

Bland skandinaver i British Columbia.

Ett besök i sågverksstaden Yakk, där jag träffade flera skandinaver. — Ett kort uppehåll i Lumberton.

För S. C. T. av Axel R. Mellander.

(Forts. fr. föreg. s. 2)

Till Yakk finnes två hotell, och det lilla plat, fast själva staden verkar utrik och dyper på grund av dålig belysning. Vid sågverket finnes en liten lokal, där ofta festliga tillställningar gös på stapeln. Många skandinaver både i Cranbrook, Kimberley, Yakk och Lumberton undrade om inte Helge Andersons sällskap ville komma dit och mastru upp dem.

Uti Yakk finnes två hotell, och det bästa samt nyaste äges av mr James Marklund, och hans hotell kan jag rekommendera åt alla, som kommer hit. Där serveras även god och nymalen mat.

Jag träffade ganska många skandinaver både på detta hotell samt runt i och omkring Yakk, och nu presenterar jag några av dem.

James Marklund föddes 1896 i Brännfors samt kom 1919 till Kanada. Sedan den tiden har han besökt Sverige en gång, nämligen 1921. När hotellrevideras i Yakk har, han bedrivit i 2 år samt är en av de ledande männen på orten. Hans maka är av svensk härkomst samt född i Hålsingfors.

Fred Marklund är en kusin till den förstnämnde samt född på samma plats i Kanada, och han är anställd på sin släktingars hotell.

Carl Idestrom föddes 1890 i Sundsvall samt kom 1912 till Kanada. Han har i tre år varit bosatt i Yakk och är nu anställd på Marklund's hotell.

Miss Vera Renström är född i Warden, B. C. samt anställd i samma hotell.

Oscar Stenberg föddes 1886 i Särna och kom 1919 till Kanada. Han arbetar i Yakk sedan 1919 samt har ett mycket trevligt hem. Hans maka är född i Lappland, och de ha en liten dotter.

Herman Peterson är smålänning och kom 1908 till Kanada samt har varit bosatt i Yakk de sista 6 åren. Hans hustru är från Hålsingland. Sedan ett par år tillbaka bedriver han en god affärsverksamhet och säljer med framgång kläder, skodon, tobak och snus m. m. till våra skandinaver.

C. Jacobson föddes 1902 i Telemarken, Norge. Han kom till Kanada för cirka ett år sedan samt har hela tiden vistats i Yakk.

Otto Krönman föddes i Lappfjärd i Finland samt kom 1923 till Kanada. Han har hela tiden arbetat runt Nelson och Yakk.

John Kastman föddes 1887 i Närri i Finland och kom 1923 till Kanada samt har hela tiden arbetat tillsam-

mans med den förut nämnda Krönman. Axel Selin föddes 1887 i Högsjö, Ångermanland, kom till Kanada 1913 samt har nästan hela tiden haft sitt arbete i Yakk. E. Dalsten föddes 1898 i Iddal, nära Sundsvall samt kom 1913 till Kanada.

I Yakk finnes även en smedja och verkstad, som äges av landmännena J. L. Johnson och H. Mattson. Vilka är tilläggsverksamhet med reparations- och allt annat slags arbete i den vägen.

Mitt besök i Yakk varade i flera dagar och jag trivedes bra på Marklund's hotell. Yakk är ett äkta skandinaviskt samhälle, som borde omvändas till Nya Norrland, till de flesta landmännen här härstamma från norra Sverige.

Vid lärobytte i Cranbrook träffade jag två svenskar, nämligen B. Burman och R. Lindström, båda från Burå i Västerbotten. De kommo i stället till Kanada 1924 och ha hela tiden arbetat runt Cranbrook. De voro nu på resa till Lumberton.

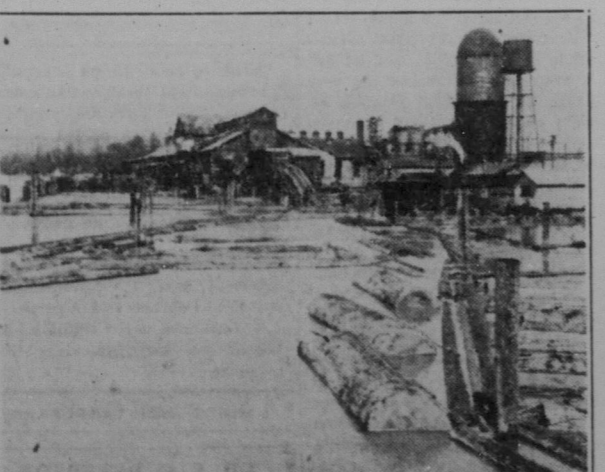
Innan jag lämnade British Columbia väckta och rika tankar, gjorde jag ett kort besök i Lumberton, belägen nära Cranbrook vid C. P. R. järnvägen. Lumberton är ett mycket stort sågverksamhetsområde och har ett vackert läge vid de Klippiga bergen. Vid B. C. Spruce Mills Co., Ltd., arbetar ett stort antal skandinaver, och vid sågverks skogsgräv upp i skogen finnes ganska många av våra landsmän anställda. Jag skall vid ett senare besök något tala om deras arbetsförhållanden m. m.

B. C. Spruce Mills Co. Ltd. är ett mycket stort sågverk, ett bland de största i B. C. samt beläget alldeles invid stationen. De ha allt ordnat på bästa möjliga sätt för sina stora arbetspersonal. Arbetsredskaperna äro snyggt och trevligt inredda och även en stor välsorterad affär, där man kan få köpa allt möjligt, och där finns även en rymlig och trevlig lokal på platsen. I denna hållas ofta gudstjänster och andra möten. Helge Anderson skulle på denna plats kunna få fullt hus, om han kommo till Lumberton.

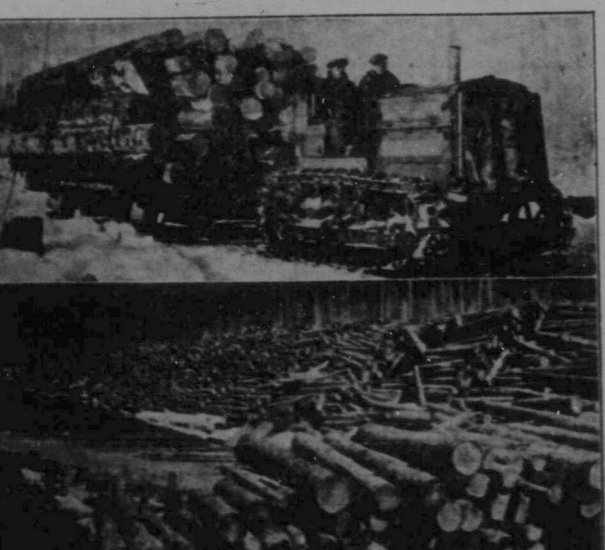
Vid B. C. Spruce Mills Co. Ltd., skulle arbetet utvecklas den 1 november för vintern, men det berättas för mig, att alla, som önskade stanna, skulle få anställning i skogen över vintern, så att här var ett bra arbete. Jag träffade på denna plats ca hal det skandinaviska vintern, så att det skandinaviska varit anställda här en lång tid. Flera av de svenskar, jag träffade, voro mycket intresserade för att få tillstånd en svensk Vasaförening, och om detta ordnat bland våra skandinaver, så skulle säkert tillvaros, bliva mera angenam för dem bland British Columbia's sågverk och gruvor. Lumberton är en synnerligen trevlig och naturskön trakt, och vi ha här flera svenska familjer bosatta, som ha mycket trevliga och snygga hem. De ha varit anställda här en längre tid och tycks mycket bra. Vid sågverket arbetades, hyvlades och staplades bräder i stora högar, och maskineriet gick av alla krafter.

Bland de skandinaver, som jag träffade, märkas: Herr Fred Sandberg från Alnö i Medelpad, född år 1887. Han kom till Kanada år 1911 och har i flera år arbetat i Lumberton, där han har en god anställning. Han är gift och hans fru är från Långsjö i Småland. Familjen Sandberg har ett mycket trevligt "äktasvensk" hem, och vid mitt besök fick jag höra svensk sång och musik.

Mr. O. B. Jakobson, föreståndare för bolagets affär, är född i Västergötland, Norge. Han kom till Kanada för cirka 20 år och en lång tid varit anställd i denna firmas tjänst. Jan Andersson är född i Växjö år 1887 och kom nyligen till Kanada. Hans broder Erik är född år 1896. Ben Holten är född i Trondhjem i Norge år 1906 och kom till Kanada år 1923. Han har arbetat i Lumberton hela tiden. Anders Lindman, född i Offensdalen i Jämtland år 1891 och kom till Kanada år 1909. Han har arbetat i Lumberton i tre år. Ragnar Gustafson är född i Örebro år 1901 och kom till Kanada i år. Han trivs gott i Lumberton bland alla sina landsmän. Erik Johnson är född i Växjö år 1898 och kom till Kanada år 1923. Han har arbetat på denna plats i fyra månader. Gustav Krigsman är född i Nysund i Värmland år 1892 och kom till Kanada år 1909. Han har arbetat vid detta sågverk i över två år. J. Magnusson är född i Bräcke i Jämtland år 1884. Han har varit i Kanada i flera år och har arbetat runt Yakk en längre tid.



Vyer från British Columbia sågverksindustri.



Vyer från British Columbia sågverksindustri.

Individuell gymnastik.

Av Joseph Swanson.

(Forts. fr. föreg. s. 2)

Nyttan av gymnastik och friluftssport uppdröktets artens tillbakablick. Sedan de gamla grekerna använde sig utav horisontala stänger såsom gymnastikredskap. Nämnda följelag tillräknas också från av att ha uppfunnat de flesta av våra dagars idrottsmateriel.

Allmänna gymnastiklokaler voro upprättade, vari de grekiske ynglingarna tilläts att genom allehanda kroppövningar fysiskt bereda sig för det kommande livets strapasser. Som vi alla veta, gingo regelbundet återkommande övningsplatser av stapeln i det gamla Athen. Prisivinnare vid dessa tillfällen kommo nästan alltid betraktas såsom ålder i mänskliga skapnader. Lagerkransar, guld, svaraktömig kvinnorust samt ett odelat anseende, vilket senare räckte för livstiden, följde på deras fött.

Av grekerna lärde sig romarne att begäva horisontala stänger såsom gymnastikredskap. Till en början var det endast de ekonomiskt välutrustade, som tilläts till det nyttiga nöjet. Sedmera, i slutet på det romerska rikets värde, synas alla folklager ha fått småk för gymnastik. Dans på sträckta linor, trampolinprång, akrobatik och andra slag av individuell gymnastik utgjorde deras förnämsta underhållningar — näst Askändat av strider mellan olyckliga människor och vildd djur.

Tävlningar förekommo ganska ofta i Rom på denna tid. De gymnastiserande voro då vanligen utstydda i tjocka hudbonader, avsedda som skydd i den händelse gymnasten skulle komma ned på huvudet. Mattor under redskapen användes icke till en början. Det var, först en dag under kejser Antonius regeringstid som ett påbud utfärdades, tvingande alla att begäva fjädermadrasser under redskap. Kejsern råkade nämligen få se att en gosse föll ned och bröt nacken. Därav nämnda påbud.

Nero var den förste, som lät bygga publika gymnastiklokaler i Rom. De s. k. romerska ringarna kommo antagligen i bruk under denna tid. J. C. F. Guts-Muths introducerade jockey och barygymnastiken i nord Europa. År 1795 utgav han nämligen en bok med titeln: "Die Gymnastik für die Jugend." Vår övan nämnda redskap utgjorde beskrivna. En i dag synes det vara de gamla romerska övningarna, vilka mest praktiska individuell gymnastik använder. De senaste olympiska spelen resultat ge vid handen, att så är förhållandet. Men ävenledes japaner och tyskar äro väl hemmastäda i begagnandet av de uråldriga redskapen.

Sedmera, när P. H. Lings underbara system för reducerandet av de karvarolen hunnit slå rot i de flesta civiliserade land, blev individuell träning med övan nämnda redskap allt mera försatt i ett mindrevärdighets tecken, ända tills det i dag placeras på en plats på professionalismens galleri. Ty som bekant, så anses ju numera romerska ringar, trapez, räcker och parallell bärr höra hemma antingen på cirkus eller i — bafnkammaren. Detta är, enligt min mening, högst sorgligt. De gamla romerska och grekernas gymnastikredskap förtjina betydligt mera aktning än vad som nu är förhållandet.

Jag skall i det efterföljande söka klargöra vissa synpunkter och meningar, baserade på årtal av observationer i olika delar på denna vår lilla Tellus. Törhända skola de gymnastikexperter, vilka tilläventyrs genomgå denna min lilla utläggning, icke kunna komma att acceptera eller till fullo erkänna och dela dessa mina meningar. Jag lämnar det därhän. Du torde själv kunna draga dina slutsatser. Och själv torde du och bliva den som måste avgöra, hurvida det efterföljande har skal för sig eller inte.

Låt oss utgå från och erkänna, att den som i dag föresatt sig att inspirera till ett mästerskap, antingen professionellt eller amatör, måste, för att om möjligt uppnå sitt mål, beställa en hel del goda egenskaper. Kondition, hastighet och viljekraft äro över huvud taget de förnämsta sakerna, som förordas. Men det är också några andra ting, vilka alltmora börja göra sig gällande. En välränad koncentrationsförmåga, plus den inre behörda svärtygeluen om att vinna till varje pris, äro två viktiga faktorer, som spela mycket stora roller. Härav följer, att hjärnan också måste vara i "up-top form" under tävlingar, en sak, som givetvis också tvingar den tävlare att träna sin nervcentral samtidigt med kroppen.

Detta senare utgör ett helt logiskt faktum kommande varje mänsklig varelse väl till pass under alla förhållanden. Det är icke blott de som i dag sällna upp till enbart på idrottsbanan, mej det gäller oss alla, vi som tvingas kämpa för bröd, för hustru, barn och åldriga fäder, för anseende, för livet. Vi behöva alla praktisera denna samtliga träning av kropp och hjärna. Ty om vi det göra, vinna vi,

Individuell gymnastik.

Av Joseph Swanson.

(Forts. fr. föreg. s. 2)

vare sig nu det gäller kropps- eller arbetsplatser. Som förut nämnts, så skulle gymnastik utgöra en oömlig del i varje utbildningsplan för kvinnans eller mans "utbildningskänna." En viss tid skulle dagligen offras åt detta. För att erhalla den "all-round" träning, som just på vidades d. v. s. hjärnan och muskulatur samtidigt, borde hon eller han givetvis välja ett gymnastiksystem, som tvingar till tankearbete under rörelsens utförande.

Låt oss nu se, huru mycket den fristående gymnastiken — utörd i trupp — verkligen tvingar deltagarna till att tänka och handla samtidigt. Låt oss besöka närmaste militära exercisutövare under en gymnastiktimma. Vi se framför oss ett hundra mer eller mindre väl utvecklade mänskliga kroppar, vilka utföra en rad verkligt ögonfånande rörelser. Armar och ben sträckas och böjas med precision och harmoni, som äro beundransvärdiga. Varje deltagares ögon är fastslut till instruktören. Kommandoorden ljuda, skarpa och bestämda, genom salen. Allas koncentrationssformer synas satta på hel spän. Vi njuta... Huru underbart!

Men... Det finnes allid ett litet "men", vad vi all förtvågas oss. Alltid en liten invändning. I detta fall blir det två frågor, som jag nu framställer till dig, äskadare: Vad göra dessa hjärnor under gymnasticon? Huru tränas de? Låt oss se!

Hundra par trumhinor sätts i dällringar, när instruktörens kommando skära genom luften. Dessa öronvibrationer överföras blottsnubbt till nervcentralen, vilken i sin ordning lika kvickt låter respektive rörelsenerverna påverka erforderliga muskler och den beordrade rörelsen utföres. Hjärnorna vilka vanligen ögonen på ledarsens anlete eller bliska osende, förväntansfulla, rakt fram. Vi kunna icke förneka, att deltagarnes koncentrationsförmågor övrigt tvingas vara aktiva. Men vad för slags koncentration är det? Jo, en automatisk sådan! Ty, hade vi haft andra automatiskt, vilka varit så slimtrikt konstruerade, att de kunnat påverka gymnasticon genom roten dällringar i stället för våra hundra människliga varelser, så hade de fört framåt i samma grad som nu blir fallet med de sistnämnda hjärnorna. Hjärd vid jag naturligtvis icke påstå, att denna träning av den automatiska koncentrationsförmågan är menlig. Långt frän! Från disciplinär synpunkt sedd utgör en sådan träning något som enkanerligen tvingas placeras i nödvändighets tecken. Vad jag vill påvisa är, att ett självständigt tänkanet och handlandet helt försummas.

De hundra gymnaster tänka och handla icke självständigt. Följaktligen erhalla deras hjärnor icke den träning, som i det föregående påvisats nödvändig. Det blir nästan samma historia, när du på morgonen utför ditt "dagliga dusst" eller om attonen kliver i säng efter att ha gett din stoffbydda sömninspirationer arm- och benbryningarna. Visserligen handlar du självständigt, men i vad mån hjärnan antagligen skola vi låta vara ögnat. Låt oss nu förflytta oss till en träningslokal, varst ring, räcker eller trapezgymnastik praktiseras. Antag vi komma in just när ett halvt dusst. Ringgymnaster äro i full sväng med inträdnandet av en lång serie synbarligen halvbrutande kombinationsrörelser.

Du har kanske redan i din grönsata ungdom fått en delvis falsk föreställning om huru en räckgymnast verkligen tränar. Barn t. ex., som med sina föräldrar besöka cirkus, få vanligen höra de mest upprörande saker angående professionella gymnasters upptöran och träning för sina kall. Knäplaskor, hungen, insparning m. fl. förfärligheter fördrades för att cirkusförst skulle slå rot, växa och sluttigen blomna. Jag medger gärna, att till en viss del äro nog förfärligheterna sorgliga. Rysliga ting hända och hava hänt inom de cirkusrundorna tillden, men icke så sensationella som den stora publiken över huvud taget inbillar sig. Varje artist, var sig det nu gäller teaterlivet, musikkonsten eller litteraturen, tvingas, som vi alla veta, att underkastas sig en hel del obehagligt disciplinära umbrändar, innan hon eller han med tydlid mage kan intaga sin plats bakom professionalismens baner för att börja marschera mot höjden. "Success" så vackert skimrande "Success" så vackert hägrar. Cirkusgymnasten utgör intet undantag.

Amatören däremot, som självfallet enbart för omvärlden av sitt " eget jag" underkastar sig den underbart utvecklande träningen med de gamla grekernas och romarnes redskap, måste placeras i ett helt annat sken. Men låt oss återgå till de sex, som nu tråna räck!

Det första vi märka är inträdet. Det andra utgör ett utpräglat drag av beslutsamhet, vilje- och handlingkraft. Ganska ofta observera vi också — ibland räcker det endast en halv sekund eller så — en stor portion av strängning, vilken insatt med vissa erforderliga temporen, utgör den faktorer, som förhindrar gymnasten bliva transporterad till närmaste sjukhus eller — bårhus. Samma slags nervikt lande ansträngning som tvingar dig, skulle du händelsevis råka falla ned för ett två hundra meter högt berg ner i en klyfta, till att gripa och hålla fast om den lilla utstående grenen som lyckligtvis kom i din väg, cirka ett hundra till hundra meter från botten. Förmågan att handla såsom varje situation det påkallar tränas på ett beundransvärt sätt.

Intresset för gymnasticon uppmärksam hos den gymnasticon något som med rätta betecknas som en av de nyttigaste saker vår hjärna kan övas i. Nämligen föreställningsförmågan. Intet är så dyrbart som kronen ett kunna drömma om såttill en verkligt lyckeströmmar. Den individuell gymnasten uppfinner nya, mera halvbrutande "trick" och börjar inträda dem. Hans tankegång skärpes, hans viljekraft blir järnhård, hans nerver ytterst beundransvärt, hans nervsystem terligare stålats, hans handlingsförmåga ökad, hans precision kritik lös o. s. v.

Jag skall icke här trötta den lärde lärarinnan eller läraren med vad vi ytterligare kunde ha uppmärksammat hos våra räckgymnaster. Må det bliva tillräckligt med att vi övertygats om att de gymnastiserande hjärnorna tränas samtidigt med kropparna. Deras muskulatur blir också av en bättre kvalitet än den som tränas och utvecklas därtill automatiskt tvingade av för tillfället tomma hjärnor.

Avsluten med denna sista jämförelse utgör icke att sätta xan till roten på det underbara fysikens tråd min landsman Per Henrik Ling platserat. Långt frän! Ty, som vi alla ha oss väl bekant, så innefattar hans system en hel mängd övningar, vilka tvinga deltagarna att utveckla både mod och koncentrationsförmåga. Slinverkstegar, hoppredskap, linor, repstolar och bommar erbjudas ett mycket stort fält för gymnasten. Ner, avslutigen med denna min jämförelse är att försöka förstå intresserade luss, att de gamla grekernas och romarnes gymnastikmetoder verkligen böra framtagas ut en mindrevärdighets skamvrå, vari de placeras, framställas i det sken de rätteligen förtjina samt praktiseras mera än vad som nu är fallet. Det är icke allena i inom cirkuslivet, i barnkammaren eller bakom en och annan lada logo ett räck, ett par ringar eller en trapez bör finnas. Nej, fram med dem uti varje gymnastiklokal, varje exercisutövare! Beloningen för en förmodigt träning med dessa redskap blir så riklig, att det med säkerhet skulle taga sidor i anspråk att uppräknat varje litet item.

Visserligen finnes det icke något bestämt system att följa (utom det jag för några månader sedan lyckades få publicerat), men de som verkligen intressera sig för redskapens användning och noggrant följa de föreskrifter, mitt arbete innehåller, torde med lätthet kunna sammansätta lämpligt antal övningar, vilka till fullo skola skänka ätradd symmetrisk utveckling av alla kroppens muskler.

Måhända skall den lärde lärarinnan eller läraren utbrista i ett högljutt skrat, när jag påstår, att tiondelar av alla de olyckliga människor, vilka i dag tvingas bära glasögon, skulle genom att lära sig stå på armarna (eller liknande, blott så att huvudet pekar nedåt och benen uppåt) samt utföra den rörelsen ett par gånger dagligen, eller genom individuella gymnastikaktioner, bliva i stånd att kasta sina inramade linser på skräphögen efter en viss tidrymd. Varför? Jo, helt enkelt därför, att deras när svag eller långsynat skulle bliva ersatt med en normal synförmåga. Miljoner fall förekomma och ha förekommit, vilka skulle ge stöd åt detta mitt påstående. Vem har väl någonsin sett en räck- eller ringgymnast med glasögon på näsan!

Varje normalt utvecklat barn visar ett såreget intresse, när någon äldre person står på huvudet eller börjar "kravla på alla fyra." I nio fall utav tio vill den lilla pojken — och även den lilla flickan — fast hon zaturenligt lite är så ytligt ensträngen — ögonblickligen härna sin underhållare. Detta håller streck var man än kommer. Många fålimenapde personer anse det emellertid för en högst

Joseph Swanson: "Ringar, räcker och trapez. En handbok för amatörer." Swings handböcker nr 11. Roland Hentzel, förläggare, Stockholm 1924.

opassande sed att lära barn på så händerna. Ditt är och utgör, enligt min och många andras mening, nästan som skulle placeras i de gamla formornas stockande rampuss. Nej, låt sunda förutset solaken belysa min opinion härvidlag! Låt dina små stå på huvudet, på händerna, på alla fyra så mycket de behaga. Visa dem, hur det skall utföras! Tvinga icke dem, att det är skadligt för ett litet femåring att stå på huvudet! Ty om du gett god, LJUGER du!

Till slut vill jag uppmana alla de lärde lärare — och kärleksliga lärarinnor! — vilka redan nu blivit angräpna av en entusiastisk gymnastikfeber, att iakttaga största försiktighet. Till äron komma personer borde underkastat sig en noggrann undersökning, innan de t. ex. hoppa upp i ett par romerska ringar och börja träna en mängd halvbrutande rörelser. HJARTATS kondition utgör onken den viktigaste, hän-havarna av svaga blodpumpningsorgan varnas av det strängaste! Låt en doktor avkora!

För dem däremot, vilka äro försäkrade vara i en fullgod kondition, fast så i ett plakat med fetstilsrubrik: SAKTMOD ÄR NYCKELN TILL RESULTATETS DORR.

Vem var Sarah Bernhardt?

Det är ganska ovanligt, att med denna ingående känner Sarah Bernhardt liv, svarar man fortfarande i ovisshet om vem hon verkligen var. Man vet icke vemns dotter hon är och man känner icke heller hennes riktiga namn. De som kredo hennes nekrologer kunde i detalj skildra hennes liv, men var det börjat visste ingen. Atskämliga uppått, att hon var dotter till en tysk judinna, andra återigen skrev helt avvägande att hon var född i utlandet. Men alla voro överens om att hon var judinna.

Den stora Sarah bevarade under hela sitt liv en härnäckad tystnad på denna punkt. Hon berättade allt om sitt liv och hon generade sig icke för någon reklam. Hon utlänmade gärna åt offentligheten sensationella detaljer ur sitt liv, men så snart man kom in på frågan om var hon född och vilka som voro hennes föräldrar, teg hon. Hon utgav sina memoarer, men icke heller där fick man några som helst upplysningar om hennes ursprung. Uppgifter i olika lexikon äro också divergerande — i ett av dem heter det sålunda att hon var född den 21 oktober 1844 i Paris som ömta barn till en fransk adelsman och en tysk judinna, och i andra lexikon uppges, att hon var född i Havre, Bryssel eller Berlin. Nu påstår en gammal teaterdirektör i Amsterdam att han vet, var den stora Sarah första gången såg dagens ljuset. Enligt hans uppgift skall detta ha inträffat i Amsterdam, där hennes vagns stätt i en usel kallvägning i St. Anton-Gasse. Hennes fader var en optiker, som var näkt med teaterdirektören. Emellertid misslyckades han i Amsterdam och flyttade därifrån till Paris, där han klarade sig bättre. Då Sarah Bernhardt var 36 år gammal hade hon besökt Amsterdam och även uppsökt sin släkting. De hade bland annat besökt den gamla kallvägningen tillsammans, där det då bodde en tiggare. Då den stora konstnärlinnan såg den eländiga lålan brass, hon i gråt och skyndade sig bort, sedan hon givit tillgången en tusenfrancsedel.

Allt detta är ju gott och väl. Men fortfarande vet man icke hennes ursprungliga namn och några bevis för sina påståenden har den gamle teaterdirektören icke heller lämnat. Sarah Bernhardt's ursprung är alltså fortfarande höljt i dunkel.

Plågas icke mer

av dålig mage, då åkta Luftröstrakt av Österrikes-magasinet i Stockholm medel botar magsjukdomar, såsom magsvara, magkatarr, dålig matsmältning, trög avföring och därmed följande svindel, mattighet, trefkända kända i maggruppen, sveda i bröstet, sömnlöshet m. m. Rekommenderas av hrr. läkare. Pris per paket \$1.20.

Mrs. J. Halverson, 1431 ADAMS ST., N. E.