

Lad os i det mindste tale om den Mulighed!

Mandagen den 21 November Kl. 8 $\frac{1}{2}$ taler Fru Johanne Meyer i Lokalet, Skindergade 9, om „*Sociale Reformer til Fattigdommens Afskaffelse*“. Kvindelig Fremskridtsforening vil paa Mandag Aften være aaben for enhver, der interesserer sig for dette Spørgsmaal.

Guldkuren.

Ude paa Hjørnet af Amicivej og Høllændervej ligger en smuk Villa, nu, da det er Efteraar, lidt nøgen og bar, men om Sommeren i de dejligste Omgivelser af grønne Træer og Fuglesang. Men hvad enten det er Sommer eller Vinter, saa er der hyggeligt og varmt derinde med venlige, trøstende Ord og den mest hensynsfulde Behandling; ti det er Humanismen, der er den bærende Kraft, og det er Forstaaelse af Drankerens Lidelse, der har oprettet denne Anstalt.

Det er nemlig Sanatoriet for dem, der lider af Drikkesyge, som ligger her. Som de fleste vil erindre, kom i Foraaret amerikanske Læger hertil for at oprette en Kuranstalt for Drankere. En dansk Mand, Hr. Holmes, som har sin Forretning i New York, tog af Interesse for denne Sag med til Danmark for at sætte Sagen i Gang i sit Fædreland. Guldkuren, som er en amerikansk Opfindelse, har talrige Helbredelser at henvise til baade i Amerika og England, og Kvinderne har vist den største Interesse for Sagen. Kvindelige Afholdsforeninger har samlet Penge ind til som Laan at betale for Patienter, disse, som mange Gange fra rene Vrag har faaet deres Arbejdsevne igen, har hurtigt kunnet betale Afholdsforeningen Pengene tilbage. Kvinderne har været henrykte, og ny Patienter er bleven sendte ind i Sanatorierne og tagne under Behandling.

Men her i Danmark — ja, vi er underlig smaa — ti saa snart noget nyt, noget ualmindeligt stikker Hovedet op iblandt os, saa skal det „nøffes“, alt skal være lige ens og lige kedeligt i „Andegaarden“. — Hvorfor kan vi ikke unde hinanden Frihed til at udfolde vore forskellige Ideer og vor forskellige Virksomhed. Hvorfor skal vi just tro, at det maa være Humbug, naar Mennesker kommer fra Amerika og sætter deres 50,000 Kroner i en Sag som Sanatoriet? — Dog saaledes har det været; Anstalten har haft meget at kæmpe imod, og Bladene har ikke lagt Fingre imellem.

Sagen naar dog forhaabenlig frem; talrige Vidnesbyrd er allerede udgaaet fra Anstalten fra helbredede Patienter, og et Menneskes Glæde over saaledes at finde sig selv, sin Arbejdsevne, sit gode Humør, er ubeskrivelig, og ikke mindre den Hustrus og den Families, som havde tabt deres Forsørger ved Drukkenskab. Der fortælles ogsaa om en af Patienterne, at efter endt Kur kunde Patientens 14aarige Søn ikke kende sin Fader, saa smuk, saa glad og saa elskværdig var han bleven.

I saadant et Hjem bliver der Glæde, og glædeligt i vore Dage er det, at Humanismen faar den Magt eller rettere kaster det Lys over Samfundet, at vi lærer at se paa Drankerne ikke som Forbrydere, men som syge og lidende, der trænger til den ømmeste Pleje. Men det kan Hjemmet ikke

give. I saadanne Tilfælde, hvor Drikkesygen har taget Overhaand, der maa der — lige som vi har Sindssygeanstalter for de Vanvittige — særegne Anstater til, der baade forstaar at tage aandelige og legemlige Hensyn.

Guldkuranstalten helbreder ved Leve-maaden, ved Indsprøjtninger, ved Medicin og ved sin særegne Behandlingsmaade. Før Indlæggelsen udfyldes et Skema om Patientens Tilstand af Hushægen, om der findes Sindssyge eller Drikkesyge i Familien, hvilke Børnesygdomme Patienten har haft, og meget andet. Ogsaa om, hvor meget Patienten drikker, da han i Begyndelsen af Kuren faar det samme Kvantum, og gaar derefter stadigt nedefter, indtil han faar en afgjort Modbydelighed for alle alkoholholdige Drikke. Kuren voxer fra 3 til 5 Uger og koster 300 Kr.

Betalingen er efter danske Forhold for høj; de fleste Folk er ikke i Stand til at skaffe disse Penge, især da Fattigdom ofte er en sikker Følgesvend med Drikkesyge.

Det var derfor ønskeligt, om Kommunen lige som den betaler for sine sindssyge Patienter paa Sindssygehospitalet, vilde betale for ubemidlede Drankere paa en Guldkuranstalt. Det er alt for sørgeligt at se disse Menneskevrage vandre om iblandt os, især nu, da vi véd, at der er Mulighed for Helbredelse. Og er end denne Guldkur paa Amicivej endnu kun som et Forsøg, saa lad os i alt Fald ikke lade dette Forsøg staa ubenyttet; thi det er Mennesker, det gælder om at redde.

Johanne Meyer.

Hvad der bydes.

Der var en Gang en Handelsprincipal, der søgte en Kvinde som Medhjælper i sin Forretning; han lyste i Avisen, og der blev Uro i Lejren. De ventende lettede paa sig, tog Stadsen paa og gik til Tid og Sted.

Principalen holdt Mønstring. Der var en, som slog an, men saa skulde hun nærmere besigtiges. „Om Frøkenen ikke vilde lægge Tøjet? her er noget varmt.“ Og saa lagde Frøkenen sin Kaabe og trak sine Handsker af.

Kød skaber Heste, og Klæder skaber Folk. — Figuren befandtes ikke at være heldig, og Hænderne var røde. Kan ikke passere.

Øvre i Amerika var der en Gang en Mand, som gjorde i kønne unge Handelsbetjente, og han blev Millionær. Maaske Mr. Stewart i New York har været Principalens Læremester i det Stykke. Dertil er jo ikke noget at sige. I vor Tid gælder det om at være Specialist.

Saa begyndte Mønstringen igen. Om-sider fandtes en heldig Figur og et Par antagelige Hænder.

Nu var der betryggende Basis at forhandle paa. Og Principalen kom med sit Forslag: „det første halve Aar uden Løn, saa kan vi altid se.“

Supplikantinden med den heldige Figur og de antagelige Hænder bød høfligt Farvel og gik.

Og saa begyndte Mønstringen paany.

Gymnastikens Betydning for Sundheden.

(En Skolelærers Erfaringer.)

(Sundhedsbladet.)

Fysiologen lærer os, at Grundbetingelsen for al Livsvirksomhed beror paa, at ny Stoffer paa en naturlig Maade kan dannes og indtræde i Stedet for det ved Omsætningen forbrugte og udskilte. Jo raskere Omsætningen foregaar i et Organ, desto nødvendigere er det, at ny Næring kan blive det tilført.

Nu er Musklerne de Dele af Legemet, der kan blive Sædet for den kraftigste Livsvirksomhed. De er rige paa Nerver og Blodkar, og de er i Stand til hurtigt at tiltage i Størrelse og Kraft. Det er paa-vist som en Kendsgerning, at hele Legemets Evne især beror paa, at dets Muskler er sunde og harmonisk udviklede. Alle andre Organer henter derfra deres Styrke og deres Udvikling. Naar Gymnastik derfor hæver Musklernes Kraft og beforder deres Ernæring, saa paavirkes Aandedrættet, Blod-omløbet med Hjerterets Virksomhed, Fordøjelsen og den dermed forbundne Afsondring fra de store Kertelorganer paa samme Tid. Enhver, som benytter Gymnastik, véd godt, at derefter indfinder sig en forøget Madlyst, bedre Søvn, kraftigere Fordøjelse og mere Varme, lettere Aandedræt og forhøjet Hjernekraft, d. e. sundere Tænkning, bedre Hukommelse og lettere Opfatning. Gymnastik begunstiger ikke alene Optagelsen af ny Stoffer, men den fremkalder og underholder ogsaa ved en raskere Omsætning en friskere og renere Blodblanding.

Vekselvirkningen mellem Legemets Muskler og Hjerne og Rygmarv gør, at Gymnastiken hæver Organismens hele Evne, styrker Viljen og skærper Sanserne. Den regulerer alle Ernæringsforhold og hindrer Opsamling af skadelige Stoffer i de forskellige Væv. Altsaa:

1. Gymnastiken udvider og udvikler Brystkassen og modvirker Dannelsen af kroniske Lungesygdomme.

2. Hindrer Udviklingen af Kertelsyge, Fedtsyge, Hypokondri og Hysteri.

3. Øger Legemets Kraft og Udholdenhed.

4. Meddeler alle Bevægelser en naturlig Regelmæssighed og Bestemthed og gør hele Holdningen let og smuk. „Kun gennem Kraft udvikles Ynde“, siger Goethe.

Alle Øvelser maa tages med Forstand og Maadehold. Der maa begyndes med de svagere og fortsættes med de kraftigere. Al Overdrivelse forringer Værdien af Øvelserne og kan hos de svagere forvolde Ulempe og Skade.

Lykke

af

Axel Lundegård.

Avtoriseret Oversættelse ved Sofie Horten.

(Fortsat.)

I femten Aar havde de levet sammen, — femten lange Aar! —

Det bankede let paa Døren; den aabnedes, og Doktoren traadte ind.

Han var blond og lidt undersætsig, havde Haaret strøget lige tilbage, blaa Øjne og gule Mustacher samt Fipskæg. En rigtig Type for en Gustav Adolf. Det var ogsaa hans Stolthed, at man under hans