



Njut av naturlig föda.

"Säg mig vad Du äter och jag skall säga Dig hur Du är."

Det kan säkerligen vara intressant att veta, att ingen ting är nytt under solen, ens när det gäller vår föda. Vi kunna inte säga, att denna "solljusföda", som entusiasterna kalla råkost, är "ett nytt påhitt". Det är tvärtom så att den "nya" kunskapen i människornas dietfråga är mycket gammal. Denna dietform har i årtusenden tillämpats i Kina och Indien, liksom den anbefalles i Bibeln, påpekade författarna. Det är bara det, att vi tappat bort den Kokkonsten, som skulle vara en hjälp för människorna, har blivit en förbannelse, den har gjort smakorganen allt mera anspråksfulla, den har blivit allt mera invecklad och raffinerad, gått allt längre bort från naturen. Allt starkare retmedel ha fordrats för att tillfredsställa smaken. Man ser dock en förändring till det bättre i det stora intresse, som nu finnes för näringsfrågorna. Det börjar nu finnas fruktsallader och grönsaksrätter. Ofta när det är fråga om stora män på idrottens, industriens eller det vetenskapliga området talas det numera om vederbörandes diet. Så är fallet både med Henry Ford, Edison och Bernard Shaw, vilka liksom flera andra dugande män intyga att de, för att kunna stå ut med sin långa arbetsdag, och för att kunna hålla sig så ungdomliga och vitala, som de äro, leva på ett högst förnuftigt sätt och följa den nyaste födoämnesläran. "Säg mig vad du äter och jag skall säga dig hur du är." Det ligger givetvis en viss överdrift i detta, då miljö, psyke och anlag spela så stor roll, men det är icke mindre sant för det.

Följande citat ur de tyska läkarnas bok innehåller kontentan av alla de skäl, som de moderna råkostivrarna framdraga för att bevisa det hållbara i sin lära om en ny föda: "De närande ämnen, som naturen i sin vishet trottat in i de okotta frukterna och grönsakerna, finnas ännu kvar i

alla vindar få blåsa in i minsta rynka. Ty naturligtvis laggar man så att det blåser den dag malen skall vädras bort. Då går arbetet dubbelt så lätt. Skinnsaker och allt, som ej skall användas förrän nästa höst, lägges ordentligt i hög för sig. Det får en extra borstning, pudras över med naftalin, lindas in i trycksvårtdof-tande tidningar, försees med etikett och bindas om med snören. Det är en oskattbar fördel att veta vad man har i de olika paketen, ty det kan ju hända, att man under sommaren skulle bli i behov av ett eller annat varmare plagg, och då står man där vackert om man ej vet var det finns. Då blir det att leta igenom alla paket, och man kan vara viss om, att det sökta ligger i det sista paketet.

Vid borstningen ses noga till, att alla sömmar får sig en extra duvning, ty just i sömmarna har malen ett kärt tillhåll. Att allt vändes ut och in faller av sig själv; skakas, piskas och till yttermera visso får sitta så länge det är möjligt där ute på strecket. Under tiden skuras garderoben från ovan till nedan, väggarna torkas med naftalinvatten och även taket får sig en släng av slevan. Galgarna bli ofta glömda, men de få en ordentlig duvning, sådana dammgömmor som de äro nu för tiden. Förr var det en annan sak, då var det bara att torka av dem med en fuktig trasa och så var man gaderad från allt vad mal hette vis a vis dem. Nu undras om ej en naftalinsköljning skulle vara på sin plats och sedan torkning i fria luften.

Då allt är luftat och garderoben ren, hängas kläderna in igen. Högtidsblåsarna försees med långa rockar av billigt tarlatan, som förhöjer det intryck av omsorg en garderob alltid bör ge, på samma gång som de bevara kläderna från damm och onödigt nötning mot varandra.

Jordgubbar och grädde.

Jordgubbarna ha nu mönat i British Columbia och komma nu att i vagnslästa sändas ut runt Canada. Jordgubbssången i Canada varar från maj till fram i slutet av augusti. Den första skörden brukar mogna på Vancouver Island och den sista i Nova Scotia och New Brunswick. Den årliga skörden brukar uppgå till omkring tio miljoner quarts.

Medel mot mögel på matvaror.

Mögel gör mången husmoder stor förtret, då det angriper matvaror. Skinkor och korv anfrätas ofta av mögel och äro därför ganska svåra att förvara någon tid. Man har hört sägas, att korv till sitt inre ej försämrats därav, att skinnen blivit mögligt. Detta är dock ett stort misstag. Det inre av matvarorna taga nämligen ganska stor skada, om det yttre är mögligt och om de länge förvaras i detta tillstånd. Att skinka mycket snart skadas av mögelsvampen, är en självskriven sak. Ett enkelt sätt att förekomma mögel på dylika matvaror kan här meddelas. Man blandar vanligt fint salt med så pass mycket vatten, att en

grötartad massa erhålles. Med denna blandning bestrykes jämnt de matvaror, som man önskar bevarade. Dessa böra naturligtvis vara absolut fria från mögel, då denna behandling sker, men ha de redan begynt att mögla kan dock vidare mögelbildning genom konservering med saltlösningen förhindras. Äro de mycket mögliga, kokar man en stark saltlake, låter den kyla och avgnider och tvättar därmed omsorgsfullt alla mögliga ställen. Därefter torkar man de från mögel befriade fläckarna med en annan lapp och bestryker därefter matvarorna helt och hållet med saltlösningen. Då de sedermera skola användas, befrias de noggrant från det skyddande saltlagret, innan de skäras upp.

Mindre stycken av korv kunna mycket länge förvaras, om man vecklar in dem i vitt papper och lägger dem i ett kärl med salt. Detta hindrar dem från att såväl mögla, som att bli torra och osmakliga.

Mineraler ur de alkaliska sjöarna.

De alkaliska sjöarna i Manitoba, Saskatchewan och Alberta hava börjat giva sitt tillskott till västra Canadas mineralproduktion. Under år 1930 ökades tillverkningen av natriumsulfat med 500 procent. Från de synnerligen stora tillgångarna av detta material togs under år 1929 sammanlagt 5,018 ton, mot 31,571 ton under 1930. Största delen av saltet sändes till International Nickel Company och sulfatfabrikerna i Canada. Under år 1929 importerade Canada 80,900 ton saltkakor, men det väntas att man inom en snar framtid skall kunna framställa nog salt för eget behov, i all synnerhet som det enligt gjorda beräkningar finnes ungefär 120,000,000 ton av varan hustru i våra naturtillgångar.

WINNIPEG-LÄKARE.

Dr. M. RADY

LÄKARE och KIRURG
Föreningsläkare för Vasaorden och Norden.
233 Portage Avenue.

(100 Toronto General Trust Bldg.)

Hörnet av Portage och Smith.

Kontorstid: 2 — 6 a.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. S. C. PETERSON.

SVENSK LÄKARE OCH KIRURG.

Specialist för behandling av veneriska sjukdomar.

703-4 McArthur Bldg.

(Nära Portage & Main.) Över Child's Restaurant.

Mottagningstid: 10 f.m. — 8 e.m. Helgdagar: 10 — 12 f.m.

Tel. kontor: 24 165.

Bostad: 47 235.

Dr. B. J. GINSBURG

Praktiserande läkare och kirurg.

SPECIALIST

KONS., URIN-, och HUDSJUKDOMAR

Mottagningstider: 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)

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

Tel. Kontor 21 091.

Bostad 30 450.

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. 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, veneriska sjukdomar, hudsjukdomar.

Mottagningstid 9 f.m. till 5 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

314-316 Toronto General Trust

Building

233 Portage Ave.

Mottagningstider 11—12, 3—5

Specialist i Ögon-, Öron-,

Näs-, och Hals-sjukdomar

Kysen.

— Det var en rysligt obehaglig historia — det var alldeles mörkt i rummet — det kom ett funtimmer in — och jag kysste henne —
— Du trodde det var din hustru?
— Det var min hustru —

Friska, lyckliga barn

och vuxna äro tillfinnandes i de hem, där

DR. PETERS

KURIKO

är husmedicinen. Den är moderns första tillflykt; när någon av hennes kära blir illamående. Den är alltid säker och tillförlitlig. Man finner den i medicinskåpen i miljontals hem både här och i främmande länder.

Den är beredd av rena, hälsogivande rötter och örter, innehåller inga skadliga droger och kan tryggt givas åt småbarnen, såväl som åt unga och gamla med ömtålig konstitution.

Apotekare kunna ej förse er därmed. För närmare upplysningar tillskriv

DR. PETER FAHRNEY & SONS CO.
2501 Washington Blvd. CHICAGO, ILL.
(Levereras tillfritt i Kanada)