

Maadehold og Sundhed.

Under denne Titel har Kommune
i Kjøbenhavn, Michael Larsen,
udgivet et lille Skrift, som, saa vidt
sjønes, fortjener større Opmærk-
somhed, end der hidtil er blevet
til. „Vi havde Kjæmper her
i Gang, — men det er længe siden.“
hedder det i Visen, og des-
være er det længe siden. Med Hen-
ven just til selve Væksten er Nuti-
dens Mennesker vel hætte gaaede
tilbage; men med Hensyn til Hel-
reden og Sundhedstilstanden i det
slede er det aabenbart gaet en Del
tilbage. Mændene har de daarlige
haver at trækkes med, og Kvinder-
ne lader af Blegsot, Hysteri, Neuras-
heni, og hvad alle disse forfæerde
Nutidsplager hedder. Saadan-
de Kjæmper — i al Fald Kjæmper
at spise og drikke — som Re-
naissancetiden og den nærmeste Tid
er frembed, saadanne kjender
ikke. Hvis et Nutids-Mandfolk
kulde være aktiv Deltager i et
Drikkelag, som de, der til Stadig-
sæd fandt Sted ved Frederik d. II's
Chr. d. IV's Hoffer, vilde han
næst gaa bag af Dansen. Der le-
vede paa Chr. d. IV's Tid en jysk
Adelsmand, som hed Eske Brock.
Han var en sjælden dygtig Mand,
og af sin Saamtid ansaas han for
maadeholden, men naar man saa ser,
havd han maatte doje alene for at
holde Selskab, „ikke svigte La-
ge“, som det hed, saa forfærdedes
man over Tidens Drikkeri. Han
folgte 1604 Chr. d. IV. paa dennes
Rejse til Bergen. Eske Brock før-
te Dagbog, og han havde den Skik
denne sin Dagbog at betegne en
evn god Rus med et †. Naar Ru-
nen kom højere, kom der to Kors i
Dagbogen osv. Vi skal blot her-
fter Dagbogen telle Hr. Eske
Brooks „Kors“ fra 16de til 22de
Juli 1604. Den 16de gjorde Sten
Bilde Gilde for Kongen og hans
Følge (†). Den 17de gjorde Bispen
og Kannikerne Gilde for Kongen
med Følge (†). Den 18de var for-
skellige Adelsmænd Kongens Gjæ-
ster (†). Den 20de gjorde Borg-
mester og Raad Gjæstebud for Kon-
gen med Følge paa Raadhuset (†),
siden samme Aften kom vi ud i
Byen og var baade til Jørgen Friis'
og Mogens Giøes (††), libera nos
omine! (Vorherre bevares!) Og
trods alt dette Fylderi naaede dog
mangfoldige af disse Herrer en ret
god Alder. Chr. d. IV. blev saale-
des 51 Aar gammel.

Den Gang var man ikke nervøs
og man havde Blod. Det er deri-
mod især disse to Retninger, det er
galt med Nutidsmenneskene. Især
synes Nervesygdommene at brede
sig efteren foruroligende Maalestok,
saan man jo endog har kaldt det 19.
Aarhundrede for „Nervositets-
Aarhundrede“. Fortætten af oven-
nevnte Skrift er dog alligevel ikke
sikker paa, at der er almindelig Til-
bagegang i Sundheds-Tilstanden;
tverimod saa er jo nu Middellevetiden
den større end tidligere, men maas-
ke er dette dog kun en simpel Føl-
ge af, at der nu dør færre Børn end
tidligere i den spæde Alder. Lige-
ledes er flere af de smitsomme Sy-
gdomme i sterk Aftagen i Heftighed,
f. eks. Koleraen; kun synes Difteritis-
tit at være i Tiltagen, men selve
Sygdom har dog ikke stort at
sige imod de tidligere Aarhundrede-
rs skrækkelige Pestsygdomme.
Summen af Sygeligheden er ri-
meligvis omrent den samme, som i
tidligere Tider; men Fordelingen
mellem de forskellige Aldere kan i
de forskellige Aarhundrede veksle
en Del.

Som enhver ved, er det iblandt
jævne Folk en temmelig almindelig
Antagelse, at det er Civilisationen,
som er Skyld i en føret Sygelighed,
og dette kan mulig jo ogsaa
have noget paa sig, for saa vidt som
samme vor berømmelige Civilisation
har udviklet en raffineret Kogekunst,
der sædvanlig for de rige medfører
en fejlagtig Ernæring. Civilisationen
har ogsaa ført Fattigdommen
med sig. Den har kort sagt delt
Menneskeslegten i to Klasser, hvorf-
af den første har mere end tilstræk-
kning til sin Ernæring, medens den
anden Klasse kun har lige til Hus-
behov og mange endog ikke det.
Den første Klasse lider da ofte un-
der Overnæring, der er mindst lige
saan ulykkebringende, som en util-

strækkelig Ernæring. Endelig er
ogsaa de store Byer med Manglen
paa Luft og Lys og med den store
Sammehoben af Mennesker Civilisa-
tionens Værk. Hovedkilden til
vore fleste Ulykker, antager dog
Fortætten, er en fejlagtig Ernæ-
ring. I den maa Kilden sogen til
den mest Sygelighed og Svægelig-
hed og tidlige Død. Ernæringen er
Grundvorden for al jordisk Til-
valrelse, og naar den bliver fejlagtig,
lader Mennesket saavel aandelig som
legemlig derunder. Selv Ernæringens
prosesens Gang i Legemet er os-
endnu for en stor Del en Gaade;
men en fejlagtig Ernæring beror
selvfølgelig enten paa Fødemidler-
nes Beskaffenhed eller paa deres
større eller mindre Mængde eller
paa begge Dele tilsammen. Fortæ-
tten mener nu ingenlunde, at Nu-
tids-Menneskene faar for lidt at
spise; tvert imod! — Han antager,
at de fleste Mennesker faar for
menigen agholdig Føde, Kjød, Fisk, Æg
osv. der især bidrager til Dannelsen
af Legemets Væv, og for lidt af
Planteoffer, der — mener han —
giver meget mere Varme og Kraft
til Arbejde, end man tidligere har
antaget. Spiritus, Te, Kaffe og
Kryderier fordømmer han absolut.
En utilstrækkelig Ernæring kan være
slem nok, men dens Følger hæves
snart, naar den syge faar god og næ-
rende Føde. Derimod mener Fortæ-
tten at Følgen af Overernæring er langt
farligere. Den raffinerede Kogekunst
har især kastet sig over Til-
beredningen af de dyriske Stoffer,
og Overernæringen gaar derfor især
i Retning af Overernæring med
Æghvidestoffer (Albuminstoffer)
Naar Barnet har været for grædig
ved Brystet, kastes det overflødige
op; Naturen hos de ældre kan deri-
mod ikke saaledes hjælpe sig selv.
Kogekunsten har gjort Menneskene
lækkersultne, og Naturen har tabt
sin Autoritet. Ved en saadan Over-
ernæring fremkommer en sygelig
Tilstand af stigende Natur, og Dø-
den kan blive Følgen. Det gaar et
saadant Menneske som en Damp-
maskine, der gaar under for højt Tryk:
det kan ende med, at Kjedlen spræn-
ger. Det er vel vanskeligt at bevi-
se, at et Menneskes Død tit er en
Følge af Overernæring; men man
har dog Fingerpeg. Folk, som under
en hæftig og dødelig Epiemi
lever strængt maadeholdne, bliver
næsten aldrig angrebet, og hvis de
faar Sygdommen, da altid i lettere
Grad. — En rigtig maadeholden
Ernæring kan troz Fortætten, for
største Dele fri for Sygdom, indtil
en Gang Døden kommer „som en
naturnødvendig Proses“. Især anbe-
fales Planteføde. Oldtidens Atle-
ter opfødtes ved Plantedialet alene
og drak ikke Vin, det samme var
til Dels Tilfældet med Spartannerne
og er, som bekjendt, næsten ogsaa
Tilfældet med Nutidens Sportsmænd
under Træneringen. — En Kineser
kan udføre strengt Arbejde, naar
han hver Dag faar sin Ris, vel ca.
1 Pund, og lidt Te. Af saa lidet
kan en Europeer vel efter de an-
stillede Forsøg ikke leve, i alt Fald
ikke endnu. En Europeer skal
mindst have 130 Gram Æggehvide-
stof, 450 Gram Kulhydrater og 80
Gram Fedtstoffer, medens en Kineser
kan nøjes med henholdsvis 40,
380 og 2½ Gram.

Læge Larsen mener, at følgende
Diat vil kunne passe saavel for en
Mand der har legemligt Arbejde,
som for en stille siddende Person.
Om Morgen: Mælk eller Te og
Hvedebrod med Smør efter Behag.
Frokost: Varm Havregrød med
kold Mælk — eller omvendt. Mid-
dag: Grød eller Vælling, Mælk og
Tvebakker eller Havresuppe; som
Eftermad lidt Kjød eller Fisk med
Kartofler eller Grønt. Om Aftenen
som om Morgen. — Havregrød af
skotske Havregryn er i Forhold til
sin Næringsværdi, det billigste Nær-
ingsmiddel, som man kjender.

Den eneste Maade
Paa hvilken taat Mandbarheden kan
fuldstændig tilbageholdes, samt nylig
pådragne, saavæsentlig gamle og tilsyn-
eliggende ulegelige Tilfældet af Kjønssyg-
domme, slækket og vedvarende hel-
brede; ligelæssens nøjagtig Forklaring
af Mandbarhed! Kvindelighed! Ægte-
skab! sammen Forhundringer og Helbre-
de, findes i den formidelige Bog
„Rednings-Anke et c.“ 182 Sider stor
og skrevet paa et mangt smukke og opli-
sende Billeder. Sendes fri i utrykt
Omslag mod Indsendelse af 25 Cents i
Frimærker. Address: Dr. M. A. ERICUS,
11 Clinton Place, New York, N. Y.

Præmie-Symaskiner for „Stjernen“'s Abonnenter.

„Stjernen“'s Udgiver har sat sig i Sorbin-
delen med en af de første Symaskinfabrikir
i Landet og fan nu byg Bladets Abonne-
ter en billig og rigtig god Singer Symaski-
ne. Vi har gjort dette Strid i den Tro, at
der er mange, som nu har Brug for en Sym-
askine, men ikke har Raad til at høje en
af de forstbare Maskiner, hvilket heller ikke
høves, naar man kan faa en ligeaa god for
halv pris af Prisen.

Disse Maskiner er forarbejdede af det bed-
ste Materiale og Metal, og ingen Maskine
faaer lov til at forlade Fabrikken før den er
nøjagtig sammensat og Inspektoren er over-
bevist om, at den kan udhøre fuldkommen
Arbejde og lever let og lydløst. Der er ingen
indvirkende Maskindele og Maskinen er lettet
at haandtere for den usvede end de fleste andre
Maskiner.

CERTIFICATE OF WARRANTY
WE HEREBY WARRANT the ordinary wear
and tear of the Chicago Singer Sewing Ma-
chine No. for the term of five years
from the date of the sale thereof, and if any
part of said machine gives out by reason
of any defect therein, we agree to replace
the same free of charge. This warranty does
not cover accidental breakage, nor the wear
of Buttons, Bobbins and Needles.

CHICAGO SEWING MACHINE CO.

Maskinen sendes direkte fra Fabrikken i

Chicago. Dragten er en Ubetydelighed, ikke

over \$1.00 for 500 Mil. Vi vil være anhæn-
dig for at Maskinen nær Besommelsesstedet,

forudstet man meddeler os den nøjagtige

Adresse. Opgiv den nærmeste Fernbaneja-
tion samt Post Office, County og Stat.

Peter Ebbeson,

Dannebrog, Nebr.

Billetter med den Danske THINGVALLA-Linje,

den eneste direkte Passager- og Post-Linje mellem New York og Scandinavien, og den
eneste transatlantiske Passager-Dampstolslinje, som sejler under Scandinavian Flag, og
som har Scandinavian Officers, Officer og Manstaf ere alle Scan-
dinavere. God og nærende Scandinavian Kost. Bagage „check“ lige igennem til Vestens-
melslebret. Hurtig Rejse, sun 11 a 12 Dage fra New York til Scandinavien.

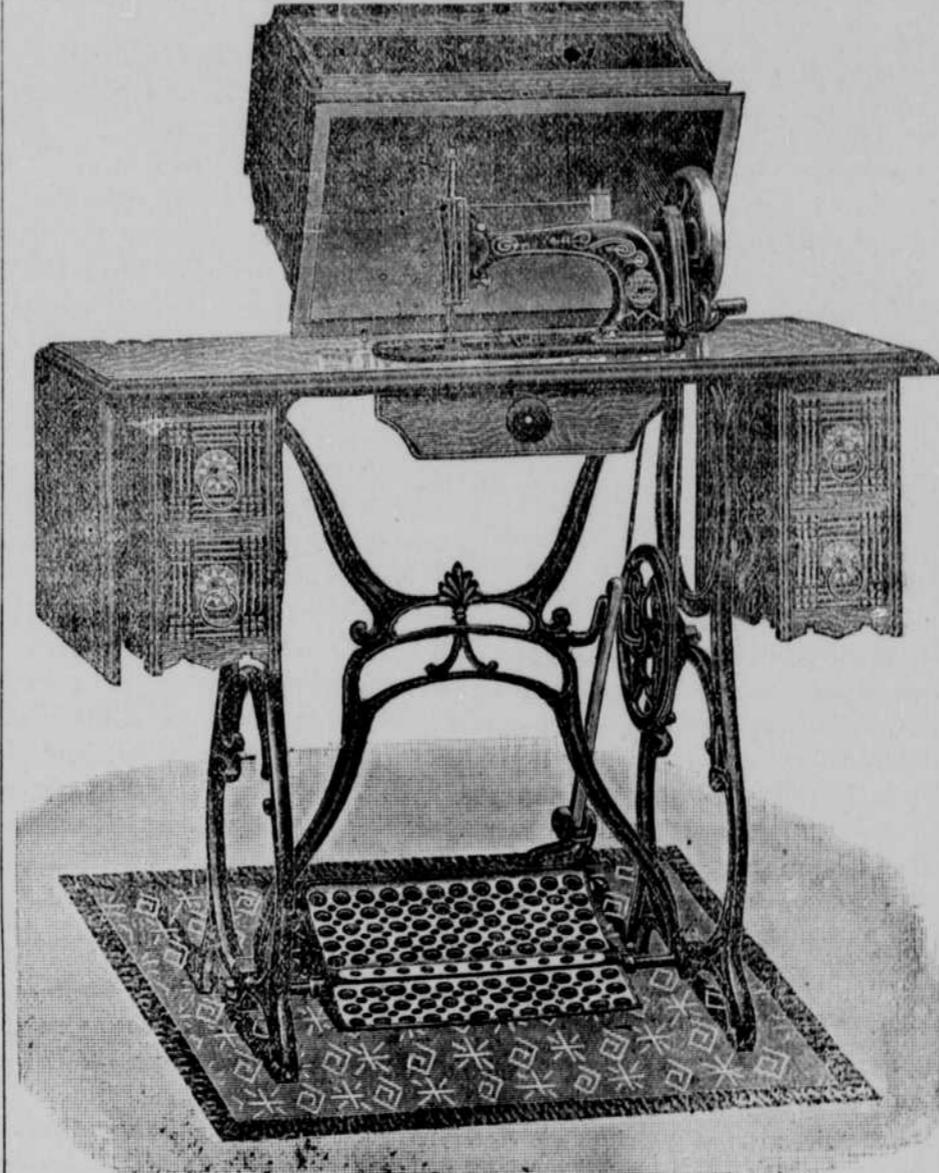
Billetter med Inman, Cunard, White Star, Hamburg-Amer-
ican Packet Co. og alle andre Klaes engelte og tynde Linjer.

Billetkjøbere kan høje billigt hos min nærmeste Lokalagent. Jeg kan
i alle fælle billigere end han gør. Bed du ikke, hvem der er
Agent paa din Plads, saa skriv direkte til mig efter fuldkandige Oplysninger og Rejse-
Rute.

Paradis, driftige Mand gøres til at følge mine Billetter paa Sieber
hvor jeg endnu ikke er repræsenteret:

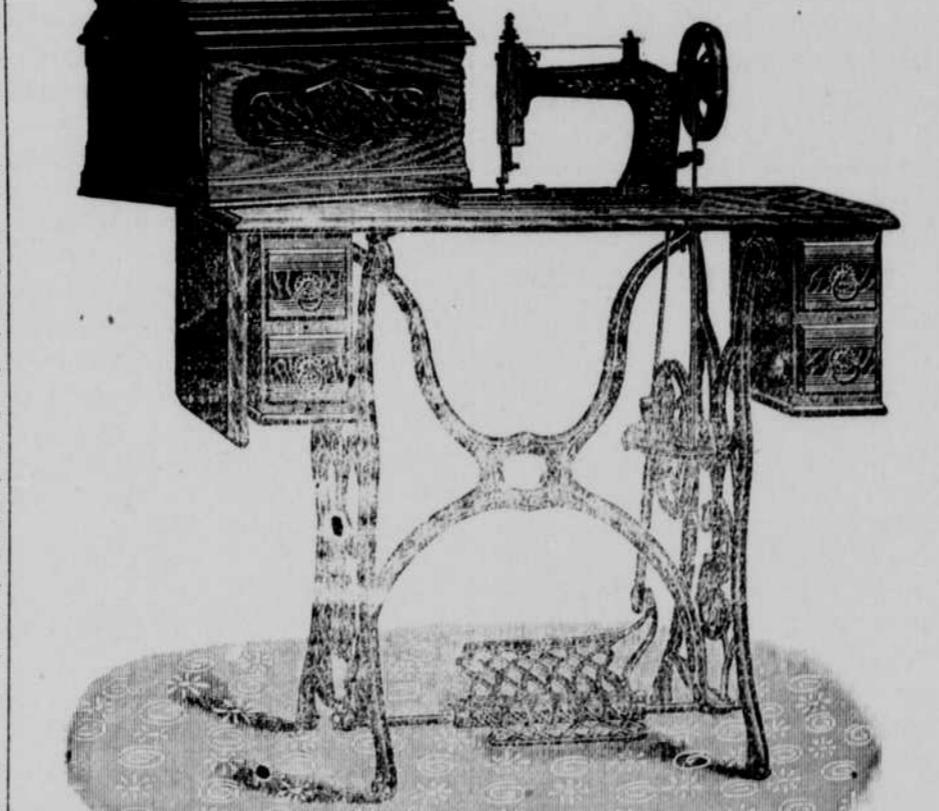
PETER EBBESON,
General Emigrations-Agent,

STJERNEN'S OFFICE, Dannebrog, Nebraska.



Dette Billeder viser No. 4 med lav Arm. Maskinen og en

Nargang af „Stjernen“: \$15.75. Maskinen alene: \$15.25.



Dette Billeder viser No. 4 med høj Arm. Maskinen og en

Nargang af „Stjernen“: \$17.75. Maskinen alene: \$17.25.

No. 14 har tre Stufer ved høje Ende og toer: lav Arm med en Nargang af
„Stjernen“ \$17.00, uden „Stjernen“, \$16.50; høj Arm med en Nargang af „Stjernen“,
\$18.50, uden „Stjernen“, \$18.00. Denne Maskine koste \$30.00 og \$36.00 hos de lokale
Agenter.

En Skrivemaskine.

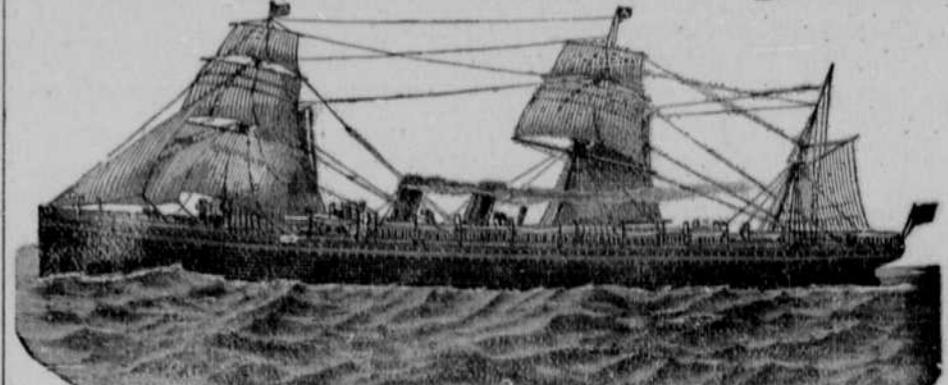
For 25 m² Abonnenter,

og \$31.25 som Betaling for
samme vil vi sende en Odell
Skrivemaskine, der ubjør-
lige ja immt Arbejde som den
\$100 Maskine, vi bruge her i
Officen. Maskinen er immt for-
naltet. Denne Maskine faas
ogsaa som Præmie med „Stjern-
en“ for \$12.50. Maskinen
alene sælger vi for \$12.00.



General Dampskebs- og Emigrations-Kontor.

PETER EBBESON, Dannebrog, Nebr.



Billetter med den Danske THINGVALLA-Linje,

den eneste direkte Passager- og Post-Linje mellem New York og Scandinavien, og den
eneste transatlantiske Passager-Dampstolslinje, som sejler under Scandinavian Flag, og
som har Scandinavian Officers, Officer og Manstaf ere alle Scan-
dinavere. God og nærende Scandinavian Kost. Bagage „check“ lige igennem til Vestens-
melslebret. Hurtig Rejse, sun 11 a 12 Dage fra New York til Scandinavien.

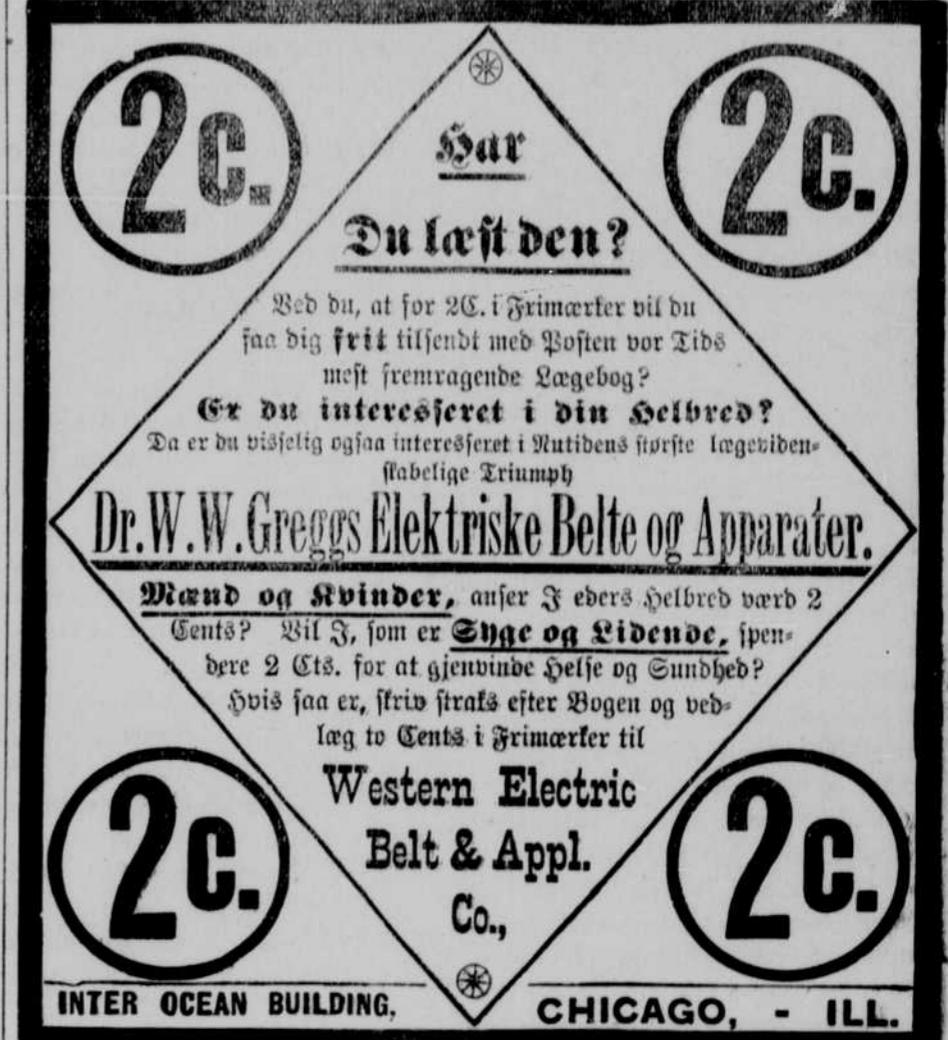
Billetter med Inman, Cunard, White Star, Hamburg-Amer-
ican Packet Co. og alle andre Klaes engelte og tynde Linjer.

Billetkjøbere kan høje billigt hos min nærmeste Lokalagent. Jeg kan
i alle fælle billigere end han gør. Bed du ikke, hvem der er
Agent paa din Plads, saa skriv direkte til mig efter fuldkandige Oplysninger og Rejse-
Rute.

Paradis, driftige Mand gøres til at følge mine Billetter paa Sieber
hvor jeg endnu ikke er repræsenteret:

PETER EBBESON,
General Emigrations-Agent,

STJERNEN'S OFFICE, Dannebrog, Nebraska.



Mexican Mustang Liniment.

A Cure for the Ailments of Man and Beast.

A long-tested pain reliever.

Its use is almost universal by the Housewife, the Farmer, the Stock Raiser, and by every one requiring an effective liniment.

Other application compares with it in efficacy.

This well-known remedy has stood the test of years, almost generations.

No medicine chest is complete without a bottle of MUSTANG LINIMENT.

Occasions arise for its use almost every day.

All druggists and dealers have it.