roma pe acelașu reson. Afară de abusul de forță condamnat de igienă și morală, gymnastica se practica numai în vederea igienei.

«Herodicus, directorul unuia din acele academii particulare numită *gymnasia* sau *palestrae*, observase că tinerii dați în s'ema sa, pe care-i instruia în esercițiul luptei, pugilatului, etc., deveneau cea mai mare parte de o s'enătate bună, și că chiar cei mai slabi se întăreau adesea. Instruit prin chiar propria sa experiență, el recunoscu că esercițiul și mișcarea puteu avea mai mare influență asupra s'enătății corpului și vigórei s'ele. El conchise la posibilitatea, de a face aceste eserciții nu numai necesare căpătării forței și s'enătății, dér încă conservățiunei vieței».—Dr. Demarquay, Rapport sur les appareils et ouvrages de gymnastique. (Jury de l'exposition de 1867).

Dér, nu numai bărbații erau obligați la greci a face gymnastică; Lycurg, cerea ca și femeile se fie supuse la esercițiile gymnastice, convins cu dreptate că o femeie cu cât va fi mai robustă cu atât va nasce copii mai s'enătoși.

Socrat dicea între altele unuia din discipoli săi, Epigène, relativ la importanța și necesitatea gymnasticeii.

... «Cređi tu că în ori-ce circumstanță, o constitu-

ție delicată să fie mai sănătoasă și mai utilă, de cât o constituție robustă?

. . . «Se știi că nici într'un act al vieții tale nu te veș căi de a fi exercitat corpul teș.»

«Ceva mai mult, în funcțiunile în carele tu creș că corpul are partea cea mai mică, voesc a vorbi de acelea ale inteligenței, cine nu știe că gândirea comite adesea greșeli mari, pentru că corpul este reș dispus? Lipsa de memorie, slăbiciunea spiritului, lenea, nebunia, sunt adesea urmarca unei dispozițiuni vicioșe a corpului, carele atinge intelegența pêne la punctul de a ne face se perdem ceia ce șciam¹⁾».

În fine Grecii erau atât de convinși de schimbarea în bine ce exercițiul regulat și rațional al gymnasticei are asupra corpului și spiritului, cause ce fac se nască în om demnitatea și iubirea de libertate, încât în legislatura lor, escludău pe sclavi din gimnasiu, pe când obligaă la contrarul pe fii patriei.

Conclusiunea este:

«Înervarea, lenea, inacțiunea acelor ce trebuie a fi sclavi. Dér acelor ce voesc gloria, puterea, comanda, libertatea: exercițiul, munca, lupta, miscarea.» (Paz).

* * *

¹⁾ Memoriile lui Socrate, de Xenophonte, traduse de Talbot.

«De la Greci gymnastica trecu la Romani, cari rădăcă Gymnasi splendide. — Renumele aduse abusul: abusul, aduse discreditul: Emulațiunea jocurilor publice se perdu; sclavii și gladiatorii înlocuiră junețea în arenă, și sângele curse pentru plăcerea Romei degenerate.»

M. LÉVY. T. I. p. 12.

«Părăsirea gymnastice generale coincide cu decadența imperiului Roman.»

PROUST.

Romaniî cultivaū cu pasiune gymnastica militară, grație ei și virtuții soldaților republicei heroicele selege legiuni, cuceriră lumea întreagă.

Legionarul Roman pe lêngă acesta era continuū în muncă. Nu este colț de pământ, și mai ales în țera noastră, unde urma de ȱiduri, de movile, de drumuri, apeducte și poduri colosale, se nu ne facă a'î admira. Intorși la căminul lor, munca câmpului, plăcută dér obositore 'i ascepta, și o practicaū la început cu pasiune și venerația de la primul pêne la cel de pe urmă.

La Roma ca și la Athena gymnastica hygienică era practică cu succes de ambele sexe, pentru a întreține puterea, frumusețea și ușurința corpului.

După cum la Athena gymnasele reuneaū pe toți fără distincție pentru gymnastică, tot astfel Roma avea câmpul ei favorit : câmpul lui Marte.

Acolo «ómenii adulți și mai des tinerii, practică exercițiile militare, ei se deprind a mânui tot soiul de arme,

a arunca lancea cu vigóre și grație, a trage cu arcul, a mânui praseia cu atâta abilitate, că la o distanță de 600 pași ei aruncă o segétă seú o pétră în o legătură de paie; a domestnici cai, a'í face să se învârtescă în loc, a sêri călare fără a'și lua avênt, a încăleca seú descăleca la drépta seú la stânga, cu seú fără arme, cu o spadă seú cu o lance în mână; ei se esercită de aseminea la sărit, la alergare, la rădicarea greutăților, la scrimă contra unui stâlp, la luptă și la palestră.

«In urmă, încă unși de linimentul lor și arși de rađele sórelui, se aruncau în not în Tibru pentru a'și spêla praful și sudórea de carele sunt acoperiți....»

«Maí departe, se jócă cu discul, cu tot soiul de mingi, cu cercul; se esercită la spheromachie (boxú, cu mânele înbrăcate în o blană).» (Dezobry).

In urmă. «Ceia ce contribui maí mult la đesvelirea artei gymnasticeí, fu introducțiunea luxului în societatea Romană. Înțeleseră bine, acești mândri descendenți ai lui Romulus, că cu luxul și avuția sosesc cortejul plăcerilor efeminate, însoțite de lenea care enervédă corpul și umple inima de trădare. Astfel în primii timpí, când pacea-í readucea la vetrele lor, se dedeau la cultura pământului, la sênătósele și întăritóarele lucrări ale câmpiilor. Dér când părăsiră ei lucrările lor rustice pe mâini mercenare, ei căutară în gymnastică mijlócele de a întreține vigórea constituțiunei lor, cu deosebire avênd în vedere apêrarea patriei.» (Paz).

Ei luară însă de la popórele învinse și practica gymnasticii Atletice. Gladiatorií se produseră în Roma, Circurile se înființară. Mulți 'și făceau onórea de a descinde pe arenă.

«Pêně aci, nu putem de cât a aplauda la utilitatea și la agrementul unor ast-fel de esercițií, der în curênd mulți trecură peste măsura ce este cuviincios a pune în

orî-ce lucruri. Excesul adus în această artă, suveran igienică când este menajată în un mod cuviincios, și abusul ce câțî-va athleți făcură din forța lor fizică, conduseră curênd pe Romanî a iubi acele atroce spectacole unde sângele uman curgea pe arenă, unde ómeniî muriaă cu grație sub ochiî a miî de spectatorî, cariî nu strigară în curênd decât acest spăimântător țipet: *Panem et Circensis.*» (Paz).

Acéastă pasiune se întinsă la clasele superioare, și merse pênă acolo că câțî-va imperatori trecêu de pe tron pe nisipul sălei, de la sceptru, la arma ucigătoare. Commod, se intitula cu mândrie Hercule și pe pedestalul statuei se se citește: «Lui Commod învingătorul a o mie de Gladiatori.»

Greutatea și pericolul acestei gymnastice, eminaminte atletice, făcu ca mercenariî sêu persóne privilegiate de natură sê-și creede o tristă specialitate.

Roma devenind capitala lumei, acțiunea încetă și cumulul de avuție conduse la petreceri și orgii, la lux, conrupțiune și trândăvie. Soldatul Roman ne mai fiind des solicitat pentru apărarea patriei, și practica gymnasticeî militare se neîngriji în mare parte.

Lumea deprinsă însă cu lupte și victorii, legionariî deprinși a vedea sângele curgênd făcu ca luptele sângerânde ce se terminasse la hotare, sê se producă în mic în circurile Romane.

Ast-fel pe când «în Lacedemonia era o adevărată mărire în totalul exercițiilor: poporul se ducea acolo cu devoțiune, în un mod tot așa de simplu și pudic, după cum se ducea în evul-mediū la biserică. La Roma, exercițiile devenise jocuri; eleganța este sacrificată brutalității; se bată pentru că se omórá, și pentru că este dulce a videa sângele curgênd, când s'aū usat tóte cele-l'alte voluptăți. Nu s'ar putea compara câmpiile lui Marte din Grecia cu

circurile Romane : Acolo, nu erau spectatori, poporul întreg lupta și se întărea ; aice, pe când enormi gladiatori, cu mușchii de fer, se ucidă prin lovituri de pumn, pe estrade se desfătau efeminații și curtesanele cu cârnuri moi și topite prin orgii.» (Zola).

Gladiatorii începuse pe la 489 ani înaintea epocii noastre. Atunci murind Iunius Brutus, mai multe popore trimiseră captivi pentru a fi sugrumați pe mormântul lui. Pentru a opri privelistea unui spectacol atât de sălbatic, fii lui Brutus considerară că era mai bine, ai pune să se lupte între ei pînă la moarte, împărechindu-i câte doi.

În urmă mercenari, omenii fără credințe, barbarii fie de la nord seau de la sud, se înregimentară între athleți carele deveniseră o specialitate.

«Nu se opriră însă acolo ; gladiatorii fură dați în spectacol și la serbările solemne. Se aducă în sala de mîncare câte-va grupe care se băteau cu furie în fața oșpeților.

Seniorii cei mari scrieau în josul epistolei de invitațiune :

«Vom avea gladiatori,»

după cum Meceniul nostri dic astă-dî :

«Vom vedea pe Patti ! »

«Dupe Capitolian, imperatoarele Gordian al III pentru dînsul singur avea două mii de gladiatori.» (Paz).

Acești omenii în general nălți și bine făcuți, prin eșercițiul regulat al armelor și gymnastică, ajungă a avea o putere și adresa spaimantătoare. Musculatura lor bine dezvoltată și educată ca se dic ast-fel, pe un schelet solid și bine proporționat, făcea ca se întrunescă pe lîngă forță și o eleganță plină de grație.

Atunci se produsera acei athleți, omenii coloși, cu musculatura exuberentă, masivi și greoi, capul mic, fruntea fugindă 'napoi, inteligența scădută, gâtul umflat ca al u-

nuî taur, pumnul strâns pentru luptă, adesea sanguinari şi nemiloşi.

Galien cu dreptul combătea această tendinţă argumetând în un mod foarte judicios că: «Se ocupă cu deosebire de a cresce volumul cărnurilor şi a produce un sânge gros şi viscos; nu se lucrădă numaî pentru a face corpul maî robust, dér maî masiv, maî greu, şi prin acesta maî capabil de a sdrobi adversarul său prin masa sa numaî; acesta este dér un mesteşug inutil pentru a câsciga acea vigóre carele se mărginesce în limitele naturei.»

Acastă periodă a gymnasticeî şi această gymnastică athletică, sunt un esces condemnabil şi uă periodă sanguinară, inutilă şi condemnabilă în istoria acesteî sciinţe atât de utile.

Pentru a avea o idee despre selbătăcia gladiatorilor şi a poporului ce-şi făcea o plăcere spre ai privi ucigându-se în un mod selbatic 'mă permit a reproduce un pasagiū din uvrajul: *Les Gladiateurs*, a d-lui Vhyte-Melville.

«De odată se aude sunetele unei musice marţiale şi selbatice ca murmurul acesteî mulţimî în delir.

Porţile cu două canaturî decorate magnific se deschid în tótă lărgimea lor, şi doi câte doi cu un pas lent şi majestos defilédă gladiatorî, încărcaţi cu diferite arme, apartinënd ucigătoreî lor profesii.

Eî sunt acolo maî multe sutimî, toţi de o forţă prodigiósă şi de o adresă probată, capul sus şi mănţinerea mândră; Eî fac maî ânteiū jurul arenei ca şi cum ar voi să dea spectatorilor mulţumirea de ai examina, apoi oprindu-se cu o preciđiune militară eî se orânduesc pe o singură linie înaintea tronului lui Cesar.

O tăcere profundă şi concentrată cuprinde această mulţime, pe când gladiatorî sunt acolo immobili ca nisce statui.

De o dată eî înalţă armele lor strelucitóre, şi acest te-

ribil cânt, unde pare că se confundă strigătul triumfului și gemetele suferinții resună din ce în ce mai vibrător, puternic și încruntat, terribil și lugubru, ca și cum acești ómenî voiaŭ să dică un lung și ultim adio pămîntului înainte de a se da cu totul luptei lor desesperate.

«*Ave Caesar Imperator, morituri te salutant.*»

Atunci ei se reîntorc din noŭ și iaŭ locŭ de fie care parte a arenei, afară de o trupă alésă care ocupă locul de onóre în centru și a cărei jumătăți de ómenî cel puțin este condamnată la mórte; aceia vor trebui se combată fără milă și se nu ascepte nimic de la clemența mulțimeî.

Cei l'alți gladiatori de și deja aședați în cerc în jurul arenei, trebuesc cu tóte aceste sē stea inactivi un timp óre-care.

Cele douē truppe înaintéđă una cătră alta pe trei rēnduri. La prima scānteie a ciocnirii când oțelul începe a se întrelowi, când loviturile sunt date și ferite de acești luptători exercitați, bucuria spectatorilor se rădică pēnă la intusiasm; dér tăcerea nu întārđie a se restabili și cu o respirațiune întretăiată se urmăresce cu ochii lupta ce începe a se pronuncia, se vēd rēndurile deschise și reduse și sângele curgānd pe aceste corpuri atletice, dintre care unele sunt deja culcate pe nissip, imobile pe locul unde aŭ căđut.

Cu cât rēndurile se răresc, gladiatoriî cariî nu luasseră parte înaintéđă pentru ale umple. Atunci arena devine un spectacol înspăimāntător și monstruos. Nu mor fără greutate; acești ómenî a căror meșteșug este de a ucide; agonia lor nu vine fără gemete; și este horibil de a vīdea căđīnd pe nisipul inondat de sânge, capul plecat și privirea țintită spre pămēnt cu o profundă desesperare, aceia a căror pept este strepuns de ferul ucigător, și care se facŭ cadavre pentru plăcerea unui împērat și a unui popor calăŭ.» (Merville).

«Era un trist spectacol, această imagine a resboiului, și acesta sémănă ca un câmp de luptă, afară de această diferență că nu se făceau prizonieri, și rar li se făcea grație.

Câte odată cu toate acestea, un campion învins, de o frumuseță mai mult ca ordinară s'eu care desvelise o adresă și un curaj puțin commune, câștiga în de ajuns favoarea asistenților pentru a se îndupleca să 'lă cruce.

Dér mai adesea, semnul ce scăpa viața omului cădută nu se arăta, și, înainte ca strigătele de bravo să se fi stins la urechile s'ele, el videa poliții judecătorilor s'ei arătând ceriul, el audia poporul strigându-î cu vocea sa formidabilă : Recipe ferrum ; atunci, cu ochiul plin de desperare, el se dispunea a primi lovitura fatală cu un curaj demn de o cauză mai bună, și cel de pe urmă su-răsă ce el se sforța a simula murind nu făcea de cât a presenta mai sfășietóre această sumbră tragedie a morții.» (Paz).

Ast-fel gymnastica carele de și era destinată a desvolta sănătatea și forța, a servi regenerarea physica și morală a speciei umane, a da viață, în ast-fel de condițiuni ea ducea peste limită dezvoltarea forței, degenera caracterile și sentimentele, și dădea mórtea.

* * *

Cu căderea imperiului Roman, Gymnastica se uită cu deservărire, pînă în secolul de Renascere când abea câteva voci se găsiră a apăra cauza sa.

În acest interval de mai bine de 15 secole, ea mai reveni odată, și asupra persóneler ce o practicaî, de și cu totul incomplect, putemă totuși observa fericitele s'ele rezultate.

Acesta fu în evul mediū, în timpul cavalerilor. «Feodalitatea, dreptul fie-căruia contra tuturor, făcu din nou o necesitate din forța corporală. Gymnastica renăscu sub o altă formă.» (Zola).

Ast-fel videm că orî când nobleța, casta domnitore, spiritul de cucerire, superioritatea unei rase, aū domnit, gymnastica era mijlocul prin care acei ce trebuiau a se mănține s'aū fortificat în fisicul lor, devenind mai energici și perspicaci și în inteligența lor. Ast-fel găsim gymnastica, la nobili evulu mediū, la nobili Romei — afară de epoca ultimă și tristă a gladiatorilor — la distinsul popor Grecū, ce nu permitea acēsta sclavilor sēi.

Oare astă-đi ne lipsesc aceste importante esemple? Oare nu trupele cele mai essercitate, învechite sub arme, oțelite prin muncă și practicile acestei sciințe, în genere decid victoria în lupte?

Oare nu în mare parte și prin superioritatea physică se mănțin Englezii în Indiū, etc.? Oare nu Germanii învingători, practicaū și practică și acum mai mult și mai bine gymnastica în armate și școli?

Tot ast-fel și în evul mediū pe când prostimea se abrutisa în miserie și munca grea și necomplectă a câmpulu. Nobilul se desvolta și la corp și la inteligență prin gymnastica corporală, mers, scrimă, călărie, alergări cu căruțe, lupte cu lăncile călări, assalturi simulate, deprinderea a fugi și sēri garduri, șanțuri, sub greutatea cuirasei etc. Ast-fel că tōtă adolescența lor era destinată la aceste esserciuri.

Armele ucigătore fiind însă mai ascutite și mai teribile, ei trebuiau a se înbrăca în zale grele de oțel și a purta spade și măciuci colossale. Pentru acēsta ei trebuiau a fi tari și în acelaș timp îndemănatici, calitățî ce căpătau prin practica gymnasticeî.



23833.

«Mișcarea este resortul cel mai mare al sênătății, și acel ce ar crede ași o procura prin inacțiune ar fi tot așa de înțelept ca și acel ce s'ar condamna la tăcere pentru a'și perfecționa sênătatea.»

PLUTARCU.

«Natura noastră nu se lasă nici odată a fi dominată, și când ne punem în contradicție cu ea, ea ne pedepsește, adesea ori chér prea aspru. Cu deosebire natura materială se arată mai severă în judecata sa contra infracțiunelor aduse legilor séle.»

SCHREBER.

«Crierul nostru se desvăleşce prin multul esercițiu; se exercităm corpurile noastre, și puțin câte puțin, echilibrul se va restabili.»

ZOLA.

Renascerea gymnasticeî.—Cauzele ce au provocat acésta.—

Cei ce au lucrat mai mult pentru renascerea sa.

Cristianismul răspândinduse la popóarele Europeî, morala creștină domestnici pe om și-î dictă înfrânarea pasiunelor și a răsbunării. Cu căderea celor două imperii Romane, cu perderea acelor focare mari de corupție de la Roma și Bizantiu, și gymnastica care în mâna gladiatorilor devenise o tristă specialitate, cădu în uitare de odată cu templerile forței, cu circurile colosale, ce se prefăcură în ruine. Cavalerismul evului mediu se perdu și el. Pulberea explozibilă aduse o schimbare radicală în modul și instru-

mentele de luptă dintre națiuni s'au individui. Forța corporală, brutalisată prin escesul ce se făcuse din ea, începuse nu numai să fie nesuferită, d'ar și systematic combătută.

Emanciparea comunelor sub Ludovic XIV în Franța; crearea tribunalelor și instanțelor judecătorești, singurile capabile de a judeca în chestiunile dintre interesați; avântul mare spre știință, comerț și industrie; rigorile ce ea impune corpului; făcu chér, ca omul să trecă de la uă extremitate la alta. Astfel că, «în acest triumf al ideilor de egalitate civilă și de fraternitate umană ce conduce societățile moderne, meprisul forței brutale a' condus la indiferența educațiunei corporale.» (Michel Lévy).

Dér ei a' uitat că decă desvoltarea escesivă a forței ducea în societățile vechi, la acte și scene regretabile; decă prin consacrarea totalei existențe numai la acastă practică, se obțineau acele corpuri monstruoase ce purtau capete cu totul mici și cu facultăți limitate; decă în un cuvânt s'a greșit prin escesele ei și decă lupta nenorocită ce suntem forțați a face între state nu se mai face corp la corp, cu toate aceste, nu e mai puțin adevărat, că pușca cu ac purtată de organisme șubrede și schilode nu ar face nimic. Nu că brațele trebuie a învinge astăzi, dér piciorul ce trebuie a face marșuri imense, corpul ce trebuie a reziste la ostenelă, prin frig și greutăți, sunt atâtea cualități ce nu se pot obține de cât prin o educațiune physică constantă, și înțeleptă.

Étă ce dice în acastă privință, distinsul hygienist Fonssagrives în tratatul s'au asupra, «Educațiunei physice a băieților.»

«Omul de muschi s'a dus, omul de crier l'a înlocuit. Nu iubesc acastă tyranie succesivă a donă puteri carele sunt făcute pentru a domni împreună; cu atât mai mult că forța physică, oră câtă depreciațiune pretentioasă ar

voi spiritual să arunce asupra ei, este și va rămânea un dar. Sunt mii de circumstanțe în viață unde omul inteligent are necesitate de mușchii săi, pentru el s'eu pentru alții. Instinctul conservățiunei s'ele și instinctul mai nobil al asistenței ce el datoresce altuia găesc în ei un instrument util. Visătorul cel mai inofensiv p'ote fi pus în pozițiune a respinge, s'eu cel puțin, a întimida o agresiune brutală; să p'otă ca să intervină în profitul justiției și contra violenței; el p'ote să trebuiască a se ap'era se depărta de un obstacol, a se risca în o operațiune de scăpare de la înecăciune care necesită forță și adresă; decă el nu va avea mușchi s'eu nu va aci a se servi de ei, el va rămânea spectator doritor, d'ér neputincios, a scenelor ce vor pune comiserățiunea sa în opoziție cu slăbiciunea sa. El va voi d'ér nu va putea.

«Ș'apoi se întâmplă cu forța musculară, când ea este condusă de un spirit lăminat și just, ca și cu forța morală: ea este sorgintea unei posesiuni linisită de sine însuși, a pacienței și mărinimiei, și caracterul se resimte. Cel forte trece cu o majestuoasă indiferență în mijlocul cățelilor care-l latră; el își simte forța și nu cugetă a usa de ea. Acelaș lucru se petrece, excepțiuni păstrate, și cu acei scolari cari grație unei bune eredități, asociate cu o educațiune physică îngrijită, și o musculatură respectabilă, sunt mai puțin obrașnici și cei mai puțin belicoși dintre toți. Din t'ôte punctele de vedere, este d'ér bine de a le face mușchi prin exercițiū și gymnastică.»

Și apoi nu acei slabi, cu constituțiunii debile, cu organismul rău dezvoltat, nervoși și anemici și cu musculatura slăită, sunt bolnăvicioși, și ne necesari, în cât constituiesc o povară familiei și societății s'eu țării, fără ca cel puțin ei să p'otă beneficia de existența lor? La ce e utilă viața astfel? Fără a fi epicurian, pentru a trăi, trebuie

a beneficia de plăcerile vieții, pentru a putea beneficia de ele, trebuie să a fi sănătos, voinic și tare.

La ce ar folosi societății și țării o populație de oameni inervați, palizi, anemici și slabi! Cu toate că societățile moderne excelă pe întrecute în producerea acestor mormoloc, oare acesta să fie devida actuală a omenirii?!.....

Pe terenul artelor, literilor și științelor, nu acei ce au trăit mai mult au ajuns mai departe; au devenit prin munca lor geni, ce omenirea iubesc și la care se va închina mai mult ca la sfinții grecesici!?

Un Humboldt, Newton, Thiers, Dumas, Littré, Victor Hugo, Bismark, sunt oameni cari totă viața lor nu au ne îngrijit educațiunea fizică a corpurilor lor!

Racine cu dreptul a dis în «Les plaideurs»: Cine voescă a călători departe, cruță calul său. In cât cu totă dreptatea Le Blond, dice:

«Nu esercitați de loc inteligența copilului, veți face un idiot; nu esercitați sensibilitatea sa, veți face o brută; nu esercitați de loc activitatea sa, veți face un om slab din toate punctele de vedere: slab de voință și prin urmare incapabil de a lupta în viață; slab de corp și prin urmare predestinat la maladii și la suferință. Această slăbiciune morală și fizică, ce se traduce la exterior prin suiciduri și morți prematurate, nu este ca una tresătură a secolului nostru unde oamenii se dădău fără preget la lucrările sedentare de cabinet, și unde munca manuală din ateliere și câmpii este înlocuită, din ce în ce mai mult, prin munca înțeleasă der mai regulată a mașinilor?»

Etă der ce trebuie a avea în vedere!

Omul liberându-se pe sine începu a eși din sfera activității se sale ordinare și egoiste și a căuta cu rațiunea sa, să scruteze domeniul naturii, se aprofundeze cestiunile metafizice, spre a răspunde ast-fel la vecinicele cestiuni

căroră în mare parte pînă în present nu li s'aû dat încă o deslegare sigură.

Cu acéstă epocă de regenerare a tendințelor sociale, literatura, sciințele și artele luară un avênt din ce în ce mai mare. În acelașî timp alții mai practici căutaû ca aceste verități pure câștigate cu atâta greutate să fie aplicate la necesitățile variate ale omului și societăților ast-fel, că începu acea activitate febrilă grație căria industria și comerciul se rădicară la un grad necunoscut încă pe o scară așa de întinsă.

Națiunile premergătore pe acéstă cale aû beneficiat și beneficiéză încă aprópe într'un mod exclusiv de tóte descoperirile moderne.

Este de ajuns a cita activitatea necređută în minele de astă-dî; a miliónelor de uvrieri care grație aplicării vaporului de apă ca motor, ridică înmîit puterea mecanică a omului și face ca spațiul să nu mai fie un obstacol relațiunilor dintre popóre; agricultura sě-și schimbe instrumentele, industria se beneficieze de mașini ce cresc rezultatul. În acelașî timp electricitatea în variatele sële aplicațiuni, serviciul tehnic, ecleragiul, nenumăratele industrii, comerciul, serviciile de transport pe apă și uscat țin înrolați contingente întregi de ómenî adesea supuși unei munci aspre.

Atâtea condițiuni noui pentru o mare parte a indivi-dilor societăților moderne.

Dér decă sciința este lumina și viêta, decă prin ea popórele aû ajuns a'și crea pozițiuni cu mult mai luxurióse, plăcute și chiar fericite; decă buna stare materială în general este mai îngrijită și mai sigură; nu este mai puțin adevêrat însă că din aceste aplicațiuni ale ei la nenumărate moduri de activitate, rezultă rele de care se resimt popórele civilisate mai mult ca cele rămase îndărăt.

Astfel instrucțiunea obligatorie și forțată, impusă din

cea mai fragedă copilărie și pînă în ultima fasă a adolescenței; inderența de care corpul și educațiunea physică este cu totul lăsată în repăsare, prin ținerea copilului în pozițiuni vicioase și sedentare ore întregi; cerebriul singur fiind continu în o stare de escitațiune supra naturală, din cauză sforțărilor ce se fac; munca corporală incompatibilă cu puterile copilului ce se impune în ôrecare localități industriale; produc, mai tot-d'a-una acele generațiuni palide și slăbite, extenuate și rău ădite, nervôse și scrofulôse, carele se sting mai adesea tocmai atunci cînd trebuie să lumineze mai mult.

«Și cum ar fi altfel? noi supra mînăm crierul nostru pînă la demență, și neglijăm muschii nostri pînă la atrophie! Corpul e acolo ca un pămînt fertil căruia 'i înprumutăm totul: sevă, fluid, sensibilitate, energie, fără a'î da nici o dată nimic îndărăt. Atunci, ce vreți să producă un teren pe care plugarul uită a'l îngrășa?» (Paz).

«Cu un astfel de regim, noi mergem direct la mormînt. Corpul se disolvă, spiritul se exaltă: este sfărîmarea mîșinei întregi. Ceî ce se vor produce vor ajunge desigur la demență.» (Zola).

«Aceste tôte țin la lipsa de echilibru între facultățile nôstre intelectuale și physice. Avem spiritul cultivat, dér suntem slabî; cetim, scriem, discutăm enorm, suntem ardenti, intusiaști, ambițioși, dér suntem slabî, fôrte slabî!...» (Paz).

«Este hypertrofia crierului, nervii se desvoltă în detrimentul muschilor, și aceștia de pe urmă, slăbiți și friguroși, nu mai susțin mașina umană. Echilibrul este rupt între materie și spirit..... Acéstă victorie a nervilor asupra sîngelui aî decis de moravurile nôstre, de literatura nôtră, de întrêga nôtră epocă.» (Zola).

«Noi avem spirit fôrte mult, dér ne lipsesce precidiunea, rectitudinea, încatenarea logică a ideilor nôstre.» (Paz).

Consecuența sunt pasiunile vii, hypochondria, hysteria, phthisia, scrofulele, alcoolismul, sinuciderele, produsele unei supra activități intelectuale; a unei exploziuni a sistemului nervos prea forțat.

Lumbago, sciatica, nevralgii diverse, reumatismul, gutta, gravela, constipațiile, catharurile gastro intestinale chronice, cancerile, congestiunile, din cauza neglijerii sistematice a educațiunei physice a corpurilor noastre din cea mai fragedă tinerețe.

Pe urmă, șederea în centruri mari, aglomerațiunea în localități strîmpte și puțin luminate relele condițiuni în carele se află clasele ne avute din punctul de vedere moral și material, face că ele se degenerede și rasa se se pîrdă în un mod constant.

Alimentațiunea insuficientă, colonisarea și cultivarea unor terenuri nesalubre însă absolut necesare pentru numărul crescînd al populațiunei, munca agricultorului dusă la extrem, numărul mare al minorilor ce locuiesc într'un aer confinat și lipsit de lumină, lucrarea în fabrice cu emanațiuni nesalubre și în acelea unde numai o serie de muschi este pusă în mișcare sîu în care corpul este forțat a se ținea în pozițiuni vicioase, stîrcerea sistematică a populațiunilor de elementul tîner cel mai apt pentru o generațiune sînătîsă adesea ucisă pe câmpurile de luptă sîu sdrobită prin infecțiunea casarmelor, viața sedentară a o mulțime de ômenî cu cariere în care numai cerebrul este pus în activitate, supra-activitatea intelectuală a ômenilor de sciință, agitațiunile sociale, inferioritatea crescîndă elementului procreator etc., tîte acestea lucrînd de decimî de anî ca cause debilitante, enervante, în acelaș timp, predisposante și ocașionale, fac ca populațiunile ce se află în astfel de condițiuni să ajungă adesea în stări așa de puțin înfloritîre în cât intervențiunea sciinței prin igienă se se impue ca o necesitate și numai prin menținerea și

observațiunea scrupuloasă a preceptelor sale răul va putea fi combătut sêu înlăturat.

Astfel în cât în Franța, cu toate lucrările eminaminte igienice ce se fac, cu totă atențiunea și grija ce se dă acestei chestiuni, încă de la 1857 «era ceva sfâșietor de a vedea acea generație de șubređi și avortonî ce veneau sê vâre mâna în urne, în cât abea pe ici coala se vedeu câți-va adulți drepti și bine construiți; mai toți erau păcătoși, slăbănogiți, pepturi înguste, umere intrate, fluere sucite. În cât sau vedut forțați a mai scădea talia pentru serviciul militar, din cauză că câteva arondismente nu puteau da astfel contingentul lor.» (Paz).

Acele popóre mai ales carele trec într'un mod mai brusc de la viața liniștită, patriarchală, la febrila activitate a celor învechite în luptele de acéstă natură; se resimt mai tare de influința în rău a acestor cauze debilitante și morbide.

Acest rău este cu atât mai simțit și mai profund cu cât aceste popóre pe jumătate cultivate nu'l observă de cât atunci când răul e avansat cu totul și mijlócele întrebuințate de ele pentru combaterea lui sunt adesea ori insuficiente.

Acésta fiind o chestiune ce ne privesce direct și mai mult pe noi, vom discuta mai în urmă decă trebuie odată sê ne aplicăm riguros și nu pro formă, toate regulele igienice ce'si impune popórele din Occident; decă avem sêu nu necesitate de acésta, și în fine decă gymnastica Hygienică și medicală, trebuie a fi riguros și obligatoriu introdusă la noi.

Pe la finitul secolului trecut, când principiile moderne se semănara, când marea revoluțiune Franceză și ómenii ei, căutau a șterge sângele ce cursese cu profusiune prin acte necesarii omenirei; când renașterea în litere, științe, arte, reaminti și puse din nou în evidență traiul

celor vechi și în special al Grecilor ; când statistica în urmă presentă crudele sële verității ; când tristelor rezultate ale demographiei, care arătau mai ales în Francia cât de mare e calamitatea socială și națională se cunoscă bine, cei însărcinați a conduce națiunile și ômenii de sciință se gândiră la utilitatea gymnasticeî practicată de cei vechi, pe cariî uniî anteriori epoceî renascereî căutară a o face cunoscută prin scrieri, și aî arăta seriôsa sa importanță.

Dic calamitatea socială și națională, din causă că numărul cel mare al infirmilor, și bolnavilor sunt o sarcină asistenteî publice ; și națională, căci în lupta pentru existență între diferitele rase, acelea vor domina care-le vor putea sê reziste pênă mai în urmă la apriga încercare a armelor și concurenței.

Atunci se vădu că gymnastica atletică care trecuse la modernă ca gymnastică acrobatică presentă ochiului observator al omului de sciință, purificată de absurditățile sêu estravaganțele ce i se adusese, un mijloc puternic de a mănținea tonicitatea și forța fiziologică a organismului, sêu a le desvolta acolo unde dênsele pierduseră o mare parte din puterea lor ; că, «ea este arta cultureî regulate a corpului ; că ea este pentru corp cea ce studiul este pentru spirit.» (Napoleon Laisné).

Că astfel gymnastica hygienică luă nascere.

Și cu multă dreptate distinsul scriitor frances Emile Zola, a dis, că în facia eretismului nervos ce ne sguduie remediul cel mai logic este esercițiile corporale. El ar trimite ca și Paz, tótă generația actuală a Francieî la gymnase. Dér a nôstră?!...

«Și încă este de observat că prin pedagogie numai, sub influența lui Rousseau, a lui Peztalozzi, a lui Bassedow și a lui Guthsmuths, gymnastica intră în un mod fórte

modest pe căile practicei. În acesta, Renascerea s'aŭ arătat dér fôrte infidelă discipolă a Greciei.» (Dally).

Atunci se vădu de asemenea, se studîă și se explică sistematic, rezultatele fericite ce se pot obține, chér numai prin mers, călărit, vênat, scrimă, notat, billard, canto, danț, velociped, jocuri în aer deschis, etc., cu alte cuvinte din o gymnastică de agrement, dér care bine condusă dă rezultate destul de bune.

Căci pentru tôte aceste trebuesce ca corpul să se misce, musculatura să se contracte, circulațiunea, digestiunea și respirațiunea să se facă mai bine, nutrițiunea generală să profite în acest timp când și sistemul nervos face o paușă de la ocupațiunile serióse, prin aceste lucrări de distracție.

Acestea întru cât privesce decadența physică a claselor ce negliă cu totul educațiunea physisă. Să nu uităm însă că și munca escesivă, slăbesce și perde organisme.

Bouchardat, în o carte a sa «munca sa și influența sa asupra sănătății», arată că munca escesivă sdrobește organismul, îmbătrânesce și omórá înainte de timp, degradésă rasa, prin miseria physiologică ce întreține acéstă stare de lucruri. Astfel în cât în societatea actuală, unii perd puterea și degradésă rasa lor prin escesul de trândăvie corporală; și alții ajung la acelașu trist rezultat prin munca physică necumpătată, negliând cu totul educațiunea intelectuală, ceia ce este éráși pernicios individului și cetățénului unu stat modern.

Răspândind printre ei prin instrucțiunea elementară noțiunile de hygienă, le vor scădea șansele de a fi bolnavi.

În acelaș timp vom combate escesul muncei; și óre nu: «Unul din mijlócele de a repara corpul este a exercita spiritul. În câte rënduri n'am audít noī uvrieri dicându-ne că nimic nu'i făcea mai ușor să uite ostenéla muncei

manuale ca cursurile de séră la care asistaă, și unde'și aplicaă inteligența lor. Prin munca intelectuală, gen de activitate încă cu totul nouă pentru uvrierul cu mâna, organismul repară perderile datorite muncēi physice din timpul ȓilei.

«Astfel pămēntul se odihnesce, nu prin inerție, dér prin succesiunea arēturei.» (Riant).

«Inul arde câmpul ce'l pōrtă, tot astfel ca și ovēsul și macul ce produce somnul. Făle să se succedē, și pămēntul nu va măi suferi.» (Virgil. Georg. liv. I).

Dēca este o veritate recunoscută în physiologie, că un organ ce nu se ecsercită, se atrofiadă, de ce atunci sē nu admitem acēsta și pentru facultățile nōstre intelectuale, adevērate organe morale ?

Așa dér, «Idealul ce visēdă hygiēna ar fi, pe de o parte apropiarea claselor muncitōre la plăcerile spiritului, în mēsură posibilității și utilului; de altă parte, redeseptarea, la ómenii dedați muncēi intelectuale, a gustului acestor eserciții physice pe care cei vechi nu le deosibeaă de esercițiile gāndirei.

«Lupta între crierū și muschī nu datēdă de erī, dér ea este exclusivă astă-ȓi ca nici odată; aparține hygiēnei dér de a opera între ele o reconciliațiune și de a restabili acele frumóse armonii între sēnătatea spiritului și a corpului, armonii ce se pot considera ca pentru moment rupte. Instrucțiunea populară de o parte, gymnastica și jocurile corporale de cea l'altă parte, vor ajunge măi târȓiū, trebue a o spera, la acest rezultat atāt de dorit.» (Fonssagrives).

* * *

Xilico

D'intre modernă, acei ce au luptat mai mult pentru reabilitarea exercițiilor de gimnastică, pentru a face să se vadă mai bine acțiunea sa terapeutică și mai ales a se îngriji mai bine educațiunea fizică, sunt următorii:

Mercurialis, medic italian, care la 1387, reclamă în numele Hygienei și terapiei, exercițiile gimnastice.

Montaigne, în Franța — 1533, 1592 — În scrierea sa, «Incerări» dice: Corpul are o mare parte în ființa noastră, el ține un rang înalt; de aceea structura și compoziția sa trebuiesc a fi tratate cu o adevărată justă considerațiune. Cei ce vor se desfăcă cele două piese principale și a le sequestra una altuia, greșesc » (Essais, liv. II, cap. XVII. De la présomption).

Hufeland. Autorul Macrobiotice și a unui studiu asupra educațiunei copiilor. El cere o bună dezvoltare a organelor, mai ales a acelor de care depinde viața în un mod esențial. Cere asemenea educațiunea completă și de odată, atât intelectuală și morală cât și mai ales fizică.

Thesa sa principală este: «Nu trebuie a forma spiritul, pe conta corpului.»

Locke. Filosof engles. La 1693 a scris asupra educațiunei copiilor. Insistă mult asupra necesității de a respira aer curat și de a se mișca cât mai mult copii în sinul natural al naturei.

El dice: «Oamenii de condiție ar trebui se crească copii lor, cum îi cresc și țărani cei buni pe ai lor.»

Fuller, publică în Anglia la 1704 un important uvraj asupra gymnastice, carele la 1780, se afla deja la a șésea ediție.

I. I. Rousseau. — 1712—78 — La 1762 publică importanta sa scriere «Emile», în care dice: «Trebuie ca corpul se aibă vigóre pentru a asculta sufletul; un bun servitor trebuie se fie robust.» Și mai departe: «Este o eróre de plâns, de a se crede, că exercițiile corpului strică operațiunelor spiritului, ca și când aceste două acțiuni, nu ar trebui să mérégă împreună, și că una din ele nu trebuie nici odată să domine pe cea altă.»

I. Bernard Bessedow, născut în Hamburg la 1723, fu imitatorul ideilor lui I. I. Rousseau.

La 1776 fundă la Dessau, institutul orthopedic «Phylantropium». Grație lui cunoștințele utile și practice ale gymnasticei medicale se răspândiră iute și așa de bine în Germania.

Campe, Woleke și Salzmann, fură succesorii săi. Ultimul fundă la 1786, un nou institut la Schepfenthal.

El creă gymnastica metodică și scrisese mai multe uvrage.

Friedrich Fröbel, născut la 1782 în Svițera, succesorul lui Hufeland, al căruia nume a devenit celebru, și care prin sistemul său de educațiune a copiilor au făcut și va face mai mult bine omenirii, ca toți cesarii la un loc.

El creă la Neuhoef și în urmă la Iverdun, un institut pentru copii sërmanî, unde li se dădea o instrucțiune physică îngrijită.

La 1859 în Germania se afla 52 scoli de asemenea natură — Kindergarten — în Anglia și în Franța câte 5. Numerose în Svițera, Holanda, Algeria și Statele unite.

Astă-dî ele sunt nenumerate și chér Bucuresciul numără 4, din care una datorită nobilei inițiative a Societății «Concordia Română».

Henrich Pestalozzi, succesorul lui Fröbel la Iverdun în 1790. **Felenberg și Nachtegall** contribuîră imens la introducerea gymnasticeî în societatea modernă. Nachtegall, după ce studiă chestia în Germania se duse în Danemarca, unde grație neobositei lui activități, acastă țără posedă la 1863, patru-spre-dece stabilimente cu o populație de 4000 tineri.

Jahn, născut la 1778 în Pomerania. El a făcut cele mai mari servicii Germaniei și progresului gymnasticeî. Intre 1810—20, nu se vorbea de cât de el și lucrarea sa, publicată la 1816, sub titlul de «Gymnastica Germană». Cine scie decă progresele Prusiei și ale Germaniei, nu sunt fructele puterii date de «Fater Jahn».

Tissot. La 1780 el a scris un important tratat asupra gymnasticeî din punctul de vedere medico-chirurgical. El dice forțe spirital: «Mișcarea pôte ținea locul de remediū, dăr tôte remediurile din lume nu pot ținea loc de mișcare».

Ling, în Suedia. La 1812 făcu un Institut național de gymnastică. Unul din reformatorii acestei ramure de cunoștințe. Celebru mai ales în ce privește gymnastica therapeutică

Clias, de la Berna. El a cucerit Suedia, Anglia și Belgia pentru a face o propagandă favorabilă.

Amoros (colonel). Lucra mai întâi în Spania până la 1814. La 1816 veni în Franța. Fu fondatorul marelui Gymnas militar de la Paris, carele a durat până la 1837. Instalațiunea costă mai mult de un milion. Suprafața terenului ocupat era 50000 metri pătrați.

Schreber. A căruia lucrare în Germania a ajuns în curând la a 16-a ediție. Bazele studiului său, sunt puse pe date physiologice. El înlătură ori ce aparate.

El dice :

«Omul este o ființă dublă formată din unirea intimă, miraculoasă, a unei naturi spirituale și a unei naturi corporale. El este destinat a se menține în starea de activitate în două sensuri, decât voiesce a face un complex usă de forțele seale spirituale și de forțele seale corporale. Lenevia spiritului și inacțiunea corpului în dădar aspiră la întreaga fericire a bunei stări spirituale și corporale. O viață dulce este absolut recompensa activității. Absența acestei de pe urmă determină scăderea în organe, neregularitatea în funcțiuni, malatiile, și în fine o morțe prematură.» (Schreber. *Gymnastique de chambre, médicale et hygienique*, 1879. Paris).

În urmă totă pleiada contimpuranilor, care pot dice că se începe cu *Bouvier*, *d'Argy*, *Laisné*, *Triat*, *Barthélemy Saint-Hilaire*, *Eulenburg*, *Le Blond*, *Spencer*, *Demarqay*, *Dally*, *Zander*, *Pichéry*, *Paz* și toți *Hygieniscii moderni*.

Printre aceștia, *Becquerelle*, *Lacassagne*, *Proust*, *Riant*, *Fonssagrives*, *Michel Lévy*, etc. etc. Susțin prin argumentațiuni foarte naturale și serioase necesitatea gymnastice.

Etă ce dice D-lă M. Lévy :

«Adultul, care prin o educațiune viciósă n'aŭ influențat de loc în rău evoluțiunea, presintă artei modelul mișcărilor, și nu are nimic a cere gymnasticeî. Din nenorocire starea socială opune miî de piedici desvoltărei și jocului regulat a organelor; viața sedentară devine prea curênd condițiunea copilăriei și a primei junete, fie în scólă, fie în ateliere : printre profesiuni, unele condamnă sistemul muscular la inertië, altele 'î impun o specialitate de exercițiû; cel mai mic număr numai 'l solicită prin o varietate suficientă de contracțiuni. De aci utilitatea și necesitatea unei gymnasticeî nouă, destinată mai puțin a urmări idealul forței și armoniei mișcărilor, dér a ajuta lipsei de esercițiû a ôre căror părți, a corecta efectele acțiunei exagerate a altor părți, a contra balanța influența făcută a stagnațiunei corpului seû a atitudinelor seîe chinuite în multe profesiuni». M. Lévy. Tom. II, pag. 207. *Traité d'Hygiène publique et privée*, 1879. Paris.

«Grăție educațiunei sële, soldatul Roman ajungea sę facă 20 mille în 5 ore cu o pondere de 60 livre; în campanie, el purta, afară de armele sële, hrana pe 15 zile, bagajul și instrumentele de campament.»

M. LÉVY. T. II. pag. 252.

«A desvolta corpul și, când el este desvoltat, a pune în lucrare forțele ce există în el, este o lege care singură pôte mănține în o stare salutară de activitate transformațiunea și reînvierea materiei organice, condițiuni fundamentale a actului vital, și a căror infrațiuni au atras și atrag încă neconținut mii de infirmități asupra lunei.»

SCHREBER.

«Trebuie a supune educațiunei, culturiei, tôte funcțiunile voluntare pentru a atinge, prin efectul chër al culturiei, totalul organizațiunei.»

DALLY.

Gymnastica militară

Gymnastica reconstituantă, și întăritóre se impune mai întâi armatei, unde prin fericita sa aplicare, departe de a cere de la recrut o forță athletică face sę capete regularitatea mișcărilor, înlesnirea esecutărilor lor, și o tonicitate forte necesară pentru viața ce ei trebuesc a o duce și pentru organismuri adesea orî decă nu deteriorate cu totul, dér cel puțin rău desvoltate.

Astfel în Anglia și mai ales în Germania o rigurósă.

gymnastică corporală, cu aparate, scrimă, călărit, etc, este impusă soldaților. Resultatul fu vădut în timpii nostri. Regimul educațiunei physice se urmădeă regulat și ađi

Franceđii se desceptară mai în urmă, și la 1816 se făcu la Paris un gymnas militar imens sub conducerea a unui personal în număr de 140, dirijați de Colonelul Amoros.

«Instalațiunea costa mai mult de un milion, și suprafacia era de 50000 metri patrați.» (Laisné).

Câte două sute soldați đilnic treceaű de la diferite corpuri pentru eserciții.

La 1837 însă din cauza enormei sarcini ce Statul 'și impunea pentru acest «Gymnas Normal», fu desființat cu desăvêrșire.

Astăđi gymnastica se practică cu succes în totă armata franceđă.

Paz, vorbind de inferioritatea physică a recrutului franceđ, mai ales de la 1857, ăice :

«Mulțumită lui Dumnezeu, educațiunea armatei năstre regeneredă aceste constituțiuni ofilite ; viața regulată, hrana sănătăsă și cu deosebire esercițiile corpului : mersul, scrima, gymnastica, le îndreptă, le întăresce, și face acei magnifici mici soldați, îndesați și nervoși așa de temuți de lumea întrégă.»

O scólă militară de gymnastică, fundată la Grenelle în 1829 și transferată mai târđiű la reduta de la Faisanderie, aű fost instituită în Franța în vedere de a forma monitori capabili de a propaga în armată și, după eliberarea lor, în populațiunea civilă, regulele și metodele învêțământului esercițiilor corporale.

Reduta de la Faisanderie, în care este instalată scóla, este situată aprópe de Joinville-le-Pont, nu departe de Marna, la extremitatea câmpului de manevre de la Vincennes, pe un platoű de 65 metri de altitudine.

După raportul prezentat societății de medicină publică și de igienă profesională, de către Dally étâ aprôpe modul organizațiunei și a însemnatelor rezultate obținute ¹⁾.

Scôla cuprinde: 1^o cadrele permanente; 2^o un personal mobil. Personalul fix care cuprinde comandamentul, administrația, învățământul și serviciile generale său speciale, se compune din 12 ofițeri, de trei-deci de sub-ofițeri și de o sută de soldați de linie. Partea mobilă a efectivului se decompune în: 1-0, 123 sergenți, caporalii său soldați, funcționând ca monitori de gimnastică, sub profesori de scrimă, ajutoři de arme și ordonante, înlocuiți pe jumătate fie care 6 luni, după ce fusese șase luni ca elevi și 6 luni monitori, elevi, detașați de la marină și din armată, și carele, după șese luni de ședere în scôlă, se reîntorc la corpurile lor pentru a dirige învățământul gimnasticeii; 3^o, în fine, 900 ómeni, detașați din toate regimentele armatei și din corpurile marinei, pentru a fi reîntorși la corpurile lor după șase luni de ședere la scôlă ca monitori de gimnastică său sub profesori de arme.

Sănătatea generală a personalului este superiôră acelia a corpurilor dispensate în vecinătate; ea produce o mortalitate mai mică cu un terțiu și o proporțiune de malatii inferiøre pe jumătate.

Nici una din malatiile care lovesc pe militarii gimnastici nu provin din cauza esercițiilor la care ei se dedău; din contra, toți ómenii atinși de bronchite chronice, anemie, dispepsie, vđ ameliorându-se curênd indispozițiunea lor.

Accidentele traumatice sunt aprôpe necunoscute și puțin grave.

¹⁾ Veđi Revue des Sciences médicales en France et à L'étranger No. 28, 15 Oct. 1879.

Seria exercițiilor cuprinde; mișcările de încovoicare preliminară, fără instrumente, în urmă cu pușca întrebuintată în modul halterelor, alergarea de fond séu de viteză, cu séu fără obstacole, în ținuta gymnasului séu în ținuta de campanie; exercițiile cu aparate : bare fixe, bare paralele, cal, porțica, frânghiele; escaladarea murului redutei, cu pușca în bandulieră; și în fine bățul, bastonul, boxul și tirul în țintă.

Burq, carele au căutat, prin ajutorul cântăririlor, a măsuratului și a dinamometriei, a preciza pe 80 elevi ai scôlei, toate schimbările aduse prin exerciții în suma forțelor lor musculare, în perderea lor, în volumul și în capacitatea pulmonară, au ajuns la conclusiunile următoare:

Exercițiile scôlei naționale de gymnastică militară de la Faisanderie au de efecte sigure :

a) De a face să crească toți ómenii în pondere, și în acelaș timp de a scădea volumul lor. Acéstă creștere carele este cu totul în profitul systemului muscular, póte a se rădica de la 3 kil., 28, termenul mediú, la 6, 8 și 10 kilograme.

Crescerea pare a se produce mai mult în întâia jumătate a cursului. Acest rezultat e cu atât mai remarcabile că elevii scôlei, cu toate exercițiile carele, în toate zilele afară de Duminică, durédă 6 césuri iarna și 8 véra, au același regim alimentar ca și în regimentele lor respective (300 grame carne, 1000 grame pâine pe ziua, fără vin séu cafea).

b) De a cresce forțele musculare în o proporțiune carele póte câte odată atinge 30 %, dér carele, în termen mediú, nu este mai mică de 17 %, și în acelaș timp de a tinde a le echilibra în ambele părți ale corpului. Acéstă creștere câte o dată se face în curând, câte o dată mai târziu; la cel mai mare număr, pe la mijlocul cursului

este la apogeul său. În momentul plecării, numeroși elevi au pierdut de la 8 până la 22 kilograme.

c) De a mări capacitatea pulmonară, până la punctul de a o mări cu a 6 parte, cantitatea aerului unui inspirațiunii mijlocii.

Étė dé, atâtea norocite și bune rezultate, carele ar trebui să deschidă mult vederile acelor puși a conduce fie direcțiunea armatei, carele sistematic mănuită ar reîntorce pe soldat în focarul său, mult mai forte și abil; fie, acelor puși a conduce generațiunea nouă scolară unde muschii și forța pierd cel puțin 30 % din ceea ce ar trebui să fie, și unde din cauza câmpului respirator ce scade, tuberculoza pulmonară crește, și crierul surescitat se pierde.

Vom reveni în detaliu și cu mai multă tărie, în capitoul unde vom discuta această chestiune relativă cu ceea ce facem noi.

De curând érași, condus tot de importanța și necesitatea gimnastice, distinsul arhitect Tollet, carele în timpul expozițiunii din 1878 de la Paris a luat marea medalie pentru planurile și reformele propuse de el în construcțiunile spitalelor, școlilor comunale, și mai ales ale Casarmelor, propune înființarea în Franța — lucru ce există de mult în Germania!! — de gimnase mari și de sale de arme pe lângă fie care regiment!...

Reformele propuse de Tollet, și aplicate în câte-va centre militare în Franța, a dat rezultate admirabile în privința morbidității și mortalității trupelor.

El cere pentru soldatul frances, aer și lumină mai multă în casarma sa, carele după planurile sale, nu vor mai fi un colosal monument funebru.

Băile corporale obligatorii.

Gymnastica în gimnase mari, acoperite.
Armele în săli anume hotărâte. ¹⁾

¹⁾ Vezi: *Mémoires présentés au congrès international d'Hygiène de Paris le 1973 sur les Logements collectifs, Hygiène, Casernes*, etc. par Tullat, et *La réforme de Casernement*; Les hautes-douches, conférence faite le 12 Oct. 1971, par M. C. Tullat.

«Trebuie a depărta idea că gymnastica este o distracție, «uă artă de agrement» său chér un mijloc plăcut de a întreține sănătatea sa. Acesta este o grea și severă disciplină ce trebuie a impune junimei ca o datorie și pentru care trebuie a avea aceeași rigóre, aceleși cerințe ca și pentru *antrenamentul cerebral* ce se practică în liceele noastre. În această condițiune numai se pôte ascepta de la gymnastică rezultate seriose și adevărat practice, cu deosebire la o epocă unde, cu tóte progresele civilizației, este stabilit că sórta națiunelor depinde mai mult ca nici o dată de lupte. Din alte puncte de vedere, gymnastica este cel mai sigur preservativ, pentru tinereță, contra desfrânării precoce, a pasiunelor afective, a ambițiunelor nemărginite, a alcoolismului a căroro victime umplu asilele și spitalele. În fine, întărind individul, putem crede că bólele 'l vor atinge mai puțin serios, și că cheltuelile asistenței hospitaliere vor fi reduse în proporția desvălirei sănătății publice.»

PROUST.

Gymnastica scolastică. — Causele ce au creat'o. — Gymnastica scolastică la băieți. — Esercițiile militare. — Escursiunile.

Asupra necesității de a introduce gymnastica în scóle, etă ce ȑice D-lă Dally : «S'au ȑis cu dreptate, sunt câțiva ani, că bunele efecte ale gymnasticei erau judecate mai mult prin sentiment de cât prin sciință. Critica această ar fi astă-ȑi mai puțin adevărată ; grație unor pa-

ciență observatorî, printre cariî trebuie a cita pe D-nii Burcq și Chassagne, noi șcim cu o ôre-care precizie că, fără a da unui copil ceia ce nu are în germenul său, o talie naltă spre esemplu, gymnastica 'î va da tot ce el pôte legitim a avea : o desvelire integrală a naturei sële, o circonferență thoracică respectabilă, o circulațiune regulată, o deplină și ușoră respirațiune, muschî energici; prin acestea se pregătesce și un soldat. Afară de acêsta trebuie a observa ca viciurile solitare se vîd mai rar la copiiî dedați la exercițiile corporale, și mai toți institu-toriiî au notat — D-nii Hillairet și M. Laisné au ropor-tat — că primii la gymnastică erau fôrte adesea și primii în classă.»

Exercitând corpurile lor îi vom face mai svelți și mai tari. Funcționând tôte organele mai regulat, circulațiunea se împărtesce mai bine, sângele degurgiteză creerul înecat prin prea marea sa stimulațiune și astfel se odihnesce dînsul și se repară tot o dată cu reparațiunea ce o dăm celor-l-alte organe.

Este natural că cu asemenea sistem scôla nu va mai fi un mormênt tocmai pentru acei ce promiteau mai mult și astfel statele ce se bucură de acêstă inovațiune își mîntin elementul lor numeric și obțin în același timp și inteligențe purtate de corpuri sănătose capabile a trăi și produce, iar nu a se stinge într'un mod prematur.

Acest funest rezultat vine din causă că în starea nôstră de organizație astă-đi : «Copilul studiadă *prea curênd*; el studiadă *prea mult*; el studiadă *rêu*; el studiadă în *rele condițiunî igienice*!» (Fonssagrives).

Êtă pentru ce unul din cei mai mari scriitori și pe-dagog, unul din cei mai maturi observatori, plin de bun simț, dicea în cartea sa, Emile :

«Voiți voi a cultiva inteligența vóstră, cultivați for-țele ce ea trebuie a guverna. Exercitați continuu corpul

vostru, faceți-l robust și sănătos, pentru a-l face cuminte și înțelept; să se agite, să alerge, să strige, să fie tot-d'a-una în mișcare, să fie om prin vigóre, și în curând el va fi și prin înțelepciune.» (Rousseau).

Acésta este cu atât mai adevărat, că din cauza vieței sedentare, a unei atitudinî vicióse, a unei sfortări intelectuale și la o vrăstă cu totul jună încă, a unei rele deprinderi de a se uita, a merge sêu a se mănține, din lipsa de cultură spre a suporta greutățile vieței, ale re-
lelor ce resultă din multă emulațiune, resultă pentru societate perderi și rezultate fără nici o valóre, scăderea poporului, un deficit în balancia națională, și ceia ce am dis și mai sus, o greutate mai mult încă asistenței publice, și elemente procreatóre putrede, ce infectă prin progenitura lor și generațiunile viitoare.

«Mișcarea este afirmațiunea vieței; ea este de aseme-
nea condițiunea întreținerii sêle. Mișcarea în cât-va au-
tomatică a copilului născând și țipetul sêu, simplu pre-
text de a se mișca și de a pune în un mod activ în joc
funcțiunea pulmonară, sunt expresiunea acestei necesi-
tăți.....

... Esercițiul muscular este indispensabil copilului ca
și adultului, și încă póte mai mult ca lui. El găsește un
mijloc de a activa traviul de reînoire organică....

... Esercițiul rădică calorificațiunea organică, pe când
imobilitatea o scade din contra.» (Fonssagrives).

Să ne mișcăm, căci : Spencer, unul din cei mai mari
scriitori și pedagogi ai Angliei étă cât de serios se ex-
primă în acéstă importantă chestiune :

«Să se considere decî cât de mare trebuie a fi rêul fă-
cut copiilor și tinerilor prin un esercițiū esagerat al fa-
cultăților inteligenței. O tulburare constituțională, mai
mult sêu mai puțin mare, va succeda neevitabil la orî
ce esercițiū cerebral carele va trece măsura voită de na-

tură; și când acesta nu va merge pozitiv pînă a produce malatia, acesta va cauza de sigur o târzie degenerescență physică.

Cum s'ar putea face în un mod fericit dezvoltarea corpului, cu un apetit lăncezind, o digestiune imperfectă, o circulațiune slabă? Îndeplinirea perfectă a funcțiunilor organice, depinde de un aflux suficient de sânge avut. Fără o cantitate dată de sânge generos, nici o glandă nu pôte secreta cum trebuie, nici un viscer a îndeplini oficiul pentru carele el este destinat. Din cauza lipsei de sânge, nici un nerv, nici un muschiu, nici o membrană, nici un țesut nu pôte fi reparat. Din cauza unei compozițiuni anormale a sîngelui, crescerea nu va fi nici regulată, nici suficientă. Să se judece deci de consequence, când un stomahu slăbit, un cord bătând cu anevoie, nu pot procura și trimite de cât un sânge sêrac, puțin abundant și circulând cu lăncezire, membrilor ce trebuie a cresce.

Deci, decă în tinereță perderea forței aplicată la munca mintală, întrece intențiunile naturei, suma forțelor rămăsese pentru a fi aplicată la alte necesități, cade dedesubtul acelei ce ar trebui a fi, și se aduce inevitabil rēuri de o speță sēu de alta. Să esaminăm pe scurt, carele sunt acele rēuri.

Dcă prea multa activitate a creierului nu întrece de cât moderat gradul de activitate normal, nu va fi de cât o reacțiune moderată în dezvoltarea corpului, talia rămîind numai puțin dedesubtul celei ce ar fi fost fără acesta; sēu mai bine încă, calitatea țesăturilor va fi puțin alterată. Unul sēu mai multe din aceste efecte trebuiesc necesarmente a se produce. Cantitatea suplimentară de sânge ce se aruncă asupra crierului în timpul muncii mintale și în perioda subsequentă de reparațiune a țesutului cerebral, este sânge carele, altfel, ar fi circulat în membre și în viscere. El este perdut dēr pentru

crescere, pierdut pentru întreținerea țesuturilor corpului. Această reacțiune fizică fiind certă, chestiunea este de a sci dacă avantajul care rezultă din cultura forțată a spiritului, întrece desavantajul, dacă defectul taliei și absența acestei perfecțiuni a formelor ce dau forța și soliditatea corpului, este compensată prin escesul cunoștințelor câșigate.

Când escesul muncii mintale este mai mare, inconveniente ce rezultă sunt mult mai grave : ele lovesc nu numai perfectă creștere a corpului, dar și buna structură a creierului el însuși.

Videm dar în un mod pipăit câtă dreptate au avut Zola, când au strigat : că cu un astfel de regim mergem direct la mormânt.

«Scopul familiilor este alt-ceva : nu este chestiunea de a se ridica pe baze solide și durabile edificiul sătății, dar mai mult de a ajunge iute în acel «Steeple-chase» de pozițiuni și de cariere, unde se grămădesc generațiile cu o febrilă activitate. Hygienea este sacrificată ambițiunei, și Dumnezeu știe ce oameni promit societății acești copii debili, palizi, nervoși, usați înainte de luptă, cărora li s'a impus a face totul, afară de ceea ce trebuiau a face pentru a deveni sănătoși și viguroși ! O reformă este urgentă. Ea începe deja a se naște la orizont, și puțină ană vor trece de sigur mai înainte ca o parte mai echitabilă să fie făcută între necesitățile instrucției și aceia a dezvoltării corporale, între munca muschilor și aceia a spiritului, tot atât pentru copii destinați profesiunilor liberale ca și pentru acei ce sunt destinați profesiunilor manuale.» (Fonssagrives).

O reacțiune favorabilă a început de 25 ani, și mai ales de la 1870 în Franța pentru a căuta să se introducă în colegii și instrucțiunea obligatorie a gymnastice.

Francezii cu toate eforturile laudabile ce au făcut în ultimii ani, sunt în urma Germanilor și sub punctul de vedere al gimnasticii școlare, care au păstrat și chiar numirea de gimnase pentru colegiele lor.

Colonelul Amoros venit din Spania la 1816, Triat carele călî-va ani în urmă construia la Paris un adevărat gymnaș model, mai în urmă d'Argy, Laisné cu deosebire, Paz carele dirije astă-și unul din cele mai practice, mai vaste și importante gimnase din Paris, Soleirol, etc. etc., contribuiri mult prin scrierile, persistența și iubirea ce puse, și prin elevii și omenii ce formară, a face ca gimnastica să facă un pas mare în Franța, țera chibriturilor de puciocă, țera eminaminte rutinieră.

La 1845 Ministrul Instruc. Publice însărcină o comisiune de a presenta un proiect pentru licee și gimnase.

La 1853 și gimnastica se declară obligatorie în gimnase și licee.

O altă comisiune fu instituită la 1868 pentru școlile comunale care la 1869 depuse proiectul său.

Îndată după rebelul din 1871, guvernul republican începu serios a se ocupa de această importantă chestiune.

La 1872, faptele învățându-i minte, și arătându-le că decă trebuie a admira producțiunea facultăților intelectuale nu trebuie a viza educațiunea corpului, Laisné, fu însărcinat a face educațiunea profesorilor comunali și adunarea națională votă 100,000 fr. pentru a ajuta dezvoltarea instrucțiunii gimnastice în stabilimentele de instrucție publică.

Prin circulara de la 8 Iunie 1872 se admise pentru școlile comunale, gimnastica dină de mișcări, «pentru care este suficient intrarea acoperită să nu a școlilor, și călî-va profesori, luați printre institutori.»

Astfel la 1873 Parisul posedă pentru educațiunea phy-

sică a Școlilor comunale 120 profesori esercitați și 17060 elevi, ce urmau gymnastica corporală.

La 1 Ianuarie 1879, după Laisné, numărul copiilor școlilor laice supuși la esercițiile gimnastice, precum și la principalele exerciții militare, este la Paris de 24,603. În școlile laice de fete, este de 8,789. În școlile congreganiste a băieților, acest număr e de 8,312; în o școală congreganistă de fete, 42.

Astfel că pentru moment Parisul posedă 224 profesori bărbați și 80 profesori femei pentru gimnastică, cu o populațiune de ambe sexe din școlile comunale de 43,854.

Tôte școlile comunale de pe lângă Paris au o organizațiune gimnastică completă.

Din 82 licee 78 au gimnasele lor!

Din 254 colege 75 sunt îndestrate în acelaș mod.

În fine în Franția acum sunt 100 societăți libere de gimnastică cu un personal special de 4000 gimnastici!...

Pe când inițiativa privată căuta a introduce gimnastica în moravurile poporului Francez, chestiunea se prezintă în un mod oficial în fața Senatului chér anul acesta. Proiectul fu prezentat de D-lu Senator de Vosgi, Georges, și susținut cu multă vervă și știință de distinsul scriitor Barthélemy de Saint Hilaire, raportorul și de Dr. Testelin, carele combătu toate aserțiunile aventurose, și arăta rolul său social. Legea aprobată impune gimnastica obligatoriu în toate școlile publice.

Sunt încă unele școle, cum e aceea de la Monge în care sistemul ordinar este schimbat cu totul și se obține rezultate splendide.

Scolarii numai lucră neîntrerupt zilnic 8 pêne la 10 ore!... Ei afară de timpul de recreație cu mult mai mare, au zilnic o oră de gimnastică și eserciții militare.

Déca observăm dér împătrirea numărului numai de la

1873 pênă ađi, este de sperat că Parisul, și Franța, vor ajunge în curênd ca o dată cu alfabetul să începă și mișcările de corp; o dată cu educațiunea intelectuală să începă și educațiunea physică.

D-lă Ducret aű înființat și un jurnal : Le Gymnaste, pentru a propaga cât mai bine necesitatea gymnasticeî.

Franța aű domnit secole prin forța muschilor, aű domnit secole prin forța inteligenței și a geniuluî în parte, ce va fi, și cât e de frumos viitorul ei, când va domina cu ambele aceste puteri ale ființei umane, bine combinate și educate?!...

Și... cât suntem de departe?!...

«O mუმă tremură la ideia de a videa pe fiul său dên-duse la esercițiî așa de primejdióse, ea esită a'l încredința în mâinele unuî profesor de gymnastică, de témă ca acesta să nu'î aducă acest fiű iubit, întins pe un bancard, cu craniul fracturat său cel puțin un membru sclin-tit. Asigurațivě, mume prea temătóre, gymnastica nu este de loc ceia ce vě închipuiți; ea nu voesce a face de loc din copilul vostru nici un acrobat nici un hereule; ea voesce să facă un om.» (Le Blond).

Este o mare tendință în genere de a confunda gymnastica higienică, cu gymnastica de plăcere, de câscigű: acrobatică.

În general ómenii fără cunoscințele necesare judecă beneficiile gymnasticeî, nu după corectitudinea mănținerei corpuluî, a egaleî și perfecteî desvoltări, a forței, precidiunii; dér, după cum cineva se aruncă bine pe trapeđ, scară, prăjină, salturi, etc.

Chér, pentru aceste persóne, când ele sunt puse în posițiune de a videa copii său adulți esercitându-se în limita suficientă adesea și salutară, a mișcărilor corporale, ei cuprinși de mirare strigă : dér acésta e gymnastică!

Pentru acésta étă ce đice Ministrul Instrucțiunei din

Franța, prin circulara sa de la 8 Martie 1869. «Că gymnastica în scôle are de scop, de a mări în un mod normal și progresiv forțele corpului, și de a restabili la necesitate echilibrul și armonia. Acésta e un exercițiu pe care medicul 'l surveghedă și controledă, și nu un mijloc de a produce minuni de agilitate și curaj.»

Ca în tôte și aice lumea judecă după aparență, și cât de puțin sunt acei carele să fie puși în pozițiune a judeca altfel.

Căți nu privesc încă, de cât cu un surâs malicios, când li se spune că sunt malatiî fórte serioase că nu cedeș de cât apeî seú mișcărei bine conduse.

Un pas mai înainte de gymnastica corporală avem gymnastica de cameră, adesea suficientă mai ales pentru fete.

Schreber, în importanta sa carte asupra : gymnasticeî de cameră, medicală și higienică, — trad. Delondre ; Paris 1877 — au prescriș cu o seriositate sciințifică exercițiile și modul cum trebuiesc de a se face.

Acéstă carte de cea mai mare importanță ar trebui să se afle în mâna tuturor și mai ales a părinților, pentru a face ca copii să beneficieș de aceste importante precepte.

Dér pe cât de simple, practice și utile sunt mișcărele rezervate ale gymnasticeî corporale seú cu micî aparate cu totul inofensive, cu atât însă acéstă instrucțiune e dificilă.

Trebue ómenî bine instruiți pentru a sci să dirige și să se scie a face cât se póte mai utile aceste exerciții.

Pentru acésta se agită mult la Paris chestiunea de a se face o scólă normală de gimnastică generală. Acéstă lacună se simte cu atât mai mult, cu cât fie-care profesor astă-dî urmédă în scóla sa o sistemă eșită nu după o regulă precisă și sciințifică, dér adesea după inspirațiunea fie-căruia.

Maî toţi profesorii ne spune Laisné, sunt băieţi eşiţi din Scólele militare, care cunosc eserecîiî ce diferă de necesitatea gymnasticeî scolare, care trebuie să variede şi ea după etatea copiilor.

Invěţăměntul gymnasticeî scolare, dice distinsul Paz, aũ fost pēnē în diua de ađi răũ înţeles în Franţa, din cauza lipseî profesorilor specialî, de aparate moderne şi din lipsa unei metode uniforme.

Căci, «gymnastica nu este de loc un ce banal, indiferent, pe care primul sergent pôte a o aplica cu eficacitate. Trebuie un personal serios instruit şi trebuie ca exemplul să plece de sus, cu alte cuvinte ca eleviî Scólei normale superióre să fie obligaţi a se pune în curent cu acéstă parte a pedagogiei. Fondănd o Scólă normală de gymnastică unde ar fi expuse anatomia şi physiologia mişcărilor, istoria gymnasticeî şi utilitatea sa socială, în acelaş timp ca practică şi teoria eserecîiilor, — şi nu s'ar face în definitiv de cât a urma mişcarea produsă în Europa, unde Suedia, Prussia, Italia, Svitera, Belgiea şi mai multe state ale Garmaniei posedă instalaţiunea pe care noi o cerem. Cheltuiala nu ar fi grea; două-deci sěu trei-deci miî francî pe an pôte, — rezultatele ar fi considerabile; un conservator al sěnătăţiî humane valorěđă de sigur ceva mai mult, din punctul de vedere utilitar, de cât acel unde «declamaţiunea» ţine un aşa de mare loc şi care costa anual pe stat o jumătate de milion.» (Dally).

Aceste observaţiuni serióse, şi ideea fundărei unuî gymnas normal de gymnastică generală, ar trebui să le avem în vedere cu atenţiune.

Societatea nóstră de arme, tir şi gymnastică, ar putea deschide o secţiune de asemenea natură unde statul să contribue şi el cu ceva.

Sunt mulţi cariî voind a fi cu totul în natură, cred insuficientă gymnastica, de îndată ce copii ar fi lěsaţi re-

gulat câteva ore pe dină liberă a alerga și a se juca. Sunt însă în eróre. În eróre, din cauză că la gradul de imobilitate și slăbiciune ce este condamnat copilul prin scólă acum, este insuficient jocul și alergarea. Cu atât mai mult că generația actuală nu e slăbită numai prin munca ce face, dér și prin germenul de slăbiciune ce pórtă de la părinți carele au fost supuși la aceluși cauze debilitante.

De aceia mă mir mult de Spencer când dice despre gymnastică : «Că dēnsa valoréđă mai mult ca nimic, o admitem; dér ca să fie un equivalent al jocului nói o negăm formal.»

Mai întâi nimeni nu cere înlocuirea distracțiilor și plăcerilor jocurilor lor prin gymnastică. Din contra reușind a acorda în educațiunea copiilor un moment pentru gymnastică, pedagogia, vede mai bine necesitatea de a respecta orele de distracție, ore ce adesea, mai ales la fete, unde se confundă cu cusutul, se perdeau cu totul.

În un raport ce Paz la 1870 au făcut Ministrului de Instrucțiune publică el a pus următoarele puncte, ce s'au și admis în urmă :

Că orele consacrate gymnasticeí, nu trebuie a fi luate asupra recreațiunei;

Că copilul are dreptul la recreațiunea sa pentru a se distrage, și egal drept la gymnastică pentru a câsciga forțele și a se pregăti pentru acea virilitate ce visibil lipsește mai întregei nóstre generațiuni.

Spencer mai dice : «Afară că gymnastica este inferióră jocului liber ca *quantitate* de esercițiú muscular, ea'í este încă mai inferióră sub raportul *qualității* acestuî esercițiú.»

Găsesc că este cu totul în eróre. Căci ca *quantitate* putem bine videa *quantitatea* de travaliú muscular prin mișcările și durata ședinței, lucru ce nu putem precida

în timpul jocului, când adesea copii sêu tinerii, trecu peste limita cerută și adesea acesta le face foarte mult rău.

Ca calitate, este în eróre cu mult mai mare. Acesta am observat chér asupra mea și colegilor mei când am părăsit liceul. Jocurile nóstre consistau mai tóte în fugă. Picerile erau puse mai tot-d'a-una la aspre încercări, pe când mânele foarte puțin aveau de lucru. De aci rezultă că toți aveau membrele abdominale forți, cu o musculatură admirabilă, pe când membrele thoracice slabe, cu o musculatură păcătósă. Acesta influențedă mult și asupra amplitudinei toracelui.

Prin gimnastică însă vom face ca tóte seriile de muschi să fie prin o armoniósă combinare puse în mișcare.

În această privință étă cât de judicios se exprimă Schreber : «Acel ce aplică forțele séle musculare numai la mers póte fi comparat unui cultivator carele posedă cinci ogóre, din care nu cultivă de cât unul singur, lăsând cele-l'alte patru tolócă, abandonându-le acțiunei distrugátore a ierburilor rele. La dênsul punerea în joc a muschilor brațului, thoracelui, abdomenului și dossului, care presintă o importanță atât de mare pentru principalele funcțiuni organice, fac tocmai lipsă.» (Kinésothérapie, 1847. Paris).

D-lu Spencer, mai adaogă : «Pe urmă, nu numai suma esercițiilor luate este inegal destribuită, dér acest esercițiu, nefiind însoțit de plăcere, este mai puțin salutar ; chér când nu plictisesc de loc copii, cu titlul de lecție, aceste mișcări monotone devin obositoare din cauza lipsei de stimulent al distracției.»

La acesta voi răspunde ca Laisné : Că gimnastica nu este de loc un joc. Ea procură, este adevărat, junelor corpuri ce o practică o plăcere foarte vie ; și este suficient de a fi vădut o singură dată, pe o di frumoasă, copii e-

sercitându-se în un gymnas, pentru a cunoaște plăcerea ce ei găsesc și arderea pasionată ce pun mai toți.

Dér chér decă am admite că jocul la copii dezvoltă perfect organismul, totuși gymnastica este indicată. Căci prin gimnastică se ordonă mai bine mișcările, se disciplinează, se fac mai naturale și grațioase; pe când, adesea jocul ajunge la ceva contrar.

Și în urmă, «gymnasticeii aparține de a provoca, în constituțiunea sa corporală, totă dezvoltarea de care ar fi capabil, după cum instrucțiunea literară trebuie a asigura inteligenței acestui copil toate progresele de care facultățile seile intelectuale sunt capabile.» (Laisné).

Preciđiunea, adaptațiunea rapidă, perfectă a mișcărilor, utilizarea muncii, a forței necesare, fără ca muschiul să se contracte mai mult seú mai puțin, armonia mișcărilor, viteța cu care muschiul urmăde dorinței interne, sunt atâtea calități, ce numai prin mișcările precise, regulate și sistematice ale gymnasticeii pôte cineva a le ajunge.

Astfel în cât: «Spiritul, ochiul și muschiul nu fac de cât una la omul îndemănat; ei constitue un instrument complex, dér bine legat și exercitat.» (Fonssagrives).

Tot ce se pôte cere gymnasticeii igienice astă-đi, lucru susținut cu atâtea pătrundere de D-lú Spencer este că aceste mișcări se fie sub o formă plăcută ca astfel partea mecanică dér utilă, se dispară sub o formă plăcută.

Acest lucru a început deja a se pune în practică și mai ales la copii mici, unde exercițiile de gimnastică, ce sunt mascate prin jocuri plăcute, se fac însoțite de cântice.

Astfel scólele datorite lui Fröbel sunt cele mai bune pentru a da o bună educațiune copiilor mici.

Acéstă schimbare în direcțiunea învățământului va face mai mult bine omenirii cu toate discuțiunile insipide ale teoreticilor noștri pedagogi și ómeni de sciință.

În cât privesce gymnastica, éta în ce mod trebuie a

se face ea, dupe D-na Pape Carpentier, atât de regretata inspectoare generală a salelor de Asil din Paris.

«A'și închipui că lucrédă pământul, că fac pâine, bucate, menajul, că culeg flori, că jócă mici drame, acésta încântă toți copii, și variatele lor mișcări stimulate prin sborul fie-cărei idei, iaă de sine însăși francheta și amplitudinea indispensabilă pentru a produce asupra aparatului muscular întreg bunele rezultate ce trebuie a avea în vedere.

Tóte aceste jocuri se facă însoțite de cântice adaptate etăței și desvoltărei organulni lor phonetic și utile.

Relativ la scólele Fröbel în care educațiunea physică ia un loc atât de important, și în comparațiune cu systemul vechiū, étă ce mai găsim în scrierea D-lui Raoux. (*Notice sur les Jardins d'enfants, où Aperçu de la réforme pedagogique de Fröbel et de ses avantages physiques, intellectuels et moraux.* Lansanne, 1879).

«Sănătatea este cea de pe urmă preocupătiune a pedagogiei actuale. Sale strîmpte, jóse, umide, situate în locuri nesalubre, lipsite de sóre, saturate de emanațiuni miasmatică care lovesc odoratul, ardătoare ori înghețate, închise hermetic seū străbătute de curențuri de aer, pupitre oriđontale; scaune prea rădicate seū prea jóse; vestimente strânse pe gambe, la talie și la gât; pozițiuni primejdióse seū supărătóre pentru pulmonī, stomach, aparat digestiv și circulatoriū, colóna vertebrală seū crier; imobilitatea peste măsură prelungită, culori strălucítóre, reflecte orbitóre, lumina supărând ochiī, prin cantitatea sa, calitatea și direcția sa; étă condițiunile igienice în mijlocul cărora se cresce copilăria în un mare număr de asyle, scolī, colegiī, și fórté adesea sub coperișul chér al familieī. Astfel statistica ne învață că, de la 0—10 anī, mortalitatea este de 39 pentru Savoia și Belgia, de 42 în Anglia, de 43 în Holanda, de 48 în Prussia și de 50

în Bavaria, sêu în termen mediu de 44 la 100, adecă că mor aprópe jumătate din copii în cei întâi dece ani.»

Și ar fi un spectacol cu totul altfel încă, decă statisticele ar vorbi de debilități încurabile, de afecțiuni cronice, de germenii malatiilor ucigătoare și a bătrânețelor anticipate produse prin aceste continue violațiuni a prescripțiunelor celor mai elementare ale hygienei generale.

În grădina Fröbel, din contra, totul concură a apăra, a mănține și a fortifica sênătatea. Șederea în un aer pur, continuu vivificat prin exhalățiuni vegetale, și mănținut la o temperatură cuviinciosă în sale și afară; ocupațiuni atrăgătoare, variate și alternând astfel ca să nu ostenescă nici corpul, nici spiritul; eserciții de gymnastică, jocuri, primblări, sensațiuni și sentimente plăcute; în fine survegherea continuă a institutricelor, éta de sigur atâtea circumstanțe favorabile desvoltărei sênătății, prophilaacticei și chér vindecărei multor malatii. Aceste rezultate sunt prea evidente pentru a fi necesar de a mai insista.

* * *

Un avantagiū enorm probat pêně la evidentă astă-dă, este fericita influență ce are gymnastica asupra desvoltărei thoracelui și a pulmonilor.

Am vădut că Dr Burq a demonstrat cu observațiunile culese la Gymnasul militar de la reduta «la Faisanderie», că thoracele se desvoltă, capacitatea pulmonară se măresce pêně a priimi în termen mediu o a șésea parte de aer mai mult.

Aū vădut chér că acei ce aveau bronchite chronice erau în termenul șederei lor în scólă decă nu vindecați dér curênd ușurați.

Și se nu uităm că vorbind de pulmonii și de respirație, vorbim de cel mai important organ, de cea mai importantă funcțiune.

Décă e un imens pericol pentru organism malatia stomahului prin care trebuie a ne alimenta de două ori pe diună, cât de mare trebuie să fie pericolul malatiei pulmonilor, care trebuie să consume de 18—20 pe minută câte o porțiune de oxygen, și să dea afară produse ce nu mai servesc corpului și carele rămase în sânge ne ar înăduși ?

Dr Lallemand, a observat în lunga și savanta sa practică că persoanele ce usedă de și mult dér cu regulă de voce, dau un contingent mic de bóle de pept.

El a observat acest lucru mai ales la cântători și cântătoare !

Basat pe aceste observațiuni el a întărit multe pepturi puindui să citescă cu voce tare.

Lacassagne, dice : «Noi am voi ca în scóle, să se surveghe de elevii și să se învețe a respira, cum li se arată a merge.»

Gymnastica vocei dér este utilă și mai ales în tineretă când esercitând și membrele thoracice și sforțările necesare pentru acésta póte ușor a se desvolta și ajuta astfel ca pulmonul să fie mai bine format.

Fonssagrives susține cu multă tărie în cartea sa : *L'éducation physique des jeunes filles*, că : «La un pept îngust conrespund pulmonii turtiți, în cari sângele și aerul circulă cu greutate, cari sunt predispuși la phtysie și cari, pe de altă parte, nu ar putea, în malatiile acute pulmonare, se presintă resursele ce suntem în drept a ascepta de la pulmonii mai bine desvoltați. Décă practicele gymnastice ar fi mai generale și aplicate cu mai multă perseveranță, s'ar videa un număr mai mic de acele pepturi de copii care sunt îngustate, diforme, a că-

ror c $\acute{o}$ ste se clatină una asupra celei l'alte, și a căror pele subțiată, parcursă de nenumerate vinișore albastre, este de abea ridicată prin reliquelele muschilor slăbiți, în cât-va atrophiați. A face un s $\acute{e}$ nătos pept acestor fete, ce alt scop de propus perseverenței materne!

Ea p $\acute{o$ te al atinge adesea, și, acolo unde o sl $\acute{e}$ biciune radicală i se opune; ea p $\acute{o$ te cel puțin a atenua r $\acute{e}$ ul în un grad destul de mare. Gymnastica practica $\acute{t}$ ă de timpuriu și p $\acute{e}$ n $\acute{e}$ la adolescența împlinită, este mijlocul cel mai bun de a limita ravajele phtysiei în familii. Câte ore pierdute s $\acute{e}$ u r $\acute{e}$ u întrebuintate în timpul ȃilei ar putea da satisfacțiune acestei necesități de prima ordine! Fără gymnastică, nu sci $\acute{u}$ cum aș spune-o în deajuns, nu e educațiune physică la fete, nu sunt forme regulate, nu sunt proporțiuni fericite, nu este aptitudine la o maturitate eficace, nu va fi o descendență robustă.»

Acelaș lucru este și pentru băieți.

«S $\acute{e}$ studiem, ceia ce se pitrece ȃilnic sub ochi $\acute{i}$ nostri. S $\acute{e}$ luăm copilul spre exemplu. No $\acute{i}$ vom videa că el însuși ne conduce și ne inițiază la necesitățile s $\acute{e}$ le, or $\acute{i}$ cine a v $\acute{e}$ ȃut eșind din clasă un num $\acute{e}$ r de copii, a $\acute{u}$ trebuit s $\acute{o}$ fie lovit de un fapt general : necesitatea de a sări și de a țipa. Copilul al $\acute{e}$ rgă fără scire, el ascultă unei duble necesități : 1 $^{\circ}$ Acelia de a esercita muschii s $\acute{e}$ i; 2 $^{\circ}$ Acelia de a face s $\acute{e}$ pătrundă o mai mare cantitate de aer în peptul s $\acute{e}$ u și de a pune în mișcare tot aparatul s $\acute{e}$ u respiratori $\acute{u}$. Pentru ce s $\acute{e}$ nu punem în joc $\acute{u}$ și în un mod util ac $\acute{e}$ stă necesitate de cheltuială musculară și nerv $\acute{o}$ să? Pentru ce s $\acute{e}$ nu armonisăm aceste mișcări și aceste țipete, nu numai din punctul de videre al abilității și al instrucțiunei copilului. Ar trebui într'un cuv $\acute{e}$ nt a asocia înv $\acute{e}$ țământul gymnastice $\acute{i}$ cu acel al cântecului.» (Demarquay, loc. cit.).

«Purtarea și maniarea unei pusc $\acute{i}$ place colegianilor,

căroră le dă un aer de importanță virilă care este cu totul în gustul lor; acest exercițiu pune în joc de o manieră harmonică mușchii trunchiului și ai gâtului în acelaș timp ca și acei ai membrilor; ranița duce umerii înapoi, lărgesce pieptul în diametrul său transversal și dă taliei o curbură favorabilă eleganței sale. Exercițiul puscei desvoltă adresa; el mai obicinuesce cu maniarea armei, pe care iubirea vînatului o pune curînd în mîna adolescenților.» (Gallard, *La gymnastique et les exercices corporels dans les Lycées*).

Importanța exercițiilor militare începînd chîr din școlile primare, cu care se și termină instrucțiunea multora, este de cea mai mare importanță.

Nu numai că prin aceste mișcări, — școla soldatului și mînuirea puscei — se îndeplinesc în mare parte cerințele gymnastice corporale, dîr încă se armonidă și se pregătesc pe nesimțite acești copii, la serviciul militar obligator ce astă-dî se impune tuturor indivișilor capabili ai unei națiuni.

Pe lîngă acestea, ordinea, direcțiunea, demnitatea de sine, se capătă de micî de acești copii, căroră creîndulise o pozițiune astfel, sunt ținuți a avea mîntinerea lor corectă, exteriorul curat și plăcut, mișcările majestose și peptul ținut în pozițiune a se desvolta bine.

Atuncî serviciul permanent în armată va fi mult micșorat, și astfel rîul ce creadă casarma va fi neînsemnat.

S'aû acudat mult bruscheța și adesea orî escesul ne permis de lege în instrucțiunea recruișilor. Când instrucțiunea este astădî obligatorie, și când gymnastica va fi ajutată câteva momente de exerciții militare, noi vom pregăti recrutul la vrîsta de tot jună, pe nesimțite și în un mod serios și plăcut.

Atuncî copiilor dîndulise de tinerî o educațiune physică bună, îndreptînd și corectînd corpurile lor nu vom

mai fi puși în pozițiune a observa fapte ca cele descrise mai sus după Paz, său ca cel următor, după Dally :

«Acei ce au vădut la Paris, în 1870, cei opt-deci mii gardi mobili, absolut lipsiți de orî ce educațiune physică, pot singuri ași face o idee de starea de inferioritate în care noi ne găsim încă relativ cu străinii.»

La 9 Martie 1869 Ministeriul Instrucțiunei Publice din Francia constată deja că : «introduse la acastă epocă cu titlul du încercare în liceile Academiei din Paris, ele reușiseră pe deplin.»

În un raport ce Paz presenta la 1870, Noembre 20, aceluiași Ministru, el cerea între altele :

«Ca mișcările elementare a scôlei soldatului să fie arătate tutulor elevilor mai mici de 11 anî; ca plecând de la acastă etate, să învețe mica maniere a armelor. Începând de la 15 anî, să se completeze instrucțiunea militară a acestor junî făcânduî să esecute scôla de pluton în întregul său, scrima cu baioneta și scôla tiraliorilor;

Că din ora quotidian afectată gymnasticeî, 20 minute să fie consacrate instrucțiunei militare pentru junîi elevi, și că aceiași instrucțiune se absorbă jumătatea oreî pentru eleviî claselor superiôre.

Cu tôte că o comisiune însărcinată la 1851, în Franța, prin raportul său se pronuncia contra acesteî practice; cu tôte că de curând încă în urma Graveloteî și Sedanului, D-l Vernois, raportorul înaintea Academiei de medicină se pronuncia contra proiectului acestuia susținut de D-lă Gallard, astădî în liceiele și gymnasele franceze, se prevede obligatoriū pe lêngă gymnastică și scrimă, scôla soldatului și manuirea armelor. Mai mult acum susținū a se aplica nu numai în regimente ceia ce pare a fi luat rădăcină, dér și în aceste scôle : Călăritul și înotatul.

Francezii conduși de idei bune fără îndoială dér ne conforme încă cu spiritul secolului și cu necesitățile ce



creadă fruntariile, uită că Dumnezeu după cum dice marele filosof Fichte nu a populat pământul cu omul creat în sine, dăr cu națiuni concrete, cu interese deosebite.

Cher știința modernă admitând lupta pentru existență pare, a confirma și aproba acest system de relațiuni.

Trebuind a apără țara, ne trebuie armată; armata va fi cu atât mai superioară, cu cât va fi mai numerosă și mai bine pregătită. Pentru acesta se pregătim junimea totă.

De aceia adevărații patrioți francezi, trecând din domeniul speculațiunilor metaphysice, pe pământul realității ce ne susține și pe care trebuie al apără, au admis acesta ca obligatoriu, lucru ce mulți institutori inteligenți puseseră deja în practică imediat în urma războiului din 1870.

«Școala din departamentul Sommei, școala din Cayeux-sur-Mer, compusă din opt-zeci copii, au dat de curând un curios exemplu a acestei aptitudini pentru exercițiile militare la copii tineri. Noi împrumutăm detaliele ce urmează jurnalului de la Amiens.

După distribuțiunea premiilor concursului departamental la elevii școlilor primare în luna lui August 1872, școala din Cayeux a fost trecută în revistă în marea curte a liceului din Amiens de locotenentul colonel al regimentului al 14-lea de linie. A vedea sub costumul zuavilor această mică trupă de copii în care cel mai june în vârstă de cinci ani și jumătate și cel mai mare de cinci-sprezece, (toboșarul nu avea de cât 6 ani), publicul nu se aștepta la o revistă serioasă. Cu toate astea mersul sigur al acestor copii, physionomia lor inteligentă, escita deja un interes simpatice.

Abia ajunsă în spațioasa curte a liceului, mica trupă deschide rîndurile și locotenintele colonel o inspectează.

Micii zuavi execută tot ceea ce se atinge de mînuirea armelor. Lumea admiră precisiunea mișcărilor lor. Puscile

de lemn n'aŭ baterie d r t te mi   arile de încărcare sunt s v r  ite cu o regularitate perfectă. Ace   i copii se desf   ur  in fine in tiralior   i fac scrima cu baioneta, comanda fiind transmisă cu cornul  i esecutat  cu o pricepere ce nu se ob  ine de c t dupe un lung eserci  iu la solda  ii adul  i.

In cele din urmă d n  ii a  format  i rupt plutonul, s'a  r nduit la drepta  i la st nga in bătae  i s'a  desf   urat in tiralior , execut nd cu admira iune focurile reglementare. S'a   mp r  it in sec  ii  i a  bătut in retragere astfel, neîncetând de a trage.

Plutonul a defilat apoi cu armele pe dinaintea autoritaților cari i-a  făcut o c lduros  ova iune.

Erea o adevărată revistă. Mic  i zuav  din Cayeux arătase o  inut , o disciplină, o precisiune demne de veterani in m nuirea armelor. Locotenintele colonel care  comandase eria minunat de rezultatele ob  inute in sc la ac sta.

Escelint  solda  i, juni  zuav  din Cayeux sunt in același timp  i bună elev ; am fost feric  i de a auzi de la D. Bertrand, atunci inspector de Academie la Amiens că la ace   i copii ca in mai t te sc lele departamentului, supuse la acelea i eserci iuri, progresele inteligin  ii merse-seră alături cu desvoltarea for elor physice  i a obiceiurilor virile.

D c  aceste eserci  i da  rezultate a a de bune la copii c t nu vor fi ele de folositoare la tiner , la elevii liceelor, a  colegielor  i a  sc lelor normale? Aci armele pot  i trebuie să fie adev rate pusc   i de modelul adoptat pentru armată ca să nu se  ntrebuin eze, un timp pre ios spre a  nv  a un lucru care se va uita pentru a începe mai t rziu din nou.

Esercițiul tirului va fi făcut într'un mod serios  i in numele aceleia  prudentă trebuie s l cerem.

Ce! ne temem să încredințăm o armă de vânătoare unui tânăr? Și cu toate astea îl lăsăm adesea în voia lui dupe ce i-am dat în mână o pușcă pe care n'o cunoște, o armă pe care el o vede poate pentru prima dată fără să fi primit, nu voiți dice o singură lecțiune, dér nici chiar indicațiunile cele mai elementare și mai indispensabile spre a ști să se servescă de ea, spre a'l proteje pe el și pe aceia ce'l înconjoară în contra primejdiilor ce nu le cunoște.» (Riant. Leçons d'hygiène. p. 538).

Grație acestor exerciții militare vom putea cere într'un mod mai sistematic ca elevii tuturor școlilor comunale, gimnasii și chiar licee și cu deosebire acei din internate să fie scoși cel puțin o dată pe săptămână afară în aer liber, pentru ca o dată cu exercițiile salutare ce densii vor executa, pulmonii lor să respire un aer cu totul pur iar vederilor lor să li se presinte orizonturi cu mult mai mari.

Și în adevăr ar mai trebui ore a discuta necesitatea și avantajele asupra acestei populațiuni june chiar dacă densa ar fi scosă numai câteva ore pe săptămână afară; trebuie ore a mai reaminti diferența enormă ce esista între sănătatea scolarului de la țară și a celui de la oraș cu toate lipsurile din punctul de vedere al alimentațiunii și îmbrăcămintii insuficiente a celor d'ântâi; trebuie ore a mai nega purificațiunea ce ar adnce sângeului ce circulă în vinele lor, o respirațiune accelerată prin exerciții la aer curat?

Dacă numărul mare al myopilor merge pînă a face ca jumătate din populațiunea școlilor să fie atinsă de această infirmitate nu o datorim această ore escesului de citire adesea în condițiuni ne-hygienice și a unui orizont tot-d'a-una prea mic, limitat prin cei patru muri ai camerii? Iată pentru ce în sistema modernă de educațiune physică se cere cu insistență trimiterea copiilor în locuri mai

spațioase s'au afară din orașe pentru ca astfel să se contra-balanseze alterațiunile ce organul visual este supus a contracta.

Prin gymnastica ochilor se p'ote preveni myopia. In scol' trebuie a deprinde pe cop'ii și s'ă se uite la distanțe mari, căci, «defectul de esercițiu, obiceiul de a nu privi de cât lucruri prea apropiate sunt în fine cauze f'orte frequente de myopie.» (Riant).

Pentru ce așa de puțin' miop' la ț'ără? «Myopilor așa de numeroși din orașe, trebuie a le consilia, pentru a corecta acest defect, de a se esercita cu adaptarea ochilor lor la mari distanțe.» (Riant).

Pe urmă câte reflecțiuni, câte inspirațiuni, deducțiuni și idei născute dintr'un orizont vast și avut prin natura sa, lucru atât de rar generațiunilor n'ostre scolare și atât de necesar prin faptul chiar al existenței n'ostre într'o relațiune atât de intimă cu natura ce ne înconj'oră.

Ca astfel escursiunile de fie-care duminică pentru cercuri mici s'au escursiunile sciințifice mai mari în timpurile de vacanță, fac ca pe lângă câștigul physic ce corpul găsește în ele, facultățile intelectuale și instrucția copilului s'ă se mărescă, să v'edă, să cun'oscă și să pipăe adesea lucruri ce cu t'otă bună-voința profesorului respectiv, nu s'ar putea satisface în cercul mic al sc'olei. In acest mod prin curiositatea naturală a copiilor s'ar putea aduce un profit mare instrucțiunei lor de o dată cu reparațiunea adusă organismelor lor fragede.

«Juna fătă pôte găsi d'asemenea într'un exercițiu muscular convenabil o liniscire sigură la o prea mare susceptibilitate nervoasă și unul din cele mai sănătoșe remedii în contra chlorosei. Hahneman aș dis cu multă dreptate : «Cu slăbiciunea mumelor începe acea a omului.»

LACASSAGNE.

«Femeilor, faceți gimnastică, nu pentru voi, dér pentru noi, ăicea I. I. Rousseau.

Faceți gimnastică, pentru voi și pentru noi, vom ăice la rëndul nostru »

PAZ. Gym. rais. p. 104.

«Uă fătă, care la vrâsta de ăece ană, citeșce atunci când ar trebui să alerge, va fi la două-ăeci o femeie nervoasă, și nu o bună nutrice »

TISSOT

Traité des nerfs et de leurs maladies
pag. 443. T. 2. 1784.

«Voiți soldați viguroși și energici? Faceți înainte de tôte femei capabile de a concepe, de a nasce, de a nutri. Étă piatra angulară a problemului, or și ce altă reformă în această privință nu e de cât eróre și ilusiuni.»

EUGÈNE PAZ.

Necesitatea gimnasticei în scólele de fete

Absolut tôte argumentele ce am invocat spre a demonstra necesitatea de a face ca educațiunea intelectuală a copiilor să fie în acord cu educațiunea lor physică se a-

plică și la aceea ce hygienistul și pedagogia seriósă ar cere educațiunei fetelor. Căci în adevăr pentru ce am pretinde ca numai băeții să-și întărescă corpul de o dată cu instrucțiunea ce capătă pe când și fetelor le cerem aceste cunoscințe și încă într'un mod obligatoriu. Cum, cerem acésta pentru bărbat numai din cauză că el este supus regimului militar? Trebuie ore să uităm un moment că femeia are un rol cu mult mai mare în societate; că ia prin natură este pusă a îndeplini sarcina cea mai nobilă însă în același timp și cea mai dificilă?.. Cum! Să nu facem noi în aberațiunea noastră pentru sorgintea genului human ceea ce agricultorul face pentru plantele sale? Să nu avem măcar vederea simplului observator pentru a copia regulele vizibile ce trebuie a urma? S'ar putea ore ca pe când îngrășem răsadurile pentru a obține splendide ridichi de lună să ne îngrijim cu totul răsadul genului omenesc? Oare exemplele nenorocite de totă dina nu ne arată că nu putem avea copii sănătoși în prima linie de cât de la mume sănătose; că o mumă slabă neputând să alăpteze depărtéză de la sênul său matern chiar ființa căreia a dat nascere; și că mai adesea din cauza slăbiciunei în care întreținem femeile noastre facem ca în momentul cel mai solemn ce natura 'ia indicat să se piardă nu numai muma de familie dar o dată cu dênsa și copilul căruia trebuia să-i dea nascere. Pe când bărbatului îi este rezervată mai în totalitatea sa munca manuală, pe când plăcerea și necesitățile îl fac să călărescă, să vèneze, să alerge; femeia în acest timp închisă în circuitul casei, palidă și slăbită, extenuată prin graviditate, să cercă a-și alăpta copilul însă în van căci organismul său nepreparat pentru acésta, adesea orî nu pôte îndeplini rolul cu care natura l'a însărcinat.

Facem totul spre a corrupe corpul și sufletul său pentru a le face hysterice și bălnăviciose, admirăm estrema

lor slăbiciune, le facem să'și piérdă totul din cauză că gusturile năstre perverse nu véd în femeia de cât plăcerea, nu căutăm într'ênsa de cât desfrânarea forțându-o pentru acesta ca prin mijlăce artificiale și mode miserabile să'și strice pieptul și spinarea, să'și torture mâinele și picióarele, uitând că schilodind aceste corpuri, sdrobim rasa și caracterul nostru.

«Acestor talií ridicule prin micșorimea lor, care par'că voesc a rivalisa cu vespele și scărăbușii; cât nu prefer, ȕice Paz : natura avută, nobilă și plină de grație și de maestate, care constitue frumusețea femeilor în acele regiuni unde moda este încă în stare primitivă.»

Grație însă tendințelor de reforme radicale ce ómenii de știință caută neîncetat a introduce în educațiunea physicală a viitórelor mume de familie, în curînd vom vedea cel puțin în țările ce se ocupă serios de starea lor socială: gymnastica, miclele excursiuni, impuse și scólelor de fete, lucru ce în țările occidentale s'a și început deja.

Acestă necesitate este cu atât mai simțită la ele, cu cât prin educațiunea și moravurile lor, ele duc o viață mai sedentară. Ele nefiind nici așa de svânturate, libere, vii, ca băeții, nu au ocaziune a'și mișca musculatura, corpul. Pe lêngă studiú, lucrul de mână, adesea plecate, le face tot atât rău și pentru pept și ochi, cât și pentru spinare, de unde cel puțin, o altitudine viciósă. D-lú Guillaume au demonstrat cu fapte că din 731 eleve esaminate de dênsul 218, presentaú un început de deviație!! Același trist rezultat și pentru ochi, din cauza mai ales a meselor prea nalte.

Am vėđut în unul din capitulele anterióre numărul crescând al profesórelor ce urméză cursurile de gymnastică la Paris, am vėđut în urmă, dupe Fonssagrives, relațiunea ce există pentru femei între numărul mare de phytisice ce represinta și micșorimea pepturilor lor.

Să căutăm dér prin gimnastică a lărgi aceste pepturi pentru a micșora martirologia femeilor și pentru a face sănătos isvorul din care vor suge sevă generațiunile viitoare.

Êtă dupe John Forbes, distribuția orelor de scôlă în pensionatele englede, pentru burgheđe, carele se asémănă în totul cu ceia ce se pitrece și astăđi mai ales la noi în fôrte multe din aceste institute :

In pat	9 ore
In clasă pentru a studia lecțiile	9 »
In clasă pentru a lucra cu acul séu a studia lucruri de agrement	3 1/2
Timp consacrat meselor	1 1/2
Exerciții în aer plin, sub forma de primbări, adese cu cartea în mână, și numai când timpul e bun	1 oră
Total	24 ore

Cu un astfel de regim adevărul este că trebuie să ne mirăm, cum de mai pot reziste aceste june creaturi; cum încă numărul de și mare, al cocoșăților, anemicilor, phtysicelor, scrofulóselor, dysmenoreicelor și amenoreicelor nu este încă cu mult mai mare !...

Astfel educațiunea copiilor în genere, perde prin lipsa de aer, de mișcare, de haine conforme cu vrêsta și hygienea, din lipsa alimentațiunei insuficiente și a escesului de studiu și inertié.

În cât cu drept cuvânt Frank dice :

«Femeia crescută după ceia ce se chêmă bunul gust, este o creatură miserabilă și demnă de milă în comparație acelei ce cresce natura fără ajutorul nostru. Cel mai mic lucru 'i causă palpițaii, asthm, o ostenesce și o perde.

Continu aședată, prin urmare fără mișcare, circulațiu-

nea nu se face de cât acolo unde cordul obosit voesce a face să parvie.

Culórea cadaverică, ce s'a decorat în orașe cu numele de culóre de distincțiune, este rezultatul cel mai imediat.» (Dr Franck, 1780).

Pentru a face însă vădită necesitatea acesteï reforme radicale absolut cerute, fac cunoscut dupe Spencer modul dupe care în majoritatea casurilor sunt crescute aceste nenorocite ființe.

«Două scolî, una de fete, alta de băeți, se găsesec sub ferestrele nóstre și contrastul între ele este remarcabil. La scóla de băeți o grădină aprópe întrégă este transformată într'un teren descoperit și așternut cu nisip care produce un câmp întins pentru jocuri și plin de stâlpi și de bare orizontale spre a servi exercițiilor gymnastice. În tóte zilele înaintea dejunului apoi la 11 ore, dupe aceea la 12 și în fine séra dupe clase, tótă vecinătatea este asurđită de un cor de strigăte și de rîsete carî anunță că elevii iesú din clase și se grămădesc la jocuri. Atât cât sunt pe afară, ochii și urechile ne mărturisesc că ei sunt cufundați în acéstă activitate plăcută care face să bată pulsul mai repede și asigură printr'acéstă funcționarea sănětósă a tutului organelor.

Cât de diferit este tabloul presintat de «stabilimentul de educațiune pentru domnișóre». Înainte de a nu ni să fi spus nu am fi cređut nici de cum ca un pensionat de fete erea așa de aprópe de noi ca pensionatul de băeți.

Grădina tot de aceiași întindere ca cea-l'altă nu ofere nimic particular care să servescă la amusarea junimeï, ea e formată de verdéță, alee nisipóse, de masive și de coșuri de florî, ca or și care grădină ordinară. Într'un interval de cincî lunî n'am audít măcar un rîs seú un strigăt. Une orî se zăresc domnișóre carele străbat încet aleele cu cărțile de studiú în mână seú carî se preumblă

la braț. Uă singură dată am vădut și eă una care alerga dupe alta înprejurul grădinei. Cu acéstă singură escepțiune nu am vădut nici odată pe eleve dându-se la vre-un esercițiū violent.

Pentru ce acéstă enormă diferență ? Oare constituțiunea unei fete diferă așa de mult de a unui băet în cât n'are nici unul din aceste gusturi cari împing pe băeți la jocuri sgomotóse? Séu mai bine, trebui-va să gândim că pe când natura a dat aceste gusturi tinerilor ca stimulente la o activitate fără care eă nu pot atinge o dezvoltare suficientă, nu le-a dat surorilor lor de cât spre a vexa profesorele scólei. Póte cu tóte acestea că noă ne înșelăm asupra cugetării persónelor însărcinate cu educațiunea sexului dulce. Noă bănuim însă că dênsele sunt sub imperiul acestei idei cum că nu trebuie să se dea fetelor o robustă dezvoltare physică ; că o sănătate durabilă și o vigóre mare sunt calități plebeiane ; că óre-care delicatetă, o forță calculată pe preumblări de o milă seă două ; că un ușor apetit lesne satisfăcut, unite cu acéstă timiditate care acompaniéză slăbiciunea sunt socotite calități cele mai convenabile femeilor.

Noă nu așteptăm ca să ni se mărturisescă acésta, dér ne închipuim că spiritul guvernantei este bântuit de un ideal de domnișórá fórté asemănător cu acela pe care l'am atins.

Dcă este astfel, trebuie să admitem că sistemul stabilit este perfect găsit spre a produce acest ideal. Dar a presupune că acest ideal este și idealul ómenilor, este a comite o eróre profundă, de și dênșii fără îndoială nu sunt în genere, atrași către femeile cu forme masculine. Noă admitem bucuros că óre-care slăbiciune relativă care cere protecțiune este pentru femeă o atracțiune, dér diferența care conrespunde sentimentelor omului este diferența sta-

bilită de mai 'nainte, care se va afirma destul, de la sine fără ca să mai aibă recurs la mijloce artificiale.

Și când prin mijlocele astea artificiale gradul diferenței întrece pe acel voit de natură, atuncea devine un element de repulsiune, mai mult de cât de atracțiune.

«Așa dér trebuie să permitem fetițelor de a alerga ca nebunile și a le cresce în sărituri și sburdălnicii,» va striga un aprig susținător al convenințelor.

Și mai departe :

«Dupe cum, ajungând într'o etate óre-care, sentimentul demnității omului pune capăt jocurilor copilăresci, tot asemenea sentimentul modestiei feminine va pune și el capăt cu cât se va apropia de maturitate, jocurilor etății fragede. Femeile n'au și ele, ba încă mai mult de cât bărbații respectul aparinților ? Și prin urmare nu vor fi înpinse mai mult de cât ei încă a evita manierele aspre și sgomotoase ? Cât este de absurd a presupune că instinctele femeii nu se vor afirma de la sine și fără să mai aibă nevoie a recurge la disciplina rigurósă a guvernamentelor.»

No pot fini mai bine de cât de a cita la finele capitoului acestuia, cu care se termină considerațiunea asupra gymnasticeii în scolii, a următoarei citațiuni datorită distinsul hygienist Fonssagrives.

«Hygiena scolară, cu tóte lucrările de detaliu de o valóre reală, trebuie încă creată. Este timp ca să se gândescă la acésta, decă voim a recăpăta vigórea physică și energia morală a generațiunilor ce se ridică, și a face din ce în ce mai rari acele *«triste diminutive ale speciiei noastre»* după cum le numea Sterne cu melancolie. Leibnitz dicea : «Dațim mie educațiunea ; cu acéstă pârghie voi rădica lumea.» — Hygiena póte dice de asemenea, și cu aceeași rațiune : «Dațim mie copilul, și voi face o rasă sănătósă și forte, care nu va rădica lumea dér care va

dominao.» Trebuie a se gândi, la o generațiune de adolescenți supuși unei bune educațiuni physice, și vom vedea că valoarea intelectuală, politică, și militară a unui popor, va fi cel puțin îndoită decât nu mai mult. Este timpul de a infusa pedagogiei această idee, banală prin aceea de a fi fost prea des spusă, că trebuie a da educațiunei spiritului buna și solida basă a unui corp viguros.»

Sunt unii cari par a nu admite cu plăcere gymnastica la fete. Și se nu uităm că mai ales grație sciinței și prudenței lui Schreber, gymnastica lor se poate face în o simplă cameră, fără alte ustensile și tot cu același beneficiu.

Astfel M. Levy, în uvrajul său, tomul II, pag. 267, dice : Gymnastica nu va fi dăr pentru femeii de cât o sorginte de therapeutică ; dăr obiceiurilor lor sedentare trebuie a opune în intervale repetite ; primblarea, vectațiunea, billardul, cercul, eorda, cântecul, musica, danțul ce ele iubescu instinctual, națiunea, ocupațiunile de câmp, etc.

Mai întâi, că câteva din aceste exerciții păcătuiesc prin mișcările numai parțiale ale membrilor abdominali. În urmă câte-va ca notațiunea, billardul, sunt și inpractice și chér puțin necompatibile cu ele.

Sunt bune în total, dăr nepractice și costisitoare chér. Nu e mai lesne, gymnastica corporală, physiologică, a lui Schreber, și când ea se poate face în oră ce cameră și nu costă nimic ?!

«Un erudit debil este tot atât de incomplect ca și un ignorant hercule.»

PAZ. Gym. raisonnée p. 121.

«Antichitatea exaltase forța fizică peste ori ce măsură. Mai târziu s'au împins desgustul pînă la meprisă. Experiența este făcută. Separațiunea omului fizic de omul moral n'au profitat nici unuia, nici altuia. Acesta este o abstracțiune pe atât de falsă pe atât și primejdioasă și pe care hygienea o repudiază adresându-se aicea, nu numai la o fracțiune a omului, dar omului în întregul său»

RIANT.

Gymnastica Hygienică la adulți și bătrîni; în special la persoanele cu ocupațiuni intelectuale și sedentare.

Dar decă gymnastica hygienică este atât de necesară în copilărie și tinerețe, decă efectele sînt atât de salutare, trebuie ore a ne opri tocmai atunci cînd corpul deprins cu ea începe a culege fructele direcțiunii date!

«Rolul său nu se opresce numai în a favorisa și a re-

gularisa dezvoltarea; el se întinde și la întreținerea sănătății pînă la vrăsta cea mai înaintată. Astfel auz înțeleșo națiunile la care cultura vieții animale auz fost mai mult în onóre, și care, prin aceste practice regulate, ajunsese la o perfecțiune de formă, la o vigóre, la o energie, care n'auz fost nici o dată ajunsse în zilele noastre.» (A. Proust).

Și apoi, óre condițiunile triste descrise mai sus pentru tinerii dedați la studii serióse nu sunt aceléși în tótă viața chér pentru ómėniș cu profesiuni sedentare, ómėniș de litere, sciințe, profesiunile liberale, etc., damnați nu numai la o tristă imobilitate a corpului, dér încă și la o continuă stare de supra activitate, de sureccitare a forțelor intelectuale?

Décă dér gymnastica este utilă și absolut necesară în etatea jună, în astfel de condițiuni ea e tot atăt de necesară, și hygienă o impune cu aceiași dorință de a face bine. Ea se impune mai ales persónelor ce auz practicato în tinereță. Urmată cu prudența necesară este cel mai bun mijloc a fi sėnătos și bine.

«Omul matur, ocupėnd systemul sėu muscular, întărđie degradarea organelor, întreține peste tot activitatea și căldura, întărđie momentul unde aceste membre vor fi inpietrite prin frigul bătrăneței». (Lacassagne).

Pentru acest finit Schreber đice :

«In casul cānd nu avem în videre un scop local, dér unde voim a lucra asupra totalului constituțiunei în un mod numai preventiv cu scop de a conserva sėnėtatea...; pentru a lucra contra atonieș generale a muschilor și a nervilor, anemieș, scrofuleș, gutteș, obesității, etc.; contra lipseș de esercițiu a persónelor sedentare...» a se face un numėr de esserciții ordonate de el în o ședință ce nu póte dura mai mult de $\frac{3}{4}$ oră.

Cel mai bun lucru pentru adulți însă, este grădinăria,

călăritul ¹⁾, înotatul ²⁾, billardul ³⁾ cu deosebire, căci el pune foarte bine în mișcare mușchii noștri, danțul ⁴⁾, vînatul ⁵⁾ și în urmă exercițiile corporale simple său cu ghiulelile, bățul cu bômbe etc.

Aceste exerciții trebuiesc urmate chér la vrâsta înaintată, și Lacassagne, foarte just dice : «Este o eróre prejudiciabilă bătrânilor, de a le recomanda repaosul pre-

¹⁾ «Mișcarea generală ce imprimă exercițiul moderat al călăriei, este un mijloc din cele mai proprii a întări mai universalitatea organelor corpului uman.» (Ch. Londe. *Gymnastique*, Dict. de medic. et de chirurg. T. 9).

«Solicitând prin sucuțiunea viscerelor abdominale, secrețiunea fluidelor gastrice, biliare, și pancreatice, equitațiunea rădică forțele organice.»

«Astfel, reducțiunea perderilor organice, crescerea nutrițiunei, acésta e rezultatul definitiv al exercițiului equestru.» (M. Lévy *Traité d'Hygiène publique et privée* Tome II, pag. 243).

«Un exercițiu moderat de acest gen, după masă, face digestiunea mai ușoră și prin urmare nutrițiunea mai perfectă.» (Dr Rider. *Étude médicale sur l'équitation*).

²⁾ «Natațiunea, considerată sub punctul de vedere a mișcărilor combinate ce ea cere, este proprie a da o mare forță musculară ; dér bunele efecte ale natațiunei nu sunt numai rezultatul exercițiului ce fac mușchii ; ele sunt încă date mēdiului în care acestia se mișcă.» (Ch. Londe).

³⁾ «El ocupă fără ostenélă spiritul și corpul, perfecționédă facultatea de acomodatiune optică și adresa manuală ; se umerge, se plécă, se rădică ; toți mușchii pe rând participă alternativ la acest exercițiu, carele nu este atât de violent în cât se turbure digestia.» (Michel Lévy. I. II. p. 229).

⁴⁾ «Danțul, acéstă plăcere de carele nu se pot trece nicī triburile sēlbatice a regiunelor equatoriale, arată că la tóte latitudinile ; ocul funcțiunelor musculare este o necesitate ce omul căuta a satisface în un mod instinctual.» (A. Lacassagne. *Précis d'Hygiène*. Paris 1879).

⁵⁾ «Vînatul exercită aceléși părți ca mersul, fuga și saltul... mai mult, el întăresce organele nóstre la vicisitudinile atmosferei, exercită auđul și cu deosebire vederea.» (Ch. Lond).

lungit. Nu s'a rădăcat nici odată de cât vocea unui nebun a lui Jérôme Cardan, pentru a face elogiul guttei și a susține că lungă durată a arborilor trebuie a fi atribuită imobilității lor.»

Mișcarea, exercițiile corporale se impun mai ales profesiunilor libere, în care cerebrul este tot-d'a-una în activitate, în care repaosul și corpul, sunt sacrificate.

Salvarea sănătății la acești ómenī se va găsi numai în activitatea physică. Munca manuală, gymnastica, călăriul, excursiunile, trebuesc să alterneze cu orele lor de ocupațiune intelectuală.

Statici eminenti ca Casper, Neufville, Mayer, etc., au demonstrat acesta pêne la evidență.

Astfel preoții, călugării, eclesiastici, trăiesc în termen mediu 66 ani! Influența divină se cunoște!

Juriști și Financieri 54. Influența vieții sedentare și agitată.

Medicii 52. Sala de autopsie, spitalele, lucrările de cabinet.

Tot statistica ne arată în Franța că la 1000 indiviđi cu profesiuni libere sunt 3,10 alienați; pe când pentru acelaș număr de alte profesiuni (militari, servitori, jurnaliști, proprietari, rentieri, lucrători, comercianți, neguțetori, nu este de cât 0'42 seú maximum 1'99!...

În Belgia statistica din 1858, probedă acelaș lucru. Prima profesiune e reprezentată prin 4'181 la 1000; se-cunda numai prin 0'82!

Adăogați la aceste, tóte nevrosele și afecțiunile sistemul nervos, și în prima linie apoplexiile și malatiile mentale, a căror frecvență 'i probată de Dr Hannover (de la Copenhaga); starea de plâns a tubului digestiv, prin care ei adesea finesc; phtysia, slăbiciunea morală ce rezultă din slăbiciunea physică; răul produs prin cafea, ciaiú, alcoolice, ce se iaú ca stimulente; o atitudine vi-

ciósă pentru ochi și pept în o cameră cu aer confinat, pentru a ne da compt de martirologia ómenilor cu profesiuni în care sistemul nervos se cultivă forțat în detrimentul restului organismului.

Réveillé-Parise ¹⁾ dicea la 1834 că :

«A fi mult timp aședat plecat pe un biuroū, adesea cu capul aprins și picióarele înghețate; a se scula, a se reaseđa, a'și bate fruntea în intervale; a părăsi condeiul, al relua, al róde; a'și lumina séu contracta brusc trësurile figurei séle, a se anima, a se calma, a se agita din noū ca un automat; atare este, în general, situațiunea unui om ce medită profund și voesce a exprima gândirea sa. Aceste mișcări, în ele însuși, nu aduc mari inconveniente, cu excepțiune pentru curbura prelungită a trunchiului, cu deosebire decât este myop. O astfel de pozițiune genedă în un mod singular circulațiunea, favorisă stađele sângelui abdominal, comprimă ficatul, stomahul, și strică funcțiunelor acestor organe. Eū asigur că acéstă caúsă de malatie, cu tóte că e una din cele mai puțin observate, este fórte activă, căci ea lucrédă fără preget și fără ca individul să observe.»

Pentru acésta, mișcarea, gymnastica în orī care din formele séle, bine condusă, primblările, călăritul, în trăsură chér — vectațiunea fiind și ea utilă, — în aer curat; distracțiile, băile de apă reci, fricțiunile séu dușele reci, trecerea curënd de la o ocupațiune intelectuală la alta manuală, ca prășitul, teslăria, scóterea apeī cu róta, tăierea de lemne etc., sunt cel mai bun lucru.

Căci «cel mai bun mijloc de a repaosa corpul este de a ocupa spiritul; procedeul cel mai sigur de a repaosa spiritul, este de a esercita corpul.» (Riant).

¹⁾ Physiologie et Hygiène des Hommes adonnés aux travaux de l'esprit.

Am făcut în această privință o curioasă observațiune cu mine însumi.

Simțem o mare ostenelă mai înainte când eram forțat a studia mai multe ore pe zi. Forțat dér a întreprinde ocupațiunea pentru câteva momente, le întrebuițam în primblare prin casă, lucru însă ce nu mă ajuta mult.

În urmă, procurându-mi o pereche de ghiulele—haltere—imediat când simțesc capul aprins și inteligența puțin întunecată, părăsesc masa, și grație unui esercițiu ce nu trece peste 5 minute simțesc capul răcorinduse și o căldură plăcută ce se desvoltă în brațe mai ales.

«Oamenii dedați la lucrări intelectuale, 'și odihnesc spiritul pe când mâna lucrădă.» (Riant).

Adesea medicamentele și mijlócele cele mai simple sunt cele mai bune.

Pe urmă : «Cu cât viața se ridică de-asupra stărei brute și inconsciente a naturei, cu atât mai mult spiritul uman, care, urmând destinația sa, se desvălesce neconținut la un grad din ce în ce mai rădăcat și cu mai multă libertate, alege și trebuie să alégă condițiunile fundamentale a existenței séle sub ochiul sciinței și al metodei, cu atât mai mult necesitățile physice indispensabile unei armonisațiunii consciente, vor trebui a fi supuse legilor naturei cu totul puternice și problemelor celor mai rădăcate ale existenței.

Numai astfel omul póte a se conforma legilor naturei de o execuțiune atât de variabilă după cursul desvoltărei vieței și exigenților epoei în care se găsesce, și a se preserva de violațiunea acestor legi și a consecințelor care ne dau atâtea rele. Astfel este origina gymnasticeii actuale, exercitiu muscular basat pe desvoltarea corpului și conservațiunea sănătății. Ea constitue decî un mijloc de a ajunge la un grad mai rădăcat de cultură physică, care are rațiunea sa de a fi în cursul desvoltărei vieței și care

este cu totul conform cu natura : pentru a obține un astfel de rezultat, modul ordinar de a pune în activitate mușchii, gymnastica inconștientă și ocazională, este prea mult incompletă și este între altele măsurată prea parcimonios omului în cele mai multe cazuri în raport cu aceste funcțiuni.» (Schreber. pag. 10).

În vederea dăr a relelor de mai sus, și a fericitei influențe ce gymnastica are asupra pasiunelor ce se află în astfel de condițiuni, putem dice cu multă dreptate :

«Că din ziua ce fie-care va face cel puțin, de trei ori pe săptămână, o oră de exerciții sistematice și metodice gradate, din ziua în care gymnasiele vor fi tot atât de frecvente ca și cafenelele de pe bulevarduri, noi afirmăm cu curaj că din acea zi, nu se va mai videa de loc juneță efeminată, imaginațiuni malative, ómenii slabi, bătrâni precoci, și în urmă acești mici copii prăpădiți; nu va mai fi obesitate nici înervări, nici urât, dăr o populațiune sănătósă, vie, energică, bravă, îndemânatecă și sprintenă; având activitate, ardóre, voință bună, humóre și bună voință, care asigură o constituțiune bine cumpănită, confiența în sine însăși și deplina satisfacțiune dată jocului tuturor organelor.» (Paz).

Gymnastica la Românî. — Starea socială și economică a populațiunei în genere. — Gymnastica practică inconștient din vechime. — Necesitatea gymnasticeî în armată, școlî. — Istoricul ei. — Ceia ce trebuie a se face.

Când vëd starea în care se află o mare parte din populațiunea noastră de la țără și mai ales aceea ce ocupă județele de pe șes, mă cuprinde în adevăr spaima și fără voia mea mă întreb decă în adevăr aceștia sunt descendențiî eroicilor apărătorî secularî ai României și care ar fi cauza văditei decadente physice în care se află.

Aceste cauze ne-apărat sunt multiple și'mî propun a le trata pe larg în lucrarea ce pregătesc acum : «România din punctul de vedere hygienic și medical.» Pentru moment voi trece numai în scurt principalele cauze ce duple mine au contribuit și contribuesc încă la degenerarea rasei noastre.

Din punctul de vedere al condițiunei solului, prima schimbare ce ne lovesce este despădurirea constantă a țării noastre, cauză ce contribue într'un mod puternic la schimbarea condițiunilor climaterice ; astfel județe întregî au rămas fără nici un arbore și tocmai din acelea ce erau armate cu păduri seculare ca Teleormanul, nume ce pe turcesce însemnă : pădure nebună. Acésta face că terenuri întinse sunt acoperite cu mlăstinî, carele sub un sóre mai ferbinte din cauza terenurilor despădurate,

clocesc în ele efluviile palustre atât de pernicioase sănătății publice.

Desființarea sistematică a arborilor fructiferi, introducerea în seculul al 18-lea a porumbului ca baza alimentației noastre în locul grâului și meiului atât de hrănitoare și singurele cultivate mai înainte de Români, pierderea constantă a proprietăților mici, despuiarea începută sub Domniî fanarioți și continuată pînă după jumătatea secolului actual, excesul de muncă impus locuitorilor, pe de o parte prin extensiunea din ce mai mare a agriculturii, pe de alta prin lipsa de brațe, alimentația insuficientă în prima linie, încetarea exercițiilor militare cu căderea Domnilor pămîntenî, sărăcia lucia, descurajarea și moleșirea ce vine dupe dînsa, toate au contribuit pe rînd și sistematic la degradarea rasei noastre, degradare ce se vede în generațiunea de astăzi, degradare ce va continua încă câte-va generațiuni din cauză că or ce rău se perpetuă prin ereditate și nici nu facem nimic spre a 'l înlătura.

Étă de ce munca devine mai dificilă și scade în același timp, și unde munca este în astfel de condiții relele sociale iaă naștere și adesea orî statele se pierd, căci nu curățenia bulevardelor constituie forța unei țări, dér curățenia, buna stare a populațiunii ce o locuiesc.

Nu pot face mai bine fiind-că suntem forțați a ne ocupa de acest suget de cât a da loc acilea cător-va rînduri ale unui regretat amic al meu, N. Codreanu, singurul ce am văzut eă adevărat lovit de starea populațiunei noastre rurale, singurul ce'si propusese și lucra la un studiu serios în acéstă privință; mórtea însă l'a răpit țării și acestei nobile cestiuni în cea mai fragedă vrăstă, la 26 de ani.

Acest studiu datédă din 31 Marte 1877 și 'mî este

trimes din orașelul Puesci din Moldova unde dânsul se afla ca medic de Plasă.

«....Trec acum la alt obiect, la un obiect, care tot-dé-una m'a interesat și acumă mă interesează în ântâiul rënd. Ca unul, ce sunt pus în mijlocul poporațiunei rurale, ca unul, ce observ pe tôte dîilele păsurile ei, grozava sa nefericire, vreaū să'ți spuî puțin despre acéstă poporațiune, care ne-a păstrat ea singură cu clasa muncitóre de prin orașe naționalitatea nóstră, limba și datinele străvechie, pe când clasele privilegiate deveniră ba slave, ba grece, etc. etc. Starea de decadență în privința economică, (care s'a început odată cu introducerea instituțiunelor Europene în țera nóstră) a acestei poporațiuni este îngrozitóre, cel puțin în părțile, în care locuiesc, și pe care le vizitez eū. Trăiam în București, 'mî făceam idee despre starea populației rurale după cărți și jurnale. Nu eram nici atuncea optimist în ideile mele despre viața țeranului nostru. Credeam și atuncea adânc, că miseria nóstră este mult mai înaintată de cât miseria din tôte țările Europei, de cât miseria chiar din Turcia. Ei, acumă eū vîd, că fiind în București, eram optimist mare în părerile mele despre starea țeranului Român. Sunt proști, ticăloși saū de cea mai rea credință aceia care dic, că în România nu esistă proletariat. Cea mai mare parte a populației rurale sunt proletari și nu proletari de aceia, pe care-i cunóște Europa occidentale, ci, proletari mai înaintați în miserie de 5—10 orî. Nici un proletarū în Europa nu'și are munca vîndută dinainte cu 5 anî. La noi majoritatea, 30 la sută din împroprietăriți și aū vîndută tótă munca, câtă o pot esecuta în timpul priincios agriculturii, pe 4, 5 anî înainte. Dintr'o 100 gospodari țeranî, mai ales cei împroprietăriți, abia 15 'și plătesc dările, fără să fie siliți saū să'și vîndă pămîntul, cu care a fost împroprietăriți, saū vitele necesare

pentru agricultură, său munca pe câte 4, 5 ani înainte. Pe urmă nici într'o țară din Europa muncitorul nu'și vinde munca cu prețuri așa de barbar scăzute, ca la noi. Cea însă, ce cu deosebire trebuie să intereseze pe bunul, adevăratul patriot român, cea ce trebuie să'l îngrijiască, să'l înspăimēnte, sunt înfiorătoarele condiții hygienice, sub care viețuește poporația noastră rurală, condițiunī, în urma cărora numărul în genere al Românilor din România descrește, Românii pier, mor, degenerază, cu încetul dispar de pe facia pământului!..... Când vād, cu ce să hrănesc țeranii noștrii, când vād, că copiii, abia luați de la țipele mumelor să hrănesc numai cu mămăligă, când vād locuințele țeranilor noștri, înțeleg cifrele din tesa D-rului Agappi, cifre, care constată o descreștere continuă a poporului Român de la anul 1859 și pēnē în zilele noastre. Anul 1859! Acesta este anul, de când cei mai mulți de la noi încep a numera era anilor de regenerare a României, de fericire, de consolidare al statului Român, *de reorganizare!* Și tot acest an, acest 1859 este anul, de la care să începe mortalitatea mare a Românilor, dispărerea lor de pe fața pământului, descreșterea, degenerarea lor physică! Ce însemnăză ore acēstă stranie coincidență? În unul și acelaș an să începe *regenerarea* politică a țēri noastre și degenerarea poporațiunei ei, mortalitatea înfricoșată? Și, ciudat lucru, de la acest an începēnd, pe tot anul statul Român să organizēză, să consolidēză, să apropie în exteriorul său de acele ale Europei, se îmbogățește cu căi perfecte de comunicație, cu libertăți cetățenești, cu instituții Europene și tot de la acest an, începēnd descreșterea, mortalitatea Românilor merge din an în an sporind. Aveam la 1859, 57 $\frac{1}{2}$ morți la o sută născuți și în 1872, 95 $\frac{1}{2}$ morți la o sută născuți și la 1873, 100 $\frac{1}{7}$ la o sută născuți! Da, mult stimate și iubite prietene, puind într'ua parte aceste cifre, care con-

stată peirea treptată a națiunei noastre, și în altă parte inavuțirea din an în an a țerei noastre cu instituțiuni Europene, care de care mai scumpe și mai costisitoare pentru țără, eu de mult am venit la ferma convicțiune, că introducerea reformelor și instituțiunelor Europene în țera noastră, în aceia formă, în care aceste inovațiuni s'a introdus la noi, a fost o enormă, o funestă greșală din partea conducătorilor națiunii, ei n'aū întărit naționalitatea noastră, ei din contra aū slăbit' o răspândind sărăcia, micșorînd numărul românilor, lățind apatia și moravuri scârnavе în tóte păturele societății Române. Când în 15 aūi de la 1859 populația României sporește în număr cum sporea înainte în 6 aūi, acesta nu însemnéză, că națiunea noastră să consolidéză, însemnéză ce-va contrariu. Vroiū, scumpe amice, să fiū înțeles bine. Nu sunt contra principiilor instituțiunelor Europene, introduse în țera noastră, nu sunt contra libertăților de tot felul, care s'aū asigurat Românilor prin aceste instituții. Sunt contra formelor costisitoare, insuportabile pentru țără, sub care aceste instituțiuni s'aū introdus. Oamenii de stat trebuia să nu copieze instituțiile Europene. Pentru aceasta nu să cere nici talent, nici muncă multă. Trebuiaū să se gândească, să sădească libertatea în țeara noastră sub forme, potrivite cu avuția ei, cu gradul de dezvoltare economică al ei. La noi însă ce s'a făcut? Producem, cum produc ómenii, societățile primitive, și cheltuim, cum cheltuiește Englitera pentru instituțiuni. Neapărat, că prin acest sistem s'a pus în o primejdie din cele mai sigure existența națiunei Române, a duso în stare de a naște 100 indiviđi și a trimete ad patres 100 $\frac{1}{7}$! Liberalii noștri, acum la putere, n'aū făcut nimic absolut pentru îndreptarea rěului. După cum i-am vėđut în Cameră nici nu sunt capabili de a'l îndrepta. Puține persóne oneste din numărul lor să pierd ca picăturile în mare fără folos pen-

tru națiune. Viitorul este învăluit cu nori întunecoși, triști, grozavi pentru națiune. Răsări-va și pentru Români sórele regenerării? Iată întrebarea?»

Décă am făcut acéstă considerațiune asupra stărei sociale, economice și igienice a țăranului nostru, este că el represintă numeric majoritatea, el fiind elementul ce ne întreține prin escesul nascerilor, pe când în orașe se întâmplă contrarul, trebuie a ne ocupa de dânsul ori-când se va avea în vedere cea mai mică schimbare în bine.

Vigórea orașelor e tot-d'a-una împrumutată elementului noș și pur ce vine de la țărá. Nu trebuie óre a ne ocupa de el? Și ce vom deveni când el va putrezi? Esistența sêu pierderea unei națiuni depinđend în mare parte de el, găsesc că nu fac rău a fi atins în trecăt acéstă chestiune importantă.

* * *

Décă am voi să ne dăm sémă despre practicele gymnasticeí ce poporul Român păstređă sub formă de jocuri de la anticí vedem că ele sunt fórté numeroșe și atât de utile în cât, și cu munca corporală ce necesită agricultura acest soiú de jocuri ar fi suficient la țărá de a întreține puterea și abilitatea. N'avem de cât a ne reaminti fuga pe întrecute, săriturile, trânta dréptă sêu cu piedică, lupta în mână sêu în degete, săritul cu bețele, picioróngele, ridicarea de-a berbeleacul, înotatul simplu și de-a voinicesce, călăritul pêně și în picióre pe pěrul calului, vênatul, barul, pórcă, smeul, oina și alte jocuri cu mingea, cu piétra pe apă, cântecul, hora, călușul, brêul, bă-tuta, chindia, ca la ușa cortului și alte asemenea jocuri și danțuri fórté igienice, care asociate cu instrucțiá militară

ce străbunii noștri aveau într'un grad așa de dezvoltat în cât infanteria lui Mircea era prima în Europa, au făcut acele piepturi de oțel, acele brațe de fier, de care s'a sdrobotit furia cotropitorilor și grație cărora mai avem astăzi o patrie.

Conștiința forței lor era atât de vădită în cât ei nu simțiau necesitatea unei gymnastice bine combinate dupe cum această necesitate este simțită de noi, în cât chiar gymnastica acrobatică era lăsată la neamuri străine ce veneau în țera românească la bălciuri spre a face pe paiatți.

Cu periôda renascerii noastre naționale și sociale, când și noi am început a vedea că decă am progresat în forme și în alte lucruri utile, rasa însă a început să piardă și atențiunea ómenilor specialți a căutat să găsească remedii sigure, demonstrate pêne la evidență ca astfel și în alte țări.

O dată dar cu organizarea armatei noastre naționale începu și practica necesară a gymnasticei corporale și a scrimei.

Pompierii din totă țera au fost și sunt supuși la exercițiul gymnastice pe o scară destul de satisfăcătoare. Numai grație puterii și conștiinței de forță ce gymnastica face să renască în fiesce-care om, pe lângă avântul național, putem să ne explicăm memorabilul fapt militar întâmplat la 1848 pe Dealul Spirei între grosul armatei turcesci și 160 de pompieri români.

Pompierii din Bucuresci se disting încă prin ușurința, abilitatea, forța și inteligența cu care se conduc în diferitele împrejurări unde sunt chemați și n'am de cât a aduce felicitările mele D-lui Căpitan Zăgănescu sub a căreia direcțiune exercițiile gymnastice ale pompierilor din Bucuresci ajunseseră la culme.

În scólele militare din Iași și Bucuresci, scrima, gymnastica corporală, scóla de pluton și gymnastica la apa-

rate se practică cu succes. Aflu însă de la persoane speciale că școala militară din Iași este cu mult inferioară în această privință.

Pentru ca să avem o probă și mai mare despre norocita sa acțiune să observăm un moment diferența ce există nu numai ca physic dar și ca știință și moralitate între junii manșetiști eșiți de la universitățile noastre, cu toate că primii, sunt ținuți încasarmați în timp de șase ani. Astfel pe când aceiași generațiune slăbită nutresce și universitățile și școlile militare acei ce es din școlile din urmă pe lângă mănținerea demnă și corectă, pe lângă corpul lor bine dezvoltat, pe lângă forța, adresa și abilitatea ce le sunt comune mai au încă serioșitatea cuvenită sexului lor și o instrucțiune ce nu lasă adesea mai nimic de dorit.

N'avem de cât cu un ochiul imparțial să luăm exemple din viața publică și privată a junilor ofițeri ce fac parte din corpurile de geniu și artilerie.

Populațiunea universității noastre slăbită și nervoasă, impacientă de avuție și glorie, adesea se consumă în frigurile unor dorinți pre mature, neglijând nu numai corpul lor dar adesea și instrucțiunea pentru care sunt chemați acolo. Nu arare-orî jocurile de hazard, relele exemple, multele ore de aer corupt din cafenele, viața neregulată îi viră în mormânt; sevă zeloși de a fi cât se poate mai iute și bine, se înscriu sub stindardul cutărui și cutărui partid, se fac adesea instrumente orbe, în cât arare orî printre tinerii universității noastre se produc ómenii instruiți, capabili de sacrificii și sinceri doritori de a fi utili țării.

Căci, «tot în timpul anilor clementi ai tinereței, când pacea e în suflet și în plenitudinea sănătății, trebuie a se turna armele rezistenței, ca în ziua luptei, malatiilor physique omul se opună organe validi, vigurose, disciplinate,

curagiū bine pregătit, și ca malatiile morale să ne găsească adăpostiți după principii neclintite, cu o voință hotărâtă în deprinderea înțelepciunei și a virtuței.» (Riant).

* * *

Gymnastica în regimente după toate informațiunile culese este redusă mai cu totul la școala soldatului și scrima cu arma, în colo absolut nimic, și mă mir cu atât mai mult cu cât nu ofițeri inteligenți ne lipsesc și pe când exemplele practice sunt de ajuns în țările vecine și în acelaș timp această necesitate dorită în instrucțiunea soldatului nostru nu ar costa mai nimica pe stat. Să nu uităm un mare principiu că mai ales în țera noastră unde 85 la sută din recruți, cel puțin, nu știu scrie său ceti, am putea face pe lângă răul social, încasarmarea celei mai valorose părți din junimea noastră, în același timp însă, și un bine, nu tocmai puțin neînsemnat, dacă s'ar căta pe cât posibilul permite a se face instrucțiunea sa morală, intelectuală și physică.

Numai atunci soldatul întors la căminul său departe de a fi o spaimă și un mijloc de corupțiune dupe cum se întâmplă adesea pentru sătenii noștri, ar fi din contra punctul de cristalizațiune al acelu element onest și activ de bun muncitor, părinte de familie, de ómen cu cunoștință de datoria lor, lucruri ce absolut ne lipsesc astăzi.

Causele ce au provocat introducerea, de la școlele primare pînă la licee, a gymnasticei în statele străine civilizate prezentându-se și la noi, efectele fiind aceleași și remediul trebuia să se caute în practica gymnasticei. Pînă acum însă gymnastica hygienică nu a început într'un mod mai serios și productiv.

Trebue — decă este nu un sacrificiū, dér o datorie de indeplinit — ca guvernul central, comunele, societățile etc. să caute ca localurile consacrate scólelor să fie vaste, aerisite, luminate, cu plantații și mai ales cu un teren destul de mare în jurul lor.

Chér aripile universității ar trebui adaptate astfel în cât studenții în loc de a sta în cafenele, să stea în chioscuri mici, în alee, în mișcare, astfel că educațiunea physică de la începutul instrucției și pêně la finit se fie bine îngrijită.

Pêně acum tot ce e mai umid și strimp, se conservă localurilor de scólă.

Singure liceele posedă profesori și acestia formați mai adesea orî la scóla acrobatică de cât a gymnasticeî raționale, în cât mai adesea li se arată elevilor mișcările la trapez și altele ce prin acrobatismul lor sperie mumele și fac adesea orî ca junii copii să esiteze, în loc să li se arate acele mișcări simple fără aparate, grație cărora cutare sêu cutare serie de mușchi sunt mișcați într'un mod salutar și eficace, și în același timp fără nici un pericol.

Nu mai vorbesc de scólele secundare de fete, de scólele primare etc. etc. unde adesea gymnastica nu are loc nici cel puțin sub acea neplăcută și insuficientă formă.

Adăugați la acésta că în loc de a esercita în fie-care ți corpurile junilor elevi și a demoleși organismul lor, acésta gymnastică se practică numai de trei orî pe săptămână și atuncia numai într'un interval de o oră.

Astfel în cât decă sub punctul de vedere al educațiuneî morale și mai ales a celeî sciintifice, avem mult de făcut nu e mai puțin adevărat că în cea ce privesce educațiunea fisică, trebue a începe totul căci nimic nu există încă serios.

Să nu ni se ȑică că necesitatea gymnasticeî scolare nu este absolut necesară încă la noi, sêu să se producă exemplul generațiunilor nóstre trecute care de și instruite se

bucură de o sănătate perfectă. Putem a răspunde la acesta că acum copii la 5 ani sunt duși la școală pe când sunt abia 15 sêu 20 de ani, copii nu erau dați la școlele primare de cât cam de la 14 ani înainte.

În același timp internatele nu ereau atât de răspândite și populate, órele de studiu așa de numeroase, școlele ocupaú localurî mai vaste, pe terenurî deschise, unde copii putéu să alerge în libertate și nu ședéu în salele de studiu atât timp și atât de aglomerati ca astă-đi.

Adăugați la acesta că atunci mai toți copii ce frecuentaú spre exemplu liceele, aparținéu mai numai familielor din acele orașe pe când astă-đi tineri cu mijlóce insuficiente vin către puntele de lumină, trăind în condițiuni cu totul rele sub punctul de vedere al locuinței și alimentațiunei lor.

În fine pe când primele generațiuni școlare eréu virgine ca primi mergători în această cale; nu tot ast-fel este cu generațiunea nouă slăbită deja prin ascendenți trăiți în condițiuni mai grele.

Gymnastica trebue obligator și serios introdusă cel puțin o oră pe săptămână, cursurile chér modificate ast-fel ca elevi să aibă o oră mai mult liberă pentru eserciți și jocuri.

Escursiunile cel puțin pentru internii statului, trebuesc admise în timpul vacanțelor.

Nu sciú cât așú putea mulțumi distinșilor profesori D-lui Ștefănescu Grigore, D-lui Ureche, de la Universitate, și Popescu din Bêrlad, singurii cariú au început es-cursiuni sciințifice și igienice cu studenții sêu școlariú ce le sunt încredințați. E de dorit numai ca frumoșele D-lor exemple să fie de mai mulți și mai des imitate.

Pentru acesta nu avem să inventăm, nu trebue de cât a privi ceia ce se face mai ales în Germania. Guvernul ar trebui să intervină chér pentru scăderea taxei drumurilor de fer, pentru aceste escursiuni.

În scôla de medicină și la Academia din Iași aceste dîle de excursiune, conduse de ômenî înțelepți erau cu impaciënță și plăcere asceptate de elevi.

Statul astă-dî nu cheltuesce de cât câte 1200 de franci pentru licee și 800 de franci numai pentru gimnasii.

Pentru scôlele de fete și pentru cele primare nu s'a făcut încă nimica. Nu numai atîta, dar acéstă gymnastică nu e absolut obligatôre nici în gimnasii nici în licee. Mai mult încă abia o oră pe sêptemînă este consacrată pentru gymnastică.

Să avem în vedere, economia ce trebuie a face statul, obligând sergenții din armată pentru esercițiile militare, dêr sê nu uităm că pentru gymnastica pură, ne trebuie un om cu cunoscînțe destul de întinse, pentru a fi util și respectat; sê facem în acéstă privință, ceia ce fac țeri tot atît de mari ca noi.

«În Suedia, Danimarca, Prusia, Svițera, Holanda, și în general tôte țerile de la nord, un profesor de gymnastică este stimat și egal respectat ca și profesorul de litere și sciînțe. Acésta din causă că în aceste țeri, în grijă de a alege ômenî inteligenți și instruiți pentru a practica și a răspândi acéstă utilă învățatură; se cere din partea celor ce se destină examene seriôse, nu numai asupra gymnasticeî practice, dêr încă asupra tuturor sciînțelor necesarii. De acea, adesea ori la țeră același om arată elementele sciînțelor și gymnastica.» (Le Docteur N. Le Blond).

În anul 1878, D-lă Constantiniu, profesore de scrimă și gymnastică, fu însărcinat de stat fiind în străinătate pentru a studia gymnastica scolară. Raportul sêu e publicat în *Românul* din 20 Septembrie 1878. D-sa dîce :

«În tôte părțile, cultura physică a omului a devenit una din preocupățiunile importante ale guvernelor, căci tótă lumea s'a convins că, numai prin aplicațiunea seriôsă

și obligatōre a acesteï instrucțiunî, vom putea ajunge la rezultatele dorite, d'a avé ómenî validî și a împedeca de-generarea raseï, care ne amenință pe fie-care ȕi.

«Starea societății și pozițiunea nōstră actuală cred că ne impune, în mod imperios, d-le ministru, să dăm tōtă atențiunea acesteï ramure de instrucțiune.»

O mare necesitate încă este simțită și la noi ca și în străinătate de a se crea o scōlă normală de gymnastică unde să fie obligați a urma elevii scōlei normale, profesorii scōlelor comunale, acei ce ar voi să se specializeze în acéstă ramură în cât să putem da o direcțiune energică și salutară educațiunei physice și să ne creăm un personal capabil la acésta, căci nu primul venit pōte să întrunescă condițiunile cerute de hygienă. Acésta s'ar putea ușor face cu concursul statului pe lingă societatea română de tir, arme și gymnastică, care este menită a provoca și conduce la bine principiul și practica educațiunei physice necesară bunei stări a populațiunei acesteï țeri.

Iată mersul istoric al desvoltărei practice a acesteï specialități ce grație D-lor profesori Mocénu și Constantiniu le-am putut culege.

Înainte de unirea principatelor a venit din Polonia și s'a stabilit ca profesor de caligrafie, gymnastică, avēnd în același timp și ocupațiunea de inginer, polonesul Remboff. Era profesore de caligrafie și gymnastică la Institutul «Codrénu» și, séu din cauza puținelor cunoștințe ce avea în gymnastică séu din cauza ocupațiunei sale de Inginer, n'a putut urma mult timp cu acéstă specialitate. S'apoi gymnastica predată de dēnsul era cât se pōte de puțin sistematică și mai mult de divertisment.

La anul 1859 vine în România officiarul frances Syrille, care deschise pentru fii nobililor (boiarilor) în localul Passagiului un curs de gymnastică în corelațiune

cu scrima, acesta din urmă făcând partea principală a preocupățiunei elevilor săi.

Trei ani după acesta vine din Transilvania D-lă G. Moceanu, care după sistemul adoptat de germani dupe *Jahn*, celebrul fondator al gymnasticeî în statele Germaniei și mai ales în Prusia, întreprinde în România, introducerea obligatorie a gymnasticeî prin scôlele publice. Sistemul lui *Jahn* fiind gymnastica aparatelor, G. Moceanu cêrcă asemenea același lucru. Urme de introducerea gymnasticeî ca obligatorie în armată, avem așa; spre exemplu: La 1863, D-lă General G. Em. Florescu, stăruește pe lîngă A. S. I. Domnul Alexandru Ión Cuza să aprobe o mică carte întitulată:

«Ordonanță asupra Instrucțiunei Gymnastice prin corpuri și stabilimente militare.»

Cartea a fost aprobată; dacă însă aprobațiunea a adus după sine impunerea gymnasticeî, lăsăm să se judece acesta după starea în care se află gymnastica în corpurile militare.

De la 1864 în cóce, o societate germană din București întreprinde facerea aparatelor necesare pentru a introduce gymnastica printre particulari. Profesorul de gymnastică este Gregoriu Caroshetz.

La 1863, D-lă G. Moceanu este numit profesore la liceul Matheiă Bassarab, în același timp este numit și la liceul S-tu Saba.

O importantă mișcare particulară și absolut utilă se făcu în 1867. Acesta fu «Societatea Română de Arme, Gymnastică și Dare la semn,» fundată în anul 1867—68, prin inițiativa D-lui Constantinu profesor de arme și gymnastică medicală; ea fu instalată mai întâi în Pasagiul Român și alegând ca președinte pe D-lă V. A. Ureche se strămută în primăvara anului 1868 în grădina

Mann, unde numărul membrilor crescuseră într'un mod foarte considerabil, aproape 600.

Comitetul societății era prin urmare pus în poziție a face să prospere instituțiunea aceasta, care era așa de ajutată.

Societatea beneficiind de spiritul legii care prevede tragerea în țintă pentru totă țera, ceru de la Primărie un loc și îl obținu. Mai toate autoritățile țerei saū grăbit a încuragea această societate dându-i bani pentru a construi un tir național la București. Acest curent bine-voitor a fost atât de mare în cât mi se pare că chiar poliția a dat și ea 1000 fr. pentru construcția templului lui *Marte*. Particularii veneau fiecare cu obolul lor spre a vedea realizată ideea tirului național, între aceștia D-nul D. Iónide și D. Theoharide, contribuind cu sume mai mari.

Cu banii adunați, societatea începu a construi la Ciibu cu barză (locu cedat de comună) un tir de scânduri care costă de la 43—46000 fr., însărcinând cu conducerea lucrurilor pe D-nii Carol Buholtzer și I. Gârleanu etc. Acest tir funcționează foarte puțin, nu știm din ce cauză, însă astăzi servește spre a nutri vitele mahalalei. Tiru societății nemțești din Isvor, construit în zidărie paremi-se n'a costat mai mult de 65—75000 fr. fără loc însă.

Cu toate greselile făcute, această societate avu base destul de solide, încât se existe și astăzi, *Societatea Română de Arme, Gymnastică și Dară la semn*. A spune decă mulți membri și elevi au frecventat această societate, credem nefolositor de vreme ce această instituțiune creată prin inițiativa Românilor, era prima de felul acesta, după modul școlei formate de D-lă G. Moceanu la S-tu Saba și Matei Basarab.

Continuând mereu cu cursurile de gimnastică la S-tu Saba unde s'a schimbat cu D-lă Constantiniu, și cu D-lă Locotenent G. Stănică, D-l Moceanu era în același timp profesoare la *Societatea Română*. La Mathei Basarab ră-

măind postul vacant 'l ocupă D-l G. Caroșhetz, care fu înlocuit la societatea germană prin D-l Müller.

Esamenele anuale ale Societății Române, produc la anul 1877, trei din cei mai buni elevi, pe care societatea prin comisiunea ei în capul căria era D-l Moceanu 'i medaliază dându-le titlul de profesori.

D-l Coroshetz este înlocuit la Matheiū Basarab cu un Român.

Grație apoi numai D-lui Chițu și programei ce a făcut, de la această epocă gymnastica este obligatorie, numărând capitala acum deja cinci profesori.

Nu putem de cât a aplauda la bunele rezultate ce societatea română de tir și gymnastică a început să dea. Acum localul său propriu pe lângă care s'a pus și o școală de natațiune e aproape terminat, ceva bună-voință și modificări, puțină încurajare și încredere și din partea guvernului și vom avea specialități și profesorii necesari. Trebuie dér a aduce mulțumirile noastre în comun D-lui Constantiniu, inițiatorul și fondatorul acestei societăți, precum și neobositului D-lui Moceanu, care a dat probe că pune pe atât inimă cât și știință.

D-lui Constantiniu mai are încă meritul de a fi inițiatorul unui institut orthopedic, să sperăm că și el va avea aceleși bune rezultate.

Sub inițiativa D-lui profesor Moceanu, D-lui G. Chițu atunci Ministru al Instrucțiunei publice conveni a se face o hală centrală de gymnastică pentru care statul oferi locul de lângă biserica Stavropoleos.

Proiectul presintat de arhitectul special însărcinat cu asesta cerea o cheltuială de 200,000 franci. D. Chițu nu știu din ce cauză n'a acordat de cât 2000 de franci cu care se făcu acea frumoasă găinărie, umedă și întunecată, fără nici o noimă ce se pôte admira pe piēta Șerban-Vodă.

Acésta hală pentru gymnastică compusă dintr'o singură piessă nu are nici un servitor pentru a mătura și opri pe copii ce totă ziua pe din afară nu fac de cât a da la țintă cu pietre în ferestrele halei.

Nu are o singură sobă, în cât pe timpul esercițiilor începute în 1878 toamna, din cauza frigului trapezele și totè frînghiele erau înghețate și în locul candelabrului ce ar fi trebuit spre a ilumina séra, atîrnau stalactitele de ghiață. Mai mult, nu este o singură comoditate în cât copii a căror funcțiunî digestive sunt activate prin gymnastică sunt siliți a trece pentru necesitățile lor pe locul liber ce înconjură acest *splendid* edificii.

Sala nefiind de loc pardosită, D-lă Moceanu ceru Ministeriului respectiv a se pardosi pe jumătate acésta sală ceea ce nu costa pe stat nici un ban din cauză că persóna ce se însărcină cu acésta cerea în schimb numai nisce pietre ce se scosesea la facerea fundamentului. Acésta însă nu s'a admis, pietrele se fură sistematic și bureții cresc pe răsfățate în sală; astfel ca și aici ca în tóte, inteligenta noastră direcțiune găsi cu înlesnire 2000 franci pentru crescerea sistematică a ciupercilor și nu se putu găsi 200000 franci pentru educațiunea fizică a copiilor noștri.

Nu pot fini acest important capitol al gymnasticeî scolare la noi de cât prin a cere ca o oră pe zi să fie destinată și impusă obligatoriū tuturilor elevilor din scólele primare, gymnaziū și licee, pentru cânt, gymnastică și exerciții militare; ca cel puțin o dată pe lună și când o posibil pe fie-care săptămână, 4 ore să fie destinate pentru excursiunî care vor profita de o dată și corpului și inteligențelor acestor tineri.

Același lucru, afară de exercițiile militare să'l cerem cu toții cu insistență și pentru scólele de fete.

Nu putem de cât a ne felicita de buna direcțiune ce

se ia în acest sens mai în toate scólele particulare de ambele sexe, astfel Institutul academic din Iași, Institutul Alesandrescu Ureche din Bucuresc, Institutul Traian, Vellescu și altele au introdus deja nu numai esercițiile gimnastice dar și cele militare.

Același plăcut lucru trebuie să-l menționez pentru Onor. Eforie a spitalelor civile care a introdus obligator gimnastica în Institutul «Elena Dómna» lucru ce am observat și în Institutul nou normal de domnișóre dirijat cu atâta inteligență de D-na Miller.

În urma ultimului război în care soldatul român s'a bătut cu atâta demnitate, în fața complicităților ce pot naște în fie ce moment pentru țera noastră, în dorința de a face buni cetățeni și soldați, Ministrul Instrucțiunii Publice ceru la 16 August 1879 prin adresa cu No. 9136, Ministerului de Război ca pentru toate scólele primare fie rurale s'e urbane, s'e se destine sergenți instructori din cadrele armatei pentru instrucțiunea militară a copiilor.

D. Ministru de război prin circulara cu No. 12163 din Septembrie anul curent către toți comandanții de piețe le face cunoscut, a înlesni și organiza personalul necesar pentru acesta.

Aceste eserciții au și început deja.

Cât atârna pentru scólele comunale din Bucuresc, grație neobositei activități a D-lui General Davila care a oferit gratuit o sumă de 500 de pasci, se introduse nu numai esercițiile militare dar și marșuri suficiente conform cu forțele lor și în același timp o gimnastică corporală destul de bine condusă prin modul cu care D. Moceanu sub direcțiunea D-lui General Davila dispuse a se face eserciții cu pușca de lemn, dupe modelul descris de autori pentru bețul cu două bómba.

Resultatul acestor eserciții se vede oficial de însuși

Măria Sa la 27 Iuniu 1879 când avu loc la Cotroceni inspecțiunea acestor mici dorobanți.

Étă descrierea ce o găsim în *Românul* de la 28 Iunie :

Micii dorobanți. «Cotroceni au fost Dumineca trecută teatrul unei ceremonii, care a încoronat cu succes încercarea de organizare militară a scólelor nóstre primare făcută de către D. General Davila.

Se scie că Onor. general a fost însărcinat de M. S. R. Domnitorul să introducă gymnastica în scólele primare și exercițiile militare, după ce Măria Sea văduse, într'ua inspecțiune prin districtele Argeș și Muscel, uă scólă rurală organizată milităresce din inițiativă privată. Acesta fu o dovadă că, decă într'un sat s'a putut înființa o asemenea organizare, se va putea înființa ușor în cele-l'alte sate și mai cu osebite în orașe.

D. General Davila se puse îndată la lucru. Astăzi, mai în toate satele și orașele, copiii fac gimnastică seú exerciții militare.

În Bucuresci, cu óre-care greutate, în astă primă-véră, s'a putut procede la o organizare regulată și am vădut în mai multe rânduri băieții de pe la scólele primare din capitală făcând exerciție cu uă mare îndemânare.

Dumineca trecută, vre-o 600 băieți, în costumul de dorobanți, se strînseră la 6 ore dimineța, în grădina Cismegiu, de unde plecară la Cotroceni.

Acolo, se înșiruiră în fosta grădină botanică, unde M. S. R. Domnitorul îi trecu în revistă. Domnitorul a părut încântat de rezultatele obținute. M. S. a comandat însuși diferite exerciții, ce saú făcut cu o precisiune care nu se găsește tot-d'a-una la tinerii recruți.

Apoi, precedați de M. S. R. Domnul și de D. General Davila, micii dorobanți au suit platoul de la Cotroceni, au intrat în grădina palatului și au defilat înaintea M. S. R. Dómniei, care a părut foarte mulțămită și a fe-

licitat pe D. General Davila pentru succesul întreprinderii sële.

De acolo, băieții saū coborît în grădina D-lui Davila, unde saū odihnit. Aci erau covrigi atârnați de pomî și las pe cititor s'șî închipuescă decă aū mai rămas covrigi, pênă când trômbițele și musica aū anunciat împărțirea premiilor de gymnastică și exercițiuri militare.

Micii dorobanți saū format în cerc, cu părinții lor la mijloc, și a început împărțirea, în urma căreia s'a dat semnalul plecării. Rândurile saū format din nou și mititica armată, supt comanda D-lui General Davila, s'a întors în orașu și a defilat înaintea statuei lui Mihaiū Bravul.

Diua de 24 Iuniū va rămâne în ânima acestor copii ca o ȕi de scumpă amintire. Ei nu vor uita onórea ce le-a făcut M. S. R. Domnitorul, venind în persónă s'șî dea sémă de progresele lor.

Nu trebuie s'e uite nici guvernul că numai atunci când în scólele nóstre, nu numai primare, ci și secundare, se vor introduce, într'un mod regulat, gymnastica și esercițiul militar, ele vor produce în adevăr ómenî capabili la orî-ce moment s'e se strîngă supt arme împrejurul drapelului țerei.

Décă încercarea făcută de D. Davila va prinde rădăcină, precum suntem sicuri, tótă țera peste câți-va anî va sci s'e ție o pușcă, s'e facă eserciție militare, va cunoșce datoria de oștenî și de cetățenî, și se va putea reduce într'un mod notabil timpul serviciului militar activ.

Cu acéstă ocasiune, a dat M. S. R. Domnitorul o nouă dovédă de încrederea ce are în națiune și de înalta'i dorință de a vedea desvoltându-se spiritul ostășesc în paralel cu progresul națiunii pe calea politică.»

Astfel prin tendința naturală a copiilor, de a se juca, și de a se juca «de-a soldații» mai ales, aceste eserciții

ce le sunt plăcute, se pot face cu ușurință și cu un avantaj serios.

Trebue însă a nu se uita modul cum cineva caută să se conducă cu acești copii. Acésta o reamintesc numai din cauză că la noi aceste eserciții, fie de gymnastică propriu zisă, séu militară, se fac în genere de sergenții din armată.

Étă ce ȋice căpitanul Vergnes, în uvrajul séu, admis pentru scólele franceze, în acéstă privință :

Profesorul nu va trebui să uite nici o dată, că plăcere și securitatea sunt primele și cele mai sigure elemente, de care depinde succesele exercițiilor gymnastice. El va evita de a fi brusc cu elevii, de a lăsa să se ridiculiseȋe sfortările lor, când ele nu reușesc și de aȋ pedepsi pentru stângăciȋ involuntare.

GYMNASTICA

DIN PUNCTUL DE VIDERE THERAPEUTIC

«Se atribue invențiunea sea — gymnastica — lui Esculap; ceia ce ne arată că meicina o prescrie pentru prima oră. Hippocrat, Galien, Oribaz, Mercurialis, Sanctorius, Stahl, Baglivi, Sydenham, Boërhaave, etc., au preconisat în scrierile lor avantajele gymnasticeii nu numai ca mijloc hygienic, dăr de asemenea ca mijloc therapeutic și un excelent remediū contra slăbiciunii generale, în malatiile ce țin de autonia țesuturilor seū a organelor, ca agentul cel mai propriū a fortifica organismul și a desvolta energia proprietăților vitale, imprimând o acțiune specială fie-cărei părți din corp, seū pentru mișcări generale.»

Dict. Univ. de Mėd. Merat et
Lens. Gymnastique. T. III.

«Gymnastica, fărte respectată de cei vechi, adevărată educațiune a aparatului locomotor, este o ramură specială a hygienei, când are pentru obiect de a perfecționa systemul locomotor și de a preveni desordonările sėnătății; gymnastica, deveni o ramură a therapeuticeii, când ea remediă diformitățile, seū când ea contribuie la cura cător-va afecțiuni morbide.»

Diction. de Mėd. et de Chir.
pratiques T. IX. Art. gymnastique
Ch. Londe et Bouvier.

Gymnastica therapeutică la cei vechi. — Renascerea sa la modernă. — Greutățile ce s'a întâmpinat.

Încă din cea mai adîncă anticitate de o dată chiar cu gymnastica hygienică și atletică își luă nascere și gym-

nastica medicală astfel în cât ea nu intra numai ca o ramură în studiul gymnasticeî la greci, dér gymnastica therapeutică formă una din ramurile cele mai principale ¹⁾. Originea sa se atribue iarăși lui Esculap; în fine Herodicus care susținea că s'a vindecat de phthisie prin mișcări calculate și care în gymnasiul său se ocupa într'un mod sistematic cu această specialitate este astăzi admis ca părintele gymnasticeî medicale.

Printre discipuliî săi cei mai ilustrii fu Hipocrat.

Herodicus ducea însă la extrem mișcărilor ce impunea pacienților săi căci el trimitea bolnavii lui, o distanță de 12 leghe cuprinse între Athena și Eleusis, dusul și întorsul fără a'i lăsa să se odihnescă seû să ia vre-o hrană.

Hypocrat introduse mari schimbări în gymnastica therapeutică și aplică această ramură curativă numai la malatiile apiretice căci ochiului său profund observator nu'i scăpase din vedere, lucru ce imputa lui Heroticus, că prin luptele, cursele și băile de vapor ce impunea febricitanților, adesea nu obținea de cât rezultate nenorocite.

Între vechii mediciî trebuie a cita pe Jecus, Celsu și pe Gallien cariî adesea orî pe lîngă reul ce caută a'l descrie cu amărunțime dênșii indicaû și făceaû să reiasă superioritatea gymnasticeî therapeutice.

Tótă lista formată în capitolul relativ la cei-ce au lucrat mai mult pentru renascerea gymnasticeî trebuie reamintită căci acești distinși observatori și ómenî de sciință între cariî trebuie a cita pe Mercurialis, Fuller, Ling. Londe, Bouvier, Laisné, Schreber, Blache, Lévy, Eulenburg,

¹⁾ Grecii divisaû, gymnastica în 4 ramuri. 1^o Palestrica, consistând în esercițiile dişe naturale ca saltul, lupta, înotatul etc. 2^o Hoplomachia seû gymnastica militară. 3^o Orchestricea seû danșurile religioşe și în fine. 4^o Gymnastica medicală care erea partea cea mai principală.

Paz, Zander, Becquerel și Parrot, nu au făcut de cât, studiind bine partea fiziologică a gimnasticeî în tocmai ea și în experiențele cu diferiți agenți medicali, s'o aplice în urmă la curarea maladiilor adesea foarte diferite între ele¹⁾.

Căci îndată ce prin diferite mișcări punem în activitate diversele serii musculare, îndată ce scheletul urmază mișcărilor acestor mușchi, circulațiunea activînduse ca și respirațiunea în urma acestor mișcări; crierul și nervii luând o parte activă, iată dér puntele cardinale prin cari grație sistematicăi dezvoltări a unor exerciții normale, putem influența în bine, combate cutare s'eu cutare leziuni și fără a face din gimnastică o panaceă universală putem cu ușurință prevedea nenumerate maladii în care densa intrând ca tratament adjuvant ne dă servicii mai mult de cât reale.

«Acest agent therapeutic se administrează cu deosebire în copilărie; acesta e epoca vieții în care întrebuințarea sa este mai ușoră, și în care beneficiul este mai sigur. Copiii slabi, lymphatici, palidî, supărăcioși, apatici, alții cariî abea se pot susține, cariî au o tendință vădită către rachitism, scrofule, etc., vîd forțele lor dezvoltînduse, corpul lor luând mai multă fermitate, culóre, veselie, renascere și începuturile manifestației acestor maladii perdînduse, dupe ce saü esercitat la gimnastică câte-va luni.» (Gymn. Dict. Univ. de Méd. Merat et Lens. T. III».)

Dacă gimnastica therapeutică nu s'a respîndit într'un mod cu mult mai mare, cauza este în aceia că în general medicii au tratato cu multă indiferință și adesea persoanele ce se ocupaü cu această ramură erau departe de a întruni condițiunile necesare, căci:

«Fără ore-care noțiuni de anatomie, nu cred că aplicațiunea masajului, a fricțiunelor, întrebuințarea apeî reci

¹⁾ Veđi pagina 29 și următoarea:

și a mișcărilor pasive séu mixte, vor putea vre o dată provoca serioase rezultate.» ¹⁾

Pe urmă știința acésta fiind la începutul eî succesele încă controversate, faptele evidente prin perfecta lor reușită nefiind încă bine coordonate și presintate astfel ca să inspire încredere, au făcut ca pênă în timpîi din urmă chiar, să nu intre acest agent therapeutice în cadrul mijlócelor curative.

«Inperfectiunea methodelor, insuficiența specialiștilor erudiți, au depărtat, pênă în cești de pe urmă timpî, un mare număr de medici de la întrebuițarea în therapeutică, a exercițiilor raționate care constitue gymnastica medicală.

De la lucrările lui Benoiston de Chateaufeuf și Lombard (de la Geneva), Blache, Séé, Bouvier, Bonnet (de la Lion), Bouchardat, Dally, este ușor a presimți mijlócele considerabile pe care medicina póte a le trage din studiul serios al științei mișcărilor aplicate la tratamentul óre căror stări pathologice.» ²⁾

Astăđi dar succesul séu este asigurat, institute de acéstă natură se ridică în orașele mari lângă clinicile specialiștilor. Resultate mai mult ca satisfăcătoare sunt trecute în analele științei și progresul făcut numaî de la 1831 în cóce, se va putea lesne vedea din pasagiul următor în comparațiune cu nenumăratele malatii pe care îndată vom vedea că se tratéză dupe acest sistem.

«Gymnastica care póte a fi întrebuițată la orî-ce individ ca mijloc hygienic, nu póte fi întrebuițată ca agent therapeutice pentru tóte malatiile; ea nu póte fi pres-

¹⁾ Napoléon Laisné. Application de la gymnastique a la Guérison de quelques maladies. Paris 1865 pag. LI.

²⁾ Nouveau dictionnaire de Médecine et de Chirurgie pratiques par Jaccoud. Tom XVII. Art. gymnastique III.

crisă în afecțiunile acute, nici la febră, pe care neaperat le ar agrava, și nici în casurile unde ea ar cresce durea existentă; se p^ot^e încerca în remitența acelor ce o au. — Numai în contra deranjărilor chronice ale s^enătății, se^u ale convalescenței, s'ar putea face întrebuințare fără t^emă; în b^olele fără febră se p^ote întrebuința la t^ote epocele. In aceste diferite casurⁱ, trebue tot d'a una a proceda gradat, încep^end prin exercițiul cel maⁱ dulce, și pe care nu 'l impunem de cât pentru un timp proporționat cu starea malatului se^u a valetudinarului, și pe care 'l vom augmenta gradat, în ce privesce intensitatea și durata.» ¹⁾.

¹⁾ Gymnastique, Dictionnaire universel de matière médicale, — par Méral et de Lens, T. III Paris 1831.

«Prin exercițiile gimnastice, Cicerone, carele era născut cu un pept slab și bolnăvicios, se întări și deveni capabil de acele mari și numeroase lupte ce'l ilustrară la tribună.»

PLUTARCŪ.

Malatiile interne ce se pot cura prin gimnastică.

Am văzut în partea primă a acestei scrieri, că în general numărul cel mare al phthysicilor nu este datorit la alt ceva de cât la lipsa de mișcare, și că această malatie este direct legată de viciurile ce thoracele capătă prin atitudine ne igienice seŭ din cauza nesciinței și modului nephysiologică cu care noi respirăm. — Este lesne de înțeles că pe când un pulmon ce funcționează bine într'un thorace normal va fi influențat prin una din stările inflamătoare proprie lui, el are toate șansele de a trece la starea sa naturală, physiologică, pe când persónele ce nu întrunesc aceste condițiuni vor fi mai curînd seŭ mai târziu victima viciului lor de a respira și de a se mănține.

S'a observat în general, că persónele cu profesiuni manuale și în genere acei ce sunt puși prin profesiunea lor a face usă mare de pulmonii lor ca cântăreții, advocații, professorii etc. dau un număr mai mic de phthysici. — Nu avem dér de cât a lărgi câmpul respirator, a desvolta musculatura, grație cărei-a scheletul thoracelui și prin urmare thoracele va fi mai corect și astă-felă vom opri răul chiar decă dēnsul ar fi început a se manifesta.

Să fim înainte de toate practici și să nu privim pulmonul ca un organ cu totul particular și care ar scăpa influenței ce voința noastră 'i-ar impune.

Căci în definitiv, ce alt ceva este pulmonul de cât un mare muschiu, însărcinat de a se desface și strînge în ele-

mentele sale întocmai ca și un muschiu în acțiune, cu singura excepțiune că el mai primesce pe lângă un aflux de sânge și un aflux de gaz.

Un muschiu în care atrofia se pronunță grație denu-trițiunii fibrei său schimbărilor séle hystologice, nu va a-junge el la complecta neputință de a se mișca, lăsându-l în afară de acest element de viață?

Să facem dar tot ast-fel cu multe din phthysiile căști-gate la începutul lor, se mișcăm acest muschiu respira-tor ca ast-fel el să se nutrească mai bine și să recapete forța sa; atunci să fim siguri că vom ajunge la resulta-tul dorit.

«Physiologia ne arată că mișcările respiratorii care re-gulază introduțiunea aerului în pulmonii se execută sub influența contracțiunelor muschilor cariî încunjură u-merele și thoraxul, și de muschii abdomenului. După cum acești muschi sunt mai mult său mai puțin esercitați, thoraxul se desvoltă său se strîmptază, și cantitatea de aer pur care reînviază sângele cresce său scade. Cercetă-rile statistice ale lui Lambard (de la Geneva), ale lui Benoiston de Chateaufort asupra phthysiei pulmonare, ne arată că decă se compară numărul phthysicilor cu profe-siunii active și sedentare, se observă o mai mare fre-quentă de afecțiuni ale peptului la lucrătorii cari duc o viață foarte sedentară, și acesta în raportul de 89 la 141. Tote documentele ce ieî au reunit duc la această conclu-siune că profesiunile sedentare produc un mai mare nu-măr de phthysii ca acele ce cer un mai mare grad de e-serciții musculare.» ¹⁾

D. Chassinat, au demonstrat că în închisorii mor mai curând întemnițații ce avéu profesiunii active și în care

¹⁾ Gymnastique. Nouv. Dict. de Méd. et de chir. pratiques, par Jaccoud. Tome XVII.

corpul lor era pus în mișcare. Acei ce înainte însă aveau o profesiune sedentară, nu sucombă așa de des de phtysia Pulmonară.

Laennec, citea o monastire în care călugărițele suc-combau foarte curând phtysiei, afară de acele supuse la munca grădinăriei, bucătăriei etc. Leuret, susține acelaș lucru relativ la femeile intrate în stabilimentul «Bon-Pasteur».

Ele dice: Casa e salubră, hrana suficientă și sănătoasă, dér deținutele nu fac destulă mișcare.

Bouchardat crede că, ca și în multe alte malatii chronice, îngrijirile igienice, sunt cel mai bun mijloc în contra Phtysiei Pulmonare la începutul ei. Și printre îngrijirile igienice, în întâia linie el pune exercițiile corpului.

«Stahl, considera equitațiunea ca un bun remediū în contra phtysiei prin atonie, cu symptome de hypochondrie, adică, în care systemul nervos și pasiunile triste jăcă un rol considerabil.» (Ch. Londe).

Navigațiunea, propusă din timpul lui Pliniu, Galien și recomandată mult de moderni, influențea ea ore numai prin aerul încărcat cu un ecces de clorur de sodium, se mai mult prin acele dulci mișcări de gestațiune pasivă, atât de plăcute și salutare, persónelor debile?

În fine, în tratamentul profylactic al acestei malatii, gymnastica, fricțiunile reci, sunt cel mai sigur mijloc pe lângă regimul alimentar și moral.

Baumés, de la 1805, susține cu tărie acest regim mai ales pentru copii ce erau puși la îndiciu, se mai pentru a apăra, de afecțiuni pleuro-pulmonare acute.

Domnului Napoléon Laisné îi cade deosebita onóre de a fi întrebuințat pentru întâia óră în spitale gymnastica therapeutica.

La 1847 Iulie 24 D-sa stabili la spitalul de copii din

Paris, machinî şi începu exerciţiile sêle ; ceva mai târziu făcu acelaş lucru la spitalul Salpêtriè spre a căuta femeile epileptice şi hysterice.

Medici distinsi ca Blache, Bequerelle, Parrot, Moynier şi Sée sub a căror ochi D. Laisné făcea experimentaţiunile sale au consacrat bunele rezultate obţinute, prin raporturi adresate atât direcţiunei asistenţii publice din Paris cât şi academiei de medicină.

«Printre bunele efecte deja obţinute, noi credem a menţiona în un mod particular vindecarea unui ôre-care număr de chorei (danţul Saint-Gay), datorită întrebuintărei *exclusive* a acestor exerciţii perfect combinate, şi notabile ameliorări care au rezultat în genere, pentru mai toţi copii atinşi de acéstă malatie, supuşi şi la tratamentele ordinare. Noi am putut constata de asemenea bunele efecte pe care aceste exerciţii au avut asupra sănătăţii, şi starea generală a sermanilor copii atinşi de malatii chronice.»¹⁾

«... Se vădu îndată că vocea câştigă forţă. Starea generală a sănătăţii se ameliora vădënd cu ochiî, culórea feţei era mai vie, cărnurile mai tari, slebiciunea dispărea ; reul general urma în acelaş timp o influenţă favorabilă. Se vădu de o dată, şi în curënd, dispărënd umfeturile glandulose care resistaû de mult timp la medicaţiunile ordinare, încetând şi închiđându-se trajecte pustulósă care duraû de ani. Douë ankylose ale articulaţiunei cotului au fost mai complectamente vindecate în un spaţiû de şese septămâni.»²⁾

¹⁾ Blache, Bauley, Bauneau, P. Guersant. Trousseau. Raportul medicilor şi chirurgilor spitalului către direct. gener. al asist. Publice, la 4 Februarie 1849.

²⁾ Extras din raportul d-lor Dr. Guersan père, Guersan fils, Baudeloque, Blache, Bauneau şi Bataille, către consiliul general al spitalelor şi Hospicielor civile din Paris 11/23 Noembre 1847.

Ast-fel vedem cât de bune rezultate aũ dat gymnastica medicală tocmai acolo unde cei-l'alți agenți therapeutici remăseseră cu totul ineficaci. Și este de observat mai ales bunele sale rezultate tocmai în acele maladii cari provin cu deosebire din lipsa de mișcare.

«Părăsirea mai cu totul a jocurilor de exercițiu pentru copii și pentru persoanele tinere, este, după cum m'am plâns deja, o altă cauză ce se pôte pune în aceeași ordine, și care aũ făcut un reũ infinit. În locul smeului, bilar-dului, a mingei, arcului etc. s'a adoptat distracțiunii casaniere, cu totul opuse necesităților naturei, care, la această vârstă, voesce acțiune. De aceea nici nu sunt plăceri reale ; ele usurpă numai numele, și, sub acest nume, ele lassă, în un mod real, a se devora totul în un mod tacit prin urât, și privesce, decât nu de totă acțiunea, cel puțin de o acțiune suficientă, și *din lipsa de acțiune și din urât, rezultă necesarminte bóle de nerve, hypochondriă, convulsiuni, la o vârstă unde ele nu existau în secolele precedente decât prin câte-va resóne grave.* Jocurile de cărți, devenite mai peste tot singura distracție a tuturor vrâstelor, nu pôte în nimic a înlocui nici unul din acelea a căror loc le-a luat ; ele ocupă mai mult decât distréză ; ele nu exerciteză de loc corpul ; nu odihnesc de loc pasiunile, și nu dau în genere de loc o adevărată bucurie.»¹⁾

Se videm acum faptele obținute, relatate de ómenī de sciință, recunoscuți ca ast-fel.

«La numărul faptelor fórte curióse ce am avut ocașunea de a observa în acest spital credem a putea cita cazul următor care ne adeverește mai mult de cât or care altul, eficacitatea adevărat minunată a acestei medicațiuni.

«Conrard (Emile) un copil de 10 ani, intrat în serviciul

¹⁾ Tissot. Traité des nerts 1784 citat de N. Lasiné.

nostru cu o choreă din cele mai grave, erea de 12 zile supus fără nici un folos la diverse mijlôce pe care experiența le-a constatat ca foarte eficace în combaterea mănitei maladii, — agitațiunea copilului erea escesivă și nu înceta nici ziua nici noaptea — nu putea să articuleze nici uă vorbă, inteligența sa diminua într'un mod simțitor, apetitul îi erea absolut nul; deglutițiunea alimentelor fiind afară de asta aprôpe imposibilă, ne temeam cu drept cuvânt de o terminare funestă. — Atunci m'am cređut dator a suspenda or ce fel de tratament și am angajat pe D. Laisné să încerce ceva pentru ușurarea bietului băét.

«Dupe ce l'a întins mai ântêiū pe o saltea și a pus mai mulți din elevii sei cei mai inteligenți ca să'l menție în pozițiunea dată, D. Laisné începu să'l fricțiuneze în pielea gólă pe membrele superiôre și inferiôre în timp de o oră. — Dece zile de a rëndul aceste fricțiuni fură repetate în chipul acesta. De la a 3-a zi, se obținu 6 ore de somn liniscit. A șaptea zi ajutorii destinați a menține bolnavul pe saltea deveniseră inutili. La a 8-a zi dênsul putu să mănânce ceva și să bea puțin vin. A 12-a zi făcea pe dinaintea noastră în sală cincideci de pași și susținut de un braț numai. A 13-a zi el se duse la *gymnas* spre a lua aer. A 14 zi fu supus la suspensiune pe uă bară orizontală. Mergea singur câte puțin a 16 zi. A 19-a zi se îmbracă singur pentru prima oră. Dupe 23 de zile lua parte la toate jocurile și exercițiile celor alți copii sănătoși, și la 28 de zile erea cu desêvêrșire vindecăt. Cu toate acestea băétul continua de a mai veni încă cât va timp la *gymnas* de téma unei recăderi și mai mult încă de estrema plăcere ce dobândise pentru esercițiile *gymnastice*.» (Blache). ¹⁾

¹⁾ Aplicasson de la gymnastique, à la guérison de quelques maladies par N. Laisné 1865 Paris pag. 147, 8.

... «În timp de trei luni, am încercat asupra unei fele cu perseveranță, toate methódele therapeutice cunoscute în sciință.

Ast-fel, Belladona, strychnina, valeriana, sulfatul de chinină, quinquina, ferul, tartrul stibiat în dosă mare, opiumul în dosă mare.

Pe urmă, la exterior, băile căldicele prelungite, băile sulfuróse, băile reci și afusiunile reci, electricitatea. Tóte aceste metode nu avură nici un succes, nu produsură nici o ameliorațiune; pacienta era exact tot în aceeași stare, și menstruația se opri.

Sub influența acestui tratament, — masagiū și gymnastică în urmă — vindecarea avu, în realitate loc în o lună, și ea fu progresivă. ¹⁾.

..... «Una sută opt casurī de choreă aū fost supusse la tratamentul Gymnasticeī. Dintre aceștia, una sută erau sub influența primului atac, opt numai în recidivă; observațiune fórte importantă și care aū fost prea neglijată de cătră autorī, când ei aū trebuit se judece un agent therapeutie.

..... După intensitatea malatiei: trei-deci și patru erau de o intensitate mijlocie; șapte-deci și patru la care agitațiunea era așa de violentă pe cât se póte. Ceī trei-deci și patru din prima classă s'aū vindecat toți feră excepție, în un termen mijlociū de *două-deci și șese* zile și în *opt-spre-dece ședințe*. Dintre șapte-deci și opt casurī mai grave, șai-deci și opt s'aū vindecat de asseminea în 55 zile și în 31 seanțe. Remân deci asupra totalului de 108, șasse casurī care pot fi considerate ca insuccese, cu tóte că e vorba de choreī chronice, a căror vindecare s'aū obținut, dér în 122 zile numai și 23 seanțe. Dispuind cal-

¹⁾ Gazette des Hôpitaux, No. 128, 1854, Dr. Becquerel, du traitement de la chorée par la gymnastique.

culul nostru alt-fel, vomă avea 102 vindecări în 39 dille și 6, în 122 dille.»¹⁾.

«Conclusiune. — Din toate cele ce preced, noi credem a putea trage conclusiunile următoare :

1°. Nici unul din modurile de tratament alle choreiei, n'au dat un număr de vindecări atât de considerabil ca Gymnastica, fie singură, fie asociată cu băile Sulfurose ;

2°. Gymnastica poate fi întrebuințată mai în toate ca-surile fără ca se fim opriți prin contra indicațiuni ce se presint la fie care pas în usagiul celor alte medicațiuni ;

3°. Vindecarea este obținută în un număr mijlociul de dille, aproape egal cu acele ce reclamă băile sulfuröse ; dér ea pare mai durabilă, și sedațiunea se arată de la primele dille ;

4°. Pe când desordinea mișcărilor dispore, constituția copiilor se îndreptă în mod simțitor ; și pacienții sunt vindecați, nu numai de choreă, dér încă de anemia, ce o însoțesce mai tot d'a una ;

5°. Essercițiile gymnastice, ce s'ar putea crede periculo-se la început, cu deosebire, vădind starea pacienților, nu au nici o primejdie ; din contra pot fi întrebuințate în ori ce stagiune, lucru ce nu se poate pentru băile sulfuröse.»²⁾.

Aceléși bune rezultate obținute în tratamentul choreiei și malatiilor nervöse sunt confirmate și prin scrierea : De la chorée et des affections nerveuses par le Docteur G. Séé. 1851.

Gymnastica therapeutică s'au aplicat de la 1846—7 și, la spitalul «La Salpêtrière» și rezultatele bune obținute sunt consacrate în cartea D-lui N. Laisné, formând su-

¹⁾ Dr. M. Blache. Du traitement de la Chorée par la Gymnastique. 1854. Moniteur des Hôpitaux, citat de Paz.

²⁾ Dr. Blache, loco citat.

jetul număróselor observații ce încep cu No. 32. — Ele se referă la Epilepsií simple, — Hysterice, — Hystero-Epileptice, — Hystero-chlorotice, etc. tóte cu un succes deplin.

Dr. Bouneau, prin rapportul seú din 1847 Noemvrie, confirmă aceste observații importante.

Și cum ar putea fi altfel, măi ales cu acele nevrose ce se află pe terenurí chloro-anemice. Ore acésta nu este o caúsă de depravațiune a nervilor? — Aice măi bine ca orí și unde se vede importanța gym. therapeutice, prin care obținem măi lesne reformarea sênătósă a sângelui. — Prin acest mijloc și în contra acestor malatii măi ales vom videa profunda judecată a bătránilor medici din vechime, ce diceau fórté judicios: *Sanquis moderator nervorum*. — Acelaș fericit rezultat se obține și în contra nenumaratelor nevralgií, ce au ca caúsă directă, anemia, în prima linie.

Aice gymnastica se aplică măi bine ca orí care alt remediú.

Romberg, de la Berlin, a ȓis cu multă dreptate că: nevralgiile nu sunt de cât țipetul de desesperare al nervilor ce cer un sânge măi generos.

Căți însă dintre distinși medici practici, nu trecú pe aleturea mijlocului natural, pentru a constipa cu fer pe pacienții lor, seú chér a contribui măi mult la reul de carele eí sunt atinși, stricându-le și gastro-intestinele, cu nenumerate și insipide preparațiuni de pe pagina a IV.

«Dér, întru cât privesce acele gastrite, gastro-entherite chronice și apiretice, circumscrise, însoțite seú nu de phenomene nervósse; tóte acele malatii nervóse altă dată așa de chinuite; acele leucorrhéi, acele poli albe neterminabile, etc., etc., Gymnastica, ajutată de un regim apropiat, va fi remediul cel măi sigur.»¹⁾

¹⁾ Le Dr. Casimir Broussais. De la gymnast. considérée comme moyen therapeutique et hygienique. 1827 (Paj. 118).

Prin acțiunea sa tonică și excitantă, ce essercită asupra economiei omenescă și cu deosebire asupra organelor locomoțiunii și circulațiunii, gymnastica mai este utilă indicată și în slebeciunile congenitale séeu căscigate. — Ca mijloc adjuvant în câte tratamente rațional condusse nu ar trebui ea impussă ?!

Cea mai mare parte din nevrose dér, ca Hysteria, ¹⁾ hypochondria, Epilepsia, Melancolia, ²⁾ sunt cu succes combătute prin acest mijloc. — Cruvellier citéză chiar cazul unui tetanic vindecat prin gymnastică.

În malatiile mentale cu deosebire, Ferrus, a obținut succese admirabile prin aplicarea alienaților la munca câmpului. Pinel spunea că în Spania, la Saragossa, într'un mare asil de alienați domnia cea mai mare linisce, bolnavii dormiau bine, ereau tot d'a-una mai jovială din cauză că li se impunea munca câmpenescă. El compară cu drept cuvânt această stare dorită în asilele de alienați cu sgomotul și agitațiunea celor închiși la *Bicêtre* și susține că acești din urmă nu erau calmi de cât atunci când și acestora li se procura ceva de lucru.

Tardieu în dicționarul séeu de Hygienă publică și de salubritate, cere gymnastica pentru copii idioți ca un mijloc eficace de a îi desvolta și de a îi face să trecă la gradul de a putea concepe câte-va idei.

În fine, tot gymnastice, «care rechémă vitalitatea în

¹⁾ La Salpêtrieră, accesesele hystericelor erau mult depărtate unul de altul. Una din bolnave vindecată intră ca servitor la Spital.

²⁾ «Ostenéla ce însoțesce aceste esserciții procură un somn profund carele contribue puternic a rădica forțele și a scădea atacurile rēului.» Ch. Londe.

D-rii Ribes, Mead și Pinel citédă casuri foarte curioșse de vindecare prin această methodă. — D-nul Whytt afirmă că medicamentele în aceste casuri se dau inutil decât ele nu sunt însoțite de Gymnastică.

sistemul muscular, care escită și favorisă digestiunea, care dă tonicitate tuturor systemelor vasculare, care face ca sângele se pătrundă mai ușor în toate țesăturile și pênă în cele de pe urmă ramuscul capilare, care solicită prin sguduirea viscerilor abdominale secrețiunea fluidelor gastrice, biliare, pancreatice; care rădică în fine toate forțele organice, este clar indicată pentru a neutralisa slăbiciunea și a suprima erethismul.» (Ch. Londe).

De aci întrebuințarea gymnasticeî în Scrophule, Syphilis, Turbă, Polysarcie, Pletoră, Hydropisie, Guttă, Gravellă, Diatesă urică, Oxalurie, Dyabet etc. etc.

Căci prin gymnastică, arderea substanțelor interstițiale, sêu direct aflătoare în masa sângelui se face mai bine.

Lenevirea generală a viscerilor va dispărea; odată cu dânsa, vor dispărea și depozitele anormale, împăslirea și hypertrophia glandelor, stagnațiunea în fine a diferitelor materii viciate aflate excepțional în economie.

Sângele prin ea va fi dér curățit și va căpăta, grație reconstituțiunei și stimulenteî diferitelor organe, acea proprietate de ași asimila elemente pure și în urmă a le arde sêu transforma perfect pentru scopurile physiologice.

Cu acest titlu: «Esercițiile corpului aũ fost aplicate la tratamentul scrofulelor la spitalul copiilor bolnavi, raporturile medicilor aũ făcut de mult se reiasă toate bine facerile ce erau în drept a ascepta.» (Ch. Londe).

Bouchardat, susține în o serie de publicațiuni că cel mai bun mijloc curativ contra glycosurieî este regimul și gymnastica.

Bonnet de la Lion, susține relativ la etiologia cancerului, că tocmai persoanele ce duc o viață sedentară, sunt mai ales atinse de acéstă afecțiune.

Sauceratte spune că a cunoscut o călugăriță atinsă de acéstă malatie, carele suferea mai mult când nu umbla.

«Esercițiul sémănă aice a scădea durerea și a elimina

în acelaș timp prin diverse emunctorii, principiile inutile și rău făcătoare.» (Ch. Londe).

Ramazzini, indica călăritul mai ales în ascitele său Hydropisia palustră.

Ribes, citază vindecarea unui Hydrotorax prin mișcare.

Esercițiul muscular în fine, este cel mai bun lithon-
tric, și cu drept cuvânt Sydenham 'l considera ca basa
tratamentului Gutteî. Acelaș lucru face și Boerhaave.
Ponsart la 1770 indică pentru acéstă malatie bilardul.
El citază casul unui ténér de 25 anî atins deja din cauza
vieței sedentare de acéstă malatie. S'a vindecat în modul
următor, în fie-care din cele 7 zile ale săptămânei se juca
său danța, vână, călărea etc. pênă la complectă ostenelă.

La 1859 Dr. Gosselin, publică o importantă observa-
țiune de la spitalul *Cochin*, a unui copil rabic vindecat
prin băi prelungite și marșuri forțate. Ce se făcea ôre
decât, a ajuta arderea său diminuarea acestui virus prin
mișcare ?

«Ceia ce devine frumuseța când coloa vertebrală a pierdut din rectitudinea sa, noi o videm prin exemplele dîlnice, care ne arată acele triste *diminutives* ale *speciei noastre*, după cum le numea Sterne, prinblîndusse pe ulițe cu talia lor scurtată, brațele lor disproporționate și physionomia păcătîtoasă, pe care suferința și acuitate spiritului, pun un sigil particular. Nimic nu e mai trist ca aceste ruine umane, în care desordinul nu are, ca pentru cele lalte ruine, compensațiunea majestății.»

Fonssagrives. — De l'education physique des jeunes filles.

«Gymnastica îndeplinesce în malatii indicațiunile următoare: 1^o. Ea lucrăda ca un excitant asupra tuturilor aparatelor organice, cu deosebire asupra aparatelor circulatorie și locomotore; 2^o este un derivator propriu a produce o diversiune utilă prin direcțiunea ce imprimă acțiunei nervoase; 3^o regulază mișcările și atitudinile, corige inflexiunile vicioase, aședă osele deviate în pozițiunea cea mai favorabilă îndreptării lor și constitue prin aceasta un escelent mijloc Orthopedic.»

Dictionnaire, de médecine, et de chirurgie. Paris 1833. Tom. IX.

Gymnastica therapeutică în afecțiunile chirurgicale.

Nu numai în afecțiunile medicale propriu disse s'a obținut succese remarcabile, dér încă aceste succese devin cu atât mai evidente cu cât ea se întrebuintează în afecțiunile chirurgicale.

Să vedem acum care este partea directă cu care gymnastica therapeutică intră în orthopedie.

«Mijlocele de care dispune orthopedia sunt de trei ordine: 1^o exercițiile gimnastice și manipulațiunile, precum sunt fricțiunile, massagiul etc.; 2^o îndreptarea care poate să fie instantaneă sau din contra lentă și progresivă; 3^o operațiuni diverse, ca ruptura anchylozelor, osteoplastica, osteotomia și secțiunea tendónelor — la acestea trebuie să adăuga mijlocele igienice și reconstituante, adică un aer curat, o nutriție substanțială, apele minerale și hydrotherapia, fără să neglijăm întrebuințarea preparațiilor farmaceutice apropiate.» (Jaccoud) ¹⁾.

Importanța cu care gymnastica therapeutică intră în orthopedie merge până acolo în cât mare parte din specialiștii moderni profunzi observatori și în de ajuns versați în physiologia mișcărilor, pretind chiar în urma rezultatelor obținute să înlocuiască cu totul orthopedia propriu-zisă prin gymnastica therapeutică, asociându-i numai câte o dată operațiuni chirurgicale ca tenotomia și altele.

Ei dăruiesc înlocuiesc prin massagiul, mișcări passive sau active, electrotherapia și hydrotherapia, totă acea varietate infinită de aparate orthopedice fixe și permanente pe cari jumătatea a doua a secolului nostru o primi de la marii practicieni cu care el se începu.

S-au formulat acușări serioase în contră orthopediei propriu-zise bazate atât pe cunoștințele moderne ale physiologiei cât și pe faptele clinice.

«Aparatele comprimătoare și extensore permanente prezintă acest grav inconvenient, că comprimând și imobilizând țesăturile, ele opresc circulația fluidelor, în locul cărui unde această circulație ar avea cea mai mare necesitate de a fi stimulată pentru a aduce forța și viața în

1). Nouveau dictionnaire de médecine et de chirurgie 1878.

organe. Ele substitue în fine corecțiunea pasivă și trecătoare aplicată ligamentelor, corecțiunei active și permanente pe care singure pot a le produce contracțiunile musculare rațional exercitate.»

«Când sunt din contra înviați prin exercițiu, mușchii slebiți se contractă ca și congenariii lor, ducă după ei vertebrele deviate și restabilesc curând colóna în direcția normală.» (Paz). ¹⁾

«Corseturile lucră, dăruie lucră momentan ; acesta e o forță factice și trecătoare, brutalmente aplicată și care nu ține nici o socotélă de necesitățile physiologice ale ființei. Acțiunea musculară este din contra o forță naturală, care, puind în mod progresiv în joc toate resorturile, și stimulând toate energiile, face se concură organismul întreg la salvarea părții ce se găsește compromisă.

Când plantați un arbore ténér și 'l ajutați de un par, ore pe acest sprijin, tot atât de precariu ca și artificial, vă basați pentru al ajuta se trăiască și se crească ? Nu, voi 'l tăiați, 'l udați, 'l cultivați neîncetat, în fine ca să aibă în curând rădăcină profunde și vivace, și ca să găsească în el însăși forța de a rădica către azur, vârful său verde și de a resista furtunelor.»

«Faceți tot ast-fel pentru copil, învăliți-l în un corset decât voiți, dăruie cu un corset môle, ușor, cu un corset care se nu 'l sugrume și se nu strivă, cu un corset uman, cu alte cuvinte. Dăruie înainte de orî-ce : stimulați, întrețineți, desvoltați viața în organismul său puind pentru acesta în lucrare toate energiile ce sunt în el, adormite său rătăcite.

Nici un tratament extern, noi o repetăm, nu valoră această methodă naturală, căci acțiunei locale, indispen-

¹⁾ La gymnastique raisonnée p. 987.

sabile, ea unesce acțiunea generală, mai esențială încă. (Paz). ¹⁾

Alții însă ca Le Blond susțin că: «Orthopedia propriu zisă va fi asociată cu succes la exerciții, când acestea sunt insuficiente; ea va trebui chiar să fie întrebuințată singură când exercițiile vor fi aproape inaplicabile, ca la femeii cari au născut de curând spre exemplu.»

Bine înțeles că nu toate malatiile chirurgicale urmate de diformități pot fi cu succes tratate prin gymnastica therapeutică. Marjolin cu drept cuvânt dicea că trebuie a deosebi între diformitățile survenite dupe nascere, acele cari sunt produse prin o dispozițiune ereditară și care se vindecă adesea cu mai multă greutate sêu rămân chiar incurabile. Acelea însă cari sunt cauate prin malatii locale. leziunile mecanice cari determină diferite alterații în sistemele osos, muscular, ligamentos sêu nervos; în fine cari recunosc de cauză o atitudine viciată, comunicată sêu spontană, întrebuințarea de vestimente cari opresc dezvoltarea normală a organelor, exercițiile rău dirijate, lipsa de exerciții sêu munca precoce sêu continuu numai a ôre-cari părți, acestea sunt în general avantajele cele mai mari de a se putea vindeca prin gymnastica therapeutică.

Astfel Bonnet de la Lyon sub numele de «funcționamentul parțial și elementar» a creat o methodă de tratament cari îi au dat bune rezultate consistând în exerciții cu totul simple a muschilor și articulațiunilor în urma rănilor sêu a soluțiunilor de continuitate.

S'a indicat de asemenea exercițiile musculare cu succes chiar în urma dislocărilor diferitelor articulațiuni reduse mai ânteu.

În fine distinsul chirurg frances Bouvier în excelentele

¹⁾ La gymnastique raisonnée pag. 93—94,

sale lecțiuni asupra malatiilor chronice ale aparatului locomotor a precizat mai bine ca alții importanța gymnasticeî therapeutice în afecțiunile scheletului.

«O tânăra fată de 14 ani, de o constituție sănătoasă și cât se poate de bine făcută, cu toate că foarte naltă și subțire, se dedea cu un zel și un gust rar la studiul desenului. Copiind, cu o colegă a sa, acelaș model închis în un cadru situat între ambele, și ocupând partea dreaptă a mesei, ea fu obligată de a avea bustul tot-deauna foarte înclinat în stânga și prin urmare capul sprijinit tot timpul pe umărul stâng. Acastă positie, păstrând'o șese și chiar șapte ore pe zi, în timp de două luni, îi distruse astfel regularitatea ce pănă atunci fu perfectă în toate părțile corpului, încât copila nu putea sta un moment în picioare fără a lua atitudinea vicioasă ce căpătase în timpul când desegna. S'aă încercat mai întâi de a aduce și a menține capul drept prin un aparat compus de două centure de pele încingând, una tot capul împrejur, cealaltă brațul și umărul drept împreună, și aceste două centure unite pe urmă între ele prin o cură ce servia a le apropia pe fie-care zi de o cantitate dată, în alte cuvinte nu era decât o tensiune graduată după voință.

Tânăra fată în loc de a ceda la această tensiune, lupta în contra ei, și nu făcea decât a întări și mai mult mușchii aductori și cari făcêu se cobóre capul în stânga. În urmă o obligară de a merge pe o bară de lemn orizontală, destul de îngustă pentru ca ea să fie forțată de ași pune totă atențiunea și prin asta se evite ca o mai mare parte din corp să atârne mai mult de o parte decât de alta. Cele întâi încercări fură grele, însă în curând câșigă atâta abilitate, adică harmonia între puterile musculare antagoniste fură atât de repede stabilite, încât înainte de 15 zile parcurge totă lungimea barei, ba țiind

pe cap chiar un paneraș ușor, și înainte de două luni talia sa luase rectitudinea primitivă.

Dacă cine-va ar vrea să aplice aceleași principii de gymnastică la altă diformitate frequentă acea a colónei spinărei, care consistă în o exagerațiune a curburei sêle cervico-dorsale înainte, și care se numește de ordinar grebên, ar fi de ajuns de multe ori de a obicînui pe bolnav să cobóre de mai multe ori pe ȕi în linie dréptă unũ teren fôrte înclinat și să 'l ridice îndărăt iarăș de mai multe ori pe ȕi însê nu cu fața înainte astă dată dér cu spetele ceia ce se ȕice vulgar se sue ca racu. Ponderea părților superióre a corpului ne putênd fi mănținute în linia centrului de gravitate fără sfoște energice și susținute de muschiĩ redresorĩ a colónei vertebrale, se va combate astfel prin mijlocul acesta efectul prea continuũ a acțiunei acelora carĩ lucrând în sens contrar, aũ făcut ca capul să fie dusũ înainte.» ¹⁾

În slebeciunile musculare, atrophie sêũ paralisii excen-trice, în spasmele tonice cu contracturĩ, gymnastica dă cele mai bune rezultate.

«Un têne de 17 anĩ care abia la etatea de trei anĩ a început să se ȕie în picióre și care nu nmblase fără sprijinire de cât dupe a dou'a denȕitiune, remăssese de o slăbiciune extremă — Pieptul êi erea strĩns și respirațiunea jenată prin apropierea umerilor înainte, inteliginȕ'a obtusă, nimic nu 'ĩ anunȕa pubertatea. — Pressiunea mânilor la dinamometru egala pe a copiilor de la 7 pĩnă la 8 anĩ; forȕele de tracțiune, de ascensiune și de avênt erau nule. Acest nenorocit cădea de ostenélă dupe ce făcuse o sută de pașĩ într'un minut și două secunde. Uă greutate de 15 livre el făcea să se clatine și un copil de 7 anĩ 'l trântea cu o necreȕută facilitare. Dupe 5 luni de

¹⁾ Dict de Médec du Dr. Fabre I. VI Orthopedie p. 116.

exerciții în gimnasiul D-lui Clias forța sa de presiune era de 50 de livre; se ridica prin ajutorul brațelor la trei degete de asupra pământului și sta suspendat trei secunde; sărea în o distanță de trei picióre, parcura 163 de pași într'un minut și purta 35 de livre în același spațiu de temp. — Dupe 2 anī, tinerul acesta, săria șasse picióre și făcea cincī sute de pași în două minute și jumătate. In cele din urmă făcea cincī leghe fără nici o jenă și se se bucore de o sănătate destul de convenabilă.» ¹⁾.

În deviațiunile musculare ale colónei vertebrale, (contracturi — torticollis etc.) Gymnastica generală și masajul, dau rezultate mai mult ca bune. — Aice nu avem de cât a desvolta forța muschiului antagonist a face ca el se-și recapete funcțiunile séle, și acéstă deformație secundară va dispărea.

În contracțiunile musculare, în sineșiele tendónelor flexorilor mai ales de sghiaburile lor, în articulațiile înepetrite prin multă pausă, în ankylosele false, massagiul și gymnastica dau cele mai bune rezultate.

În Lordosa paralytică, aceléși bune rezultate se pot obține.

La multe din aceste deformațiuni sunt indicate și aparatele orthopedice propriu disse.

Adessea ele sunt necesare, și decă vom căuta mai ales a le face ast-fel ca ele se nu supere mult, din causă că la o scoliosă s. e., pe când vom căuta prin mijlócele de mai sus a întări antagonistul slebit, séu cel opus convexității și prea întins, el totuși lessat în astfel de stare va reveni mai greu la lungimea și volumul seú primordial, decă cu un corset bine aplicat vom face ca acest muschiú se nu fie așa întins ca se póta ași recăpeta proprietățile séle.

¹⁾ Dictionnaire de médecine et de chirurgie 1833. Tom. IX.

«*Resumat general.*— Dăcă recapitulăm în un mod scurt avantajele respective ale celor 3 mijlôce orthopedice directe ce am examinat, și la care se pot ajuta și tot felul de băi, dușele de vaporî, fricțiunile, manipulațiunile etc. sunt obligatû a recunôște :

1°). Că aparatele orthopedice, în un cuvânt mașinele, ne întrebuintate decât fôrte rar la casurile de prima deformitate, trebue a fi privite ca sorginte accesoriî, propriî a secula eficacitatea celor alte mijlôce curative, ce sunt cu deosebire chemate a ajuta seû a regularisa aplicațiunea. Pentru aceia, dăcă lung timp, pentru multe persône orthopedia n'a fost decât arta de a construi și a aplica agențiî seî mecanici; nu numai că de a videa un lucru atât de absolut este o eróre teribilă, primejdiôse, dér pe urmă e chiar evident contrariă la starea actuală a sciinței, (ceia ce s'ar fi putut crede acuma câți-va ani) de a pretinde că mașinele sunt din tôte mijlôcele orthopedice acele care presintă aplicațiunea cea mai întinsă și care produc rezultatele cele mai complete.

2°). Cu tôte aceste, fără a admite că prin gymnastică să se pôta vindeca diformități fôrte înaintate, e rațional de a admite, în un mare număr de casurî, că organele părăsind raportul lor natural, n'au cedat decât la tracțiuni exersate asupra lor de către puterî musculare, și e conform cu ceia ce ne arată experiența de a pretinde, că prin exercițiuri combinate în un mod convenabil să se pôta aduce organele la direcțiunea lor normală. Din numărul acestora sunt cu deosebire incurbațiunile colónei spinărei, carele au ca causă exercițiî neregulate, atitudinî viciôse.

3°). Fiind-că e bine demonstrat astă-dî că retractiunea musculară, urmare a afecțiunilor nervôse, de multe orî e singura causă ce ține organul înlăturat din posiția lui, și e just de a recunôște, că ar încerca cine-va în zadar

de a aduce acest organ la loc, fără secțiunea muscului ce 'l reține. Se pare însă de asemenea bine înțeles că vindecarea în asemenea cazuri, presupune că în ôse de exemplu, surfețele articulare au conservat forma lor, ceea ce nu e din nenorocire la curbaturile colónei care formează grebenul (cocóșa).

4^o). Că fôrte dese ori vindecarea unei diformități cere întrebuințarea succesivă său chiar deodată a celor 3 mijlôce ce am studiat: astfel secțiunea unui muschiu său a unui tendon, pentru a face ca partea deviată să revie la locu'î; mașinele pentru a o menține în noua poziție; gymnastica pentru a da o nouă energie mușchilor ce a fost loviți de un fel de amortială prin sforțele neregulate ce au esercitat uni asupra altora.» ¹⁾

¹⁾ Dict. de Médec. Fabre T. VI Orthopedie,

*O scurtă vedere asupra diferitelor sisteme în gymnastică
therapeutică.*

Mișcările pot fi generale sêu parțiale.

Parțiale când prin ele voim a pune în mișcare uă serie de mușchi, o articulație, sêu când voim a rupe bride fibróse ce constituie o ankylosă falsă, sêu syneșia unor tendóne de tecile lor.

Generale, când voim a obține tonicitatea generală, o-mărire a cavității thoracice, resorptiunea epanșamentelor sêu hydropisiilor; și chér cu scop curativ pentru o leziune bine caracterisată și limitată, pentru care mișcările parțiale ar fi suficiente, căci întărind tot organismul, făcândul se stea în stațiunea sa naturală, vom întări și partea suferindă și vom contribui de asemenea se ia redressarea părței deviate.

Mișcările însă se împart și ele în active, passive și mixte.

Cele passive se împart în mișcări produse de mâna omului de sciință, de vehiculul în care se află cineva: trăsura, cal, bastiment, sêu produse directe mecanicesce ca în unele aparate orthopedice propriu dîssă, sêu după metoda lui Zander.

Active sunt mișcările ce essecută pacientul după voința sa și sub impulsionea pornită din propria sa inițiativă, astfel că de odată cu mișcarea muschilor el pune în activitate și inovațiunea și voința sa.

Sunt cele mai bune, dér, nu sunt tot d'a una posibile din 2 cause.

În o paralysie s. e. pacientul orî cât ar voi, nu se pôte mișca, căci inervațiunea este întreruptă, muschiul ne putând priimi ordinul ce i se dă, nu se va mișca. Pe urmă chér decă individul pôte a face acésta, adesea specialistulî incumbă de a face mișcarea, de a precida forța și durata ei.

De aci ideia gymnasticeî passive, a lui Lyng, din Suecia. — Unul din urmașii săi mai renumiți în Germania fu Eulenburg.

Dér și el în urmă cu tóte avantajele nouéi séle methode fu nevoit a întrebuița unde se putea miscările mixte séu chér active.

Cele mixte se înțeleg de la sine.

Se luăm câte un exemplu.

Cineva rădică o pondere, se sue pe o córdă séu pe un trapez, paralele etc. sunt mișcări active.

Essecutând cu mâna, piciorul, séu trunchiul cuiva, cu mâna séu cu diferite mașini, tóte mișcările physiologice posibile, feră ca voința individului se i-a parte, sunt mișcări passive.

A face pe cineva se ție un membru în o poziție dată, pe când noi voim aî da o altă direcție; séu, al opri în mișcarea ce voesce a face, sunt mișcări therapeutice mixte. — Aceste mișcări pot și ele fi semi active séu semi passive.

Lyng le întrebuița fôrte mult.

Zander de la Stockholm, e înființatorul unei gymnastice, medicală mecanică, în care, mișcările ce impunem pacientului sunt fecute prin apparatus fôrte ingenióse ce se mișcă prin forța aburului, și despre intensitatea forței căroră ne putem fôrte bine da compt.

Zander a creat și un institut cu acest nume la Stockholm.

«Acest institut a fost frecventat în acești de pe urmă 13 ani, de persoanele ambelor sexe și de orî ce vîrstă între 8 și 80 ani. — Frecvența anuală a pacienților a augmentat de la 132 în 1865, la 800—900 în acești de pe urmă ani. — Trei sferturi cel puțin a venit se caute în gimnastică vindecarea sîu ajutorarea ore căror malatiî. Restul n'a avut recurs de cît pentru ași conserva sînatatea aeu a preveni consecuențele rele ale unei viețe sedentare.

Malatiile cele mai adesea orî tratate sunt următoarele :

Malatiile chronice ale cordului.¹⁾

Malatiile chronice ale pulmonilor.

Catarrhurile chronice ale larynxului și pharynxului.

Constipațiile obicinuite.

Hemmoroidale.

Diabetul.

Catarrhul chronic al vesiceî.

Malatia organelor ce concură la digestie.

Malatiile uterului.

Afecțiunile rheumatismale sîu traumatiche ale aparatului locomotor.

Deviațiunile colónei vertebrale.

Diformitățile.

Ore care spețe de paraliđii, de spasme și de nevralgii.»
(Gustave Zander).

Afară de acestea el mai întrebuintează masajul, electricitatea, înhalațiunea de pulberi medicamentóse și de ape minerale.

¹⁾ «Hypertrophia simplă, precum și degenerescența grassă a cordului, sunt adesea vindecate; în orî ce casă, symptomele de palpi-tațiune și de dyspneă pot tot d'a una a fi stămpărate; decă malatia nu este prea avansată.» Zander.

În toate stabilimentele de Hydrothrerapiă am văzut gymnastica la ordinea zilei.

Adevărul este că ele se ajută una pe alta spre acelaș scop salutar.

Astfel la Vöslau, Dr. Fridman; la Kaltenleutgeben, institut al D-lui Dr. Winternietz, gymnastica suedeză e cu succes condusă de Podzhradsky. La Passy, stabiliment condus de Dr. Pascal, se face acelaș lucru. Se mai păstrează gymnastica cu contra ponderi, care prea curând și nejustificat au fost lăsată de mulți.

În fine D-nul Canstantiniu C. carele anume au voiajat în anul acesta pentru gymnastica medicală, a bine am da datele următoare :

Astfel la Paris, stabilimentul cel mai renumit astăzi în această materie este gymnasul lui Paz.

El întrebuintează și Hydrotherapie. Gymnasul e divizat în partea Hygienică și partea therapeutică.

Miscările sunt variate după casuri.

Helcometrul inventat de Paz (aparat cu contra balanță în greutate) este ceva original și foarte util. El e chemat a pune în mișcare diferite grupuri musculare și articulații.

Pe lângă acesta în Paris mai sunt nenumărate mici stabilimente de o ordină inferioară.

În spitale, la capitolul al doilea din partea secundă am văzut cum Laisné a introdus-o și ce fericite rezultate s'au obținut.

La Viena sunt de asemenea mai multe și trebuie între altele a cita :

Institutul de orthopediă a Dr. Weil, în Wäring, cu grădină și un loc spațios. Preferă mai tot-d'auna gymnastica pasivă, masajul. Întrebuintează asemenea Eletrotherapia, Hydrotherapia, și medicamente interne.

Institutul de gimnastică și masajă a D-rului Ilinek. Nu

întrebuințază aparate cu presiune constantă dér numai masajă, fricțiuni reci și mișcări apropiate.

Institutul de gymnastică Orthopedică, Electricitate și masaj al D-rului Seger. Preferă gymnastica medicală suedeză. Are mai multe proceduri personale în curarea scoliósei, cervicale séu dorsale. Luí se mai datoresce masajul electric, o fericită aplicație a electricității la masajă, cu mâna înarmată de reofori la fie care deget. Este pentru mine, cel mai bun mijloc curativ în nenumărate malatii, unde masajul simplu e indicat. Nu putem însă

întrebuința tot-d'auna de la început în choreă s. e.

fine Băile de la Sophien-bad unde se practică gymnastica pulmonară, prin aerul comprimat. Acéstă nouă și utilă invențiune, datorită în mare parte lucrărilor lui Jourdanet și P. Bert, este absolut necesară, văđând fericiteleséle rezultate în marele cadru nosocomial al malatiilor thoracice unde se póte întrebuința.

Necesitatea de a se introduce gymnastica therapeutică și în România.

Se vedem acum decă și noi avem necesitate și trebuie se profităm de bunele servicii ale gymnasticeî therapeutice.

Pentru acêsta trebuie îndată a ne gândi decă cauzele ce aũ provocat malatiile curabile prin acêstă methodă în streinătate, sunt și decă sunt în de ajuns și la noi.

Nu avem însă de cât a ne reaminti puțin consideranțele pe care ne-am basat pentru a cere introducerea cât mai urgentă a gymnasticeî Hygienice în moravurile nôstre.

În Bucuresci s. e. numărul cel mare de cocoșai și deformi, femeile nervóse și palide, ómenii anemici, numărul bolnavilor, s'aũ înmulțit în un mod spăimântator.

Prin urmare acele rele carele aũ dat naștere în statele mai civilisate institutelor de orthopediă sunt astă-đi în număr destul de mare și la noi, astu-fel în cât se merite tótă atențiunea omului de sciință.

Acêsta însă trebuie făcută cu atât mai mult cu cât reul o dată format, cauzele ce l'aũ produs vor înmulți victimele propagându-se în acel-a-și timp și prin copii produși de către aceștia.

Să nu ne măgulim cu ideea că proletariatul și miseria nu sunt avansate la noi, că nu suferim încă de relele națiunelor eminamente industriale, seũ a focarelor mari de populațiune! — Statistica este față pentru a ne areta mortalitatea imensă mai ales a primei copilării. — Nascerile

sunt scădute și numărul mare al aborturilor ce se prezintă medicului observator este spăimântător.

Să nu uităm că decă casele noastre sunt mai puțin monumentale și aglomerate, ele însă sunt absolut insuficiente, rău construite, eminamente insalubre și decă spațiul dintre ele le procura o cantitate mare de aer, acesta însă se nu intră în intrul acestor locuințe din cauza relei ventilațiuni, se nu este alterat în compozițiunea sa prin materiile putrescibile și infecțioase respândite cu profusiune la suprafața lor; se nu încă, prin stagnațiunea apelor crupe care din lipsa unei canalisări sistematice zac cu profusiune de la cel mai de pe urmă sat pînă la principalele uliți ale Bucureștilor.

Să nu uităm că alimentațiunea chiar a claselor relativ avute este adesea nesănătoasă, se nu chiar insuficientă. Nu mai vorbesc de populațiunea rurală care produce o muncă enormă cu o minimă cantitate de alimente plastice; care de și acuzată ca trîndavă și ne activă cu toate acestea sunt convinși că este singura în Europa care să producă mai mult travaliu cu o cantitate mai mică de alimente ¹⁾.

Să nu uităm relele ce rezultă din localurile actuale destinate școlilor noastre, cu totul inferioare sub punctul de vedere igienic. Din viciurile organice ce tinerii copii capătă în școle lipsiți de gymnastica igienică.

Asemenea, copii claselor avute a căror sănătate contrastază într'un mod vădit cu condițiunile de abundență în care trăesc, lucru ce ar păre paradoxal, și care nu sunt ținut a discuta aici, din care cauză slăbiciunea, paliditatea, rachitismul și alte afecțiuni debilitante ce îi făcu se vegeteze mai mult de cât a trăi.

Din vedere numai ochiul observator, va putea judeca cât de departe suntem de a ne presenta cu ore care co-

¹⁾ Vezi: Postul la Români, de D-r Istrati. Fôia Societății științelor medicale. No. 23.

rectudie ca physic, și mai ales cât de departe suntem din acest punct de vedere de ceia ce eram.

Am făcut în adevăr progrese mari, spăimântătoare mai ales în schimbarea fondului pactului nostru social, dér în practică suntem încă tot sub rutina veche, îngreuiată prin greutățile de tot felul ale societăților moderne.

Am făcut sacrificii mari, am câștigat chiar ceva în totalitatea noastră de stat; dér totul s'a făcut în detrimentul physicului națiunei noastre, pe care nu numai l'am neglijat, dér cu modul cum mergem 'lă perdem. Să ne întorcem dér priivirea și către el. Căci la ce bune atâtea reforme și libertăți, când vom fi numai în spitale sêu în cura medicului; sêu chiar, când nu vom mai fi bun de nimic prin schilodul nostru organism; sêu, nu vom mai fi de loc.

Mă opresc dér asupra absolutei necesități ce este de a se înființa și la noi un institut de gymnastica therapeutică, grație căruia vom putea, vindeca, ameliora sêu opri în mersul lor, afecțiunii așa de respândite între copii și femeile noastre.

În același timp în acest institut pe o scară mică să se aplice Hydrotherapia, Aerotherapia, Inhalațiuni și Electrotherapia, mijlocele therapeutice eminente pentru care Bucuresciul nu pot să 'și permită a înființa stabilimente proprii dar cari sunt absolut indispensabile în raport cu cadrul nostru nosocomial.

Ceea ce este încă constatat, e că orthopedia, adesea orî 'și unesce unul sêu mai multe din aceste mijloce care toate alipite la infinitatea agenților therapeutici, constituiesc o putere curativă însemnată. Acésta mai ales întru cât privesce Hydroterapia.

Institutul de orthopediă va trebui să aibă și internat pentru ca copii sêu persoanele din provincie sêu acei din orașe ce trebuesc a lua o cură mai apropiată să pôtă fi

mai de aproape observați și păziți conform cu necesitățile impuse ce vor trebui să urmeze.

Este de dorit încă ca institutul de orthopediă ce este a se crea în Bucuresci să 'și aibă drept misiune și aceea de a forma o pepinieră în care să se pótă da noțiunile necesare de adevărata gymnastică hygienă și scolară persónelor însărcinate cu acésta.

Suntem fericiți că inițiativa privată a conceput și stărue în ideea de a face cât mai curând acest institut pentru care onorabila primărie a fost deja bună a oferi un loc.

Persóne de tótă serioșitatea și capabile în acésta specialitate au luat deja inițiativa și suntem mai mult ca siguri că în anul 1880 Bucuresciul și țera vor avea la dispozițiunea lor un nou element de vindecare.

Mai multe întruniri, grație neobositei activități a D-lui C. Constantiniu, au avut loc deja. D. Dr Marcovici, distinsul profesore de clinică, de la Facultatea de Medecină, au pus la dispoziția celor ce se interesa, nu numai știința și buna sa voință, dér au oferit de mai multe ori și localul seú, în care în séra 29 Noembre 1879, s'a și votat statutele noului «Institut de gymnastică medicală și orthopedie», care se vor publica în curênd.

Subscriitorii în număr de 39, cu un capital de peste 30,000 fr. au ales comitetul prevădut de statute. Din parte-ne nu putem decât ai felicita și a aduce urările cele mai căldurose buneî reușite a acestui institut, ce va face onóre celor ce au contribuit la înființarea sa.

De același autor :

1. *Natura și omul*. Foiletonul jurnalului «Viitorul» din 1874, No. 23, 24, 25, 26.
2. *O probă mai mult despre inteligența insectelor*. Journ. «Oltul» 1875, No. 20.
3. *Cremațiunea cadaverilor*. «Revista Contimpurană» 1876, Mai 1.
4. *Câte-va cuvinte relative la Cremațiune*. «Revista Contimpurană» 1876, Iunie.
5. *Despre depărtarea cadavrelor*. Thesă pentru Doctoratul în Medicină, 1877, Iunie.
6. *Causele fardului la Române*. Gazeta «Medico-Chirurgicală» 1879. No. 6 și 7.
7. *Raport asupra stabilimentelor therapeutice*. Jurnalul societății, Științelor Medicale din 1879. No. 2, 3.
8. *Memoriu asupra băilor ieftine pentru soldați și muncitori*. Jurnalul societății Științelor medicale. No. 7.
9. *Locuințele sătenilor* idem No. 22.
10. *Postul la Români* idem No. 23.
11. *Cursul de Chimie Judiciară*, făcut cu autorizarea Ministerului Instruc. Publice din Martie 1879 și publicat în Găzeta Medico-Chirurgicală, No. 7, 8, 9, 10, 11, 12.

