

Børnevennen, Oktober Kvartal 1911.

Dame-Tidende, Oktober Kvartal 1911.

Askov Lærings: Aarsskrift for 1911. Lehmann & Stage.

Johannes Loft: Lærebog i den evangelisk-lutherske Kristendom, og Vejledning til Undervisning i Religion. Beretning 1898—1908 fra Foreningen til Værn for værgeløse Dyr.

Om Boligsørgsmaalet af Povl Heiberg.

P. Holme: Hvorledes lille Hans lærte sit Modersmaal. En Samtale mellem Skolemesteren og Moderen. — Hagerups Forlag. 1 Kr. 70 S.

Smaaskrifter fra Landsforeningen »Bort med Tobakken«.

Illustreret Konversationsleksikon, VII Bind. Hagerups Forlag.

A World-Correspondence of Women-Student. Gathered by the association of women-students in Leyden. 3/— Rotterdam. Anno 1910. — W. L. & J. Brusse.

Hvor findes Hjælpen? Haandbog for alle, som søger og giver Understøttelser. Diakonissæstiftelsens Depot og Lehmann & Stage.

Meddelelser

fra

Pædagogisk Forening for Husholdnings- og Skolekøkkenlærere.

Ved Mødet den 19. Januar indledede Dr. med. Erik Faber sit Foredrag om »Afmagringskure« med at gøre opmærksom paa, at mange Sygdomme skyldes Overernæring eller fejlagtig Ernæring.

Disse kan ved Diæt forebygges eller helbredes. Den Føde, vi indtager, nedbrydes i vor Organisme under Afgivelse af Varme og Kraft til simple kemiske Forbindelser.

Vort Fødebehov afhænger af de Forhold, hvorunder vi lever. Et Menneske, der vejer 70 kg., behøver i Hvile 2100—2580 Cal., under strengt Arbejde 3150—4550 Cal. daglig; (en Cyklerytter, der kørte hele Dagen, brugte 12,800 Cal.).

Smaa Børn, hvis Legemsoverflade er forholdsvist stor, bruger 70 Cal. pr. Kilo.

Indtages mere Føde end nødvendig, aflejres Fedtet under Huden eller om Tarmene og tjener til en vis Grad som Reservenæring. Vægten forøges, Bevægelser og Temperament bliver mindre livligt, og som en Følge deraf bliver ens Fødebehov i Virkeligheden nedsat.

Naar Kvinder tiltager i Vægt efter en Fødsel, skyldes det oftest, at de er vedblevne med den under Diegivingen forøgede Kost. En

Mave, der stadig overfyldes, udspiles. Først naar den udspilede Mave er fyldt, kommer Mæthedsfornemmelsen.

Et Folks Temperament afhænger til Del af, hvilke Fødemidler der anvendes, og hvorledes de anvendes.

Den mest rationelle Afmagringskur vilde være Faste, og ogsaa de diætiske Afmagringskure er Underernæringskure, under hvilke man foruden at afmagre Patienten vil vænne ham til at faa normal Sultfornemmelse og derved indskrænke det daglige Kostforbrug. Saadanne Kure er: Bantings (Kød ca. 1100 Cal.), Ebsteins (Fedt 1200—1300 Cal.), Karells (Mælk 560 Cal.) o. fl.

Af særlig calorierige Fødemidler kan nævnes Smør, Æggeblomme, Olie, Fløde, fedt Oksekød, Mel og Gryn, Chokolade og Tvebakker, og af caloriefattige, som altsaa bør bruges under Afmagringskur, kan nævnes Frugt, Grøntsager, Kartofler, Æggehvide, Torsk og magert Kalvekød.

Kuren maa indrettes efter, hvor stærk Afmagringen ønskes. Nedsættes Calorieværdien fra 2500 til 2000, vil Patienten svinde ca. 1 Pd. i Løbet af en Uge, medens han vil tabe 2 Pd., hvis han kun faar 1500 Cal.

Dr. Faber sluttede med at give Eksempel paa 2 Dages meget caloriefattig Kost.

Adresser:

Redaktionen	} Studiestr. 49 ² . Kbhvn. K
Ekspeditionen	
Hovedkontoret	

10—2. Tlf.: Byen 172 x.

Kassereren: Frk. Anna Olsen, Nørrevoldsgade 8. Kbhvn. K. Pengesendelser bedes sendt til denne Adresse. — Udbetalinger sker hver Lørdag fra 1¹/₂—2¹/₂ paa Dansk Kvindesamfunds Hovedkontor Studiestræde 49². København K.

Formand i Forretningsudvalget: Fru B. Scheuer, træffes hver Mandag fra 1¹/₄—2¹/₄ paa Dansk Kvindesamfunds Hovedkontor Studiestræde 49². København K.

Annonce-Ekspedition: J. Jørgensen & Co.s Bogtrykkeri, Nørregade 33. Tlf. 3353.

Ansvarhavende Redaktør:

ESTHER CARSTENSEN.

Indhold: Ida Hansen og Anna E. Munch. — Fra Norge. — Fra Udlandet. — Opraab fra Polens Kvinder. — Hvad har Kvinder naaet i de sidste 40 Aar, og hvad har de endnu tilbage at naa? (Fortsat). — Brev fra vor internationale Præsident. (Sluttet). — Kvinder i Værgesagen. — Fra Kredsen. — Møde. — Foreningsmeddelelser. — Tilsendt. — Meddelelser fra P. F. H. og S.