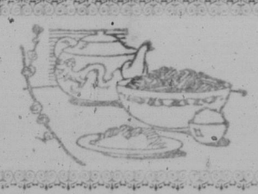


Fuer unsere Hausfrau

Schadet Kochen dem Nährwert der Gemüse?

In der neuen illustrierten Monatsschrift für gesunde Lebensgestaltung „Hygienia," die in Basel herauskommt, untersucht Prof. Karl Oppenheimer kritisch den vielerörterten Nährwert der Gemüse. Besonders wertvoll ist, was der über den Meinungsstreit erfahrene Gelehrte vom Wertverlust durch Kochen zu sagen hat. Er warnt hier nachdrücklich vor den heute üblichen Uebertreibungen. So sicher es ist, daß nur gekochte Nahrung schadet, so strittig ist es, wie groß oder wie klein die Menge Rohkost zu bemessen ist, die dem Körper auf die Dauer zuträglich ist. Der Wertverlust beim Kochen ist so gering, daß er kaum einen Fingerzeig gibt, höchstens nach unten. Man hat behauptet, schreibt Oppenheimer, die Gemüse seien zur Deckung des Mineralstoffbedürfnisses unentbehrlich, man behauptet weiter, daß Abkochen der Gemüse habe diesen Nutzen zunichte gemacht, dann kann man das Kochwasser weggießen, besonders gegen das Blanchieren in den Konservenfabriken wurde ein heftiger Streit geführt. Bei voller Anerkennung der Bedeutung der Mineralsalze muß man doch sagen, daß auch hier stark übertrieben worden ist. Die Mineralsalze sind zwar unentbehrlich für das Leben, aber in so geringen Mengen, daß auch eine großzügige Nahrung den Bedarf meistens deckt; wer nicht gerade vom reinen Weißbrot, aus gekochtem Fleisch und Kartoffeln lebt, wird kaum wirklichen Mangel leiden. Daneben sind für 3 Vitamine, diese unentbehrlichen Ernährungsstoffe, Gemüse eine gute Quelle. Die Frage, ob und wie weit Kochen und Konservierung die Vitamine zerstört, ist von großem praktischem Interesse. Im allgemeinen ist der Vitaminverlust durch Kochen erheblich überschätzt worden, besonders bei Gemüsen. Vitamin A, das aktivste lebensnotwendige Nachschubvitamin, verträgt ohne weiteres das Kochen, auch gegen Sauerstoff ist es empfindlich. Ebenso enthalten richtig hergestellte Konserven A-Vitamin. Aus der Pflanzenernährung geht es in die Milch, Butter, in Fleisch daraus, auch hier wird es beim Braten nicht vermindert. Ebenso schadet weder Dörren, noch Tiefgefrierung den wasserlöslichen B-Vitaminen. Etwas Verlust tritt durch Weggießen des Kochwassers ein. Das Antiskorbut-Vitamin C ist allerdings sehr empfindlich, schon gegen bloßes Lagern. Konservierung unter Luftabschluß schadet ihm weniger. Immerhin hat im Hinblick auf dieses Vitamin der Genuß frischer und nicht zuviel erhitzter Gemüse große Vorteile. Man soll Gemüse also auch frisch und nicht nur gekocht geben; die allgemeine Wertschätzung von Salaten und dergleichen ist vollkommen berechtigt. Aber die vielfach verbreitete Angst vor dem Kochen ist völlig unberechtigt; kann gar keine Rede davon sein, daß die Vitamine dabei zerstört werden. Sie werden wohl etwas in der Wirkung verändert, aber dafür ist man ja mehr von gekochten als von rohen Gemüsen. Die Hauptsache bleibt, daß man sie überhaupt ständig im Speisezettel führt, schon um den übertriebenen Fleischverbrauch und damit manchmal verbundenen Salzverbrauch einzuschränken.

Jugendträume.

Hier hab' ich so manches liebe Mal
Meiner Laute gelassen,
Hinunterblickend ins weite Tal,
Wenn schon und doch vergessen
Hab' mit Klang es so froh und
sehr
Hab' über mir tagt es so helle,
Und unten brauste das ferne Wehr
Und der Weser blitzende Welle.

Wie liebender Sang aus geliebtem
Mund,
So flitzt es rings durch die Bäume
Und aus des Tales grünem Grund
Rauschen wie Stimmen
Und [illegible] Klang es so froh und
sehr
Und über mir tagt es so helle,
Und unten brauste das ferne Wehr
Und der Weser blitzende Welle.

Da sitz ich aufs neue und spähe um-
hinauf und hernieder;
Die holden Weisen rauschen nicht
mehr,
Die Träume sie kehren nicht wieder;
Die [illegible] Bilder wie weht, wie
[illegible]
Schwer der Himmel, wie trübe
Fahre wohl, sehr wohl du sel'ge
Zeit,
Fahre wohl, ihr Träume der Liebe!

Wie alt ist das Handwerkszeug der „Schneiderei"?

Das Mittelalter hinaus [illegible] Anfänge menschlicher Kultur. Ist [illegible], die in [illegible] Gegend Bewohnt waren, hat man Ruder aus [illegible] mit [illegible] Tonscherben gefunden. Man fand Nadeln aus [illegible], Bronze, Knochen, Dornen. Die Nähnadel hat die einmal gefundene Form bis zum heutigen Tag behalten.

Bis man gelernt hatte, Fäden herzustellen und Schnüre zu drehen, dienten Tierschnen als Nähmaterial.

Die Schere war in der Bronzezeit noch unbekannt. Sie tauchte erst in der jüngeren Eisenzeit (um 1000 Chr.) auf.

Des Kindes Frühstück.

Das pünktliche Einhalten der Mahlzeiten ist bei den Kindern nicht nur eine Gesundheits- sondern auch eine Erziehungsfrage. Bei Schulkindern ist das Frühstück ein sehr wichtiger Bestandteil ihrer Lebensfrage. Daß man morgens nichts essen kann, ist sehr oft die Folge einer mangelhaften Verdauung oder einer Ueberfütterung am vorhergehenden Abend, meist aber Einbildung. Ein gesunder Mensch ist am Morgen nach gutem ausreichendem Schlaf stets nahrungsaufnahmefähig und bedürftig.

Vor allem Kinder! Man achte darauf, daß die Kinder rechtzeitig aufstehen und ihnen genügend Zeit zu ihrem erstmaligen Frühstück bleibt. Ein Kind, das mit befriedigtem Magen auf der Schulbank sitzt, ist viel aufnahmefähiger und lernfähiger, als das andere, das mit leerem Magen zu den Stunden kommt, und bei dem sich dann im Laufe der Zeit der Hunger einzustellen pflegt.

Schlechte Esser.

Wer kennt nicht aus Erfahrung, wer hat nicht schon den großen Schmerz einer Mutter mit ansehen müssen, wenn ihr Kind nicht essen will? Kein gütiges Zureden, keine Strenge, nichts vermag den Starrsinn des Kindes zu lösen. — Und wenn man es? Was wird denn schon dabei erreicht? Lieber erbricht es beim Schlucken des ersten Bissens, bevor es weiter ißt.

Ich habe schon lange versucht zu ergründen, woran es liegen mag, daß ein sonst gesundes Kind, das von Liebe umgeben, gehegt und gepflegt, auf die Minute zu Bett gebracht wird, auf die Minute sein Essen gereicht bekommt, auf die Minute spazieren geführt wird, trotz allem ohne Appetit sein kann? Und habe gefunden, daß ich die schlechten Esser in zwei Kategorien einteilen kann.

Die erste: die stillen, verträumten, mit ihrem Blick nach innen gekehrt oder zum Himmel emporgerichtet, die mit Mund, Ohr und jedem anderen Sinn zweite: die tosenden, strahlenden, die schönsten Burgen und Schlösser bauen, die erdenklichsten Streiche ersinnen, die erfindungsreichen, zur Ehrfurcht erbeben, Fragen stellen, und dann von den sie betreuenden Menschen nicht zur gewünschten Zeit das verabreichte Essen zu sich nehmen wollen. Mag es daher kommen, daß sie nicht essen wollen, weil sie nicht verstehen, sie in eine ihnen fremde Ordnung hineinzwängen wollen und sie so aus ihrer Welt herausreißen, so daß sie, weil unverstanden, entsetzt und verängstigt uns treffen wollen — und den Hungerstreik treten?

Deshalb müssen wir versuchen, in die Welt unserer Kinder einzudringen, sie zu verstehen, ihren Fragen, Nöten zu trauen, indem wir ihnen die Speise so verabreichen, daß ihr Auge Freude empfindet, sie in ihren Träumen und Spielen nicht zu stören und sie niemals aus dem Schlaf heranzuzerren. Nur dieses Verstehen werden sie uns dann reichlich belohnen und künftig gerne essen.

Vom Entschuldigen.

Wie oft wird im Leben jemand unrecht getan. Wie selten aber wird es dann den anderen nachher eingestanden, und wie selten wird der Fehler wiedergutgemacht. Man hat nachher nicht mehr den Mut, es einfach zu bekennen, daß man nicht richtig gehandelt hat.

Das zeugt von wenig Seelengröße. [illegible] ein schlechtes Gewissen. Das Wort [illegible] zu sprechen, weil man glaubt, man verliere sich etwas dabei, das ist kleinlich und häßlich. Es ist einfach moralische Pflicht, jemand um Entschuldigung zu bitten, wenn man unrecht getan hat. Wenn es auch zuerst einige Ueberwindung kosten mag, das erlösende Wort zu sprechen, so wird man doch, ist es erst gesprochen, viel zufriedener sein.

Wieviel wird auch aus Nachlässigkeit und Gleichgültigkeit in dieser Beziehung gesündigt. Es ist jemand ungerechterweise des Diebstahles verdächtigt worden. Alle Anzeichen scheinen fast darauf hinzudeuten, daß der Beschuldigte den Fehler begangen hat. Aber er hatte es nicht getan. Er ist lange in Verdacht — man meidet ihn — er kommt am Ende noch um Arbeit und Brot. Dann auf einmal kommt die Wahrheit ans Licht — ein ganz anderer hatte das Unrecht begangen. Würde man sich nicht die größte moralische Schuld auf die Seele laden, wenn man nicht diese Sache so gut wie möglich in Ordnung zu bringen suchte?

Das Leid, die Seelenqualen dieses Geächteten sind ja kein Geld und kein gutes Wort mehr auslöschen können.

Solche Fälle passieren täglich in unserer Zeit, werden übelfach nie wieder eingerenkt, und mancher Mensch ist dadurch verbittert und innerlich verkrüppelt, weil ein anderer Mensch nicht soviel Mut und Größe fand, das erlösende Wort zu sprechen.

Dadurch aber wächst das Unrecht, das durch eine solche Unterlassung geschehen ist, zu seiner Größe an, die täglich von neuem bedrücken kann. Ueber Kleinheit, Verzagtheit und Schwäche in unserem Leben müssen wir triumphieren . . .

Aus der Schule.

„Wer war Kolumbus?"

„Kolumbus war ein Vogel!"

„Was, ein Vogel? Wie kannst du so einen Unsinn sagen?"

„Aber Sie haben doch in der letzten Woche etwas von einem Ei des Kolumbus erzählt!"

Ueber das Auswendiglernen.

Ein gutes Gedächtnis ist ein Gütergeschenk, meinen die meisten. Sie glauben, es sei angeborn. Das ist aber nicht ganz richtig. Durch richtigen Gebrauch und richtige Uebung kann, wie G. Martin-Schommler in der Zeitschrift „Naturarzt" ausführt, ein zuerst schlechtes Gedächtnis sehr verbessert werden. Das „Auswendiglernen" z. B. machen viele Kinder so: Stützen den Kopf in beide Hände, halten sich die Ohren zu und sprechen eine Zeile des Gedichtes, zehn oder zwanz gmal vor sich hin. Wenn das Herlegen ohne Unterstützung durchs Buch gut geht, dann kommt die zweite Zeile daran und so weiter, bis endlich das ganze Gedicht hineingeplappert worden ist. — Am nächsten Tage aber bleiben die Kinder trotzdem beim Aufsagen stecken.

Ja woran liegt denn das? — Sie haben eben nur ihr Gedicht auswendig gelernt. Auch ich lese mir ein Gedicht, was ich lernen will, laut durch; denn dann hilft das Ohr dem Auge mitfassen, aber es gehe nicht in Lesekastenmanier, sondern mit guter Betonung.

Ehe ich jedoch diese Einzelarbeit beginne, suche ich den Gedankengang des ganzen Gedichts zu erfassen, so daß ich vor dem Lernen imstande bin, den Inhalt anzugeben. Gewöhnlich unterstreiche ich mir dann ein oder zwei Wörter einer jeder Strophe, auf die es besonders ankommt, und die mir dann beim Lesen und Lernen auch ganz besonders in die Augen fallen. Sie werden meine Gedächtnishelfer an denen ich die einzelnen Strophen aufhänge.

Ob man ein langes Gedicht auf einmal lernen, oder ob man hier bei seinem Gedächtnis kleine Partien herabreichen soll, hängt ganz von der Veranlagung und der Uebung der Lernenden ab. Der Anfänger wird gut tun, mit kleinen Gedichten und kleinen Partien anzufangen. Aber aber jene Gedächtnis durch vielfache tägliche, jedoch durch vielgelegte Wiederholung so zur Sorgt, daß das Gelernte einfach vergessen wird. Denn jedes Gedächtnis ist wie dem Magen, dem man [illegible] wenig mehr eingangt, [illegible] man über die Kraft [illegible]. Ich kenne einen Pastor, der [illegible] seine Uebungen so weit gestimmt, daß er ein Lesestück nur einmal durchlesen braucht, um es dann wörtlich sich hersagen zu können.

Ihr wollt vielleicht noch wissen, zu welcher Tageszeit man am leichtesten lernt? Dabei denkt Ihr wenig an das alte Wort: Morgenstunde hat Gold im Munde. Wenn man glaubt, er solle nur am Morgen seinen Gedächtnisstoff [illegible] arbeiten. Der ist sehr im Irrtum. Am Morgen darf nur die Wiederholung stattfinden. Das Lernen [illegible] am vorhergehenden Tag geschehen.

Und vergeßt eins nicht. Ein gutes Gedächtnis hängt auch sehr davon ab, ob der Körper gesund ist oder nicht. Ein kranker Körper kann schlecht lernen. Wenn aber der Körper krank ist, dann steckt es nicht nur im ganzen Körper, im Blut. Darum haltet Euren Körper gesund, und Ihr werdet ein gutes Gedächtnis haben.

Ein Professor in Chicago glaubt ein aus Weizen bestehendes Nährpräparat herstellen zu können, wodurch eine Familie wochenlang für 65c per Woche leben kann. Der soll's nur selber essen.

Robin Hood FLOUR

Alle Frauen backen gern aus diesem Mehl. Es ist immer gut.

Aus der Sportwelt

Eingesandt von L. L. Sterzer.

In Europa sind zum Teil schon einige Fußball-Ländermeister ermittelt worden. Norwegen's neuer Meister wurde Odd Skien; in Polen fiel der Titel an Garbania, Starlata in Finnland an Kamraterna, Helsingfors, in Jugoslawien an der Belgrader Sportklub und in Litauen an K.S.S., Memel. In den mitteleuropäischen Ländern führen in den Herbstmeisterschaften Admira-Wien in Oesterreich; Ferencvaros in Ungarn und Sparta und Salvia in der Tschechoslowakei.

*

Der Deutsche Fußballbund hat einen Vorschlag angenommen, nach dem der rechteckige Torpfosten so geändert werden soll, daß er im Durchschnitt Trapezform erhält. Dadurch wird erreicht, daß die Schüsse an die Innen- oder Außenkante des Tores im gleichen Ausfallwinkel zurückgehen wie sie einfallen, so daß ein Schuß an die Innenkante ins Tor, ein Schuß an die Außenkante ins Aus fallen muß. Für Verwendung dieser Torpfosten ist keine besondere Genehmigung erforderlich.

Internationale Fußballkreise sind benützt als Ersatz für das heuer in Fortfall gelangende Olympische Fußball-Turnier in Europa eine große Veranstaltung aufzuziehen. Es ist in Aussicht genommen, im Juni 1932 das Turnier in Lausanne abzuhalten. Florenz, die Stadt der Welt-Ausstellung, [illegible] Nationen veröffentlicht werden. Es sich dazu stellt, ist eine weite Frage, da sie bekanntlich auch eine in England vorzuziehende [illegible] Veranstaltung nicht genehmigt.

Das erste Spiel in der deutschen Meisterrunde wurde in der Nordwestgruppe ausgetragen. Eintracht-Frankfurt besiegte den FSV Mainz 4:1 (2:0).

Teilnehmer an der Süddeutschen Endrunde stehen ebenfalls fest und zwar, Bayern und SV. 1860 München, Nordbayern der 1. FC. Nürnberg als Meister und die Sp.-Vgg. Fürth als Zweiter, in Württemberg der F.C. Pforzheim und der VfB. Stuttgart, in Baden der Karlsruher Fußballverein und der FV. 04 Rastatt. Nordwestdivision Eintracht Frankfurt, Mainz 05, Wormatia Worms, SV. Waldhof, VfL. Neckerau, FV. Saarbrücken und F.K. Pirmasens.

*

Der in Süd-Amerika ansässige deutsche Leichtathlete Gerner verbesserte bei einem Rekordversuch die süd-amerikanische Höchstleistung im Zehnkampf.

*

An dem Europa-Rundfluge werden sich voraussichtlich folgende Nationen beteiligen: Frankreich, Italien, Deutschland, Polen, Schweiz und Tschechoslowakei. Die Flugstrecke hat eine Gesamtlänge von 7,500 Kilometer und muß in zwei Tagen bewältigt werden. Der Flug geht voraussichtlich vom Berlin aus und endet auch wieder in Berlin.

Der Berliner Sportpalast beschäftigt sich wieder in Berlin zwischen Paul Gerner und dem Stuttgarter Schäfer eine Begegnung zu veranstalten.

Hans von Stuck, der bekannte deutsche Rennfahrer, trat am 2. Januar [illegible] nach Südamerika an, später beabsichtigt er in den Staaten an den Start zu gehen.

Deutsche Ueberraschungen im Berliner Sportspalast.

Berlin ist der Ort der großen und glanzvollen Hallensportfeste. Sechstagerennen, Eisboxkämpfe und Leichtathletikfeste wechseln einander ab und sorgen so auch im Winter für sportliche Hochspannung in der Reichshauptstadt. Im Sportpalast hat jetzt die Deutsche Turnerschaft ein großes Hallenfest abgehalten, das die bekanntesten Deutschen Leichtathleten am Start versammelt sah. Namen wie Dr. Peltzer, Körning, Jonath, Siewert, Wegener, Beschetzniß, Kraus, Lehmann, Fr. Steinberg und andere gaben dem Fest das Gepräge. An solchen Tagen ist im großen Sportpalast immer eine eigenartige, spannungsgeladene Stimmung zu spüren, wie man sie auf Sportfesten nur selten vorfindet, denn es gibt immer Ueberraschungen. In Berlin erlebte man diese Ueberraschung das letzte mal, denn vier deutsche Sportmeister — Jonath, Körning, Siewert, Beschetzniß — wurden von den Turnern geschlagen. Der Turner-Hürdenläufer Wegener schlug den Rekordmann und den deutschen Meister Beschetzniß im 60-Meter Hürdenlauf. Aber die Ueberraschung des Tages lieferte der Turner Bent, der Körning und Jonath im Sprinterkampf schlug.

Wie schnell fliegt ein Tennisball?

Wer je bei einem Tennisspiel mit guten Spielern als Schiedsrichter tätig war, wird beobachtet haben, wie der weiße flanellüberzogene Gummiball häufig mit einer derart rasenden Schnelligkeit über das Netz hin und her saust, daß der Blick ihm kaum zu folgen vermag. Aber niemand hat wohl den Versuch gemacht, diese Schnelligkeit in Metern und Sekunden zu berechnen. Derartige Messungen wurden nun kürzlich unter Zuhilfenahme von genommen. Dabei ergab sich, daß ein guter Durchschnittsspieler den Ball mit einer mittleren Geschwindigkeit von 30—35 Kilometern in der Stunde seinem Gegner zuschlägt. Die von den Spitzenspielern erzielten Geschwindigkeiten erwiesen sich als bedeutend höher. Schnelligkeiten von 80 Kilometern und mehr in der Stunde wurden mehrfach gemessen. Daß der Tennisball es mit seinem Schmetterschlag an Geschwindigkeit aufnimmt, ist eine Tatsache, die auch manchen langjährigen Anhänger des weißen Sports überraschen dürfte.

Photoapparate werden immer kleiner.

Die Amateurphotographie hat andere Apparate verlangt als sie früher für Beruf[illegible]zwecke geschaffen wurden sind. Klein, leicht, [illegible] und einfach zu bedienen, so [illegible] sein. Auf diesem Wege [illegible] Apparat der 3 bei 4 cm große Bilder macht, bringt die [illegible] Frühjahrsmesse 1932 (6. März) [illegible] mehrere interessante Neuheiten. Die eine ist 4 bei 7 bei [illegible] cm. Zwei [illegible] Öffnungen und [illegible] Gewicht mit einer Spiegelreflexeinrichtung versehen, sodaß das Objekt, das man fotografieren und der Apparat sich auf darauf eingestellt werden kann. Durch eine sehr gute optische Ausführung ist dieser Apparat auch für Sportaufnahmen geeignet. Die zweite Neuerung ist zwar weniger spektakulär, dafür aber noch kleiner und leichter. Sie wiegt nur 200 Gramm.

— Haben Sie wenigstens einen Dollar für Ihren „Courier" übrig?

Wintersportland Südbayern

Von Johannes Bayer.

DWB. — Das Land Bayern darf sich rühmen, mit den Bayerischen Alpen das einzige alpine Wintersportgebiet Deutschlands zu besitzen, ausgenommen den kleinen Anteil Württembergs im Allgäu. Bis zu fast 3000 m Höhe ziehen hier die Bergriesen auf. Die sanfteren Vorberge, [illegible] Täler und nicht zu [illegible] Schneefelder, wie [illegible] Schneeferner und Südeifelp, bieten aber auch dem sichtigen gefährlichen Wintersportler mannigfaltige, fast unerschöpfliche Möglichkeiten für die Ausübung aller Arten des weißen Sports. Die bekanntesten Wintersportgebiete Südbayerns sind — von Osten nach Westen — das Berchtesgadener Land, der Chiemgau, das Schliersee und Tegernseer Gebiet, das Isar- und Loisachtal, das Kochel- und Walchensee-Gebiet, das Werdenfelser Land und das bayrische Allgäu. Die Höhenlage gewährleistet überall große Schneesicherheit, ja, der 2650 Meter hohe, durch die Bayerische Zugspitzbahn neu erschlossene Schneeferner darf sich sogar rühmen, das überhaupt schneesicherste Gebiet Deutschlands zu sein. Hier beginnt das Flockengeriesel bereits im Spätherbst, und bis in den Mai hinein kann man noch Skilaufen!

Eine Rundfrage der „Reichsbahnzentrale für den Deutschen Reiseverkehr (RDV.)" bei den wichtigsten bayerischen Wintersportorten hat ergeben, daß man sich auch hier bemüht, der gesunkenen Kaufkraft der breiten Masse entgegenzukommen. Die Preise für Unterkunft und Verpflegung sind überall herabgesetzt. Es werden Ermäßigungen von 10 bis 20 Prozent berichtet. In vielen kleineren Orten erhält man volle Pension bereits von 4 RM. an, in den größeren Plätzen beginnen die Pensionspreise mit 5 RM. Außerdem ist gerade in Südbayern das System der Pauschalpreise gut ausgebaut. Man hat also die Möglichkeit, gegen Zahlung eines Pauschalpreises, der Unterkunft, volle Verpflegung, Bedienung, Heizung usw. einschließt, eine Woche lang in dem „Ort der Wahl" zu verleben und weiß vorher genau, mit welchen Kosten man rechnen muß und was man noch „nebenher" ausgeben darf. Diese Wochen-Pauschalpreise bewegen sich, je nach der Größe des Ortes und dem gewünschten Komfort in zahlreichen Abstufungen, zwischen 25 und 95 Mark pro Woche.

Geldsendungen nach Rußland

Für $1 werden dem Empfänger in Rußland 20 Rubel ausbezahlt.

Für $8 werden 40 Rubel ausbezahlt ohne dem Empfänger Schwierigkeiten oder Unannehmlichkeiten in Rußland zu bereiten.

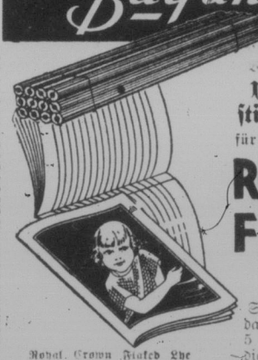
Schreiben Sie um Geldsendungsformulare an uns noch heute

KAUFMAN STATE BANK

124 No. La Salle Str., Chicago, Ill.

DON'T MISS THIS OFFER!

Buy and save



Royal Crown Flaked Lye macht das Hartes Wasser weich, desinfiziert, reinigt Kleiderwäsche, Wasserabfluß und reinigt Milchkannen, wird gebraucht zur Herstellung von Seife und hat noch viele andere Verwendungsmöglichkeiten. Eine Büchse in jedem Hause ist notwendig.

Flaked 100 Prozent rein

Verpassen Sie dieses Angebot nicht!

12 (ein Dutzend) Bleistifte u. 5 Uebungshefte

für nur zwei Zettel (labels) der

ROYAL CROWN FLAKED LYE und 25c

Sie erhalten genug Schreibmaterial, das eine lange Zeit vorhält. Mit 5 Uebungsheften werden Sie für die Schulkinder, für Rechnungs- und Rezeptbücher genug haben. Gute Papierqualität, 32 Seiten, liniert und geeignet für Tinten- und Bleistiftbenutzung. 12 große feine Bleistifte aus gutem Holz und feinem Graphit kommen hinzu — alles für zwei Royal Crown Flaked Lye Zettel und 25 Cents.

Wie erhältlich

Kaufen Sie zwei Büchsen Royal Crown Flaked Lye von Ihrem Lebensmittelhändler. Senden Sie uns die beiden Zettel, welche um der Büchse sind, und 25c, Ihren Namen und Ihre Adresse recht deutlich und 12 Bleistifte und 5 Uebungsschreibhefte werden Ihnen sofort zugesandt. Senden Sie [illegible] Coupons [illegible] Royal Crown-Produkten. Mit Royal Crown-Zettel werden angenommen [illegible] — aber wie [illegible] Sie [illegible]

Senden Sie Ihre Kupons noch heute an:

The Royal Crown Soaps Ltd., Winnipeg