

## SPULBERATA-MI FERICIRE

Te-am revăzut o clipă, iară,  
Și vocea-ți dragă-am ascultat,  
Iar chinul meu cel înfocat  
Credeam pe veci că o să piară.

In ochi tîi privirea'mi arsă,  
Cu dor nebun, lăsat-am eu;  
Vedeam un singur Dumnezeu  
In sufletu-mi că se revarsă.

Și raze aurii de soare  
Prin geam cu dragoste veneau,  
Pe fața ta se resfătau,  
Ca sufletu-mi în admirare.

Iar azi, cu sufletu'n mîhnire,  
Zadarnic rostul vieții cat;  
Pe clișa vremei, ce-a plecat,  
Văd spulberata-mi fericire!

Elisabeta M. Z. Ionescu

## PENTRU CITITORII ȘI ABONAȚII NOȘTRI

Foaia Populară, doritoare de a aduce cât mai multe și mai reale servicii cititorilor și abonaților săi, a încheiat cu cassele de mai jos, firme recomandabile și vechi, următorul aranjament:

Orî-ce cititor al Foaii Populare, care va prezenta un cupon al ultimului No., va avea un scăzământ de 5%, iar orî-ce abonat, care va prezenta chitanța de abonament, va avea un scăzământ de 10% la orî-ce obiect de la renumitul magazin de haine gata și de comandă «Bazarul Regal» de vis-à-vis de Poliție.

Orî-ce cititor sau abonat va avea un scăzământ de 10% la obiectele de armurierie și optică, ce va cumpăra de la magazinul de mașini de cusut și velocipede, al d-lui Piorkowsky, vis-à-vis de Hotel Continental.

Acest magazin e recomandabil în deosebi, ca unul ce e condus de un specialist în aceste ramuri.

De asemenea, d. Bochory, reprezentantul societății Franceze «Multicopiste», acordă un scăzământ de 5% abonaților noștri, cari ar voi să profite de minunatul său aparat, — aparat ce întrebuintăm și noi în administrația publicației.

Aceste aranjamente intră în vigoare de la 25 Martie până la nouă dispozițiuni.

Administrația.

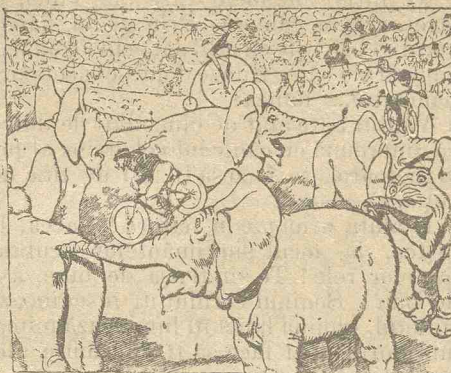
## CĂRȚI NOUI

Subt titlul «Bărbați ușori» nuvele fin de siècle de Sfinx, ni s'a trimis la redacție un elegant, în toată puterea cuvîntului, volum de nuvele.

Autorul acestei noi cărți a mai dat la lumină un alt volum «Femei ușoare» care a avut un succes considerabil, luând seamă că s'au vîndut 3000 broșure în două luni.

Pentru cercurile doritoare de scrieri de senzație, «Bărbați ușori» e bine-venit. Volumul costă numai un leu.

## CURSE EXTRA-ORDINARE DE BICICLETA



## PENTRU VOI!

De ce nu v'aș spune drept. Mi-a părut bine că s'a întâmplat așa ca să nu vă pot întâlni. Sunteți două ispite dragălașe de care am început a mă teme. — De una mă leagă un dulce suvenir, de alta niște ochii care spun toată ce vor să tăgăduiască. Una privește dulce și întrebător; cealaltă viu și ...semnificativ. Una cere poezie, alta amor!

Vai! și poezia și amorul îmi plac. Lăsați-mă să fug de voi ispite dragălașe.

sau mai bine. . . fugiți voi de mine, căci eu presimt că am să vă caut iară!

Mărțișor

## INGRIJIREA DINȚILOR LA COPII

O parte a igienei care este foarte neglijată de mame, sînt îngrijirile ce trebuiesc date dinților copiilor. și din această neglijență rezultă o mulțime de rele pentru sănătatea lor. Cauza acestei puține atențiuni este preceptul greșit ce'l au majoritatea mamelor ca dinții copiilor, zisi *dinți de lapte*, se schimbă, și prin urmare la ce ar mai servi îngrijirea lor. Dar ele uită că schimbarea aceasta, care începe la 6 ani, de obicei se termină abia în al 13-lea an și uneori și mai târziu; și că prin urmare copilul are nevoie de toți dinții săi până atunci. Nu-i îngrijește, îi neglijează, și aceasta neștiind că primele măsele permanente apar deja la 6 ani, și pe care cele mai multe din mame le cred că se schimbă și ele. Afară de aceasta, nedând atențiunea necesară îngrijirii dinților, ei se strică și produc dureri copilului. Mamele voind ca să lipsească copilul de dureri îl conduce spre a-i scoate dinții, în cele mai multe cazuri foarte stricați, și această scoatere înainte de timp face ca a doua dentițiune, cea permanentă, să fie vicioasă, neregulată, care mai târziu desfigurează cu totul cel mai frumos copil, și pentru a cărei remediere se cere un timp îndelungat și cheltueli mari. Pe de altă parte, măselele stricate stînd în gură, produc efecte vătămătoare asupra sănătății copilului. Copilul pentru a nu avea dureri, evită de a măcina cu măselele, și prin urmare înghite alimentele nemestecate și de aci rezultă maladii de intestine; de multe ori măselele exală un miros urit din gură.

Toate acestea se pot evita dacă mamele ar da puțină atențiune dinților copiilor, și aceasta nu cere vre o știință, nici muncă deosebită. După cum se spală gura copilului îndată după naștere, tot așa trebuie urmat până ce se face toată dentițiunea completă, adică cam până la 2 — 3 ani. Îndată ce au apărut toți dinții, sau chiar și mai înainte ceva, trebuie să obișnuim copilul a-i spăla dinții cu peria pentru aceasta luam perie mică, nu aspră, și cu puțin praf de dinți, de preferință *cretă preparată* sau *Magnezie*, și îi frecăm ușor dinții, și aceasta mai cu seamă dupe masă și mai mult seara, pentru ca în timpul nopții să nu stagneze pe ei și între dinți resturi alimentare, care prin descompunerea lor atacă foarte ușor dinții.

Trebuie ca mamele să și facă o regulă obligatorie, ca copilul, cam de la vîrstă de 3 ani, să fie dus, cel puțin odată pe an la dentist ca să-i examineze dinții, și ca cea mai mică găurică care s'ar fi făcut în măsca și pe care mamele singure nu o pot vedea, să o astupe (plombeze). Nu trebuie să așteptăm nici odată ca dinții să înceapă să doară, pentru că atunci e foarte greu, aproape imposibil, de a trata dinții copiilor, și cauza e că copilul suferind dureri îi e teamă că și dentistul îi va face dureri, și de aci rezultă frică. În genere se practică uratul obicei de a se inspira frică copiilor, de medic în genere și de dentist în special, și această frică persistă până chiar în vîrsta mai mare, pe când vizitînd regulat pe dentist, copilul se obișnuiește cu el, se lasă a fi tratat, mai cu seamă că cariile în primul grad, în cele mai multe cazuri, nu sînt dureroase și ast-fel se lasă a îi se plomba dinții. Mai târziu, chiar când e nevoit să sufere ceva durere la tratarea unui dinte, el le o suportă, fără a pune vre-o rezistență. Această am avut ocaziunea o o observa la copii chiar de 4—5 ani, cari fuseser examinați de câte-va ori de dentist.

În genere, mamele să nu vorbească nici odată cu ușurință de scoaterea dinților de lapte, ci să lase aceasta în tot-d'auna la aprecierea specialistului.

Urmînd sfaturile se le dau mamelor, vor vedea că copiii lor vor fi scutiți de o suferință mare și de consecințele neglijenței lor.

Dr. med. Marcovici, dentist

## PRIMUS ȘI SECUNDUS

(Anecdota)

Duoi săteni, dupe'nvoială, un contract voind a face Alergări la notarul, siguri că-i va satisface; Dar cum el era prea tînăr și de curînd în comună Așa act nu mai făcuse, și nu prea i era îndemănă. Să le spuie, nu-i convine, să-l înceapă, se teme; Ce să facă? Se gîndește cum să scape de bel-a, Atunci își-duce-aminte că la Primărie are Un ghid care îi arată fel de fel de formulare. Cînd cartea și gîsind-o, răsfoi cite-va foi, Apoi, ridicîndu-și capul, îi întrebă p'amîndor:

— Cum vă chamă? Spuneți iute și ce vreți să contractați?

— Pentru-un loc doar logofete, să fiți buni să ascultați Neagu mi dă mie pămîntul; iar eu îl plătesc cu bani

Cîte duoi galbeni pogonul, și-o să-l iau pentru trei ani Pe mine Gheorghe mă chamă; iar pe tata l'a chamat Oprea Surdu Cicezaru, neam de neam d'aci din sat. După ce-ascultă notarul pe de rost vorbele toate, Le spuie că să le facă acel contract, nu se poate; Căci, pîn'ce Neagu n'o s'a și schimbe numele, să și zică primus,

Iară Gheorghe să adopte și p'acela de secundus, Actul nu se poate face, așa scrie chiar în carte.

— De nu credeți, puteți merge să întrebați și în altă parte.

P. M. Rădulescu-Mic, meșteșug