

Seria B.

222161

No. 57.

# CUNOSTINTE FOLOSITOARE

Seria B.

SFATURI PENTRU GOSPODARI

SUB DIRECTIVA REDACTIIONALĂ A D-LUI PROF. UNIVERSITAR  
I. SIMIONESCU



## CUM SĂ TRĂIM?

DE

DOCTORUL F. GRUNFELD

Seria B.

CARTEA ROMÂNEASCĂ

No. 57.

Prețul lei 5. —

# „CUNOȘTINȚE FOLOSITOARE“

Fiecare Broșură de 32 pag. cu figuri, costă numai 5 lei.

## Seria A. „Știința pentru toți“.

- No. 1. Cum era omul primitiv de *I. Simionescu*.  
„ 2. Viața omului primitiv de *I. Simionescu*.  
„ 3. Gazurile naturale de *I. Simionescu*.  
„ 4. Albinele de *T. A. Bădărău*.  
„ 5. Diabetul, îngrășarea, gălbinarea de *Dr. Căhănescu*.  
„ 6. Raze vizibile și invizibile de *C. V. Gheorghiu*.  
„ 7. Viața microbilor de *Dr. I. Gheorghiu*.  
„ 8. Furnicile de *T. A. Bădărău*.  
„ 9. Viața plantelor de *I. Simionescu*.  
„ 10—11. Pasteur de *C. Motaș*.  
„ 12. Soarele și luna de *I. Simionescu*.  
„ 13. Telefonie fără fir de *Tr. Lalescu*.  
„ 14. Porumbeii Mesageri de *V. Sadoveanu*.  
„ 15. Planeta Marte de *Ion Pașa*.  
„ 16. Dela Omer la Einstein de *General Sc. Panaitescu*.  
„ 17. Cum vedem de *Dr. I. Glăvan*.  
„ 18. Razele X. de *Al. Cișman*.  
„ 19. Omul de la Cucuteni de *I. Simionescu*.  
„ 20. Protozoarele de *I. Lepși*.  
„ 21. Fulgerul și trăsnetul de *C. G. Brădețeanu*.  
„ 22. Nebuloasele gazoase de *M. E. Herovanu*.  
„ 23. Bacteriile Folositoare de *I. Popu-Câmpeanu*.  
„ 24. Scrisori cerești (Meteorite) de *I. Simionescu*.  
„ 25. Din istoricul electricității de *Stel. C. Ionescu*.  
„ 26. Mercur și Venus de *C. Negoită*.  
„ 27. Reumatism și arteroscleroza de *Dr. M. Căhănescu*.  
„ 28. Oameni de inițiativă de *Apostol D. Culea*.  
„ 29. Henri Ford de *Ing. N. Ganea*.  
„ 30. Musca de *I. Mureșanu*.  
„ 31. Ciupercile de *I. Popu-Câmpeanu*.  
„ 32. Cifrele de *G. M. Lăzărescu*.  
„ 33. Animale de demult de *I. Simionescu*.  
„ 34. Lămurirea popoului de *I. Simionescu*.  
„ 35. Din viața oamenilor întreprinzători de *Apostol D. Culea*.  
„ 36. Societatea națiunilor de *Artur Gorovei*.  
„ 37. Ficatul și boalele lor de *Dr. M. Căhănescu*.  
„ 38. Electrochimia și Electroliza de *N. N. Botez*.  
„ 39. Noțiuni de electricitate de *Ing. Casetti*.  
„ 40. M. Berthelot de *M. Zapan*.  
„ 41. Isoare actuale de energie de *E. Severin*.

## Seria B. „Sfaturi pentru Gospodari“.

- No. 1. Ingrijirea păsărilor de *Prof. C. Motaș*.  
„ 2. Despre tovărășii de *Preot C. Dron*.  
„ 3. Despre scarlatină de *Dr. I. Gheorghiu*.  
„ 4. Livada din sâmburi de *G. Gheorghiu*.  
„ 5. În jurul casei de *M. Lupescu*.  
„ 6. Casa de *I. Simionescu*.  
„ 7. Morcovul și alte legume de *P. Roziade*.

Seria B.

No. 57

**CUNOȘTINȚE FOLOSITOARE  
SFATURI PENTRU GOSPODARI**

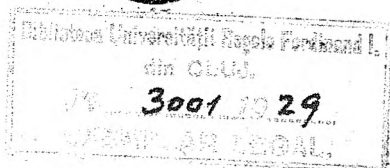
---

# Cum să trăim?

DE

**DOCTORUL F. GRUNFELD**

BCU Cluj / Central University Library Cluj



EDITURA „CARTEA ROMANEASCA” — BUCUREȘTI

222161

Nu ocoliți

IZVORUL DE VIAȚA pe care îl  
aduc în casa ori cui

„CUNOȘTINȚE FOLOSITOARE”

bibliotecă pe cât de trebuitoare  
pe atât de ieftină.

## Introducere

*Omul cât timp trăește e în luptă neînteruptă pentru traiul său. Impovărat de muncă, de griji și de nevoi, trebuie să știe înainte de toate cum să trăiască, ca să fie sănătos și să-și păstreze neatinsă sănătatea sa.*

*Fără sănătate omul nu poate munci, nu are nici o bucurie, nici o plăcere de viața sa, trebuie așa dar să întrebuițeze toate mijloacele cu putință, ca sănătatea lui să nu lase nimic de dorit.*

*Înainte de a cere omului, ce trăește în mijlocul societății, ca să aibă idei mărețe, înălțătoare, trebuie să căutăm ca să capete un corp sănătos, frumos și viguros. O minte sănătoasă se găsește numai într'un trup bine făcut și numai după puterea fizică, trupească a unui om trebuie judecată puterea sa intelectuală, sufletească și valoarea sa morală.*

*Nu trebuie să ne mulțumim cu traiul nostru*

*decât atunci, când toate organele noastre sunt bine întocmite și-și îndeplinesc, în chip firesc, regulat, normal, diferitele lor funcțiuni sau meniri. Toate organele ce alcătuiesc făptura omească luate la oaltă, împreună, au o înrâurire reciprocă și din amestecul funcțiunilor lor rezultă însăși viața noastră. Viața e deci în strânsă legătură cu sănătatea organelor noastre, a căror tendință neîncetată trebuie să fie perfecționarea și întărirea lor!*

*Cu cât fizicul cuiva va fi mai șubred, cu atât și viața sa va fi mai tristă și mai scurtă; din contra, un fizic bine echilibrat se bucură de o viață veselă și îndelungată!*

*În 14 capitole vom arăa pe scurt cum trebuie să trăim ca să ne putem păstra bine sănătatea și să ne prelungim cu bucurie viața noastră.*

**AUTORUL.**

## CAP. 1

### Cum să trăim ?

Cum să trăim? Intrebare ce și-o pune fiecare, când e vorba să-și păstreze sănătatea și să-și prelungească viața sa. Bună, rea, cum e viața, ori cine vrea să o trăească cu mulțumirea de a fi sănătos, căci sănătos fiind la trup și la minte, omul poate munci și bine chibzui, ca să-și agonisească cele trebuitoare pentru viața de toate zilele.

Mijloacele păstrării sănătății și prelungirei vieții stau în cunoașterea sfaturilor medicale, cari ne învață să trăim omenește, în mod rațional, neștirbind sănătatea noastră, preîntâmpinând toate boalele, înlăturând toate viciile, desbărându-ne de toate obiceiurile urite, păzind în toate curățenia desăvârșită a trupului și a moralului.

Mulțumirea în viață, fericirea în toate întâmplările vieții, plăcerea de a iubi și de a fi iubit, dorința de a avea copii voinici și cu

minte sănătoasă, cu sănătate multă și viață lungă, se capătă numai atunci când cunoaștem pe deplin și urmăm în toate sfaturile medicale, învățăturile bune ale vieții, conducându-ne după buna rânduială în tot ceea ce facem, în tot ceea ce se întâmplă, zi cu zi, an cu an, din copilărie până la adânci bătrânețe.

Inlocuind neștiința prin știință, prejudecata prin chibzuință, răutatea prin bunătate, schimbând condițiunile grele de traiu în altele mai ușoare, muncind și căutând a trage foloase din rodul muncii lor, oamenii vor ajunge în scurtă vreme să inobileze firea lor și să trăească o viață mai înălțătoare, cu adevărat omenească.

Trebuie să fim oare bogați de tot, ca să urmăm sfaturile medicale? Nu, nici decum, căci și acei cu punși modeste, chiar lucrătorii cu ziua își pot îngădui luxul de a se ține curați, cu atât mai mult ei, cari n'au nici timpul să fie bolnavi și n'au nici bani de cheltuit pentru doctori și doctorii. Timp de a păzi curățenia în toate își poate face ori și cine, numai dacă are bunavoință și dacă se obișnuiește. Odată obișnuit, lucrurile merg strună, cărățenia e de invidiat, sănătatea e înfloritoare și puterea de muncă dă însutit și imiit cât ne costă.

Decât ziua la cârciumă ori seara la cafea, decât taifasuri și sindrofii, mai bine de vreme acasă, la căminul său spre a-și găti și pregăti toate. Cine mai de vreme se culcă, se scoală mai de dimineață și îi ajunge timpul



să-și îngrijească tot corpul, ca să fie sănătos și voinic, plin de viață și mulțumit de toate, bucuros de sănătatea sa, voios de viața sa, ferit de patimi, păzit de suferinți.

Îngrijind de fiecare organ în parte, de fiecare părțică a corpului, păzind o funcționare regulată, bine rânduită a tuturor organelor noastre, întregul nostru corp se va resimți în bine, va fi tare, puternic, putându-se împotrivi boalelor și numai astfel se va ajuta în mare măsură la prelungirea zilelor de traiu.

---

## CAP. II

BCU Cluj / Central University Library Cluj

### Îngrijirea pielei.

Sănătatea omului s'a zis cu drept cuvânt, că începe cu curățenia pielei. Pielea întregului corp, fără deosebire, fie a obrazului, a brațelor, a picioarelor, a trunchiului ori a capului trebuie ținută într'o curățenie fără seamăn, căci pielea ajută funcțiunile plămânilor și ale rinichilor, prin ea intră aerul, iese grăsimea, sudoarea și o mulțime de otrăvuri. Iată deci că corpul trebuie zilnic spălat, îmbăiat și curățat, dar câți o fac; doar unul la 10.000 de inși! Trebuie o mare schimbare în moravuri, trebuie o pașnică revoluție în favorul sănătății omenesti, ca băile să fie la îndemână tuturor, în toate casele și nimeni să nu ia o îmbucătură în

gură sau să pornească la lucru înainte de a-și fi făcut baia zilnică. Numai atunci oamenii vor putea fi socotiți ca atare și idealurile sănătoase ale omenirii cu adevărat civilizate, bune și iubitoare, se vor fi pogorît pe pământ.

Până atunci să ne ștergem zilnic tot corpul cu un burete sau șervet muiat în apă calduță ori rece, sau să ne stropim repede cu o stropitoare dela creștet până la tălpi... Și aceasta să o facă fiecare, dela mic la mare, copiii și bătrânii... Afară de această curățenie și împropătare zilnică, fiecare muritor cu numele de om trebuie să facă odată pe săptămână o baie caldă de puțină, săpunându-se bine peste tot.

E o adevărată și neîntreruptă renaștere a firei noastre, simțim că trăim, capul ne e luminos și ideile bune se prind de noi, iar puterile de muncă sunt în mare creștere. Găsim aci prilejul de a atrage o deosebită luare aminte asupra grijei ce trebuie să o poarte fiecare organelor sale sexuale. Știința medicală se ocupă deopotrivă, fără rușine, de toate organele omului, cari își au dreptul la viață și prin menirea lor întrețin sănătatea și viața întregului trup.

Organele sexuale bărbătești ca și femești, cer neapărat zi cu zi, cel puțin odată pe zi dacă nu de două ori pe zi, dimineața și seara, să fie spălate, curățate, cu apă și săpun, spre a ridica orice necurățenie, ce se poate așeza pe ele și spre a nu lăsa să se producă vreun miros neplăcut.

Din copilărie trebuiesc ambele sexe învățate deprinse, să aibă un cult deosebit al curăteniei pentru organele sexului lor, al căror rost trebuie înțeles, știtut bine, dat pe față fără a roși.

O, câtă moralitate n'ar cuprinde pe toți și câte boli urite nu s'ar înlătura în acest chip, urmând învățăturile sincere și sfaturile cuvinicioase ale științei medicale!

Acei ce vor să aibă o față frumoasă trebuie să știe, că pielea subțirică și fragedă, ca și coloritul de vioiciune, de un roz minunat al feței se capătă atunci, când:

Nu se expun a merge în vânt, viscol și praf, căci pielea se înăsprește, se vor păzi deasemenea de soarele arzător al verei, căci aerul prea cald nimicește finețea pielii.

Hrana, regimul alimentar, să fie cumpătat, bine ales, simplu, ușor, proaspăt; deasemenea stomacul să lucreze bine în fiecare zi.

Imbrăcămintea să fie potrivită pe corp, nici prea grea, nici prea strâmtă, altmintrelea mistuirea se face cu anevoință, iar sângele se urcă spre obraz, unde stă prea mult și strică țesătura pielii.

Să fugiți de supărări, griji și necazuri; nu vă obosiți prea mult gândul vostru; deasemenea căutați a nu veghia mult noaptea, dar nici a vă slei puterile prin muncă sau excese.

Cu aceste sfaturi fața nu vi se va sbârci și veți rămâne cu o figură veșnic frumoasă, atrăgătoare și zâmbitoare.

## CAP. III

### Ingrijirea mâinilor.

Ce nu face omul cu mâinile sale, pe ce nu pune omul mâna, nu odată ci de zeci de ori pe zi? Să nu ne mirăm deci, că mâinile noastre nu sunt niciodată curate.

Față de această stare de lucruri trebuie neapărat să ne spălăm foarte des pe mâini și după orice lucru să ne gândim, că apa și săpunul le curăță foarte bine.

Să nu ne așezăm la masă fără de a ne spăla și freca bine mâinile; deasemenea nu vom pune niciodată mâinile pe obraz și ochi dacă nu le avem pe deplin curate, spălate, șterse. O mână spală pe alta și amândouă obrazul, se zice cu drept cuvânt, și așa trebuie să fie. Prin mijlocirea mâinilor și a obiectelor pe cari pun mâna bolnavii, se împrăștie boalele, ne vin molimele cele mai primejdioase și dacă nu putem purta în totdeauna mănuși, grija cea mai mare, ca și scăparea de boale să ne fie numai și numai la spălarea mâinilor ori de câte ori ne întorcem acasă, înainte ca și după orice masă și înainte de-a ne culca.

Unghiile să fie scurt tăiate, nelăsând nici de cum ca să se cuibărească sub vârfurile lor acele grămezi negre, pline cu microbi și cu tot felul de infecțiuni urâte și foarte primejdioase.

Când întindem cuiva mâna să fie o mână curată și sănătoasă, frumoasă și caldă, dar nici de cum un motiv de trecerea murdăriilor și a boalelor de tot sciull

---

## CAP. IV

### Curățenia gurei.

Ca să trăim introducem în gură hrana noastră de toate zilele. Gura trebuie neapărat să fie de o curățenie fără seamăn, ca să nu suferim întru nimic prin hrănirea noastră. Cu atât mai mult vom păzi curățenia gurei, cu cât știm îndeajuns, că prin gură vorbim și ne punem în atingere cu semenii noștri, arătându-ne dorințele și nevoile noastre, traducând și dragostea noastră prin sărutat. E de mare însemnătate deci ca gura omului să fie ținută în bună stare, să nu avem dinți stricați, să nu căpătăm un miros urit, să putem vorbi cu glas frumos și răsunător.

Gura se ține curată, clătind-o după fiecare masă cu apă curată, călduță sau rece, deosemena dimineața la sculare și seara la culcare spre a îndepărta resturile feluritelor mâncări și multe alte necurătenii, ce se pot așeza pe sau între dinți, pe limbă, gingii, fălci și amigdale. Dinții se păstrează în bună stare frecându-i dimineața și seara cu peria de dinți udată mai

întâiu cu apă și apoi pusă în praf de cărbune vegetal sau de cretă ori în vreun alt preparat pentru dinți. Trebuie să ne îngrijim de starea dinților, la cea mai ușoară durere să ne arătăm unui dentist, căci astuparea găurelelor mici ne ferește de clește, de scoaterea dintelui, de pierderea măselelor. Un dinte stricat strică toți dinții din gură și primejduiește viața omului. Dinții trebuie păziți deci ca și ochii din cap. Cine are dinți buni, întregi, poate mesteca bine cu ei și ca urmare are stomacul bun, căci îi înlesnește sarcina lui și dela sine se înțelege că cine are un stomac sănătos e pe deplin sănătos. Cu drep se zice că dinții sănătoși sunt o comoară pentru om, prin ei se oglindește adesea sănătatea și vigoarea întregului corp. Într'un cuvânt curățenia gurei și a dinților trebuie să fie una din cele dintâi învățături, ce trebuie să o capete omul din copilăria sa și să o urmeze până la adânci bătrânețe.

Orice bube, răni, bășici ce se ivesc pe buze, limbă, cerul gurei, pe amigdale sau în fundul gurii, trebuiesc repede arătate medicului, ca să nu ne trezim cu vreo anghină omoritoare sau cu un sifilis ucigător.

Pe copiii mici să nu-i lăsăm niciodată să țină mâinile în gură, căci sub unghișoarele lor stau necurățeniile acelea negricioase, în cari mișună tot felul de microbi vătămători.

## CAP. V

## Curăţenia nasului.

Prin nas tragem în piept aerul atât de trebuitor respiraţiunii. Aerul curat e hrana plămânilor sănătoşi, cari îl trec sângelui, lichidului dătător de putere şi sănătate întregului trup. Iată deci motivul puternic, că nasul nostru să fie întotdeauna curat, ştiind că prin nas pot intra în economia omului o mulţime de infecţiuni cari dau loc la boli foarte grele. Nasul se spală trăgând încetişor niţică apă curată caldută şi dându-i repede drumul pe unde a intrat. Această spălătură se poate face regulat, odată sau de mai multe ori pe zi.

Când ne servim de batiste, ele să fie totdeauna curate, deci zilnic schimbate. Ştergere interiorului nasului să se facă tot cu batista, să nu băgăm niciodată degetele în nas. Cei ce vorbesc pe nas, ci şi acei ce au nasul totdeauna astupat şi din această cauză cască gura zi şi noapte, se vor arăta medicului spre a le îndrepta starea lor de suferinţă. Copiilor ce le creşte polipi, bureţi, vegetaţiuni în nas, sunt pe deoparte expuşi să capete tuberculoza, oftica, căci trag aerul în piept prin gură, de altă parte rămân în urmă cu dezvoltarea întregului lor trup, neavând aer îndestulător şi curat, ceea ce atrage după sine şi o oprire a des-

fășurării minții lor și ajung hăbăuci, proști, idiști. Acești copii trebuiesc operați la timp, extrăgându-le ceea ce le crește în mod nefiresc în nas și gură adeseori.

---

## CAP. VI

### Ingrijirea ochilor.

Ochii trebuie să fie feriți de praf, fum, ca și de toate necurătenii ce ne înconjoară. Să nu punem niciodată mâinile la ochi când nu sunt spălate, deasemenea să nu umblăm cu batiste murdare la ochi, primejdia e mare, ne putem molipsi de o mulțime de boale.

Spălarea ochilor să se facă de două ori pe zi, dimineața la sculare și seara la culcare, spre a ridica tot praful și necurătenii, ce cad pe ei în timpul zilei. Spălarea se va face cu multă apă și ștergerea să fie făcută cu un șervet curat. Înainte de a spăla ochii, mâinile noastre vor fi bine curățite cu săpun. Peste zi ne vom servi de batiste curate.

Ca vederea să fie bună se cere, ca să nu obosim prea tare ochii, privind prea de aproape unele lucruri sau silindu-ne a vedea în depărțări prea mari, deasemenea ne vom feri de a ne apropia de o lumină prea puternică sau de a ne expune la o căldură prea ridicată. Între alte izvoare de îmbolnăvire ale ochilor vom



mai număra: citirea și scrierea într'o pozițiune greșită; munca silită, neîntreruptă, în case joase, întunecoase, umede, într'un aer stricat; deasemenea vegherile lungi, plânsetul nesfârșit. În totdeauna să ne servim de ochi, când lumina e bună, curată îndestulătoare, fie dela soare, fie dela lămpi. Nu vom abuza de puterea ochilor noștri privind soarele sau fixând orice altă lumină artificială. La cea mai mică suferință a ochilor trebuie de arătat medicului.

Din copilărie se observă, că mulți nu văd bine, apropiind la citit cartea de ochi sau aplecându-se prea mult pe masa de lucru; aceștia sufer de miopie și nu văd, nu recunosc persoanele sau obiectele îndepărtate.

Această stare de slăbiciune a vederii moștenită dela părinți sau dobândită în timpul vieții se poate îndrepta prin purtarea ochelarilor cu sticle concave, numerotați după gradul miopiei.

Dela 40 de ani în sus, când omul scoboară scara vieții, vederea începe să fie turburată în senzul, că spre a vedea limpede obiectele mici trebuie să le îndepărteze mult de ochi, peste 30 centimetri, adică dincolo de distanța normală a vederii.

Această stare de slăbiciune a vederii se numește presbiție, împotriva căreia ajută numai purtarea ochelarilor cu sticle convexe, numerotați după gradul presbiției.

În afară de miopie și presbiție se mai întâl-

nește des o altă stare de slăbiciune a vederii numită astigmatism cauzată prin lipsa de simetrie a părților, ce alcătuiesc ochiul. Ca mijloc de îndreptare se întrebuițează ochelari cu sticle sferocilindrice.

Ochelarii, ori cari ar fi, trebuiesc bine aleși și schimbați din timp în timp, în caz dacă vederea merge slăbind. Ochelarii să fie bine sprijiniți pe nas, să-i ștergem îndată ce vedem că se aburează ori se pătează, deasemenea se va băga de seamă, ca să nu fie sgâriați ori crăpați.

Nimeni nu-și va pune ochelari fără voia medicului atunci, când mai era mult de făcut spre trivească sticlele trebuitoare.

BCU Cluj / Central University Library Cluj

## CAP. VII

### Ingrijirea urechilor.

Multe aude omul cu urechile sale, dar ce mare deosebire dela auzul unuia la al celuilalt. Unul are o ureche fină, muzicală și altul nu deosebește dangătul de clopot de sbârnăitul muștelor. Cel cu auz bun nu-și va bate joc de el, iar cel cu auz prea slab se va interesa mai deaproape să cunoască cauza răului supărăcios.

Urechea noastră, pe din afară ca și înăuntru, trebuie să fie curată de tot, spălată și ștearsă zilnic.

Părinții vor observa întotdeauna dacă nu le curge copiilor lor din urechi și-i vor duce repede la medic spre a-i tămădui. Copiii slabi, anemici, limfatici, scrofuloși au adesea auzul slab; prin băi căldicele, prin petrecere la aer curat și prin medicamente întăritoare se vor îndrepta foarte repede.

Să nu scobim urechile cu ace de cap, cu bețe de chibrituri ori cu cine știe ce corpuri ascuțite, cel mult se pot curăța cu o bucățică de vată curată strânsă tare în jurul unui bețișor curat. Mulți și-au pierdut auzul din cauza nepăsării și a neglijenței lor, întârziind de a se arăta medicului autnci, când mai era mult de făcut spre a îndepărta răul dela obârșia lui. Ce să mai spunem de acei ce și-au pierdut chiar viața din pricina unei îmbolnăviri cu puroi, a unei infecțiuni purulente, cu sediul în ureche sau pe lângă acest organ merit să primească impresiunile de afară, frumoase sau urâte, care invederează simțul auzului.

---

## CAP. VIII

### Ingrijirea părului.

Părul se zice că e o podoabă a sexului frumos, totuși și sexul tare ține mult să aibă capul acoperit cu păr. Intr'adevăr, dacă doamnele și domnișoarele doresc să aibă un păr bo-

gat și mătășos, din care să-și facă o coafură elegantă, apoi și domnii și domnișorii ar voi să aibă un păr frumos, neted și bine așezat.

Părul, după cum se știe, mai nu lipsește de pe capul nimănuia, odată ivit el crește mereu, mai mult sau mai puțin regulat și îngrijit bine nu cade, iar culoarea nu i se schimbă decât spre bătrânețe. Un singur lucru e greu, ca părul să placă și altora! Ori ca să placă altora și să ne mulțumească și pe noi, trebuie să știm cum să-l îngrijim, cum să-l curățim și cum să-l potrivim.

După cum la o casă sănătoasă se cere o temelie sănătoasă, făcută cu material bun, așa și la un păr sănătos trebuie ca pielea capului să fie sănătoasă să conțină foliculi piloși rezistenți, în acelaș timp mai trebuie vigoarea și sănăta-tea întregului trup. Măsurile cele mai serioase vor fi prin urmare luate, ca pielea capului să fie mai întâiu bine îngrijită și medicul întreat să sfătuiască prescriind ceva pentru întărirea generală.

Vom veghia ca îngrijirea părului să înceapă din copilărie și să se întindă toată viața. Iată ce avem de spus în această privință:

A) Pe creștetul capului copilului nou născut se îngrămădesc niște cojițe mici, galbene, formate dintr'un fel de grăsime (serum) amestecată cu coji de ale pielei și cu praf, ce cade mereu asupra noastră. Cum vom ridica aceste coji? Ele fiind tari, groșișoare, le vom inmuia

cu diferite uleiuri grase, încălzite ușor, apoi le vom spăla cu apă căldică și săpun moale sau cu un gălbenuș de ou bătut în apă caldă. Odată bine curățat, capul copilului va fi spălat regulat odată pe săptămână cu apă căldică curată și săpun, sau mai bine cu o fiertură din lemn de panama.

B) Copiii mai mari și adulții ca să-și păstreze părul sănătos și curat, trebuie să știe să-l îngrijească bine și la timp.

Spălarea capului se va face nu zilnic, ci odată la 2 sau la 3 săptămâni afară de acei ce lucrează mult în praf, cari nu vor aștepta mai mult de 6—8 zile. Spălarea capului să nu se facă niciodată cu apă rece, ci cu apă caldă și săpun. Operațiunea aceasta de spălare și frecare e făcută de obicei, cu degetele; spuma, clăbucii formați se ridică cu multă apă căldică. După spălare, părul se usucă bine, învăluindu-l în șervete calde; părul nu trebuie frecat tare, ci încet, ușurel, fără a-l trage sau smulge și apoi să fie uns cu ceva gras, altminteră se usucă, crapă ori cade.

După spălarea și ștergerea părului, ungerea lui se face — în scop de a-i reda grăsimea protectoare ce i s'a sustras — cu ulei de migdale, ulei de vaselină, pomezi de chinină etc. Sexul frumos care ține la un păr mai lung și mai adorabil va despărți tot părul în două părți și va depune puțin ulei sau pomadă la mijlocul cărărei.

vom mai adăuga, că nici un om să nu fie lipsit de pieptene și de perie de cap.

La copiii mici de tot se va întrebuița numai peria cu părul moale și cu cât copilul crește, peria va fi mai tare, fără însă a-i sgâria pielea. Când părul a crescut mai mare și copiii se vor servi de pieptene.

La ce servește pieptenele?

Toți ne pieptănam, fără să știm, că acest instrument atât de necesar, desface părul, îi dă direcția normală și îl aerisește. Pentru aceste folosințe, pieptenele să aibă dinți rari, să nu fie ascuțit de tot și să nu prezinte sgârieturi sau rupturi, altfel vatămă părul, rupându-l sau smulgându-l.

În ce privește peria de cap, la mijloc să fie mai înaltă decât la margini; perii ei vor fi destul de îndepărtați, ca să pătrundă mai ușor în părul nostru fără a-l chinui, prin ațâțare sau tragere.

Atât peria cât și pieptenele cer — ca obiecte de toaletă — să fie curate, zilnic șterse și ascunse într'o cutie.

Prin spălături săptămânale și prin pieptănarea și periarea zilnică, curățenia capului e asigurată, mătreața nu se mai poate forma și părul e astfel bine întreținut.

Mai trebuie să amintim că pălăria joacă un mare rol și trebuie să îndeplinească oarecare condițiuni: să nu fie grea, ca să nu apese țeasta

capului și să nu împiedece circulația sângelui, să fie deasemenea potrivită, ca aerul să circule în voia lui pe cap și să înlăture sudoarea și căldura capului.

---

## CAP. IX

### Cum să respirăm?

Fiecare respiră, trage în piept și dă afară din piept aerul, nu însă fiecare știe cum să respire, de ce respiră și ce se cere, ca să respire bine.

Mulți, foarte mulți, însă atât copiii cât și adulții, tineri ca și bătrâni respiră greșit, slab și neîndestulător. Adevărata respirațiune se face prin nas și numai prin nas, iar nicidecum prin gură. Mai mult decât atâta, gura trebuie ținută închisă, atunci când vrem să respirăm.

Actul respirațiunii se face în două timpuri, întâiu inspirăm, adică tragem aerul în piept, mai bine zis în plămâni și apoi expirăm, adică dăm afară din plămâni, aerul ce a servit odată corpului sau prisosul de aer ce lam inspirat. Inspirațiunea se poate însă face prin gură, întredeschizând ușor, puțin buzele. Aerul intrat prin nas se filtrează, se curăță de multe impurități, cari se opresc pe pereții nasului și în întortocherile încăperilor sale adânci; tot în trecerea sa prin nas aerul rece, din timpul ier-

nei, se mai încălzește puțin, ca să nu ne vatem, iar aerul cald din timpul verii, uscat fiind, se mai umezește nițel de secrețiunile ce întâlnește în calea sa.

Cele două timpuri ale respirațiunii se fac unul după altul treptat, când deschizând cutia pieptului și lărgind-o prin îndepărtarea coastelor, când strângând-o lăsând coastele să-și revină cu încetul.

Ca să respirăm bine, trebuie să ne îngrijim bine plămâni. Iată ce se cere pentru aceasta:

Știut fiind că omul sănătos respiră de 18 ori pe minută, vom căuta ca mișcările respiratorii să fie ritmice, încet făcute, în mod regulat și fără grabă.

Să dăm o deosebită atențiune curățeniei nasului, gurei, gâtului, ca să nu fie nici o piedecă în ele; mușchii pieptului să fie în deajuns de desvoltați, prin mișcare și spălare, băi.

Să avem în totdeauna corpul liber, pieptul să nu fie strâns de corset, de flanele groase, de haine prea grele sau prea strâmte.

Să ținem totdeauna corpul drept, neîncovoiat, neaplecat prea mult pe masa de scris sau de lucru; să nu muncim din greu, prea grăbit ori să alergăm prea iute, silit, nici să vorbim prea mult, pe nerăsuflete. În toate aceste cazuri plămâni sufăr, slăbesc și nu-și mai pot îndeplini menirea lor, de a scoate din aer oxigenul, partea nutritivă a sângelui și a tuturor țesăturilor organice, tot deodată de a da afară acidul car-



bonic, foarte vătămător și otrăvitor pentru toate ființele omenești. Să avem în totdeauna de respirat un aer curat, proaspăt, des prime-nit, neatins de necurătențiile de tot felul, de fum, praf, microbi, gaze vătămătoare, produse de îngrămădiri de oameni, de mirosul lumână-rilor, lămpilor de petrol și sobelor rele. Pe cât putem să trăim afară, să respirăm aerul curat și proaspăt din mijlocul naturii. Camerele să fie toată ziua aerisite, ușile și ferestrele cât se poate de mult deschise, ventilatoare speciale dacă e cu putință.

---

BCU Cluj / Central University Library Cluj

## CAP. X

### Cum să ne hrănim?

Prea puțini sunt oamenii culți sau inculți, cari să observe cum mănâncă și să se gân-dească cum ar trebui să mănânce, ca să le fie de folos hrana lor de toate zilele, multă, pu-țină, cât este, bună, mulțumitoare cum o au, gustoasă sau simplă cum au parte.

Nu atâta câtimea de mâncare, bunătatea mâncărilor ori gustul fin ațăător, cari îl au unele mâncări aduc cel mai mare folos ființei noastre, care trebuie să se hrănească ca să trăească. Ori ce fel de mâncare va fi, trebuie să conțină o cătime de substanțe hrănitoare, care să ne dea putere, tărie, căldură, și in-

demn la lucru susținut, fără să ne istovească prea iute.

Negreșit, că nu e nici odată bine să ne hrănim cu un singur fel de mâncare ori cât de bună, fină, gustoasă ar fi, ci trebuie să ne căutăm hrană din toate locurile, din toate împărățiile firești, cari ne procură cele folositoare traiului nostru. Dela sine se înțelege, că nu e bine să fim nici vegetariani, nici carnivori, ci și una și alta, și să le combinăm așa fel, ca să fim bine hrăniți și îndeajuns de tari, rezistenți.

Hrana să fie socotită și aleasă după valoarea sa hrănitoare, care să folosească creșterii și împuternicirii noastre. Cu lapte, unt, brânzeturi, ouă, puțină carne, puțin pește, legume și fructe coapte de tot felul se poate întocmi cea mai bună listă de bucate. De vin, bere, rachiuuri ne putem prea bine lipsi, în schimb apă curată, proaspătă, e cea mai bună băutură, ce spală și curăță toate mădularele noastre, fără a le ațâța sau îmbolnăvi!

Hrana noastră să fie întotdeauna ușoară, curată, proaspătă, bine pregătită, caldă sau rece, schimbată des zi cu zi.

Nu alărnă atât de luxul hranei ca să fim sănătoși și bine hrăniți, cât de chipul cum mâncăm, în ce stare sufletească ne aflăm în timpul mâncării, deaceia e bine să ne luminăm asupra organelor, ce au menirea de a primi

hrană. de a o reține și a o preface apoi în zemuri, ce servesc sănătății și vieții noastre înlesnind puterea noastră de muncă trupească și sufletească.

Cea dintâi învățătură în această privință e să nu ne batem niciodată joc de stomac, adică să nu-l încărcăm cu mâncare prea multă, prea grea, fără nici o alegere, fără nici o noimă. Cu alte cuvinte aceasta înseamnă să mâncăm cu chibzuință, încet, să mestecăm bine în gură, să înghițim bucăți mici, îndeajuns de mestecate și udate cu saliva gurii. A doua regulă e să avem pieptul și pânțele în voia lor, nestrânse de corset, curele, brâuri sau haine prea strâmte. În timpul mesei, după câteva îmbucături să vie și câte o înghițitură de apă. Cea din urmă regulă e ca odată mâncat, mult sau puțin, mai bine puțin decât mult, dar în tihnă, liniștit și voios, uitând de toate chinurile și grijile vieții, să ne odihnim puțin, lăsând stomacul să lucreze singur, nesilit, căci lucrarea sa e anevoioasă și cere timp, ore întregi, ca să-și desăvârșească opera sa. Două ore de odihnă sau o mică plimbare ori o ocupație ușoară de tot ajunge. De citit nu e bine după mâncare.

Masa principală să aibă loc la ora 12 ziua și să fie compusă din bucate gătite căldicele; celelalte 2—3 mese secundare, să se compună din mâncăruri ușoare, în cari intră mai ales, ouă, brânză, smântână, lapte, legume și fructe;

ele vor avea loc la ora 7 dimineața, apoi la 7 seara. Mesele vor fi în genere destul de îndepărtate, ca mistuirea să aibă timp suficient de a se face complet.

---

## CAP. XI

### Cum să muncim?

Muncim cum putem, se zice, dar e mai nimerit ca fiecare să muncească după puterile sale, după felul deprinderilor sale, păzind regulile anumite, între care intră și curățenia și apărarea corpului, ținerea camerei și mesei de lucru în bună ordine și căutând a avea lumină indestulătoare.

Fiecare fel de muncă cere anumite reguli; atârnă de înțelepciunea, chibzuința și deprinderea muncitorului cum să muncească, ca să tragă cele mai multe foloase. Să nu ne pară niciodată rău de lucrul făcut și să nu pierdem niciodată în zadar timpul; cine lucrează, se perfecționează și din lucruri mici ies apoi lucruri mari.

Omul se obișnuiește lesne cu toate condițiile de muncă și traiu și bune și rele, și grele și ușoare, în țări călduroase ca și în țări friguroase. E bine să întărim corpul de cu vreme, ca să poată rezista la toate împrejurările firești ale vieții, căci la toate ne putem aștepta cât trăim.

Intre orele de lucru o pauză mai mică sau mai măricică, e întăritoare și nu ni se slăbesc puterile corpului. Să nu forțăm niciodată prea mult ochii sau brațele, să nu ne grăbim a isprăvi prea repede un lucru, ce cere un timp indoit, căci graba strică treaba. Chibzuința înainte de a munci, la muncă și după muncă, ne însuflețește și ne face să propășim, ca să avem plăcere de viață, cruțându-ne totdeauna sănătatea și prelungindu-ne zilele de traiu.

---

## CAP. XII

### Cum să cugetăm?

BCU Cluj / Central University Library Cluj

Fiecare cugetă în felul său și cugetarea unuia nu se potrivește mai niciodată cu aceea a semenului său.

Cugetăm adesea așa fel, ca să nu fim nici odată pe placul altuia, ci pe al nostru numai. Cugetăm adesea având în vedere interesul nostru propriu, fără să avem de dat dreptate și acelorora din jurul nostru.

Acest fel de cugetare e foarte greșit și totdeauna în dauna noastră, căci nu ne dă niciodată răgaz, ca să ne reculegem și deaceia nu suntem de fel mulțumiți, cu aceia ce facem căci după cugetare așa și faptă, și după faptă așa și răsplată...

Se cere să cugetăm în așa chip, ca să intrăm în voia altora și când știm să mulțumim pe alții, atunci ființa noastră e mai în vază, cuget-

tăm senin, ideile se îmbogățesc și propășim și noi împreună cu toți acei, cu cari trăim, muncim și ne amestecăm sentimentele și durerile noastre.

Cugetul omului să fie în totdeauna îndreptat spre lucruri mari, frumoase și înălțătoare. Prin egoism, răutate și brutalitate, putem stăpâni pe unii și pe alții, dar vai de această stăpânire, e sau ruinătoare sau repede trecătoare. Trăinicia lucrurilor frumoase e nesfârșită, ea ne aduce laudă și cinste în prezent și slavă, amintire frumoasă în viitor..

Vom putea cugeta bine când îngrijirea creierului va fi desăvârșită, când creierul nostru va fi pe deplin sănătos, când ne vom fi făcut o bună creștere, deprinzându-ne cu pilde bune, cu fapte drepte, cu lucruri plăcute și altora, când ne vom forma viața noastră după păsul general, după durerea comună, după nevoile celor mulți, când inima noastră va bate pentru cei mici, pentru cei umiliți, pentru cei ce se încovoie zilnic cu munca lor trudnică.

Ingrijirea creierului cere ordine mare, metodă în tot ce facem, regulă bine cumpănită în tot ce vrem să făptuim.

Ingrijirea creierului mai are nevoie și de încordarea cugetării, dar și de odihnă fizică, de liniște, de seninătate, de mulțumire și de îndestularea întregii noastre ființe. Intr'un corp sănătos, e un creier sănătos, și dintr'un creier sănătos ies totdeauna idei sănătoase!

## CAP. XIII

## Cum să ne fie traiul între oameni ?

Fiecare trăește cum poate, adică cum e deprins și cu ce îi stă la îndemână. Trebuie însă de introdus oarecare ordine în traiu și de urmat unele principii elementare de logică și să ne folosim de pățaniile unora și de bunele rezultate ale altora. Traiul nostru să fie de obicei astfel, ca să nu fim o povară pentru cei din jurul nostru, iar noi să știm în totdeauna să muncim, să luptăm neîncetat, ca nimic să nu ne lipsească și totul să fie întreg, pe deplin, curat și într'un loc sigur... De dimineață până seara grija noastră să fie așa fel ca să fim împăcați, buni, surâzători cu toți cei ce ne înconjoară, atât cu cei mari cât și cu cei mici, cu cei intimi sau străini, deasemenea între ceeace avem și aceeace căutăm a săvârși sau dobândi, să fie o strânsă legătură, să păzim lucrurile de un preț mai mare sau mai mic, dela un ac sau cuiu până la un briliant sau lanț de aur, să știm a prețui lucrurile ce ne folosesc momentan ori acelea de cari vom avea nevoie mâine, poimâine, peste un an sau zece ani...

În ordinea morală să venerăm pe cei bătrâni, să iubim pe părinți mai presus de noi, să ne contopim viața și interesele vieții cu acelea ale consoartei noastre, iar pe copii să-i în-

drumăm așa fel ca să ne urmzeze cu plăcere faptele și pildele noastre; deasemenea pe cei ce muncesc cu noi sau pentru noi în apropiere sau departe de noi să-i admirăm, să-i ajutăm și să ne purtăm cu ei așa, cum vrem să se poarte dâșii cu noi!

Intre toți oamenii e o legătură ascunsă, nedesfăcută, solidară, ce se învederează la fiecare pas, la cea dintâi cugetare mai sinceră inspirându-ne tăria de caracter, încrederea în noi iubirea aproapelui, jertfă pentru semenii noștri, adevărind lozinca: „*Toți pentru unul și unul pentru toți*”.

---

BCU Cluj / Central University Library Cluj

## CAP. XIV

### Cum să dormim ?

Dormitul e un ce necesar tuturor ființelor, fără de care viața n ar dăinui mult. Ca și ființa animală tot așa și omul are nevoie de somn, de odihnă generală trupească și sufletească; muncii zilnice trebuie neapărat să-i urmeze somnul nopții.

E de mult știut că cine se culcă de vreme, se scoală mai de dimineață și lucrul de dimineață prețuește îndoit decât cel de noapte. Să nu pierdem timpul de seară cu plimbări și tai-fasuri, ci să ne retragem în tănuitele noastre locuințe curate, simple și aerisite în destul, re-



dând astfel trupului și cugetului nostru, unŃia putere altuia seninătate!

Pentru unii e de ajuns 6—7 ore de somn, alŃii au nevoie de 9—10 ore de odihnă, dar opt ore e tocmai bine pentru toŃi adulŃii; copŃii au nevoie de mai mult somn; vor dormi și ziua, căci altminterea nu cresc.

E bine să ne culcăm totdeauna la una și aceeaș oră, ora 10 e cea mai potrivită. Dela masă până la culcare să treacă vreo două ore. Patul de dormit să fie așezat în fața unei ferestre, spre lumină. Înainte de culcare e bine de băut un pahar cu apă sau lapte rece. În timpul nopŃii nu lăsaŃi să ardă nici lampă, nici candelă.

Odihna din timpul nopŃii, somnul binefăcător în întunerecul și liniștea nopŃilor, are o însemnătate covârșitoare pentru sănătatea și viața oamenilor.

Noaptea orice muncă trupească sau sufletească să fie lăsată la o parte, iar ziua să fie astfel împărŃită, ca să ne putem folosi oricât de mult, muncind cu spor.

Cine își petrece nopŃile în muncă sau se înveselește cu plăceri de tot felul, își răpește ani de viață, își sfăramă sănătatea, atrăgându-și grele boli și o bătrânețe prea vremelnică.

## CUPRINSUL

---

	<u>Pagina.</u>
Cap. I. Cum să trăim ? . . . . .	5
„ II. Ingrijirea pielei . . . . .	7
„ III. „ mâinilor . . . . .	10
„ IV. Curăţenia gurei . . . . .	11
„ V. „ nasului . . . . .	13
„ VI. Ingrijirea ochilor . . . . .	14
„ VII. „ urechilor . . . . .	16
„ VIII. „ părului . . . . .	17
„ IX. Cum să respirăm ? . . . . .	21
„ X. „ „ ne hrănim . . . . .	23
„ XI. „ „ muncim ? . . . . .	26
„ XII. „ „ cugetăm ? . . . . .	27
„ XIII. „ „ ne fie traiul între oameni ? . . . . .	29
„ XIV. „ „ dormim ? . . . . .	30



- No. 8. Sifilisul de *Dr. E. Gheorghiu.*  
 „ 9. Temeiul îmbunătățirii vitelor de *Th. Chitoi.*  
 „ 10. Votul obștesc de *A. Gorovei.*  
 „ 11. Creștera Porcilor de *C. Oescu.*  
 „ 12. Viermii de mătasă de *T. A. Bădărău.*  
 „ 13. Oftica sau tuberculoza de *Dr. E. Gheorghiu.*  
 „ 14. Pelagra de prof. *V. Babeș*  
 „ 15. Alegerea semințelor de *C. Lăcrișianu.*  
 „ 16. Creșterea păsărilor de prof. *C. Motaș.*  
 „ 17. Rătăcirile bolșeviste de *Maior I. Mihai.*  
 „ 18. O stupină dintr'un roi de *N. Nicolaescu.*  
 „ 19. Cum se întemeiază o vie de *D. M. Cădere.*  
 „ 20. Răsadnița și plantele din răsad de *V. Sadoveanu.*  
 „ 21. Lehuzia de *Dr. E. Gheorghiu.*  
 „ 22. Meșteșugul vopsitului cu burueni de *Art. Gorovei.*  
 „ 23. Cum orbim de *I. Glăvan.*  
 „ 24. Păstrarea carnei de porc de *G. Gheorghiu.*  
 „ 25. Calul de prof. *E. Udrischi.*  
 „ 26. Doctorul în casă de *Dr. O. Apostol.*  
 „ 27. Cum trebuie să ne hrănim de *E. Severin.*  
 „ 28. Lămurirea legii dărilor de *Iuliu Pascu.*  
 „ 29. Beția de *Dr. Emil Gheorghiu.*  
 „ 30. Lămurirea Constituției de *Artur Gorovei.*  
 „ 31. Boale parazitare la animale, care trec la om de *C. Motaș*  
 „ 32. Folosințe nesocotite în gospodărie de *I. Simionescu.*  
 „ 33. Mama și copilul, de *Dr. M. Manicatide.*  
 „ 34. Indrumări spre sănătate, de *Dr. I. Bordea*  
 „ 35. Despre hrană, de *Dr. I. Bordea.*  
 „ 36. Omul și societatea de *Al. Giuglea.*  
 „ 37. Bucătăria sătenței de *Maria Col. Dobrescu.*  
 „ 38. Sfecla de Zahăr de *C. Lăcrișianu.*  
 „ 39. Îngrășarea pământului de *I. M. Dobrescu.*  
 „ 40. Friguri de baltă de *T. Dumitrescu.*  
 „ 41. Banul de *A. Giuglea.*  
 „ 42. Sfaturi practice de *Ing. A. Schorr.*  
 „ 43. Lămurirea Calendarului de *A. Giuglea.*  
 „ 44. Conjunctivita granuloasă de *Dr. I. Glăvan.*  
 „ 45. Burueni de leac de *A. Volanschi.*  
 „ 46. Sfaturi casnice de *Maica Raluca.*  
 „ 47. Cultura tomatelor de *I. Isvoranu.*  
 „ 48. Rețete pentru gospodine de *Maica Raluca.*  
 „ 49. Lingoarea de *T. Dumitrescu.*  
 „ 50. Blenoragia sau sculamentul de *Dr. N. Ioan.*  
 „ 51. Practica agricolă de *A. Bejenariu.*  
 „ 52. Apa de băut de *Dr. I. Bălțeanu.*  
 „ 53. Tifosul Exantematic de *Dr. Tudor Dumitrescu.*  
 „ 54. Boalele animalelor de *I. Popu Câmpeanu.*  
 „ 55. Lucrări din pănușile de porumb de *Titus G. Mincă.*  
 „ 56. Cartoful de *I. Popu Câmpeanu.*

*Seria C. „Din lumea largă“.*

- No. 1. Ucraina de *G. Năstase.*  
 „ 2. Cehoslovacia de *I. Simionescu.*  
 „ 3. Munții Apuseni de *M. David.*  
 „ 4. Finlanda de *I. Simionescu.*

- No. 1. *Eucovina de I. Simionescu.*  
 " 6. *Basarabia de G. Năstase.*  
 " 7. *Dobrogea de C. Brătescu.*  
 " 8. *În spre polul sud de I. Simionescu.*  
 " 9. *Olanda de Ap. D. Culea.*  
 " 10. *Viața în adâncul mărilor de C. Moțaș.*  
 " 11.—12. *A. Șaguna de I. Lupaș.*  
 " 13. *Către Everest de I. Simionescu.*  
 " 14. *Românii de peste Nistru de V. Harea.*  
 " 15. *Ardealul de I. Simionescu.*  
 " 16. *Lituania de G. Năstase.*  
 " 17. *Câmpia Transilvaniei de Ion Popu-Câmpeanu.*  
 " 18. *Moldova de I. Simionescu.*  
 " 19. *Românii din Ungaria de I. Georgescu.*  
 " 20. *Jud. Turda-Arieș de I. Mareșanu.*  
 " 21. *Țara Hațegului de Gavril Todica.*  
 " 22. *Sp. C. Haret de I. Simionescu.*  
 " 23. *Danemarca de Magda D. Nicolaescu.*  
 " 24. *N. Milescu în China de I. Simionescu.*  
 " 25. *Cetățile moldovenesti de pe Nistru de Apostol D. Culea.*  
 " 26. *Românii din Bulgaria de Em. Bucuța.*  
 " 27. *Valea Jiului din Ardeal de P. Hossu Longin.*  
 " 28. *Țara Bârsei de G. Orghidan.*  
 " 29. *Vechiul ținut al Sucevei de V. Ciurea.*  
 " 30. *Macedo-Românii de Tache Papahagi.*  
 " 31. *Românii din Banatul Jugoslav de Pr. Bizerea.*  
 " 32. *Coasta de Azur de I. Simionescu.*  
 " 33. *Elveția de Traian G. Zaharia.*  
 " 34. *Maramureșul de Gh. Vornicul.*  
 " 35. *Austria de I. Simionescu.*  
 " 36. *Belgia de Traian Gh. Zaharia.*

### *Seria D. „Știință aplicată“*

- No. 1. *Fabricarea săpunului de A. Schorr.*  
 " 2. *Motorul Diesel de Ing. Casetti.*  
 " 3. *Industria Parfumului de E. Severin.*  
 " 4.—5. *Aerul lichid de Ilie Matei.*  
 " 6. *Industria Azotului de L. Caton.*  
 " 7.—9. *Locomotiva de Ing. Casetti.*  
 " 10. *Aeroplanul de Dr. V. Anastasiu.*  
 " 11. *Baloane și Dirijabile de C. Mihăilescu.*  
 " 12. *Betonul armat de Ing. N. Ganea.*  
 " 13. *Gări și trenuri de G. Șiadbei.*  
 " 14. *Instalarea unci sonerii electrice de Stel. C. Ionescu.*  
 " 15. *Aparat de Radiofonie de Lt. M. Zapan.*  
 " 16. *Tiparul de V. Romanescu.*  
 " 17. *Ce se scoate din cărbuni de C. V. Gheorghiu.*  
 " 18. *Industria materiilor colorante de G. A. Florea.*  
 " 19. *Fotografia de Locot. M. Zapan.*  
 " 20. *Industria Zahărului de G. I. Baboianu.*  
 " 21. *Șase montaje de radio de Locot. M. Zapan.*  
 " 22. *Cinematografia de Locot. M. Zapan.*  
 " 23. *Automobilul de Căpit. de aviație Pantazi M.*  
 " 24. *Fabricarea Sticlei de G. A. Florea.*