

Hygiena i zdrowie.

Zdrowotne wskazówki na obecną porę.

Obecnie żyjemy w okresie kuracji owocowych. Tak zdrowi, jak chorzy powinni używać owoców obficie.

Silę leczniczą owocu można podnieść przez to, że świeżo wyciśnięty sok z owoców (zwłaszcza z winogron) ubija się ze śmietanką lub utrząsa razem w butelce. Wyborna to potrawa dla ozdrowieńców.

Pomiazdzenie lub rozdrobienie niektórych potraw jest potrzebne szczególnie dla osób z kiepskimi zębami. Orzechy np. stają się łatwiej strawne przez pomieszczenie i połączenie ich z innymi uzupełniającymi pokarmami. W takich razach wystarcza też już mniejsza porcja. Wskazówka to bardzo ważna dla pracujących umysłowo, głową, dla uczonych, artystów itp. Jako dobre, takie połączenia potraw wymieniamy następująco:

1. Pomielone surowe rzepniczki (orzeczki ziemne, "peanuts") z potartymi jabłkami, śmietaną; dodać nieco cynamonu sproszkowanego, anyżu lub inne przyprawy.

2. Tarte jabłka, pomiazdzone surowe banany, śmietankę z cynamonem dobrze mieszać i przez 10 minut gotować. Znako-mita potrawa.

3. Pomiazdzone banany, sok winogronowy, śmietankę z dodatkiem nieco przyprawy wlać w butelkę z korkiem porcelanowym, poczem dobrze utrząść.

4. Przeciw zaparciom: Tarte ziemniaki surowe, pomielone rzepniczki surowe, utarte jabłka i śmietanka.

Pora letnia zwykle jest korzystną dla rozwoju bakterii i pasożytów wszelkiego rodzaju w ciele ludzkim. Wskutek tego z nastaniem chłodniejszej pory wywiązuje się cały szereg chorób, jak: nieżyty (katary) przeróżne, gorączka, a szczególnie gorączka jelitowa, z której powstaje dżyca czyli tyfus, zapalenie płuc, błonica (difterya), cholera i inne epidemie. Gdzie tylko wejrzemy, znajdujemy teraz duży chorych. Co tu robić? — Otóż przede wszystkim utrzymywać ciało w czystości nie tylko zewnątrz, ale i wewnątrz. Żołądek oraz cały narząd jelitowy aż do odbytu uwolnić od wszelkich rozlicznych pasożytów, oczyścić z cuchnących gazów i zlogów za pomocą wlewów roślinnych lub innych środków odkażających, starać się, aby się miało dwa razy codziennie obfity stolec; codziennie dwa razy czyścić jamę ustną i nozdrza ciepłą wodą z dodatkiem kilku kropli eukaliptolu, następnie każdą część z osobna obmyć zagotowanym octem winnym ze solą; mieszkanie codziennie prze-

GOLD DUST

oszczędza tarcia i chroni bieliznę

Gold Dust natychmiast szumuje, w gorącej lub zimnej, twardej lub miękkiej wodzie -- zmienia się natychmiast na gęste mydliny i usuwa tłuszcz, brud i plamy, wszelką nieczystość i mikroby.

Gold Dust oszczędza i chroni waszą bieliznę od darcia się na tarce.

Zaoszczędzicie sobie długie godziny mozolnej pracy i podwoicie czas trwania waszej bielizny przez kupienie i spróbowanie paczki **Gold Dust** do następnego prania.

Gold Dust jest sprzedawane w 5c i dużych paczkach. Duże paczki zwiększają oszczędność.



"Let the **GOLD DUST TWINS** do your work".

THE N. K. FAIRBANK COMPANY, Chicago.

wietrzeć i odkażać rozpylaniem eukaliptolu z formaliną; starać się zawsze o ciepłe stopy, a nareczcie nigdy nie zapominać o należytem głębokiem oddychaniu

miarowem. Postępując w ten sposób, wnet wyrzucimy wroga z ciała, które ma być godną świątynią ducha naszego.

"Poradnik zdrowia."

To i owo.

Krajem bez starych panien jest Syam w Azji, gdyż nie posiada ani jednej starej panny. Przyczyna tego jest bardzo prosta: małżeństwo należy tam do "środków karnych", które nakłada się na ludzi, przekraczających ustawy. W oznaczonym czasie, każda kobieta w Syamie, nie mająca męża, zostaje wpisana na własne życzenie na listę "dziewcząt królewskich". Przez to król obejmuje opiekę nad nią, a przede wszystkim stara się znaleźć jej męża. Kawalerowie, którzy popełnili jakąś zbrodnię, zostają skazywani, prócz zadekretowanej na nich kary, na ożenienie się z taką "dziewczyną królewską". Jeżeli przewinienie skazanego jest małe, to ma on prawo wyboru; jeżeli jednak ma się do czynienia z większą zbrodnią, to skazanemu daje się za żonę najstarszą, najbrzydszą i najzłośliwszą "dziewczynę królewską".

Pisarz japoński Tenkei Hasagawa, który dla zebrania materiału do swego dzieła "Kobieta i jej istota" odbywa podróż naokoło świata, zawinął właśnie do Nowego Yorku, gdzie wziął go na spytki jakiś amerykański dziennikarz i oto, co Tenkei Hasagawa oświadczył o kobietach europejskich:

— Wszystkie kobiety mają swoje cechy charakterystyczne; gdybym jednak nie był żonaty, przy wyborze dożgonnej towarzyszkę pierwszeństwo oddałbym Angielce. Jest ona nie tylko pełna wdzięku i powabów, ale ma prócz tego wiele dystynkcji, godności i idealnej kobiecości. Niewątpliwie jest ponętniejsza i bardziej czarująca Francuzka. Wolałbym ją jednak raczej na kochankę, niż na żonę. Niemka jest najtrzeźwiejszą i najoszczędniejszą między kobietami tych wszystkich narodowo-

ści, jakie poznałem. Jest to nieznużona pracownica. Mimo to nie chciałbym jej ani na żonę, ani na kochankę, nie jest bowiem tak dystygowana, jak Angielka, ani tak miła, jak Francuzka; przyjąłbym ją raczej jako służącą. — A Amerykanka? — spytał dziennikarz ciekawie. — Zauważyłem już — odpowiedział spokojnie pan Hasagawa — że ożeniłbym się tylko z Angielką. Amerykanka jest bardzo wesoła i umysłowo ruchliwa. Chętnie chciałbym ją mieć za przyjaciółkę, ponieważ jestem przekonany, że byłby z niej doskonałym kolegą i nieraz wcale pożytecznym doradcą.

W jednej z najbardziej ożywionych dzielnic Nowego Yorku zbudowano niedawno na hotel olbrzymi dom o 55 piętrach, 228 metrów wysoki. Obecnie jest jeden tylko gmach na świecie, przewyższający kolos nowojorski, mianowicie wieża Eifla w Paryżu, której wysokość wynosi 300 metrów. Z gmachów mieszkalnych dom ten jest najwyższy na kuli ziemskiej.

W Anglii mieszka 372 osób na każdej kwadratowej mili, w Kanadzie tylko dwie.

Na niezwykle pomysł wpadł 74-letni starzec, Archille Grappe w Paryżu, były prowizor aptekarski, ażeby sobie zapewnić współczucie bliźnich. Grappe pobierał od syna zasiłek, który w zupełności wystarczał mu na życie, on jednakże koniecznie chciał mieć większy dochód, w tym celu postanowił jako rzekomy nędzarz skorzystać z dobroczynności publicznej. Zaczął tedy wieszać się, ale czynił to w sposób tak zręczny, że w chwili krytycznej domownicy zawsze spostrzegali zamach samobójczy i odcinali go w samą porę. Grappe nie ponosił żadnego szwanku na ciele, za to wypychał sobie kieszeń dukatami, które pły-

nęły dla "starca, wieszającego się z nędzy". Gdy kieszeń stała się pustą, Grappe urządził znowu wieszanie. Na hak w suficie zarzucał postronk z pętlą, pod hakiem ustawiał krzesło, następnie zaczął krzesło obalać i sprawiał huk, rozlegający się po całej kamienicy. Gdy słyszał na schodach kroki domowników, zakładał pętlę na szyję i wieszał się. Domownicy po przecięciu postronka cucili filuta, gdyż Grappe udawał znakomicie nieprzytomnego. Przeszedłszy do siebie, Grappe ciężko wzdychał i narzekał na nędzę, która go popchnęła do samobójstwa. Oczywiście litościwi ludzie nie skąpili mu datków. O ostatnich miesiącach Grappe wieszał się aż dwanaście razy. Ale do czasu dzban wodę nosi. Po trzynastym zamachu pomoc się spóźniła i Grappe powiesił się "na śmierć". Odcięto go, ale życia mu już nie przywrócono. — Fatalna trzynastka!

Gazety niemieckie donoszą o zabawnym wypadku, jaki spotkał pewnego lekarza. Gdy wrócił do domu, zapytał swego starszego już służącego, czy kogo u niego nie było. Ten, po wielu latach służby u lekarza, pewny siebie i uważający się również za powołanego do radzenia chorym, odparł: "A tak, był tu jeden pan i mówił, że coś mu dolega na wątrobie. Zakazałem mu stanowczo pić piwa". Dobrze, że mu choć recepty nie napisał.

NA SZKOŁĘ ZWIĄZKOWĄ.

SCHENECTADY, N. Y.

Tow. Postęp, gr. 878 Z. N. P. urządziło wycieczkę, z której przeznaczono część dochodu na Wyższą Szkołę Związkową w sumie \$10.00. Takowe przesyłam na ręce p. M. Majewskiego.

Z siostrzanem pozdrowieniem

Z. Wysocka, sekr. fin.