DE DÖDA SKEPPENS Ö.

Kärleksroman från det äventyrsfyllda Sargassohavet

av

Crittenden Marriott.

Översättning av ANNA HAMILTON-GEETE

(Forts. fr. föreg. nr.)

— Löjtnant Howard sade att vi nog inde komma härifrån om vi bara ha- en båt och en kompass och —

— Jaja, jaja — det förstås, att ni ck lov att ha en båt och sådana där ompasser och annat, som en seglar fter — det var en sak det — och bå- ar är det inte gott om här. Min tro r nu den att kapten själv förstört fla han fått tag i. Och kompasser ch sådant — ja, dem har han undan- asta i sitt förvaringsrum, så mycket et jag, fast han håller det fasligt emligt. Se, han har ingen lust att omma härifrån själv, skall jag säga, ch därför vill han inte att någon an- an skall göra det heller — tro mina rd. Han skall kanske inte vara en ka stor pamp på torra landet, kanke, som han är här — det kunde nog itta på att hända, det! — Men så ycket är då visst och säkert, att ni ch era vänner kan komma härifrån m ni vill — och om kapten inte läg- er sig emot det.

Under Dorothys frånvaro hade samalet på däck snarare till än avtagit livlighet. Howard och Jackson kun- e knappast besvara en fråga förrän e bestormades med ett halvt dussin ndra. Lusten att höra nyheter från en yttre världen hade tydligen inga- unda dött bort bland den lilla koloni- ns medlemmar.

Howard märkte emellertid att For- es själv snart drog sig litet åt si- lan från de övriga och fördjupade sig ett ivrigt samtal med Bill och Joe. ydligen utfrågande dem angående Queen och dess passagerare, samt att han därpå en stund uteslutande ägna- de sig åt Jackson. Slutligen kom an fram till honom själv.

— Jag gissar att ni är en smula torr strupen av allt det här pratet, löjt- nant Howard, sade han högt. Om ni vill komma ned i min kajuta en stund så skall jag se till om jag inte kan finna något som ni kan fukta den li- et med.

Horard antog villigt inbjudningen.

Forbes förde honom till sin kajuta och inbjöd honom artigt att taga plats.

— Var god och välj det förgift som ni själv föredrar, löjtnant, sade han skämtsamt, i det han visade på ett serveringsbord, fullsatt med buteljer av olika former och storlekar. Vi ha något så när litet av varje här. Det är inte mer än en månad sedan som en enda båt förde till oss mer av sådana där varor än vi skulle kunna sätta i oss under en hel livstid. Vad jag har där är bara ett litet urval. I skåpet där i hörnet finns för resten öl om ni händelsevis skulle föredra d e t.

Howard valde ölet och värden satte några buteljer på bordet i det han på samma gång fyllde i ett glas whisky åt sig själv.

— Det här är och blir ändå min musik, anmärkte han. Jag smakar någon gång på de andra varorna bara för ro skull — men hur det är så kommer jag ändå alltid tillbaka till den gamla rena oförfalskade.. Det förvå- nar mig att ni inte gör så med. Ni är ju sjöofficer, inte sant? Hoppas ni är mera hemmastadd i andra bran- scher av ert yrke.

Howard skrattade.

— Det ingår inte i tjänstereglemen- tet att man nödvändigt skall vara spe- cialist på whisky, anmärkte han i lätt ton.

— Ah, tag inte illa upp — jag bara skämtade. Förmodligen ha ni väl spe- cialister i den vägen som i allt annat antager jag. Att döma efter vad som står i de tidningar som naturligtvis komma drivande hit litet emellan, så tycks man vara specialist på alla möj- liga områden nu för resten.. Vad är nu till exempel er specialitet, herr löjtnant? Navigation — ingenjörs- vetenskap — undervattensbåtar — el- ler vad?

Howard skrattade åter.

— Ja, det är nöjsamt att leva i spe- cialiseringens tidevarv, genmälte han, men i det här fallet har flottan inte följt med sin tid. Tvärtom — det är bara ett par år sedan kongressen av- skaffade alla speciella utbildnings- kurser och fastställde att sjöofficerar- ne måste vara lika hemmastadda på alla områden. Det kan ju ha sina för- delar, men —

— Men också sina nackdelar — naturligtvis. Nå, det är ju alltid bra att få en så mångsidig utbildning som möjligt inom sitt eget yrke. Men till en viss grad måste man väl ändå vara specialist, antar jag. För att manöv- rera en undervattensbåt, till exempel, måste man väl alltid ha särskilt utbild- ade officerare.

— Inte precis. Men det är ju inte så många som ännu haft tillfälle att samla någon större erfarenhet på det området. De båtar vi ha äro alltför nya och alltför få för att alla flottans officerare ännu skulle kunna vara med om övningarna. För min person- liga del har jag haft den turen att få göra rätt grundliga studier i den vä- gen, men det är jämförelsevis få av mina kamrater, som varit lika lyckli- ga.

Forbes lutade sig tillbaka i stolen med belåten min.

— Nå, det är ju förträffligt, anmärk- te han med en ton som lät hjärtlig — ert lilla sällskap förefaller mig att vara rätt besynnerligt sammansatt.

— Tycker ni det?

— Det måste väl vem som helst tycka.. Skall det vara en cigarett?

— En sjöofficer — en poliskonstapel från New York — och en ung dam — det är ju en rätt kuriös sammansätt- ning, då man tänker rätt på saken, eller hur? — Nåja, det förstås — sjö- officerare och unga damer, de ha ju i allmänhet inte vidare svårt att tri- vas i varandras sällskap, det vet man ju. Men poliskonstapeln — poliskon- stapeln — vad har han egentligen i det sällskapet att göra? — Han före- faller mig en smula malplacerad, minst sagt.

Howard tände lugnt sin cigarett.

— Vid ett skeppsbrott väljer man inte sina olyckskamrater, anmärkte han. För resten tror jag, att han skull- le medföra en straffånge från Porto Rico — till New York.

— En straffånge? — Hm! — Då borde han fört honom med sig hit; här är rätta platsen för sådana gynna- re. Här gälla inga uttlämningstrakt- later.... Nåja, som jag alltid säger, fa- der Neptun förser en i bland med un- derliga sängkamrater — framför allt här.. Nå — och vem är den unga da- men, om jag får fråga?

— Miss Dorothy Fairfax, dotter till överste John Fairfax — en miljonär som står i spetsen för det nya järn- vägsbolaget på Porto Rico. Hans dot- ter har varit på besök hos honom där och var just på väg hem då båten för- liste.

Det blänkte till i Forbes ögon.

— Dotter till överste John Fairfax — jo jag tackar jag! — Jag läste ny- ligen om honom i en tidning — det sades att han ägde hälften av Ameri- kas järnvägslinjer. Den flickan vore minsann ett gott kap för en fattig karl — eller hur Howard?

Howard gjorde en otålig rörelse.

— Förlåt — jag föredrar att inte avhandla miss Fairfax och hennes an- gelägenheter — sade han en smula högdraget. Tillåt mig att i stället frå- ga er när och hur ni tror att vi skola komma härifrån?

Forbes höll sitt glas mot dagen och betraktade det granskande.

— M-ja — — anmärkte han därpå långdraget och eftertänksamt. Jag väntade mig nästan att ni skulle göra mig den frågan. Uppriktigt sagt så tog jag er med mig hit ner just för att ge er tillfälle att göra den.. Nå — sanningen är den att ni över huvud taget inte alls lär kunna komma här- ifrån med mindre ni går in på mina villkor.

— Era villkor — och vilka äro de?

— Jo — det skola vi tala om litet längre fram — först har jag litet an- nat att säga er.. Hör på. Jag har nu varit här i tio år och aldrig haft det så bra i hela mitt liv. Jag har levat gott och legat mjukt och aldrig haft ett ögonblicks bekymmer för räk- ningar eller skatter eller något av allt det andra, som gör den så kalla- de civilisationen till en plåga för de flesta människor. Och mitt folk har haft det lika bra. De ha haft arbete tillräckligt för att ge dem hälsosam motion, varken mer eller mindre, och jag har sett till att de inte fått mer att dricka än som varit nyttigt för dem. Om de levat var som helst an- nars, så hade de alltjämt fått arbeta som trälar — eller också hade de va- rit fulla som svin. Vad i h-te skulle vare sig de eller jag egentligen vinna på att vända tillbaka till det gamla fördömda livet? — Kan ni säga mig det? —

— Ingenting alls, kapten Forbes — såvida ni är fullständigt nöjd här.

— Ja — det är just det som är så förb-t. Jag är inte nöjd, ser ni. Jag är långt ifrån nöjd. Jag längtar här- ifrån så jag kan bli galen. Men tom- hänt vill jag inte komma tillbak, för- stärni. Fattig vill jag inte vara. Jag vill komma tillbaka som en rik man, men med fina förbindelser, allmän aktning, en ansedd sambällsställning och allt sådant där.

Howard kunde ej återhålla ett små- leende.

— Ni är nog inte den enda som ön- skar er det, kapten Forbes, anmärk- te han. Det är nog flera om budet.

— Vet väl det. Men skillnaden mel- lan mig och andra är helt enkelt den att jag nu — just nu, förstår ni — så att säga håller det i min hand alltsammans. Ännu för några timmar sedan föreföll mig allt det där oänd- ligt långt borta. Nu är det så nära att jag så gott som kan taga på det.... Jag har, som sagt, varit här nu i tio år. Under den tiden har jag väl ge- nomsökt så där en fem tusen vrak, bå- de nya och gamla. På nästan varen- da ett har jag funnit pengar — mer eller mindre. På sina ställen högst betydliga summor till och med.... Men vare sig det varit mycket eller litet så har jag tagit det i förvar. Det är rent ut sagt, en ofantlig förmögenhet för e n — det skulle till och med vara rätt betydligt för t v å — men fördelat på tjugu bleve det, så att sä- ga, bara en pris snus för var och en.

— Jag börjar förstå —

— Nå —! — det skulle vara mig omöjligt att i hemlighet föra med mig de där pengarna i en öppen båt — därtill ta de för mycken plats. Och jag skulle inte kunna föra dem med mig öppet utan att dela dem, med minst ett dussin av de andra — ty minst ett dussin skulle det behövas för att rödja väg genom det här för- dömda sjögräset. Jag har varit färdig att ge mig av när som helst under de sista månaderna — men jag såg inte hur det skulle tillgå. Nu ser jag det.

— Nåå —?

— Saken är den att jag helt nyli- gen upptäckt ett lätt, enkelt och sä- kert sätt på vilket man — om man ba- ra vore i besittning av vissa tekniska kunskaper — skulle kunna komma härifrån i en handvändning, tillsam- mans med två eller tre andra — och mina pengar. Men olyckan var att jag inte var i besittning av — just de där tekniska kunskaperna och inte heller kunnat inhämta dem ur någon av de böcker som jag funnit ombord på fartygen. Nu har slumpen fört hit er — och ni torde just vara rätte man- nen för att göra vad jag önskar. Kan- ske ni nu börjar gissa mina villkor?

— Hm..! — kanhända. Vilken är den utväg ni upptäckt?

— Det får vi tala om sedan. Jag är säker på min sak — det kan vara nog sagt tills vidare. Jag har redan anförtrott er nästan allt för mycket, därför att jag behöver er hjälp — men därvid får det vara tillräckligt för närvarande.. Nu komma vi till villkoren. Om ni hjälper mig att komma i land — med mina pengar — så er- bjuder jag er hundra tusen dollar. Är det nog?

Howard lutade sig tillbaka i stolen och stirrade förvånad på sin värd. Samtalet hade tagit en helt annan vändning än han väntat sig. Den man i vilken han varit beredd att finna en motståndare begärde i stället hans hjälp. Men han begärde den på ett sätt som tycktes antyda att han kun- de tilltvinga sig den om han ville, ehu- ru han föredrog att framställa sin an- hållan på detta sätt. Howard kände instinktligt att det måste ligga något under allt detta och att han med för- siktighet måste välja sina ord.

— Den frågan behöver ni väl knap- past göra, kapten Forbes, började han. Det säger sig väl självt att jag med tacksamhet mottar ett sådant anbud.. Och.. jag tar naturligtvis för givet att mina vänner också äro inneslutna i er inbjudning?

— Era vänner! Forbes brast i gap- skratt. Era vänner! — Det är bra! — Det är förb-t bra!! — Den ena av era 'vänner' — detektiven — tänker jag just med flit lämna kvar här — för att göra er en tjänst, en rätt stor tjänst till på köpet, skulle jag tro.

En sekund skymtade det rött för Howards ögon — därpå återvann han besinningen och sade kallt.

— Jag förstår er inte, kapten For- bes.

— Åhjo — det gör ni allt. Hör på — tror ni inte jag förstår hur det hän- ger ihop. Det är ni, löjtnant Howard, som är den fånge som Jackson skulle föra från Porto Rico till New York. För närvarande tror man er vara död. Om vi nu lämna den gode Jackson här — där det alls ingen nöd kommer att gå på honom, det försäkrar jag — så kan ni byta om namn och med den förmögenhet jag erbjuder er, leva trygg och belåten, aktad och ärad var hälst ni behagar.

— Och — miss Fairfax? —

Howard kunde blott med svårighet få fram orden, men kände huru nöd- vändigt det var att bibehålla fattnin- gen.

— Miss Fairfax — kommer natur- ligtvis att följa med oss — som min hustru.

— V a d f ö r n ä g o t!

— Sitt stilla, människa, och ställ inte till några uppträden — jag tål inte sådant där.. Hetsa inte upp er i onödan, säger jag — det tjänar in- genting till. Jag är kanske inte pre- cis i hennes stil, men hon är inte den första som gift sig en smula under sitt stånd. Gubben skall jag nog ställa till freds — det behöver ni inte vara rädd för.

— Och ni tror verkligen att miss Fairfax skulle gå in på att gifta sig med er —!

Howard kunde ej för sitt liv hava hindrat sin röst från att uttrycka nå- got av det omätliga förakt som upp- fyllde honom, men som han gärna velat dölja. Forbes tycktes dock ej lägga märke därtill.

— Hon lär väl vara tvungen, gen- mälte han kallblodigt. Här är det jag som bestämmer. För resten har jag lagen — v å r lag — på min sida. Ni inbillar er väl inte att det är van- liga lagar som råda här — eller hur? — Tänk aldrig det. Könen stå ju in- te i något slags rimligt förhållande till varandra vad antalet beträffar. Om vi inberäkna ert sällskap så finns här för närvarande tjugofyra karlar — och bara tre kvinnor . En ny kvin- nas ankomst har alltid bragt oro i lägret.. Det har blivit slagsmål, blod- utgjutelse,, mord — ledsamheter av al- la slag. Därför stiftade vi redan för flera år sedan den lagen att var kvin- na måste välja sig en man och gifta sig med honom inom tjugofyra tim- mar efter ankomsten. I kraft av den lagen tänker jag gifta mig med miss Fairfax. Vad har ni egentligen att invända mot det?

Han stödde armbågarna på bordet, lutade sig fram och stirrade Howard in i ansiktet med hotande min. Stor, skäggbeevuxen, oerhört muskulös, fö- reföll han nästan som en jätte bred- vid den smärte unge sjöofficeren.

Howard skulle velat invända en hel del, men fann klokast att behålla det för sig själv tills vidare. Om han verkligen skulle kunna vara Dorothy till någon hjälp, måste han åtminsto- ne dölja sina känslor till dess ett till- fälle yppade sig att bringa den avsky- värda planen om intet. I alla händel- ser måste han vinna tid, och därtill fordrades framför allt besinning och självbehärskning.

— Ah, ingenting särskilt, kapten Forbes, genmälte han därför med så mycket lugn som det var honom möj- ligt att uppkalla. Men det förefaller mig egentligen som skulle ni själv komma i ett betydligt bättre förhål- lande till överste Fairfax om ni helt enkelt återförde hans dotter till ho- nom utan att tillgripa så ytterliga å- gärder. Hon kommer aldrig att för- låta er — hon kommer att hata er så länge hon lever, därom kan ni vara övertygad, om ni tvingar henne till detta.

Forbes ansikte ljusnade märkbart.

— Har ingen fara, genmälte han. Hon finner sig nog — det kan ni lä- ta på. Jag vet hur man skall sköta kvinnfolken. Äro vi väl en gång lyck- ligt och väl gifta, så är hon för stolt för att vilja erkänna sanningen; hon kommer att höja mig till skyarna och aldrig vilja låtsa om annat än att hon är stormfötjust i mig — sådana äro de. Vänta bara — ni får väl se. För resten frågar jag inte ett dugg efter gubbens pengar — jag har mer än nog själv. Det är hans ställning, hans anseende, hans förbindelser som till- talar mig. Det är just vad jag behö- ver för att komma mig upp en smula.... Nå? — är saken avgjord?

Howard tvekade ett ögonblick.

— Jag — måste betänka mig litet — genmälte han en smula stamman- de.

— Betänka er? — Vad är det ni vill betänka?? — Vad är det nu för kon- ster? — Ahå —!! — han lät höra en långdragen visseling. Nu börjar jag begripa. Där har vi äggen! — Ni spe- kulerar på att själv gifta er med flic- kan. Hm... inte illa uttänkt. Svär- sonen räddar flickan, och rika svärfar räddar i sin ordning svärsonen. — — Inte illa uttänkt, säger jag än en gång — men den där lilla uträkningen är jag allt tvungen att sätta p för en gång för alla. — G a l e g h e r!

Det sista ordet kom plötsligt som ett pistolskott. Howard sprang upp — endast för att i nästa ögonblick fin- na sig gripen och fashållen av tre beväpnade karlar.

Forbes kastade sig tillbaka i stolen och gapskrattade.

— Kuggad! ropade han. Det är bäst ni följer med dem utan att bråka, Howard. Det blir bara obehag an- nars. Det tjänar ingenting till att begå självmord, förstår ni — — — Vi komma inte att göra er något ont — därtill är ert liv alldeles för värde- fullt. Vi skola snart släppa er lös igen — bara den där lilla ceremonien blivit överstökad.

TIONDE KAPITLET.

Den elektriska gnistan.

Under första ögonblickets våldsam- ma brottning kände Frank Howard ett vilt begär att rycka till sig ett vapen från en av de angripande och våga det yttersta för sin frihet. Hade han blott stått inför dem som en inför lagen oförvitlig man, skulle han för- skräckt ha bjudit dem spetsen och trotsat varje risk som ett handgemäng kunnat innebära.

Men han var tyvärr ingen inför la- gen oförvitlig man. Mot honom, den brännmärkte brottslingen, den för- rymde straffången, som stred för att återvinna sin frihet och undkomma ett välförtjänt straff, skulle Forbes naturligtvis få hela koloniens manli- ga befolkning på sin sida — till och med Jackson skulle förmodligen un- der sådana förhållanden ej tveka att lägga sitt inflytande i vågskålen och i kampen mot en så överväldigande övermakt kunde utgången ej vara oviss. Dorothy skulle på det viset endast bliva berövad sin enda be- skyddare. Allt detta flög blixtsnabbt genom hans hjärna. Bättre vänta till senare, då han möjligen som en värnlös kvinnas försvarare kunde hop- pas att vinna bundsförvanter och medhåll....

Han gav sig.

— För honom till C h e s t e r, befallde Forbes — och stäng in ho- nom där på det vanliga stället. Se till att allt göres för hans bekvämlig- het och att han ingenting saknar så länge han håller sig ordentlig. Skul- le han börja bråka så slå honom i järn. Seså — skynda er nu.

Det var med obeskrivliga känslor som Howard lät sig föras bort av sina fångvaktare. Vägen gick utmed kan- ten av den golvbelagda plattform som kallades "Byn", utför en landgång och sedan ett gott stycke längre bort över de tätt liggande vraken. Genom ett gapande hål i sidan på en stor järnängare fördes han slutligen upp i vad som tydligen en gång varit befäl- havarens egen kajuta. Här släppte hans ledsagare honom.

Gallegher stannade ett ögonblick med handen på dörrvredet innan han avlägsnade sig.

— Ni hörde vad kapten sade, sade han kort och kärvt . Håller ni er ba- ra stilla så kommer ingen att göra er något för när. Och kom för res- ten bara ihåg att det inte tjänar ett dugg till att försöka rymma. Här finns ingenstans att rymma till.

(Forts.)

Farm och Hem.

UR KOKBOKEN.

Ägg och spenat i Ramekins. Om vintern, när friska grönsaker äro dy- ra och de flesta av dem svåra att få, gäller det att använda rester. Detta är just ett utmärkt sätt att använda spenat, eller vilka som helst grönsa- ker man har till hands. Hacka grön- sakerna fina, och värm dem med litet smör, afsila och fyll i smörade ram- kins, icke alldeles fyllda. Gör en ned- tryckning i mitten med en sked. Puk- ta med litet buljong eller vatten, och i var urhålkning lägg ett ägg. Strö litet salt och vitpeppar över, bakas i en varm ugn, tills äggvitorna äro sty- va. Serveras strax.

Bakade söta potatis, au Gratin. Skär kokta, kalla, söta potatis i tunna skivor och lägg ett lag på bottnen av en kastrull. Strö salt litet peppar och i matsked brunt socker över. Ett annat potatislag och krydder lägges i och ytan täckes med stötta brödsmu- lor och små smörstycken, bakas tills brödsmulorna äro väl bruna. Serve- ras varm.

Beef a la Francais. Anskaffa 4 pund oxskank, tag ifrån benen, varef- ter det rullas och knytes fast samman. Tag märgen från benet och blanda den tillsamman med en tesked var av stötta nellikor, kryddpeppar, kanel och svartpeppar. Gör djupa skäror i köttet med en skarp kniv och fyll dem med märg och krydder. I en gryta tillsätt nu 1½ kopp ättika tillika med 2 finhackade lökskivor, 1 matsked hack- ad persilja och 1 tesked var av timi- jan och summer savory. Så tillsättes i tesked salt och 2 lagerbärsblad, de- sa sistnämnda kunna dock efter ön- skan utlämnas. Kryddorna tillsam- mans med ättikan bringas till kok- punkten, avkyles och hälles över köt- tet. Detta får ligga 2 dygn, och bör man vända det morgon och kväll. Ef- ter denna tids förlopp hälles vattnet över, lägges i en djup kastrull (en järngryta kan också användas, om man ej har en stor nog kastrull). Låt det i kastrullen få koka i ugnen, men om järngryta användes, sättes den o- vanpå spisen, i båda fallen kokes det tills köttet är mört. Såsen jämnas med mjöl och serveras till köttet.

Bananer i kastrull. Skala det nöd- vändiga antalet bananer, som böra vara fasta och friska. Tag ifrån de grova fibrerna och skär var banan i 4 delar. Sättes i varm och smörad kastrull. Hälles över en sås, lagad av ett glas röd vinbärs- eller vin- druvsgelé, smält i en kopp kokande vatten, tillsätt den silade saften av en citron. Kastrullen täckes, och ba- nanerna kokas tills de äro möra. Strax före de serveras kan locket av- tagas och bananerna strös över med maple socker eller maple sirap och äter uppvärmas.

EN SLANK MIDJA VILLKOR FÖR HÄLSAN.

Förstärk den svaga länken i kedjan genom att taga bort onödigt fett kring midjan, och träna bukmuskierna. De fyra kroppsövningar, som jag här ne- dan presenterar, komma, om de an- vändas och följas med litet vett och vilja, att avlägsna överflödigt fett kring midjan, denna kanske viktigas- te delen av kroppen beträffande kroppsrörelser. Detta senare av två skäl. För det första därför att buk- väggarna inneslutа ytterligt viktiga organ, vilkas arbete och funktion äventyras, om de icke ordentligt stöd- jas av en elastisk, muskulös bukvägg, — en sådan, som endsat regelbunden gymnastik kan ge. För det andra där- för att genomsnittsmänniskan för ett liv, som ger föga eller intet tillfälle till träning av dessa muskler, träning som består i deras slappande och spännande. Man finner därför, att midjan, sätet för kroppens viktigaste yttre muskler, först ger vika. Följ- den blir fel i matsmättningsapparа- ten såsom förstoppning etc, sockersjukefel, bräck, tryck på viktiga nerv- centra, oformlig midja och upplagring av fett.

Kroppsövning No. 1:

Ligg på ryggen med armarna ut- sträckta bakom huvudet. Lyft benen till vertikalt läge och sänk till golvet. Upprepa rörelsen.

Detta är en förträfflig rörelse för att förstärka och uppöva de stora musklerna på bålens framsida, sär- skilt då nedtill. Likaså för en slapp och hopsjunken midja.

Kroppsövning No. 2:

Ligg på ryggen med armarna ut- sträckta bakom huvudet. Lyft högra benet och vänstra armen till vertikal ställning, sänk dem sedan till golvet och upprepa utan avbrott samma rö- relse med vänstra benet och högra armen. Fortsätt så omväxlande.

Rörelsen nummer två liknar nummer ett men påkänningen komer ömse- vis, än på den ena sidan av bålen och än på den andra. Detta förorsa- kar en diagonal sträckning från vänst- ter till höger och vice versa med re- sultat att många små muskler, som icke komma till sin rätt vid den förra rörelsen, uppövas.

Kroppsövnings No. 3:

Ligg på rygg med händerna utmed sidorna. Låt benen beskriva cirkel- formiga rörelser, så stora som möj- ligt, med utgång till vänster, vidare i båge uppåt, så ned och till höger. Låt benen så falla till golvet. Växla mel- lan vänster och höger.

Detta är den allra bästa rörelse för nedre bålpartiets muskler, som sträc- kas och vridas i alla riktningar. Ingen muskel lämnas orörd. Genom att fli- tigt öva denna rörelse förebygger man bräck och fettbildning runt livet.

Kroppsövning No. 4.

Ligg utsträckt på ryggen med ar- marna utefter huvudet. Res er upp i sittande ställning genom att kasta kroppen framåt eller genom att sak- tare böja livet. Återgå till liggande ställning och repetera.

Denna rörelse sätter ungefär samma muskler i arbete som rörelse no. 1, men påkänningen träffar de övre bålmusklerna, där bröstet börjar.

Dessa fyra kroppsövningar utgöra en vetenskapligt utarbetad serie rö- relser för bålmusklerna. Denna serie är den viktigaste av alla, och kom- mer att resultera i en slank, muskul- ös och vacker midja. Varje rörelse bör upprepas tio gånger.

EN UTMÄRKT AVMAGRINGSDIET.

Frukost: "Grapefruit" eller en persika utan socker eller också ett surt äpple. Fint vetebröd. Ett lös- kokt ägg. Kaffesurrogat.

Lunch: En korp te utan grädde, socker eller mjölk. En mycket tunn vetebrödssmörgås med kött till mel- lanlägg, icke "crackers". Gelé eller frukt.

Middag: Soppa utan avredning. Ugnstekt eller halstrad biff. Risputt- ding, gelé eller "junket". Drick minst sex glas vatten mellan målen.

Arthur A. McGovern
6 West 86th Street
New York, City.

Canada Tidningens Tryckeri

rekommenderas för utförande av allt slags tryck såsom

TIDNINGAR, BÖCKER, BROSCHYRER, PRISKURANTER, LINJETRYCK m. m.

AFFÄRSTRYCK

i en eller flera färger.

Förstklassigt arbete.

Billiga priser. Snabbt utförande.

Stort lager PAPPER, KARTONGER, KORTBLANKETTER, KUVERT m. m.

325 Logan Ave. TEL. A9011

DIVERSE.

AGENTER

önskas överallt i Canada för skandina- visk urmakerifirma. Hög provision för uppbärande av orders. Skriv på skan- dinaviska språken till

Norwood Jeweler Store.
WINNIPEG, MAN.

Alla slags försäkringar utskrivas. Lån på nya och förbättrade fastigheter till lägsta gällande ränta.

EDWARD HAMMARSTRAND
av
C. H. McPAYDEN & COMPANY LTD.
9 våningen Paris Bldg. Winnipeg.

Jag skall storligen värdera ett tillfälle att få förnya Eder nu gällande försäkring eller att omhesörja sådana nya försäkringar som behövas. Vi äro generalagenter för fyra av de bästa försäkringsbolagen.

JACKSON BROS.
Speciellt uppmärksammas post- ordera.
JUVELAR- och GULDSMEDAFFÄR UR, och JUVELREPARATIONER.
9962 Jasper Ave., East
Tel. 1747. Edmonton, Alta

KERR'S BEGRAVNINGS-BYRA
Tel. 22 345, 22 346. Best. 86 044.
120 Adelaide Street, Winnipeg.
Dag och natt- betjäning. Varsam körning i ambulansvagn.

PRIVILIGIERAD AV STATEN
LÄR
ENGELSKA
genom den enda svenska korrespondensskolan i Amerika och enda med svenska lärare med statsexamen som språklärare.
$5,000,000,000.00.

Denna ofantliga summa förlora de invandrare årligen, vilka försumma i en god skola genomgå en kurs i engelska språket, enligt regeringens statistiker. Arbetsgivare med- dela, de funnit sin personals arbete vårt ända till 70 proc. mera därefter. Ingenstädes kan Ni lära engelska lättare, billigare och be- kvämare än genom vår skriftliga, personliga och omsorgsfulla undervisning i Ert eget hem genom vår laglig skyddade korrespon- densskola. Välj det, som många tusentals landsmän före Er och 20-årig erfarenhet funn- nit vara det bästa. Dessa kunskaper äro för Er värda flera hundratals dollars. Till- bakavisa ej detta erbjudande. Skriv i dag efter kostnadsfria, intressanta upplysningar om denna berömda undervisning jämte tu- sentals beedigade intyg. Adressera

Svenska Korrespondens-Skolan
Avd. C. REED BANK, N. J.

ITALIENSKA DRAGSPEL

Vi till- verka och importera alla slags försiktiga, hand- gjorda ita- l i e n s k a Dragspel. De bästa i världen. T i o å r s garanti. Våra pri- ser äro lägre än nå- gon annan tillverkares. Köpare erhålla gratis accordioninstruktioner. Skriv efter kata- log.

RUATTA SERENELLI & CO.
Dept. 120
1014 Blue Island Ave. Chicago, Ill.

A. S. BARDAL
BEGRAVNINGSBYRA
Begravningar ombesörjas punkt- ligt och till moderata priser
GRAVSTENAR
Tel.: 86 607
Bardal Blk 843 Sherbrooke St
Orderföreståndare
P. S. BARDAL

SVENSKA CANADA-TID- NINGENS UPPLYSNINGS- BYRÅ

ger GRATIS upplysningar om för- hållandena för farmarbetare, hant- verks- och industriarbetare, arbets- förtjänster, lediga platser, platser som önskas, land till salu, priser på land, fritt homesteadland etc etc.

Förfrågningar från Sverige och Förenta Staterna besvaras av

Svenska Canada-Tidnin- gens Upplysningsbyrå
325 Logan Ave., Winnipeg, Man.

HELGE ANDERSON
MAILORDER
Box 11 Winnipeg, Man.

Dragspel, Grammofoner. Svenska Järnvaror, Skandina- viska Grammofonskivor av alla kända spelare.

Radioapparater.

Svenska Statens Premie- obligationer.

Sänd för Prislistor.

BOX 11, WINNIPEG, MAN.