

SIRENA

CURIERUL SEZONULUI LA CONSTANȚA

Imprejurimile Constanței Insula Ovidiu

Încă din primul număr al *Sirenei* ne propusesem, între altele, să înfățișăm cetitorilor părțile pitorești din vecinătatea acestui oraș. Dăm astăzi impresiile regretatului scriitor I. Adam asupra insulei Ovidiu, care e așa de puțin cunoscută și vizitată chiar de către concetățenii noștri. Atât pentru frumusețile naturale cu care e împodobită, cât și pentru duioasele amintiri ce se leagă de dânsa, ea merită fără îndoială altă soartă, decât uitarea la care e osândită.

Duna se întinde între mare și lacul Sânt-Ghiol.

Din dreptul băilor se vede în lac insula Ovidiu.

Se zice că poetul surghiunit și trist găsea adeseori liniște și împăcare sufletului, privind din insulă minunea dimprejur.

Apele lacului sunt clare și cuminti. Ne-am suit într-o barcă și am spus să ne ducă la insulă.

Unda era caldă și din mers clăbuciam apa cu mâinile.

Prin linpedele apei se vedea prundișul dela fund.

La răstimpuri săgetau pe de lături pești de toate mărimile. Mreanele iuți și jucăușe, se asvârleau la suprafața apei și străluciau în bătaia soarelui, ca niște plătuse sucite în raze.

Luntrea noastră tăia apa ușor și'n cumintenia care amușise cuprinsul, s'auzea numai lopăitul lopeților.

Plaja rămăsese departe și cu cât intram în umbra răchișilor mari, crescute pe insulă, cu atât se răcorea și cuprinsul.

Stufărișul fâșie mătăsoș și ascuțit de atingerea luntrei, care-și face loc ca să se apropie bine de mal.

Vegetațiunea din insulă este îmbelșugată și ineeacă mirosul cu prîsosul de sevă și abundență.

Am sărit cu toții pe mal și ne-am strecurat câte unul pe o potecută bătuță de pescari.



În mijlocul insulei, am dat peste niște grădinari care lucrau la răzoare.

Ici-colea câte un buștean trântit la pământ, părea împletit aproape în buruienile agățătoare, încălcite și grase.

Un bloc de granit rotunjit abia se mai conturează din mușgaiul îngrămădit pe el de vreme.

Pe o lature a pietrei se mai cunosc chiar urmele unor slove latinești.

Se zice că insula aceasta se va lua în curând sub îngrijirea publică și se va transforma într'un parc și loc de excursiune, ca o întregire a frumuseții de la Mamaia.

Nicăeri în lume nu e un colt așa de potrivit, unde natura să fi întrunit mai multă podoabă.

Rămâne acum ca omul să completeze această operă rară.

Inceputul s'a făcut cu mult noroc, căci băile au toată grația și surprinderea imprejurimilor.

Va fi o luptă de întrecere.

Ocârmuitorii și artiștii care vor duce lucrările înainte, vor fi puși un moment la încercare, căci natura a întrecut aici orice închipuire, cu forța ei de creațiune.

În adevăr, locul acesta era poate singura răsplată, pentru înstrăinatul Ovidiu, care să-l facă să-și uite plânsul.

Natura, a cărei metamorfoză a cântat-o Ovidiu cu atâta pompă, i-a rămas singura credincioasă, din toți cei pe care-i preamărise în versuri, elegantul poet al Romei.

Natura s'a împodobit aici ca de sărbătoare pentru ca să primească pe surghiunitul cel strălucit, pe cântărețul genial al ei.

Și noi vedeam cu ochii minții pe Ovidiu, cum părăsia în diminețele de toamnă metropola Tomis și strângându-și toga la gât, se strecura posomorit și invins printre negustorii greci gălăgioși și de acolo se îndrepta în spre insula lui favorită.

În drumul șerpuit și în paragină, întâlnia Schiți bărboși și murdari, trecând pe lângă locuințe vârite în pământ.

Ajuns în insulă, Ovidiu își strângea mai bine toga la gât și așezându-se oboșit pe piatra lui, cerceta îndelung cu ochii orizontul mării, în așteptarea corăbiei care să-i aducă ertarea lui August.

Târziu, descurajat, își lua tableta lui și scria o „Tristă” pentru cei rămași în Roma.

Ne-am întors cu luntrea grăbiți, ducând în suflet senzația omului părăsit și înstreinat.

Cântec

(Traducere)

Aș pune 'ntr'o singură vorbă
Durerea nestrinsului dor,
S'o dau să mi-o ducă departe
Șăgalnicul vânt călător.

S'ajunghă la tine cuvântul,
Ce-i crainic al chinului meu,
Să dai peste el pretutindeni,
Iubito, să-l afli mereu.

Și chiar când, cuprinsă de trudă,
Repaosul nopții te cere,
În visu-ți adânc să pătrundă
Cuvântul cel plin de durere...

Utile de aer, de mare și de noapte

Importanța ferestrelor deschise în timpul nopții

Cura de aer, de mare nu se face numai ziua, ci și în timpul nopții. Fără îndoială însă, că noaptea medicațiunea atmosferică nu este aplicată pe suprafața pielii corpului, ci pe suprafața pulmonară, în bronșii și în alveole. Vom vedea că acest mod de aplicare are cea mai mare valoare terapeutică în tratamentul curativ al diferitelor afecțiuni pulmonare și mai cu seamă în maladiile cronice pulmonare.

Mar Simon s'a exprimat astfel despre valoarea curativă a aerului în general:

Aerul este pâinea respirațiunii, cu diferența că această pâine se respiră în loc să se mănânce.

Cine nu știe că mai toți oamenii suferinzi de limfatism, de nervosism, de boale cronice pulmonare sau generale, etc., sufăr de această pâine respiratorie, de acest prim aliment al vieții, de acest medicament natural, care lipsește mai mult sau mai puțin în centrele populate?

În aceste centre toate clasele societății sunt victime ale aerului neigienic. Înlocuirea acestui aer cu aerul de mare, de câmp, sau de munte, după prescripția medicului, este de un interes capital pentru populația suferindă din aceste centre.

Aerul orașelor mari este incontestabil mai curat noaptea decât ziua, din cauza opririi vieții industriale, comerciale și domestice. Știindu-se cel puțin aceasta, populația trebuie ca în timpul nopții să se obișnuiască să lase deschisă una din ferestrele camerelor de dormit. Acest obicei trebuie să se generalizeze la noi, și fiecare persoană care cunoaște valoarea terapeutică a aerului să insiste și să convingă pe aproapele său.

Populația să aibă cu atât mai mare încredere în valoarea terapeutică a aerului de mare; fiindcă pe lângă puritatea lui, conține elemente medicamentose de o valoare necontestată.

Aplicându-se obiceiul „ferestrei deschise” în timpul nopții, se va câștiga enorm în ceea ce privește transformarea temperamentelor și se va dobândi convingerea, că acest obicei este cel mai puternic mijloc de a-și fortifica sănătatea.

Dacă populația săracă ar cunoaște și ar fi convinsă de eficacitatea „ferestrei deschise” s'ar preveni tuberculoza și limfatismul, care s'au înrădăcinat adânc în această clasă.

Trebuie se știe din popor credința că aerul rece și proaspăt este începutul ofitei.

Această credință greșită, această ignoranță, face pe mulți să părăsească

obiceiul de a deschide fereastra ziua, necum noaptea.

Această vină se datorește în cea mai mare parte nouă, medicilor practicieni, care în loc să căutăm să convingem populația de importanța ferestrei deschise, ne mulțumim să prescriem „ceva” bolnavului la patul său, fără să-i facem o mică școală de medicină naturală, pe care el aplicându-și-o și convingându-se de eficacitatea ei, o va transmite celor din juru-i.

Voi arăta precauțiunile care trebuie să fie luate, când se va aplica „fereastra deschisă.”

Vara când timpul este liniștit, fereastra se va deschide complet. Când timpul se răcorește, se închid perdelele interioare, și, după trebuință se va lăsa în jos storul (perdelele care se ridică și se lasă), sau mai bine muștecarul (perdeaua pentru muște), sau transparente mai groase, care opresc pătrunderea aerului rece în dormitor. Când nopțile devin reci, se vor închide mai mult sau mai puțin ferestrele, dar nici odată complet. Un excelent mod de a avea aer proaspăt în dormitor, este de a ține deschisă fereastra dela o cameră vecină dormitorului.

Rikli nu preconizează închiderea ferestrelor decât în timpul nopților prea răcoroase și furtunoase, bazându-se pe maxima:

„Oricât ar fi de rău aerul exterior, totuși este de preferat celui mai bun aer interior.”

Darenberg consiliează pe suferinzi de maladii cronice pulmonare, ca să facă cura de aer de mare, de munte sau de câmp și în timpul nopții, având fereastra deschisă, chiar când temperatura exterioară este de *minus 4 grade*; excepție însă pentru persoanele care au bronșiile senzibile. De aci nevoia că ori și ce persoană are trebuință de consult medical, înainte de a face cura de aer de mare sau de munte.

Persoanele mai slabe ca temperament pulmonar, trebuie să aibă dormitorul expus la „sud-est sau sud”.

O precauțiune care nu trebuie să fie neglijată, este de a nu așeza patul între o fereastră deschisă și ușe. Îndeplinindu-se aceste precauțiuni, atunci răceala nu va fi decât imaginară. Persoanele care se vor obișnui cu această viață igienică, vor simți mereu nevoia de a avea aer curat, ziua ca și noaptea; nevoie care va ține organismul totdeauna normal.

La ori și ce vârstă trebuie aplicată cura de aer nocturn?

În vârsta copilăriei și mai ales în prima și a doua copilărie, cura de aer nocturn, fie aer de mare, fie de munte sau de câmp, trebuie aplicată numai și numai în urma consultului medical.

Cea mai bună vârstă este a adultului. Când se aplică dincolo de vârsta de

40 de ani, trebuie luate oarecare precauțiuni.

Piesurii care nu acopăr capul, contractează câteodată nevralgii; reumaticii care nu-și acopăr umerii, se expun la dureri care dispar repede și care revin ori de câte ori nu s'a luat precauțiunea arătată.

Practicând aici această cură de aer de mare nocturn în clientelă, la diferite vârste, m'am convins, că măsurile igienice pe care le-am preconizat mai sus trebuie să ocupe locul lor de frunte în igiena zilnică.

Medicul ca ori și ce persoană, trebuie să se căluzească de ideea că rezistența activă a corpului este superioară rezistenței pasive; sau mai bine zis că, corpul trebuie să-și producă căldura necesară din economiile lui, nu să aibă nevoie de o încălzire artificială, haine, învelitoare, camere încălzite, etc., pentru a rezista ori și cărei împrejurări inoportune.

D-r D. M.

Vizitatorii Constanței

PALACE-HOTEL. — D-nii: R. Voinescu Buc., Robert Behar Sofia, d-șoara Vănescu Buc., George Lucot Buc., d-na Helène Teemy Buc., d-șoara Marie Bresan Buc., d-na Elena Degre Iași, Bulgaru cu d-na Buc., Dallas C-pol, Lombardo C-pol, d-na Constantina Jiano Buc., Altinalmazis C-pol, Halfon cu d-na Buc., Ch. Goulay cu d-na Buc., Georges Persina cu d-na Buc., Leopold Leon cu d-na Buc., d-na Hubot Buc., N. Papadimitriu C-pol, Sagredo cu d-na C-pol, doctor Goldstein Buc., d-ra Minansky Buc., d-na Hubean Buc., Semat C-pol.

ELITE HOTEL. — D-nii: Leopold Rothschild Berlin, I. Flochis Buc., Leon Calenberg cu d-na Berlin, T D. Verra Câmpina, Sandu Erțan Brăila, d-șoara Beatrice Braunșteanu Buc., Abr. I. Bucureșteanu Buc., d-ra Iolande, Iris București.

GRAND-HOTEL. — D-nii: S. Suleiman C-pol, G. Mortzun Buc., Ing. Arghirescu cu d-na Buc., Djavad Mashar C-pol, Sub-locot. Marco Polo Buc., Jean Haas cu d-na Buc., Pompiliu Ionițescu cu d-ra Buc., Familia A. Butu Baeramede, Hasan Seky Bey C-pol, d-na Elise Filitti Sutzo Buc., C. Enescu Buc., Locot. Manolescu Ploesti, Ilie I. Jiteanu moșier Seremet, d-r Protopopescu Buc., Efstratiades C-pol Locot. Manolescu Caraharman, Const. C. Miclescu Măcin, Const. Petrescu Buc.

HOTEL BRISTOL. — D-nii: Jean Valter Buc., Lazăr, Salatai Buc., Marin Palade Galați, Stillar Iași.

HOTEL REGAL. — D-nii: Adolf Zaharia Buc., Sinica MihăilescuLoco, Alex. Horovitz Buc., Ghiță Gosmam Focșani, Ion Petrescu Cocargea, Sub-Locot. C. Capșa Buc., Anastase Sevastian C-pol,

Jean Perlmann Bărlad, Zaharia Gheorghe Mangalia, Artin Tozanian Bazargic, Iose Menduza cu d-nă Buc., Costică Gheorghiu Loco, Voicu Moțoru Cheorcișmea, Th. M. Stoicescu Știubei R.-Sărat, Gh. Păpescu Loco, Gh. Teneff Mangalia, Garabet Sarcis Hârșova.

REGINA HOTEL. — D-nii: I. Emirzogliu C-pol, C. Russo C-pol, d-ra Ghișela Cilag Budapesta, Zumbuloglu C-pol A. Semack C-pol, Iancovici C-pol, Petrică Marinescu Loco, Vilhelm Vermaesen Buc., Paul Vernescu Cernavodă, I. Budea Buc., N. Vernescu judecător de instr. Loco, d-na Col. Dumitrescu Loco, d-na Roza Felichon Brăila, N. Lagutis C-pol, Volf Barbara Olanda, N. Marinescu Buc., Marin Vasilăscu Buc., Parsartez Henri C-pol, I. Ermiroglu C-pol.

HOTEL BULEVARD. — D-nii: Emanoil Demetrian Galați, Crustochi Buga Buc., Denyes Shaltavi C-pol, Teodor Astănase Buc., D. Jiarnada C-pol, Avram Alcalay Buc., Dumitru Panțalis C-pol, Andrei S. Hapitanof C-pol, Elirer Glive C-pol, Kiâmil Ismail Bey C-pol, B. Herman Buc., Jean Blum Buc., Isac Isio C-pol, Miss Alice Putziger, Antoniadi Buc., Boni Gheorghievici C-pol, Ali Bey C-pol, Halim Efendi Ibrahim C-pol, Ionșoa. Zecă C-pol, Ida Bovei Buc., M. M. Behmares C-pol, Cristean Triten Galați, Mustafa Mahined C-pol.

CAZINOUL COMUNAL



TRIO TERRY

Pantomimă engleză cu câini

000000

Mersul trenurilor

CONSTANȚA—PLECARE

Pentru: Bazargic	ora	4.—	a. m.
București (accel)	"	6.24	a. m.
"	"	2.25	p. m.
" (expres)	"	3.20	p. m.
Fetești (mixt)	"	6.50	p. m.
București (pers.)	"	10.—	p. m.

CONSTANȚA—SOSIRE

Dela: Bazargic	ora	12.15	a. m.
București (pers.)	"	6.15	a. m.
Fetești (mixt)	"	11.—	a. m.
București (expr.)	"	11.30	a. m.
" (pers.)	"	2.10	a. m.
" (accel)	"	9.55	a. m.

Reducerea de 40 la sută pentru biletele de băi a început dela 115 Aprilie.

CAZINOUL COMUNAL

Astăzi Mercuri 18 Mai 1916, ora 9 seara

Partea I-a

CONCERT DE ORCHESTRA

AL TRUPEI DE OPERETE

Maximilian & Leonard

Condusă de maestru IG. BLUM

CINEMATOGRAF — PROGRAM NOU

Partea II-a Debutul noilor artiști

ARMAND-SUZI

Celebru duet de dansuri moderne și fantastice

MARIA FONDI

Eminentă cântăreață Franceză-Italiană

TERRY TRIO

Pantomimă engleză cu câini

Ida Bovay

Dansatoare cu transformățiuni

D'AYOL

Cupletist francez-român

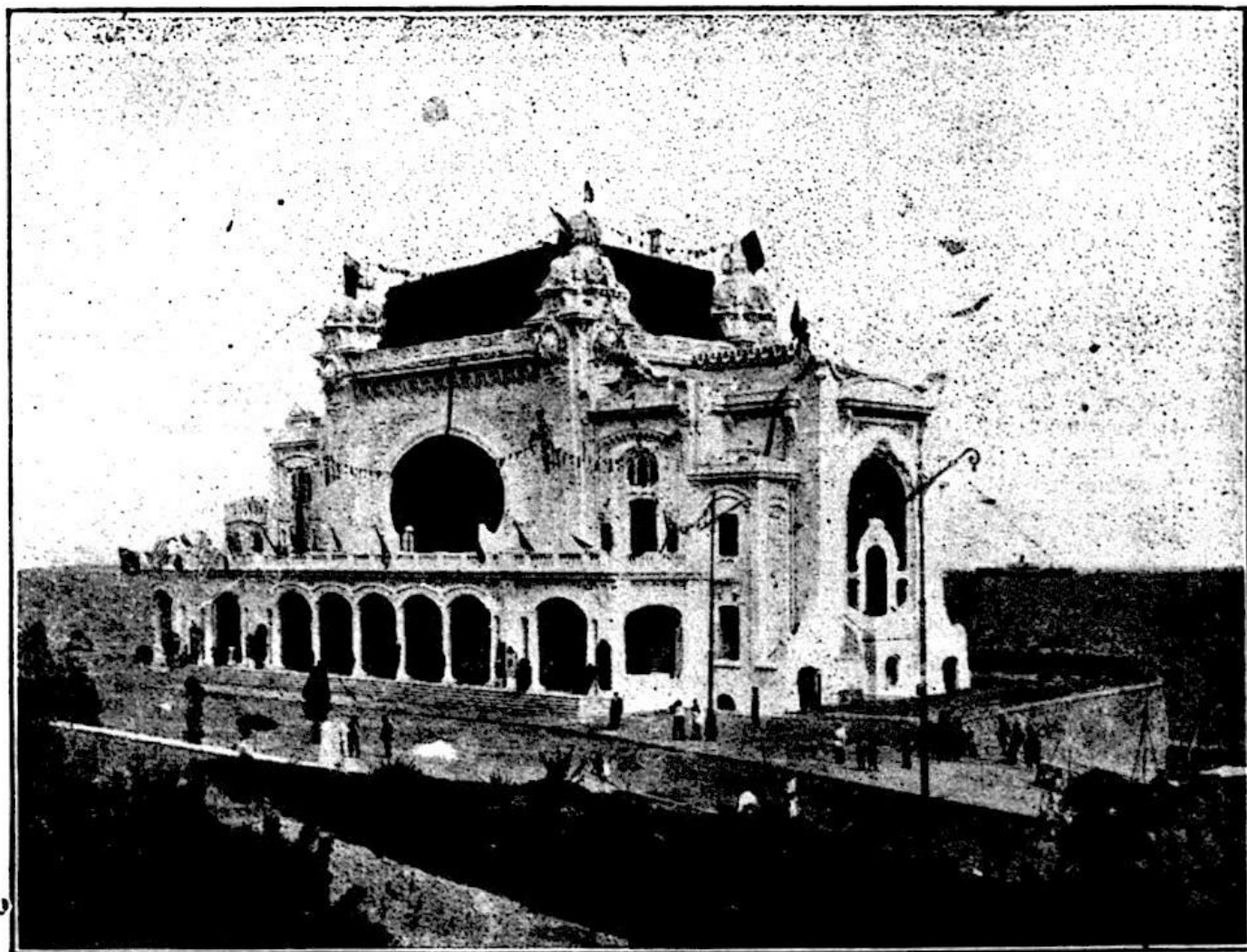
In fiecare zi la orele 6 p. m.

Concert de orchestră in salonul de jos

Prețurile: Loja 10 lei. Rezervat 2 lei. Stal I, 1 leu.

CAZINOUL COMUNAL

Perla Mării Negre



SUB DIRECTA CONDUCERE
a societăți marilor stabilimente din Constanța

Orchestra și cinematograf. Diferite atracțiuni.
Baluri de copii. Serate dansante. Cofetărie-five o'clock