







ce va crede de cuvinta, va dispune, ca concurentele ce indeplinesc conditiunile mai sus precizate sa fie supuse la un examen de primire, prin care se va constata gradul de pregatire in ceea ce priveste cetirea si scrierea, analiza etimologica si cea sintactica, cele patru operatiuni, geografia si istoria terilor romane.

Concurentele, cari nu sunt din Romania, se admit fara examen de primire, in virtutea atestatelor obtinute in scoalele similare din patria lor, si au sa trimita la Academia Romana, tot pana la 5 August, cererile insoțite si de atestatul medical.

Rezultatele examenului se vor supune, dimpreună cu toate actele, printr'un raport, Augustului Protector al Academiei Romane, Majestații Sale Regelui, caruia ii aparține a decide in privinta primirii.

Examenele se vor face in localul Academiei la 9 Septembrie 1900. Nr. II 2191. — București, 6/19 Maiu 1900.

## Comoara de aur.

— Poveste igienice și de scaparea vietii, scrise pe intelesul și pentru folosul țeranului român. —

De  
Iuliu Bugnariu Sălăuțeanul.

Motto: Sănătatea până la un punct este in mâinile noastre.

(C. Șt. S.)

### A. HIGIENA.

#### Introducere.

Morbul sau boala ne face fără voie bună, ne supără. Sănătatea, din contră, ne înveselește, ne bucură.

Omul morbos sau bolnav își petrece zilele cu amar și între durerile și suferințele sale. Ii trec oarele așa de încet, ca și cum ar fi zile. Omul sănătos se uită cu plăcere după lucru și abia bagă de seamă, cum trec zilele.

Cel ce e morbos nu poate lucra; și dacă nu lucră, nu câștigă, n'are din ce să trăiască. Dacă omul nu lucră și nu câștigă, sărăcește.

Omul avut, dacă e morbos, bucuros ar schimba cu săracul sănătos. Sănătatea e mai scumpă decât toată comoara și averea.

borit adică in oras, la grădina lui Banu, unde berea și-o aduce drept din pivniță. Să fi văzut caravană: părea restul dintr'o ceață împărățiată. Inainte mergea Emil, cunoșcând el prin Lipovița toate potecile, ear' la urmă Puiu (de 3 ani), de mână cu hipodiaconul care are deja volumul unui veritabil călugăr catolic și se legase de Puiu numai ca să aibă pretext de a veni cât se poate de încet. Toți veneau pe lângă garduri și am observat că umbra-i puțină, praf însă mai mult decât puteam prevedea din vârful cetățit... Emil își cam lăudase — Gratzul!

De grădina însă — tot respectul. E sub dealul cu vii; umbră câtă vrei, musică, popiel. Ear' noi mai aveam și plăcerea să întâlnim aici câteva familii din Lipova, in stnul cărora am putut saluta pe cea mai nostimă murșăncă. Ochii ei ispită 'ntreagă!

Căți am ajuns in seara aceea acasă. la Arad, nu știu. Sigur este însă, că la o a doua ocazie, numărul excursioniștilor va fi îndouit. Se înțelege, nu in urma reclamei mele, ci pentru că in Arad căldura crește zilnic, ear la „apa acra” se zice că e o umbră nu se poate mai deasă.

Leandru.

Dacă nu grijim de sănătatea noastră, nu putem fi sănătoși. Cine voințe să fie sănătos, acela trebuie să și grijească de sănătate.

Despre îngrijirea și susținerea sănătății ne învață *Higiena*.

Spre îngrijirea și susținerea sănătății este de lipsă: *aier curat, locuință bună, îmbrăcăminte potrivită curățenie îngrijită, nutreiment corespunzător, muncă și odihnă proporționată, îngrijire corespunzătoare de organele simțurilor, apoi încungurarea și înlăturarea stricăciunilor, ce se pot naște din deosebitele moduri de ocupațiune.*

#### I. Aerul.

Aerul este nelcunguraturat de lipsă pentru susținerea vieții și păstrarea sănătății noastre, pentru-că: partea aerului numită „oxigen” face capabile toate părțile corpului nostru — spre îndeplinirea funcțiilor vitale. Oxigenul ne împropăștează sângele și li face potrivit pentru nutreirea corpului nostru. Fără de aer destul și curat, nu putem trăi.

#### Răsufletarea.

Prin răsufletarea pe nas și pe gură, aerul ajunge in plămâni, de unde apoi partea aerului numită oxigen se vară in sânge, prin părțile vinelor nenumărate și ramificate in beșicuțele plămânilor. Vinele conduc sângele îmbogățit cu oxigen — din plămâni in inimă și de aici in tot corpul. Sângele transmite oxigenul primit in plămâni țesăturilor corpului, din cari se umple de carbogen și hidrogen păgubitor pentru sănătate. De aceste surse de aier se curăță sângele așa, că vine deosebite, li conduc împreună și-l conduc îndrăt in inimă și de aici in plămâni. In beșicuțele plămânilor ese carbogenul și hidrogenul din sânge, prin părțile vinelor, cu ocaziunea expirării, ajunge in aer — pe nas și pe gură.

In aerul curat inspirat se află mult oxigen invictor, dar puțin carbogen și hidrogen. In aerul expirat se află puțin oxigen, dar mult carbogen și hidrogen.

#### Aerul stricat.

Unde se află mulți oameni împreună, într'o chilie, acolo oxigenul aerului din chilie se consumă foarte iute, și in locul acestuia se sporește carbogenul. Prin aceasta aerul se corupe sau se strică.

Aierul li strică mai departe: materiile arsătoare, precum: luminările aprinse, cărbunii, flacăra de gaz, oleiul de lampe și tot

felul de materii putrede, pentru-că și acestea primesc in sine oxigen din aer și dau afară carbogen.

Aerul li mai strică: pulverea, evaporația corpului, fumul, flacăra, mirosul greu, cu un cuvânt toate materiile străine, cari pe ori și ce cale, vin in amestec cu aierul natural și curat.

#### Aerul curat.

Aerul curat e fără de miros, nu e stricte, nu sunt in el aburi, pulvère și alte amestecuri stricate și stricăcioase.

Aerul curat e sănătos; aerul necurat, stricat, este cauza la nenumărate morburii primejdioase; pentru aceea aerul caută să fie curat.

#### Regule de răsufletare.

Pentru-că prin răsufletare să ne poată ajungă destul aer in plămâni, caută să grijim de aceea, că cu cât facem răsufletări mai dese și cu cât la fiecare răsufletare ni se lărgesc mai bine plămânile, cu atâta să ajungă in ele mai mult aer. Spre scopul acesta trebuie să facem mișcări dese, să lucrăm mult, să ne jucăm și să facem deprinderi gimnastice in aerul liber.

La ocupațiunile șezând — după puțină — trebuie să ședem drept, pentru că prin șinerea strimbă sau înduplecată a corpului, plămânile noastre nu să pot lărgi de-ajuns. Să nu uităm a face in toată ziua răsufletări adânci, ceea-ce putem face mai bine având, că in timpul răsufletării ne ridicăm mâinile in sus pe lângă cap și ni-le prindem la olaltă. Dacă voim, ca aerul să fie curat, adevă ferit de prav și fum, e mai corespunzător, ca să facem răsufletări pe nas, ținând gura închisă.

(Va urma.)

## DIN BIHOR.

O întimpinare. In al 19 număr de Dumineca al „Trib. Pop.” a apărut un raport despre decurgerea adunării învătătorilor din tractul Tinca. Autorul — „Un membru” — deci învătător, la propunerea mea din religione zice: „Prelegerea din religione n'a produs nici o atențiune, atât pentru tonul monoton, cât și pentru locțiunea, la care s'a observat, că propunătorul nu și-a dat nici o silință la lucrarea concretă lui”. In pro-

Fugi, amărită nemurire,  
Sau dă-mi odihna de demult,  
Nu voiu să-ți dau a mea iubire,  
Să știi că nu te mai ascult.

Cetină.

### Poesii populare.

(Din Ocnișoara.)

Pretină, pretină-aleasă,  
De draguțul meu te lasă;  
Că să zac pe pat o lună,  
Cum mă scol, și-l iau din mână,  
Și să zac pe pat doi ai,  
Cum mă scol, draguțu n'ai.

Frunză verde călăpăr,  
De la maica doi mă cer,  
Una negru, unu băl.  
Frunză verde de măr acru,  
După bălu meargă dracu;  
Frunză verde de măr dulce,  
După negru eu m'oiu duce.

De cât să mergi să nu-ți placă,  
Mai bine te țipă 'n apă;  
Apa trece peste tine,  
Dar urtu 'n veci rămâne.

gramă a stat: „Prelegere din religione V. Straup”, deci mi-a stat in voie lit a-mi alege subiectul prelegerii. Mi am a „Adam și Eva in raiu” și „Alungarea lor raiu”. Invitarea am primit-o cu 3 zile înainte de adunare. Unele afaceri m'au împedat a mă pregăti. Ar fi un lucru trist, când învătător din un obiect de învățământ ar pute ține o singură prelegere — pregătire. Prelegerea totuși mi-am scris cu cerusa. Asta o fac deja de 6 ani, motivul, că mi-au criticat o prelegere socoată — prea aspru și in urmă, după desbatere (critică) lungă, cu buna intenție de-a reuși critica și nu prelegerea, au dubitat că aș fi zis unele pasaje din prelegere. Cumcă prelegerea mea meritată a o atenție, nu discut. Aci le trimit in copie. Aveți bunătate a le da loc in numărul proxim de Duminecă. Observări la prelegere s'au făcut trei: 1. că nu am propus a religie, ci din istoria biblică, 2. că au așteptat de la mine o prelegere, de care să mă mire toți, dar asta nu ajunge nimic, 3. tonul mi-a fost monoton. La ultima am răspuns, că prelegerile nu conțin părți, ce ar cere modularea tonului, la cele de prime nu am răspuns. Aș avea a observa la celelalte aserțiuni ale D lui „Un membru” dar nepunându-și numele, nu o fac. Rog pe dl. „Un membru”, să se descopere mine nu are a se teme, nu am rudenie pretinși cu influință. Altcum sunt in depășirea speranță, că nici On. Redacție nu va apela ca cineva sub pseudonime să arunce tină in jurul statei din învătătorii unui

Pe lângă cari sunt al On. Redacție

Ozand, la 28 Maiu 1900

Vasile Struc  
Invătător.

## Din Banat.

Un răspuns. In Nr. 69 al „Tribuna „Poporul” din a. c. am scris raport despre adunarea despărțimăntă Bocșa al „Asociațiunii pentru literatură, mână și cultura poporului român” in fa cu cele mai curate intențiuni și obiect Scopul meu a fost ca să descriu cât se poate de fidel decursul adunării, să laud cum se cuvine pe zeloșii membrii din mitet, cari n'au pregetat a lua parte această adunare din depărtări de 15-

Frunză verde, frunză verde,  
Om de om trage nădejde,  
Numai eu cu badea meu —  
Ne tragem nădejdea rău;  
Numai eu cu bădița —  
Nu ne tragem nădejdea.

Magheran de pe rotula,  
Mândra zice că-i copilă,  
Dar și pasărea-i tot puiu,  
Știe dracu de cându-i.

M'o lăsat badea de dragă,  
Și-o luat o cioică neagră,  
Cioică neagră d'ingă țeu,  
Ca să-mi pară mie rău.  
Mie rău de ce să-mi pară  
Dup'o coadă de topor,  
Dup'o riză de fciior.

Ochii badii cei frumoși  
Amândoi trebuie scoși;  
Ochii badii negrișori,  
Cându-i ved, mă iau flor  
Din tălpi până la subuori.







# ECONOMIE.

## Cereale (bucate).

De aci încolo prețurile pe piețe se scotesc în coroane și după 50 kilograme, ear' nu ca și până acum, după maza metrică (100 kilograme).

Prețurile dela 1 Iunie n. în Arad:

Grâul cel mai bun . . . cor.	7.32—7.40.
Cucuruz . . . . .	5.25—5.45.
Săcară . . . . .	5.60—5.80.
Orz . . . . .	5.50—5.60.
Ovăș . . . . .	4.60—4.80.

## Cursul pieții din Arad.

Hârtie-monetă română	Cump. fl. 9-48 vënd	9.52
Lire turcești		
Imperiali (15 R. aur)	18.90	19.—
Ruble rusești 100 h	126.—	12.—
Galbeni	5.58	5.68
Napoleon-d'ori	9.48	9.55
100 Marce germane	58.50	58.95
Livre sterling	11.90	12.50

## S p i r t :

25 Aprilie

Spirit rafinat; cu toptanu	115.—
" " cu micu	118.—
" brut cu toptanu	118.—
" " cu mic	116.—

## Porci:

(Piața Steinbruch)

Ungari; greutate:	
bătrâni 380—400 kg.	52—54. cr. p. kg.
tineri 320—390 "	55—56. " " "
" 250—320 "	54—55. " " "
" până 250 "	54—56. " " "
mijlocii 240—260 "	" " "

„Foia Pedagogică“, ce deja în al IV-lea an apare lunar în Sibiu, în întindere de două coale, sub direcția dlui prof. Dr. D. P. Barcianu, are în Nr. 5 (din Maiu) următorul cuprins:

Manualele de școală. Tractat de H. Trunk, prelucrat liber de George Dragoiescu (Urmare). — Modele de lecțiuni: Cumpenele și Cântarul, Două lecțiuni din fizică pentru anul al V-lea, de Dr. Ioan Stroia. — Aprecieri importante la dotarea și poziția actuală a învățătorului român, de Iosif Velcean, Inv.ș. — Din literatura școlară. — Informațiuni. — Felurimi.

Abonamentul pe an: 6 coroane. — Ca unica foaie bună și de specialitate, ce-o avem pe terenul pedagogic, o recomandăm călduros tuturor învățătorilor noștri.

**Tipografia**  
„Tribuna Poporului“  
arangiata fiind cu material nou  
primește spre executare:

Tipărituri de bancă	Carti, Broșuri, Ori-ce tipărituri.
Invitări la nuntă,	Anunțuri funebre, etc.

**Cele mai moderate prețuri!!**

2925. szám.

1900. tkvi

# Póthirdetmény.

A borosjenői kir. járásbiróság mint tkvi hatóság közhirre miszerint a nagybuttyini takaré- és előlegezési egyesület és a bogyesztel. román egyház végrehajthatók, Koczój Teréz Novák Ödönné, g. lakós, végrehajtást szenvedő elleni 300 frt és 40 frt s jár. iránti végrehajtási ügyében 1967/900 sz. a kibocsájtott árverési hirdetményben alsilli 60 sz. tkjvben A. I. 2—5 rend és 393. 561. 936. 1065. hrzi számu ingatlanok Koczój Teréz Novák Ödönnét illető fele hányada 128 koronaz az alsilli 60. sz. tkjvben A. II. 1.—6. rend. és 273. 274. 350. 708. 1086 és 882. hrzi számu ingatlanok Koczój Teréz Novák Ödönnét illető felerészei 288. korona kikiállítási árban 190. Oévi július 7-ik napjának 10. órájára kitűzött árverés az 1881. 60. t. cz. 167. §-a alapján Adolf és társa, „Victoria“ takaré- és hitelintézet, Pavlovits Emilia végrehajtó érdekében is 273 frt 84 kr., 102 frt és 150 frt követelés jár. kielégítése végett megtartatni fog.

Kelt Borosjenőn, 1900. április hó 29-én. A kir. járásbiróság tkvi hatóság.

449 1—1

Bittó, kir. járásbiró.

## Banca generală de asigurare mutuală. „TRANSILVANIA“

423 9—43

ÎN SIBIU.

asigurează pe lângă cele mai favorabile condițiuni:

1. în contra primejdiei de foc și de exploziuni; clădiri de ori-ce fel, mărfuri, produse de câmp, mobile ș. a.;
2. pe viața omului în toate combinațiunile, precum: asigurări de capitaluri în cazul morții și pentru terminări fixate, de zestre și de rente.

Deslușiri se dau, și oferte de asigurări se primesc din comitatele: Arad, Bichis, Bihor, Ciomad, Caraș-Severin, Timiș și Torontal

Agentura principală din Arad.

Strada (Széchenyi Nr. 1. casa dlui avocat Dr. Virgil Bogdan etagiul II.) precum și prin agenturile cercuale și speciale.

## Imprumuturi ieftine pe amortisație

Recomand în atențiunea on. proprietari de pământ și proprietari de case în Arad-centru, că prin mijlocirea mea pot obține până la cele mai mari sume și pe lângă condițiuni foarte favorabile

imprumuturi ieftine amortisaționale cu amortisație de 15—50 ani.

Nu comput înainte nici un fel de remunerație, convertese datorii vechi, de asemenea la dorință anticipiez de la mine cheltuelile de întabulare.

Provocându-mă la faptul, că de mai mulți ani la foarte numeroși inși i-am împlinit spre cea mai mare mulțumire a lor trebuințele de imprumuturi, rog cu toată stima pe on. domni proprietari de pământ și proprietari de case, ca în propriul lor interes cu deplină încredere să se adreseze mie cu afacerile lor de imprumuturi.

Imprumuturile sunt pe camete de 4% 4½ și 5% pe lângă amortisare corespunzătoare din capital

Institut de imprumut pe imobile și moși 220—9

**Szűcs F. Vilmos**

ABAD, Fă-ut Nr. 5, vis-à-vis cu moara Széchenyi.

# Institut de cură,

deschis de dimineața dela 6 ore până la 7 ore seară (abstrăgând orele dela 9—11 in. am.)

La dispoziția publicului stau următoarele mijloce de lecuire:

## Scaldă în lumina electrică:

1. Reumă, podagră, aprindere de nervi (ischias), dureri la coaste și la față, nevralgia, aprinderi de pelița peptului și a foalelui, otrăvire cu metal (argint viu, zinc, argint, plumb).
2. Morburi de sânge (cu ajutorul curei de mercuriu și iod), Ingrășarea peste măsură, grăsimea de inimă, aprindere de pelița rinichilor, boală de zahăr (diabet).
3. Anemia, nevrastenia (slăbirea nervilor), nervositatea.
4. Morburi de piele învechite, scrofule, luparea etc.

După felul boalei, scaldă aceasta poate fi urmată de lecuirea cu apă rece, de massagiu sau împachetare. — În trebuințarea odată costă: 1 fl. 25 cr.; 15 bilete: 15 fl.

Camere pentru inhalație, după metoda dela Gleichberg Ems, pentru aprinderi acute și învechite de gât, de plumăni, cum și pentru dilatare de plumăni și astmă. — În trebuințarea odată costă: 75 cr.; 15 bilete: 9 fl.

Cura cu apă-rece. În trebuințarea odată: 60 cr.; 15 bilete 7 fl.

Gimnastica svedeză pentru întărirea reconvalescentilor cu musculatura slăbită, pentru întărirea băieților și a oamenilor desvoldați, cari sufer de morburi de inimă și de stricătarea coșului peptului.

Taxa lunară dela 10 fl. în sus, după cum e felul casului de boală.

Fie care bolnav se bucură de căutarea ce i-o prescrie medicul său propriu, sau după sfatul ce însumi i-l dau. Ori-ce îndeplinire a curei se întempilă sub veghiarea mea personală.

**Dr. A. HECHT,** 450 1—

Arad, strada Templom, palatul Minorităților. Telefon: Nr. 270.