GLORIA
ELLER
ÖDETS HAND.

(Forts. från föreg. nr.)

— Och begick en av de grymaste och mest oförsvarliga handlingar, som jag någonsin hört talas om i hela mitt liv, inföll David.

— Ja, min herre, han drog henne ut ur huset för att förgås av hunger och köld. Men vedergälningen träffade honom inom tjugofyra timmar. Likväl var det ingen vid Wolf's Gap som misstänkte vilken djävulsk handling han begått några timmar förut, då han ankom dit följande morgon och träffade överste Murdockson, som tillfbragt natten där för att vara i tid för deras möte.

— Vilken kallblodig usling!

— Ja, det var han i sanning, ty, när de två männen gingo ut tillsammans den morgonen, trodde alla som sågo dem, att de gjort upp sin tvist, och ingen misstänkte, att de voro på väg att utkämpa en strid på liv och död — men så var det. Ingendera blev sedd levande efter detta. Det var en ren händelse, att några jägare råkade gå igenom den dal där duellen ägt rum, och där träffade på Dyvyd Gryphyns lik endast två timmar efter det han lämnade Wolf's Gap vid full hälsa. Naturligtvis har ni också hört talas om duellen?

— Ja, jag har hört talas om den.

— Och det märkvärdigaste av alltsammans var, att, fastän Dyvyd Gryphyns lik icke ankom till Gryphynshold förrän vid middagstiden följande dag, hans vålnad redan varit där och inträtt i huset. Han visade sig nämligen för sina tjänare vid midnatt precis tolv timmar efter upptäckten av liket på duelleringsplatsen och tolv timmar före likets ankomst till Gryphynshold.

— Jag har hört alla dessa omständigheter berättas, och alltsammans förefaller högst underbart — om det är sant, tillade David Lindsay med ett småleende.

— Om det är sant? Jag kan försäkra er, att vilken domstol som hälst i hela landet skulle nöja sig med de vittnesmål, som avgåvos i detta hänseende, försäkrade värden energisk.

— Dyvyd Gryphyns lik blev funnet på duelleringsplatsen?

— Ja, men förskräckligt illa tilltygat. Coronerns jury, som undersökte dödsfallet, gav det utslag, att uppsåtligt mord begåtts av överste Murdockson, vilken för övrigt hade tagit till flykten omedelbart efter att ha fullbordat sitt dåd. Och detta gjorde saken ännu värre. Hade han stannat, skulle han naturligtvis ha blivit arresterad och anklagad för dråp men troligtvis blivit frikänd av juryn, eftersom det var en duell. Men han flydde sin kos. Han flydde från rättvisan. Det gav misstankarne fart, att allting icke skett i ärlig strid.

— Och ingen har hört talas om honom sedermera?

— Nej, aldrig, inte en enda gång. Ej den minsta vägledning eller spår efter honom. Lyckligtvis sade han inga närmare anförvanter, som sörjde över hans död, och ingen kvarlatenskap för dem att tvista om. Allt han hade var sin plats i armén.

— Och den där unga kvinnan, som drevs ut att förgås i storm och köld, fick man aldrig några bestämda bevis på hennes slutliga öde?

— Icke alldeles bestämda. Men några veckor efter hennes försvinnande påträffades liket av en kvinna bland bärgen. Rovfåglar och andra djur hade emellertid upptäckt henne först, så att liket var oigenkänligt. Men alla antogo naturligtvis, att det var den stackars unga kvinnan från Gryphynshold. Allt detta hände för tjugutvå eller tjugutre år sedan. Egendomen övergick i andra händer och Gryphynshold har länge varit övergivet och skulle nog också ha varit förgätet, om det icke vore för spökhistorierna.

— Spökhistorierna? upprepade David.

— Ja, det är även mer än historier, ty resande, som farit förbi där, ha hört och sett märkvärdiga saker, och män, som varit ute och jaga, påstå sig ha sett en kvinnlig uppenbarelse vandra i salarne vridande sina händer.

— Och ni sätter tro till sådana uppgifter?

— Varför icke? Jag tror vad pålitligt folk berättar för mig om naturliga tilldragelser, varför skulle jag icke tro deras uppgifter om saker, som jag själv icke kan förklara eller förstå?

— Just därför att de äro onaturliga och otroliga, om icke omöjliga.

— Det är er åsikt, min herre. Emellertid är detta allt vad jag vet om det som hände för ett tjugutal år sedan, utom att jag fått den fasta övertygelsen, att den där obehagliga främlingen, som kom och försvann så mystiskt, icke är någon annan än Marmaduke Murdockson.

— Och vad skulle vara hans motiv att vilja återse platsen för hans eget hemska dåd?

— Ja, vem kan det säga? Inte jag åtminstone.

Och därpå ursäktade sig värden med att han hade något ärende i en annan del av huset samt lämnade sin gäst ensam. David tillbrakte resten av dagen med att skriva et långt brev till Gloria, emedan posten skulle gå samma dag. Och detta var det första tillfälle, han hade, att underrätta Gloria om sitt reseäventyr. Följande dag lämnade han färjhuset och fortsatte sin resa.

KAP. XXIX.

Allteftersom David på sin resa avlägsnade sig längre och längre från Gloria tilltog hans sorg över deras skilsmässa i stället för att avtaga. Likväl förtvivlade han aldrig. Vilken trogen älskare gör det någonsin? Han var ung och i somliga avseenden rent av barnslig, och han hoppades att en dag han skulle bliva en värdig make åt henne. Han ansåg sig icke vara det nu. David var för ödmjuk och dyrkade Gloria för högt för att icke känna sin underlägsenhet i bildningsgrad.

Vad han nu ansåg vara sin plikt låg tydligt och klart framför honom. Han måste fara till Washington och överlämna Glorias förklaringsskrivelse till miss Agrippina och söka övertala denna att bege sig till Gryphynshold och taga Gloria under sitt beskydd. Därpå skulle han återvända till sitt hem och stanna och taga vård om sin farmor om hon också levde tills hon bleve hundra år. Under tiden skulle han använda all sin ledighet till studier. Han kände på sig, att han hade viljekraft att arbeta och vänta.

Det var tidigt på morgonen en vårlik dag i början av februari, som han anlände till huvudstaden. Han tog in på närmaste hotell och sökte få några timmars vila efter sin långa och modosamma resa. Så tidigt på förmiddagen, som han ansåg det passande, begav han sig ut för att uppsöka miss Agrippina de Crespigneys bostad. Han gick till det hotell på Pennsylvania avenue, där efter Glorias utsago familjen de Crespigney brukade taga in under sina uppehåll i Washington.

David gick direkt fram till hotelldisken och frågade en ung man, som stod bakom densamma, om madame de Crespgney med familj bodde i hotellet för närvarande. Och då den frågan besvarats jakande, sporde han vidare:

— Vet ni, om miss Agrippina de Crespigney är i hotellet?

— Det vet jag inte, men om ni går till mottagningsrummet och skickar upp ett kort med en en vaktmästarne, så får ni strax reda på det, svarade honom hotellclerken och drog litet på munnen, då han genast upptäckt, att den frågande var en ung man "från landet."

Stackars David hade aldrig ägt ett visitkort i hela sitt liv, och det är inte säkert, att han hade riktigt reda på vad som menades därmed.

Emellertid drog han fram Glorias brev, medan han begav sig till mottagningsrummet, och han såg att utanskriften lydde:

"Miss de Crespigney — att överlämnas av Mr. David Lindsay."

Han gav brevet till en vaktmästare med tillsägelse att giva det till damen i fråga — och sedan detta var gjort, kände han en svår beklämning.

Det är ett slags motståndare, som även den tappraste hjälte känner sig rädd att möta. Krigare, som gått utan att blinka mot fällda bajonetter eller laddade kanoner, ha bleknat inför de skarpa och kalla blickarne från ett äldre fruntimmer.

David gick av och an i mottagningsrummet i största oro för sitt stundande möte med miss "La Grippe."

Han visste, att det skulle taga tid för att läsa och begrunda Glorias brev, och att detsamma innehöll alla upplysningar om de omständigheter, som lett till deras besynnerliga giftermål. Och likväl kände han sig ytterst förlägen vid tanken på att möta den gamla damens genomträngande blick och skarpa tunga.

Han fick vänta en hel timme, och i hans sinnesstämning föreföll det som en hel evighet. Slutligen öppnades dörren, och miss de Crespigney trädde in i rummet. Hennes ansikte var blekare, ögonen skarpare och näsan spetsigare, läpparna mera sammantryckta och de svarta lockarne styvare än någonsin. Hela hennes apparition såg hotande ut.

David Lindsay bockade sig ödmjukt.

— Nåväl, unge man, började hon, sedan hon slagit sig ned på en stol, vad har ni att säga till ert försvar?

— Endast detta, miss de Crespigney, att ingen hederlig karl skulle ha handlat annorlunda än jag gjort, svarade David hovsamt men med fast stämma. Han hade återvunnit sin självbehärskning.

— Vilken oförskämdhet! utbrast miss Agrippina.

David svarade ingenting utan endast betraktade henne lugnt och stadigt.

— Säg mig, ni vagabond, hur ni kunde rymma med överste de Crespigneys niéce.

Ej heller nu gav den unge mannen något svar.

— Hör ni inte vad jag frågar?

— Jag hör er fullkomligt väl.

— Nå, varför svarar ni inte?

— Talade ni till mig? Jag hörde er kalla någon en vagabond. Det kunde icke vara sagt till mig.

Själva miss Agrippina rödnade.

— Jag är fullkomligt beredd att besvara de frågor ni vill rikta till mig, tillade den unge mannen med en ny bugning.

— På min heder går det inte bra långt, när en ung man i er ställnnig för ett sådant språk. Nå, så frågar jag er nu, Mr. David Lindsay, hur vågade ni ta er till att rymma med överste de Crespigneys niéce?

— För att undandraga henne överste de Crespigneys välde. Men utan tvivel har de unga damen sagt er allt detta i sitt brev.

— Vilken gränslös oförskämdhet!

David bugade sig ånyo och smålog.

— Vad tror ni kommer att hända er för det dådet? frågade miss Agrippina ursinnig.

— Rättvisa, svarade David.

— Här har en ung och vacker samt högättad och rik flickas liv blivit ruinerat för alltid.

— Stanna där, om ni behagar, miss de Crespigney ,och säg, i stället för "ruinerat", räddat från undergång. Ni har läst er unga släktings brev, och ni vet, till vilken fasansfull ytterlighet hon blivit driven och som hotade att göra henne vansinnig eller kanske till och med brottslig. Och ni vet, att ingen räddning fanns annat än genom det giftermål, hon ingick.

— Hon kunde ha tagit sin tillflykt till mig och ställt sig under mitt beskydd.

— Ni skulle icke ha kunnat beskydda henne gentemot hennes förmyndares lagliga rättigheter. Hans välde över henne kunde upphöra, endast då hon gifte sig med en annan eller uppnådde sin myndighetsålder. Och ej häller skulle hon länge kunnat motstå enträgenheten av en man, som hon hjärtligt höll av. I något svagt ögonblick skulle hon ha samtyckt att bliva hans maka och ingått ett äktenskap, som enligt hennes religiösa föreställning var en dödssynd.

— Det skulle värkligen ha varit så, utbrast miss Agrippina.

— Den enda utvägen att undgå ett sådant öde var det äktenskap hon avslöt med mig — ett äktenskap till namnet endast. Ett äktenskap, miss de Crespigney, av vilket jag aldrig skall försöka att draga den ringaste fördel. Tror ni, att jag, till vilken hon flydde för att söka skydd, skulle vända mig mot henne och göra henne olycklig? Nej, nej! Himlen förbjude mig att hysa några sådana tankar! Min kärlek till henne skyddar henne mot mig själv, försäkrade den unge manne med omisskänneligt allvar och uppriktighet.

Miss Agrippina betraktade honom med förvåning, och den ädelhet hon läste i hans anletsdrag gjorde mot hennes vilja ett mäktigt intryck på henne.

— Ni borde ha varit född gentleman, min unge vän, sade hon, det borde ni verkligen. Jag undrar inte på att min niéce..... Men vad tänker jag på, avbröt hon sig och försökte återtaga sin förra hållning av förakt och ogillande.

Men hon kunde icke mer få fram ett förolämpande ord, då hon betraktade den unge mannens lugna och nobla hållning.

— Vill ni nedlåta er till att överlägga med mig, miss de Crespigney, om bästa sättet att under närvarande omständigheter sörja för er unga släktings välfärd? frågade David lugnt.

— Ja, mr. Lindsay, det vill jag gärna. Vår kyrka, jag är glad att säga det, tillåter icke upplösandet av ett äktenskap genom skilsmässa. Ej heller anser jag, att det vore rådligt att ha detta äktenskap, som är ett sådant blott till namnet, satt åsido genom dess fullsändiga upphävande. Det skulle utsätta Gloria för överste de Crespigneys förnyade förföljelser, ja, faktiskt återföra allt till samma punkt som förut. Därför skulle jag vilja föreslå något annat sätt att ordna saken.

— Ja, min fröken, makarnes fullständiga åtskiljande utan äktenskapets upplösning, sade David långsamt och tydligt.

— Alldeles riktigt. Och om ni ville samtycka till ett sådant arrangemang, så vore detta det bästa som kunde göras, för det skulle aldrig gå an att..... ehuruväl.....

— Jag förstår fullkomligt, avbröt henne David och hjälpte henne ur förlägenheten, och var övertygad om, att jag skulle samtycka till allt, som fordras av mig, sedan ni och er niéce tillsammans uppgjort hennes framtidsplaner. Jag hoppas ni samtycker att fara till henne?

— Jag skall genast ge mig i väg och taga den första diligensen till Winchester samt föra Gloria tillbaka till Washington med mig. Det är orätt, att hon skulle vistas i en sådan håla som Gryphynshold, tillade miss Agrippina.

— Och hur befinner sig överste de Crespigney, om jag får lov att fråga? sporde David.

— Åh, han har varit mycket sjuk, och det var rätt åt honom. Han följde efter er till Washington dagen efter er flykt och anlände hit på morgonen i tillräcklig tid för att höra, att ni voro gifta och att ni lämnat staden föregående kväll. Detta bröt ned honom och han insjuknade i nervfeber, varifrån han nu håller på att tillfriskna. Han bor här i hotellet, men han får ännu inte lämna sitt rum. Hans mor är hos honom. Jag har hört, att de tillsammans ämna företaga en resa till Europa, så snart överstens krafter medgiva det.

Därpå steg David upp för att taga avsked och yttrade därvid:

—Min postadress är St. Inigoes, St. Mary's county, om ni eller er niéce önskar meddela er med mig.

— Jag tackar er, mr. Lindsay, och låt mig nu taga tillbaka och bedja er om ursäkt för alla de obehaglighet, jag sade er i min första uppbrusning.

— Det är alls inte nödvändigt, min bästa fröken, svarade David bugande. Allt är för länge sedan förgätet. Och sålunda skildes de två antagonisterna såsom goda vänner.

David hastade tillbaka till sitt hotell och skrev ett brev till Gloria om vad som förefallt. Därefter betalade han sin räkning och skyndade till ångbåtarnes tilläggsplats, varest han just kom i tid för att kunna taga den båt, som avgick till Lower Potomic och Chesapeake Bay. Efter en resa utan äventyr ankom han till La Compte's Landing och lät en gammal neger ro sig över till sandön.

Solen höll på att gå ned, då han steg i land och med raska steg närmade sig den lilla stugan, där han tillbragt hela sitt föregående liv. Det förekom honom som om år i stället för veckor förflutit, sedan han lämnade hemmet.

Dörren var icke låst. Han öppnade den och trädde in. Allting var sådant han senast såg det inre av stugan, innan hans farmor for bort. En trevlig brasa flammade i spiseln. Det dukade tébord stod mitt på golvet, och allting var så hemtrevligt någon kunde önska sig. Gumman Lindsay stod vid skänken i begrepp att taga fram några tallrikar, då hon uppmärksammade ljudet av dörrens öppnande och vände sig om.

— Åh, gosse, är det du? Himlen vare tack, att du kom till sist, sade den gamla och öppnade sina armar för att mottaga honom.

— Jag är obeskrivligt glad att finna dig vara vid god hälsa, farmor. Och jag hoppas, att du fick mitt brev riktigt?

— Ja, ja. Fader Moriarty läste upp det för mig. Och den lilla frökens brev också! O, David, vilken förskräcklig tilldragelse, riktigt förskräcklig!

— Vad är det som du kallar förskräckligt, farmor? Menar du, att jag gift mig med Gloria?

— Nej, barn, du kunde inte handlat annorlunda, när din lilla barndomsvän kom till dig för att få besked.

— Det är alldeles rätt, farmor. Hon kom till mig för att söka skydd. Men vad menar du med att kalla det förskräckligt? frågade David oroligt och drog fram en stol.

— Uppförandet av hennes förmyndare, som tvingade henne till en sådan ytterlighet. Men sitt ner nu, David, och låt mig ge dig något att äta. Jag är så glad, att jag har allting i ordning, fast jag inte visste, att du var i antågande, sade den gamla och började syssla med tésakerna.

David slog sig ner vid bordet och farmodern serverade honom.

— Tag för dig av det lilla som finns, uppmanade hon, och låt mig, sedan veta, var du lämnade den lilla fröken och varför du inte tog henne med dig hit till mig.

— Jag skall berätta alltsammans för dig, kära farmor, men efter måltiden, ty det är en mycket lång historia.

— Ja, och också jag har något att berätta för dig, David, sade den gamla med en sådan förändring i sitt ansiktsuttryck och med en så högtidlig ton, att David helt omedvetet kom att tänka på den underliga drömmen eller synen Gryphynshold, när ett mitt vidrörande hade väckt honom och han hört rösten viska:

"Stig upp, David Gryphyn, och gå hem härifrån, ty min moder har något att meddela dig."

— Vad är det, som du har att säga mig, farmor? frågade han.

— O, David, något märkvärdigt, något som du aldrig kunnat drömma om.

KAP. XXX.

— Vad är det, som du har att säga mig, farmor? upprepade David sin fråga.

— Vänta, tills du ätit och jag dukat av bordet, så att vi kunna sitta tillsammans lugnt framför elden. Det är en sorglig historia, David, och du har mycket att förlåta, suckade den gamla.

— Mycket att förlåta, min stackars gosse!

— Du förvånar mig, farmor. Jag har intet att förlåta någon. Ingen har någonsin förorättat mig, och minst av alla skulle du ha gjort mig något förnär, du, som aldrig visat mig annat än kärlek och ömhet under hela mitt liv.

— Ja, min barn, du har blivit mycket förorättad i alla fall, suckade den gamla.

— Inte av dig, det kunde jag väga min salighet på.

— Nej, men jag har undanhållit saker från din vetskap, David, saker, som du borde ha fått kännedom om för länge sedan. Och jag tänkte, då du var borta, att, om jag doge under tiden, skulle du aldrig få veta någonting.

— Goda farmor, jag förstår inte vad du menar, men jag vet att vad du än gjort har det skett i bästa välmening.

— Ja, barn, det har du rätt i, och mitt omdöme är inte så gott, som det brukade vara, ej heller har jag så klart förstånd.

— Men om du visste, att du handlade rätt förut, så skall du nu inte umgås med några sådana dystra tankar, som att du gjort mig något orätt.

Önskar Ni Bli Frisk och Stark

Försumma då icke att i TID vända er till Dr. L. K. Leigh, ty han har med enastående framgång behandlat otaliga fall av alla sjukdomar hos män, och hans arvode, inneslutande mediciner, är så lågt, att vilken som helst kan betala det. Tjugufem års oavbruten praktik i behandling av tusentals fall vicar att Dr. Leigh åtnjuter välförtjänt förtroende.

Behandlar pålitligt och framgångsfullt Närv-, Köns och Blodsjukdomar, Reumatism och alla sjukdomar i Bröst, Lever, Njurar, Blåsa, Mage och andra organ. Snart sagt alla sjukdomar hos män behandlas och botas säkert och varaktigt enligt den mest framskridna och framgångsfulla behandlings metod och de bästa och verksammaste mediciner. All korrespondens på svenska och ansedd som privat. Mediciner sändas till Canada per paketpost.

Rådfrågning, personligen, genom brev eller fråglista, är alldeles kostnadsfri.

Värdefull Läkarebok Fritt

"GODA RÅD" den berömda svenska bok som Dr. Leigh skrivit och som behandlar de flesta sjukdomar hos män och deras följder borde läsas av män i alla åldrar. Boken, jämte fråglista sändes alldeles gratis och portofritt i slutet omslag till alla, som insända namn och adress till

DR. L. K. LEIGH, 177 No. State St., B 14, Chicago, Ill.

Eclectric Olja
för människor och djur.

60 ÅR DET POPULÄRA MEDLET FÖR HOSTA, FÖRKYLNING, VRICKNING, SÅR, SKAVSÅR, LAM RYGG, ETC.

Få det äkta PRIS 35c överallt.

BAKA ERT EGET BRÖD MED

ROYAL YEAST CAKES

Det bästa kvalitetsmärke för över 50 år.

FARM OCH HEM.

HÄSTEN OCH HANS VÅRD.

Hästen är av naturen mycket känslig för yttre inflytelser, rädd för det han inte känner till och snar att, om han vädrar en fara, försvara sig. Att väl vårda en häst kräver därför mycken omtanke och förstånd och bör man vänja honom vid att allting sker på ett bestämt och alltid likartat sätt. Man bör t. ex. alltid gå upp i spiltan till honom på vänster sida, alltid fodra och rykta på bestämda tider, alltid använda bestämda tilltalsord vid olika arbeten o. s. v. Få djur hava ett så utpräglat gott minne som hästen, detta särskilt då det gäller oförrätter och den, till vilken en häst fattat hat, undgår sällan hans hämnd.

Människorösten är det bästa hjälpmedel man har då en häst skall tämjas eller inköras. Snart lär han sig att särskilja de berömmande orden från de klandrande och tillrättavisande, och under det man kör en häst kan man med rösten lära honom att falla in i långsammare takt.

Daglig rykt är ett livsvillkor för hästen, och därförutan trives han aldrig riktigt väl. Redan som föl bör han vänjas vid rykt, först med en duk, därpå med en mjuk borste och slutligen med såväl borste som skrapa. Den senare bör dock alltid användas med förstånd, och aldrig å annat än köttiga delar. Blir ung-hästen en enda gång skrämd för skrapan så blir han under hel sitt liv svår att rykta; får han då därtill stryk kan han bli alldeles omöjlig. Även skoningen av hästen bör läras honom så småningom. Bäst är att vid de regelbundna putsningarna av fölets hovar med en hammare knacka på desamma, och på så sätt vänja hästen både att lyfta foten och få densamma behandlad. I sammanhang härmed vilja vi nämna, att om en häst börjar halta, så sitter det onda i 90 fall av 100 i hoven, varför man vid halta alltid först och främst skall avtaga skon och undersöka hoven.

Utfodringen bör ske på bestämda tider, likaså vattningen. Fodret skall bestå av gott hö av timotej och andra goda grässlag, ren och strid havre blandad med råghackelse, samt rotfrukter, helst morötter. Någon del av havren kan utbytas mot vetekli eller oljekakor, men havren är och förblir dock det bästa för hästen. Under längre vila, särskilt då flere helgdagar följa varandra, bör kraftfodret minskas, ty annars kan man befara att ett eller annat djur angripes av korsförlamning, eller, som den av allmogen kallas, "3-dagarssjukan". Men bättre förekomma det onda, och därför motionera djuren samt, som sagt, indraga det mesta av havren.

Då hästen selas är det av stor vikt, att tillse, att selen ligger rätt och att inga skavsår kunna uppstå genom felaktig selning. Väl stoppade bogträn och däcklar äro av nöden, rengöring av dessa då och då, och stundom återkommande tvättning med kallt vatten i lokstaden. Skulle trots alla försigtighetsmått, selbrott ändå uppstå, skall hästen vila tills det är fullkomligt läkt.

En god häst är ett av de viktigaste villkoren för bedrivande av ett lönande jordbruk, och därför är nödvändigt ej blott från djurskyddsvänlig, utan även från ren praktisk synpunkt, att så värda och utfordra honom, att han med lätthet kan utföra vad man bör forda av honom.

HÄLSOREGLER I SOMMARVÄRMEN.

Av M. Dr. H. R. EDWARDS.

Då det är varmt, utspännas blodkärlens väggar, och svettkörtlarnas verksamhet påskyndas. När svetten avdunstar, avskyles kroppen. Avkylningen sker snabbare, om den omgivande luften är i rörelse. Drag är ofarligt om sommaren, för så framt icke kroppens avkylning sker för snabbt. En fläkt är lika nyttig för människokroppen som för en automobil.

Många medel stå till buds för att hålla kroppstemperaturen nere under den hetaste tiden av sommaren. Ett dagligt bad är en god hjälp, ty därigenom hållas porerna öppna. En lätt klädedräkt underlättar hudens avdunstningsprocess. Lindrig kroppsgymnastik är utmärkt, men överansträngning är lika bra.

Dieten är en viktig sak. Vi veta alla, att eskimåns diet i stort består av fettämnen och oljor, medan tropikernas innebyggare huvudsakligen leva av frukt och grönsaker. Detta är överensstämmande med naturens ordning. Fettämnen, liksom socker och stärkelse, producera värme, äro bränsle för kroppen. Grönsaker och frukt å andra sidan äro närande men icke bränslefödoämnen. De böra därför förtäras i riklig mängd under sommarsäsongen. En omväxlande diet är att rekomendera under sommaren, och av kött och bakverk bör man icke äta allt för mycket. S. k. "ice cream sodas" och "sundaes" smaka nog bra och läska nog strupen för en stund men de framkalla icke desto mindre värme i kroppen.

Födoämnen förstöras fortare i varmt väder på grund av att förrutnelse bakterierna då ha lättare för att förökas. Man bör därför vara särskilt försiktig med förvaring av dylika livsmedel. Frukt bör tvättas noga samt inköpas med en viss urskiljning. Övermogen frukt bör man akta sig för.

Vatten bör man dricka i större kvantiteter om sommaren, detta för att underlätta svettkörtlarnas arbete. Alltför kallt isvatten bör däremot undvikas. Rikligt med sömn eller åtminstone vila i säng, om det nu skulle vara alltför varmt för att sova, hjälper en att hålla sig vid vigor under den hetaste perioden.

Sommarhettan är särskilt krävande för spädbarn. Barn, som tär bröstet klara sig som regel gott, om moders mjölken är av god kvalitet. Om ko-mjölk är det enda som det tål att få, bör denna pastöriseras.

Kroppen har under den varma årstiden extra arbete att utföra, och den person, som har förstånd nog att hjälpa kroppen att utföra dess normala funktioner, belönas med allmänt välbefinnande. Det är dumt att sitta och gruva sig över värmen, ty ens centimentala tillstånd betyder mycket för ens fysiska välbefinnande.

FLIS.

KONSTEN ATT TILLAGA TE.

Te är ett konstverk, och det erfordras en mästerhand för att utvinna dess egenskaper, skriver en författarinna i den engelska tidskriften Woman, och hon fortsätter:

Hur tillreder ni ert té eller tillreder ni det kanske inte alls? Låter ni sätta in en kanna med redan färdiglagat té, vilket ni sedan serverar åt dem, som äro samlade runt ert bord?

Den husmoder, som verkligen uppskattar té, tillreder det vanligen själv i sin matsal eller sin salong, och om hon väntar flera gäster får ni ofta se en andra tékanna på hennes bord. I denna andra kanna häller hon inne-hållet i den första, så snart hon anser det vara tillräckligt "bryggat".

Té innehåller till en viss procent tannin, och när det har fått stå länge verkar det på en del människor som gift. Starkt té är en vanlig orsak till degistionsfel. Därför bör man aldrig låta det stå mera än tre minuter efter det blivit tillagat. Om det inte genast kan drickas, bör man hälla av det från tébladen, och det kan sedan upphettas genom att man tillsätter helt litet kokande vatten från kitteln.

Inget är däraktigare än att begagna billigt té. Vid val därav bör ni be att få ta några blad i handen och granska dem; om de innehålla en hel del damm, stickor och dylikt, så undvik den sorten och välj en kvalité, som är ren och oblandad.

Ur ekonomisk synpunkt är ett dyrare té ibland billigare i längden, då det behövs en betydligt mindre kvantitet av gott té än av dåligt för att tillaga samma antal koppar. Man brukar beräkna en rågad tésked till varje kopp.

Förvara edert té på mörkt ställe och om möjligt i en luftät ask, ty luften förstör den fina arom, som bör finnas hos varje tésort, den må nu komma från Indien eller Kina.

Bruket att servera tunna citronskivor till té är mest utbrett i Amerika och Italien. Men man behöver bara observera vilken åtgång citronskivorna ha överallt, där det serveras té för att förstå hur många, som skulle begagna sig av dem, om de mera allmänt funnes att tillgå på våra vardinnors bord.

MACARONI LOAF.

Koka ¾ kopp macaroni i kokande, saltat vatten, tills mjuka, varefter vattnet avhälles. Värm en kopp mjölk och till denna tillsätt 1 kopp mjuka brödsmulor, ¼ kopp smör, ¾ kopp hackat kött eller 1 kopp ost, 1 matsked lök-saft, 1 tesked salt, ½ tesked peppar, 3 vispade ägg och det kokta macaroni. Grädda i modererad ugn tills fast. Serveras med tomatosås enligt följande recept: Koka en skiva lök i 1½ kopp silad tomato, tag från löken och tillsätt 1 matsked smält smör och 1 matsked mjöl till, sammanblandade. Koka tills jämn och slät, under omröring och tillsätt salt och peppar.

SALMOND MOLD.

Blanda 1 pund cannad eller frisk kokad lax och tillsätt 1 matsked hackad lök, ½ kopp hackad persilja, ½ kopp hackad selleri, 5 crackers väl krossade, 1 tesked salt, 1-8 tesked peppar och 2 vispade ägg. Häll denna blandning i smord form samt ångkoka den i 40 minuter. Serveras hos med tomato-sås och gröna ärter.

Betala prenumerationen i dag.