

## Nokkrar fræðandi leksiur um næringu og heilsu

Elfr  
DR. EUGENE CHRISTIAN,  
New York.

### SJÖUNDA LEKSIA.

Vísindaleg matreiðsla, einföld gjörð og hagnæg.  
Sýnishorn máltíða.

Ad meira eða minna leyti hafa vísindin leidd beint manninum hérumbil í öllum störfum fyrirtækjum, tilraunum og lífsháttum, nema því, hvernig hann skuli nærast. Einstöku stjórnmál landanna hafa gjört máttvana og gagnslitlar tilraunir til að komast að fyllri þekkingu í þessum efnum. En frá vísindalegu sjónarmiði geta menn sagt, að fæðsla manna, eða fæðuspursmálið, sé litill ljósari nú en fyrir þúsund árum. Stjórnmál hefur reyndar í mörgum löndum látið rannsóka efnin í fæðunni, en við það hefur setið. Alþýða manna hefur aldrei verið frædd um það, hvernig hún ætti að nota sér þessar upplýsingar.

Ög meiri hlutinn af breytingunum, og tilbúningur og blöndun fæðutegundanna, sem maðurinn hefur gjört, hefur frá sjónarmiði vísindanna öllu fremur spilt en bætt um.

#### Maðurinn upprunninn í hitabeltinu.

Uppruni mannsins er í hinum heitu löndum, og þaðan hefur hann smáfrætt sig norður, og með hverri mílu, sem hann fór frá hinum fyrstu bústöðum sínum, þá var fyrsta spurning hans sú, hvernig hann skyldi halda við lífinu. Hann lifði á ávöxtum, aldinum og rötum í hinum fyrstu bústöðum sínum; en þegar hann fjarlægðist áttíðaga sína, varð hann að neyta hvernir fæðu, sem fyrir var, og gat ekki um kosið. Varð hann því oft að eta dýr þau, sem hann náði, með berum höndum. Ög þannig lærði hann að eta kjöt dýra og ef til vill manna líka.

Maðurinn er æðstur af dýrum þeim, sem ganga á tveimur fótum (quadrupeds), og það vita allir, að dýr þau, sem honum líkast, sjúkast sjaldan eða aldrei, enda lifa þau eingöngu á ávöxtum. En þegar maðurinn hafir frá lífsháttum þeim, sem náttúran í fyrstu hafði ætlað honum, og fór að verða alæta, fór að eta allt, sem hann gat komist höndum yfir og satt hungur hans, þá fóru sjúkdómarnir að koma.

#### Vísindin koma til sögunnar.

A fyrri dögum voru aðferðir margar og misjafnar, að lækna sjúkdóma mannsins. Voru þær oft barnalegar og oft hjátruðarfullar, og ein lækninga-aðferðin hefur rekið aðra. Stundum ætluðu menn, að sjúkdómurinn stafaði af illum öndum, og var þá lækningin sú, að reka þá út. Heiðnir menn lásu seði yfir mönnum, aðrir bætur, og svo komu allrahandu aðferðir, svo sem: "hydrotherapi", "electrotherapi", "mineral water cures", "mud baths", "massage" og hver veit hvað, og má vel vera, að sumt hafi dugað, einkum þegar sjúklingsurinn hafði traust á því. En svo fóru lækningar meira og meira að grenslast eftir orsökum sjúkdóma og studdust meira og meira við vísindin og efnisfræðina, og loks kom full rannsókn efnanna í fæðunni, og einnig efnanna, sem líkaminn mannsins var gjörður af, og nú eru hundruð og þúsundir mentaðra manna að hugsa um og prófa vísindalega matreiðslu eða vísindalegt mataræði (Scientific Eating), sem sumir kalla það.

Með löngum og vandasömum rannsóknum eru menn nú komnir að þeirri niðurstöðu, að mikill meirihluti sjúkdóma (nálegt 90 prósent) komi af því, að menn vanræki eða brjóti lögmál náttúrunnar, sem skýrt er frá í fyrstu leksi. Einnig hafa menn og það fyrir löngu, orðið ásáttir um það, að hin eðlilegasta lækning sé sú, að hlýða þessum lögum, með því að útrýma eða eyða orsökum sjúkdóma. Ög þó að menn ekki gjöri annað en að hlýða þessum lögum, sem vísindin eru búin að sanna, þá hjálpar það allt til þess, að koma í veg fyrir fjölda sjúkdóma. En hin vísindalega lækning sjúkdóma þeirra, sem menn þjást af, er í því fölginn, að neyta hinnar réttu fæðu.

Ef að vér gætum valið og blandað í réttum hlutföllum fæðu vora eftir aldri, störfum og loftslagi, þá mundu sjúkdómarnir þæpla þekkja. En ef að vér þar á móti brjótum þessi lög náttúrunnar, þá er goð og fullkomin heilsa næstum ómöguleg og óhugsandi. Ög hin vísindalega matreiðsla eða vísindalega næring er þá fölginn í því, að láta líkamann fá þær fæðutegundir, sem í sér hafa þau hin nauðsynlegu kemisku efnin, sem líkaminn mannsins þarfnast, eftir aldri, loftslagi og starfi, og láta þau vera einmitt í þeim hlutföllum, að hann hafi þeirra fullnot, og forðist þannig rotnun þeirra í líkamnum og óþarfa eyðslu.

Það ætti nú að vera öllum augljóst, að þetta geta menn bezt með einfaldri og óbreyttri fæðu, nýrri úr skauti náttúrunnar. Eins hlýtur það að vera mönnum ljóst, að því samsettar og blandaðri, sem fæðan er, því erfiðara verður að fylgja þessum lögum náttúrunnar. Þetta myndi leiða til þess, að menn færu að eta að eins eina tegund fæðu í hverri máltíð. En þó að megn séu ekki komnir svo langt og komist kanska seint, þá eru menn nú að verða meira og meira sannfærðir um það, að samkvæmt vísindunum ættu menn að lifa á einfaldri, óbreyttri fæðu, matbúnni á hinn

allra einfaldasta hátt, og einskorðað máltíðina við rétti þá, sem maðurinn verulega þarfnast til næringar líkamans, en aðra ekki.

Hér með fylgir sýnishorn af máltíðum fyrir fólk frá 25—60 ára að aldri. Hér eru réttirir fáir, en þó nógir til þess, að halda líkamnum hraustum.

#### Vormáltíð fyrir þá, sem sitja við vinnu.

##### Morgunverður.

Litill skammtur af bleyttum sveskjum.  
Braut úr klosu (flaked) hveiti eða mais.  
Tvo glös af góðri mjólk.

##### Middagsverður.

Nýr laukur (onions), parsnips, carrots eða mat-jurtir soðnar.  
Bakaðar sætar eða hvítar kartöflur.

##### Kveldverður.

Lettuce eða eitthvert nýtt salad með hnotum.  
Kartöflur eða hrisgrjón.  
Nýjar peas eða beans.  
Eitt glas af áfum eða eggjakaka með muldum hnotum og rjóma.  
Rúsinur með dálitlum ostmola.

#### Vormáltíð fyrir erfiðsmenn.

##### Morgunverður.

Litill skammtur af bleyttum sveskjum.  
Ómalad hveiti, soðin, eins mikið og menn vilja.  
Tvo glös af mjólk og eitt egg.

##### Middagsverður.

Carrots, parsnips, turnips eða cabbage.  
Maisbraut, rugbraut, bran meal gems, eða bak-  
aða kartöflu væna.  
Ostmola með matskeið af rúsinum.

##### Kveldverður.

Kartöflur, sætar eða hvítar.  
Corn hominy (gröfmalaður mais, soðinn í vatni eða mjólk) eða bakaðar baunir (beans).  
Nýjar peas eða beans.  
Eitt eða tvo glös af mjólk eða ögn af fiski.

Súrur ávöxtum öllum er slept úr þessum réttum, því þegar menn blanda sýrunum saman við línsterkjufnin (starches), þá verður það ofsýringu og ölgu (fermentation).

Sé mönnum hætt við harðlífi, ættu menn að eta eina eða tvær matskeiðar af hincinu hveiti-brani með hverri máltíð.

Eitt eða tvo glös af vatni ættu menn að drekka með hverri máltíð, en gæta þess, að fæðan sé vel tuggin og komin niður áður en menn drekka.

#### Sumarmáltíð fyrir þá, sem sitja við vinnu.

##### Morgunverður.

Peaches eða canteloupe.  
Tver stórar, móðnaðar bananas (afhyddar) og bakaðar í ofni í 10 mínútur, etist með rjóma.  
Eitt egg eða glas af mjólk.  
Bran meal gem eða corn muffin (maiskaka).

##### Middagsverður.

Eitt eða tvo öx af mais (ear of corn).  
Hálft glas af góðri mjólk.

##### Kveldverður.

Lettuce, celery, eða nýtt, grænt salad með hnotum.  
String beans eða ferskar peas, carrots eða soðinn laukur (boiled onions).  
Potato eða bran meal gems.

(Þessi réttir, er ýmist nefnist "gems" eða "muffins" er búinn til úr heilmöluðu hveitimjöli og bætt við einum fjórða eða einum fimta af hveiti-brani).

#### Sumarmáltíð fyrir erfiðsmenn.

##### Morgunverður.

Cantaloupe eða peaches.  
Sweet potato eða flaked wheat.  
Ostur með rjóma og fikjum.

##### Middagsverður.

Eitt eða tvo öx af mjólkum mais.  
Eitt eða tvo glös af áfum.  
Ostur með rúsinum og hnotum.

##### Kveldverður.

Eitthvert nýtt salad með hnotum.  
Carrots, turnips, parsnips, cabbage.  
Baked potato eða boiled rice.  
Afir eða ostur með rúsinum eða dates.

Af garðmeti má hafa eitt eða annað af neðangreindum ávöxtum, í stað þeirra, sem nefndir eru í máltíðum þeim, sem að framan hefur verið getið.  
Fresh Peas, Beans, Turnips, Beats, Asparagus, Carrots, Onions, Cauliflower, Egg plant, Squash, Cabbage.

#### Haustmáltíð fyrir þá, sem sitja við vinnu.

##### Morgunverður.

Cantaloupe eða bakaðar bananas.  
Ómalad hveiti, soðin, eitið með rjóma og hnotum.  
Hálft glas af góðri mjólk.

#### Middagsverður.

Carrots, parsnips eða soðinn laukur.  
Bran meal gems eða litill eitt af maisbraut.  
Hálft glas af góðri mjólk.

#### Kveldverður.

Bakaðar sætar eða hvítar kartöflur.  
Carrots eða Winter Squash.  
Corn muffins eða bran meal gems.  
Eitt glas af mjólk eða einn bolli af cocoa.

#### Haustmáltíð fyrir erfiðsmenn.

##### Morgunverður.

Cantaloupe eða bananas.  
Ómalad hveiti, soðin, eða mais og hominy með hnotum og rjóma (hominy er grófgjörður mais soðinn í vatni eða mjólk).  
Eitt egg eða glas af mjólk (mjólkinn þó fremur)

##### Middagsverður.

Cabbage, turnips eða lima beans.  
Bakaðar kartöflur eða maisbraut.  
Eitt glas af mjólk eða öllu fremur eitt glas af áfum.

##### Kveldverður.

Celery með hnotum.  
Maisbraut eða braut úr heilmöluðu hveiti með hnotum eða hnotu-smjöri (nut butter).  
Eitt eða tvo glös af mjólk.

#### Vetrarmáltíð fyrir þá, sem sitja við vinnu.

##### Morgunverður.

Linsóðin eggjakaka úr tveimur eggjahvítum og einni rauðu, blandað rjóma og muldum hnotum.

### Þing Þjóðverja.

Nú fer að koma þingið (Reichstag) þýzka, og verður það frá pólitísku sjónarmiði skoðað, hið þjóðingarmesta þing síðan stríðið byrjaði. Skuggum óðaranna er nú farið að elá yfir Þýskaland. Þegar Falkenhayn var rekinn frá yfirforingja-stöðunni, en Hindenburg settur í hans stað, þá mátti sjá, að Vilhjálm keisari hefði þótt í óvænt eini komið. Þjóðverjar eru þreppir orðnir að berjast og vinna hvergi og geta ekki sigurt unnið. Liebknecht er nú hneptur í fangelsi. Reventlow greiðir fækkert að rita, því að hann talar um ófærni þeirra. Hohenzollern prins skrifar ritgjörðir um það, að hvorugur geti unnið, og menn verði að sleppa allri von um, að leggja undir sig lönd annara þjóða. Dr. Naumann er óvæntingarfurillur út af því, að Rússar hafi farið í stríðið á móti Þýzku, og óþakkað fjandmannanna á hverjum einasta vígvelli. Um allt Þýskaland eru menn meira og minna farnir að sjá, að hverju stefnir síðan í byrjun júní.

Hið besta, sem Þýzki nú geta gjört sér vonir um, er að fá frið með því, að láta öll þau lönd, sem þeir hafa unnið. Stóri þýzki flokkurinn (Pan Germans) talar reyndar um, að leggja undir Þýskaland nágrannalöndin; en Hohenzollern prins segir þeim að það sé fásinna ein. — Von Tirpitz flokkurinn hnakkrist við kanslarann og heimtar, að neðansjávarbátarnir fari á stað og sökkvi nú öllu, sem á væ stýtur. En kanslarinn er hræddur um, að þá reidist Wilson og Bandaríkin. Ög stór-þýzki flokkurinn tekur undir undir með Tirpitz liðum og vill láta sökkva öllu neðansjávar.

En svo neyðist kanslarinn til að skýra þinginu frá því, hvað margir þýzki neðansjávarbátar hafi aldrei komið aftur, til þess að þægja niðri í þeim, sem halda vilja neðansjávarstríðinu áfram. Í þinginu bjóst kanslarinn við árásum frá riddurum (Junkers), frá Liberöllum og frá Sósíalistum, og hefur hver flokkurinn sína sök á hendur honum. En flokkar þessir eru svo æstir hver á móti öðrum, að líkur eru til að kanslarinn geti skrifað á milli þeirra og fengið stuðning þeirra, sem minni eru ósamnir.

Allir búast við æsingum og ólátum á þinginu, því að ljótt er um út-litið og munu skammtir og áskanir stígar og hnútur flýga í lofti, nema hermeð skakki leikinn, enda gundu þeir verða þar nærri, ef að til þarf að taka.

### Feikna mannfall

Austurríki hefur látið nær því hálfa fimtu millión manna.

Ítalíski blaðið "Corriere della Sera" hefur þær fregnir frá Rómaborg, sem eiga að vera áreiðanlegar, að fram að aprílmánuði 1916 hafi Austurríki kallað til vopna 7,000,000 menn. En allir eru nú hermenn þeirra að einu þjáð milljónum, og þó eru 300,000 að þeim ungr menn og gamalmenn, — hinir ungu aldrei vopn borið og gamalmennin óvæna orðin — og verði er nú að sjá þá. Eltir þessu, er menn nærri láta, hafa Austurríkismenn tapað 4,000,000 hermanna, og er það meira en helmingur af öllum þeirra hermönnum.

#### Corn muffins.

Hálft glas af mjólk.

#### Middagsverður.

Bakaðar sætar kartöflur.  
Muffins úr mais eða heilmöluðu hveiti, etist með hnotum og mjólk.

#### Kveldverður.

Celery, carrots, parsnips eða beets.  
Bakaðar kartöflur eða bakaðar beans.  
Einn bolli af sökkulaði.  
Wafer cracker og ostur, rúsinur, fikjur og hnotur.

#### Vetrarmáltíð fyrir erfiðsmenn.

##### Morgunverður.

Eitt egg, soðin í tvær mínútur.  
Corn muffins eða bran meal gems.  
Bakaðar kartöflur.  
Corn (mais) kökur, steiktar á pönnu með smjöri undir; etist með maple sírópi.  
Eitt glas af mjólk.

##### Middagsverður.

Braut úr mais, heilmöluðu hveiti eða rúg.  
Tvo glös af áfum.  
Tvær móðnaðar bananas, etist með rúsinum.  
hnotum eða göðum osti (cream cheese).

##### Kveldverður.

Bakaðar kartöflur.  
Turnips, carrots eða steikt (stewed) pumpkin.  
Maisbraut, soðin hrisgrjón eða bakaðar kartöflur.  
Góður ostur (cream cheese) með fikjum og hnotum.

## MACLENNAN BROS.

Kaupn & Vagnstöðvæðing. **KORNVARA** Umboðsmenn.

FULT LEYFI AÞYRGSTIR. | EKKI MEÐLIMUR  
undir Canada Kornvörðslunum. | Winnipeg Grain Exchange.

### SJALFSTÆDIR

Vér erum tilbúin að sýna öllum áhugvörðum, hvernig en skráir aðrir Kornvörðsmenn. Herra af öllum tegundum kornu og má senda í gegnum hvaða Elevator sem er. Borgum hæstu upphæfir á kornu til þeirra, sem senda það til vor, og lánum peninga þeim, sem vilja sýna kornið sitt.

705 Union Trust Building, Winnipeg.

Kornvörð kaupmenn Umboðsmenn  
Licensed and Bonded. Hveiti keypt á brautarstöðvum

## Acme Grain Co., Ltd.

Walter Scott Bldg. Union Trust Bldg. Canada Bldg.  
SASKATOON, WINNIPEG, MOOSE JAW.

VAGN-HLÖSS. VANTAR UMBOÐSMENN  
FÁIS vora þús 2500 en þér seljið. Þar sem vér ekki höfum þá  
Telephone: Main 3740 og 3750

## Hveitibændur!

Sendið korn yðar í "Car lots"; seljið ekki í smáskóntum.  
Reynið að senda oss eitt eða fleiri vagnhlöss; vér munum gjöra yður ánsæðna, vanaleg söluann.

Skrifið út "Shipping Bills" þannig:

### NOTIFY

STEWART GRAIN COMPANY, LIMITED.

Track Buyers and Commission Merchants

WINNIPEG, MAN.

Vér vísum til Bank of Montreal. Fljót viðskifti

Peninga-borgun strax

## FULLKOMIN SJÓN HOFUÐVERKUR HORFINN

Búað sjón gjörir alla vinnu erfiða og fristundir þreytandi.  
Augnveikir maður nýtur sín ekki. Vér höfum beztu útbúnað og þaulvana sérfræðinga til þess að lækna alla augnakvilla.  
— Sérstakur gaumur gefinn fólkni utan af landi.

Þægindi og ánægja andkenna verk vort.

## R. J. Patton,

OPTOMETRIST  
AND OPTICIAN

Aður yfir gleraugnaðeild Eaton's.

211 Enderton Building, Portage and Hargrave, WINNIPEG

TIRE EXCHANGE — TIRE EXCHANGE — TIRE EXCHANGE —

## Tire Exchange

TOGLEBUR HRINGIR

Nýir og brúkaðir af öllum tegundum.

VULCANIZING VIÐGJÖRÐ.

Herra fénið Main 3602, við sendum eftir hringunum og skilum þeim aftur, þegar viðgjörðin er búið.

Bandur — sendið okkur gömlu toglegurhringina yðar; vér gjörum við þá, ef þeir eru þess virði, eða kaupum þá hveiti verði, ef þeir eru af sluttir til viðgjörðar.

## Thompson Commission Co.

318—320 Hargrave St. Phone: Main 3602

TIRE EXCHANGE — TIRE EXCHANGE — TIRE EXCHANGE —