



Längtan och dröm.

Av Hortense Grönstrand.

Det rinner en älv i ett leende land,
Dess vågor glittra och glimma.
I drömmen jag ser den älven
ibland

I morgonens skira dimma.

Och längtande sträcker jag ut
min hand

Mot strandens sandiga banar:
Att där få stanna, att där få bo!

Den stranden har vila och hem
och ro

För hjärtats tystaste tankar.

Där skymtar en gård bakom
blommande vall

Med fönster, som vänligt blänka,
Med susande alm och högstam-

mig tall,

Som hugnad och svalka skär
Men gårdens saga är andad

och all,

Nu viska blott minnets röster
Om sommardagar med lek och

skrat,

Om svärmisk vaka i doftfylld
natt,

Tills skyarna glödde i öster.

I drömmen jag vandrar så män-

gen gång

På vägen och stannar vid grin-

den.

Därinne surrar en humlas sång,
Jasmin doft flyter med vinden.

Ur trädgårdens lummiga, gröna
prång

Jag hör det förgångnas eko.
Dess stumma sorg och des sän-

gers brua.

För vilket skuggorna veka.

Då är det som sjönk bakom sko-

gens rand,

Likt grus och falnande bränder,
Den värld, som aldrig mitt hjär-

ta band.

Det tycks mig jag återvänder
Från vilna vägar till hemmets

strand.

Med slutna ögon jag känner
Som lades över den stängda grind

En hand välsignande mot min
kind,

Där tåren förstulet bränner.

De flesta människor äro

bättre än sitt rykte och värre

än sitt eftermäle.

De, som nå högst ifråga

om rättträdighet, säga minst

om det.

Kvinnor med stark vilja

blå de bästa hustrurna åt

snälla, lydiga män.

Den människa, man minst

talar om är lyckligast.

Personer som

bliva svaga

Tusende män och kvinnor ha Nuga-

Tone att tacka för sin goda hälsa och

ökade krafter, den medicin, som bil-

dar rätt, hälsobringande blod, lugna

nerver, starkare muskler och organ

och ger er nya krafter.

Nuga-Tone avlägsnar snart sjuk-

domsbildande gifter ur kroppen. Det

Kvinnans arbete för hemmets ekonomi.

När det gäller inarbetet på gården är det klokt, att så tidigt som möjligt på dagen sköta om all städning, vilken ingalunda behöver vara någon så tidsödande procedur, som den ofta nog blir. Om var och en — barn så tidigt som möjligt — vänjes vid att hålla reda på egna tillhörigheter och lär sig, att varje sak har sin bestämda plats, om man med andra ord alltid håller ordning, då är det aldrig så påkostande att städa. Allt tyngre arbete skall man förlägga till dagens första hälft. Ju längre dagen lider, desto mer påfrestande blir arbetet. Lättare och roligare sysslor, såsom lagningsarbete och sömnad eller dylikt, är ett utmärkt kvällsarbete, som nästan blir till en vila efter alla steg under dagens lopp. En förnuftig planering av sysslorna gör det också möjligt för en husmor att någon liten stund få tillfälle att "taga igen sig", att vila på ett eller annat sätt, till exempel i skymningen innan kvällssysslorna börja. Detta är lika nödvändigt som sorgligt ofta försummat. Hälsa och arbetskraft är dock det värdefullaste kapital vi ha och kan inte nog värdesättas. Man tär inte ostraffat på det kapitalet, men med en genomtänkt arbetsplan kan man spara även där.

Mjölken och dess produkter, säd, potatis, grönsaker och frukt bör man lägga grund med i den dagliga kosten och det är ingen dålig grund. Enligt en av våra främsta näringspecialister åter man på ett för kroppen välgörande sätt, om man låter dessa födoämnen förhålla sig till kött och fisk som 5:1. Enformig behöver en sådan diet med dessa proportioner ingalunda bli. Man kan genom att variera tillagningen alltid åstadkomma nödvändig omväxling. Oftast blir det nog så, att man lagar till det, som går fortast och mängden gör sig inte besvär med att ens försöka hitta på något nytt att pigga upp vardagsmaten med. Där har en husmor, som är litet hemma i bara vanliga enkel matlagning — och det bör varje ung flicka vara innan hon vågar sig på att bli husmor — där har hon spelrum för sin fantasi. Om man nu på det hela taget kan tala om mat och fantasi på en gång. Särskilt böra vi i våra hushåll lägga an på att använda mera grönsaker. Idealiskt härvidlag vore naturligtvis, att varje dag året runt kunna servera något mål med tillskott av färsk trädgårdsprodukter, inte bara ur hälsosynpunkt utan även därför att grönsakerna dryga ut de alltid dyrare animaliska födoämnen. Samtidigt som de ge oss den där lilla välkomna omväxlingen. Med våra

klimatiska förhållanden få vi nu nöja oss med konserverade produkter under vinterhalvåret. Emellertid blir det ibland inte något av med grönsaksätandet ens under sommaren, därför att man inte förstår sig på att anrätta, det man med möda odlat. Det finns kokböcker, och man behöver inte kunna allt, om man lärt sig att begagna dem. Med konserverförrådet är let ofta det lilla felet, att det sparas till kalasen. När man har jord, tycker jag nog, att man skal odla så pass mycket grönsaker, att det räcker ej blott för sommarens behov utan även till ett ordentligt konserverförråd, som man har råd att taga av vardagslag till familjen. Även om man får en extra utgift för konserverglas, så är det ur ekonomisk synpunkt förnämligt att bereda grönsakerna större plats på vardagsmatseideln än vad de nu vanligen ha. Ju mera man kan variera och reda sig med det man har, och ju mera man kan begränsa inköpen desto bättre för hemmets ekonomi. Man skulle rent av vara böjd att rekommendera återgång till forna tiders självförsörjning med avseende på varjehandaförnödenheter, om ej detta problem med dyrbar arbetskraft finnes. En duglig husmor är visserligen litet tusenkonstnär, men hon kan dock inte hinna med allt, även med de mest rationella arbetsmetoder. Några ogifta fastrar och möstrar, som i den gamla goda tiden arbetade för bara mat och rum, finns inte längre. Finnas göra de naturligtvis och äro kanske lika ogifta nu som då, men de äro självförsörjande, vilket onekligen är mycket lyckligt för dem. En stor fördel har den lantbrukare, som kan arbeta med eget folk och förståndiga, äro de fäder och mödrar, som söka intressera sina barn för det arbete, som är deras eget, och få dem att förstå, att den s. k. lyckan i livet ej beror av yttre omständigheter. Den kan lika väl finnas i det enkla lantlivet, som i vad vi kalla stora världen.

Givetvis är det ett oundgängligt behov för en husmor, som vill ha reda i och överblick av hushållets ekonomi, att bokföra inkomster och utgifter. De flesta tycka väl, att detta inte tjänar mycket till, då ju pengarna gå åt ändå. Visserligen är detta sannt, men en riktigt förd hushållsbok visar oss vart pengarna tagit vägen och klarlägger för oss, hur även de små utgifterna växa till stora summor. På det sättet kan hushållsbokföringen bli oss en hjälp att motstå frestelsen att köpa något, som vi kanske inte direkt behöva. Somliga människor — kvinnor mest tyvärr — ha den ideen att köpa saker och ting bara därför att de äro billiga, och det kan just aldrig vara förenligt med god ekonomi.

Till sist må det sägas, att det för hemmet värdefullaste kanske likväl är detta, som aldrig kommer till synes i världens ögon: husmoderns aldrig sviktande omtanke om allt och alla, omsorgen som strävar att underhålla och förbättra, som aldrig låter något förfalla eller förfaras, den trofasta pliktuppfyllelsen av en tjänande och hjälpsam hand, som aldrig förtrötts.

Från äktenskapets lugna hamn.

— Ska du nu på sammanträde igen!

— Det ska jag.

— Kommer du tidigt hem?

— Det gör jag. Men du behöver inte vänta med frukosten.

— — —

— Hurudana är väderleksutsikterna i dag, Georg? Jag tänker gå och köpa mej en ny klänning.

— Storm, åska, hagel och möjligen jordbävning.

— — —

— Jag undrar om du någon gång ska kunna lära dej att laka lika gott bröd som mamma gjorde.

— Och jag undrar om du någon gång ska tjäna lika mycket pengar som pappa.

— — —

— Aldrig kunde jag tro, när vi gifte oss, att jag skulle få se dej komma hem klockan 2 och 3 på nätterna....

— Det skulle du aldrig behöva heller om du bara somnade litet tidigare.

— — —

— När du kom hem i natt sa du att du och Axel hade varit på Riche. Nu säger du att ni var på Pelikan. Varför ljuger du?!

— Jag kunde inte säga Pelikan i natt.

— — —

— När du kom hem i natt sa du att du och Axel hade varit på Riche. Nu säger du att ni var på Pelikan. Varför ljuger du?!

— Jag kunde inte säga Pelikan i natt.

— — —

— När du kom hem i natt sa du att du och Axel hade varit på Riche. Nu säger du att ni var på Pelikan. Varför ljuger du?!

— Jag kunde inte säga Pelikan i natt.

— — —

— När du kom hem i natt sa du att du och Axel hade varit på Riche. Nu säger du att ni var på Pelikan. Varför ljuger du?!

— Jag kunde inte säga Pelikan i natt.

— — —

— När du kom hem i natt sa du att du och Axel hade varit på Riche. Nu säger du att ni var på Pelikan. Varför ljuger du?!

— Jag kunde inte säga Pelikan i natt.

— — —

— När du kom hem i natt sa du att du och Axel hade varit på Riche. Nu säger du att ni var på Pelikan. Varför ljuger du?!

— Jag kunde inte säga Pelikan i natt.

— — —

— När du kom hem i natt sa du att du och Axel hade varit på Riche. Nu säger du att ni var på Pelikan. Varför ljuger du?!

— Jag kunde inte säga Pelikan i natt.

— — —

— När du kom hem i natt sa du att du och Axel hade varit på Riche. Nu säger du att ni var på Pelikan. Varför ljuger du?!

— Jag kunde inte säga Pelikan i natt.

— — —

— När du kom hem i natt sa du att du och Axel hade varit på Riche. Nu säger du att ni var på Pelikan. Varför ljuger du?!

— Jag kunde inte säga Pelikan i natt.

— — —

— När du kom hem i natt sa du att du och Axel hade varit på Riche. Nu säger du att ni var på Pelikan. Varför ljuger du?!

— Jag kunde inte säga Pelikan i natt.

— — —

WINNIPEG-LÄKARE.

Dr. M. RADY

LÄKARE och KIRURG
Föreningsläkare för Vasaorden och Norden,
283 Portage Avenue.

(100 Toronto General Trust Bldg.)

hörn av Portage och Smith,

Kontorstid: 2 — 6 e.m.

Kvällsmottagningar efter överenskommelse.

Telefon: 24 480

Bostaden: 49 763

Om svar ej erhålles ring 42 309

Dr. P. A. ECKMAN

Svensk Tandläkare.

Gott Tandläkarearbete

Hörnet Main St. & Logan Ave. Tel.: 88 667

Dr. B. J. GINSBURG

Praktiserande läkare och kirurg.

SPECIALIST

KONS., URIN- och HUDSJUKDOMAR

Mottagningsstider: 9 f.m. — 8 e.m. Helgd. 10 — 12 f.m.

403—4 McArthur Building (nära Portage & Main)

(ovanför Child's Restaurant)

Telefoner: Kontor 88 591. Bostad 24 962

Dr. K. J. BACKMAN

Specialist för hud-, njur-, urin- och veneriska sjukdomar.

307 McARTHUR BUILDING, 211 PORTAGE AVENUE

(Ovanför Child's Restaurant)

Mottagningsstider: 10 till 8. Helgd. 10—12 f.m.

Tel. Kontor 21 091. Bostad 80 450.

SVENSKA TALAS

DR. BRANDSON

LÄKARE och KIRURG

216 Medical Arts Bldg.

Kontorstimmar endast eftermiddagen från 2 till 4.

Telefoner:

Kontor, 21 834. Bostad, 27 122

Winnipeg, Man.

DR. S. C. PETERSON

Svensk läkare & kirurg

Specialist för behandling av

veneriska sjukdomar.

703 McArthur Bldg.

211 Portage Ave. Över Child's rest.

Mottagningsstider: 10 f.m. — 8 e.m.

Sön- och helgdagar efter överens-

kommelse.

Tel.: 24 156 och 47 235.

DR. B. H. OLSON

Diagnostiker och

nervspecialist.

Telefon 21 834

216 MEDICAL ARTS BLDG.

Hörnet av

Graham & Kennedy st.

Winnipeg, Man.

DR. H. T. J. NYLANDER

212 Medical Arts Bldg.

Svensk Läkare och Kirurg.

Kontorstid 2—6 e.m.

Andra tider efter överenskommelse

Kontorstelefon: Bostadstelefon:

86 331 42 638

Om intet svar erhålles ring 42 309.

DR. GRAHAM WILSON

Specialist.

Njurlidande, blodsjukdomar, vener-

iska sjukdomar, hudsjukdomar.

Mottagningsstid 9 f.m. till 8 e.m.

666 1 2 Main St.

Tel.: Kontor: 28 013. Bostad: 42 679

DR. SIMON JAUVOISH

Läkare & Kirurg.

404 Boyd Building

Telefoner: Kontoret: 22 717

Privat: 54 429

Svenska talas.

DR. GEO. H. CARLISLE

214-316 Toronto General Trust

Building

283 Portage Ave.

Mottagningsstider 11—12, 3—5

Specialist i Ögon-, Öron-,

Näs-, och Hallsjukdomar

fått ett något ofullständigt svar om jagandet och efter en stund frågade han åter:

— Nää, vad jagade du i skogen?

— Nötskrikor, svarade Albert så allvarligt han kunde.

Han fick ingen uppmärksamhet och sätta sig.

— Jag jagade, blev svaret.

— Sitt, nötskrikor, svarade Albert så allvarligt han kunde.

Han fick ingen uppmärksamhet och sätta sig.

— Jag jagade, blev svaret.

— Sitt, nötskrikor, svarade Albert så allvarligt han kunde.

Han fick ingen uppmärksamhet och sätta sig.

— Jag jagade, blev svaret.

— Sitt, nötskrikor, svarade Albert så allvarligt han kunde.

Han fick ingen uppmärksamhet och sätta sig.