

# DEN SKANDINAVISKE

Winnipeg



# CANADIENSAREN.

No: 36

Löp. Årg. 3.

WINNIPEG, MANITOBA, 30 AUGUSTI 1893.

Lisnummer 5 cents. No: 8.

## ETT FRISKT-LIF.

„Att vara frisk och hebbregla är bättre än guld“, säger Syrak, och intet problem eller påstående behöfver mindre bevis än detta — erfarenheten talar själf. Hälso till kropp och själ är onekligen det högsta goda, hvaröfver människan får glädja sig här på jorden; och det är därför ock hvars och ens pligt att sträfva derefter, innan lidande påminner en derom. Det går i allmänhet lättare att förlora hälsan, än få henne tillbaka, och i många fall missyckas man, trots sin sträfvan och uppfoffring. För den, som älskar lefva ett friskt lif, ett lif i dess fulla bemärkelse, ville jag gifva följande råd: Sök att komma i rätt förhållande till hvadsom utgör grunden för en lycklig tillvaro, d. ä. till Gud och till naturen. Uraktlätes det ena, så försvagas och missyckas ock så det andra. Så här lyder receptet: Gud för själen och naturen för kroppen.

Kroppen, såsom lefvande, behöfver ur naturen upptaga och omsätta ljus, luft, vatten etc för att ega bestånd. Vi börja med ljuset. Så gjorde Gud, när han skapade, utan tvifvel derfor, att intet lif skulle behöfva sakna det samma. Ljus behöfver också allt hvad lif heter. Såsom plantan dör, om ljuset utestänges, så göra afven människor och djur. Utestäng sol-ljuset så mycket du kan från barnkammaren, och dina små skola komma att föra att skugg-lif, och förr eller senare skall du få höra endast dina egna steg i de dunkla rummen. Men vill du förekomma detta, så gör dina fönster så stora du kan åt sölsidan, och låt ljuset strömma fritt in till båda stora och små.

Genom ögonen ledes ljuset in i kroppen och upplyser den samma och gifver oss en bild af alla de otaliga föremål och företeelser, som komma i vår väg. De äro oersättliga och böra derfor värda

och aldrig ansträngas. Ömtåligast äro de om morgonen — skona dem då! Det skadar ögonen att läsa i skymning, i månsken eller vid flammande eld så och vid lamp-sken, då det utan skärm eller kupa faller framifrån. Som sagt är: Tag vara på din synförmåga ty när den en gång är borta, så varder hela kroppen mörk.

Men om ljuset är nödvändigt för hälsan och lifvet, så är luften — Guds verk på 2dra skapelsedagen — det icke mindre. Man kan icke undvara den en minut. Den innehåller grundämnet för all fysisk-sällhet, derest den inandas frisk och ren. Och sådan bör man alltid söka komma åt, i all synnerhet, som det vanligen finnes sådan utan för hvar mans dörr. Ingen behöfver heller spara på detta ämne, det räcker nog till. Äfven om luften icke finge någon ersättning för det förbrukade syret, skulle det ändå räcka till millioner år åt människor och djur. Men som växt-verlden ersätter hvad djurverlden förbrukar, så behöfver man icke ens befara någon minskning af detta lifsmedel utan öppna mellanåt fönster och dörrar, andas och njut. En fullvuxen människa förbrukar minst 12 kub. luft hvarje inandning och som dessa äro 16 i minuten, så förbrukar en sådan person 12 kubikfot luft i timmen. Detta ha våra skol-män tagit hänsigt till, då de låtit föreskrifva i lagen 150 kubfot luft åt hvarje barn i skolan. Om vi mera besinna detta och icke voro så rädda för att släppa frisk luft in i våra boningsrum, så skulle vi icke heller få se så många små grafvar på våra kyrkogårdar, som nu är förhållandet. Tro icke, att du förbättrar luften i ett rum genom rökning af tobak eller något dylikt. Nej, du skadar kroppens förnämsta kraft

källa och får själf bära ansvaret derfor — det är hela vinsten du har. Skaffa därför bort allt, som kan förderfva luften och låt denna strömma in i lungorna genom näsan, endast genom näsan. Genom

denna värmes och renas luften, hvilket icke kan ske, om andningen sker genom munnen. Vistas helst ute i det fria och glöm ej att den sämsta yttre luft är i allmänhet bättre, än den lästa kammarluft. Tag emellanåt djupa andningar och tänk icke, att man kan få förnycket af detta slaget.

Det är sant, att på somliga ställen på jorden är luften sämre ja rent af giftig. Men det kan jag säga, att i det hänseendet äro vi i Nya Stockholm lyckligt lottade. Icke många platser på jorden ha renare, friskare och helsosammare luft, att bjuda på, än denna-här. Här andas vi fritt och djupt, och här önska vi andas ut. Icke ens vårt gamla Sverige öfverträffar vårt Nya Stockholm härutinnan. I Skåne, Sveriges sydligaste och fruktbaraste landskap, lade sig ofta en tät och varaktig föga angenäm dimma; här har det varit dimmigt endast 3 eller 4 gånger på 2 år och då endast för några timmar hvar gång; i Skåne syntes månen icke förr än 3tje qvällen efter nytändningen, men här se vi den på den första. Derfor om någon af mina läsare önskade en sund bonings-plats, så kan jag säga: Nya Stockholm är en sådan.

Det är en stor välgerning af Gud och ett bevis på, att han vill vårt bästa, det, att han låter de mest nödvändiga ting för hälsa och lif förekomma så allmänt och rikligt. Till dessa ting kunna vi också räkna vattnet. Utan vatten skulle vår jord vara oboeligt liksom månen. Dess nytta framträder i många afseenden. Vi vilja endast nämna tre.

Först såsom reningsmedel är det oumbärligt. Ingenting skulle heller kunna ersätta det. Man må icke tänka, att det är likgiltigt för hälsan, huruvida man är ren eller icke. I snuts trifves sjukdom och ohyra, men ingen sundhet hvarken för kropp eller själ. Vid epidemisk sjukdom skall man alltid finna det största antalet döda der, hvarest smuts och orenlighet finnes. Det är därför

nödvändigt att ofta tvätta icke endast kropp och kläder, utan äfven boningsrummen. Derigenom ser man ju ock en smula lättare ut, och hvem skulle väl ha något deremot?

För det andra är vattnet nyttigt som läkemedel, då man blifvit sjuk. Fordom trodde man, att vid hvilket sjukdomsfall som helst, det vore nödvändigt, att låta aftappa en viss mängd blod. Sjelf minnes jag, huru min fader satt i kbbek efter en sådan tappning. Och icke är det endast han, som vid ett dylikt tillfälle bleknat. Nej, men det var ett annat medel, som sedermera användts, och som man icke bleknat för. Det var bränvin. Och nu dracks det af sjuka för att blifva friska och af friska för att blifva sjuka. Sjelfva Kongl. Majst. nådiga kungörelse upplyste folk från predikstolarne om den stora-hälsa, som låg i den välsignade drycken. Hvad som låg der, lemna jag, men säkert är, att mer och mer inses, att det är i vattnet hälsan ligger. Rätt använt lotar det otroligt många sjukdomar, om icke alla. Så mycket är emellertid säkert att ingen behöfver hvarken blekna eller rödna öfver dess bruk. Det är nog mer än en, som, drikande ur pumpen, sagt: „Om jag vetat, att vatten smakat så väl, så hade jag kunnat stutta i min gård ännu“. Som dryck se vi dess tredje nytta. Rent och friskt bruns- eller kall-vatten är läst och helsosammast. Men sådan finnes icke öfver allt och allraminst i Amerika. Men här i Nya Stockholm finnes det klart och rent som kristall, utan all bismak. Kom, så skall du få smaka och se att i mitt tal ligger ingen öfverdrift. Bättre vatten ha de icke i det gamla Stockholm, det är då säkert. Derfor rikna vi vårt Stockholm icke till det, som kommer och går, utan endast till det, som kommer. Det är med en viss hänförelse vi sjunga Runebergs: Och här och här är detta land, Vårt öga ser det här! etc. etc. — (Forts.)

Det är en stor välgerning af Gud och ett bevis på, att han vill vårt bästa, det, att han låter de mest nödvändiga ting för hälsa och lif förekomma så allmänt och rikligt. Till dessa ting kunna vi också räkna vattnet. Utan vatten skulle vår jord vara oboeligt liksom månen. Dess nytta framträder i många afseenden. Vi vilja endast nämna tre.

Först såsom reningsmedel är det oumbärligt. Ingenting skulle heller kunna ersätta det. Man må icke tänka, att det är likgiltigt för hälsan, huruvida man är ren eller icke. I snuts trifves sjukdom och ohyra, men ingen sundhet hvarken för kropp eller själ. Vid epidemisk sjukdom skall man alltid finna det största antalet döda der, hvarest smuts och orenlighet finnes. Det är därför

nödvändigt att ofta tvätta icke endast kropp och kläder, utan äfven boningsrummen. Derigenom ser man ju ock en smula lättare ut, och hvem skulle väl ha något deremot?

För det andra är vattnet nyttigt som läkemedel, då man blifvit sjuk. Fordom trodde man, att vid hvilket sjukdomsfall som helst, det vore nödvändigt, att låta aftappa en viss mängd blod. Sjelf minnes jag, huru min fader satt i kbbek efter en sådan tappning. Och icke är det endast han, som vid ett dylikt tillfälle bleknat. Nej, men det var ett annat medel, som sedermera användts, och som man icke bleknat för. Det var bränvin. Och nu dracks det af sjuka för att blifva friska och af friska för att blifva sjuka. Sjelfva Kongl. Majst. nådiga kungörelse upplyste folk från predikstolarne om den stora-hälsa, som låg i den välsignade drycken. Hvad som låg der, lemna jag, men säkert är, att mer och mer inses, att det är i vattnet hälsan ligger. Rätt använt lotar det otroligt många sjukdomar, om icke alla. Så mycket är emellertid säkert att ingen behöfver hvarken blekna eller rödna öfver dess bruk. Det är nog mer än en, som, drikande ur pumpen, sagt: „Om jag vetat, att vatten smakat så väl, så hade jag kunnat stutta i min gård ännu“. Som dryck se vi dess tredje nytta. Rent och friskt bruns- eller kall-vatten är läst och helsosammast. Men sådan finnes icke öfver allt och allraminst i Amerika. Men här i Nya Stockholm finnes det klart och rent som kristall, utan all bismak. Kom, så skall du få smaka och se att i mitt tal ligger ingen öfverdrift. Bättre vatten ha de icke i det gamla Stockholm, det är då säkert. Derfor rikna vi vårt Stockholm icke till det, som kommer och går, utan endast till det, som kommer. Det är med en viss hänförelse vi sjunga Runebergs: Och här och här är detta land, Vårt öga ser det här! etc. etc. — (Forts.)

För det andra är vattnet nyttigt som läkemedel, då man blifvit sjuk. Fordom trodde man, att vid hvilket sjukdomsfall som helst, det vore nödvändigt, att låta aftappa en viss mängd blod. Sjelf minnes jag, huru min fader satt i kbbek efter en sådan tappning. Och icke är det endast han, som vid ett dylikt tillfälle bleknat. Nej, men det var ett annat medel, som sedermera användts, och som man icke bleknat för. Det var bränvin. Och nu dracks det af sjuka för att blifva friska och af friska för att blifva sjuka. Sjelfva Kongl. Majst. nådiga kungörelse upplyste folk från predikstolarne om den stora-hälsa, som låg i den välsignade drycken. Hvad som låg der, lemna jag, men säkert är, att mer och mer inses, att det är i vattnet hälsan ligger. Rätt använt lotar det otroligt många sjukdomar, om icke alla. Så mycket är emellertid säkert att ingen behöfver hvarken blekna eller rödna öfver dess bruk. Det är nog mer än en, som, drikande ur pumpen, sagt: „Om jag vetat, att vatten smakat så väl, så hade jag kunnat stutta i min gård ännu“. Som dryck se vi dess tredje nytta. Rent och friskt bruns- eller kall-vatten är läst och helsosammast. Men sådan finnes icke öfver allt och allraminst i Amerika. Men här i Nya Stockholm finnes det klart och rent som kristall, utan all bismak. Kom, så skall du få smaka och se att i mitt tal ligger ingen öfverdrift. Bättre vatten ha de icke i det gamla Stockholm, det är då säkert. Derfor rikna vi vårt Stockholm icke till det, som kommer och går, utan endast till det, som kommer. Det är med en viss hänförelse vi sjunga Runebergs: Och här och här är detta land, Vårt öga ser det här! etc. etc. — (Forts.)

För det andra är vattnet nyttigt som läkemedel, då man blifvit sjuk. Fordom trodde man, att vid hvilket sjukdomsfall som helst, det vore nödvändigt, att låta aftappa en viss mängd blod. Sjelf minnes jag, huru min fader satt i kbbek efter en sådan tappning. Och icke är det endast han, som vid ett dylikt tillfälle bleknat. Nej, men det var ett annat medel, som sedermera användts, och som man icke bleknat för. Det var bränvin. Och nu dracks det af sjuka för att blifva friska och af friska för att blifva sjuka. Sjelfva Kongl. Majst. nådiga kungörelse upplyste folk från predikstolarne om den stora-hälsa, som låg i den välsignade drycken. Hvad som låg der, lemna jag, men säkert är, att mer och mer inses, att det är i vattnet hälsan ligger. Rätt använt lotar det otroligt många sjukdomar, om icke alla. Så mycket är emellertid säkert att ingen behöfver hvarken blekna eller rödna öfver dess bruk. Det är nog mer än en, som, drikande ur pumpen, sagt: „Om jag vetat, att vatten smakat så väl, så hade jag kunnat stutta i min gård ännu“. Som dryck se vi dess tredje nytta. Rent och friskt bruns- eller kall-vatten är läst och helsosammast. Men sådan finnes icke öfver allt och allraminst i Amerika. Men här i Nya Stockholm finnes det klart och rent som kristall, utan all bismak. Kom, så skall du få smaka och se att i mitt tal ligger ingen öfverdrift. Bättre vatten ha de icke i det gamla Stockholm, det är då säkert. Derfor rikna vi vårt Stockholm icke till det, som kommer och går, utan endast till det, som kommer. Det är med en viss hänförelse vi sjunga Runebergs: Och här och här är detta land, Vårt öga ser det här! etc. etc. — (Forts.)

För det andra är vattnet nyttigt som läkemedel, då man blifvit sjuk. Fordom trodde man, att vid hvilket sjukdomsfall som helst, det vore nödvändigt, att låta aftappa en viss mängd blod. Sjelf minnes jag, huru min fader satt i kbbek efter en sådan tappning. Och icke är det endast han, som vid ett dylikt tillfälle bleknat. Nej, men det var ett annat medel, som sedermera användts, och som man icke bleknat för. Det var bränvin. Och nu dracks det af sjuka för att blifva friska och af friska för att blifva sjuka. Sjelfva Kongl. Majst. nådiga kungörelse upplyste folk från predikstolarne om den stora-hälsa, som låg i den välsignade drycken. Hvad som låg der, lemna jag, men säkert är, att mer och mer inses, att det är i vattnet hälsan ligger. Rätt använt lotar det otroligt många sjukdomar, om icke alla. Så mycket är emellertid säkert att ingen behöfver hvarken blekna eller rödna öfver dess bruk. Det är nog mer än en, som, drikande ur pumpen, sagt: „Om jag vetat, att vatten smakat så väl, så hade jag kunnat stutta i min gård ännu“. Som dryck se vi dess tredje nytta. Rent och friskt bruns- eller kall-vatten är läst och helsosammast. Men sådan finnes icke öfver allt och allraminst i Amerika. Men här i Nya Stockholm finnes det klart och rent som kristall, utan all bismak. Kom, så skall du få smaka och se att i mitt tal ligger ingen öfverdrift. Bättre vatten ha de icke i det gamla Stockholm, det är då säkert. Derfor rikna vi vårt Stockholm icke till det, som kommer och går, utan endast till det, som kommer. Det är med en viss hänförelse vi sjunga Runebergs: Och här och här är detta land, Vårt öga ser det här! etc. etc. — (Forts.)

För det andra är vattnet nyttigt som läkemedel, då man blifvit sjuk. Fordom trodde man, att vid hvilket sjukdomsfall som helst, det vore nödvändigt, att låta aftappa en viss mängd blod. Sjelf minnes jag, huru min fader satt i kbbek efter en sådan tappning. Och icke är det endast han, som vid ett dylikt tillfälle bleknat. Nej, men det var ett annat medel, som sedermera användts, och som man icke bleknat för. Det var bränvin. Och nu dracks det af sjuka för att blifva friska och af friska för att blifva sjuka. Sjelfva Kongl. Majst. nådiga kungörelse upplyste folk från predikstolarne om den stora-hälsa, som låg i den välsignade drycken. Hvad som låg der, lemna jag, men säkert är, att mer och mer inses, att det är i vattnet hälsan ligger. Rätt använt lotar det otroligt många sjukdomar, om icke alla. Så mycket är emellertid säkert att ingen behöfver hvarken blekna eller rödna öfver dess bruk. Det är nog mer än en, som, drikande ur pumpen, sagt: „Om jag vetat, att vatten smakat så väl, så hade jag kunnat stutta i min gård ännu“. Som dryck se vi dess tredje nytta. Rent och friskt bruns- eller kall-vatten är läst och helsosammast. Men sådan finnes icke öfver allt och allraminst i Amerika. Men här i Nya Stockholm finnes det klart och rent som kristall, utan all bismak. Kom, så skall du få smaka och se att i mitt tal ligger ingen öfverdrift. Bättre vatten ha de icke i det gamla Stockholm, det är då säkert. Derfor rikna vi vårt Stockholm icke till det, som kommer och går, utan endast till det, som kommer. Det är med en viss hänförelse vi sjunga Runebergs: Och här och här är detta land, Vårt öga ser det här! etc. etc. — (Forts.)

## HVARJEHANDA NYHETER.

Små ting värda att ihågkommas. Nämn alltid Dig själf sist. När andra hafva sorg, trösta dem så godt Du förmår. Tala hellre om Dina egna fel än Dina medmenskers. Öm Dina egna små sorger, men sök att hjälpa andra i deras. Håll fast vid Gud med den ene handen och håll den andra öppen för Din granne.

Verldens religiösa statistik är omkring som följer: Romerska katoliker 196,000,000; protestanter 108,000,000; grekiska kyrkor 80,000,000; andra kyrkor 10,000,000; summa af nominal-kristna 393,000,000. Af sådana, som icke kallas kristna, finnes det 7,000,000 judar; 85,000,000 muhamedaner; 500,000,000 buddhaister; 190,000,000 hinduer; 280,000,000 hedningar; summa 1,062,000,000. Detta gör trettio procent af jordens befolkning till namnet kristna.

PREDIKANTER blifva ofta med och utan skäl obarmhertigt kritiserade. Än är deras föredrag fattigt och torrt och gammalt, än är det för rikt på grannlåt och ordsvammel, än är det för strängt och än, fast kanske mera sällan, för löst, och så kunde man upppräka en lång lista af fel och svagheter, hvarmed predikan är behäftad. Ett allmänt fel hos många, afven goda predikanter är, att de hafva så fastigt svårt för att sluta. De börja kanske sin afslutning i midten af predikan, men det är långt derifrån och till amen. En predikant, som visst icke har erl om sig att vara så ytterst hflig, men besitter särskilda gåfvor i att kunna hålla på länge, slutade så här: Blott ett ord till och så slut. Nedtecknare funno det „ordet“ innehålla 1500 stafveler. Nåja, det var ju väl långt. Men så var det icke heller en småsak att förmå tillfredställa alla de åhörare som langtat efter „amen“, kanske innan de stigit in i kyrkan.

— (Forts.)