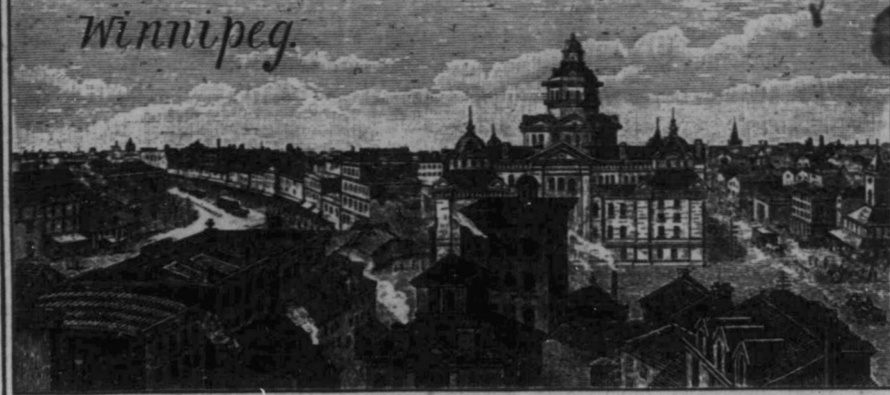


# DEN SKANDINAVISKE

Winnipeg



# CANADIENSAREN.

Nö. 37

Löp. Årg. 4.

WINNIPEG, MANITOBA, 30 SEPTEMBER 1890.

Läsnummer 5 cents. No. 9.

## ETT FRISKT LIF.

(Forts.)

Ljus, luft och vatten, så nödvändiga de än äro för helse och lif, äro dock icke alltför tillräckliga. Vi behöfva derjente föda. Denna hentä vi både ur djur- och västvärlden. Om båda äro lika helse-samma, lagnar jag oss gott. Framstående läkare, som se i köttätandet orsaken till människans jämförelsevis korta lifslängd och allmänna svaghet. Så mycket kan dock sägas, att de första människorna blefvo endast hänvisade till att ur västvärlden taga sin näring. Erfarenheten visar också att personer, som uteslutande lefva af vegetabilisk föda, hafva ett lugnare temperament och gladare själslästmåning än sådana, som äta kött. Det skulle väl näppeligen gå an i de kallare luftströcken att lefva utan kött; i fruktregionen, deremot skulle kött temligen väl kunna undvaras. I hvilket fall som helst ligger mera vikt på huru man äter, en hvad man äter. Några allmänna regler här för vilja vi peka på för dem, som älska sin helse.

Ät icke för mycket på en gång. Det skadar icke endast kroppen utan äfven själen, ty det är en synd. Frossare utestängas från himlarnes rike, när detta en dag kommer att uppenbaras. Ingen har heller ångrat, att han ätit för litet, men många att de ätit för mycket. Någon har sagt: sluta, när maten smakar som bäst. Vidare: Ät icke för hastigt. Vid hastigt ätande, kan maten icke hinna tuggas tillräckligt, och magen överhoppas med arbete; som den måste lemna halfgjordt. Det är endast den fullkomligt smälta maten, som kan omsättas till blod och således blifva till nytta för kroppen.

Ytterligare: Ät aldrig för varm eller för kall föda, ty det skadar icke allenast inellevorna, utan också tanderna isynnerhet vid hastigt ombyte. Tandemaljen spricker dervid sönder och

faller förr eller senare af, hvarefter dess inre lösare del snart är utnött. Slutligen: Se till, att födoämnen äro af god beskaffenhet. Däliga eller skända sådana bryta ner helsen till och med för den starkaste. Och till sist: Ät endast regelbundet måltider, t. ex. tre gånger om dagen, och undvik sömn och arbete omedelbart efter dess intagande. Syrak gifver oss en ystigt regel angående mat och dryck, då han säger: „Pröfva hvad din kropp sundt är och se hvad honom osundt är, det gif honom icke“.

För helsans bevarande fördras äfven kläder. Sådana ha behöfts alltsedan våra första föräldrar icke längre finga bo i Paradiset icke endast till täckelse utan äfven till skydd mot insekter och köld. Som kölden är olika på olika årstider och i olika Zoner, blifver äfven klädseln olika, ty det säger sig sjelf, att man bör vara klädd efter årstiden, men härvid spela både vanan och molet en så stor rol, att det många gånger blir svårt att komma förbi den ena eller andra af dessa gudinnor. Såsom den ene är klädd, vill äfven den andra vara, utan afseende på råd och nytta. Går man varit klädd om sommaren, så måste man ha mera kläder på sig under vintern, naturligtvis den, som från barndomen blifvit van vid enklare beklädnad, tål kölden bättre än i motsatt fall. Någon har sagt, att tre skjortor äro varmare än två, men äfven det beror på vanan. Att för hastigt utlyta vinterdräkten mot sommardräkten verkar också menligt på helsen, i synnerhet om kläderna äro af linne- eller bomullstyg. De, som endast begagna yllekläder, lida deremot icke så mycket vid hastig öfvergång, hvarefter sådana kläder synas vara att föredraga.

Men en sak borde hvarken talas eller fördras: Trång beklädnad. Så äro snöfrifv rätt och slätt pinoretskap. Kasta bort dem du, som vill vara frisk, och låt kroppen utbildas sig naturenligen under utförandet af de jordiska göromälen. Är man hårdt

bunden om sin kropp eller om någon särskild del af den samma, så blifver det svårt, om ej omöjligt, att arbeta. Och arbete behöfrs än i dag helse och välförstånd, äfven om det icke nu står så i katekesen. Med arbete mena vi icke öfveranstängning, ty sådana är lika skadlig för kroppen, som att „fäding gå“. Ja, man måste fly allt sådant, som är naturligt, om man skall kunna föra ett friskt lekamt lif.

Vi vilja sluta denna afdelning med några ord från Tysklands störste författare Göthe:

„Då naturen ogillar något, så uttalar den alltid detta sitt ogillande klart och tydligt genom omedelbara svåråföjder och sträng straffdom. Förer människan ett orätt, naturligt lefnads sätt, hemfaller hon derför antingen åt tidig död, eller måste hon drags med ett sjukligt, tungt och bekymmersamt lifs tryckande börda. En sålunda i sin utveckling hemmad, försvagad människa är såsom en i fortid vissnad växt, som hvarken sprider uppfriskande doft eller gifver någon frukt. Icke allenast inom stora folkrika städer utan äfven på den stilla landsbygden gillas och fortgå i många hus genom okunnighet eller dåligt exempel flera bruk och lefnadsvanor, hvilka naturen med sin omutliga, vaksamma moder skärlek och sitt klara sanningsljus stämplat såsom orätta, d. v. s. helsen och lifvet förstörande, oaktadt det allmänna omdömet och tycket i sin förvillelse anser dem oskadliga, ja mången gång nyttiga och goda. Så väl på lättjans vekligheten och öfverflödet som på det öfverdrifna arbetandet och försakandet skadar naturen med oro och sorg“.

(Forts.)

## HVARJEHANDA NYHETER.

Följderna af en kongress. En morgontidning i Berlin har räknat ut att den internationella lakare-

kongressen i Berlin haft till följd 400 förlofningar.

En amazon. En djurf rysk ryttarinna, fru Ava, har ingått vad om att hon skall rida mellan Kursk och St. Petersburg, en sträcka af omkring 1,200 kilometer. Fru Ava skall på sin färd följas af fem velocipedister.

Det första patentet inom Förenta staterna utgafs den 31 Juli 1790. Sedan dess ha icke mindre än 434,000 patent utfärdats från byrån i Washington, af hvilka 23,300 kommo på år 1889.

John Ericssons undervattenskanon har Förenta staternas regering beslutit inköpa, meddelar korrespondenten — 30,000 dollars äro anslagna för ändamålet. Kanonen, hvilken ej är mycket olik en torpedotub, kommer sannolikt ej att kosta mer än halfva beloppet. Resten af summan kommer att användas för inköp af projektiler samt för blifvande öfningar. Denna kanon är bestämd att placeras på pansarkryssaren Destroyer i stället för den ursprungliga af Ericsson konstruerade.

Staty öfver Columbus. Det är fråga om att på spetsen af det höga berg som beherskar Rio de Janeiros hamn resa en staty öfver Amerikas upptäckare. Förslaget har utgått från geografiska sällskapet i Buenos Ayres. Den kolossala statyn skulle bekostas af alla Sydamerikas nationer. Historiska institutet i Rio de Janeiro har med förtjusning upptagit förslaget.

På det tyska området Kamerun i Afrika bo endast 105 hvita. Tio af dem äro svenskar.

En ovanlig husvärd. Huset nr. 3 vid gatan Griset i Paris äges af en hr. Dehud, som till hyresgäster mottager endast obemedlade äkta par hvilka ha barn i huset bo för närvarande 33 familjer med omkring 100 barn.

Då ett barn i huset födes, skänker hr. Dehud dess mor en hönna och 10 francs, och de flitigaste af de barn som gå i skolan få ofta 1 franc i belöning. Hvarje september låter denne vanlige värd bland sina hyresgäster utdela kol till han skänker dem dessutom ofta ägg, smör och grönsaker. Hr. Dehud har sjelf haft 17 barn, hvaraf endast 4 lefva. En af hans hyresgäster är en gubbe på 80 år som icke blott slipper betala hyra utan på köpet får en franc dagligen af sin värd.

Greklands armé skall i närmaste framtiden förhöjas, Fjedsstyrkan blir 50,000 och krigsstyrkan 100,000 man. Det tyska mobiliseringsystemet skall införas.

Ryske ezarens uniformer. Den ryske sjelfherskaren lär äga ej mindre än 44 olika slags uniformer. Det fins blott en enda af dem som han aldrig burit, och det är rysk fältmarskalksuniform. E. uru h. mt är arméns högste befälhavare har han, säger en utländsk tidning, svurit att aldrig bära denna uniform, förr än de andra fältmarskalkarne efter ett segerrikt krig, tillerkänt honom fältmarskalks rang och vördighet.

Biblioteket i Vatikan. Påfven har befallt att detta härför efter skall vara tillgängligt för publiken. Detta bibliotek innehåller 50,000 tryckta arbeten och 25,000 grekiska, latin- och orientalska manuskript. Manuskriptsamlingen är en af de dyrbaraste i Europa.

Nio dödsdomar på en enda dag afkunnades sista veckan af Juli i Paris, Texas, af Förenta Staternas domare Bryant. Åtta af de dömda voro mördare, och den nionde hade gjort sig skyldig till grymt uppförande mot sin styfdotter.