

# Consigli Igienici

La sanità è lo stato normale dell'uomo; la malattia, una eccezione, che ha quasi sempre la sua causa da un eccesso o da un'imprudenza. Il più sovente alcune precauzioni igieniche bastano ad evitare la malattia, o a sradicare il male.

Se la medicina cura le malattie, l'igiene le previene, o ne diminuisce la gravità.

Evitate di abitare i sottosuoli che sono spesso umidi. Scegliete per camera da letto una stanza molto ariosa, esposta al sole, colla soffitta elevata o almeno che si accosti a questa condizione.

Non riscaldiate troppo gli appartamenti, la camera da letto soprattutto. L'abuso del fuoco porta abbagliamenti, indebolimenti di vista, emicranie, geloni.

Riscaldandoli troppo, ci snerbiamo, ci intristiamo e finiamo per aver costantemente freddo.

Non tenete la notte in camera da letto né fiori, né arbusti, né oggetti fortemente impregnati di odore.

Dormite per quanto possibile colla testa scoperta, un po' elevata e su giaciale duro. Evitate di dormire colle braccia fuori del letto.

Coricatevi presto, e levatevi presto. — Evitate le lunghe veglie.

Cambiatevi spesso la biancheria e non tenete mai la notte quella che avete tenuta il giorno.

Regolate i vostri pasti. Mangiate se potete sempre alla stessa ora. Variate le pietanze.

Lo stomaco può avere capricci, simpatie, antipatie; tocca a voi saper ciò che è buono o cattivo, di permettervi l'una cosa, di proibirvi l'altra.

Non fate appena mangiato alcun lavoro di testa.

Riposatevi un po' e camminate alquanto.

Bevete sempre alla temperatura ordinaria. Evitate di bere caldo e molto freddo. Quando sudate non bevete troppo freddo. In tal caso conservate nella bocca per qualche istante il liquido prima d'ingoiarlo.

Evitate i repentini passaggi dal caldo al freddo. Se vi trovate in istato di traspirazione camminate per non raffreddarvi subito e cambiatevi la biancheria.

Non state mai in una corrente d'aria — Copritevi bene l'inverno — Non scopritevi troppo l'estate.

Se portate abitualmente la flanella, non la togliete l'estate col pretesto che faccia assai caldo.

Sciacquatevi la bocca il mattino e dopo il pasto per quanto possibile.

Tutte le mattine passate un panno asciutto o il vostro fazzoletto dietro

le orecchie strofinando leggermente. Queste semplici precauzioni preservano dal mal di denti.

Prendete bagni spesso, tiepidi l'inverno, freddi l'estate. Lavatevi spesso tutto il corpo ed asciugatevi subito.

Occupate l'ingegno come il corpo. Il lavoro è un esercizio necessario alla salute.

Abituatevi fin da piccini al moto e alla fatica. Fate fare ai fanciulli esercizi ginnastici.

Non coprite troppo i fanciulli, nemmeno in inverno. Bisogna abituare di buon'ora il loro corpo alle variazioni della temperatura.

Fate loro fare molti esercizi, e coricatevi presto. I fanciulli han bisogno di sonno.

Non li battete mai; le busse rendono i fanciulli cattivi senza correggerli, e possono determinare crisi dannose.

Non tenete mai le scarpe bagnate, né biancheria umida sul corpo.

Sorvegliate con attenzione le diverse indisposizioni che si manifestano dopo l'inverno, al ritorno della primavera. Non andate mai al sole con la testa nuda.

Conservate sempre la testa fresca, i piedi caldi, il ventre libero.

Questi tre principi elementari d'igiene sono tutta la sanità.

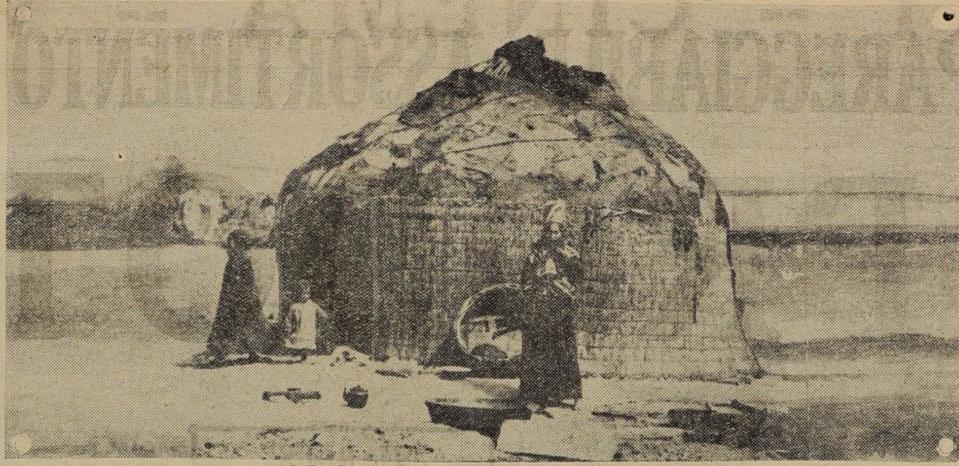
## NON RICORDA IL NOME DEL SUO TERZO MARITO

Seattle, 13. — Mrs. Helen Hansen ottenne oggi il divorzio dal suo quarto marito, ma durante lo svolgimento della causa, quando il Giudice le chiese il nome del terzo, rispose: — Francamente, non lo ricordo. Ci sposammo in Francia; mi disse che era Scozzese, ma la mia memoria non mi serve al di là di questi particolari.

## IMPAZZISCE SULLA PUBBLICA VIA

Como, 1. — Di una singolare disgrazia, che è costata la vita al falegname cinquantenne Giuseppe Morelli, si ha notizia da Bormio. Il Morelli, dopo aver passato la notte con alcuni amici, bevendo più del necessario, s'era deciso di far ritorno alla propria abitazione. Senonché giunto in via della Vittoria, volle avvicinarsi ad una pubblica fontana per dissetarsi; ma, sia che avesse perduto l'equilibrio in conseguenza del

## TRA LE GENTI PRIMITIVE DEL TURKESTAN



Ancora oggi si possono osservare nel Turkestan case di paglia e pelli, come quella che noi riportiamo abitata da una famiglia che fa commercio di tappeti.

## IL TESORO DI UN MENDICANTE

Grosseto, 24. — Lungo via Emilia, a pochi chilometri da Grosseto, alcuni contadini rinvenivano ieri un vecchio mendicante mezzo assiderato dal freddo.

Chiamata la pubblica assistenza "Croce d'oro" il vecchio veniva trasportato all'ospedale dove venne spogliarlo, gli infermieri, gli rinvenivano cuciti nella giacca e nel panciotto, dei sacchetti contenenti biglietti di banca e monete d'argento per un complessivo valore di L. 2000.

Sfortunatamente la maggior parte dei denari così gelosamente custoditi e fuori corso. Infatti 1200 lire sono composte con i vecchi biglietti da L. 10 e 5 e molti da L. 1 e 2 del tempo di guerra; le monete d'argento sono poi di vecchio conio. Soltanto L. 770 formate in maggior parte da nichelio, hanno corso legale.

Evidentemente il vecchio, che si chiama Masoni Sabatino di anni 66 da Campiglia Marittima, domiciliato alla Venturina, preso dalla smania di accumulare il denaro non badava alla prescrizione; d'altra parte egli non poté fornire informazioni avendo perduto la conoscenza.

LEGGETE L'ARALDO DEL CANADA

## LA ITALIAN HISTORICAL SOCIETY ESIBIRA' DELLE PELLICOLE CHE DIMOSTRANO IL PROGRESSO DELL'ITALIA

troppo vino bevuto, sia che fosse scivolato sul sottile strato di ghiaccio formatosi attorno alla fontana stessa, fatto sì che vi cadde dentro, annegando miseramente. Il cadavere venne rinvenuto solo il giorno dopo da alcuni passanti che ne dettero subito a avviso alle autorità.

## Aumento di autoveicoli in Italia

Roma, 13. — L'Automobile Club annuncia che la tassa di circolazione sugli autoveicoli ha prodotto nel 1930 82 milioni di lire contro 66 milioni nel 1929.

Il numero degli autoveicoli circolanti è aumentato nello stesso anni in misura del venti per cento. L'ottantatré per cento di essi è dato dall'industria italiana.

Per meglio far conoscere al pubbli-

co americano lo straordinario progresso che si è svolto nell'Italia durante quest'ultima decade, l'Istituto Nazionale L.U.C.E. ha prestato alla Italian Historical Society una collezione di pellicole rappresentanti i più notevoli eventi accaduti in Italia durante gli ultimi due anni. Mr. Harold Lord Varney, "Manager" della Società, esporrà le pellicole in connessione colle conferenze sull'Italia contemporanea ch'egli sta dando presentemente al pubblico americano.

Questa è la primissima volta che si esibiscono queste pellicole negli Stati Uniti. Esse mostrano, con viva e grafica enfasi, le vaste alterazioni nella vita italiana sotto il regime fascista. Vi si vede lo storico viaggio fatto da Mussolini l'estate scorsa per l'Italia settentrionale, durante il quale egli fece una serie di discorsi d'importanza internazionale. Vi si vedono le enormi folle che sempre acclamarono il Duce. Vi son rappresentati anche i grandi lavori pubblici che il Governo sta avviando verso la completazione. Nulla di tutto ciò che si è detto precedentemente ha potuto dare una

così chiara idea della vita attuale del popolo italiano sotto il Fascismo.

Fin da ora si possono prendere accordi per il giro di conferenze di Mr. Varney all'ufficio dell'Italian Historical Society, 113 West 42 Street, New York. Tutte le società interessate tamente colla Società al suddetto indirizzo.

## GIORNALI, RIVISTE E LIBRI ITALIANI

Canzoni per mandolini e piano. Cartoline Illustrate Platinate e Lucide per Natale ed altre occasion. Calendari per il 1931, a dettaglio, all'ingrosso e per reclame.

**A. FEDELE**  
1234 St. Lawrence Blvd  
Montreal, Que.  
Box 764 — Tel. L'Ancester 8497

## Jos. Provencal LEGNA E CARBONE

CARBONE SCRANTON, WELSH E COKE LASALLE  
342 De CASTELNEAU  
Angolo Drolet — Tel. Cal. 0932

## Lorette Creamery Limited

Fabbricanti ed esportatori di formaggi canadesi ed italiani di prima qualità.

La più grande e Moderna Fabbrica di Formaggi in Manitoba  
SPECIALITA' — Formaggi: LORETTE GOUDE — CREMA  
LORETTE BRA — CANADIAN.

ADDRESS: P. LORETTE, MANITOBA, CANADA

## LA PRESSE MONTREAL

IL PIU' GRANDE GIORNALE FRANCESE D'AMERICA  
La più forte circolazione di tutti i giornali quotidiani canadesi. Si accettano abbonamenti da tutte le parti del Canada e degli Stati Uniti ed anche dell'estero (\$6.00 all'anno in Canada). Le colonne d'annunzi classificati sono una miniera d'oro per il piccolo avvisante.

La pubblicità commerciale delle sue pagine di notizie è riconosciuta come la più potente leva moderna del commercio. Per informazioni scrivere o rivolgersi all'amministrazione de "LA PRESSE".

## ASSICURATEVI OGGI — NON DOMANI — Con C. MANCINI & FIGLIO

OGNI SORTA D'ASSICURAZIONI  
235 Dante Street, Montreal — Tel. — CRescent 5751  
Montreal, Que.

## Importazioni ed Esportazioni

### THE ITALIAN TRADE CO., REG'D

44 NOTRE DAME STREET EAST  
Montreal, Que.

## ROSEMONT GARAGE

Riparazioni d'ogni genere di vetture automobili, eseguite da meccanici esperti, Saldature, Elettricità, Verniciatura Duco, Servizio di rimorchio, Lubrificazione, Lavatura, Gomme, Accessori e pezzi di ricambio, Gasolina e olio.

Rivenditori delle Famose Macchine

## FORD e WILLIS-KNIGHT

Garage aperto giorno e notte

N. ROMEO, Prop.

2700 Masson Street — Montreal, Que.  
Telefono: CHerrier 1930

## CAMERA DI COMMERCIO ITALIANA DEL CANADA

Sede Sociale: 455 Craig St. West—Room 208a, Montreal (Canada)  
Telefono: L'Ancester—7954.

ORARIO DI UFFICIO:— DALLE 9 ANT. ALL'1 POM.

## SYNCRO

è un apparecchio scientificamente disegnato per accelerare la combustione della gasolina per mezzo di una corrente ad alta frequenza per l'ignizione.

VOI NON POTETE PRIVARVE NE PER LA VOSTRA AUTOMOBILE

SYNCRO è garantito per la durata della vostra automobile.  
SYNCRO vi permette una economia dal 20% al 33% sul vostro conto di olio e gasolina.  
SYNCRO vi fa realizzare un risparmio da \$60 a \$75 all'anno di gas.  
SYNCRO elimina il carbone e la cattiva combustione nei cilindri.  
SYNCRO prolunga la durata e l'energia della Batteria e della bobina d'induzione.  
SYNCRO mette in movimento più facilmente il motore quando fa freddo.  
SYNCRO costa sgoltanto \$12.50.

Rivolgetevi al vostro Agente locale o scrivete direttamente alla

## Syncro Motor Co. of Canada Limited

1063 BLEURY ST., LANCASTER—5515  
MONTREAL, QUE.

G. CHIARELLI — D. RIVENNA — G. BOTTA



Lavori in Marmo

E. RAYMOND, Soprintendente

UFFICIO: 6555 GARNIER STREET — TEL.: CALumet 7196

## S A P P A C

Le Buste delle Paste

## SAPPAC SONO MONETA

PER OGNI VENTI BUSTE VUOTE VOI RICEVERETE UNA BUSTA DI SPAGHETTI O SPAGHETTINI "MARCA ORO" (1 Libbra).

Non distruggete le buste SAPPAC CONSERVATELE

Portatele alla piu' vicina Grosseria