NÅGRA PUNKTER RÖRANDE HÄLSA OCH DIET

(Forts. fr. föreg. nr.)

För att övervinna detta tillstånd av "toxicosis" är lämplig föda av stort värde, men andra hygieniska steg och botande medel måste anlitas.

Kroppen har visserligen en underbar förmåga att fungera så gott den kan även då de viktigaste organen äro betungade och övermängda av giftiga orenligheter. Förr eller senare måste dock kroppen göra kraftiga ansträngningar för att eliminera dessa orenligheter, och om den ej lyckas däri, komma allvarliga sjukdomar att inträffa, oftast med dödlig utgång.

Det är endast under de senaste tjugo åren, som frågan rörande dietens förhållande till hälsa och styrka på ett omsorgsfullt och vetenskapligt sätt studerats och de anmärkningsvärda resultat, som vissa läkare uppnått genom att placera sina patienter på en diet, som icke varit syreproducerande, mer än rättfärdigar fortsatta studier och experiment i denna riktning. Så vitt jag har mig bekant, är jag den ende läkare i Canada, som specialiserar i att råda till en förståndig diet tillsammans med vissa naturliga, botande och hygieniska medel för att rätta ovanförnämnda missförhållanden.

Vad jag framför allt önskar framhålla, är det faktum, att frågan rörande en sund diet står i mycket nära förhållande till hälsofrågan. Blodet alstras av den föda, du förtär. Med kännedom härom är det lätt att förstå, hur en god och väl reglerad diet kommer att producera en mycket rikt, rött blod, sådant som varje sund människa borde ha, alldenstund det betyder friskt blod, starka ben och muskler. Är din diet däremot olämplig, kommer blodet att bli dåligt, tunnt, kraftlöst, blodcellerna svälta, och musklerna förlora sin kraft.

Olämplig föda försvagar således kroppens motståndskraft, framkallar förstoppning, katarr, reumatism, dålig matsmältning, undernäring m. m., gör det möjligt för den mycket fruktade bacillen att föröka sig i det oändliga och lägger öppen all den orenlighet, som samlar sig i stora kvantiteter. Sund och lämplig föda däremot är lätt att mottaga, göra sig nytta av och förser kroppen med den näring, det rika blod och de friska cellvävnader, som kroppen behöver, och gör den motståndskraftig gentemot skadliga inflytanden.

Vad "fasta" beträffar, så bör ingen betrakta den som en "kungsväg" till fullkomlig hälsa, såsom jag vet, att en del personer göra. Det är sannt, att fasta är den säkraste och snabbaste metoden i och för avlägsnandet från kroppen av giftiga beståndsdelar, som den therapeutiska vetenskapen av i dag känner till, i synnerhet då en person befinner sig i allvarligt sjukligt tillstånd. Men vad gott gör det en person, om han efter en dylik fasta, varigenom kroppen rensats från de giftiga orenligheterna, åter fortsätter med samma diet, som han tillförne använde, och som nödgade honom att tillgripa fasta?

Lämplig och sund diet förenad med sunda levnadsvanor och icke fastandet allenast, är den verkliga, sanna vägen till fullkomlig hälsa. Rätt diet är ett permanent, medan fasta helt enkelt är ett tillfälligt medel för att vinna, vad alla sträva efter — en god hälsa.

Dr Goldstone är villig att besvara alla frågor rörande lämplig föda eller fasta och för övrigt i alla allmänna frågor rörande hälsovård, om ni tillskriver honom på engelska. Adressera brevet till Dr. Goldstone, 175 Mayfair St., Winnipeg, Man.

KING GEORGE HOTEL

KING & ALEXANDER

Rum per dag eller vecka.

BÄSTA BETJÄNING ALLT MODÄRNT

Pris: $1.00 och $1.50 per dag.

Spara Edra Ögon

H. RUFUS ISAACS, D. O.
Ögon-Specialist.
DUFFERIN—MAIN Tel.: J6213

Radio "Receiving Sets"
eller delar för konstruktionen av
Er Egen Radio-Set
besök eller tillskriv
THE ELECTRIC SHOP
SCHUMACHER—GRAY CO., Limited
187 Portage Ave.—N 6603
(Strax öst om Main st.)
ALLA SLAGS ELEKTRISKA OCH RADIO-TILLBEHÖR.

CANADA NYHETER.

Hedrad landsman. Mr och mrs S. Swanson, vilka nyligen flyttat in i sitt eget hem 49933—116 Street, Edmonton, blevo den 11 oktober föremål för en angenäm överraskning. I spetsen för detta stod mr Baukol, Norrönas representant i Edmonton. Mr Baukol är en vaken man, och han begav sig till mr Fred Falk, mångårig svensk barberare i denna stad. Tillsammans gjorde du upp att ha ett s. k. surprise party, för familjen Swanson. Sagt och gjort. Omkring 25 personer infunno sig samt tillbringade en i allo angnäm afton. De församlade fingo lyssna till pianomusik av mrs Skarin, miss Phyllis Falk samt master Morris Person. Vidare sjöng mrs Julius Carlson en del nummer. Gästerna förde med sig litet av varjehanda utav livets gåvor, och alla hade en trevlig afton. Mr Swanson är en pionjär inom timmerindustrien samt har från en ringa början arbetat sig upp till dess tinnar. I honom har den svenska kolonien i Edmonton fått en ny och värdig medlem.

Dubbeltragedi i Calgary. I källaren av ett kafé i Calgary funnos tvenne personer döda den 15 dennes. Den ena personens huvud var bortskjutet, medan den andra hade ett bösskott i bröstet. Förbittrad emedan Peter Tabasniuk, en hjälpare i köket, visat sin hustru för stor uppmärksamhet, hade Mike Batik följt efter Peter ned i källaren och nedskjutit honom, varpå han riktade vapnet mot sig själv. En häftig strid syntes ha pågått. Mrs Batik, vilken följde efter männen, rusade ut och alarmerade polisen. Osämja mellan makarna har även förut gjort sig gällande. Mrs Batik förklarade inför polis, att hennes man riktat vapnet även mot henne, dock utan att träffa. Det ena skottet hade snuddat vid hennes kjortel.

Vinner första pris vid skönhetstävlan — begår självmord. Ruby Corbett, en 20-årig indianflicka i Fort William, Ont., som för ett år sedan vann $500 i en skönhetstävlan i Chicago, berövade sig den 14 dennes livet i åsyn av den hon älskade. Olycklig kärlek var motivet. Flickan hade avlagt besök i den gård, där James Salisbury, med vilken hon haft förbindelse, bodde. Denne hade stängt dörren och förklarat, att han ej mente något allvar med sin förbindelse. Förbittrad hotade hon att bryta sig in, vilket hon också gjorde, varefter hon avlossade ett skott mot sig själv. Salisbury förlorade sinnens fulla bruk vid händelsen och rusade ut ur huset samt gömde sig i snåren, där han senare påträffades i allvarsamt tillstånd. Föräldrarna till flickan tro ej på berättelsen om självmord, och man börjar på att tro, att mord föreligger. Ruby Corbetts moder var en halvindian, medan hennes fader var en vit man.

Mr Andrew Westman, Fort William, har resignerat från sin plats som sekreterare i Central Manufacturing Co. (Svenska overallfabriken) därstädes. Han ämnar nu å 207 Simpson st. etablera en beklädnadsaffär. Mr Westman har här i tvillingsstäderna gjort sig känd som en driftig affärsman. Han är även välkänd i Winnipeg, där han under en följd av år var intresserad i olika affärsföretag.

Sorgligt slut på utflykten. Ett sällskap från Shaunavon, Sask., hade lördagen den 20 september företagit en utflykt till den västerut från Shaunavon belägna Cypress Hills. Medan sällskapet rastade nere vid en höjd, befann sig en yngling (också deltagare i utflykten) gående uppe på höjden, därvid han råkade stöta till en sten, som lossnade och rullade neråt samt träffade en av de nedanför sittande, miss Ross, i huvudet, med påföljd, att hon njöt en ögonblicklig död. Den förolyckade sörjes närmast av, förutom anhöriga på andra orter, tre bröder i Shaunavon, vårav en är farmare 12 mil norr om nämnda stad.

Du skall icke begära din nästas hustru etc. En kärleksfull svensk sökte torsdagskvällen den 18 Sept., tränga sig in hos en finsk familj, boende i Port Arthur. Mannen i fråga hade för två år sedan haft förbindelse med husets fru och rymde då med henne till U. S. De blevo emellertid fasttagna, och han blev för sitt tilltag deporterad till gamla landet. Förliden vår kom han dock tillbaka hit till landet, och det ser ut, som skulle det gamla ordspråket "gamma kärlek rostar aldrig," vara sannt, ty ännu brinner han av kärlekens låga. Torsdagskvällen hade han i glada vänners lag inmundigat en del fluidum, och detta styrkte hans mod, så att han under eskort av sina kamrater sökte taga den sköna med storm. Detta tilltag tog dock en ända med förskräckelse, ty han såväl som hans kamrater hamnade i finkan. Magistrat O'Brien dömde bråkstakarna att betala tillsammans $150:— plus kostnader, eller i ena bot resp. 3 eller två månaders semester.

Framstående landsman. Mr Swen Lund, som 1902 erhöll anställning vid Swift & Co. i Kansas City, har steg för steg vunnit befordran. Till Edmonton anlände han 1919 i egenskap av sales manager eller chef för försäljningsavdelningen. Denna plats höll han tills någon gång i sommar, då han blev utnämnd till general manager eller verkställande direktör. Mr Lund är endast 38 år gammal samt innehar sålunda en mycket ansvarsfull ställning för sina år. Hans fader är den bekante prästmannen och historieskrivaren dr Emil Lund i Minneapolis. Det är min söne, mr Swen Lund, som göra det svenska namnet heder här i Canada. Vi gratulera honom till hans nya befordran.

Logen "Alprosen" av I. O. G. T., Eriksdale, Man., avhöll söndagen den 19 dennes en mycket lyckad 12-årsfest. Festen hölls i Nylands skolhus, vilket var till sista plats fylld av en uppmärksam åhörareskara. Mrs Alice Forslund fungerade som festens ordförande, och sedan hon välkomnat de närvarande, presterades musik av lokala förmågor. Mr Arthur Anderson från Winnipeg sjöng därpå ett par solosånger, vilka åhördes med stort behag från publikens sida. Ordenstemplaren och ordenssekreteraren för Canadas skandinaviska storloge av I. O. G. höllo var för sig ett kraftigt anförande, varunder betonades nödvändigheten av att man borde koncentrera alla möjliga krafter för att bekämpa rusdryckstrafiken. Ett par kupiettsånger presterades av mr M. Järnberg. Övriga deltagare i programmet voro mr Pearson, mr Swanson och miss Rydberg. Alla programdeltagare skötte sig förträffligt, vilket också erkändes av publiken. Efter festen hölls logemöte, då en större intagning av medlemmar försiggick.

Ett vackert bröllop ägde rum torsdagen den 25 september kl. 4 e. m. i Dryden, Ont., då Olga Theresia, dotter till mr och mrs E. Erickson, sammanvigdes med Pete Nymark därsammastädes. Vigselakten utfördes av Rev. J. Nairn, Kenora. Som brudtärna tjänstgjorde miss Dagmar Johnson, Winnipeg, och som marskalk brudens broder mr O. Erikson. Marskalken erhöll som gåva av brudgummen ett par manschettknappar av guld, och brudtärnan erhöll en brosch av guld. Bruden, vilken "bortgavs" av sin fader, var iklädd en vacker brudklädning av vitt silk-satin och bar en vacker bukett med bröllopsrosor. Brudgummens gåva till bruden bestod av ett pärlhalsband. Ett stort antal gåvor överlämnades till brudparet. Bland gästerna befunno sig mr och mrs V. Nygren och mr G. Forsberg från Winnipeg. Allt som allt deltogo omkring 180 gäster. Efter vigselceremonien avhölls en finare reception i förmaket, som var vackert dekorerat med blommor, guirlander och klockor. Efter att en smaklig supé avätits, trädades dansen in på smätimmarna. Makarna Nymark komma att bosätta sig i Port Arthur. S. C. T. ber att få gratulera.

Köp era Ångbåtsbiljetter genom P. M. Dahl's Steamship Agency.

Why Endure PILES MISERY

De svåra plågorna från hämmorröjder beröva livet alla dess behag, förvandlar de ljusa dagarna till dystra, plågsamma dagar och åstadkommer perioder av akut lidande. Ojäviga och talrika bevis finnas för Zam-Buks ojämförlighet, då det gäller att avlägsna smärtorna, blödningen, svullnaden och inflammationen av hämmorröjderna.

Mr. Alf. Brown, Merritton, skriver:

"Jag hoppas att detta intyg måtte nå tusentals personer, som lida av de fruktansvärda plågor hämmorröjder orsaka. Ingen har utbetalt mera penningar för att finna bot, än vad jag gjort. En god vän gav mig en burk Zam-Buk att försöka. Dess helande egenskaper var underbar och jag skaffade mig snart mera av densamma. Jag använde Zam-Buk tills att de smärtsamma hämmorröjderne voro fullkomligt borta."

GET Zam-Buk TO-DAY!

Zam-Buk är lika värdefull för botandet av excema, kåda skalpsjukdomar, blodförgiftning, huggsår, brännsår, etc. Finns till salu hos alla handlare till ett pris av 50c pr burk.—3 för $1.25.

Hjältemod.

Av Nona Björnsfelt.

I en liten stuga invid järnvägen bodde en fattig familj. Tiderna hade ej alltid varit så hårda för dem. En gång i tiden hade de ägt en liten farm samt varit ganska välmående. Men skörden slog fel flera gånger, vadan de tvungos att gå från sitt hem, och mannen måste taga den enda ställning, som var öppen för honom, nämligen att se efter en sektion av järnvägen.

Det var ett ensligt arbete, och det var ej med någon känsla av komfort eller välbehag, som han motsåg återkomsten hem från sitt arbete, ty hustrun var sjuk, och sonen hade nästan beständiga smärtor från en höftsjukdom.

Den enda grannen var en annan järnvägsarbetare, men han var en surmulen person med dåligt humör, som ej var behaglig att umgås med för någon, och allra minst för sina arbetskamrater. Denne man syntes hysa illvilja mot allt och alla. Han planerade alltid att hämnas på någon, och en tid hade han hållit på att säga, att han skulle ännu "märka" direktören för järnvägen. Då han ej fick ett visst slags arbete, som han eftersträvade, skyllde han direktören därför samt sade, att han en dag skulle betala honom tillbaka.

Den andre järnvägsarbetaren fäste föga uppmärksamhet vid dessa hotelser, men en dag, då han inspekterade spåret, såg han, att en räls tagits från sin plats. Han såg sig hastigt omkring och varseblev då den snabbt försvinnande figuren av den missnöjde. Han kom ihåg deras samtal dagen innan det speciella expresståget med direktören å detsamma skulle passera över deras bandel. En snabb titt på klockan och ett svagt dundrande ljud i fjärran övertygade honom om att han hade ingen tid att laga spåret, och ej heller kunde han tänka på någon utväg att stoppa tåget. Han behövde en röd flagga, och varifrån skulle han på denna korta tid hinna skaffa sig en? Tanke på alla, som komme att lemlästas eller dödas, gjorde honom fortvivlad.

Ett ögonblick tänkte han på vad som skulle hända hans lidande hustru och gosse, om de bleve utan hans understöd. Men ju närmare dånet av tåget hördes, ju bättre förstod han, att han måste handla kvickt. Hans liv eller de mångas på tåget liv! Endast en röd flagga — signalen av fara — kunde stoppa tåget. Han drog sin kniv och nästuk från fickan samt skar ett djupt hål i sin arm. Han genomdränkte nästduken med sitt blod samt svängande densamma över sitt huvud började han springa fram mot tåget. Han snubblade framåt, men allting syntes bliva svart för honom.

Då han åter kom till medvetande, låg han på en bank på sidan av spåret, och en grupp av folk stod omkring honom. Han försökte stiga upp men var så svag, att han föll tillbaka. Han fann, att hans arm var ombunden. Då kom han ihåg, vad som hänt, och sade: "Stoppade jag tåget? Var jag i tid?" Då syntes det honom som om en hel massa folk började tala på en gång, och han hörde dem säga: "Ja, ni var i tid," och: "Låt oss taga upp en kollekt." Han tittade nyfiket på dem och undrade, vad som hänt, ty han kände sig fortfarande halvt medvetslös. Sedan frågade honom den man, som de andra kallade "doktor," om han kunde förtälja dem allt från början samt vem han var.

Han förtalde dem, att han var linjearbetare, samt hur han kommit dit på morgonen och upptäckt, att en räls var förflyttad från sin plats, och hur han ej kunde tänka på något annat sätt att stoppa tåget, vilket han men och vifta den blodgenomdränkhörde komma, än att skära sig i arta näsduken som signal av fara. Han nämnde ej, att han visste, att det var den missnöjde, som försökte att urspåra tåget.

Männen hjälpte honom ned till hans hem samt förtalde hustrun, vilken tapper man hennes make var, och de gåvo henne de pengar, de insamlat bland sig. Hustrun var mycket rädd, då hon såg mannen se så svag och vit ut, men hon visste, att han snart skulle tillfriskna, samt att det ej var någon fara. Hon var mycket stolt över honom samt var mycket glad över pengarna. De skulle nu bli i stånd att taga gossen till en god läkare samt också köpa sig många nödvändiga saker samt även en del extra bekvämligheter.

Direktören var mycket förnöjd över denna tapperhet och sände honom ej långt efter ett brev, i vilket han erbjöd honom en plats, där man behövde en man, som kunde tänka kvickt, då detta var av behovet påkallat. Direktören var övertygad om, att han skulle kunna sköta denna plats. Ni kan vara säkor om, att vår vän antog platsen, och snart levde han och hans familj i mycket lyckligare omständigheter.

— — —

(Ovanstående lilla vackra sannsaga ur livet skrevs förlidet år av den nu 12-åriga Nona Björnsfelt, dotter till gymnastikdirektör G. Björnsfelt i Victoria, B. C. Jämte tusentals andra skolbarn i hela Canada tävlade hon om Sarah Maxwells första pris i uppsatsskrivning, vilket hon ock erhöll. Ämnet för uppsatsen var "Hjältemod. Det kan anmärkas, att Nona dessutom regelbundet lämnar bidrag till barnavdelningen i tidningen "Colonist" i Victoria. Som man ser av detta lilla mästerprov, har lilla Nona alla utsikter att med tiden bli en framstående författarinna. Naturligtvis var uppsatsen skriven på engelska. Undertecknad, som fick tag i den vid sitt besök i Victoria, ansåg den vara för god att undanhållas vår läsekrets, varför jag översatte densamma. R. Remidav.)

För sverigeresande att beakta.

Svenskar i Canada, som tänka besöka hemlandet till nästa jul, böra denna gång pröva den berömda turistruten genom Norge och resa över Atlanten med en av Norska Amerika linjens populära ångare, "Stavangerfjord" eller "Bergensfjord," som segla direkt från New York till Kristiania, anlöpande Brgen, Stavanger och Kristiansand. Dessa ångare äro gott kända av den skandinaviska resande publiken, dels på grund av den goda behandlingen ombord, dels för den natursköna resan genom grannlandet Norge. Första anblicken av de norska fjällen, när båten nalkas kusten från New York, är ganska storslagen, men själva inseglingen genom Bergensfjorden till den gamla hansestaden Bergen är utan tvivel en av de mest intressanta i sitt slag någonstädes. . . . Man kan tänka sig ombord en stor atlanterångare, som sakta glider in genom den understundom ganska smala fjorden, med höga bergväggar på ömse sidor om båten. Åt fjällsidorna ser man de små trevliga villorna eller fiskarsamhällena. Man möter en massa segelbåtar, ångslupar, fiskarbåtar, turistångare etc., tills man efter cirka fyra timmars färd genom fjorden slutligen ser Bergen vid foten av flöifjeldet. . . . I Bergen gå passagerarne för Bergen, Aalesund, Molde, Kristiansund, Trondhjem och Nordnorge av för att fortsätta resan med kustångarne norrut. Svenskarne ha fritt val, antingen de vilja stiga av ångaren och resa fritt med den underbara Bergen-Kritiania-järnvägen eller följa med ångaren ända fram till Kritiania. Resan längs norska kusten är mycket intressant, om ock ej så storartad som med Bergensbanan över fjällen till Kristiania. Från Kongens by har man sedan fri resa till Göteborg, Malmö eller Hälsingborg. Ingen bagageförtullning eller passkrångel under resan genom Norge. För att göra resan så intressant som möjligt anmoda vi passagerarna att resa via New York på hemresan och sålunda bespara prisskillnaden på tåget och på samma gång ha tillfälle att se den stora världsstaden på genomresan och sedan fara tillbaka till Canada direkt via Halifax och draga fördel av de billiga järnvägsbiljetterna från denna hamn till nordvästra Canada. Våra båtar anlöpa Halifax västgående.

För dem som önska komma hem till Sverige lite före julhelgen för att, som man säger, vara med under "julstöket" i Sverige, torde ångaren "Bergensfjord", som avgår från New York den 25 november, vara att rekommendera. Denna ångare har under de senaste månaderna genomgått en grundlig restauration, med många förbättringar ombord. Särskilt må nämnas den nya glasverandan på promenaddäcket m. m.

Själva julexkursionen blir emellertid med ångaren "Stavangerfjord," som avgår från New York den 9 december och kommer att bringa julbesökare till alla delar av Skandinavien hem i god tid till jul. Intet dröjsmål under resan, emedan ångarne resa direkt från New York. Vid gränse ntill Staterna framvisar man sin oceanbiljett, transito certifikat, och betalar $8 invandringsskatt. Vid framkomsten till New York betalar linjen tillbaka de $8.00 och man går utan vidare ombord. Vi nämna särskilt detta, emedan så många canadasvenskar tro, att det är vidlyftigt och krångligt att resa genom Staterna. För biljetter, hyttplatser m. m. skriv till eller besök

P. M. DAHL STEAMSHIP AGENCY
325 Logan Avenue, Winnipeg

JULSTÄMNING.

Sveriges förnämsta jultidning, erhålles portofritt mot insändande av Sv. Kr. 4: — till

SIGURD KROOK,
Svanen 2, Göteborg 9
(SWEDEN.)

Elakt. Berta: — Varifrån har ni fått den vackra apan?

Julta: — Den har kusin Henrik sänt oss från Sydamerika till ett minne av sig.

Berta: — Jaså, det finns alltså inga fotografer därnere.

Onödigt. Chefen: — Den man, vi behöva, måste vara välklädd, övertygande, upprätt och vara taktfull. Motsvarar ni denna fordran?

Den besökande: — Ja, och jag är dessutom ärlig och sanningsenlig.

Chefen: — Bry er ej därom. Vi ämna sätta er i arbete som försäljare av automobiler.

PILES Lid ej längre av kliande, blödande och framträngande hämmorröjder. Inga operationer nödvändiga. Dr. Chase's Ointment ger omedelbar lindring och ger varaktig bot. 60c. pr burk hos alla handlare eller Edmanson, Bates & Co., Limited, Toronto. Prosburk fritt om du nämner denna tidning och insender 2c. i frimärken.

TÄNK PÅ JULRESAN NU.

Tiden går fort och den 4. Dec., avgår svenskarnas egen båt,

Ång. "STOCKHOLM"

FRÅN HALIFAX DIREKT TILL GÖTEBORG.

Ingen som tänkt sig göra en resa hem skulle mista detta första tillfälle att resa från Canada DIREKT hem till Sverige.

VI HAVA SPECIELLT RESERVERADE HYTTER för våra vämner i vestern. Alla ansträngningar göras för att denna resa skall bliva i allo förstklassig och trevlig.

Dröj ej att beställa plats för denna julresa hem.

Alla upplysningar, all nödvändig hjälp gives med nöje av

P. M. DAHL'S STEAMSHIP AGENCY.

325 Logan Ave., - - Winnipeg, Man.

Till Halvt Pris.

För att få rum för inkommande vinterlager, bortslumpa vi 50 ds. underwear till följande låga priser:

Herrkalsonger, "Balbriggan" .....per par 0.45
Undertröjor, "Balbriggan" .....per styck 0.45
Combination, "Balbriggan" .....per suit 0.95
Combination, "Marino" .....per suit 1.15

Order uppgående till minst $3.00, expedieras fraktfritt, när likvid följer ordern. Glöm ej att uppgiva önskad size. Passa detta enastående tillfälle, och gör Eder bekant med Canadas billigaste firma.

Scandinavian Outfitters

182 S. ALGOMA STREET
Port Arthur, Ont.

JON BJARNASON ACADEMY

Det är med glädje jag märkt, att isländarnes läroverk går framåt. Nära ett 50-tal elever äro redan inskrivna, och det är icke dåligt, när man besinnar, att de äro nästan alla isländare. Huru lätt skulle det icke vara att få upp antalet till 100, ifall de övriga skandinaverna visade en smula intresse för saken. Det vore önskvärt, att menige man kunde fatta, vad jag skrivit om fördelarne av att samarbeta med isländarne; men de kunna det icke.

Jag kan icke tro, vad som blivit antytt för mig, att skandinaverna i allmänhet låta sitt handlingssätt i en dylik sak bestämmas av nationalförglomar och avund. Men tanken är ny, och man måste så småningom vänja folket därvid. Jag har icke det ringaste tvivel om, att man förr eller senare kommer att inse, vad Jon Bjarnason academy egentligen är värd.

Vad ståndpunkt samfunden intaga, har jag icke frågat efter. Det är individens sak att uppskatta och göra bruk av de förmåner, som komma i hans väg.

Saken är helt enkelt den: Vi ha nu mitt ibland oss ett skandinaviskt läroverk, som motsvarar alla skandinavers verkliga behov, och som arbetar i alla skandinavers intresse. Vilja vi hjälpa isländarne att underhålla detsamma, gott och väl; annars göra isländarne det själva. Att upprätta mer än ett skandinaviskt läroverk på en plats skulle vara en olycklig tanke. Det torde i alla fall icke komma i fråga på många år. Blott ett litet fåtal kan skicka sina ungdomar till ett avlägset liggande läroverk. Varför då icke göra det bästa bruk vi kunna av de förmåner vi besitta i vår omedelbara närhet.

Läroverket är beläget å 652 Home street, och närmare upplysningar kunna erhållas av läroverkets föreståndare, prof. Runolf Marteinsson, 493 Lipton St. Tel. B3923.

J. B. Linderholm.

TRY AND HELP A LITTLE

Will you try and help someone
As you pass along life's way,
That your harvest of pleasure
May be great some day?

Now is the time for planting.
Some good thought your seed should be,
And each thought will grow fast,
Yielding great reward to thee.

Now, each sad heart is good soil
For some little seed of mirth,
If your seed are very good
You will make a heaven on earth.

So, try and help a little
By some smile, kind deed or song,
That you may reap fresh pleasure
As each day you pass along.

Home folk need our kind words most,
Strangers will soon pass you by,
So remember what I say,
Or you'll miss heaven when you die.

Many a heart is burdened,
And its life can hardly stay,
Do not keep all your flowers
Until life has passed away.

By Dr. Julian P. Thomas,
175 Mayfair Ave., Wpg.

P. S.—If you like this poem, let me know, and it will encourage me to send you others.

GYNNA VÅRA ANNONSÖRER.

VAD SVERIGES MILITÄRVÄSEN KOSTAT OCH KOSTAR

För att belysa utvecklingen av kostnaderna för Sveriges militärväsen sedan 1892 meddelas här ur en sverigetidning en tabell, som var och en själv kan studera till hämtande av hälsosam lärdom.

	Kronor
1893	31,637,100
1894	34,854,685
1895	35,734,460
1896	36,963,960
1897	43,240,060
1898	45,353,700
1899	42,694,150
1900	54,471,050
1901	58,538,800
1902	67,766,925
1903	71,109,500
1904	77,375,600
1905	77,160,700
1906	73,749,300
1907	76,492,600
1908	80,077,700
1909	84,290,400
1910	84,065,200
1911	78,187,300
1912	83,570,800
1913	81,171,500
1914	83,176,900
1915	90,940,100
1916	144,594,300
1917	157,514,700
1918	393,896,678
1919	203,678,075
1920	202,367,101
1921	164,066,189
1-1—30-6 1923	71,500,600
1923-24	149,941,800
1924-25	147,512,400

Det är på tiden, att miljonrullningen till militära ändamål hejdas, anmärker tidningen mycket beaktansvärt, ej allena för vårt gamla fädernesland, utan jämväl för andra länder, skriver Svenska Folkets Tidning.

Motorfartyget "Stureholm" räddar skeppsbruten besättning. Ett trådlöst telegram, som mottogs från kapten Nilssen, befälhavare å Svenska Amerika linjens lastfartyg "Stureholm," på väg till Göteborg från atlantiska hamnar, uppger, att "Stureholm" tisdagen i f. v. räddade besättningen på skonaren "Alcestus Hooper," som sjönk dagen förut 200 mil sydost om Nantucket fyr. Inga andra upplysningar ha mottagits. Enligt Lloyds register var det förolyckade fartyget en fyramastad skonare om 1305 grosston och ägdes av Crowell & Thurlow, Boston. Det fördes av kapten Pearce.

Ångbåtsnytt. S. S. "Stockholm," tillhörande Svenska Amerika linjen, avgick den 11 oktober från Göteborg till New York via Halifax med 475 cabin och 360 tredje klass, tillsammans 835 passagerare. Ångaren väntas framkomma till Halifax den 19 och New York den 21 oktober.

Svenska Amerika linjens ångare "Kungsholm," som den 4 oktober for från New York, ankom till Göteborg den 14 ds på kvällen.

— Ångaren "Drottningholm," Sv. Amerika linjens fartyg, for från New York till Göteborg den 11 oktober och kan beräknas anlända dit den 20.

FELAKTIG DIET ORSAKAR OFTA SVÅRA SJUKDOMAR

såsom förstoppning, katarr, reumatism, magsjukdomar och hudsjukdomar etc. Lämplig diet är den enda tillförlitliga metoden, att bota alla dessa åkommor liksom andra sjukdomar. Tillskriv oss för fri litteratur rörande er speciella åkomma samt för fri underrättelse om hur ni kan botas i hemmet. Dr. J. B. Goldstone, Diet Specialist, 175 Mayfair Ave., Winnipeg, Man. Telefon F. 5075.