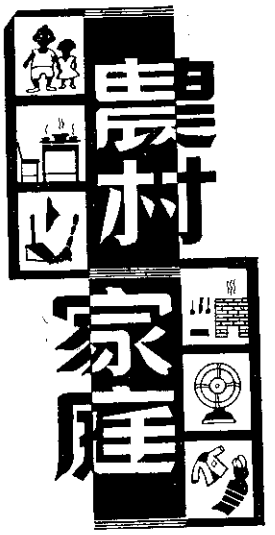


食物營養要均衡

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，滿桌部都是鷄、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。

因爲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：這孩子爲什麼會殘廢？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爲照顧。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。父母兄姊給他特別照顧，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）

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。因爲顧客上門購物，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）

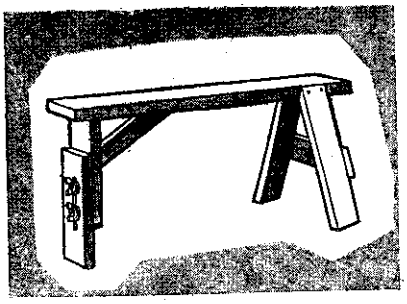
小孩不要剃光頭

有的家庭裏，在嬰兒滿月後，就將頭髮剃光，女孩子至四歲，男孩子到七、八歲後，才停止剃光頭。許多人認爲「胎毛」是不好的，沒有剃掉，便長不出美麗整齊的頭髮來，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。

同時，嬰兒的頭髮有保護頭部的功用，剃光了是很不衛生的。（白水）



做木工的木凳，如有一端做成可以調節的凳脚，工作時甚爲方便。因爲工作場所的地面，可能不平，凳脚上的螺絲，就可以適合各種場所。（永光）

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）

BAYER

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　菌　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

其他尙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

臺中市中區市府路116號・電話4542