

Poradnik Dobrego Zdrowia.

Dział własny „Dziennika Chicagosekiego” — prowadzony oryginalnie przez specjalnych referentów: DR. MICHAŁ C. GOY — specjalność: choroby wewnętrzne, nerwowe, dietetyka; DR. JÓZEF J. ZAK — specjalność: położnictwo, choroby dzieci i choroby wewnętrzne; DR. HELENA GÓRECKA — specjalność choroby kobiet i dzieci; DR. JAN LISS — dietetyka.

Dział nasz będzie zawierał artykuły treści ogólnie odnawiającej w dziedzinie zdrowia i higieny, oraz zapobiegania chorobom (profilaktyka); ponadto podawać się będzie odpowiedzi na pytania specjalne — ze strony naszych Czytelników, którzy mogą pytać te zwracając do któregośkolwiek z wyżej wymienionych lekarzy, adresując do Redakcji „Dział Zdrowia” i załączając znaczek 2 centowy, na ewentualną odpowiedź osobistą.

Uwaga: Listy z pytaniami należy adresować jak niżej podaje my:

Redakcja Dziennika Chicagosekiego, lub „Editor of the Polish Daily News”, 1455 West Division str. Chicago, Ill. Dział Zdrowia N. N. (nazwisko lekarza).

Na zapytania anonimowe — nie odpowiadamy.

Preparaty puszkowe.

W całym cywilizowanym świecie, a najwięcej tutaj w Ameryce używa się wielkiej ilości potraw, zaprawianych w puszkach, ponieważ jest to najprzebieższy i najłatwiejszy sposób w przygotowaniu żywności. Nie potępiam zupełnie używania tych preparatów, bo i onych można używać z pożytkiem, trzeba tylko pamiętać, aby one nie stanowiły głównej podstawy naszej diety, w której i tak już jest dość artykułów spożywczych denaturalizowanych i przez to pozbawionych pierwiastków żywotnych.

W ostatnich kilku latach udowodniono naukowo i stwierdzono stanowczo, że produkty puszkowe — bez dodatku świeżych potraw — są niedostateczne do odżywiania bo z powodu wysokiej temperatury w gotowaniu ich, tracą się pożyteczne, niezbędne dla rozwoju naszego organizmu i utrzymania nas przy zdrowiu.

Szkorbut, jak już z poprzednich artykułów wiemy, jest jedną z chorób powstających niewłaściwą i niedostateczną dietą. Tylko świeże jarzyny i owoce w naszym odżywianiu mogą nas uchronić od tej i innych podobnych chorób. Aż 70 procent tych składników anty-skorbutowych zniszczonych zostaje w procesie przez obecny proces puszki, a przy puszkiowaniu grzechu i fasoli nawet 80 do 90 procent tych składników ginie. Uczeń, który czytał owe dochodzenia, na podstawie swych obserwacji — orzekł, że w puszkowanych preparatach brak jest nie tylko owych anty-skorbutowych składników, lecz także takich, bez których rozwój ciała jest zupełnie niemożliwym.

W dodatku kwasy wielu jarzyn i owoców okładają na błonę i tworzą kombinacje chemiczne, lub sole, które my spożywamy z zawartością puszek i przez to obciążamy i utrudniamy dział-

Z ESCANABA, MICH.

Nora Paternowska lat 8, licząca pochodząca z Norway, Mich., została na miejscu zabita, zaś sześć innych osób odniosło ciężkie poranienia, gdy w ubiegły piątek na drodze wiodącej do Harris, Mich., automobil wywrócił się i wpadł do rowu. Wypadek zdarzył się gdy szofer stracił kontrolę nad maszyną. O ile wiadomym poranieni są wszyscy Polacy. Wypadek wydarzył się o 19 mil od Escanaba.

Z PHILADELPHIA, PA.

W ubiegły poniedziałek rano, odbył się pogrzeb śp. Jakóba Krausa, szeroko znanego w kręgach klubowych i towarzyskich. Zmarły był ofiarą tragedii, jaka nastąpiła w How Island, kiedy zerwał się lafetcich kranu przenoszącego płyty kilku tonowe, przynajmniej ciężarem ofiarę nieszczęśliwą.

Zwracamy szczególną uwagę Szan. Czytelników Dziennika Chicagosekiego na odbitki pieśni, jakie będą śpiewane przez chóry podczas Manifestacji „Dnia Polskiego” u stóp pomnika Tadeusza Kościuszki, w niedzielę, 30-go Maja, 1920.

Pieśni te zostały przez drukowane nakładem firmy Polsko-Amerykański Finance Express Syndicate, Inc.



TRADE MARK

i będą rozdawane bezpłatnie podczas pochodu i uroczystości.

Chowajcie Koop'a 5-cio procentowe Znaczkę



Kupujcie Polskie Bondy Rządowe

Wielka Zapas Zmniejszająca Sprzedaż Teraz w Biegu!

Damskie Płaszcz

Table listing various women's coats with prices ranging from \$16.50 to \$35.00.



Damskie Suknie

Damskie Bluzki

Zakupiliśmy kompletny zapas eleganckich bluzek od Anthony Waist Co. Włączone są tego sezonu najpiękniejsze modele z importowanej voile i organdy, ocenione za około połowę prawdziwej wartości.

STROJNE KOSZULE

Zrobione z ozdobnego prążkowanego perkalu, mają pięknie wykładane mankiety, wielkości 14 do 17, extra specjalnie po 1.85

Męskie ozdobne prążkowane perkalowe sport koszule, miła szyja, krótkie rękawy, bardzo specjalnie 1.39

BIAŁE KOSZULE.

Męskie białe pongee koszule z przyszłym kołnierzem, \$2 wartości, za 1.29

PAJAMAS. Męskie białe pongee pajamas, garnitury, extra specjalnie 2.45

SPORT BLUZKI. Chłopięce sport bluzki z perkalu w ozdobne prążki, wielkości 8 do 15 lat, po 98c

Pończochy

Damskie czarne i białe buty jedwabne pończochy, \$1.50 drugorzędne, — \$1.50 gatunek para 1.00

Damskie kolorowe jedwabne pończochy — drugorzędne, — \$1.50 gatunek para 75c

Dziecięce pończochy, średnie prążki, bardzo dobre gatunki, wielkości 8 do 10, para 39c

ROBOCZE SPODNIE.

Prążkowane, wełny w kołnierze, wielkości 30 do 42 w pasie, regul. \$3.50 i \$4 wartości, za 2.95

CZAPKI. Męskie i chłopięce wełniane czapki — warte do 1.35 \$2, za 1.35

KAPELUSZE. Chłopięce kapelusze, gładkie, czarne i novelty, stłomki, specjalnie 85c



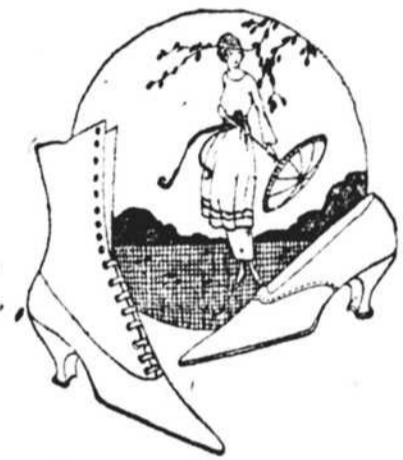
Zniżenie Cen Na Specjalności

Table listing various goods with reduced prices, including Triner's American Elixir, Williams' Myddo, and various soaps.

Każda sukienka w naszym zapasie jest zniżona w cenie 25 procent na szybki sprzedaż i są podzielone na 4 zapasy jak następuje:

Table showing four groups of dresses with their respective prices and descriptions.

Trzewiki dla Dam



Damskie białe canvas oxfordy, wysokie obcaszki, tylko, wielkości 3 do 8, \$3 wartości, po 2.45

Panienskie czarne i ciemne sandały, skórzane podszwy, wielkości 6 do 2, \$2 wartości, po 1.49

Damskie czarne matowe kid sznurowane trzewiki, wysokie obcaszki, całe skórzane, wielkości 3 do 8, \$6 wartości, para 3.65

Panienskie i dziecięce Tennis pantofle, wszystkie wielkości, extra specjalnie para 85c

Amerykańskie Flagi

Specjalnie sułdienne chogiewki, wielkości 6X10, reg. 5c, specjalnie na Dzień Wniecenia, 2 za 5c



5c

MAMY KOMPLETNY ZAPAS CHORĄGIEWEK BUNTING, HOLDERS I PRZYBOROW DO DEKOROWANIA NA 3-CIEM PIETRZE.

Trwała Odzież Spodnia

Damskie union garnitury „Gilt Edge” najlepsze ublawiatnione tute union garnitury, wszystkie wielkości, 2.50

Męska halbrigan spodnia odzież, koszule i gacie, wszystkie wielkości, 75c gatunek, po 59c

Damskie athletic union garnitury, zrobione z, krótkowatej nainsook materyi, \$1 wartości, za 75c

Damskie union garnitury, ry, swiss prążkowane, niiska szyja, bez rękawów, długości do kolan 7 1/2c, wartości, 69c

Damskie athletic union garnitury, zrobione z, krótkowatej nainsook materyi, \$1 wartości, za 75c

Damskie union garnitury, ry, swiss prążkowane, niiska szyja, bez rękawów, długości do kolan 7 1/2c, wartości, 69c

Damskie union garnitury, ry, swiss prążkowane, niiska szyja, bez rękawów, długości do kolan 7 1/2c, wartości, 69c

Damskie union garnitury, ry, swiss prążkowane, niiska szyja, bez rękawów, długości do kolan 7 1/2c, wartości, 69c

Damskie union garnitury, ry, swiss prążkowane, niiska szyja, bez rękawów, długości do kolan 7 1/2c, wartości, 69c

Damskie union garnitury, ry, swiss prążkowane, niiska szyja, bez rękawów, długości do kolan 7 1/2c, wartości, 69c

Damskie union garnitury, ry, swiss prążkowane, niiska szyja, bez rękawów, długości do kolan 7 1/2c, wartości, 69c

Damskie union garnitury, ry, swiss prążkowane, niiska szyja, bez rękawów, długości do kolan 7 1/2c, wartości, 69c

Damskie union garnitury, ry, swiss prążkowane, niiska szyja, bez rękawów, długości do kolan 7 1/2c, wartości, 69c

Wielkie Specjalności w Departamencie Groseryjnym

Table listing various grocery items with prices, including Lipton's Yellow Label, Armours Very Best, and various flours and oils.

Świeże Mięso

Table listing various types of fresh meat with prices, including young pork, wild boar, and various cuts of beef and mutton.

Pryszczki i krosty są sygnałem niebezpiecznej zepsutej krwi.

Unikajcie cierpienia przez uważanie na te symptomy: Pryszczki, krosty, swierzbenie, wysypka i palenie są zawsze oznaką nieczystej, słabej i zepsutej krwi. Przyczyną jest zawsze we krwi, i nie różni się jak jest rozmiar waszych dolegliwości, musicie je leczyć przez krew. Jestto choroba krwi. Musicie używać S. S. S. jeśli spodziewacie się otrzymania ulgi.

Advertisement for Ruffles hair cream, featuring an illustration of a woman and text describing the product's benefits for hair.

Goldblatt Bros advertisement with logo and address: 1617-21 W. Chicago Ave. Blisk Marshfield Av.

Tania Sprzedaż w Sobotę

Large advertisement for Goldblatt Bros featuring various special offers on clothing and groceries, including coats, blouses, and household items.

Advertisement for Groserye (groceries) and Tanioci (cheap goods) with a list of items and prices.

GOLDBLATT BROS. 1617-21 W. Chicago Avenue Blisko Marshfield Avenue