

222101
SERIA

C

NUMĂRUL

62

CUNOȘTINȚE
FOLOSITOARE

„DIN LUMEA LARGĂ”

DIRECȚ. REDACȚIONALĂ PROF. UNIV. I. SIMIONESCU



BCU Cluj / Central University Library Cluj

STAȚIUNEA MARITIMĂ

CARMEN - SYLVA

(TEKIRGHIOL-MOVILĂ)

DE

D^{R.} COCA ODESEANU



EDITURA „CARTEA ROMĂNEASCĂ” BUCUREȘTI

Prețul Lei 8.-

„CUNOȘTINȚE FOLOSITOARE“

* = 8 lei numărul; celelalte 5 lei.

Seria A. „ȘTIINȚA PENTRU TOȚI“.

Nr.

1. Cum era omul primitiv de I. SIMIONESCU*.
2. Viața omului primitiv de I. SIMIONESCU*.
4. Albinele de T. A. BĂDĂRĂU.
8. Furnicile de T. A. BĂDĂRĂU.
9. Viața Plantelor de I. SIMIONESCU*
- 10—11. Pasteur de C. MOȚAȘ.
13. Telefonii fără fir de TR. LALESCU
14. Porumbeli mesageri de V. SADOVEANU.
15. Planeta Marte de ION PAȘA.
16. Dela Omer la Einstein de GENERAL SC. PANAITRESCU.
17. Cum vedem de DR. I. OLĂVAN.
18. Razele X. de AL. CIȘMAN.
19. Omul dela Cucuteni de I. SIMIONESCU*.
20. Protozoarele de I. LEPSI.
21. Fulgerul și trăsnetul de C. O. BRĂDEȘTEANU.
22. Nebuloasele gazoase de M. E. HEROVANU.
23. Bacteriile folositoare de I. POPU-CĂMPEANU.
24. Scrișori cerești (Meteorite) de I. SIMIONESCU*.
25. Din Istoricul electricității de STEL. C. IONESCU.
26. Mercur și Venus de C. NEGOIȚI.
27. Reumatism și arterioscleroza de DR. M. CĂLĂNESCU.
28. Oameni de inițiativă de APOSTOL D. CULEA.
29. Henri Ford de ING. N. OANEA.
30. Musca de I. MUREȘANU.
31. Ciupercile de I. POPU CĂMPEANU.
32. Cifrele de G. M. LĂZĂRESCU.

Nr.

33. Animale de demult de I. SIMIONESCU
34. Lămurirea potopului de I. SIMIONESCU
35. Din viața oamenilor întreprinzători de APOSTOL D. CULEA.
36. Societatea națiunilor de ARTUR GOROVEL.
37. Ficatul și boalele lui de DR. M. CĂLĂNESCU.
38. Electrochimia și electroliza de N. N. BOTEZ.
39. Noțiuni de electricitate de ING. CASETTI.
40. M. Berthelot de CĂPIT. M. ZAPAR.
41. Izvoare actuale de energie de E. SEVERIN.
42. Goethe ca naturalist de PROF. I. SIMIONESCU*.
43. Viața'n munți de I. SIMIONESCU*.
44. Principii de biologie de I. SIMIONESCU*.
- 45—46. Fauna Mării Negre de BĂCESCU, M. și CĂRHĂȘU S*.
47. Vitaminele de DR. N. OAVRILESCU
49. Petrolul de I. SIMIONESCU*.
50. Șobolani și șoareci de PROF. RADU VLĂDESCU.
51. Viața la Ecuator de I. SIMIONESCU*.
52. Viața la tropice de I. SIMIONESCU*.
53. E. Roux de PROF. DR. G. MARINESCU*.
54. Cutremurele de I. SIMIONESCU*.
55. Cum birue viața de DR. VASILE ZAHARESCU*.
56. Plante carnivore de I. POPU-CĂMPEANU*
58. Newton de O. ONICESCU*.
59. Fiuturul de zi de I. SIMIONESCU*.
06. Fiuturul de noapte de I. SIMIONESCU*.

Seria B. „SFATURI PENTRU GOSPODARI“.

Nr.

1. Ingrășarea păsărilor de PROF. C. MOȚAȘ.
2. Despre tovărășii de PREOT. C. DRON.
3. Despre scarlatină de DR. I. GHEORGHIU.
4. Livada din sămburi de O. GHEORGHIU.

Nr.

7. Morcovul și alte legume de P. ROZIADE.
8. Sifilisul de DR. E. GHEORGHIU.
10. Votul obștesc de A. GOROVEL.
11. Creșterea porcilor de C. ORESCU.
14. Pelagra de PROF. V. BABEȘ.
15. Alegerea semințelor de C. LACRIȘIANU.

SERIA C.

No. 62

CUNOȘTIȚE FOLOSITOARE
DIN LUMEA LARGĂ

STAȚIUNEA MARITIMĂ
CARMEN - SYLVA
(TEKIRGHIOL-MOVILA)

DE

DR. COCAU ODESEANU



EDITURA „CARTEA ROMĂNEASCĂ”, BUCUREȘTI

9470—936

Nici o altă publicație periodică
nu presintă atâta interes ca

CUNOȘTINȚE FOLOSITOARE

BCU Cluj / Central University Library Cluj

adevărată enciclopedie
științifică, geografică, etc.

222161



TEKIRGHIOL-MOVILĂ

CARMEN SYLVA

Carmen Sylva (Tekirghiol-Movilă), e una din rezele stațiuni europene care întrunește dubla calitate de a fi un loc de odihnă și de distracție sănătoasă prin așezarea ei la mare, și un loc de îngrijire prin nămolul conținut în lacul Techirghiol.

Ea e o stațiune balneo-climaterică în cea mai curată accepțiune a cuvântului.

Prin poziția ei geografică, la sud de Constanța, de care e legată prin cale ferată, ușor se poate ajunge la ea din oricare loc al țării sau din străinătate.

Drumul spre Constanța oferă călătorului o îndoită plăcere: întâi prin înfățișarea imensei câmpii a Bărăganului, acel grâнар neîntrecut al țării, unde lanurile de grâu alternând cu cele de porumb înveselesc ochiul și mănoasele holde ne bucură inima. O altă priveliște demnă de reținut e Dunărea cu brațele ei, peste care trece podul dela Cernavodă cu arhitectură minunată.

Legătura dela Constanța la Carmen Sylva e imediată, fără nici o pierdere de timp. Odată sosit în localitate, călătorul chiar în gară găsește un o-

ficiu unde i se pot da indicațiuni asupra camerelor după dorința și posibilitățile fiecăruia. Acestea sunt numeroase căci numărul vilelor e remarcabil. Cele mai multe dau posibilitate vizitatorilor să-și organizeze chiar o mică gospodărie, piața fiind abundentă și foarte efină.

Sunt și hoteluri destul de elegante și confortabile. Stabilimentele de băi calde în număr de două : unul pentru toată lumea, altul în sanatoriul militar accesibil ofițerilor activi sau de rezervă.

Alături de ele sunt instalate cabinele pentru băile de lac. Iar distanța dela lac la plajă nu e mare, deși pentru cine vrea să-și evite oboseala drumului sunt vehicule destul de efine.

Pe malul mării, se înalță un admirabil cazinou cu o privești neîntrecută pe mare, al cărei joc de valuri e o nesfârșită muzică înviorătoare.

Vizitatorii au prilejul de a face numeroase excursii : Curse regulate de autobuze confortabile îi pot duce dealungul Coastei de argint, la Balcic, Ecrene, capul Caliacra.

Carmen-Sylva e o stațiune care merită să fie vizitată. Nici cei sănătoși, nici cei bolnavi, nu vor regreta timpul petrecut acolo.

BINEFACERILE STAȚIUNEI

Mare dar dela Dumnezeu e și sănătatea, armonia perfectă în funcționarea organismului omenesc. În mod firesc omul ar trebui să fie sănătos. Așa ar trebui să fie dacă copilul s'ar naște perfect sănătos

din părinți perfect sănătoși, cu o moștenire strămoșească sănătoasă ca oțelul. Și dacă pedeeasupra n'ar mai fi bolile.... Din nenorocire acest dacă condițional e atât de rar, atât de greu de obținut și mai ales de realizat în cât, situându-ne în domeniul realității, trebuie să constatăm, cu amărăciune ce-i dreptul, că numărul acestor fericiți, stăpânitori ai unei sănătăți perfecte, e extrem de mic.

Mulți dintre noi venim pe lume cu unele metehne care apasă asupra noastră mai mult sau mai puțin după gravitatea lor, după intensitatea turburărilor pe cari le produc. Un copil de ex. născut din părinți sifilitici sau acoolici nu va fi înarmat cu aceiași zale de rezistență organică cum e cel venit din părinți sănătoși. Sunt cercetători cari susțin astăzi că de ex. o turburare digestivă mai accentuată, mai persistentă a mamei în timpul sarcinei poate fi cauză de slăbiciune a aparatului digestiv pentru viitorul copil. Și câte alte nu sunt cauzele cari, ne prinse încă într'o înfățișare vizibilă ochilor sau simțurilor noastre, nu influențează prin moștenire corpul omenesc. Dar în afară acestor factori născuți odată cu noi, mai sunt și alții veniți din afară, al căror rol însă nu e de loc micșorat prin aceasta, și cari alcătuiesc mediul în care trăim. Printre aceștia, este de ex. locul unde trăim. Nu e tot una să locuiești în oraș sau la țară, presupunând bineînțeles că la țară vei putea avea o locuință sănătoasă, și o hrană mai substanțială. In oraș, cu cât e mai mare și condițiile de viață sunt mai grele iar aerul bun și soarele sunt mai greu de găsit.

Ocupația își are și ea rol în păstrarea stărei de sănătate. Sunt meserii mai grele, mai aspre, cari înving mai ușor rezistența omului. Munca în ateliere închise, neaerisite, fără lumină, sau la lumina unei lămpi fumegânde de petrol, îmbâcsite de mirosul materiilor prime îl expun pe om la îmbolnăvire, dacă nu poate folosi câteva zile de odihnă ca să mai dreagă cât de cât turburările produse. Pe lângă neajunsurile provocate de ele mai sunt și oamenii cu cari trebuie să venim în aproape atingere, tovarăși de muncă, de mizerie, unii mai bolnavi, mai încărcați de suferințele, vieții.

Un alt factor de căpetenie a felului de trai e starea materială. Sigur că altele vor fi posibilitățile omului înstărit decât ale celui lipsit de mijloace. Iată o pildă, neînsemnată în aparență dar cu efecte mari în viitorul copilului. Un copil e născut normal. Mama lui, săracă, neavând lapte suficient, cum se întâmplă de atâtea ori, îl va alimenta artificial. De aci o serie de nenorociri pe capul bietului copilăș și scăderea rezistenței lui la boale. Dacă însă mama dispune, chiar de nu are lapte, va lua copilului o doică și viitorul copilului, cel puțin din pricina asta, e salvat. Și câte n'ar putea fi pildele acestor influențe exterioare cărora vrând nevrând trebuie să ne supunem. La toate acestea se mai adaugă diferitele boli cari ne pot slăbi. Boli cari se înșiruie pe firul vieții noastre ca mățaniile pe ață. Ba un pojar, ba o tuse convulsivă care trezesc tuberculoza pitită în corpul copilului prin ascunzișurile adânci ale plămânilor,

ganglionilor sau oaselor scoțând-o la iveală, așa cum deșteaptă raza de soare ursul adormit er-natic în vizuina lui; vin la rând colitele conse-cutive turburărilor intestinale, constipația copiilor, cu deosebire a fetițelor. Și în sfârșit șirul bolilor mai serioase cu suferinți mai mari dar mai puțin sgomotoase, cu ecou mai depărtat, așa cum se aude bubuitul tunetului când fulgerul s'a pierdut de mult în văzduh. Așa-i blenoragia, mai ales la femeii, cu nenorocitele ei complicații ca metrite, ovarite, salpingite etc. reumatismul și altele.

Dar pe lângă ele ca podoabă la haina firească a omului vin greșelile noastre. Căci ce altceva este nesațul nostru? Acea poftă făcută pentru că vine din excesul de alimentație, din trecerea peste rația normală de întreținere, din îmbuibarea cu tot soiul de bunătăți; peste puțină de asimilare, de absorbtione firească a corpului nostru, vin turburări de stomac, de ficat, cu depuneri de grăsime pe unde nici nu trebuie și nici n'am dori-o, cu durerile gutoase pe la încheeturi.

Dar munca extenuantă prin repetarea aceluiași acțiuni, aproape a aceluiași mișcări, zi de zi, ceas de ceas. Oboseala ori de unde ar veni, din atelier sau din birou, în gospodărie sau în uzină, e factor hotărâtor în mersul sănătății noastre, consumatorul prin excelență al vitalității noastre, al energiei. Toate acestea nu sunt de o dată băgate în seamă, le tratăm cu indiferență până când gluma îngroșindu-se începem să ne zbatem în Căutarea unei sănătăți pierdute.

Din fericire, natura, această stăpânitoare a tot
ce e folositor sau vătămător ființei omenеști ne-a
pus la îndemână mijloacele de tămăduire sau numai
de împlânzire a relelor de cari pătimește corpul
nostru. Unele au acțiune directă, cum sunt medica-
mentele pe cari le ia bolnavul pentru alinarea
lui imediată; altele lucrând pe căi mai lăturalnice,
concentrându-și efectele, îndepărtează suferința.
Stațiunile balneare, climaterice, hydrominerales, ma-
rine fac parte din această din urmă categorie de
medicațiune. Ele își exercită acțiunea lor printr'un
complex de elemente, fiecare în parte contribuind
la ameliorarea sau chiar vindecarea în caz de boală
sau numai la redobândirea de forțe noi pentru
cel obosit, slăbit. Dar dacă această afirmație e
adevărată pentru bolnavi în general ea trebuie să
constitue și un prilej de meditare deoarece bol-
navul nu trebuie să se îndrepte spre o stațiune
balneară fără avizul medicului său. Numai acesta,
cântărind bine diferitele elemente componente ale
stațiunii, poate să vadă dacă într'adevăr precum-
pănesc cele folositoare sau dacă din contră ele
constitue o contra indicație. Căci după cum în
viață e bine, e folositor, ca fiecare om să fie la
locul unde aptitudinile, cunoștințele lui îl indică,
tot astfel și aci, fără exagerare se poate spune
că ori ce bolnav, atunci când e bolnav și când
prin urmare pentru boala lui pe care o vrea în-
grijită se duce undeva, în vre-o stațiune, trebuie
să se ducă acolo unde-i poate folosi și nu aiurea.
Acesta cu atât mai mult cu cât sunt cazuri când

un bolnav, deși se pare că s'ar putea duce indiferent la orice stațiune ar voi prin natura bolii lui găsește totuși contra indicații speciale de a se duce în anumite stațiuni.

De pildă un nefritic, adică un bolnav de rinichi, care are albumină în urină sau are ureie crescută în sânge, se poate duce ori unde, căci în nici o stațiune nu va găsi vindecarea leziunilor lui renale, dar nu se va putea duce la mare unde starea lui se poate înrăutăți.

Tot astfel un tuberculos care a avut de curând hemoptizii, a scuipat sau chiar a vărsat sânge, care are călduri pe 'nserate, poate să se ducă ori unde, dar nu la munte la înălțimi prea mari, și nici la mare, fiind expus la noii hemoptizii. În cazul acestor bolnavi trebuie să recunoaștem că sunt totuși autori cari susțin că pot găsi o ușurare, o îndreptare la mare. Mai mult. Se știe că în vechime încă se preconiza largul mării ca loc de îngrijire pentru tuberculoși. S'a observat chiar de diferiți autori că în timpul călătoriilor lungi pe apă fenomenele febrile sau congestive se îmbunătățeau, ameliorări cari puteau să dureze. Aci însă trebuie să constatăm că situația la țărmul mării Negre nu e identică cu a celorlalte mări sau oceane. Marea Neagră e ca un lac închis fără flux și reflux. În orice caz majoritatea părerilor înclină a admite accesul la țărmul mării numai în perioada începătoare a boalei, și numai în acele regiuni maritime ferite de vânturi, cu temperatura nu prea schimbătoare în tot timpul anului.

Stațiunea deci ca să fie cercetată de bolnav trebuie întâi să nu-i vatăme și în al doilea rând să corespundă pe cât mai mult posibil nevoilor lui de sănătate.

Să Socotim bună oară stațiunea Carmen-Sylva sau cum i se mai spune: Tekirghiol-Movilă.

Aci vom găsi un complex de factori componenți ai acțiunii ei tămăduitoare; — fiecare își are ca într'o piesă de teatru rolul lui bine definit, dând astfel posibilitatea tratării bolnavului întovărășindu-se fie în mod izolat fie toți la un loc sau numai o parte, la realizarea scopului de a vindeca bolnavul.

Vom împărți aceste elemente în două categorii: unele organice sau materiale, marea și aerul mării, nămolul lacului și al băilor și altele nemateriale sau inorganice, nepipăibile și totuși de o importanță covârșitoare: lumina și soarele. Ca elemente ajutătoare ar fi plaja și posibilitatea de odihnire, de reparare a otrăvirii organice prin exces de muncă în restul anului, atât fizică, corporală, cât și cerebrală. Rolul odihnei aci unde omul poate să se lipsească de rigurile conveniențelor sociale e neînchipuit de mare pentru orice vizitator. Să poți umbla fără guler și cravată, cu papuci de baie în picioare, în costum de baie, sau fără centură, fără corset și tocuri înalte Ce poate fi mai odihnitor pentru corp. Și apoi să te întinzi pe nisipul plajei aproape gol, lăsând corpul să răsuflă prin toți porii la adierea brizei marine, să transpire, scăpând de atâtea otrăvuri, ne turburat de nimeni

fără să fi constrâns să faci altfel decât ți-e pofta. Ca să poți dormi după amiază, să te culci devreme seara, să te scoli în zori, să vezi răsăritul soarelui la mare, tablou unic prin frumusețea lui, desfătarea ochilor care prin ea însuși e atât de odihnitoare, e o adevărată fericire.

Ca poziție geografică stațiunea Carmen Sylva e situată la sudul Constanței cam la vre-o 16 km. O fâșie de pământ între lac și mare. De cealaltă parte a lacului e satul Techirghiol mai depărtat de plaja mării.

Dealungul țărmului, ceea ce ar veni cam tot atât cât ține stațiunea, se întinde plaja, așezată la poalele povârnișului care constituie un fel de adăpost natural al plajii, ferind pe scăldător de curenții ce s'ar forma de la uscat spre mare. Ea e îndreptată spre Sud-Est, așa că bolnavii sau scăldătorii pot să se folosească de acțiunea continuă a soarelui care-i mângăie cu razele lui binefăcătoare din revărsatul zorilor și până în spre amurg. Plaja e acoperită cu nisip foarte fin ca o pulbere, alcătuită în bună parte din sfărâmături de scoici și elemente minerale. Nisipul pe lângă că absoarbe razele calorice, ajutând astfel prin căldura înmagazinată la vindecarea multor stări nevralgice, contribuie și la mărirea luminozității atmosferice prin reflectarea razelor solare. Bolnavul gol stă culcat în nisipul cald, acoperit cu un ușor strat de nisip care-i face ca o pătură caldă lăsându-se astfel expus bătăii razelor soarelui și a curenților blânzi de aer ce vin din largul mării. E o adevărată baie de aier și lumină.

Multe turburări nevralgice, sciatică, lumbago, artrite și mai ales boli de femei, sunt favorabil influențate.

Plaja la Carmen Sylva nu e prea largă, însă e foarte întinsă, prelungindu-se cât ține stațiunea. Acest lucru e destul de însemnat atât din punct de vedere terapeutic cât și din acela al comodității individuale. Avantajul plajei e că aici aerul se menține tot timpul încărcat cu stropi de apă veniți din largul mării, purtători de săruri minerale iodate și e mereu îmborsărit de curenții cari îl aduc dela mare spre uscat. Iar întinderea vastă a acestei plaje evită aglomerarea scăldătorilor în acelaș loc, cu neplăcerile inerente ei. Bolnavii pot astfel beneficia de ea ca mijloc de contact cu razele beneficoare ale soarelui, fără a fi jenați sau stânjeniți de priviri indiscrete. Aici razele soarelui, a acestui vraci minunat, pot să exercite maximum de influență.

Se știe că razele soarelui diferă în ceea ce privește acțiunea lor după lungimea lor de undă. Cele calde au o lungime de undă mai mare iar cele cu efect medicamentos, cum sunt razele ultra violete, au o lungime de undă mai mică. Aceste radiațiuni scurte fac parte din radiațiunile luminoase cari cuprind și pe cele chimice sau actinice. Fiecare din razele solare posedă cele trei calități: căldura, lumină, și chimică sau actinică în proporții diferite. Pe măsură însă ce ele se apropie de radiațiunile cu undă lungă sau cu undă scurtă și calitățile lor vor diferi dela căldură spre rol chimic terapeutic ajungând astfel dela cele infraroșii producătoare

de căldură la partea opusă acestora la cele ultra-violete producătoare aproape numai de raze chimice.

Și importanța luminii prin ea însăși în terapeutică e mare. Astfel ea are acțiunea microbicidă. Lucrul acesta e dovedit științificește. Așa de pildă apa unui râu la eșirea din satul ori orașul, pe care l'a străbătut conține o cantitate enormă de microbi. Cu cât se depărtează de aceste locuri, numai sub influența luminei, numărul microbilor e redus aproape la zero. Acelaș fenomen se observează și la mare. Aci, apa, la o distanță oarecare de țarm, unde prin urmare e ferită de vărsările fluviilor și canalelor orașenești, e complet fără microbi. Această putere ucigătoare de microbi a luminei solare are aplicații în leziunile tuberculoase chirurgicale, osoase, ca de ex. coxalgia — tuberculoza șoldului — fie că sunt leziuni deschise, fistule, cum se spune, fie că nu e încă deschise; tuberculoza genunchiului, morbul lui Pott — cocoșa — în perioada dela început. Dar nu numai aceste forme osoase ci și tuberculoza peritoneală — adică acea formă de tuberculoză în care bacilul lui Koch s'a localizat pe peritoneu, pe prapura abdomenului, când bolnavul, de obicei copii, adolescenții, mai rar adulții, au burta crescută din cauza lichidului pe care-l conține — se vindecă la soarele marin. Toate aceste forme sau manifestări ale tuberculozii se deosebesc de cele pulmonare, și acest lucru e foarte însemnat, prin aceea că ele nu sunt contagioase, că deci contactul cu astfel de bolnavi nu e periculos, ei nefiind molipsitori.

La Carmen-Silva există de altfel instituții speciale pentru primirea și îngrijirea acestui fel de bolnavi. Așa e sanatoriul C. T. C. unde sunt internați copii suferinzi și Sanatoriul militar pentru soldați și ofițeri. În aceste sanatorii bolnavii capătă pe lângă mijloacele tămăduitoare potrivite suferințelor lor și posibilitatea de a face acele băi de lumină de care am vorbit, fie la plajă, fie pe terase speciale chiar în zilele cețoase, deoarece s'a constatat că ceața mării formată numai din vapori de apă, lipsiți complet de orice alte elemente cari se găsesc în aerul orașelor, nu împiedică acțiunea luminii solare și în special a razelor ultraviolete. Aceste raze pe lângă acțiunea microbucidă au și una rezolutivă în inflamații cronice, sclerogena, activând adică cicatrizarea leziunilor, după cum elimină țesuturile morbide, lipsite de vitalitate; au influență analgetică, contribuind la liniștirea durerilor.

Lumina are deasemenea influență asupra schimburilor nutritive atât la omul sănătos cât și mai ales la convalescenții de diferite boli infecțioase din cari organismul a eșit cu vitalitatea scăzută.

O indicație deci de căpetenie a stațiunii Carmen Sylva e pentru convalescenți cari în puțină vreme cât stă aci, își recapătă sănătatea. Ea excită aceste schimburi mărinind oxidația, favorizând actul respirator. Sub influența luminei se produc diferite oxidări de cari ne putem da seama foarte ușor. Așa de ex. apa sub influența luminei suferă un proces de transformare în apă oxigenată. De aci și gustul prost, leșetic, al apei stătute, în timpul verei. Tot

sub influența luminei, în special a razelor ultraviolete oxigenul polimerizează, se transformă, în ozon. Și așa mai departe.

La Carmen Sylva însă luminozitatea nu e numai în funcție de radierea solară ci și de întinsul luciului al mării care servind ca o oglindă reflectă și mărește, această luminozitate. Și când vorbim de lumină nu trebuie să uităm că razele luminoase cum am spus sunt cele cu radiațiuni scurte; cele mai importante din ele sunt cele ultraviolete al căror rol s'a dovedit astăzi că e enorm în terapeutică. Astăzi aceste raze sunt socotite ca factorul de căpetenie în tratamentul și vindecarea rachitismului, acea turburare trofică, a copiilor prost alimentații în prima perioadă a copilăriei, sau lipsiți de lumina soarelui, dar și a celor loviți de această boală din cauze necunoscute încă, probabil însă, în funcție de lipsă de vitamine. Boala e caracterizată printr'o serie întregă de deformațiuni osoase manifestate după vârsta copilului. Așa de pildă țeasta capului e mai subțire și oasele cari o formează întârzie să se lipească, cum se petrece la cei normali; o altă manifestare a ei e prezența de îngroșări, nodozități la încheeturile pumnului, gleznei sau la nivelul coastelor unde formează un fel de mătănie dealungul osului pieptului. Deformările toracice, ale bazinului, apoi greutate în mers sau întârziere în mers și altele. Toate stările limfaticе, copii cu ganglionii măriți, cari au adică ghinduri fie la gât, sub bărbie, sub osul maxilarului, fie la stinghie, sau adenopatiile tracheo — bronchice cari sunt ori

rămășițele unei tuse convulsive, ori strigătul de alarmă al vreunei bronșite suspecte care nu vrea să se vindece; anemiile arătate prin paloarea conjunctivelor ochilor, caracterizate printr'un sânge sărac în hemoglobină sau globule roșii. Toate acestea își găsesc aci, la Carmen Sylva, leacul. Și cu cât vor fi îngrijite mai din vreme cu atât mai bine.

Să vedem acum un alt element important al acestei stațiuni și anume aerul marin. În primul rând e un aer curat, lipsit în bună parte sau în largă măsură de microbii cari infectează aerul orașelor precum și de celelalte impurități cari în stare de pulbere încarcă aerul regiunilor cu îngrămădiri omenești din apropierea uzinelor și industriilor de tot felul. El conține în cantitate destul de apreciazabilă ozon a cărui acțiune antiseptică e cunoscută, Ozonul purifică atmosfera. E un agent puternic de oxidație și stimulent al nutriției. Prezența lui în aerul marin contribuie la acțiunea liniștitoare a sistemului nervos.

Alte elemente cari prin prezența lor în aerul marin determină o influență enormă asupra corpului, a sănătății, a biciuirii funcțiunilor noastre organice sunt clorura de sodiu (sarea) cu o acțiune deosebită în excitarea funcțiunilor pielei. Aerul marin e de zece ori mai bogat în iod decât cel continental. Acest iod provine din plante marine, alge cari trăesc la marginea mării, din spori și alte elemente microscopice ale faunei și florei marine. În fundul mării deasemenea se găsesc ioduri

alcaline cari însă nu ajung la suprafață ca atare ci sunt absorbite de fauna acvatică, cari le transformă din ioduri anorganice în iod organic. Această operațiune se desăvârșește prin moartea animalelor la suprafața apei. Iodul intră astfel în compoziția apei de mare. De aci vântul pulverizând crestele valurilor, odată cu stropii de apă pe cari îi aduce spre uscat, menținând astfel starea de umiditate favorabilă, va purta și iodul ca și celelalte săruri minerale atât de necesare organismului. Importanța acestor elemente minerale e foarte mare, căci fiecare din ele lucrează asupra corpului nostru. Astfel iodul e un excitant al țesutului limfoid, a celulelor deci care are rol de apărare în organism. El, sub diferite forme și combinații pe cari le suferă, activează procesul de asimilare în special al substanțelor albuminoide și mărește prin aceasta procentul câtimei respiratorii; regulează circulația pulmonară, favorizează hipersecreția bronchică și ușurează ventilația pulmonară. Ca o consecință a acestui fapt plămâni sunt liberați de flegmă, care îngreuiază respirația bolnavilor. Și ușurând hematoza face ca acidul carbonic să fie eliminat din plămâni înălăturând astfel senzația de înăbușire pe care o au în genere cei cu plămâni bolnavii, ori astmaticii.

Printre alte săruri cari intră în compoziția apei mării e clorura de sodiu, în cantitate destul de mare, cu rol excitator al pielei, necesar organismului pentru menținerea echilibrului umoral. Mai sunt: hromura de potasiu ce liniștește sistemul nervos; Săruri de fier ce întefesc nutriția și sis-

temul nervos ; Săruri de magneziu cu rol digestiv, sulfuri, siliciu care în stare coloidală are rol de a excita diferitele schimburi organice și alte multe corpuri în cantități mai mici. Cu drept cuvânt s'ar putea spune că apa mării, ca și cea a lacului, cum vom vedea, e o adevărată farmacie. Dar însăși vaporii de apă au acțiune excitantă asupra organismului stimulând pofta de mâncare, activând creșterea în greutate, fie imediată, fie cu reacție mai tardivă a copiilor anemici, slăbiți, cu lipsă de poftă de mâncare. Această bună stare se menține și după terminarea curei la mare.

Temperatura în stațiune se menține aproape constantă în tot timpul verei neurcându-se nici odată prea mult și nici coborându-se prea tare pentru plajă. S'a constatat după observațiuni de ani de zile, că în medie temperatura lunilor Iulie și August variază în jurul cifrei de 23 grade. Cerul aci e în general senin cu foarte rare zile noroase. dând prin aceasta posibilitate vizitatorilor să beneficieze aproape fără întrerupere de folosința curei solare și de mare.

Iată de ce stațiunea Carmen-Sylva servind bolnavilor ca loc de cură poate servi și ca loc de întărire, de recăștigare a energiei pierdute în lupta vieții din restul anului. Întărire atât de necesară intelectualului de pildă, sau muncitorului manual sau gospodinei frământată de grijile gospodăriei, obosită de preocupările zilnice ale casei, unii închiși în birou sau atelier, altele trecând din bucătărie în casă și din casă în bucătărie spre a supra-

veghea prânzul pentru cei dragi ei. Toți aceștia, lipsiți de putința unei vieți în atmosferă sănătoasă, găsesc aci aerul ozonizat al mării, pot să se întindă pe nisipul plajei să-și scalde corpul în razele soarelui. Iar copilul trudit de viața școlărească, sau cel ce abea se pregătește să intre în ea, poate aci să zburde în libertate, cu corpul gol, în adierea vântului, să-și primenească plămânii cu aerul marin, să-și întărească corpul cu băile din lac, prăjindu-se la soare, plecând toți de aci cu puteri noi de muncă, cu dor intens de viață.

Un alt element de data asta din cele organice, palpabile pentru că vine în contact direct cu simțurile noastre, pentru că ne desfată ochiul și ne îmbrățișează corpul e însăși Marea. Încă din vechime credința în eficacitatea băilor de mare o găsim sintetizată în versul lui Euripide din Iphigenia la Taurida: Marea duce cu ea toate suferințele omenești. E o exagerare poate, dar fără îndoială că atunci când terapeutică nu dispunea decât de mijloace naturale, marea să fi jucat un rol de seamă în vindecarea, sau mai bine zis în tratarea diferitelor stări bolnăvicioase. Astăzi aceste rezultate sunt explicate, atunci când acțiunea ei e totuși eficace, prin complexul elementului marin. Scăldarea în mare are rostul ei, făcută bineînțeles în condițiile necesare, pentru ca eficacitatea ei să nu fie depășită.

Să vedem deci ce se petrece în organism în momentul când individul intră în mare. În primul rând această intrare trebuie să fie deodată, bruscă,

nu cu încercări, cu ezitări. Și iată de ce: când intrăm în apă corpul simte un fior. Dacă acesta e brusc și reacția organismului vine imediat; din contră dacă intrarea e șovăelnică fiorul se prelungește și organismul nu poate reacționa în măsura de a face să treacă nesimțit primul fior. Această reacție constă într'o contracție, o strâmtorare a arteriolelor cari nutresc pielea și astfel sângele e gonit în spre organele centrale unde se produce o dilatare, o lărgire a arteriolelor. Pielea se răcește. Dar imediat urmează o dilatare a arteriolelor pielei datorit unei reacțiuni termice interioare care face ca organismul să-și recapete căldura pierdută în primul moment prin contactul cu apa. Aceste reacții termice se produc prin arderile interioare rezultate dintr'o intensificare și grăbire a schimburilor, a funcțiunilor vitale, degajarea de acid carbonic, absorpție de oxigen. Ceace e important e că apa mării prin densitatea ei absoarbe mai încet căldura din corpul nostru decât apa dulce, așa că această reacție organică se poate prelungi dând astfel loc acțiunii tonice, dinamogenice a băii de mare. Nu trebuie să uităm însă că această reacție a corpului are o margine pe care nu trebuie s'o așteptăm. De aceea baia de mare trebuie să fie scurtă mai ales când e vorba de oameni mai în vârstă sau de copii. Ea nu trebuie luată prea de dimineață, când aerul e încă răcoros, când omul e încă nedesmeticit bine din somn și nemâncat din ajun. Nici seara sau imediat după masă nu e bine să ne scăldăm în mare. O repetare a bă-

lor de asemenea nu poate fi favorabilă. Une ori chiar scaldarea zilnică este vătămătoare. Copii vor fi lăsați să se deprindă întâi cu marea prin scaldarea lor în locurile unde nivelul apei este foarte redus. În cazul când nu suportă marea li se va a ministra băi de apă de mare acasă, în cadă, după ne. ile și reacția individuală.

Acțiunea băii de mare se resimte în tot organismul. Prin arderile produse rezultă o scădere a acidului uric și o fixare mai repede a oxigenului pe globulele roșii din sânge, o înmulțire chir ai acestora; o creștere a poftei de mâncare și o mai bună funcționare a aparatului digestiv contribuind la regularea scaunului precum și a urinării. Mineralizarea intensă a apei de mare cu bogăția ei în cloruri de sodiu, magneziu, bromuri și ioduri, fier, silice etc. contribuie la stimularea, la întărirea generală a organismului. Limfaticii, bolnavii — copii mai ales — cu vegetații adenoide, scrofuloșii — cu o stare de predispoziție la tuberculoză — anemicii sunt cei cărora le face bine marea. Mai ales fetele pubere, slăbite, cloro-anemice, cu turburări menstruale pleacă dela mare întărite, turburările menstruale vindecate. Multe cazuri de sterilitate a femeilor, amenoreile datorite uterului infantil, ca un corolar al stărei proaste generale, limfatismului, ca și neurastenia sexuală sunt vindecate. Apoi diferite boli de piele ca lichenul pla. pruritul nervos, la tratamentul cărora se adaugă , i băile de nisip, seboreea, eczemele cronice, furunculoza, etc. Migrena și spasmofilia copiilor, inflamația

marginei pleoapelor, conjunctivite, bineînțeles când acestea nu mai sunt în stare acută și asta tot cu un corolar al stărilor limfatice. Toate acestea sunt admirabil influențate de cura marină.

Există desigur și contra indicații ale băilor de mare. Unele mai mult altele mai puțin după starea leziunilor, după starea generală a bolnavului. Astfel un individ cu tensiune mare, un arterioscleros sau unul cu boală de inimă va trebui să le evite complet. Tot astfel bolnavii de rinichi cari, cum am spus, nici nu au ce căuta la mare unde întreaga atmosferă le e dimpotrivă. Suferinzii de ficat chiar dacă n'au mai avut de mult vre-o criză, vor evita deasemenea baia de mare deoarece acestea pot fi provocate prin loviturile valurilor pe regiunea unde e ficatul (maiul). Deasemenea femeile cu ovarite, salpingite, metrite recente, nu pot face băi de mare. Loviturile valurilor ca și temperatura apei le pot fi fatale, trezindu-le o reaprindere a leziunilor incomplet stinse, așa cum gazul turnat peste spuza sub care mai mocnește tăciunii aprinși poate trezi focul. Suferinzii de otite să nu intre în mare căci sunt suficiente câteva picături de apă rece cari să izbească timpanul și să-l reaprindă, sau chiar să întindă inflamația și în regiunile învecinate. În general bolnavii cu leziuni acute trebuie să se ferească de mare. Coliticii cu inflamația intestinului gros, cei grași deasemenea să evite marea, aceștia din urmă fiind expuși la sincope. Epilepticii, Blenoragicii, mai ales bărbații, pot căpăta complicații ca orchita; nervoșii, trebuie

să caute să se deprindă cu apa de mare luând de ex. întâi băi de apă de mare în cadă. Astfel înțelepciunea și spiritul de observație al celor vechi, dacă nu se putea baza pe date științifice atribuind mării, darul de a lua cu valurile ei suferințele omenеști, se arată minunată. Ceeace cei vechi au creat cu ochiul minții lor, noi explicăm astăzi. Intuiției lor geniale cei de astăzi răspund cu obiectivitatea științei. Una e legată de alta, dar fără cea d'întâi cea de a doua n'ar putea exista. Căci ce poate fi mai minunat în arhitectonica naturei decât aceste îmbinări de folos cu plăcut.

Iată de pildă aci, la Carmen Sylva, două stațiuni își înbină efectele spre mulțumirea omenirei suferinde. Dacă prin forța lucrurilor ești împiedicat să iei o baie în mare, e aproape sigur că vei putea beneficia de apă rece a lacului; iar dacă în îngrijirea ta nu e suficientă plaja vei putea adăoga baia caldă de nămol. Una va completa sau va înlocui pe cea pe care nu trebuie s'o folosim. E în natura acestei stațiuni uimitorul dar al posibilității de a răspunde cerințelor atâtor varietăți de boli încât ea poate fi considerată ca unică în lume.

Să cercetăm acum și cel alt element al stațiuni Carmen Sylvei. E lacul, care a dat pe vremuri și numele stațiunei: ghiolul. Suprafața lui e de peste 1.000 de hectare. Cercetările oamenilor de știință n'au putut elucida complet modul lui de formare. Se presupune că odată, în vremuri îndepărtate. Marea s'ar fi întins pe locul unde să află, ca un golf; retrăgându-se a lăsat din bogăția ei minerală

și de varietăți în apele lacului. De fapt în unele locuri distanța între el și mare e abea de 100—150 metrii, ceace face ca în timpul marilor furtuni valurile mării ajungând până la lac, peste dunele de nisip, să depună acolo noi cantități de săruri.

Dacă asupra originii lui nu sunt decât ipoteze, asupra eficacității lui există siguranță. El reprezintă ce-i drept un mare paradox. Nămolul ca produs al morții vietăților microscopice, cari trăesc în lac, e totuși dătător de viață, de sănătate pentru cei suferinzi. Apa acestui lac e rea la gust. amară, sărată din cauza clorurei de sodiu care e de două ori mai mult aci decât în apa mării, ca și a bromurei de magneziu care e de 22 de ori mai mult ca în apa mării și a sulfatului de magneziu. Densitatea în timpul verei, destul de mare la temperatură de 23 de grade, ajunge în locurile unde apa e mai concentrată și mai mare, încât omul plutește la suprafața lacului fără ca să se poată îneca. Iar din cauza compoziției lui minerale nici o vietate din cele cari trăesc în apele lacurilor dulci nu poate trăi în el. Din studierea compoziției lui s'a constatat că conține numai vietăți din scara zoologică inferioară ca protozoare, viermi, crustacee mici, și vegetale inferioare ca alge, bacterii sulfuroase cari degajă hidrogen sulfurat. Toate acestea prin moartea lor contribuie la formarea nămolului iar prin desvoltarea, reproducerea lor într'o măsură extrem de abundentă, servesc la reînnoirea, acestui nămol.

Nămolul e de culoare neagră formând un strat

destul de gros; dedesubtul lui e un strat de nămol cafeniu și apoi mai jos un strat de argilă. Toate corpurile cari intră în compoziția apei din lac și a nămolului conțin în structura lor elemente ca sodiu, clor, sulf, brom, iod, fier, mangan, magneziu etc. Desfăcute din forma lor organică prin moartea celulelor în compoziția căreia au intrat, vin de se combină între ele dând loc la formațiuni noi de compuși chimici variați, printre a căror acțiune e și aceea de a vindeca anumite boli. Din aceste produse se degajază și mirosul atât de pătrunzător de hidrogen sulfurat pe care-l emană apa lacului. Din diferitele fermentații și combinații produse în viața și moartea acestor elemente componente, rezultă o degajare de căldură, de electricitate, dat fiind că fiecare corp din mulțimea celor cari intră în compoziția apei lacului, are o altă structură electrică. Se știe că apa minerală seamănă unui organism viu prin reacțiile ce le oferă ea. Venind în contact cu corpul omenesc se produc schimburi, reacții electrice între corp și apă. Acestor schimburi de ioni electrice se datoresc desintoxicările nervoase, vindecările diferitelor instabilități organice. Se știe că astăzi cercetătorii pun mare preț pe aceste transformări electrice în interiorul corpului omenesc pentru vindecarea multor turburări.

Prin producerea de căldură interioară, absorbția razelor călduroase și păstrarea acestei călduri din cauza marelui concentrații saline a apei temperatura lacului se menține aproape constantă.

Din toate timpurile omul a folosit apa ca mijloc de vindecare mai ales când nu avea la îndemână alte mijloace terapeutice. Scăldatul era considerat ca lecutor de boli, de aceea probabil era evitat de cei sănătoși.

În general băile reci de lac au aceleași întrebuințări ca și cele de mare cu diferența că sunt mai puțin excitante din pricina lipsei valurilor cari în apa mării exercită ca un fel de masaj pe corpul scăldătorului. În lac concentrația salină e mai mare. Temperatura mai caldă a apei face mai suportabile băile pentru cei cărora apa mării nu e indicată. Nervosii, cardiicii compensați, femeile cu vechi leziuni uterine, copiii, pot beneficia de băile în lac.

O deosebită acțiune are și ungera cu nămol și expunerea corpului astfel uns la soare pentru copiii limfatici, anemici și în general pentru multe boli de piele. Nămolul acesta întins ca o pastă pe corp — datorită probabil elementelor din care e format, pentru că în afara substanțelor minerale clor, brom, acid carbonic, sulfuric, fier, potasiu, mai conține și grăsimi, substanțe ceroase — are acțiune de vindecare sau cel puțin de mare îmbunătățire în diferite exeme, psoriazis, lichen, precum și în diferite boli parazitare, datorită prezenței sulfului care aci e în stare născândă.

Bolnavul va sta astfel uns un anumit timp, cât îi va fi fost indicat. El nu trebuie să uite că ungera cu nămol e un tratament și după cum atunci când de ex. i se recomandă să ia dintr'o doctorie o lingură la ceas aceasta îi va vătăma dacă va

lua toată sticla deodată, tot astfel el trebuie să știe să nu abuzeze de nămol. Sunt unii bolnavi cărora aplicația le e necesară, alții cărora nu le folosește nimic. Tot astfel sunt unii care au nevoie de aplicațiuni numai locale; de ce ar aplica'o pe tot corpul? Nămolul e un medicament și după cum nimănu nu i-ar trece prin cap să se ungă pe tot corpul cu o alifie menită să acopere un loc bolnav, de ce ar face-o aci?! El are avantajul asupra celorlalte medicațiuni de a fi în stare născândă, de a conține, cum se spune, elemente vii. Să fim deci ascultători și atenți în aplicarea lui. Pe corpul bolnavului uns, chiar după spălare mai rămân aderențe săruri minerale care înbibă pielea și cari vor continua astfel rolul terapeutic al nămolului. Eficacitatea lui e bună în stări artritice, reumatice, scrofuloase; în unele afecțiuni ale părului, mătreață multă, acnee, — coșuri pe față. Ungerea cu nămol și spălarea apoi cu apă din lac pot să fie foarte eficace. Ulcerațiunile torpide cari adică stau ca amorțite fără tendința de cicatrizare își găsesc lecuire prin expunerea la soare în aerul marin. Se admite de unii cercetători că nămolul ar avea și emanațiuni radifere.

Un alt mod de aplicare a nămolului e sub forma de băi calde. Acestea sunt preparate din apa de lac încălzită, în care se adaugă un număr oarecare de găleți de nămol după nevoie, după puterea de rezistență a bolnavului, după starea lui generală. Trei factori contribue la eficacitatea băii: căldura, cantitatea de nămol și durata băii. Nămolul men-

ține multă vreme temperatura ridicată a apei împiedicând răcirea ei. Aceste băi se recomandă în general bolnavilor cărora le sunt interzise atât băile de mare cât și cele reci de ghiol sau numai unele din ele. Intr'adevăr după nevoia boalei se poate ca bolnavul să ia la început băi reci de lac și mai târziu pe cele calde sau se pot asocia băile calde cu plaja, după cum se poate ca bolnavului care face băi calde să i se interzică plaja atunci când razele călduroase ale soarelui devin prea intense. Totul e în funcție de starea generală a organismului și nu numai de tensiunea arterială a lui. Căci nu numai de tensiune prea mare moare omul. Sunt atâtea și atâtea cauze, pe cari numai medicul le poate descoperi, examinând bolnavul, cari pot determina hotărârea între ceace e permis și ceace nu e permis bolnavului. În general ca să poată beneficia de băi bolnavul nu trebuie să fie în stare acută și să nu aibă febră.

Aci vor venii reumaticii cronici cu dureri articulare locale sau generale, cei cu hidartozele, cu artrite blenoragice, artrite deformante gutoase, femeile cu leziuni uterine cronice cărora le sunt cu totul interzise băile de mare și chiar de lac.

Apa caldă are acțiune stimulentă a nutriției locale când durata ei e mică și din contră o acțiune sedativă când e de durată mai lungă.

Cantitatea de nămol are importanța ei căci ea va da apei o concentrație mai mare sau mai mică după nevoie. De aceea bolnavul să nu încerce să modifice numărul de găleți ordonate. Să se mul-

tumească cu atât cât i-a fost prescris. Nici medicul nu face economie de nămol. Acesta se găsește într'o cantitate atât de abundentă și se reface după cum am văzut în așa măsură, mii de băi de s'ar face zilnic el va putea fi întrebuințat. Economia făcută de medic are în vedere numai starea bolnavului de care acesta singur de multe ori nu-și dă seama. Un cardiac compensat, un emfizematos, un obez, etc., trebuie supravegheat de aproape.

Ba se poate chiar ca bolnavul să aibă dreptul numai la o simplă compresă de nămol. Un bolnav congestiv, cu tensiune mare, un astmatic etc. se va mulțumi cu acestea, nu din vina medicului, ci numai din grija pentru bolnav și din dorința de a fi folositor acestuia. Din dorința ca el plecând din stațiune să simtă totuși o ameliorare a stărei lui. Și dacă ne este îngăduit vom spune acelor cari vin să-și caute sănătatea în această stațiune binefăcătoare și atât de înzestrată de natură, să nu uite că bolnavul e un om nu o mașină, el nu e creat după un tip standard, că cece e bun deci pentru unul poate fi rău pentru altul. După cum înfățișarea oamenilor diferă dela unul la altul chiar atunci când aparența e foarte puțin aprecia-bilă, tot astfel și structura organică intimă, e diferită pentru cel care știe să găsească aceste diferențe. În natură nu seamănă trandafirul cu crinul și nici crinul cu laleaua deși sunt toate flori, tot așa nici un om nu seamănă cu altul. Ori cât s'ar părea că boala unuia e aceeaș cu boala altuia, ea

diferă dela unul la altul prin însuși substratul pe care s'a așezat.

Dacă deci bolnavii, cari vin în stațiune, să-și ușureze durerile — ar înțelege că stațiunea balneară e un medicament, că ea face parte deci din ceea ce se numește arsenalul — de data asta dăător de viață — terapeutic pe care știința îl pune la îndemâna omenirii suferinde, atunci și-ar da seama de nevoia de a asculta sfaturile medicului lui. El vine aci să se caute, de aceea de multe ori medicul socoate că trebuie complectată cura balneară cu alte medicațiuni fie de ordine locale fie de ordine generală. Secrețiile glandulare sunt un factor hotărâtor în mersul multor boli. Funcțiunea diferitelor organe are rostul ei. Este bună aceasta cu atât mai bine pentru bolnav; este ea rea va trebui îngrijită. Înțelegem astfel și importanța dietei care atunci când e vorba de o turburare funcțională trebuie mai ales respectată.

Stațiunea balneară este și trebuie să fie un loc de odihnă, de ușurare a suferințelor pentru cei ce pătinesc, dar trebuie să fie și un îndreptar pentru felul de viață, de îngrijire în restul anului.

PENTRU COPII ADUȘI LA MARE

SE RECOMANDĂ:

FAUNA MĂRII NEGRE

DE

BĂCESCU ȘI CĂRĂUȘU

Cărticică din

BCU Cluj / Central University Library Cluj
CUNOȘTINȚE FOLOSITOARE

(Lei: 16)

prin care copilul poate să ajungă a cunoaște și observa animalele ce le întâlnește în jocul valurilor sau scoicile de pe plajă.

Nici nu poate fi dar mai ieftin și mai instructiv pentru copii.

Toți copiii vor citi cu nespusă
plăcere cartea de curând

apărută în editura

CARTEA ROMÂNEASCĂ

V A M B A

NĂSDRĂVĂNIILE LUI IONICĂ FURTUNĂ

traducere de

BCU Cluj / Central University Library Cluj

S U Z A N A B O T E A N U

cu ilustrații de

A F A N E I O N E L T E O D O R E A N U

În Italia cartea aceasta e ce-
tită de toți copiii. Cuprinde
năzbătiele unui copil ne-
stămpărat, lucru mare.

„CUNOȘTINȚE FOLOSITOARE“

Nr.

16. **Creșterea păsărilor** de PROF. C. MOTĂȘ.
17. **Rătăcirii bolșeviste** de MAIOR I. MIHAI.
20. **Răsadnița și plantele din răsad** de V. SADOVEANU.
22. **Meșteșugul vopslului cuburueni** de ART. GOROVEI.*
23. **Cum orbim** de DR. G. GLĂVAN.
24. **Păstrarea cărnii de porc** de G. GEORGHIU.
25. **Caful** de PROF. E. UDRISCHI.
27. **Cum trebuie să ne hrănim** de E. SEVERIN.
29. **Beția** de DR. EMIL GEORGHIU.
30. **Lămurirea Constituției** de ARTUR GOROVEI.
33. **Mama și copilul** de PROF. M. MANICATIDE.*
36. **Omul și societatea** de AL. GIGOLEA.
37. **Bucătăria sătenilor de MARIA GEN. DOBRESCU.***
38. **Sfecia de zahăr** de C. LACRĂȚEANU.
39. **Ingrășarea pământului** de I. M. DOBRESCU.
40. **Friguri de băltă** de DR. T. DUMITRESCU.
41. **Banul** de A. GIGOLEA.
42. **Sfaturi practice** de ING. A. SCHORR

Nr.

43. **Lămurirea Calendarului** de A. GIGOLEA.
44. **Conjunctivita granuloasă** de DR. GLĂVAN.
45. **Buruienii de leac** de A. VOLANSCHI.
46. **Sfaturi casnice** de MAICA RALUCA.
47. **Cultura tomatelor** de I. ISVORAN.
48. **Rețete pentru gospodine** de MAICA RALUCA.
49. **Lingoarea** de DR. I. DUMITRESCU.
50. **Blenoragia sau sculumental** de DR. N. IOAN.
51. **Practica agricolă** de A. BEJENARIU.
52. **Apa de băut** de DR. I. BĂLȚEANU.
53. **Tifosul exantematic** de TUDOR DUMITRESCU.
54. **Boalele animalelor** de I. POPU CÂMPEANU.
55. **Lucrări din pănășile de porumb** de TITUS G. MINEA.
56. **Cartoful** de I. POPU-CÂMPEANU.
57. **Cum să trăim** de DR. F. GRUNFELD.
58. **Lucrări din pae și sorg** de TITUS G. MINEA.
59. **Insectele stricătoare pentru pomi** de GH. FINȚESCU*.
60. **Vaca de lapte** de M. GĂTAN*.
61. **Mierea și Ceara** de CONST. C. IONESCU*.

Seria C. „DIN LUMEA LARGĂ“.

Nr.

3. **Munții Apuseni** de M. DAVID.
5. **Bucovina** de I. SIMIONESCU.*
6. **Basarabia** de G. NĂSTASE.
7. **Dobrogea** de C. BRĂTESCU.
10. **Viața în adâncul mărilor** de C. MOTĂȘ.
- 11—12. **A. Șaguna** de I. LUPĂȘ.
13. **Către Everest** de PROF. I. SIMIONESCU.
14. **Românii de peste Nistru** de V. HAREA.*
15. **Litania** de G. NĂSTASE.
17. **Câmpia Transilvaniei** de I. POPU-CÂMPEANU.
18. **Moldova** de I. SIMIONESCU.
19. **Românii din Ungaria** de I. GEORGESCU.
20. **Jud. Turda Arleş** de I. MUREȘEANU.
21. **Țara Hațegului** de GAVRIL TODICA.
22. **Spiru C. Haref** de I. SIMIONESCU.
23. **Danemarca** de MAGDA D. NICOLAESCU.
24. **N. Mîlescu în China** de I. SIMIONESCU.
25. **Cetățile moldovenești de pe Nistru** de APOSTOL D. COLZA.

Nr.

26. **Românii din Bulgaria** de EM. BOGUTA.
27. **Valea Jiului din Ardeal** de P. HOȘTI-LONGIN.
28. **Țara Bărsel** de N. ORGHIDAN.
29. **Veclul ținut al Sucevei** de V. CIUREA.
30. **Macedo-Românii** de TACHE PAPA-HAGI.
31. **Românii din Banatul Jugoslav** de PR. BIZEREHA.
32. **Coasta de Azur** de I. SIMIONESCU.
33. **Elveția** de TRAIAN G. ZAHARIA.
34. **Maramureșul** de GH. VORNICU.
35. **Austria** de I. SIMIONESCU.
36. **Belgia** de TRAIAN G. ZAHARIA.
37. **Afganistanul** de I. SIMIONESCU.
38. **Anastasia Șaguna** de DR. I. LUPĂȘ.
39. **Blajul** de ALEX. LUPEANU-MELIN.
40. **Marea Neagră** de DR. I. LEPSȘI.
41. **Pe urmele lui Robison Crusoe** de I. SIMIONESCU.
42. **Din Norvegia** de I. CONEA.
43. **Din vremea lui Ștefan cel Mare** de GEN. R. ROSETTI*.
44. **Japonia** de I. SIMIONESCU.

„CUNOȘTINȚE FOLOSITOARE“

Nr.

45. **Olarul Savant** de I. SIMIONESCU.
46. **Intr-o mănăstire din Himalaya** de MIRCEA ELIADE.*
47. **Dănilă Apostol** de N. P. SMOCHINĂ.
48. **Govora și Călimănești** de I. SIMIONESCU.*
49. **Sgările norii New-Yorkului** de PETRU COMARNESCU.*
50. **Nicolae Bălcescu** de V. SASSU.*
51. **Țara visurilor Tripletrite** (Egiptul) de MIRCEA HEROVANU.*
52. **Gh. I. Donici** de GEN. R. R. ROSETTI*.

Nr.

53. **A. Odobescu** de AL. TZIGARA-SAMURÇAȘ.*
54. **Banatul** de PROF. IZVERNICEANU.*
55. **Țara Zarandului** de G. CAMBER.*
56. **Iordache Golescu** de N. BĂNESCU*
57. **Bucureștii** de V. MIHĂILESCU.*
58. **Turismul** de AUREL PIȚU.*
59. **Abisinia** de I. SIMIONESCU.*
60. **Polonia** de I. SIMIONESCU.*
61. **Date istorice și culturale din România** de CRONICAR.*
62. **Carnea - Sylva** (Tekirghiol) de DR. COCA ODISEANU*

Seria D. „ȘTIINȚA APLICATĂ“.

Nr.

1. **Fabricarea săpunului** de A. SCHORR.
2. **Motorul Diesell** de ING. CASSETTI.
3. **Industria Parfumului** de E. SEVERIN.
- 4.—5. **Aerul lichid** de ILIE MAȚEL.
6. **Industria Azotului** de L. CATON.
- 7.—9. **Locomotiva** de ING. CASSETTI.
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. ȘIADREI.
15. **Aparat de Radiofonie** de CĂPT. DR. M. ZAPAN.
16. **Tiparul** de VASILE ROMANESCU.
17. **Ce se scoate din cărbuni** de C. V. GHEORGHIU.
18. **Industria materiliilor colorante** de G. A. FLOREA.

Nr.

19. **Fotografia** de CĂP. DR. M. ZAPAN.
20. **Industria zahărului** de G. I. BABOIANU.
21. **Șase montaje de radio** de CĂP. DR. ZAPAN.
22. **Cinematografia** de CĂP. M. ZAPAN.
23. **Automobilul de CĂPIT. DE AVIAȚIE** M. PANTAZI.
24. **Fabricarea sticlei** de G. A. FLOREA.
25. **Gazele otrăvitoare** de CĂP. DR. M. ZAPAN.*
26. **Impăierea păsărilor** de N. C. PIKESCU.
27. **Legatul cărților** de I. CARAMALĂU.*
28. **Înnotul** de P. EPUREANU.*
29. **Scoaterea petelor** de VICTORIA A. VETULESCU.*
30. **Cum navigă corăbiiile** de SPARDECK.*

CUNOȘTINȚE FOLOSITOARE

Unică bibliotecă prin varietatea cuprinsului, prin estinătate, este la îndemâna oricui. S'a dovedit o adevărată enciclopedie. Aduce foloase specialistului; procură cunoștințe folositoare celui care nu se restrânge numai la cartea de școală. Biblioteca se adresează tuturor, căci e instructivă educativă și practică.