

食物營養要均衡

臺灣一般的家庭生活水準，並不算太低，但在食物營養方面，還不能達到均勻平衡。在日常食物方面，常常過於節省。平時，粗茶淡飯，每感營養不足。但逢年過節或是大拜拜，就大排筵席，滿桌部都是雞、鴨、魚、肉，脂肪和蛋白質超過需要量太多，不但浪費了金錢，對身體反而有害。

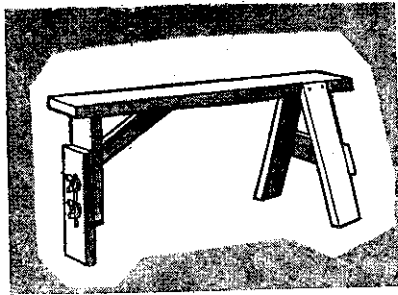
因為胃腸的消化和吸收有限度，過多了沒有作用，甚至引起消化不良或腸胃病，花錢買病是多麼不值得的事啊！

怎樣的吃法才會有益於身體呢？應該將過節或拜拜的錢，平均分配在日常的膳食中，使富有營養的食物，發揮它最大的功用，才能够增進我們的健康。（文遠）

特別照顧殘廢孩子

家中有個殘廢孩子，確是件麻煩的事。可是我們靜心想想：這孩子為什麼會殘廢？是父母一時的疏忽，或是對他沒盡到護理責任？對健康的孩子固然要小心照顧，以免他受到傷害；對已是殘廢孩子更需妥為照顧。即使是天生的殘廢，他們終究是親生骨肉呀！

身體上有毛病的人，心理上總會有自卑感，若是沒好好照顧他，會令他神志頹喪，養成自私怪癖。父母兄弟給他特別照顧，幫助他學得一技之長，使他的精神與智慧，能有充分發揮機會。這樣，便是雖殘而不廢了。（仁和）



小孩不要剃光頭

有的家庭裏，在嬰兒滿月後，就將頭髮剃光，

做木工的木架，如有一端做成可以調節的墊脚，工作時甚為方便。因為工作場所的地面，可能不平，墊脚上便的，沒有長不出美觀整齊的

吃甜食後要漱口

不但是小孩子，許多成人也很喜歡吃甜食，吃了甜的東西以後，一定要漱口，這是保護牙齒的一個要點。甜食的殘屑留在口腔裏，很快的就會變酸，這種酸最會傷害牙齒。經常不注意，就發生蛀牙。一般食物的殘屑也會發酸，但甜食最厲害。怎樣才能清除口腔內的餘屑呢？吃了甜食後，即使不刷牙，也要用清水或茶漱口。（錦雄）

談話中如何發表意見

商店裏的售貨員，一味對着顧客誇讚自己的貨品，顧客沒有插嘴的餘地，結果失去了顧客。因為顧客上門購物，他把貨物挑來選去，原有購買的心意。售貨員對於他的批評和挑剔，不必爭辯，應隨聲附和。顧客選定之後，自然會出錢購買。如與顧客爭辯，好像說他不識貨，顧客會拂袖而去。

我們對別人的話不能同意時，常不等人家說完就插嘴，這是很失禮的。這樣也不可能叫別人放棄他的主張。當別人有許多話，急於要說出來，你要耐心的聽着，在一個適當的時機，再把自己的意見表達出來，反而會有意想不到的效果。（文遠）

西德拜耳廠最新出品！
 是獨一無二的可濕性水和硫磺劑
 （省農林廳登記農藥字第229號）

瓜類、豆類：白粉病。
 柑 桔 類：火燒柑、紅蜘蛛、象皮病。
 Wettable Sulphur 75% Bayer
（殺 菇 靈）

代 理：中德貿易有限公司
 現貨供應：**洽 豐 農 產 行**

雲林縣北港鎮大同路84號 電話：341號
 其他尚有進口三共會社製品以及青象「大生M22」等
 經銷：臺灣南興泰貿易有限公司
 臺中市區市府路116號·電話4542

頭髮來，其實是毫無根據的。兒童不要剃光頭，以免傳染各種皮膚病。嬰兒的抗病力是微弱的，而剃刀上，却時常帶有各類皮膚病的病菌，很可能在剃頭時，傳染給嬰兒。剃破的皮膚小傷口，也很容易發炎或引起其他疾病。

賭博是墮落的根源

賭博有很多害處，它像洪水猛獸般的不可抑制。一旦上了賭癮，終日不務正業，沉迷不醒，且性情變得很暴躁。

偶而贏了，三百五百不看在眼內，胡亂花用。若輸了絕不願中途收場，以致愈輸愈大。回到家裏惡言惡語，隨便找人出氣，說不定會典當衣物，變賣田產。精神的消耗，金錢的無謂犧牲還不算，最後必導致家庭不幸，身敗名裂。（田豐鎮）

李子蜜餞加工

材料：李子十公斤，糖六公斤，麥芽糖二公斤，鹽或石灰半公斤。

工具：火爐、鋸鍋、小刀、切菜板、攪拌棒、篩篩。

處理：(一)選果標準：①果形整齊，②無病蟲害，③果皮橙黃色(七八分成熟度)，④果實較大。

(二)去除果柄：用手摘除果柄，洗滌清潔。

製法：(一)果實縱切兩半，割切條紋，用刀細細橫切，兩側輕切，中間切至核為度。

(二)鹽水醃浸：浸於百分之四至五的鹽水一二天。

(三)漂洗鹽分：盛在水桶，用流水漂洗(約一晝夜或無鹽分為止)。

(四)製開水：放於鍋內，燙一分鐘即拿起。

(五)醃糖：用全蔗糖量之五〇%—六〇%，醃浸六—七小時。

(六)加糖煎煮：把糖與李子同時放於鍋內，至沸騰時，再加入麥芽糖。

(七)濃縮：煮至糖汁滴於冷水，仍為結晶而不分散時即可退火。撈起滴除糖蜜，冷卻包裝。(許坤杜)

魷魚炒肉片

材料：發嫩魷魚一條(去頭鬚、重半斤)，里脊肉三兩，冬菇、木耳數朵，荷蘭豆數片或青豆一大匙，蔥蒜末各一匙。

調味：醬油二大匙、太白粉半大匙、米酒半大匙、鹽半小匙、米醋二大匙、糖一大匙、辣椒豆瓣醬一大匙。

做法：(一)將魷魚周身淨皮及軟骨撕去，用刀劃成距離相同的斜紋花刀，再切成寸許的長方塊，用鹽汗及酒撈一下。

(二)以旺火將鍋內清水煮開，放下魷魚，一滾即捲起，速撈出備用。

(三)豬肉切薄片，加入少許醬油及太白粉拌勻，炒熟盛起備用。

(四)冬菇、木耳用開水泡發軟後，摘淨切小塊備用。

(五)以三大匙油起油鍋，落蒜屑爆香，放進荷蘭豆片及冬菇木耳同炒，再放下葱末。

同時倒入魷魚豬肉片，急速翻炒幾下，盛起即可上桌。(陳霜)

高麗菜肉捲

材料：高麗菜六大葉，洋蔥一個，豬肉半斤，豬油五兩，香菇二個，馬鈴薯二個，麵粉二茶匙，胡椒少許，蛋一個，番茄醬一小瓶，牙籤數支。

做法：(一)高麗菜一葉一葉剝開(不要剝破)，葉脈厚部削薄，用水煮二分鐘，撈起除去水份。

(二)馬鈴薯去皮煮熟弄碎，洋蔥、香菇切細。加入肉、蛋、鹽、胡椒，混合均勻，分成六份，揉成圓形，放在高麗菜中心，捲成長方形(約八公分長)，用牙籤固定好。

(三)起油鍋，然後將做好的高麗菜捲，煎至金黃色。

(四)另鍋放油一大匙，溶化後加入麵粉，炒至褐色，加入番茄醬，再加水二杯，然後放鹽、胡椒。放入煎好的高麗菜捲，用慢火煮至高麗菜爛熟即可上桌。(黃萍)

大生四十五

DITHANE M-45

農藥登記證第722號

香蕉葉斑病

用法及用量

好消息！
蕉友之煩惱解決了！

香蕉用礦物油三公升，*出來通
以二—八〇公撮，加大生四十五
至十五天噴藥一次。

現貨供應處：

興農化工股份有限公司

台中縣大肚鄉中和村中山路10-6號

電話：烏日局一〇六號

台灣總代理

齊象貿易有限公司

台北市郵政信箱第一六四三號

(電話：三六一七七號)

*美國羅門哈斯公司登記商標



患夢遊病的孩子

孩子夢中起身，醒來完全忘記所做的事，這就是夢遊病。

孩子醒時，發覺自己並沒有睡在床上，一定感到非常驚惶，產生心理恐怖。在這種情況下，做父母的必須用好言相慰，令他激動的情感慢慢安靜下來，設法令他的緊張情緒鬆弛。

對於夢遊病的孩子：(一)夢遊時不可大聲叫他驚醒，免增心理恐怖。(二)醒後，不可責罵或諷笑他。(三)醒後用好言相慰，令他認是作夢，使他安心回床睡覺。(四)父母加意愛護，令他感到安全和得到安慰。(五)請專門醫師治療。(陳霖)

如何防止便秘？

便秘的原因很多，有因於腸胃發生毛病，又有因於神經過敏，情緒一緊張，就發生便秘。家庭婦女患習慣性便秘，大多由於長期不規律生活或因爲廁所太僻，經常忍便所致。

習慣性便秘可以下列方法去消除：
(一)養成早飯後即上廁所的習慣。由於早飯後大小腸即開始蠕動，能助長排便作用。
每日在一定時間上廁所，日久可養成一定時間排便的習慣。



(未) 裝春女少

少女裝束要樸素

有些女孩子爲了要吸引異性的注目，打扮得不倫不類，有的模仿西洋人，裝束又不得體。有的更沒有講究，穿着大紅大綠奇裝異服，亂塗脂粉，塗抹血似的口紅。

這些不但不能夠博得人的喜愛，反而使審美高尚的人產生反感而厭惡。打扮要得體，才不會失去女性特有的自然美。

久年頑痔
繼續二三期治療
確保不再復發。

無副作用

男女老幼孕婦病弱均可安心使用

西德 魯大拉藥廠

藥房均售 誠明備案 臺北信箱一八九號

德國 安痔寧

Hämolid

日譯：ヘモリド

特效藥

72片 可以完全治癒



常看報有益處

經常閱報，可以得到國內外大事的最新消息，增進知識。因爲我們對於各地發生的許多事情，不可能親歷親聞，閱報紙是最好的消息來源。政府公佈的新法規和社會上發生的事情，也都刊載在報紙上，看了報紙便容易了解有關的法令和法規，可能對你很有好處。

新到貨

蘆筍種子

美國 BURBANK 公司原封罐裝
美國 DUBOISE 公司原封罐裝
◎美國華盛頓五〇〇九號蘆筍子
◎美國加州五〇〇號蘆筍子
◎美麗華盛頓蘆筍仔任株以上每株三角購多數者價格另議
日本タキイ種苗株式會社
◎長國交配初秋甘藍
日本サカタ種苗株式會社
◎坂田交配滋綠包心白菜
總經銷處 榮華種子行
三重市重新路一段72號
電話：九七二七四九號
郵政劃撥：金一二五七一號
捷發行
和美鎮中山街64號電話29號

晚飯後不要立刻睡覺

年輕的少女，只要服裝整潔，色調調和，略施脂粉，就可以表現出純靜的美。裝束樸素的少女，才是異性羨慕的對象。(薛聰賢)

住在農村的人，都有早睡的習慣。早睡早起雖然對身體好，但是