



Det här verket har digitaliserats vid Göteborgs universitetsbibliotek och är fritt att använda. Alla tryckta texter är OCR-tolkade till maskinläsbar text. Det betyder att du kan söka och kopiera texten från dokumentet. Vissa äldre dokument med dåligt tryck kan vara svåra att OCR-tolka korrekt vilket medför att den OCR-tolkade texten kan innehålla fel och därför bör man visuellt jämföra med verkets bilder för att avgöra vad som är riktigt.

This work has been digitized at Gothenburg University Library and is free to use. All printed texts have been OCR-processed and converted to machine readable text. This means that you can search and copy text from the document. Some early printed books are hard to OCR-process correctly and the text may contain errors, so one should always visually compare it with the images to determine what is correct.





# ILLUSTRERAD TIDNING

# IDGÅEN

## FÖR · KVINNAN · OCH · HEMMET ·

GRUNDLAGD AV  
FRITHIOF HELLBERG

UTGIVARE:  
BEYRON CARLSSON

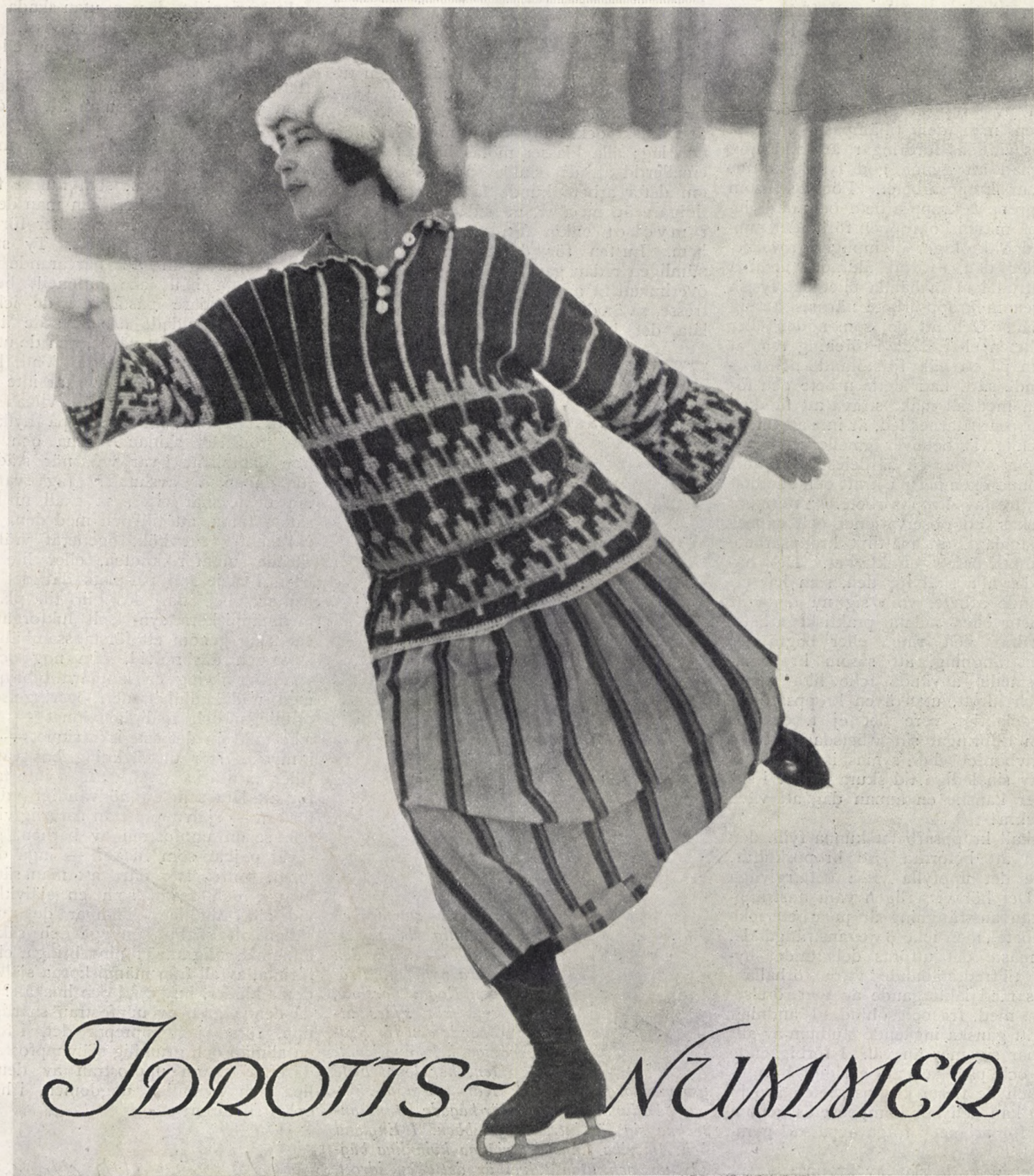
UPPLAGA **A**

N:o **2**

DEN 13 JAN. 1924

PRIS 35 ÖRE

REDAKTÖR  
EBBA THEORIN



## Idrotts-Nummer

**Ragnvi Torslow,**  
som vunnit fem mästerskap i konst-  
åkning å skridsko och f. ö. är  
i besittning av 225  
idrottspris.

# FYSISK FOSTRAN OCH KROPPSARBETE

FÖR IDUN AV DR KAROLINA WIDERSTRÖM.

»HÖJANDET AV KVINNORNAS Fysiska kultur» är det stora och utan tvivel synnerligen eftersträvansvärda mål, som den i dagarna bildade nya kvinnosammanslutningen satt sig före. Att rätt många bland medel att vinna detta mål närmast tänkt på idrotten, som på senare tiden tillvunnit sig ett allt större intresse både från kvinnor och män, och om vars gynnsamma inverkan på hälsan åtskilliga vederhäftiga personer kunna vittna på grund av egen erfarenhet, är blott helt naturligt. Kanske kan det därför ej vara ur vägen, att redan i början av det nya förbundets verksamhet bringa uti erinran, att förutom idrott och gymnastik, vilken senare med nödvändighet måste utgöra idrottens grundval och trogna följeslagare, äga vi ännu en form av kroppsrörelse, som försävt och i den mån den tillämpas i enlighet med hälsovårdens fordringar, är i lika hög grad ägnad att gynna god fysisk kultur. Jag menar kroppsarbetet. För den, som med begreppet kroppsbete och dess inverkan på människokroppen förbinder minnet av den krokige, otyplige grovarbetaren eller den i förtid åldrade, utslitna hjälphustrun kan måhända talet om fysisk kultur genom kroppsbete närmast te sig såsom hån. Och att de, som nöden eller okunnigheten eller båda i förening tvingat att arbeta på ett hälsoförstörande och livsförkortande sätt, hata detta arbete och för sina barn med all makt sträva att få dem ut ur kroppsbetarnes led, är inte att undra på. Lyckligtvis behöver emellertid knappast någon av oss gå särdeles långt bort för att finna exempel på kraft och sundhet hos utövare av kroppsbete. Yttermera må påpekas, att observationer och experiment ådagalagt, att måttligt kroppsbete höjer tankearbetets effektivitet. Det finnes således alla skäl för den, som har ett stillasittande arbete, vare sig nu detta är tankearbete eller sådant praktiskt arbete, som fordrar helt ringa eller begränsad muskelansträngning, att såsom kroppsbete användas icke blott gymnastik och idrott, utan även kroppsbete. Hur fördelaktigt vore det ej t. ex. för den, som tillbringat sin arbetsdag vid boken, skrivbordet eller symaskinen, att på en del av sin lediga tid skura golvet i sitt rum, eller kanske en annan dag att väva eller snickra!

Men skall kroppsbetet kunna fylla den uppgiften att befordra god kroppskultur, så måste det uppfylla vissa oeftergivliga vilkor. Det bör visserligen vara ansträngande (utan ansträngning är ju arbete icke något arbete), men icke övransträngande. Vidare måste det utföras dels under hygieniskt tillfredsställande yttre förhållanden, dels med iakttagande av god rörelseekonomi, med fri och ohindrad andning m. m. Ett ganska ingående studium av allt detta lönar sig mer än väl. I förbigående må här ock påpekas, att ensidigt kroppsbete (och de flesta kroppsbeten äro ju ensidiga) kan och bör kompenseras genom särskild, för arbetet i fråga avpassad gymnastik.

Vad beträffar de slag av kroppsbeten, som huvudsakligen idkas av vårt kön, så

*Doktor Karolina Widerström, Sveriges första kvinnliga läkare, ger här ett slags lösen för hela den rörelse till större sundhet, mera fysisk kultur, som f. n. pågår bland kvinnorna och som fått ett glänsande uttryck i den nyss avslutade "Kvinnornas Idrottsriksdag". Hon påpekar här även hur "fysisk fostran" måste tagas i en vidsträckt bemärkelse: kroppsbetet i hemmet ingår även däri, likafullt som ett stärkande friluftsliv.*

ha vi under de senaste åren bevittnat en det husliga arbetets renässans, som är synnerligen glädjande, och som säkerligen utövar sin goda verkan även på vårt köns hälsotillstånd. Hågen för dylikt arbete är faktiskt också mycket utbredd hos hög och låg; alla klasser mötas här. Jag tror emellertid att det skulle vara fördelaktigt, om detta arbete kunde få börja åtskilligt tidigare än nu sker, men då nödvändigtvis i mycket enkla former, i skola och i hem. Lusten för dylikt arbete uppstår nämligen redan ganska tidigt, och skola vi överhuvud få arbete gjort väl och med intresse, så är det bland annat nödvändigt att låta det börja när individen naturligen

## Iduns bågskytteklubb.



*Idun startar en kvinnlig bågskytteklubb — det är den stora nyheten. Fröken Ragni Torslow, som här synes utövande den för Sverige helt nya idrotten, har lovat bistå oss med organiserandet. Närmare upplysningar på Iduns redaktion, där hägade kunna anteckna sig för inträde i klubben. I England och Amerika finns det många kvinnliga bågskyttar, och utan tvivel är detta en idrott, som lämpar sig särdeles väl för kvinnor.*

har håg för det. Men ack, om den lilla flickan vill hjälpa sin mamma, måtte mamman försöka komma ihåg att inte ge sin tös blott hantlangararbete. Låt henne t. ex. inte bara rensa ogräs i trädgården! Det händer, att hon då kommer att avsky trädgårdsarbete i hela sitt liv.

Det är särskilt en art av husligt arbete, på vilken jag passar på tillfället att här fästa uppmärksamheten, nämligen städning och rengöring. Att de arbeten, som höra hit, giva god motion, kan var och en som utfört dem vittna om. Att de kunna utföras fullt hygieniskt, d. v. s. utan skada för den som utför dem, är alldeles visst. Sker ej detta, är det fel i anordningen eller utförandet. Mången skall säkerligen betvivla riktigheten av detta mitt påstående. Kan man verkligen städa utan att få damm i lungorna? Kan man företa en storrengöring utan att förkyla sig genom drag, och utan att ådraga sig infektion genom alla de smittoämnen, som kunna finnas i vråna? Ja helt säkert kan man det. Men lika säkert är att dessa risker för närvarande verkligen förefinnas. Ty städning och rengöring äro för närvarande på alltför många håll icke rationellt bedrivna. Jag vill vidare påstå, att de icke heller äro omhuldade arbeten; de äro icke uppskattade till sitt värde, och de utövas ej i den grad som de borde. Vad, hör jag någon utropa, äro vi svenskar inte en renlig nation? Stå inte i kök, vilkas tal äro legio, kopparn blänkande på hyllan, äro inte fönstren skinande rena och är det inte dammfritt i var vrå, när städningen för dagen är avslutad? Jag svarar, att om ni forska efter, så skall ni inte så sällan finna, att till och med den, som så väl sköter sitt kök, ogenerat vråker avskräde utanför knuten, eller lite längre bort, i varje fall på plats där det ej hör hemma, och där det blir till plåga för medmänniskors syn- och luktorgan. En vandring genom ett förstadsområde, eller i skogen därbredvid, ofta nog också en vandring ikring en lantgård bibringar en med nödvändighet den övertygelsen, att ordnings- och renlighetssinnet — för att icke tala om det estetiska sinnet — saknas i mycket stor utsträckning hos vårt folk. Eller är det bara så, att man inte tagit sig för att låta som ett nödvändigt led i uppfostran — självuppfostran naturligtvis först, och sedan uppfostran av barnen, givetvis såväl pojkar som flickor — ingå det moment, som består däri, att man sätter sig in uti, och sedan som en självklar sak vid alla tillfällen tillämpar de rationella sätten att snabbt, snyggt och säkert till ändamålsenlig användning bringa, eller ock förinta, avfall från människorna själva, från deras kläder, husgeråd och hushåll? Mätte då denna gren av uppfostran snarligen tas upp, först, jag upprepar det, i form av en allmän och grundlig självuppfostran och därefter såsom uppfostran av den manliga och kvinnliga ungdomen, i hemmen och i skolorna!

*Karolina Widerström*



NYTT SVENSKT **VASAMODELLEN**  
MATSILVER

Tillverkare: GULDSMEDS AKTIEBOLAGET I STOCKHOLM

Säljes i varje förstklassig juvelerareaffär.

# NÄR NOBELPRISET KOM MED FRUKOSTKAFFET

DEN ENGELSKE NOBELPRISTAGARENS FRU, MRS HILL, BER VÅRA LÄSARINNOR OM SVENSKA VÄVMÖNSTER.

DET VAR EN MORGON strax efter Nobelpristagarnas utnämning. Tidningen hade kommit och i väntan på frukosten tog mrs Hill upp den och satte sig att läsa. Hon såg då, att Nobelpristagarna blivit utsedda och yttrade till sin man:

»Har du läst om Nobelpriset? De ha blivit utdelade nu.»

»Jaså,» svarade professorn. »Vilka äro de lyckliga, då?»

Hon läste upp en del namn men hade inte hunnit så vidare långt, förrän jungfrun kom in och satte frukosten på bordet. Hon lade bort tidningen, och makarna satte sig att äta. När mrs Hill slutat, tog hon upp tidningen igen och fortsatte där hon slutat. Plötsligt fick hon se något, som kom henne att ropa till:

»Men vad är det här? Professor Archibald Hill vid Universitetet i London. Det är ju du det!»

»Skulle tro det,» svarade professorn helt lugnt. »Vad är det med mig?»

»Nobelpriset i fysik har fördelats på två, och du är den ena.»

Nu blev även professorn intresserad. Han fick tidningen och såg med egna ögon, att det verkligen var så. Naturligtvis vart han förtjust och vad som också glädde honom var, att den tyske professor han skulle dela priset med var en gammal bekant och vän. De hade korresponderat före kriget men under kriget naturligtvis varit helt utan kontakt med varandra. Men så fort freden slöts, återtogo de genast korrespondensen, och professor Hill inbjöd sin tyske vän att komma över till England, vilket denne också gjorde. Han var den förste tyska vetenskapsman som efter kriget besökte England.

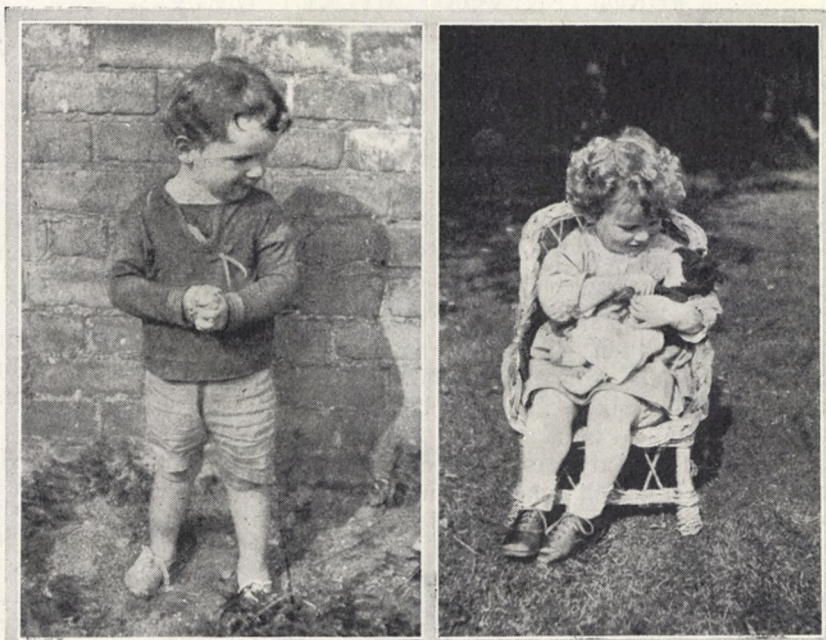
Nobelpriset kom således som en fullkomlig överraskning för professor Hill och hans hustru. Och fastän de brukat säga ibland, när det var något de gärna ville ha men inte ansåg sig ha råd till: »Det ska vi ha, när vi få Nobelpriset», så hade de aldrig drömt om att det verkligen skulle inträffa.

Mrs Hill log, då hon berättade mig detta, där vi sutto vid brasan i hennes vackra salong med de höga fönstren med utsikt över trädgården. De hade endast bott i det huset sedan i augusti, då de flyttade till London från Manchester, vid vars universitet professorn var anställd förut. Det är ett gammalt hus med härligaste läge, på höjden av Highgate.

Överallt i salongen sågos vävnader i de mest delikata färger, på kuddarna, på överdragen, på möblerna. Mrs Hill berättade att hon vävt det själv och det efter svensk metod. »Det här är dukagång. Uttalar ni det så?» frågade hon.

Ja, det var alldeles rätt.

»Och det här är munkabälte», fortsatte hon. Och här är något vi kalla »Hemten». Men jag vet inte, om det är rätta ordet på svenska.» Jag tittade på det och fann, att det var Opphämta.



Paret Hills två yngsta. T. v.: Lille Maurice i djupsinniga funderingar. T. h.: Janet föder upp sin docka med flaska.

En av Iduns korrespondenter i London, friherrinnan Elsa Djurklou, berättar här både målande och rörande om hur Nobelpriset kom till professor Hill som en fullständig överraskning, när familjen satt vid frukostbordet. Det är även en intagande skildring av ett engelskt hem och engelskt familjeliv, som här lämnas. Och säkert skola många av våra textilkunniga läsarinor begagna det tillfälle att komma i förbindelse med Nobelpristagarens hustru, som här anges.

Mrs Hill berättade, hur det kommit sig, att hon börjat väva. Det var när hon var flicka och bodde i Cambridge. Där fanns en fattig kvinna, som brukade väva, och det var hon, som först intresserade henne och lärde henne det. Kvinnan hade en son, som var något sinnesslö, och hon lärde honom väva för att ge honom sysselsättning och för att han skulle kunna hjälpa till att förtjäna till sitt uppehälle. Mrs Hill följde

## Stilleben.

En efterlämnad dikt av den nyligen avlidna skalden  
GÖRAN BJÖRKMÄN.

Sommar och sol en söndagseftermiddag.  
Allt vilar, även gatans vardagsmyller.  
Endast min son från husets andra ända  
med muntra visseltoner rummen fyller.

Han gläder sig — åt vad, det vet han inte.  
Ej fågeln heller vet, varför den kvittrar.  
Kanske emedan nyss den mätt sig ätit,  
kanske emedan allt i solljus glittrar...

In i min framtid då en stund förflyttad,  
jag ser mig kommen från den andra stranden,  
osynlig, fäst med band, som icke brusto,  
då döden mellan förr och nu slet banden.

Och åter skall jag höra — så jag hoppas —  
min son sitt hus med visseldrillar fylla.  
Och vid hans kind skall likt ett vingslag snudda  
en kyss från en, vars mun är vorden mylla.

med varmt intresse bäge deras strävanden och hon hjälpte dem att rita mönster och sätta ihop färger samt sälja vad de vävde. Det gick bättre och bättre för dem, och nu har arbetet vuxit ut och blivit en hel liten industri, som flera personer få sitt uppehälle på. Invaliderna spinnade ulen, andra färgade den och 7 personer sitta dagligen vid vävstolarna. Allt göres efter svensk metod. Och mrs Hill tar alltjämt livlig del i arbetet och hjälper dem att få mönster och nya idéer. Hon frågade, om jag kände till några andra svenska vävsorter. Hon hade bett sin man, som just samma dag rest till Stockholm för det högtidliga överlämnandet av Nobelpriset, att söka få tag i några andra svenska vävsorter och mönster, men hon var rädd för

att han varken skulle få tid eller tillfälle till det. Jag sade henne, att jag var övertygad om att de svenskor, som läsa detta och själva äro intresserade av vävning, säkert skola med största glädje hjälpa henne samt sända henne mönster och beskrivningar. Jag skall gärna överlämna beskrivningarna från svenska för den goda sakens skull. Så att är det någon, som kan och vill hjälpa mrs Hill härmed, så är hennes adress mrs Margaret Hill, 16, Bishopswood, Road, Highgate, London N 6, hon är särskilt tacksam för mönster och beskrivningar på rödlakan, som jag fick tillfälle visa henne på svenska basaren i London för en tid sedan, och som hon blev mycket förtjust uti. Jag hörde också, att hon vill ha något, som är lämpligt för mattor som t. ex. flossa.

Något porträtt av mrs Hill kunde jag tyvärr inte få, ty alla dem hon hade voro så dåliga och inte alls lika henne. Hon är en lång smärt kvinna med kastanjebrunt hår, livlig, intelligent och behaglig och som en äkta engelska mycket hjärtlig och älskvärd.

När jag beklagade att jag inte kunde få ett porträtt av henne log hon och sa, att det kunde vara nog att visa barnen. Och hon gav mig dessas fotografier, som professorn själv tagit av dem. Det är fyra barn de ha, två flickor och två gossar. Polly, som är nio år, är en lång, smal tös med fina vackra drag och rödbrunt hår och David åtta år, en trygg, säker pojke med samma rödbruna hår som systemen. Och så komma de två små, Janet, som är fem och Maurice fyra, båda av en helt annan typ — mörka och med ögonen glittrande av odugd.

De timmar jag tillbragte i professor Hills hem gävo mig det absoluta intrycket att de äga ett hem i dess vackraste bemärkelse, där två lyckliga, goda och intelligenta människor bo, och där fyra lyckliga älskliga barn med oändlig ömhet och allvar omhuldas och fostras av far och mor.



# H. E. EKSTRÖMS JÄSTMJÖL



# DE FÖRSTA STAPPLANDE STEGEN

PÅ IDROTTENS VÄG. SMÅ PERSONLIGA MINNEN FRÅN EN TID, DÅ BÅDE BERÄTTARNE OCH KVINNO-IDROTTEN VORO MYCKET UNGA.

## ”Tänk om Lydia drunknat!”

Dr Lydia Wahlström berättar om sin första och sista sportbragd:

Jag var nykonfirmerad och nyss fyllda sju ton år och skulle tillbringa ett par veckor på Hisingen hos en god vän, vars far var godsägare och bodde vid stranden av Göta älv. Vi badade dagligen och i vanliga fall voro de yngre pojkarna i familjen också med, och dem gällde det att så vitt möjligt överglänsa i fråga om simkunnighet. För hopp hade jag — av födsel och ohindrad vana — aldrig haft någon förkärlek, men i längdsimning hade jag en viss uthållighet, som en gång lite längre fram i tiden t. o. m. framkallade en räddningsexpedition med roddbåt. Jag ser den ännu framför mig, rodd av ett par flämtande och ivriga backfischer i de traditionella röda underkjolarna, ansträngande sig att vränga båten rätt under mina våldsamma knyckar för att komma upp i den. Men det var en annan historia, och vad jag nu tänkte berätta var, hur jag simmade över Göta älv ett par mil ovanför utloppet.

I flera dagar hade jag plågats av tanken, att jag väl inte borde lämna stället utan att ha någon sportbragd att högfärdas över, och då man i min väns hem inte var värst styv i simning, var älven den enda utväg, som självmant erbjöd sig. Men den var bred och strid, och det värsta var, att den nästan ständigt var tätt befolkad av större och smärre båtar, både de stora kanalångarna och massor av små prämar. Endast vid tolvtiden på dagen var trafiken lite stillsammare, så pass att man kunde få en halvtimmes frid att simma över. Ellen var ett par år yngre än jag och hade sin ärelystnad helt och hållet förlagd till flirt, och hennes bröder voro strängeligen förbjudna att försöka simma över, så jag hade ingen konkurrens att frukta, när jag en solig julidag gick ned till badhuset för andra gången. Vi var ensamma — hade skickat bort småpojken någonstans, för att de inte skulle skvallra, innan det hela var fullbordat faktum. Jag befann mig halvvägs i ångbåtsrännan när Ellen började klä sig, men vid den tiden hade hon redan hunnit bli rädd, och rätt vad det var hörde jag henne med små mellanrum skrika: »Lydia, vänd om!» Tillropen hade naturligtvis bara en uppmuntrande verkan, och jag fortsatte under stor belåtenhet. För tillfället syntes ingen ångbåt till, men strömdraget var ju alltid synnerligen starkt så nära utloppet, och jag måste ta sikte på en plats betydligt ovanför den dit jag syftade för att komma fram någorlunda rakt mitt emot badhuset. Men det hjälpte inte alls — när jag väl hade kommit så pass långt, att jag kände fast mark under fötterna, befann jag mig helt enkelt ett gott stycke nedanför målet och måste springa tillbaka åt det håll, där Surte glasbruk låg. Det hade sig inte så lätt, då jag inte hade en tråd på mig och måste gömma mig i vassen då och då. En liten stund måste jag också vila innan jag gav mig på återfärden — ansträngningen med strömdraget hade varit starkare

De första idrottsminnena ligga säkert för de flesta i ett skimmer av äventyr och livsglädje. Det skimret står också kring de små historier — som man gott kan kalla dem — som några idrottsälskande damer här berätta från sina tidiga år.

än jag själv förstätt, och det var inte utan en liten bävan jag nu gav mig i väg. Ellen förnyade oupphörligt sina tillrop, och jag kunde inte låta bli att undra vad det skulle tjäna till att be mig skynda på. Tvärtom måste jag ett tag lägga mig på rygg och vila, och när jag då upptäckte, att jag på allvar hade råkat in i strömdraget, började jag för första gången finna simning en smula tröttande. En sekund



Grevinnan Anna von Stockenström f. Hamilton vid konståkningstävlingarna i Davos, där hon vann andra pris. Den dåtida sportdräkten med kjol, blus och stor hatt verkar nästan löjligt opraktisk i jämförelse med den som våra damer begagna nu, 15 år senare — jämför t. ex. med omslagssidans skridskoåkarska!

efteråt begrep jag i alla fall min kamrats ängslan: jag fick strax höra ett ljud som av en försvarlig kaffekvarn, och när jag såg åt det hållet märkte jag, att en bogserbåt med en präm kom ångande emot mig. Visserligen långsamt, men under dåvarande förhållanden, så... Jag kavade på för livet, ömsom på rygg och ömsom framstupa, och hade med knapp nöd hunnit inom badhuset när bogseraren gled förbi. Den hade bara två mans besättning, och den av karlarna som stod vid ratten, skrek av alla krafter till oss flickor:

»Tänk om Lydia hade drunknat!»

Ja tänk om... Då för tiden tyckte jag säkerligen icke, att den skadan för världen hade varit så måttlig som jag nu finner det. För min egen räkning åter kommer jag väl alltid att vara tacksam att

jag den gången blev sparad för åtskilligt annat — för cykling och gymnastik till exempel!

LYDIA WAHLSTRÖM.

Från gamla idrottsparken i Stockholm till Davos och Indien.

Grevinnan Anna von Stockenström f. Hamilton, på Ånhammar, Duncker, har kan man säga trots sin ungdom gamla idrottsminnen — hon började nämligen sporta som fyraåring. Hennes senare sportminnen omfatta både tävlingar i Schweiz och jaktfärder i Indien:

Ni frågar om mina tidigaste idrottsminnen. Ja, många av mina tidigaste minnen överhuvud taget äro förknippade med sport och idrott av ett eller annat slag, till lands eller vatten, på snö eller is. Fyra år gammal började jag åka skridsko, och redan som rätt liten flicka försökte jag mig på figuråkning, som tränades på gamla idrottsparken i Stockholm. Men på julloven, som alltid tillbringades vid Mälaren, då var skridskoseglingen på de vida Mälarfjärdarna ännu tjugisigare, då hände det ibland, att hela ungdomsskaran åkte bort på skridsko till granngårdarna på julkalas, därifrån man återvände på natten, med den långa raden av skridskosegel glänsande i månkenet. Innan jag slutade skolan, hade jag deltagit i en tävlan i skridskosegling på Djursholm, såsom ensam »dam». Ett extra pris blev belöningen den gången.

Men redan flera år tidigare hade jag tävlat i konståkning i skolungdomens tävlingar. Ännu mera spännande var det, då jag fjorton år gammal var djärv nog att delta i Nordiska spelens tävlingar 1904. Något pris vankades visserligen inte, men i stället blev det filmning av, som föranstaltades av den gamle kände engelske konståkaren mr Adams. Min man erinrar just om, att han på resa i Schweiz 1905 under en biograföreställning, där Nordiska spelen visades, plötsligt fick se mig komma insusande på den vita duken. Själv kom jag också till Schweiz några år senare och tävlade internationellt i Davos, hemförande ett 2:dra pris, som jag då var ganska stolt över.

Ja, nu har jag berättat lite om mina tidigaste idrottsminnen, till vilka kunde fogas en hel rad av glada erinringar från episoder under uppväxt- och ungdomsåren, från segelfärder i skärgården, hockey i England, bergsbestigningar i Alperna, och — last but not least — jaktfärder och ridturer i Indiens djunglar.

ANNA v. STOCKENSTRÖM.  
f. Hamilton.

”Hur jag fostrades till luftdyrkare” — — —

Dr Ingrid Samzelius-Lejdström berättar några roande minnen från 70- och 80-talens Stockholm:

Mina tidigaste idrottsminnen? För mina blickar framtröllas genast bilden av Norrhamnen i Vaxholm. Där hyrde mina föräldrar sedan 1869 (då jag var 2 år gammal) villan, som ligger längst inne ute i viken,

(Forts. sid. 40.)



FOTOGRAFERA MED EN KODAK OCH KODAK FILM

OBS! NAMNET - EASTMAN KODAK COMP. - PÅ KODAK KAMEROR OCH FILM  
ALLA FOTOGRAFISKA ARTIKLAR, FRAMKALLNING OCH KOPIERING BÄST GENOM

HASSELBLADS FOTOGRAFISKA A.-B. GÖTEBORG · MALMÖ · STOCKHOLM



# ÄKTENSKAP OCH SKIDOR

Det finns nu för tiden i Sverige en mängd äkta par, i vilkas vardagliga samliv sporten ingår som en viktig punkt. Och en del av dem försäkra, att idrotten varit en kraftig hävstång för höjandet av deras äkten-skapliga lycka. Några bekanta "sportpar" ge här nedan en personlig belysning av frågan "sport och äktenskap".

## En friluftspredikan av två sportande makar.

ETT VERKLIGT PRAKT-exempel på ett idrottsäkten-skap är kapten Sam och fru Greta Adrians i Örebro. De båda makarna förenas redan genom sitt yrke. Liksom han är »diktator» för den manliga gymnastiken i sin stad, så är hon den drivande kraften för all kvinnlig gymnastik i staden och länet. Vidare föra de ett intensivt och härligt friluftsliv tillsammans — bl. a. i den stuga i Kilsbergen, som kaptenen själv byggt. På tal om »friluftsliv och äkten-skap» talar fru Adrian om hur lätt arrangerade och hur härliga vandringar äro för två friluftsaltskande makar. På annat ställe återges hennes råd hur man bör vara utrustad för vandringar och hur de böra läggas. När fru Adrian talar om behaget att bo i egen sportstuga, lämnar hon emellertid ett speciellt litet bidrag till kapitlet »Sport och äkten-skap», varför vi här återge det:

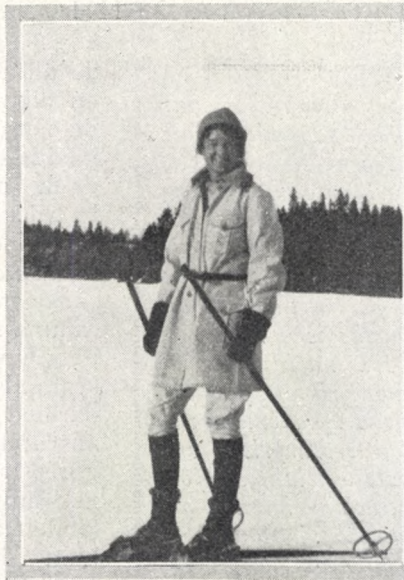
Ett sätt att under mera bofasta förhållanden komma ut i naturen och idka friluftsliv, är att skaffa sig en stuga eller koja dit man kan draga sig tillbaka och söka vila och vederkvickelse under lediga tider.

En dylik koja fullt vinterbonad och möjliggörande längre vistelse såväl sommar som vinter kan uppföras för en kostnad understigande 1,000 kronor.

En dylik fristad dit man kan fly undan vardagslivets jäkt, bjuder sinnet ro och länkar tankarne in på andra banor, det blir då helt andra omsorger som sysselsätter såväl hufvuderna som hufvuderna. Hushållsbestyren komma på ett annat plan, bliva av mer primitiv art. Även den hufvuderna som i staden tager föga del av hemmets skötsel tvingas här att påtaga sig sin anpart och sitt ansvar i de husliga bestyren. Självklart är också, att friluftsliv, kroppsarbete, vandringar, rodd, fiske, jakt, skidlopp m. m. böra intaga en mycket framskjuten plats i det dagliga livet.

Vare sig sommar-solen och fåglarnes kvitter båda den nya dagens inträde och man gemensamt tager sitt morgondopp och sin

Här ännu två par äkta makar, som hålla hop i nöd och lust och — idrott. T. v.: Verkmästare och fru Lindell, som äro ivriga och intresserade kanotister. T. h.: Löjtnant och fru C. Norberg i Örebro på skidfärd i Storlien.



Kapten och fru Adrian i Örebro äro ett första klassens "sportpar". T. v.: fru A. på skidor och t. h.: hennes man utanför den stuga, han själv byggt på Axön med tanke på familjens friluftsliv. Om "stugulivets" härligheter berättar fru Adrian i vidstående text.



"Hela familjen under bar himmel!" — Det är konstnären Fjæstads motto. Här synas han och hans fru förverkliga ordet, och i artikeln här invid belysa de var sin sida av ett "idrottsligt" äkten-skap.



simtur i det friska, klara vatten, eller i vintermorgonens dunkel stocksvedsbrasan tändes, »kaffepetter» sattes på och man ger sig ut på en kortare intensiv skidtur för att ångande av värme taga sin avrivning eller sitt snöbad, sker det under en känsla av kamratskap och gemensamma intressen. När den ljumma sommaraftonens skymning sveper skog och sjö i sin mjuka mantel eller den korta vinterdagen nalkas sitt slut, kölden knäpper i knutarna och dånar i isen, brasan flamlar i den öppna spisen — då är gott att vara tillsammans!

GRETA ADRIAN.

## Tvinga er att sporta!

råder fru Maja Fjæstad som anser skidåkning vara den härligaste rörelse som finns.

Jag hade inte slösat varken tid eller tankar på sport något nämnvärt åtminstone, när mitt öde sammanlänkades med Gustaf Fjæstads. Äkte skridskor gjorde man ju till husbehov i det landet Skåne där min vagga stod, cyklade även, men skam till sägandes kunde jag nätt och jämt vingla mig fram på en cykel vid förutnämnda »mötetid».

Äkt runt gårdsplanen hemma det hade jag gjort på någon av systrarnas cyklar, men jag ägde inte ens en cykel, då Gustaf Fjæstad vid vårt första gemensamma Stockholmsbesök som nyförlovade föreslog att vi skulle åka cykel till Djurgårdsbrunn. Att jag sade att jag aldrig åkt på landsväg förr, och försökte göra litet invändningar och förklaringar, det uppfattades inte alls, hördes inte på. Det hette bara »sätt dig upp och åk» och därmed jämt. Min vingliga stråt och min fasa på Strandvägen skola vi inte tala om — men det gick, vi åto frukost, en vårfrukost med färska rådisor, spenat och lax, och jag kunde åka cykel efter den dagen, bättre än förut åtminstone.

Det får inte finnas några svårigheter för en sportsman och inte heller för den som skall vara gift med en sådan. Invändningar löna heller inte mödan. Det är bara att lära sig taga hindren, träna sig för livets färder i både ur och skur.

Vårt liv i Värmland har tvingat oss att öva även vintersport. Jag hade aldrig stått på ett par skidor förrän jag var gift. Men att åka skidor faller av sig självt, det är den härligaste rörelse som finns och jag har lovat mig själv att så vitt möjligt inte styvna till mer än att jag kan ta mig fram på skidor några kilo-



**CAP Nötter**

ytterst delikat nougatchoklad  
i kartonger à Kr. 1:25.

# ELLEN KEY OCH NOBELPRISET

SVENSKA AKADEMIEN INFÖR DEN LITTERÄRA OPINIONENS DOMSTOL.

MED STOR GLÄDJE MOTTOG JAG er rundfråga. När jag läste Korax' inlägg i Idun var jag så enig med honom, att jag ej velat stryka en rad, ja ej ens ett ord! Men väl — enligt en ohejdad vana — lägga till åtskilliga än hårdare omdömen ifråga om det sätt var på Svenska akademien ådrager oss Europas uppmärksamhet. August Brunius, jag och några andra ha påmint om Thomas Hardy så envist, att det icke behövs många ord från mig för att intyga i vilken grad Svenska akademien blundar — utan att i minsta mån hava rätt att åberopa Homers föredöme!

ELLEN KEY.

Signaturen Korax har i Iduns sista nummer för 1923 framfört engelsmännens syn på Svenska Akademiens sätt att utdela Nobel-priset. Var och en, som är initierad i denna syn, kan intyga riktigheten av hans skildring.

Frågan om Nobel-priset har, som han uppvisar, börjat bli en fråga om Sveriges anseende i utlandet, och det är en redan tämligen allmänt känd sanning, att akademien icke bidragit att höja detta anseende.

Men vad kan svenska folket göra? Dess stora flertal ägnar saken föga intresse, och den del av nationen, som följer med vad som händer utom landets gränser, som har utländska förbindelser och som önskar se Sveriges namn aktat och ärat bland folken, står maktlös gentemot de krafter och intressen, som diktera akademiens beslut.

*Engelsmännen se med missnöje och indignation på Svenska Akademiens sätt att utdela det litterära Nobel-priset, framhöll en av Iduns Londonkorrespondenter i ett föregående nummer. Men hur ställer sig den svenska litterära opinionen till Akademiens sätt att sköta sitt värv? I stort sett har denna opinion hittills tegat eller kanske icke haft tillfälle göra sig hörd. När nu Idun till en rad litterära personer riktat frågan: "Anser Ni, att Svenska Akademien vid sina utdelningar av litteraturpriset, enkannerligen den senaste utdelningen, följer en riktig princip, och menar Ni, att den i så fall gjort rätt i att tilldela Yeats priset?" förefaller det, att döma av redan inkomna svar, som om en bestämd och intressant opinion skulle komma till synes. Vi återge här två svar, av Ellen Key och Ludvig Nordström, och det är som man ser ord och inga visor.*

Akademiens verksamhet är icke underkastad någon kontroll. Varje prisutdelning sker — officiellt sett — i samma absoluta hemlighet som kardinalkollegiets val av ny påve. Och om också utdelningarna till slut lyckades göra Sverige till en fullkomligt löjlig figur bland folken — och vi äro inne på den vägen — kan nationen absolut ingenting göra åt detta.

Mer än möjligen en sak. Den kan, om den börjar på allvar känna sig besvrad av

de allt mer abderitiska utdelningarna, visa en allmän opinion, som anhåller, att akademien icke längre bara kort och gott meddelar namnet på pristagaren utan till detta meddelande fogar en någorlunda uttömmande motivering. Denna tillstalles de olika ländernas präss, och därmed kan beslutet diskuteras av världsprässen, inklusive den svenska. I samma stund får Akademiens beslut en mot dess nuvarande internationella funktion mer svarande övernationell karaktär. Det blir därmed Akademien, som får ta det fulla ansvaret för sina beslut; Akademien frigöres från svenska folket, och svenska folket jämföras med alla andra folk i förhållande till Akademien, förvandlas till en blott del av den stora utanförstående världspubliken.

Akademiens har ju sen 50 år ingen som hålst betydelse för svenska litteraturen, vilken går sina egna vägar, oberoende av Akademiens åsikter. Det är strängt taget endast som utdelare av det internationella Nobel-priset, Akademien numera har ett existensberättigande, men då så är, bör också denna dess internationella ställning göras klar för världen och svenska folket fritagas från den eventuella kritik, den utsättes för. Det löje, som nu hopas över det oskyldiga svenska folket, kommer då att falla oavkortat på prisutdelarna, och kanske skall ett dylikt löje inverka starkare än den av allt att döma för närvarande ytterst svaga känslan av plikt mot eget land.

LUDVIG NORDSTRÖM.

meter varje år. Under flera år hade vi unga skridskoåkare hos oss för träning. Det underhölls bana och min make ledde deras träning och tränade själv och han blev som en ung gud och mådde härligt.

Han brukar säga att »kroppen kändes som sammet.»

Det är stor lycka att bo på landet och hava långa avstånd och vara tvungen att strapatsera för att träffa sina grannar. För hur det är, så är trögheten ohjälpligt stor även bland gamla sportsmän.

Man skall inte vara rädd för sport. Vågar jag tala om att jag åkte skidor, backåkning riktigt hisnande backar 3 månader innan jag fick min andra baby? Bönderna uppe i Gunnarskog slog ihop händerna av fasa, men det gick utmärkt, både med det ena och det andra.

MAJA FJÆSTAD.

## Hela familjen under bar himmel —

först då mår man utmärkt säger konstnären Fjæstad som tack vare idrotten kommit sund till både själ och kropp in i äktenskapet.

I förstone syntes mig ämnet i stil med ett par omaka skor, men vid närmare eftertanke finner jag att ett och annat finnes att säga angående dessa till synes omaka strävanden.

Före mitt äktenskap var jag ivrig utövande idrottsman. Då för tiden, på 80—90-talet, kallades man inte så, då gick

man i regel under benämningen »sportfåne». Vi voro en 3—4 pojkar som höllo ihop, tränade och hade oerhört roligt tillsammans. Vi höllo idrottens fana högt och vi anade nog att vi fyllde en mission; men det var dock glädjen i träningen, glädjen i att känna musklerna fungera, som om de voro fodrade med sammet, det var livslusten i att kunna våga och vilja sätta in allt utan reservation i en slutspurt för att vinna sitt lopp, som drev oss, och att om än bara för en timme känna sig som segrare och pamp.

Genom idrotten undgick jag mycket, som då bland ungdomen ersatte det, som nu fylles av intresset för sport. Att på en natt »svepa» tio halva punsch eller fler, var en bragd som beundrades och om sådana bragder och andra att förtiga rörde sig i regel samtalen mellan dåtida ynglingar. Sportintresset har undanträngt dessa intressen. Till stor del tack vare idrotten tror jag att jag kommit med frisk kropp och sund själ in i äktenskapet, och något annat men av mitt intensiva idrottsliv har jag inte sparat annat än att jag känner att jag behöver mycken gymnastik och motion för att kunna hålla min kropp i kondition. Till exempel om jag stått framför staffliet två dagar å rad utan en kraftig motion i fria luften mattas min kraft för målaruppgiften och en tillspillogiven duk blir i regel resultatet. Därtill säges det, att jag under sådana tillfällen skall vara odräglig som äkta man.

Till följd av min gamla kärlek till idrotten och min erfarenhet av dess för tanken renande, för kropp och vilja stärkande natur, har jag varit mån om att så tidigt som möjligt överföra denna min känsla för idrotten på mina barn. Därför arrangerade jag tävlingar, som de med liv och lust deltog uti, jag kände igen mig själv i dem och gladdes med dem. Jag försäkrar att jag inte skulle ansett mig hava tid att skriva ovanstående om jag inte känt som min plikt att offentligen varna för att låta uppväxande ungdom deltaga i tävlingar förrän de fyllt 16 år, och då efter försiktig och omsorgsfull träning. Detta borde vara lag här som det är i Amerika eller åtminstone borde denna sak av läkarna så effektivt som möjligt varnande tillkännagivas. Låt barnen leka, gymnastisera, strapatsera så mycket som helst, men tillåt dem ej deltaga i tävlingar förrän de fyllt 16, ja, 18 år. Det är i en tävling taga ut sina sista krafter är inte bra för en minderårig, detta har vi tyvärr fått erfara och på mig ehuru obevisat ligger saken tungt.

Sedan jag fått säga detta sistnämnda så har jag alls ingenting annat än gott och glatt att tänka om — och förtiga (ty det tager så lång tid att skriva) angående såväl idrotten som äktenskapet.

G. A. FJÆSTAD.

SUPERIOR  
IMPERIAL  
SPECIAL KINA

Drick Sundgren's Thé

FRIMÄRKS  
SPECIAL  
INDISKT

# IDROTTSMÄRKE FÖR HUSLIG IDROTT!



En trevlig och nyttig kroppsövning.

MAN TALAR OFTA OM ATT GYMNASTIKEN skall ha sin tillämpning i dagliga livet, dess göromål och förehavanden. Kan man inte också vända det så, att de rörelser vi i det dagliga arbetet utföra böra få så stort gymnastiskt eller idrottsligt värde som möjligt utan att arbetet därför försämras eller försummas?

Vad som därvidlag mest intresserar mig är på vad sätt vi under utövandet av hemmets plikter kunna få något med av den ökade rörlighet, glädjekänsla, bättre hållning, eftertanke, anpassningsförmåga för vad som skall ske, och kraftbesparing i utförandet, som annars gymnastik med lek och idrott bjuda. Låt oss kalla det Huslig idrott.

Då först »Morgonstund har guld i mund». »Opp och hoppa stå ej och dra dig» står det i visan, men det är lätt att ändra till »opp och klä dig, ligg ej och dra dig», och har man bara druckit sin kopp välling först, så gör det ju ingenting, att man sjunger redan så tidigt på morgonen; man kan ju nöja sig med att »nynna» för säkerhets skull! Sen sätter man sig inte att gaspa utan öppnar fönster (-na helst) och har lagom på sig för att ej bli förkyld (huvud och axlar bör man vintertid ha något extra på). Sen utför man framför det öppna fönstret den där välgörande armrörelsen (under det man rätar ut nacken och ryggen övre del) som gymnastik- och sånglärare brukar rekommendera åt sina rådgångare.

Sen kommer städning av rummet medan fönstret ännu är öppet. Tänk så många feta och präktiga husmödrar, som resa till badort för att magra, vad de skulle bli slanka och smidiga utan dessa dyra kostnader om de regelbundet städade åtminstone ett rum var dag. Men inte genom att gå omkring och pjalta litet här och där med en dammtrasa utan riktigt ordentligt. För det första, varför inte en dammhandduk i var hand? Försök. Det går inte alls dumt och fortare går det. Skulle det i början gå litet tafatt, så träna sämsta handen ensam en tid, sen går det ljuvligt. Sitt vid de göromål, som därigenom ej ske långsammare eller bli sämre utförda. Var inte rädd för att sträcka dig högt opp och på tå eller böja sig djupt ner, ja lägg dig rent av på magen ibland när sådant kan behövas för att lättare komma åt under skåp och dylikt. Sådant bibehåller ungdomligheten bättre än mången badortsse-



Gymnastik vid gardinuppsättningen.

En av våra många duktiga kvinnliga gymnaster, gymnastikinstruktrisen i Malmö fröken Maria Kärrberg är även huslig och ger här ur egen erfarenhet i kåserande ton en roande lektion i hur man skall utföra det husliga arbetet på ett sådant sätt, att det blir en sund idrott, som onödiggör dyra bad- och kurortsbesök.

jour. När du skakar dammhandduken skaka ordentligt, kraftigt, stå inte och fladdra med duken som om du viftade farväl till en snart återkommande gäst.

Då golv skall skuras eller bonas, vid strykning, polering o. dyl. så låt kroppstyngden »dra sitt strå till stacken» för att få arbetet väl utfört utan tidspillan.

Vid den dagliga avrivningen gnid särskilt nacken och övre delen av ryggen, det är där en del av »gummfettet» gärna vill sätta sig. Under tiden rätar du på nacken igen och reser opp ryggen litet, men kör inte ut magen, böj dig hellre litet framåt. Gnid inte bara med »bästa hand», träna opp den andra också, du kan inte veta om du en vacker dag blir skadad i bästa handen, då kan vara bra ha den andra så pass övad, att du reder dig gott med den. När du borstar eller gnider benen, stå inte ideligen framåtböjd i djupaste stupställning och för armarna opp och ner, utan tag till omväxling och »gunga» med ryggen opp och ner en liten stund medan armarna hållas kvar i ungefär samma ställning under det de sköta om de nedre extremiteterna. Håll knäna under tiden raka så får du en mycket nyttig tänjning av musklerna på benens baksida, vilka ofta äro för korta och kunna vara bidragande orsak till mindre god kroppsställning. När du torkar dig, använd då ryggtorkningen



Träna också upp vänster hand!

att leda opp axlarna med. T. ex. när du tar handduken tvärsöver ryggen, fattar med båda händerna och för handduken än med vänster än med höger hand framåt. När du torkar sidorna tag då med t. ex. höger hand så långt om vänster sida som möjligt, men lägg dessutom vänster hand om höger armbåge och drag den åt vänster, så kommer du kanske ändå längre och mjukar opp dig på samma gång. När du torkar armar och axlar så håll nacken rak. Tänk på, att svenskarna kallas »Nordens rakvuxna söner och döttrar» och gör ditt till för att bevisa detta!

Sen kanske du vilar en liten stund ovanpå morgonstöket. Det skadar inte. Men ligg inte som en hockeyklubba utan ordna kudarna så, att du kan andas lugnt och fritt.

Ja, jag kan inte följa dig i alla dina husliga göromål, men litet mer vill jag säga. Var inte rädd för att varje dag stiga opp på en stol och ner igen upprepade gånger; du har nog hyllor så högt placerade att du ej kan nå dem direkt från golvet, och det är tur det. Du kan inte tro vad det är bra för matsmältningen och figuren, det ledar opp benen och bidrar att göra din gång lätt och spänstig.

Så kunde vi ju ta en sorts kurirlopp ett slag. Det är ju lämpligt när hembiträdet går ärenden. Gno då på av alla krafter, stanna inte och tala med alla bekanta du möter, det får du göra på din lediga eftermiddag, inte när som helst, det är en sorts stöld av tid från din matmor. Bara gno på, »långa benet före». Tänk om de gamla hederliga oken komme till heders igen. Vad det skulle vara trevligt. Så mycket mer man skulle kunna bära var gång och vad hållningen skulle må väl av det — men, i alla händelser, föredrar man att bära bördorna på vanligt sätt, så gärna för mig, men kom ihåg, att ett tjockt paket, som tvingar armen ut mot vägplanet är besvärligare att bära än ett långt och platt paket som låter armen hänga i ungefär vanligt lodläge. Handtaget man bär i inverkar också. Ett långt och ej för smalt är lättare att bära tunga saker med.

När du sen kommer hem med dina kanske många paket så sucka inte över livets besvärligheter. Tänk på de lama, de ville nog gärna byta med dig. Om du än är något trött, sök att sätta fötterna lätt och fint på trappstegen, släpa inte hela fot-

(Forts. sid. 41.)

En läckerhet

blir alltid en hembakad fårta om Ni använder

**RUMFORD** Bakpulver (Jästmjöl)

Ekonomiskt! Tillförlitligt! Lämna aldrig bismak!





## UNDERVATTENSBÅTEN "U 72 A"

AV STEFAN ZEROMSKI. FRÅN POLSKAN AV E. WEER.

Eftertryck förbjudes.

(Forts.)

MINNET AV DENNA ENSLIGA GRAV, som gömde en hjältes stoft, kom hjärtat att ånyo skälva i vållust. Ånyo stannade dess slag för lidelsens övermäktiga, jubelfyllda tryck. Ögat såg tydligt den mörka gravhällen. Handen gled över staketet av grangrenar. En snyftning sprängde sig fram ur bröstet:

— Rudolf! Förlåt!

Men inget svar och ingen förlåtelse kom. Det var tyst.

Havsvattnet brusade på andra sidan de tjocka fönsterglasen. Snabbt flögo de lydiga vågorna. Vitglimmande i natten upprepade de sig i oändlighet. Och lika oföränderlig var tystnaden.

Otto von Arffberg pressade båda händerna om huvudet i ett grepp som ville kuva och hålla tillbaka. Ty stundom lågade där upp en förtvivlan lik ett utbrott av en okuvlig och allförintande naturkraft. Han lutade sig fram mot fönsterrutan, och åt de mot öster ilande vattnen anförtrodde han viskande ett namn.

— Teresa.

Historien var i korthet denna: Teresa var maka till den stupade Rudolf, Otto von Arffbergs bror. Kapten Otto hade varit ute på expeditioner i avlägsna farvatten, hade sänkt amerikanska, franska och engelska fartyg vid Amerikas kuster, i atlantiska oceanen och ej haft en aning om att hans bror stupat och att hans stoft hade förts hem från det inre av Polen och jordats i fädernehemmets park. De båda brödernas, den äldre Ottos och den yngre Rudolfs, far var ej längre i livet. På slottet bodde Ottos styvmor och Teresa, Rudolfs hustru, som han hade förenats med sex veckor före sin död. Blott ett par veckor hade det unga paret levat samman. Då Otto kom hem på fjorton dagars permission, sammanträffade han för första gången med sin unga svägerska Teresa, då redan änka. Teresa bar sorg efter sin man inte endast i yttre måtto, utan också i hjärtat. Hon älskade den fallne lika djupt, lika passionerat som hon hade älskat sin levande make. Hon var allena i det stora slottet, i den väldiga parken, allena med den obevekliga marmorhällen Den olyckliga modern, grevinnan von Arffberg, och den olyckliga änkan, Teresa, hade tillsammans lagt den på den älskades grav. Var dag besökte Teresa graven — morgon, eftermiddag och kväll, och i den svarta, fuktiga marken syntes fördjupningar efter hennes knäfall, hennes tårar sköljde den obönhörliga inskriptionens guld. Under ett låtsat lugn, som tryckte hennes ansikte likt en mask, bakom ett febrilt sysslande med husmoderliga bestyr, läsning och musik försiggick den hemska upplösningsprocess som en stagnerande sorg, en sorg utan början och slut, innebär. Sakta, sakta gick själen mot sin död, djupare och djupare sjönk den under sin meningslösa, fåfänga kretsångång i längtans gungfly. Böckerna träkade ut Teresa, musiken irriterade henne, umgänge med människor ingav henne en sådan vämjelse för de tvåbenta djuren att hon tusen gånger föredrog trädens sus och

Författaren fortsätter här sin i föreg. nr påbörjade novell. Hjälden, greve Otto v. Arffberg, chef på undervattensbåten U. 72 A, har efter åtnjuten permission, tillbrakt på familjens gods i Pommern, inträtt i tjänstgöring igen. Han inspekterar sitt fartyg, följd av sin sekond, och smyger sig därpå in i officerskajutan, där han, plötsligt gripen av förtvivlan, på nytt genomlever dagarna hemma på familjegodset och deras gripande händelser.

vattens porl, marsmolnens flykt och hästar-nas gnäggningar borta i hagarna. Den enda människa som talade ett språk hon förstod var greve Fredrik von Hardenberg, han som kallade sig Novalis. Hon förstod hans dikter, skrivna efter hans trolovades bortgång. Hon älskade att under sina irrandringar i parken upprepa för sig de naiva orden:

Immer wächst und blüht Verlangen  
Am Geliebten festzuhalten,  
Ihn im Innern zu empfangen,  
Eins mit ihm zu sein.  
Seinem Durste nicht zu wehren,  
Sich im Wechsel zu verzehren,  
Von einander sich zu nähren,  
Von einander nur allein...

Men inte heller de orden innehöllo en skynt av den innersta sanningen, inte den avlägsnaste likhet hade de med de verkliga känslorna. Inte var detta en Gesang der Toten, såsom titeln påstod. Tonfallen i diktsamlingen hade en klang av mondänt snobberi så fjärran som möjligt från de dödas sång som brusar i den älskades själ, där hon vandrar på en efter förlusten tom och öde jord. Men de skickligt flätade orden smekte och lisade ändå den ensamma själen, och hon upprepade dem för sig i parkens och skogarnas stillhet. De snabba moln, som jagade varann utan rast, furornas kalla nattliga sus, vattnen som flöto i sorglöshet från strand till strand, i aldrig stillnande flöde — allt sargade hjärtat. Och alltings innebörd var beständigt en och densamma, oföränderlig som stenen över Rudolf von Arffbergs stoft, som inskriften, vars gyllene bokstäver också voro ett uttryck för tillvarons grymma likgiltighet. Teresa kände sig ej samhörig med något på denna jord. Hon var mejad av lien hon som Rudolf. Alltjämt var hon hans maka, men omätliga vidder skilde dem åt. Ofta, särskilt på sina ensamma vandringar i skogarna, hörde hon hans röst tätt invid sin tinning. Det var som om han ropat någon befallning. I drömmen kände hon ofta hans kyssar. Brinnande kärleksord regnade ner på hennes läppar. Och då hon slog upp ögonen, föll tystnaden på nytt.

Dagar och veckor drevo hän. Då Otto kom, följdes de båda åt till Rudolfs grav. Kärleken till den döde blev ett föreningsband mellan dem. De satte sig på kanten av gravhällen och sutto tysta i timmar eller växlade några enstaka ord — ty vilket språk skulle ha förmått uttrycka deras sorg? Ofta talade de därför också om

likgiltiga ting. Otto berättade för Teresa om sina expeditioner, om stålvidundret som plöjer oceanen likt en haj med människosjäl, fantastiska, hemska äventyr där hjälten var på en gång pirat, bärsärk och sago-ridhare. Hon lyssnade till honom med ett barns undrande leende, en ungmös bävan, halvt om halvt tvivlande att slikt verkligen kunnat hända.

Inom några få dagar hade de blivit helt förtroliga med varann, kände sig andligt samhöriga som ett syskonpar. Här fann hon äntligen en människa, som hon kunde säga allt vad hon kände, yppa sin sorg för, och inte endast det, inför honom kunde hon ge utlopp åt tårarna som brände och frätte hennes innersta, kunde klaga över ödets grymma orättvisa, bikta sig i några få fattiga men ändå alltutsägande ord, i utrop utan mening och ändå tunga av innebörd, i fragmentariska skildringar av vad som varit, i blickar, i suckar och tystnad. Allt hörde han på. Allt förstod han och satte sig in i likt en domare, en rådgivare, en lärare, en läkare — bättre än en bror, med en systers ömma deltagande.

Som i en dröm vandrade Teresa dagligen, morgon och afton, i dagsljus och i mörker, tillsammans med honom till makens grav, och som i en dröm dröjde hon där med honom. De voro tillsammans, de tre — tre personer, en enda själ. Då marskvällskylan skärptes och vinden for genom den kala parken, svepte Otto sin kappa om Teresa och tryckte henne till sitt hjärta. Han tillät henne inte att skälva och kvida för hejdlöst. Han förbjöd henne att gråta när hon grät allt för länge. Han torkade hennes tårar och tvang henne att småle. Då hon inte förmådde tvinga fram ens skynten av ett leende, befallde han henne i Rudolfs namn. Tillsammans böjde de sig ner, och som på en hjältes marmorpanna tryckte de båda en ändlöst lång kyss på den kalla stenen. Sedan kunde hon lugnare blicka upp och möta hans stränga öga, till sist kanske med ett stilla leende kring läpparna. Då började han berätta lustiga små historier från Rudolfs barndom för henne, minnen från ynglingåren och militärskolan, detaljer från ungdomsåren i huvudstaden, innan någondera av dem hade känt henne. Han underbläste hennes kärlek till Rudolf, genom att tala om den lidande, sårade och döende, som nu slumrade i den kalla, obönhörliga mul-len, bland stenar och trädrötter — ensam i den mörka natten. Självt fällde han då bittra tårar.

På kvällen femte dagen efter den unge sjömannens hemkomst begåvo sig han och Teresa som vanligt »till Rudolf.» Det var bitande kallt, stora hårda snökorn piskade ilsket från alla sidor. De kunde inte dröja länge vid graven. De gingo ut ur parken genom en liten sidoport och vandrade in i den kringliggande skogen. Det var en milsvid skog, som omgav hela slottet, den steg uppför runda kullar och sjönk mot stilla dalar. Otto och Teresa veko in på första väg de träffade på och började snabbt vandra framåt. (Forts.)

Våra Möbeltyger och Gardiner

äro i förhållande till kvalitet de billigaste. Prover sändas. Precisera godhetsfullt vad Ni önskar. Söreningen Konstfåten, Göteborg.

PLYSCHKAPPA

BLIR ELEGANT  
EFTER UPP-  
ÅNGNING HOS

ÖRGRYTE KEMISKA TVÄTT & FÄRGERI AB GÖTEBORG





En liten flanellkofta.

### En liten flanellkofta

för innebruk till omväxling med stickade eller virkade yllekoftor.

Användas även med fördel såsom ytterkofta när sommar och värme kommer.

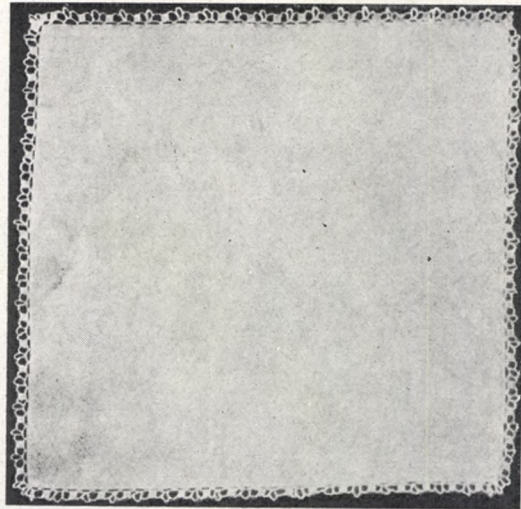
Kan göras av tjock enfärgad flanell i starka färger eller av brokiga moderna tyger.

Mönster kan erhållas mot insändande av 60 öre i frim. till Iduns Mönsteravdelning, Stockholm.

B. L.

### Näsduken.

Om inte precis den här avb. näsduken är avsedd för snuva, därtill är den både för liten och för tunn, så gives det andra tillfällen i livet, då man behöver en dylik.



Näsduk med spets, som man virkar själv.

Näsduken är av linnebatist, som kan fås för 6,25 m. 80 cm. bredd och är 20 cm. i fyrkant. I kanten virkas följande udd, d. v. s. först nedsys en smal enkelfäll på maskin, onödigt tyg bortklippes alldeles intill symaskinssömmen och man virkar i enkelt tyg tätt med vanliga maskor.

2 varvet är 6 luftmaskor, en maska i var femte maska, 6 luftm. etc.

3 varvet: 4 stolpar i det av luften bildade hålet, 4 luftm. i stolpe i nästa hål, 7 luftm. i stolpe i samma hål, 4 luftm. 4 stolpar i nästa hål etc.

Virktråd D. M. C. N:r 100 eller 150.



Två modeller till morgonmössa: t. v.: "Puck", t. h.: "Delila".

arbeten. Här se vi idag några morgonmössor i tyll. — De flesta av oss veta säkert hur trevligt och praktiskt det är med en morgonmössa. Innan vi ännu hunnit kamma oss om morgonen vilja vi ändå se nätta ut och då sätta vi morgonmössan över papiljotterna och allt. Naturligtvis vilja vi helst ha en klädsam eller originell sådan, helst i tyll med något fint broderi såsom på modellerna "Puck" och "Delila" härnedan.

Den otvivelaktigt stilfullaste är "Delila" med det broderade framstycket och det bakre partiet som faller löst vid öronen och sammanhålles runt om nacken med ett gummiband insytt i en sidenremsa. I kanten kan man sy fast frivoliteter eller en vacker spets — alltefter vars och ens smak.

Den andra modellen "Puck" är lustig och även klädsam med sin fyrkantiga form och de små klarsarna av överklädda knappar i hörnen. Kanten kringvirkas med en picot i vit virktråd av n:r 80.

Båda modellerna är moderna, vackra och lätt-syddade. Vad mera kan man begära? — Uppritade på linette med tyll och moulinégarn kosta de 4:25 per st. De beställas genom Iduns handarbetsavdelning och kunna rekvireras pr postförskott.

Heia.

B. L.

### Två klädsamma morgonmössor.

När vi nu sansat oss något efter julbestyren börja vi tänka på att åter ta till nälen. Iduns handarbetsavdelning kommer även detta år att förse sina läsarinor med lättgjorda och smakfulla hand-

## DAMERNAS DISKUSSIONSKLUBB

### Finns inte vänskap mellan kvinnor?

Om det vore sant, att vänskap ej existerar mellan kvinnor sinsemellan, kvarstode det sorgliga faktum, att kvinnor vore utestängda från vänskapens heliga eld, ty vänskap mellan en man och en kvinna anses ju också utesluten. Ty så snart ett par människor av motsatt kön slutit ett vänskapsförbund, kallas det ej längre så utan — kärleksförhållande.

Det skulle sålunda vara endast mannen förbehållet att värmas av vänskapens låga, om skämttidsnings- och käsrödogmen vore sanningstolkar. Men det är väl i detta fall som med fallet "svärmoder", att allt är beroende av individualiteten.

Kvinnorna ha svåra fiender till sina vänskapsförhållanden i motsats till männen. Deras stå ju höjda över alla de små futtigheter, som äro kvinnors specialitet, och som kanske kunde synas litet i sömmarna. En gift kvinnas vänskap för en annan kvinna har stor svårighet att existera. Det drar hennes man försorg om, och sedan är ingenting mer att säga om den saken. Otaliga exempel skulle kunna framdragas men äro överflödiga. En gift kvinna skall inga andra vänner ha än sin mans vänner. Det skall vara nog för henne och därmed basta. Men de ogifta skola väl kunna ifred få odla vänskapen med sina gelikar. Ja, bara de hade tid därmed. Jag tänker nu mest på de självförsörjande kvinnorna, de, som försörja sig genom att arbeta lika mycket som mannen men få mindre betalt än han. Medan mannen har tid att odla vänskap genom att spela kort, röka och prata med sina vänner, går hennes tid åt med allehanda arbeten, som den högre betalade mannen kan låta andra utföra mot betalning. Vem har t. ex. sett en herre med samma tjänstgöring som hans kvinnliga kamrat stoppa sina strumpor?

Detta var den yttre sidan av saken. Börjar man tala om innersidan av densamma, kommer det fram något, som många icke tänka på. Vänskap är ju en känsla, och alla, som resonera om kvinnors själsliv, framhålla, att känslan och känslsamhet äro mest kvinnliga egenskaper. Alltså bör man skilja på vänskapskänslor och vänskapsuttryck. De förra kunna var så befintliga som helst men omständig-

heter kunna hindra de senare att komma fram. Det kan i vänskapsförhållanden kvinnor emellan bli användning för uttrycket: "Tystnaden är värtaligare än ord".

Det finns flera exempel på kvinnor, som levat en stor del av sitt liv tillsammans i den största vänskap och solidaritet med varandra. Likaså att endast döden har kunnat avbryta vänskapsförbindelsen. Det har existerat vänskap ända från ungdomsåren till äldre dagar, och vänskapen har knutits starkare år från år. Om den brutits, har det vanligen berott därpå, att endera parten gått och förälskat sig i en man, en sak, som ytterligare bevisar, att där mannen far fram brytas vänskapsband mellan kvinnor först ofrivilligt, sedan med god vilja.

Den vänskap, som påbörjas i ungdomsåren och ej brytes av några mellankommande omständigheter, är en stor gåva, särskilt till kvinnorna. En kvinna är ett väsen, som ej kan leva utan ömhet, och den kvinna, som ej får den hos en man, söker den hos en annan kvinna. T. o. m. en hund eller en katt blir ofta föremål för en kvinnas ömhet hellre än att hon helt försäkras den.

• Signel Berm.

### "Vill mannen ha en lyxhustru?"

Nej, varje man, som inte är miljonär, vill framför allt ha en vacker och god hustru, som förmår att göra hemmet angenämt för honom. Men hur många gift kvinna, särskilt ur medelklassen, tänker egentligen på sitt yttre sedan hon blivit gift?

Att bibehålla en mans kärlek är mycket svårare än att bli gift med honom, det är en konst! Hur många kvinnor resonera inte som så: ja, nu är jag lyckligt och väl gift nu är det ej så noga. Så gå de helt upp i sitt hushåll, i sina barn o. d. kunna ej tala om något annat än om hur dyrt allting är, hur slarviga pigorna äro o. d. Den förr så stilig unga flickan blir en helt vanlig, vardaglig husmor med illa kammat hår, solkigt förkläde, iklädd tofflor och med bekymmersamma rynkor i sin förr så släta panna. En hustru behöver väl ej såsom en älskarinna göra sig vacker och trevlig för sin man, tänker hon. O, nej vid blotta tanken rodnar den

ärbara hustrun. Men det funnes ej så många olyckliga äktenskap om hustrun fortsatte att vara sådan hon var då mannen lärde känna och älska henne. Jag har en väninna, mycket lyckligt gift, hon kan konstet. Innan mannen kommer hem till middagen går hon in i sitt sovrum, tvättar och kammar om sig, pudrar sig helt lätt, har hon haft stök på förmiddagen byter hon klänning, ser om sina naglar o. d., med ett ord gör sig så vacker hon kan. Så kommer mannen hem, trött efter dagens arbete; då möter honom en vacker och fräsch hustru glad och leende, event. bekymmer, tråkigheter med tjänare o. d. talar hon ej alls om. En sådan hustru sätter mannen värde på, han är artig och uppmärksam mot henne och beundrar henne i hög grad. Hon är ingen lyxkvinna, men hon är klok och förständig och kan ta mannen på rätta sättet och förstår att göra hemmet angenämt, en plats där han trivs, såsom ingen annanstans i världen.

Marianne.

Det vill han visst inte, i allmänhet. Utom förstås när han har ämbetsställning, representationskyldighet etc. etc.

Men varje man, såväl som varje kvinna, har inom sig en viss skönhetslängtan.

När nu en man, med denna skönhetslängtan i sin själ, väljer en vacker, välklädd kvinna till sin hustru, så följer han alltså en viss drift, som naturen i och med hans skönhetslängtan nedlagt i hans själ. Men drifter skola behärskas. I detta fall bör en man se till att den kvinna som så tilltalat honom, ävenledes har en skön själ, där godhet, trofasthet och kärlek bo. Men det gör han sällan. Han blir från början en slav av detta yttre sköna.

Varje klok och eftertänksam kvinna som älskar sin man, och som älskas av honom tillbaka, eller blivit vald av honom av kärlek, bör dels begagna sin makt över honom och dels — bör hon begagna vackra och klädsamma kläder, så att hon talar till hans skönhetsinne. Detta gör en sådan kvinna sällan. Hon förmår att tala till hans skönhetsinne, trots sin sköna själ och sin stora kärlek. Och däri gör hon orätt. Och så uppstår missförhållandet.

Ebon.

# KVINNORNAS IDROTTSRIKSDAG



På Iduns initiativ sammanträdde måndagen den 7 d:s Kvinnornas Idrottsriksdag på Fenix. Ordföranden, dr Ada Nilsson (främst på bilden t. v. om mittgången) öppnade mötet, varvid hon varmt tackade Idun för dess gagneliga initiativ. Mötet var fulltaligt besökt, och deltagare hade kommit från olika delar av Sverige. Förhandlingarna voro intressanta och livliga, föredragen fängslande. Och nu blir det alltså att fortsätta med det kvinnliga centralförbundet för fysisk kultur! — Här ovan synas t. v. om dr Nilsson dr Karolina Widerström och rektor Maria Aspman, t. h. om dr Nilsson fröken Ida von Plomgren (i bakgrunden), fröken Anna Behle, fröken Ester Svalling, fröken Maria Kärrberg från Malmö och fröken Karin Karling från Göteborg (Pressfoto).

## SAGAN OM SANKTE PER OCH FISKARBARNEN

SANKTE PER, FISKARNAS SKYDDSPATRON, var ute och vandrade för att se efter om allt stod rätt till med hans skyddslingar på jorden. Han hade vandrat långt och länge då han en dag kom till ett mycket gammalt, fallfärdigt skjul. Där bodde några stackars föräldralösa barn som ingen brydde sig om. Deras föräldrar hade under en storm på havet omkommit och sedan dess hade de små fått reda sig själva.

Sankte Per steg in i den låga kojnan och såg att barnen ledo stor nöd. »Kom med mig, kära barn», sade han, »längre upp i byn. Där ligger ett stort rikt hus, där finnas säkerligen goda människor som vilja taga sig an er litet». Men den rike mannen i det rika huset slog ifrån sig med båda händerna då Sankte Per omtalade för honom vad han önskade. Skulle han behöva dragas med de där fattiga barnen? Han hade mer än nog av sina egna sorger, fattades bara att han skulle ta på sig andras också.

»Du är en hjärtlös människa», sade Sankte Per, »vad du börjar med i morgon bittida skall du få fortsätta med hela den dagen och den nästa med». Så tog han de fattiga



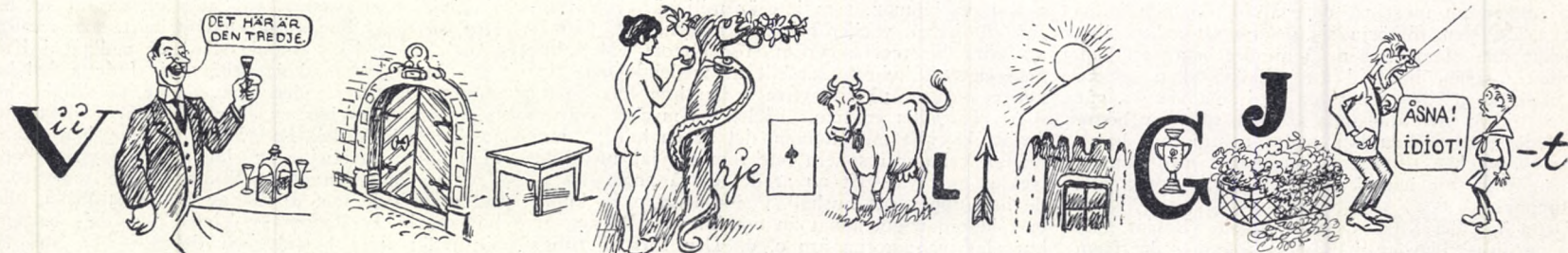
Och Sankte Per tog de små vid handen och vandrade till den rika mannen.

barnen med sig och vandrade vidare. Han gick till en gammal fiskaränka, som bodde i en liten stuga i utkanten av byn. Sankte Per frågade om hon kunde giva de stac-

kars barnen en matbit. Jo, det ville hon så gärna. Sankte Per tackade den vänliga gumman och i det han gick sade han, på samma sätt som till den rike mannen, att det första hon företog sig den följande morgonen skulle hon få fortsätta med hela dagen och den nästa med.

Då den gamla kvinnan vaknade nästa morgon tog hon fram den strumpa där hon förvarade sina hopsparade slantar; hon ville se hur långt de skulle räcka nu då hon tagit sig an barnen. Men det var då besynnerligt, hur hon räknade och tömde så var strumpan ändå full med penningar och gumman hade fullt göra med sina slantar både den dagen och den följande. Så gick det för den snälla gamla fiskaränkan. Den rike mannen hade tidigt vid soluppgången stigit upp för att riva en gammal lada, och då ladan var riven kunde han inte stanna med sina verktyg. På aftonen nästa dag hade han rivit hela sitt vackra och dyrbara hus så att där knappast lågo två stenar på varandra. Ännu i denna dag kan man vid stranden finna stenar efter det förr så praktfulla huset.

### Iduns pristävlan i n:o 2.



I varje brev med lösning, som skall vara insänd inom 14 dagar efter numrets datering, skall läggas ett 15-öres frimärke och summan av de insända märkena delas som extrapris mellan de bägge pris-

tagarna förutom det vanliga priset på 5 kronor vardera. Kuvertet märkes "Pristävlan n:r 2". Iduns pristävlan i n:r 51 lyder: Skottår infaller nästa år och jag friar till Erik, sade Lovisa.

Lyckan har gynnat landskapet Skåne denna gången; pristagare blevo nämligen Rut Nordblad, Apoteksgatan, Limhamn, och Berta Francke, Landskrona, som vardera erhålla kronor 18:15.

# IDUNS PORTRÄTTGALLERI



GUSTAVA HECTOR.

F. Kahl, Stockholm. Änka efter kapten D. Z. Hector.

80 år den 11 jan.



LÆTITIA WÆRN.

Fru, Hova. Änka efter godsägaren W. G. Wærn.

80 år den 13 jan.



HANNA ODHNER.

Fru, Västerås. Maka till f. rektorn H. J. E. Odhner.

75 år den 14 jan.



HEDVIG RIBBING.

F. Coyet, Sköllersta. Maka till godsägaren Erling Ribbing.

50 år den 16 jan.



JANKEN WIEL-HANSEN.

Ett porträtt som icke får saknas i ett den kvinnliga idrottens nummer! Bl. a. har fröken W.—H. stiftat Stockholms kvinnliga fäktklubb och är där alltjämt den drivande kraften.



MATHILDA NILSSON †  
F. Möller, Grebbestad. Änka efter komministern i Tanum, J. Nilsson.

\* 1832, † i dec.



ADELE RUDENSCHÖLD †  
F. Hovfröken hos prinsessan Eugenie. Dotter till kammarherren, frih. T. G. Rudenschöld.

\* 1832, † den 31 dec.



ELISE RINGIUS †  
Fröken, Varberg. F. d. handarbetslärarinna. Dotter till kronofogden Sam. R.

\* 1843, † 18 dec.



SELMA SILLÉN †  
Fru, Häcklehagen, Onsala. Änka efter provinsialläkaren O. Sillén.

\* 1846, † 15 dec.



LYDIA PLOMAN †  
F. Cronvall, Stockholm. Änka efter advokatfiskalen E. F. Ploman.

\* 1849, † den 16 dec.



LINDA SILVÉN †  
F. Österman, Borgholm. Efter makens telegrafkommisarie I. S:s död utnämnd till tel.-komm. Inneh. guldmedalj för nit och redlighet i rikets tjänst.

\* 1852, † den 15 dec.



ANGÉLIQUE VARENIUS †  
F. Lagercrantz, Stockholm. Änka efter landsssekreteraren C. E. Varenius, i Värmlands län.

\* 1851, † den 31 dec.



GERDA SJÖGREN †  
F. av Burén. Maka till översten och chefen för Dalregementet Axel A:son Sjögren.

\* 1874, † den 30 dec.



SIRI RYDSTRÖM †  
Fröken, Sjöryd. Grästorp. Dotter till grosshandlare A. L. Rydström.

\* 1897, † den 18 dec.



INGER FLEMING †  
Fröken, Stockholm. Dotter till majoren, friherre Herman Fleming.

\* 1897, † den 28 dec.

## När ni frar er födelsedag

tacksam över det goda, som livet trots allt svårt och mörkt i alla fall skänkt er, så tänk på de små, vilka borde ha lika mycken rätt — ja mer, eftersom de äro barn, — till ljus och sol som vi alla, men för vilka deras födelsedag sannerligen icke var någon lyckodag. Sänd in ett belopp till Iduns Redaktion, Stockholm, under beteckning "Födelsedagen", och vi skola låta det komma de fattiga och hungriga små till godo. Eller anmäl er som medlem av "Iduns förening Födelsedagen", och förbind er att på varje eder födelsedag anslå minst en krona till samma ändamål, och vi sända eder då varje år på er födelsedag en postanvisningsblankett ställd till insamlingen. Vi hoppas så, att in-



SIGNE von POST †  
Fröken, Almunge. Dotter till bergsingenjören H. von Post.

\* 1896, † den 19 dec.

samlingen med tiden skall ge så mycket, att vi kunna upprätta något mer bestående, en barnkoloni eller ett barnhem — något i stil med den göteborgska "Födelsedagen".

IDUNS REDAKTION.

## Redovisning.

Till Iduns förening Födelsedagen ha influit följande bidrag: E. Hegardt, Malmö, 10:—; Fru Hanna Palm, Gislaved, 2:—; Fru Alva Rydstedt, Hedesunda, 13:50; Fanny Hjelm, Stockholm, 5:—; Jenny Burman, Sundsvall, 1:—; Fru Mathilda Frick, Smål, Bursrud. Tillsammans kronor 37:50.

Såsom medlem av föreningen har dessutom anmält sig lärarinnan Alfilda Lundgren, Härnösand, och förbundit sig att på varje sin födelsedag anslå 5 kr. till föreningen.

# KVINNOR MED IDROTTSLAGRAR



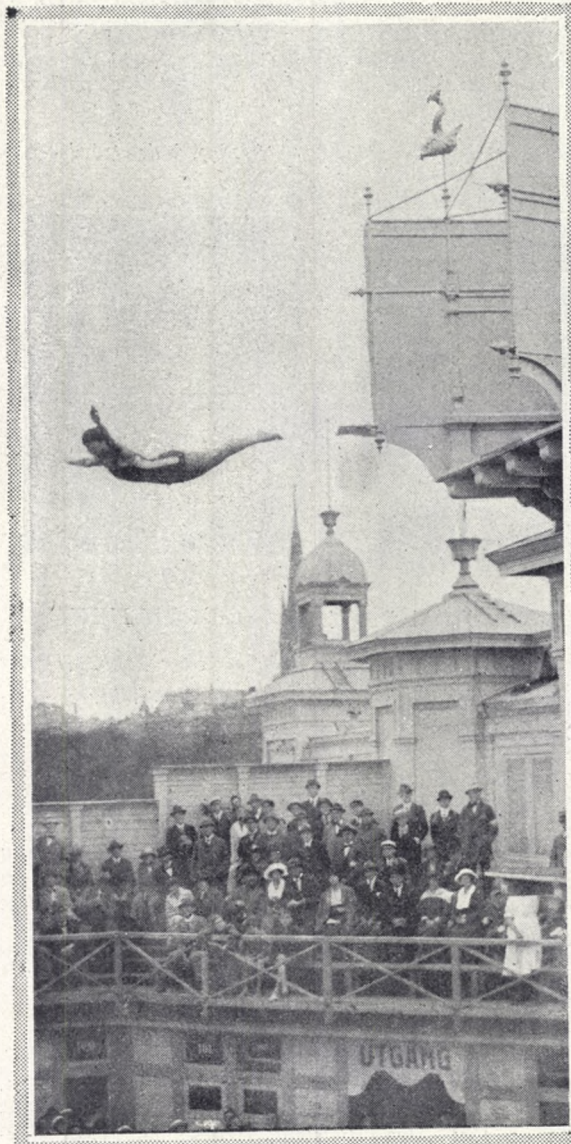
Fröken Elin Pikkuniemi i Haparanda, till yrket lärarinna, slår som oombvistlig etta bland våra många duktiga skidåkerskor.



En rad eleganta ryttrarinnor ha vi. Här en av den yngre generationen, fröken Maud von Rosen, dotter till den kände hästmannen greve Clarence von Rosen.



Fäktning är också en trevlig kvinnlig idrott, och i Stockholms kvinnliga fäktklubb omhuldas den ivrigt. En fäkterska, som blivit champion också i internationella tävlingar (i Paris 1922) är fröken Annie Dickson.



En av våra främsta simmerskor, fröken Eya Olivier, i ett hopp, som är intë bara en idrottslig, utan också en estetisk prestation.



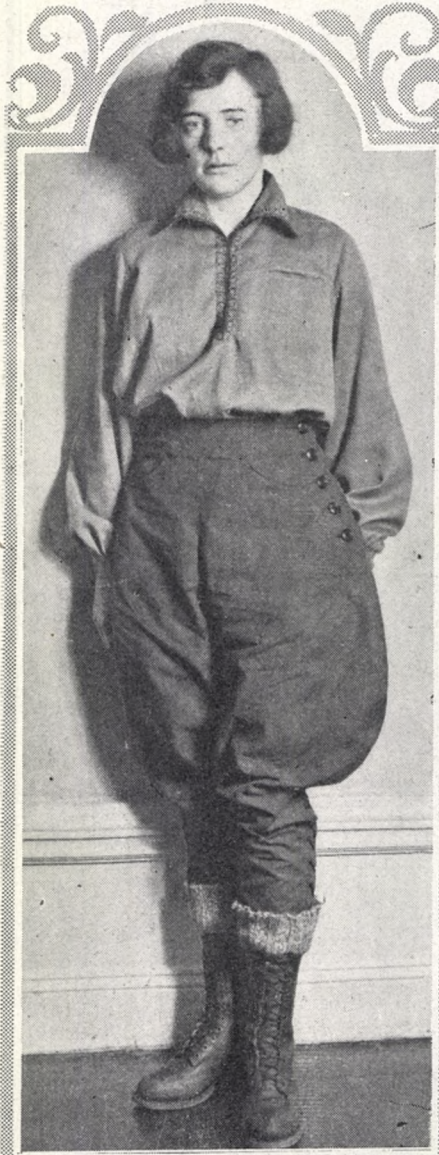
Fröken Lilly Strömberg brukar också i tävlan med andra länder skaffa oss lagrar — fast med sin racket.



Till slut litet sommarsport igen: golf, som på senare åren börjat bedrivas även i Sverige. Överstinnan Olga Platen är en utmärkt företrädare för denna sportgren, som omhuldas av en särskild kvinnlig klubb i Råsunda. Här syns hon just göra ett långdslag med driver.

# DE MÖNSTERGILLA IDROTTSDRÄKTERNA,

UTARBETADE PÅ IDUNS FÖRANSTALTANDE TILL IDROTTSRIKSDAGEN AV BIRGITTASKOLAN.



Bland detta urval nya mönsteridrottsdräkter från Birgittaskolan, frk. Glantzberg, visa vi här först en trevlig skid-dräkt med tvättbar skjortblus. Byxorna äro välsittande över höfterna och rymliga över knäna. Denna dräkt lämpar sig utmärkt för vårdkning. Till vinterutrustningen hör även en vindtygsjacka.



Denna "allmänna idrottsdräkt" utgör också en god typ för gymnastikdräkt i alla skolor. Den är i tvättäkta blått tyg, "maskinisttyg", och billig (under 15 kr.) Helskuren, ger stor rörelsefrihet och är lätt att sätta på sig. Obs. den lilla klädsamma inskärningen på ärmen.

Den finare "uppvisningsdräkten" är denna, som framsättes antingen i mjukt, behagligt merceriserat bomullstyg eller i crêpe de Chine. (Foto Holmén.)

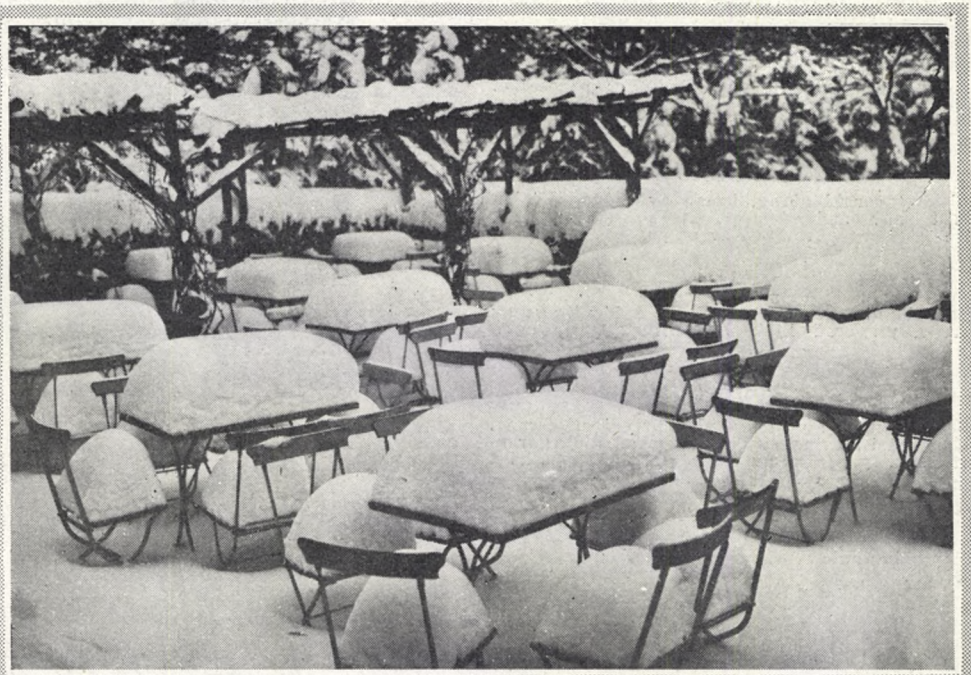


Denna sin enkelhet mycket klädsamma dräkt kan kallas en kombinerad skid- och trädgårdsarbetsdräkt. Koltan är av moltskinn i grått med gröna kanter och lätt broderi. Rymliga fickor. Kragen kan slås upp. Över byxorna ha dragits sportstrumpor.

Många önska en idrottsdräkt med kjol. Denna är närmast avsedd för skridskoåkning.



Konstdkning är en idrottsgren, som lämpar sig utmärkt för kvinnor, men den har alldeles för få utövare. Här en av de mera framträdande, fröken Margit Edlund, fotograferad i dagarna under sina Stadionövningar. (Foto Holmén.)



Vintern dukar borden i trädgårdsrestaurangen. (Foto Georg Hæckel.)

# Leja Magasinet SORGAVDELNING

STORT URVAL AV ATELIERARBETADE SORGKLÄNNINGAR,  
 ■■■■■■ PASSANDE SÅVÄL ÄLDRE SOM YNGRE DAMER ■■■■■■



ELSA

ELSA

Sorgklänning av prima yllerips. Schalkrage och ärmar garnerade med crêpe.

KARIN

Sorgklänning av prima yllerips rikligt garnerad med smala crêpe-snodder. Särskilt passande stora figurer.

HELGA

Sorgklänning av prima yllerips eller marocaine. Särskilt ungdomlig modell garnerad med crêpe, snodder och paspoaler.

LOUISE

Elegant sorgklänning, krage av crêpe. Kjolen med snäv understomme, klock-skuren tunick, framvåd av crêpe.

ERIKA

Sorgklänning av prima rips. Bobby-krage av crêpe, plisserad kjol. Särskilt passande unga damer.

TYRA

Sorgklänning av prima yllemarocaine. Krage, slag och isättning av crêpe, veckad kjol, garnerad med fyra slår av crêpe. Kan knäppas högt och lågt i halsen.

HELEN

Sorgklänning av prima yllerips eller marocaine. Schalkrage och ärmuppslag av crêpe, veckad kjol. Praktisk fruklänning.



KARIN



HELGA



LOUISE



ERIKA



TYRA



HELEN

MAL  
LINDMAN  
JAN

OBS! Finnas i storlekar  
 n.o 40—42—44—46—48—50.

Dessutom föra vi en stor sortering Sorg-  
 klänningar i konfektionssydda modeller i  
 olika prislägen från Kr. 45:—

LEJA MAGASINET  
 NORRMALMSTORG - STOCKHOLM

**STEINWAY & SONS**  
STORT LAGER I ENSAMÅGENTURKEN  
LUNDHOLMS PIANOMÅGASIN  
STOCKHOLM • JAKOBSBERGSGATAN 7

KÖP  
**TANGENS**  
GARDINER

**Oxygenol-**  
**Tand-Creme**  
med vätesuperoxid  
Stärker tänder och tandkött.

En koja och en Singer

Hemfärgen  
**HÄRVAN**  
INREG. VARUMÄRKE  
Jämna, vackra och veckfria bli Edra plagg med denna av alla förbrukare högt skattade hemfärg.  
35 olika färger, ljusa och mörka. Begär provkartor.  
En påse å 35 öre färgar 1/2 kg. gods.  
Hos alla handlande.  
**A.W.HERDINS FÄRGVERK**  
FALUN.

Använd  
**GÖTEBORGS**  
**KEX**  
FABRIKS AKTIEBOLAG  
**Svensk Kex**  
**PHOSPHO-ENERGON-PILLER**

## Mönsteridrottsdräkter.

(Se bilderna sid. 37.)

Det har länge funnits behov av goda, på en gång praktiska och klädsamma typer för kvinnliga idrottsdräkter. På Iduns initiativ har fröken Elisabeth Glantzberg, Birgittaskolan, till Kvinnornas Idrottsriksdag utarbetat sådana typer efter sakkunnigas anvisningar. Dessa mönsteridrottsdräkter, som utställdes och demonstrerades på Idrottsriksdagen, har fröken Glantzberg den största heder av. De betinga dessutom rimliga priser. Närmare upplysningar även genom Idun.

### Min vän ryggsäcken.

Några goda råd till alla stillasittare som vilja ha motion.

Har ni känt tjusningen i att sträva fram över stiglösa fjäll och obanade myrar? Att slå er till ro för natten med himlen som tak, att ägna er åt bestyret att koka mat över elden av vide eller fjällbjörk? Denna samvetsfråga gör er fru Greta Adrian i här återgivna artikel och anger på samma gång, med den erfarna sportkvinnans säkerhet, "tyngdpunkterna" i en praktisk fjällutrustning. Det må vara till fots eller på skidor man vandrar — högst viktiga äro i båda fallen lämplig klädsel och packning. Men sedan är man också fullt rustad för terräng, strapatser och äventyr!

DET SLAG AV FRILUFTSLIV SOM är lättast att realisera är vandringen och skidloppningen.

Vandringslivet kan lämpas efter de mest olika personliga förhållanden. Har jag endast en söndag till mitt förfogande blir det att söka sig ut utanför stadens hank och stör och tillbringa några timmar i naturens sköte helst med någon liten matsäck. Vad utrustning beträffar, är det bara ett som är viktigt och nödvändigt och det är skodon. Rymliga, grova, vattentäta, tjocka sulor, två par strumpor (obs. även sommartiden) ty ömhet i fötterna och skoskav förtager hela nöjet. Bra är även att ha övriga klädespersedlar lämpade för att utstå regn och blåst, men det kan vara nog med en lätt och tät regnrock. En liten ryggsäck är även bra att ha med.

Nästa steg är vandringen under flera sammanhängande dagar. Då behöver man genast något mer utrustning med sig, såsom matsäck, ombyte av underkläder, toalettartiklar m. m. allt efter tycke och smak. Endast genom egen erfarenhet lär man sig vad man i längden finner vara absolut nödvändigt. Jag tänker än så länge på vandring företagen i trakter där man kan räkna på att kunna få övernatta i hotell eller gästgivaregårdar. I alla fall behövs det emellertid ett ganska noggrant planerande av färden, såväl före dess anträdande av huvuddragen, som för varje dag av dagsprogrammet. Alltså, kartan ingår som en viktig detalj i utrustningen, kompassen med, då jag utgår ifrån, att man icke hål-

### Iduns byrå och expedition,

Mästern Samuelsgatan 45, Stockholm.

Redaktionen: ... Kl. 9—5 Expeditionen: ... kl. 9—5  
Riks 8660 — Norr 9803 Riks 1646 — Norr 6147  
Red. B. Carlsson kl. 1—3 Annonskontoret: kl. 9—5  
Riks 8660 — Norr 402 Riks 1646 — Norr 6147

### Iduns annonspris:

Pr millimeter enkel spalt:

35 öre efter text. 40 öre Utländska annonser:  
å textside. Bestämd plats 45 öre efter texten, 50 öre  
20 % förhöjning. Led. pl. å textside, 20 % förhöjning.  
och Platssökande 25 öre. för särskilt begärd plats.

### Iduns prenumerationspris:

Idun uppl. A. Idun uppl. B.  
Helt år ..... 15:— Helt år ..... 17: 50  
Halvt år ..... 8:— Halvt år ..... 9:—  
Kvartal ..... 4:25 Kvartal ..... 4: 75

EN GARANTI för förstklassigt fabrikat är namnet **GAHNS**

Välj en tvåsort ur vår stora sortering, en parfym eller en crème med vårt namn, och Ni blir tillfredsställd.

Det är fastslaget att  
**Beckers**  
**Linoleum-**  
**fernissa**  
gör mattorna outslitliga.  
Säljes hos alla färghandlare.

## Ni minns väl Anatole France's ut-sökta Montmartrenovell **Crainquebille**

Den är nu tillrättalagd för filmen av den franska filmfirman Legrand och får under namn av

# PARISARE

sin premiär inom kort.

Huvudrollen innehas av den från sitt gästspel i Stockholm av den svenska publiken kända franske skådespelaren

## Maurice de Féraudy

En film för konstnärliga finmakare.





Vad har spegeln att säga mig i dag?

Är min hy sådan jag vill att den skall vara? Eller har den förlorat sin ungdomliga charme?

Ni behöver ej med oro avvakta spegelns svar, om Ni varje dag använder

**ELFSTRÖMS SVAVEL-TJÄRTVÅL N:1**

Den är oöverträffad i förmåga att framkalla en beständigt frisk o. ungdomlig hy. Säljes överallt à 1 kr.

ELFSTRÖMS TEKNISKA FABRIK-GEFLE

## Vävskedar

jämte övriga tillbehör för handvävstolar. Vävspannare, Skyttlar, Skedkrokar och Spolmaskiner köpas förmånligast hos

A.-B. Borås Mek. Väfskedsfabrik, Borås. Rikstelefon 1028. Exp. till landsorten mot postförskott.

## Duktyger, Handdukar Vita vävnader

till fabrikspriser.

Prover sändas till landsorten på begäran franko.

ALMEDAHLS FÖRS.-MAGASIN. OBS.! 55 KUNGSGATAN 55. OBS.! GÖTEBORG.

Mustads recept N:o 4.

## Våfflor

En läckerhet för söndagsmiddagen.

- 2 ägg
  - 6 dl. vatten
  - 2 dl. smält "Mustads Bästa-Växt"
  - 425 gr. mjöl
  - 3 dl. tjock grädde
- Äggen vispas till skum och häri slås vattnet och margarinet. Mjölet tillsättes litet i sänder. Får stå och svälla 1 tim., varefter grädden vispad till skum tillsättes. Våffeljärnet behöver endast smörjas till första våfflan.

Klipp ur och samla Mustads receptannonser!  
De införs varje vecka.



## Använd besparingsmetoder:

Varför göra hushållet dyrare än nödvändigt är? Mustads Solo-Grädd och Bästa-Växt göra samma tjänst som smör, men är betydligt billigare. Det stänker icke och bränner icke fast vid pannan, utan skummar och bryner som smör.

Krantz

ler sig till de stora huvudvägarne utan söker sig till både småvägar och stigar, ja, varför icke terrängen? Har man så förvärvat någon vana och teknik både i det ena och det andra fallet kan man låta färderna utsträckas till avlägsnare bygder, där man får taga kvarteret där det erbjuder sig. Ja ända upp mot odlings utkanter, nybyggen och fäboddar. Och så till slut kommer fjällvandringen. Numera har ju genom Svenska turistföreningens försorg ett system av stugor uppförts i vissa lätt åtkomliga fjälltrakter så att man med någon vana och erfarenhet utan allt för stora svårigheter kan taga sig fram här. Den icke fjällvane varnas på det bestämdaste för att ge sig ut utan förare. Nu tillkommer emellertid en hel del i utrustnings- och beklädnadsväg. Viktigast av allt är och förblir dock fortfarande skodonen. Man kan även vid fjällvandringar välja olika svåra leder, de vanliga turistlederna eller de avsidens liggande svårtillgängliga, obodda trakterna. Har man en gång tjänt tjusningen i att söka sig fram över stiglösa fjäll och obanade myrar, att reda sitt läger på fjället eller i björkskogen, ägnat sig åt det husliga bestyret att över elden av vide eller fjällbjörk koka sin enkla måltid och så slå sig till ro för natten med himlen till tak, eller måhända understundom i en tom lapsk torvkåta, så glömmar man det aldrig. Vecka ut och vecka in kan man hålla på utan att längta tillbaka till civilisationen, och efteråt leva minnena kvar av gemensamt genomlevda glada stunder, strapatser och äventyr.

När vintern kommit, då tager man skida på fot, stav i hand, axlar sin säck och ger sig ut på ett nytt slags vandring. Allt vad som ovan skrivits om fotvandring, har en tillämpning även ifråga om skidloppning. Nya moment komma emellertid till. Tjusningen i att glida fram över den vita snön, att efter mödosamt arbete nå krönet, målet för strävandet, med nerver och muskler på helpänn susa utför de branta backarna eller de överskådliga fjällvidderna — det kan ej beskrivas, det måste upplevas. Med skida kommer jag fortare fram än till fots. Annars så gott som otillgängliga trakter bliva nu möjliga att genomströva och utforska. Och sist och inte minst — en mer allsidig och för vitala delar av organismen mer välgörande och stärkande motion torde näppeligen kunna uppletas. Påpekas bör emellertid, att vid skidfärder i obodda trakter måste stor försiktighet iakttagas till förebyggande av överansträngning, olycksfall och förfrysning.

GRETA ADRIAN.

## De första stapplande stegen.

(Forts. fr. sid. 28.)

en lång stenkaj kantade trädgården och vid kajen låg vår roddbåt.

Så fingo vi segelbåt! Mina två äldre bröder skötte naturligtvis rodret och vi småbarn fingo »passa upp», men en och annan gång lyckades man få ha hand om rodret och lärde sig på så sätt sköta segelbåten. Vi seglade varje dag under hela sommaren, ibland ut till den härliga Tallholmen, min älskade mors favoritholme, vilken ännu i denna dag är lika vacker som jag minnes den från barndomsåren (den tillhör nu militärområdet), ibland ut till Trälhavets vackra holmar, ibland ända till Östanå och ända till Sandhamn. Och ännu i den stund, som är, kan jag sköta rodret på en segelbåt, t. o. m. ute på Ålands hav. Härom året fick jag av Grisslehamnslotsen Hamnström, han, som varit med om postfärderna Åland—Grisslehamn, beröm för min kunnighet att styra båten,

AD FÖRENADE  
**PIANO & ORGEL**  
FABRIKEN  
GÖTEBORG

Bästa svenska instrument:  
MALMSJÖ - BILLBERG  
ÖSTLIND & ALMQUIST  
GUSTAFSON & LJUNGQVIST  
RÄLIN - GÄVLE ORGEL- & PIANOFABRIK.

## För Vintersporten

ekipera sig alla

**HERRAR  
DAMER  
och BARN**

på allt sätt fördelaktigast hos

*Paul U. Bergström* 1/2

74-78 Drottninggatan 74-78  
STOCKHOLM

## Flyglar - Pianon



Bechstein  
Aug. Förster  
Aug. Roth  
Lauberg & Gloss

Billigaste priser och bästa avb.-villkor. Edert gamla tages i byte.

Illustrationer o. pris gratis på begäran. A.-B. J. A. Fogelqvists Musikhandel Norrköping. Sthlm. Drottningg. 86.

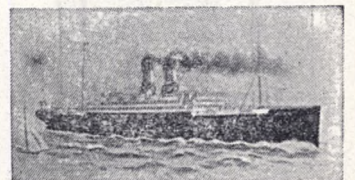
⚡  
Lätta  
och slit-  
starka,



vattentäta, släta — så att de icke samla smuts — men icke hala äro

**TRELLEBORGS GUMMISULOR**

De hålla 3 ggr så länge, som lädersulor och kosta endast resp. Kr. 2:—, 2:25 och 2:50 för barn-, dam- och herr-. Till salu hos läder- och skohandlare. **TRELLEBORGS Gummifabriks A.-B.**



Direkt Linie till Amerika.

**Skandinavien-Amerika Linien**

Skeppsbron 16, Stockholm. Tel. adr. Transatlantic. Tel. 7890.



## DUNTÄCKEN MADRASSER

göra sängkammaren  
till ett Paradis

**J. Svensson & Bourghardt**  
GÖTEBORG  
Täckfabrik Fjäderräseri

**Lacking**

En samm njutning bereda Eder  
Edra lackskor, om de behand-  
las med Lacking.

LACKING-FABRIKEN  
ÖREBRO

**Svält ej** Edra krukväxter. De  
leva ej enbart av vatten. Giv dem plantagen, ett på vetenskaplig grund sammansatt konc. växt-närings salt. Erhålles på bleckburkar hos Frö-, Färg- och Kemikaliehandlare. Begär originalförpackning.



## Lampans milda sken

blottar ej hyns defekter, men det klara dagsljuset är en kritiker, som obarmhärtigt påvisar bristerna. Dessa avhjälpas och förebyggas enklast och säkrast, om Ni alltid använder Yematvålen, vilken på grund av dess vetenskapliga sammansättning och fulländade tillverkning rekommenderas av hudspecialister. Säljes överallt å 1 kr. I parti från

A.-B. A. P. Sjöbergs Fabriker,  
Malmö  
Nederlag i Stockholm, Tel. Norr 263 74  
Göteborg, Hålsingborg, Tel. 1611.

**Yema**  
Varje ask inne-  
håller skönhe!

medan han från fören tog upp sin mössa, som ramlat i Ålands hav utanför Svartklubbens fyr.

I Vaxholm fanns också ett riktigt stort kallbadhus för herrar; det fingo vi flickor använda före kl. 12. Där samlades då alla flickor, som älskade simma. Och en riktig, hög trampolin fanns att hoppa från. Särskilt kommer jag ihåg första gången jag hoppade från »magistern»: det var i Sigrid Arnoldssons sällskap. Hon var åtskilligt äldre än jag och jag kände det som en stor ära, att hon, som var så fin och rar, ville sällskapa med mig!

Till Norrberget brukade vi simma i grupper, dock alltid utan tävlan.

Även skridsko har jag åkt. Särskilt under gymnasetiden på 1880-talet gingo min goda vän Signe S. och jag på middagarna efter slutat »plugg» i Wallinska skolan på Riddarholmen ned till skridskobanan på Nybroviken. Och där träffade man sina »danskavaljerer» och åkte så av hjärtans lust kring banan med den, som »bjudit upp».

Källpartier minns jag flera; de största i den långa backen där kälkarne gled långt ut på Djurgårdsbrunnsviken.

Och så de trevliga färderna utför Peder Myntes Backe på Söder!

Ridsporten, tennis och cykel tillhöra något senare skeden i mitt liv.

I några tävlingar har jag aldrig deltagit. De ligga ej för mitt temperament. Det emotionella inslaget i tävlingarna så att säga »förorenar» för oss de vidgande impulser, som följa all idrott i frisk luft i Guds fria natur.

Barndoms- och ungdomsårens rika tillfällen till idrott i vår vackra stockholmsskär-gård ha fostrat mig till den intensiva »luftdyrkare» jag nu är.

Summa summarum: Friska luften är ett verkligt livselexir!

Ingrid Samzelius-Lejdström.  
leg. läkare.

## Idrottsmärke för huslig idrott.

(Forts. fr. sid. 31.)  
sulan opp steg för steg. En annan gång när du går i trappor utan mjölkspann eller andra olämpliga bördor så kan du gärna hoppande springa upp för stegen, det kan du tro är skönt och så slipper du skaffa dig egen ridhäst, som somliga gör när doktorn ordinerar motion. Gå inte alltid med kvinnligt trippande steg, tag under arbetet reela steg. Du opponerar dig mot att det är så små avstånd inomhus. Försök först! Man kan ta sådana fina svängar om man i det begränsade utrymmet går på fotbladet eller på tå och tänker sig för. Det bidrar till smidigheten. Av t. ex. 5 trippande steg kan bli 3 lugna, reela och sådana steg lugna nerverna.

Nu hoppas jag ingen inbillar sig, att jag med detta velat påstå att »huslig idrott» kan ersätta idrott i vanlig bemärkelse. Ingalunda. Den verkliga idrotten är härlig, men det hindrar inte att de, som av husliga sysslor äro hindrade att ofta komma ut till friluftsidrotten, träna sig efter bästa förmåga med hemmets sysslor. Tänk om vi finge även ett idrottsmärke för Huslig idrott! Det skulle säkert höja hemsysslor-nas värde. Slogo vi våra kloka huvuden ihop, bleve det säkert något riktigt fint. Och så kanske Idun en vacker dag ordnar med ett sommarhem för huslig idrott, där ungdomar på sin semester från fabriker och dyl. få öva sig och vinna idrottsmärke däri de som annars ha föga tillfälle öva sådana dygder som har stor betydelse för hemmets lycka om man får eget sådant. En god idé, Idun. Tänk på saken!  
MARIA KÄRRBERG.

# Cerebos Salt

MAN använder så litet salt och betalar så litet för det, så där finnes ej någon orsak hvarför man ej skulle använda det bästa —Cerebos Salt.



## Feniths

namn borgar för en förstklassig produkt!

Gräddmargarin: »Extramärket Fenith»  
Växtmargarin: »Feniths Extra Växt»

äro marknadens förnämsta kvaliteter.

**Köp**  
**»Extra=Ask»**  
Väg. 400 grm.  
Kronor 3:25 pr ask  
**Delikataste Choklad**  
**PERCY F. LUCK & Co.**

**LÄDER-ARMBAND**  
Märke: **»MIDGET»**  
(Patent o. lagl. reg. varumärke)  
**KR. 2 KR.**  
Världens mest praktiska läderarmband  
Klockan sitter absolut stadigt och kan icke glida av armen  
Sydda remmar av bästa engelska kvalitet.  
Bese prov på äkta Midget hos urmakaren.  
Engros:  
**SVERIGES URMAKARE A.-B.**  
STOCKHOLM

**VINTERSPORT**  
Anskaffa Eder utrustning hos N. K.! Trevliga sportdräkter (kappa, kjol och byxor) från Kr. 85:—.  
Damkonfektion, 1 tr.  
**A.-B. NORDISKA KOMPANIET**

TRYGGA EDER ÄLDERDOM GENOM INKÖP AV

LIVRÄNTA



SVEA

HUVUDKONTOR: GÖTEBORG V. HAMNGATAN 3

AVDELNINGSKONTOR: STOCKHOLM DROTTNINGGATAN 19

AGENTER Å ALLA STÖRRE PLATSER



## I vinterkylan

Hastiga väderleksombyten, blåst och stark kyla äro inga vänner till vår hy. De förorsaka lätt en besvärande rodnad hos huden eller denna spricker sönder till misspyrdnad och obehag.

Under vårt kalla luftstreck med starka temperaturväxlingar behöva vi ett effektivt medel mot kylans skadliga inverkan på huden.

I Barnängens Thebe Cold-cream är detta medel funnet.

Thebe Cold-cream — ett av Barnängens välkända balsamiska preparat — har på förvånansvärt kort tid lyckats erövra allmänt förtroende och kan i detta ögonblick sägas vara utan verklig medtävlare på den svenska marknaden.



Kvalitetsmärket sedan 55 år tillbaka: Björnen med morteln.

Barnängens

THEBE COLD-CREAM



## IDUNS SKÖNHETS- INSTITUT

N:r 1. Snälla Idun, säg mig vad jag skall göra mot frost i händerna. Jag har aldrig haft sådan förrän nu. Även näsan rodnar skarpt då det är kallt. Jag är rädd att även få frost i den. Var vänlig och giv mig ett råd så fort ni kan, så är jag eder så hjärtans tacksam.

10-årig prenumerant, Signe.

Som gammal prenumerant bör ni äga de senaste numren av Idun för 1923. I sv. på fr. 86 i n:r 46 finner ni hur man behandlar kylda händer. Sedan ni hållit händerna en stund i det heta alunvattnet, doppa ni ned dem i kallt vatten, så åter i det heta och därpå åter i kallt. Dessa växelbad äro välgörande för kylda händer och böra helst upprepas tre gånger å rad varje afton. Naturligtvis måste det varma vattnet spådas på med hett, då det under tiden svalnar litet. Sedan händerna äro väl torkade masseras de och även armarna med något lenande fett. Därtill vill jag råda er att då ni är ute begagna tjocka, fodrade tumvantar av skinn hellre än handskar, så att händerna hålla sig varma. Även inne är det viktigt att hålla händerna varma. Skaffa er tunna, rymliga gummihandskar, som kunna sitta på allt som oftast, isynnerhet om ni har sysslor att utföra, där händerna utsättas för smuts och väta. Låt gummihandskarna sitta på om natten efter kvällsbehandlingen. — Hur röd näsa (frost) behandlas ser ni i sv. på fr. 88 i samma nummer (46).

N:r 2. 1) Var så vänlig meddela till vilken läkare eller vilket skönhetsinstitut man skall vända sig för att få den bästa behandlingen för kylda händer. Vad kan en sådan behandling kosta? — 2) Hur få bort vita fläckar på naglarna? Tacksam för svar.

A. B.

1) Om ni vill ha behandling av läkare eller på ett skönhetsinstitut för era händer, har ni blott att välja bland mera kända sådana. Behandlingen torde kosta omkring 2 kr. gången. Men jag är säker om att ni uppnår gott resultat, om ni noggrant följer råden i sv. på fr. 86 i n:r 46 av 1923. — 2) Vita fläckar på naglarna uppstå av att de närande safterna ej i tillräcklig mängd strömma till nagelrötterna. Fläckarna kunna avlägsnas med följande pasta: En deg göres av lika delar terpentint och pulvriserad myrrha, som smältas tillsammans, blandas och utbreddas över naglarna på aftonen för att sitta på under natten. På morgonen tagas degen bort med litet olivolja på en bomullstapp. Behandlingen upprepas varje dag en tid och fläckarna försvinna så småningom.

N:r 3. 1) Var god giv mig ett verkligt effektivt medel mot röd näsa och röda händer. Rodnaden är troligtvis orsakad av frost. Har försökt åtskilliga salvor och badning med varmt vatten men utan resultat. — 2) Hur bör jag för övrigt sköta min hy, som är torr och ömtålig. Har börjat att använda coldcream i stället för vatten om kvällarna, då vatten lär göra huden torr och slapp. Bör jag fortsätta med detta eller icke? 20 år.

1) Beakta råden i sv. på fr. 1 samt i sv. på fr. 86 och 88 i n:r 46 och 98 i n:r 51 av 1923. Det är mycket viktigt att hålla händerna varma. Om ni kan, så ha handskar (gummi-) eller vantar på inne, när händerna kännas kalla, samt gnid över dem emellanåt med kamfersprit. Utmärkt är att allt emellanåt göra några handrörelser, såsom att svänga

## Använd radium.

Radium användes i ständigt stigande grad av läkarvetenskapen överallt i världen mot bl. a. gikt, ischias, reumatism, nervsmärtor, störningar i ämnesomsättningen, njursjukdomar, blodbrist, ålderdomssvaghet m. m. Rådfråga er läkare!

Radium fördrivar smärtor, underlättar ämnesomsättningen, stärker aptiten, underlättar matsmältningen, verkar blodbildande, lugnande på nerverna, utdriver den skadliga urinsyran ur kroppen och motverkar ålderdomssvaghet.

Miradiumsalt till 18 dagars förbrukning och Miradiumpastiller till 15 dagars erhållas på apoteken å kr. 6:50 pr glas.

Från England, Italien och Amerika

meddelas att dit exporterade

Angelica-Orglar



erövra tonkonstnärer och musikintresserade medelst sina effektiva världspatent och överlägsna ton skönhet.

Angelica-orglar och förstklassiga Pianon tillverkas av A.-B. SKANDINAVISKA ORGEL- & PIANOFABRIKEN, Mästersamuelsgatan 41, Stockholm. Grundad 1865.



STALRESARMADRASSEN IDEAL

Hygienisk — Billig — Hållbar. Prislista gratis och franco.

AKTIEBOLAGET RESAR Tel. 780 Karlstad. Tel. 780

Obs. ! Våra madrasser äro ugnslackerade.



Eder själv

eller någon av Edra bekanta bör Ni förära en flaska

Gouttes D'Aurore,

den äkta Franska kvalitetsparfymen med den verkligt förnäma och diskreta doften. Sändes i fin presentförpackning mot postförskott av Kr. 8:75 frän

Parfumerie Royale, Vasagatan 42 -:- Stockholm Lämplig julkapp! Aberopa denna tidning.

## Mellins Food

är en världsberömd, lättsmält kraftnärning för barn, ammande mödrar, konvalescenter och ålderstigna samt för personer, som lida av mag- eller tarmsjukdomar. Förordas av läkare. Köpes i apotek, speceri- & drogaffärer.

All slags finare llnesöm,

märkning, hälsöm och handbroderi mottages.

HELWI KRONBERG, Kungsteng. 22, I. V. 11532.

I varje hem bör IDUN finnas 1924!



## Smakfulla mönster

och vävnadens oklanderliga jämnhet är, vad man genast lägger märke till hos HOLMA dukar och servietter.

Den för alla Holmavävnader använda speciella tillverkningsmetoden skyddar materialerna så väl, att varje tråd i den färdiga vävnaden besitter full slitstyrka. Därav HOLMA vävnadernas utomordentliga hållbarhet. Till salu i alla välsorterade manufakturaffärer.

**HOLMA**  
BORDDUKAR,  
SERVIETTER,  
HANDDUKAR.



"RIDDAREN I GRÖNT FÄLT"  
HOLMA-HELSINGLANDS LINSPINNERI-  
& VÄFVERI A.-B., MADÄNGSHOLM.

## Vet du

hur gott det smakar med en kopp varm och närande choklad på en utflykt. Och huru lätt att bära och lätt att laga. — Nästa gång du skall ut så köp en ask Guld-Cacao.



## Cloetta

Lätt att bära.  
Lätt att laga.  
God och varm  
att dricka.

Tag det rätta  
Tag **Cloetta**

sten

händerna runt vissa varv, först åt höger, sedan åt vänster, kraftigt sluta och öppna dem med utspärrade fingrar samt böja händerna uppåt och nedåt. Här ett medel att få vita och mjuka händer. Saften av ½ citron blandas med vitan av ett färskt ägg och några korn fint salt. Ungefär ¼ gr. tannin samt 2 msk. eau de cologne tillsätts under omrörning. Crèmen förvaras i burk och ingnides i händerna efter noggrann tvättning i ljumt vatten, varefter tunna gummihandskar bäras på händerna en stund. — 2) Ni bör tvätta ansiktet grundligt med god, fet tvål och varmt vatten om kvällarna och därefter inmassera någon god hudcrème. Massagen utföres med strykningar utåt och uppåt.

N:r 4. Snälla Fru Skönhetsdoktor, var vänlig upplys mig om huruvida det är skadligt för öronen att dölja dem under håret. Bliva de ömtåliga därav? Börjar det ej åter bli modernt att bära

håret ovanför öronen, så att dessa helt och hållet synas? Oändligt tacksam för svar är

Magnhild.

Oroa er ej för era öron, de taga ingen skada av att döljas av håret. Och då den tiden kommer att det blir modernt att ha öronen blottade, har det nog så småningom kommit därhän, så att de hunnit vänja sig och ej alls äro ömtåliga.

N:r 5. Vad skall man lämpligen göra åt en röd näsa för att få den i någorlunda samma färg som ansiktshyn för övrigt? Jag vet ej av någon blodsjukdom eller ömkyla, som kan vara orsaken. En bekymrad.

Den röda näsan beror helt säkert av någon inre störning, t. ex. förstoppning eller dålig ämnesomsättning och dålig cirkulation. Ni bör noga ge akt på att magen fungerar ordentligt och föra en sund diet, ej för mycket sötsaker och hetsiga drycker. Men drick varje morgon på fastande mage

en kopp hett vatten. Tag god motion i friska luften och bada ofta. 10 min. morgongymnastik skulle göra er mycket gott. — Emellertid kan ni använda följande medel mot röd näsa: 4 gr. salmiak, 2 gr. garvsyra, 56 gr. glycerin och 84 gr. rosenvatten. Omslag av renad vadd doppas i lösningen och anbringas över näsan varje natt, tills bättring inträder.

N:r 6. Fru Skönhetsdoktor! Vad skall jag göra för att få bort min dubbelhaka? Jag är annars ej mer än lagom fet. Adine.

Ni skall massera hakan med följande sammandragande crème: 70 gr. smält och skirad färtalg, 70 gr. glycerin, 3½ gr. benzoë-tinktur, 2 gr. pulvr. alun, 2 gr. kamfersprit, 1 gr. gelatin, 28 gr. pomeransvatten (avkok på pomeransskal). De båda första ingredienserna röras tillsammans i ett kärl stående i hett vatten och alun tillsettes. Gelatinet upplöses i pomeransvattnet vid svag

varme och blandas, medan det ännu är varmt, med det föregående. Tinkturen och kamferspriten ihålles sist så småningom, medan crèmen grundligt röres och arbetas. Förvaras i burk. — Massagen utföres på följande sätt: Flatsidorna av händerna sättas under hakan och strykningar utföres uppåt öronen upprepade gånger. Stryk sedan ömsevis med båda händerna från hakspetsen nedåt halsen och bröstet. Utför behandlingen varje aften efter tvättningen. — För den, som har benägenhet för dubbelhaka, är huvudets hållning mycket viktig. Ni skall hålla ryggen rak med övre delen av skulderbladen indragna, ty då drages även halsens muskler tillbaka. För att vänja er vid en rak hållning utför ni rörelsen att dra tillbaka axlarna och in skulderbladen upprepade gånger, en å två gånger om dagen. Även huvudrörelser, såsom rullningar och kastningar från höger till vänster och tvärt

om, bidra till att förminska haka-påsen och göra halsen smidigare.

N:r 7. Skulle gärna vilja ha recept på oxmärgspomada; minns att jag som barn fick använda sådan och att håret växte därav. Nu har jag en egen liten flicka och skulle gärna vilja använda sådan pomada för henne. Souvenir.

Märgpomada: 45 gr. skirad oxmärg, 15 gr. söt mandelolja, några droppar konjak och om man vill några droppar väluktande essence. Oxmärgen smältes i ett kärl stående i hett vatten, oljan tillsättes, och det hela röres tills det svalnar, då det övriga tillsättes under fortsatt omrörning. Vid användandet toges något av pomadan på fingerspetsarna och ingnides i hårbotten.

N:r 8. Skulle vara mycket tacksam om Fru Skönhetsdoktor kunde ge mig ett medel för att ta bort "ögonpåsar", som äro mycket misspydande.

Lisette, 35 år.

# PÄRMAR

i rött klotband  
med guldtryck

# 1 9 2 3

finnas nu att tillgå  
hos hrr Bokhand-  
lare, Tidningskon-  
tor eller direkt från

# IDUN

Gratis medföljer titelblad  
jämfte innehållsförteckning.  
Kronor 2:25 + porto 80  
öre. Likvid i postanvisning  
eller mot postförskott.

## IDUN/ EXPEDITION - - STOCKHOLM

Det är nog ej så lätt att få bort påsar under ögonen, men ni kan ju alltid försöka följande, som möjligen kan göra "påsar" mindre, i alla fall är det ett medel som ej skadar varken hud eller ögon, snarare tvärtom: Lagg på kompresser av vadd, doppad i lika delar borsyrelösning och rosenvatten. Kompresserna få ligga på över natten och fastbindas med vaxtaft över. Lätt masage under ögonen, vilken utföres med små stötar med långfingertopparna utifrån och in mot ögonvrån, skadar heller inte.

N:r 9. Kanske min fråga ej precis hör till skönhetsinstitutet, men jag skulle så gärna vilja be Fru Skönhetsdoktorn om ett bra medel mot liktornar. Pinad.

Tvätta fötterna varje dag i varmt vatten och lägg amerikanskt häftplåster över liktornen. Efter 3 à 4 dagar avtages det, liktornen skrapas (får ej skäras) och efter tvättningen påläggas nytt plåster. Behandlingen upprepas någon tid, och ni behöver ej längre pinas, såvida ni ej använder för tränga skodon.

Fru Skönhetsdoktorn.

## FRÅGOR OCH SVAR

Fråga: I år har stark isbeläggning uppstått å en del fönster, och tror jag mig tidigare hava läst i eder tidning medel häremot, men kan givetvis icke leta mig till varest detta stått, på grund varav jag hemställer, om ni benäget skulle vara villig och i tillfälle lämna mig upplysning om något verksamt medel häremot. A. B.

Svar: Isbeläggning å fönster borttvättas med tämligen stark saltlösning; sedan eftertvättas med den sprit, varpå små glas med saltsyra placeras mellan rutor. Klokast är att, till förhindrande av isbildning, vid insättandet av innanfönster på hösten sätta in glaset med saltsyra. Uppstår ändå isbeläggning — befordrad av otäta fönster och fuktig kyla — sprittvättas de som ovan nämnts.

Fråga: Jag skulle vilja söka inträde å Akademiska sjukhuset i Uppsala. Var vänlig och nämn inträdesfordringarna och kursens längd.

Svar: Akademiska sjukhusets av staten godkända sjuksköterskeskola har hitintills varit 2-årig. Nu planeras 3-årig kurs. Troligen blir nya prospektet klart redan i januari. Fordringarna bli en ålder av 20—27 år, elementarskolebildning! Minimisfordran: fullständig folkskola (Litt. A) och folkhögskola. Sjukhusets sköterskeskola har sedan flera år ryckt upp i ledet med Sabbatsberg och Sahlgrenska sjukhuset.

I. K.

Fråga: Hur spelas domino? Finnes någon bok där reglerna äro intagna eller kan Iduns läsare möjligen lämna upplysning.

Intresserad.

Svar: Domino, som spelas av två eller flera personer, tillgår så, att de spelande i tur och ordning lägga ut på bordet de mellan dem fördelade brickorna på det sättet, att antalet prickar på den utåtvända halvan av sist utlagda brickan måste omedelbart följas av en med samma prickantal (eller en blank om föregående brickhalva är blank). Den som först blivit av med sina brickor har vunnit.

Fråga: Under teknad, som avlagt realskoleexamen för några år sedan, och tänker söka till folkskoleseminarium till våren, vågar härmed fråga: När börjar proven, var blir det lättast att komma in, var finns en lämplig kortare repe-

# IDUN

FÖR KVINNAN  
OCH HEMMET

1924

GÅ

ej förbi Edert

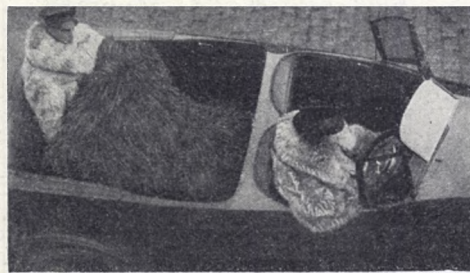
## POSTKONTOR

eller närmaste bokhandel  
utan att prenumerera på

Ännu är det ej försent att verkställa prenumeration!



IDUN



## En elegant Bilfäll

av långhårigt isländskt fårskinn, är vad Eder bil fordrar. Vi levererar Bilfällar i följande storlekar:

<b>ISLÄNDSKA:</b>	<b>SVENSKA:</b>
140×180 cm., vit, kr. 95:—;	140×180 cm., vit, kr. 83:—;
140×180 cm., svart, brunt o. grått	140×180 cm., svart, kr. 110:—;
200×200 cm., vit, kr. 130:—;	200×200 cm., vit, kr. 114:—;
200×200 cm., svart, brunt och grått kr. 155:—,	200×200 cm., svart, kr. 122:—.

De isländska skinnen ha en hårlängd av cirka 15 cm., medan de svenska endast räknas omkring 35 mm:s hårlängd. Exp. mot förskottslikvid eller postförskott + porto. Full ombytest rätt!

A.-B. THURE ANDERSSON, Örebro. Tel. 2076.



# Oatine

HAR EN SAMMANSÄTTNING, SOM ÄR SÄREGEN FÖR DENNA CREME.

Milliontals bakterier dräpas, orenlighet avlägsnas, huden erhåller näring och göres mjuk. Vid lätt ingnidning och avtorkning dagligen bevarar Ni ansiktet ungdomligt friskt.

OATINE fås överallt i tub eller burk å Kr. 2:50 och i stor burk med tredubbelt innehåll å Kr. 5:—.

Håll endast tillgodo med OATINE "Vit burk — grönt lock" och tillbakavisa alla efterrapningar. uppsuges ögonblickligen av huden vid lätt ingnidning; den är mycket dryg och vålluktande samt bevarar huden mjuk, klar och vacker. — Fås i burkar av samma storlekar å Kr. 2:50 och Kr. 5:—.

**Oatine SNOW** Tillerkänd 10 Grand Prix & Guldmedaljer.  
**THE OATINE COMPANY, Stockholm. Paris & London**

OATINE En gros: Madsen & Wivel, Köpenhamn.

## I slott och i koja



användes numera  
på grund av dess  
oöverträffade kvalitet  
endast

Pellerins

margarin

Kungl. Hofleverantör.



tionskurs att genomgå före proven avsedd för mera skolade elever.

Hilda.

Svar: Inträdesproven ske i början av juni då Ni omedelbart efter provens slut får reda på resultatet. Kungl. Skolöverstyrelsen har ensamt i Södra Sverige för Skara kvinnliga dubbelseminarium hos regeringen begärt anslag för upprätthållande av tvenne första klasser, läsåret 1924—25, varför vid detta seminarium bör finnas dubbelt så stora möjligheter som vid de andra att komma in. I Skara pågår en kortare repetitionskurs, ledd av seminarielärare, för mera skolade elever under tiden i mars — i juni. Inackordering anskaffas. Tillskriv seminarieläraren teol. och fil. kand. G. Herbert, Skara.

Fråga: Jag tänker väva örngått i lärvtsvävnad och undrar nu, om det vore vackert med bårder i upphämta eller kanske munkabälte. Kan man sy hälsöm på bårdens sida? Jag tycker det borde göra sig bra.

Ung fru.

Svar: Om Ni skall väva bårder i örngått, tror jag det fördelaktigaste är dukagång. Hälsöm blir mycket vackert, med utdragning av exempelvis 5 trådar vid varje sida av bården.

G.-d.

Fråga: Jag stammar ibland, mest när jag blir upprörd eller har brått med att tala om något. Det händer inte alls ofta; flera dagar å rad talar jag alldeles vanligt tills någonting, som sagt, sätter mig "ur gängorna". Det är emellertid besvärande nog, och jag ville därför gärna underkasta mig behandling för att bli av med åkomman. Kan det behövas lång behandling och ställer den sig dyr?

Greta.

Svar: Vänd Er exempelvis till fru Hanna Kamke, Dalagatan 28, Sthlm. Är åkomman så pass lindrig, torde den lätt nog kunna botas och utan större kostnad.

G.-d.

Fråga: Jag håller av en barn-domsvän, som också tyckes trivas rätt bra med mig. Ätminstone telefonera han titt och tätt och vill ha mig med ut, på promenad eller bio. Han tycks annars föga intresserad av flickor, är alltid stel och tyst i andras sällskap under det han är livlig och glad tillsammans med mig. Jag börjar emellertid nu tro, att det bara är vanligt kamratskap han begär, ty han lägger aldrig varmare känslor i dagen. Själv är jag allvarligt fast vid honom och skulle intet högre önska än att han förklarade sig. Jag är också så pass gammal som 26 år och han är två år yngre. Kan det möjligen vara det, att han hellre vill ha en yngre hustru? Borde jag prova med att säga nej då han hädanefter vill ha mitt sällskap?

Mimmi W.

Svar: Ålderskillnaden är ju så obetydlig, att orsaken knappast kan ligga däri. Saken är väl den, att Eder vän ännu inte kommit till klarhet om sina känslor. Säkert besvarar han Er tillgivenhet, men är så van vid den att han tar den som självklar. Skäm inte bort honom med för mycket eftergivenhet och för tydligt visat intresse; då är det mycket bättre att som ni själv föreslår, vara en smula tillbakadragen och ibland visa honom, att ni kan undvara hans sällskap.

Erfaren.

Fråga: Har lust och anlag för att laga mat och skulle gärna vilja bli en skicklig kokerska. Var vore lämpligast få grundligt lära yrket?

Majken.

Svar: Bäst på en större restaurang. Är ni bosatt i Stockholm, så gör förfrågningar på Kronprinsen och Grand Hotel. De ha åtminstone förr tagit elever i köket.

W.-t.



# Ryggvärk

Ingenting bättre än Sloan's Liniment. Lindring ernäs snabbt och säkert. Ha det till hands för reumatism, nervvärk, höftverk, vrickningar, försträckningar och andra plågor. Tränger in i huden utan gnidning. Fås på alla Apotek.

# SLOAN'S LINIMENT

# Smaka på den



— den är verkligen god. Och så uppriskande sedan! Ni skall köpa den! Några få steg och några få slantar blott. Den säljes nämligen överallt och kostar endast 25 resp. 50 öre pr ask.

## PIX-PASTILLEN

Men

### Vid Reumatism, Huvudvärk, Gikt och Ischias

såväl som vid influensa, och smärtor av alla slag, verkar TOGAL snabbt och säkert.

Togaltabletterna utskilja starkt den skadliga urinsyran ur kroppen och går sålunda till själva roten av det onda. Togal anbefalles varmt av många läkare och kliniker i Europa. Det efterlämnar inga skadliga biverkningar. Smärtorna lindras omedelbart, och även sömnlöshet bekämpas med Togal. Tillhandahålles av apoteken.

## VITRUMS FERROL

är det kraftigast aptitgivande och mest stärkande av alla moderna organiska järnpreparat. Synnerligen lättsmält föredrages det av den ömtåligaste mage. Vid blodbrist och svaghet av största verkan. Dess angenäma smak gör att det med lätthet tages av såväl barn som vuxna.

Tillverkas å APOTEKET VASENS APOTEKS-VARUCENTRAL VITRUM, STOCKHOLM

Originalflaskor om 500 gram. Fås å alla apotek. Nedsatt pris kr. 3.25 pr fl.



Läs

## SYDSVENSKA DAGBLADET SNALLPOSTEN

Malmö.

Sydsveriges största och förnämsta Nyhets- och Annonstidning

## LÄSARINNORNAS SPALT

SVAR.

Svar till En nödställd förtoivlad mor. Läs en del av mina svar i Idun N:o 50 och håll modet uppe. När nöden är som värst är hjälpen ofta närmast. Tag inackorderingar i hemmet, eller skolbarn i maten. Sätt in en annons i Idun så kan ni få skolbarn i inackordering redan nästa termin, antingen i hel inackordering, eller att äta frukost och middag och sedan resa hem. Håll bara modet uppe. Ebon.

Svar till "Ulla", Idun N:r 52. Undertecknad står gärna till tjänst med teckning av "Ex Libris" till angivna pris. Emotser eventuellt svar under adr.: Uno Berger, Törntorp, Huvudsta.

Svar på "Ullas" fråga i n:o 52. Kontorschefen Pehr Ehnemark, 14 Vestmannagat., Stockholm, vill utföra omfrågade Ex Libris.

Svar till X. Emottagit edert frågobrev själva nyårsdagen. Alltså, allra först ett gott nytt år. Svar. Ni har så rätt i det, som ni sist sade i ert frågobrev, d. v. s. det ni sade på slutet. Nämligen att det är mera klokt att man helt ägnar sig åt arbetet och på vilostunderna vederkvicker sig med en god bok än att man jagar efter umgänge utan att ha verklig lust därför. Om det är något inom oss som driver oss till ett som annat, så är detta en annan sak än att göra det av rent yttre orsaker, för att det skall så vara, för att det hör till bildning etc. etc. Ni säger och detta med full rätt: "Man kan väl ha utbyte ändå av att umgås med enkla människor, praktiska människor, som ej fått så stor bildning som dessa ofta intellektuellt arbetande människor. Detta är sant, och jag underskriver vartenda ord av detta. Vad ni grubblat över är ju vad som menas med "kulturellt intresserade och intellektuellt betonade". Jag föreslår att ni riktar denna fråga till läsekretsen, så kan ni få många svar, även då ett uttömmande av mig. Nu hinner jag alldeles inte och det är kolossalt mycket som jag skulle vilja ha sagt och "betonat" i den saken. Men vidare till ert brev. Ni frågar "om man blir dum genom att ej söka komma i förbindelse med djupsinniga människor?" Kära ni, det blir man visst inte. Man blir varken dummare om man ej gör det eller ens klokare om man gör det. Man blir precis som man varit förut, i ena som andra fallet. Ebon.

Svar till "Gott företag". Jag tror inte att någon vitt främmande person skulle vilja gå in som kompanjon eller dylikt och offra eller riskera sina med säkerhet svårt förvärvade slantar, på ett så ovisst företag som edert. Och jag tycker knappast att det kan kallas ett "gott företag" när Ni själv säger att "det förefaller svårt både att få barn som vilja betala så mycket och även att få tillräcklig hjälp". En annan sak vore det om Ni vände Er till några personligt bekanta vänner, umgängesvänner, närskylda, välsituerade släktingar och för dem framställdes saken. Men för att få framgång i ett arbete och få andra att hjälpa sig därmed, måste man ha en fast tro på sitt arbetes framgång, vara detta så hängiven att man vågar allt, arbete och försäkelser, tålmod och uthållighet för att få framgång i detta arbete. En så energisk person kan lätt med kraften av sin tro, med kärleken till sin sak entusiasmera andra, så att dessa ställa sig hjälpande vid sidan. Det är inte nog med att vara sjukvårdskunnig — med sådana betingelser kan man däremot lätt få en plats, här är minsann

## Klena och sjuka

Återvinner på snabbaste sätt hälsa i den välsgnade Högsolen och Höjdklimatet i Schweiz' Alpena.

Ideala läkekur i friluft och sol, storartad natur, alla slags omväxling, förströelser och sport. Skolor i solen för barn. Världens främsta sanatorier och kliniker för

## Bröstsjukdomar,

kirurg. (ben-, led-, körtel-) Tuberkulos, blodbrist, rachitis, bronchitis, nervsj., astma m. fl.

AROSA (1800 m.).	Overl. Dr. Amrein ..	hjälpens. fr. 13 kr.
Sanatorium Alteln,	Dr. Jacobi ....	" " 9 "
" Arosa,	Dr. Herwig ..	" " 9 "
" Herwig,	Dr. Römisich ..	" " 13 "
Waldsanatorium,		
DAVOS (1560 m.).		
Sanatorium Guardaval,	Dr. Vogel (talar svenska) ..	" " 11½ "
Platzsanatorium,	Dr. Rochlitz ..	" " 11½ "
Sanatorium Turban,	Dr. Turban ...	" " 13 "
Tyska Sanatorium för bild. medelkl.,	Dr. Peters	" " 5-7 "
LEYSIN (1380 m.).		
Dr. Rolliers 32 kliniker för Heliotherapi	....	" " 5-23 "
Klinik Miremont för helioth.	Dr. Rolliers m. led.	" " 11½ "
LOCARNO-ORSELINA (480 m. ö. h.)		
Kurhaus Victorla.	Dr. Bodmer .....	" " 9 "
LUGANO (500 m.).		
Sanatorium Agra,	Overl. Dr. Alexander ....	" " 9 "
MONTANA (1500 m.)		
Kurhaus-Sanat. Victorla,	Överl. Dr. v. Muralt	" " 9 "
S:T MORITZ (1850 m.).		
Dr. Bernhards Klinik för Heliotherapi	.....	" " 11½ "

OBS! I de moderata priserna ingår: rum, värme, ljus, 5-6 målt., läkarebehandl. I eget intresse begär prospekt (kostnadsfritt): Schweiz' offic. Turisteentral, Stockholm, Hamng. 5 B. Tel. 1491.



## Stockholms Dagblad.

är tidningen för den, som vill ha nyhetsstoffet i tidsenlig behandling, som vill ha en personlig stil över sin tidning.

## HORROCKSES, CREWDSON CO. LTD., Bomullsspinneri och Bomullsväveri. MANCHESTER.



Preston and Bolton, Lancashire, Sysselsätter 6,000 personer. 24,276 hectares.

## PILLOW CASES SHEETS, ETC.

TILLVERKAR VÄRLDENS BÄSTA O. FINASTE TYGER.

Representant för Sverige:

C. Olesen Ltd., Högbroplads 4, Köpenhamn. S. W. I



## Yardley's Äkta Lavendel Tvål

sammansatt av de mest utsökta oljor, förlämnar huden den mjukhet och ungdomliga friskhet som är första betingelsen för vacker hy och kvinnlig charm.

Varje tvål efterlämnar den friska doften av den äkta lavendelblomman, som kvarstannar på huden långt efter användandet.

Anspråksfulla damer uppskatta den.

Säljas i alla välsorterade affärer inom branschen.

Pris Kr. 1: 50.

**YARDLEY & CO., LTD.,**  
LONDON, W. 1.

## Lyckosamt

blir det nya året, om Ni redan från dess början beflitar Eder om att göra fördelaktiga inköp av det Ni behöver för hemmet och för Eder själv. Gör därför Edra inköp efter vår stora katalog, då Ni kan välja bland tusentals olika varor. God kvalitet och verkligt billiga priser. Katalogen erhålles gratis och portofritt.

Ahlén & Holm, Stockholm.

## Allas förtjusning!



Ni kommer alltid att tycka om mig — min smak är utsökt och jag är Eder bäste och säkraste vän, som lindrar hosta, heshet och katarr. Begär överallt, hos speccerister, konditorier och på Apotek

**REGLISSE FLORENT**

Pâte vanillée

„ à la violette

Pastilles à la menthe

„ à l'anis

alla i askar à 60 öre, väl värda sitt pris.

Lager hos:

**JAMES LUNDGREN & Co,**  
GÖTEBORG.

## Fryksdalingar

på andra orter i landet!

Prenumerera på hembygdens egen tidning

## SUNNE-TIDNINGEN

nyhets- och annonsblad för Fryksdalen o. Norra Värmland. Den utkommer fr. o. m. 1924 3 gånger i veckan och Ni kan genom densamma stå i ständigt förbindelse med fädernebygden.

## Bästa annonsorganet

för hyrning av sommar-nöje, vid behov av tjänstefolk eller annat är för Strängnäsbygdens stadens enda tidning

## Strengnäs Tidning

R. T. 3 och 803.

inte alltför gott om sjuksköterskor eller andra personer som för rimligt pris vilja sköta sjuka — det är som sagt inte nog med att vara sjukvårdskunnig och etablera ett spädbarnshem. Man får ha litet relationer, någon som man kan hänvisa till. Man får ha åtminstone några säkra patienter eller huru de skola kallas, att börja med. Man får ha reda på om hemmet har förutsättningar för framgång, om det är av behovet påkallat. Och så får man ha praktisk organisationsförmåga o. i förväg göra sig förvissad om nödig, ej för dyr hjälp, finns att få. Och som sagt, först som sist en fast tro på sin sak, kärlek till denna, som alstrar tålmod och uthållighet. Förresten, går inte spädbarnshemmet enbart som sådant, så gör det till ett rekreationshem för barn eller äldre. Vintern går fort. Redan på våren kan Ni annonsera efter sommargäster etc. etc. Tag inte för mycket hjälp i ett som annat. Men hugg duktigt i själv. En energisk människa gör mer än tio, som sakna energi. Ty en energisk kan både hugga i själv, ordna, styra och ställa administrera och sätta fötter under andra. Och först som sist entusiasmera andra att göra arbetet med glädje.

Ebon.

## FRAGOR.

Undertecknad träffade nyligen under resa en gymnastikprof. Erik Ahl, som omnämnde ett injektionsmedel för gikt och urinsyra av förträfflig verkan vid namn "Torion", vilket han livligt rekommenderade. Har sedan efterhört det på apoteken, men förgäves. Känner någon av Iduns läsarinnor till läkemedlet i fråga?

Lidande.

Undertecknad, tyska, dotter till ett kansliråd och bosatt i Baden-Baden, frågar vördsamt Iduns läsarinnor, om någon bland dem — ensam, bildad dam eller familj — skulle kunna ha användning för mig som sjukvårdarinna eller sällskap (lärlarinna i tyska) då jag lider den bittraste nöd. Har i 12 år utan lön (av tyska staten antagen sjuksköterska sedan 1906) av människokärlek, ägnat alla mina krafter åt vård av sjuka, men står nu, till följd av valutans urartande, alldeles utblottad. De bästa ref. kunna lämnas. Djupt tacksam för svar är syster Agnes Mornhinweg, Stefanienstrasse 14, Baden-Baden, Tyskland.

## BREVLÅDA

RED:S BREVLÅDA.

"Djupt olycklig" ombedes meddela sin adress då hon har svar å Iduns red.

Per Lund tackas för sin dikt och för

En klagoton en ton från mon men vi vänta tills monton fått litet mera bon ton.

Prenumerant 1922—23 som skrev i nr. 52 för förra året bedes uppge namn och adress då några personliga svar ligga och vänta. W. Levington. Tack för Nyårsklockan men den gick väl sent den här gången.

Prenumerant 22 år. Naturligtvis kunna ni stanna hemma, om ni själva önska det.

Den mest lämpliga sängresår är

## SPRINGMADRASSEN



Begär prislista.  
SKAND. SÄNGRESÅRFABRIKEN  
Karlstad 1.

Etablerad 1847.

# Allcock's

Inregistrerat handelsmärke: 25176

## Plåster

EAGLE BRAND.

Världens Mest

Betydande Utvärtes

Läkemedel.



Hosta, Förkylningar, Klena Lungor. Allcock's Plåster verkar såväl preservativt som läkande. Förhindra förkylningar, att fatta för djup rot.



Reumatism i Skulderna förhindras genom användande av Allcock's Plåster. Atleter använda detsamma som medel emot styfhet eller ömhet i musklerna.

Allcock's är ett ursprungligt och äkta poröst plåster. Det är ett Universalmiddel, som säljes i alla apotek över hela den civiliserade världen. Kan påläggas varhållst smärtor finnas.

Skulle Ni vara i behov av ett piller,

TAG DA  
UTAV

Brandreth's Piller (Est. 1752.)

Inregistrerat handelsmärke: 26622. Vid förstoppning, gallsjuka, huvudvärk, svindel, dålig matsmältning, etc. Försäljas hos alla Apotekare.

727 a ALLCOCK MANUFACTURING Co., Birkenhead, England.

Allmänhetens omdöme är att

## NYA DAGLIGT ALLEHANDA är bäst!

Ty den är den snabbaste nyhetstidningen, den utmärker sig för sakkunskap, livligt framställnings-sätt och humor, den äger stort politiskt inflytande, den har den trevligaste avdelningen för kvinnan och hemmet, den åtföljes av gratisbilagan "Ungdomens Allehanda" — Sveriges bästa ungdomstidning. Enastående och överraskande specialiteter-bilder i osynliga färger, tävlingar med tusentals kronor i pris!

# Utmärkta organ

för

## annonsering i landsorten:

**Arboga:** Arboga-Posten.

**Arvika:** Arvika Tidning.

**Avesta:** Avesta-Posten.

**Bollnäs:** Tidningen Ljusnan.

**Borlänge:** Borlänge Tidning.

**Borås:** Borås Tidning.

**Eksjö:** Eksjö-Tidningen.

**Engelholm:** Engelholms Tidning.

**Eskilstuna:** Eskilstuna-Kuriren.

**Falun:** Falu-Kuriren.

**Gävle:** Gefle-Posten.

**Göteborg:** Göteborgs Aftonblad.

**Halmstad:** Tidningen Halland.

**Hedemora:** Södra Dalarnes Tidning.

**Hudiksvall:** Hudiksvalls-Tidningen.

**Hälsingborg:** Hälsingborgs Dagblad.

**Härnösand:** Härnösands-Posten.

**Hörby:** Mellersta Skåne.

**Jönköping:** Smålands Allehanda.

**Kalmar:** Barometern.

**Karlskrona:** Karlskrona-Tidningen.

**Katrineholm:** Katrineholms-Kuriren.

**Köping:** Bäragslagsbladet.

**Landskrona:** Landskrona-Posten.

**Linköping:** Östgöten.

**Ludvika:** Ludvika Tidning.

**Luleå:** Norrbottens-Kuriren.

**Malmö:** Skånska Aftonbladet.

**Marlestad:** Tidning för Skaraborgs län.

**Mora:** Mora Tidning.

**Norrköping:** Norrköpings Tidningar.

**Nässjö:** Nässjö-Tidningen.

**Oskarshamn:** Oskarshamns Nyheter.

**Piteå:** Norrbottens Allehanda.

**Sala:** Sala Allehanda.

**Skara:** Skaraborgs Läns Tidning.

**Skellefteå:** Norra Västerbotten.

**Skövde:** Skaraborgs Läns Annonsblad.

**Sollefteå:** Nord-Sverige.

**Stockholm:** Tidningen Idun.

**Sundsvall:** Sundsvalls-Posten.

**Säter:** Sätters Tidning.

**Söderhamn:** Söderhamns Tidning.

**Tranås:** Tranås Tidning.

**Trelleborg:** Trelleborgs Allehanda.

**Uddevalla:** Bohusläningen.

**Umeå:** Västerbottens-Kuriren.

**Upsala:** Tidningen Upsala.

**Vadstena:** Östgöta-Bladet.

**Visby:** Gotlänningen.

**Västervik:** Västerviks-Tidningen.

**Västerås:** Westmanlands Allehanda.

**Växjö:** Nya Växjöbladet.

**Örebro:** Örebro Dagblad.

**Örnsköldsvik:** Örnsköldsviks-Posten.

**Östersund:** Östersunds-Posten.

# Det finnes nog med tidningar

som tillfredsställa behovet av nyheter, förströelseläsning, bilder o. s. v. —

**Men** lantbefolkningen bör hålla en tidning som aldrig sviker i det avgörande ögonblicket.

Och då är det endast **VÅRT LAND OCH FOLK** man kan lita på.

Prenumerera genast!

Prenumerera genast!

(T)



DET SJÄLVVERKANDE  
TVÄTTAMNET MED  
BENSIN



HÅLLER VAD DET LOVAR

# FLORODOL- TVÅL

För Hygienisk  
Hudvård



Parfumeri  
FLORA, GEFLE.

# Bechsteins Flyglar



Aug. Hoffmanns  
Pianomagasin  
Malmskillnadsg.  
25 B.

Jag anser de Bechsteinska instrumenten  
som de skönaste och känsligaste instrument i  
världen.

Richard Strauss.

# Arboga Margarin



## Smakar

som smör. Arboga smörblandning  
»Mejerit» och Väst är delikata på  
smörgäsbordet. Obs! Dessa kvaliteters  
goda, rena smak och delikata smörarom!



## Bryner

som smör. Det är ett nöje att steka i  
Alfa-Ko och Väst, som bryna bättre  
än något annat margarin! Det stekta blir  
vackert brunt och doftar som stekt i smör.



## Bakar

som smör. Alfa-Ko till bakning kan ej  
nog värdesättas. Baka med Alfa-Ko och  
Ni får ett delikat bröd av läckert utseende  
och väl uppbakat. Till bakning är Arboga  
Alfa-Ko minst lika bra.

SOM SMÖR







Giv barnen smörgås till alla måltider. Det är närande och gott. Det blir dessutom billigt, om Ni köper Runa, Svea nya smörblandning

SMÖRBLANDNING



SÅDAN TVÅL-  
SÅDAN HY

säger erfarenheten.  
En väl sammansatt  
tvål har en förvånande  
god inverkan på huden.

YVY  
TVÅLEN  
är erkänd som den  
yppersta bland tvålar.

## "Bara trött."

"Jag vet inte vad det är med mig . . . .  
Jag är bara jämt trött . . . ."

Huru många kvinnor, och män med förresten, göra inte denna bekännelse.

Allmän likgiltighet och trötthet, och efterverkningar av överanstängning taga bort all optimism och glädje. Man är bara trött. Vetenskapligt är denna trötthet ett bevis på dåligt blod, på brister i de rätta näringsmedlens tillförsel till organismen och på att det finnes otjänliga ämnen i Eder kropp, vilka behöva rensas bort.

De skadliga ämnena äro lika sotet i en ångpanna eller i en motorcylinder, det måste bort, för att pannans eller cylinderns fulla kraft skall kunna utvecklas och komma till sin rätt.

Det är försummelsen hos vissa kroppsliga organ, vilka skola sköta ämnesomsättningen, som försäkras denna kroniska trötthet. Det är gifter, som skola bort, men som nu få bliva kvar. Organen orka icke med deras rätta behandling och sunda avföring.

### En hjälp åt naturen:

För att få bort dessa gifter ur kroppssystemet *behöver* naturen hjälp, och den bästa hjälp, naturen kan få, är *Kruschen Salt*. Effektivt rensar *Kruschen Salt* Edert blod och skaffar bort de förstörande ämnena, som beröva Eder livsmodet och hälsan.

*Kruschen Salt* inför regelbunden hjälp åt den sunda ämnesomsättningen, denna regelbundenhet, som är en så viktig basis för all harmoni och hälsa.

*Kruschen Salt* är ingen medicin, det är en naturlig hjälp åt naturen och dess arbete, den mest enkla, säkra och verkningsfullaste hjälp, som *vetenskapen* någonsin har kommit på.

Det är den dagliga, lilla dosisen, som gör det.

*Kruschen Salt* i glas à Kr. 3:— räcker för 100 dagars förbrukning.

Begär det på apotek, i drogerier, i kemikalie- och välsorterade speceri-affärer. Kan annars rekvireras från ensamförsäljarna i Sverige



Tag litet *Kruschen Salt*, så mycket som täcker en 25-öring regelbundet i Eder morgondryck eller i ett halvt glas varmt vatten, smakas icke, och denna lilla dosis skall få Eder att genomleva dagen med frisk optimism och sund styrka.

K. S. 6.

A.-B. ALFRED BENZON & C:o., Malmö

Telefoner 35 14, 11 58, 11 61

Benzona Nederlag:

Kungsgatan 51, Stockholm  
Telefon: Norr 119 30

Drottninggatan 5, Göteborg  
Telefon: 158 51

Kruschen  
Salt