

Til Vinteraftener vil Øvelse i Kunstsløjd vist være bekvem, og hos Nielsen i Teglgårdsstræde 5 faar man alt dertil hørende. —

Ja, saa er der jo de „voksne“ Kvinder; i „Damernes Linnedmagasin“ i Kronprinsensgade 10, skulde du ikke der finde, hvad du søger?

Og sig til dine Døtre, at de kan faa paategnede Arbejder i Philips Brodermagasin, Gothersgade 40, til billige Priser. Af nyttige Genstande som Lagner, Pudevaar o. l. vil du kunne forsyne dig hos Sophus Larsen, Nikolajgade 5, og vil du glæde en eller anden med et Fuglebur, Aspargeskojer, Æggepisker eller lignende af Metaltraad, saa er Vejen ikke lang til M. Siegler, Kompagnistræde 9.

Og dine mandlige Slægtninge; ja, at finde Julegaver til dem er snart den vanskeligste Opgave, — men at Tobak glæder de fleste mandlige Sjæle, er da velkendt, og blandt de mange Forretninger i den Vare vil jeg nævne dig Axel Kjeldsen, Skindergade 49; og en Paraply fra Pilestræde 4 kunde dog maaske ogsaa komme paa et velkomment Sted. Ned ad Strøget finder du Krogh og Dahl, Schwanenflügel, Otto og Raben og mange flere; f. Eks. Marie Jensen i Frederiksberggade 3, hvis friske Blomster, og Gabers, Walkendorfs-gade 5, hvis kunstige Blomster du mulig finder Anvendelse for. Og er du saa ganske udmattet af den Tur, spis dig saa en god Frokost eller Middagi Kvindernes Køkken og gaa derpaa op til Christine Søborg, Købmagergade 16, hvor du kan faa dit Haar friseret og din øvrige Person bragt i Stand efter Anstrængelsen. Og glem saa ikke de søde Sager, som baade Fru Thulstrup, Panoptikon, Fru Madsen, Knabrostræde 4, og Frk. Christensen, Lykesholms Allé 1, udstiller i fristende Mængde.

I Peder Skramsgade 7 hos Agathe Bülow-Larssen kan du faa Papæsker til at pakke dine Indkøb ind i.

Og glem endelig ikke at tage en velspækket Pung med!

I Hast

din Laura.

Næringsværdi eller Gift.

Officielt indbød Afholdssamfundet i Mandags, i Arbejderforeningens Festsal, Nørrevoldgade, til Foredrag af Dr. Ottosen om „Sundhed og Livsnydelse“, men privat oplystes det, at det var „Sundhedsforeningen“, der arrangerede Mødet, og Taleren valgte tilmed et andet Emne. Naar Mødet alligevel — ikke blot forløb i Ro, men tillige til alle Tilhøreres udelte Tilfredshed, skyldtes det alene Dr. Ottosens geniale Evne til at give sit Emne en populær Form, saa disse jævne Arbejdere under Foredraget stiller Spørgsmaal paa Spørgsmaal og — selvfølgelig faar dem besvarede. Noget saa fornøjeligt hører man ikke til Hverdag.

— „For at vedligeholde og forøge vor Livskraft fordrer vort Legeme Næringsmidler — og saadanne, der ikke efterlader skadelige Følger. Et saadant Næringsmiddel har vi i Brødet, der for os er det vigtigste. Kød

indeholder 25—27 % Næringsværdi, men Brød det dobbelte og bedste Sorter Brød det tredobbelte. —

„Har Rugbrød mere Næringsværdi end Hvedebrød?“

„Ja, — men Hvedebrød bliver lagt i Mælk, hvorved der paa kunstig Maade tilføres et Næringsstof i Stedet for den værdifuldeste Del af Hvedekornet, som er fulgt med Skallen; — Rugbrødet maa dog ikke være surt, det skal være Gærbrød.

Brødet er vort Hovednæringsmiddel — og vi skulde spise mere tør Mad, vi spiser altfor megen Søbemad hos os, Kødsuppe f. Eks. kan helt ødelægge vore Spytkirtlers Virksomhed, og det er denne, der har den afgørende Indflydelse paa et Menneskes Fordøjelse. —

„Er der ingen Næring i kraftig Kødsuppe?“

„Nej! — I en Tallerken Kødsuppe er ikke saa megen Næring, som der kan ligge paa en Negl.“

„Hvorfor ordinerer Lægerne da Bouillon til svækkede?“

„Ja, — spørg den Læge, der gør det, hvorfor? Jeg gør det aldrig — og det er mig heller ikke bekendt, at nogen, i hvert Fald blandt de yngre Læger, bruger dette Middel. Kød-ekstrakt: Udtræk, har ingen Næringsværdi, men det indeholder stimulerende Stoffer, lige som f. Eks. Bayersk Øl. Den Næringsværdi, som Bayersk Øl indeholder, vil stille sig saaledes, at naar en Brygger bruger for 10 Kr. Malt, saa vil han heraf udbringe saa meget, at det Kvantum Øl, vi betaler (til 11 Øre for en Bajer) med 26—27 Kr., vil indeholde Næringsværdi for 10 Øre. — Resten er Alkohol — den rene Gift — som dræber alt Liv.

I en Pot Spiritus er saa megen Gift, at den kan dræbe 30 — tredive — 4 Aars Børn. — Den voksne tæller jo noget mer, — men hvor meningsløst er det dog ikke at tylle Gift i sig. Hvem vil dog med Vilje ødelægge sit eget Liv og Legeme og se sine Børn som Idioter?

Alkoholen ødelægger os baade sjæleligt og legemligt. Saa længe den er i Legemet, kan den regelmæssige Omdannelse af Næringsmidlerne ikke foregaa. Naturen er dog indrettet saaledes, at Alkoholen ikke straks dræber den voksne, — men den gaar over i Blodet, hvorved den angriber vore sjælelige Evner. Hjernen er et bogstaveligt talt millionstrengt Instrument — og lige som et Klaver ikke kan give smukke og rene Toner, naar Strengene er sprængte, kan den menneskelige Hjerne heller ikke arbejde normalt, naar Strengene her er itu. Den, der bedst vedligeholder sin Livskraft ved gode og sunde Næringsmidler, vil være i Stand til at udføre det bedste, baade sjælelige og legemlige Arbejde. Men hvor urimeligt vilde det dog være, om Gift skulde være i Stand til at bringe os noget godt. Nej, Giften, Alkoholen nedbryder, hvad Næringsmidlerne bygger op; den angriber og dræber de samme Hjerneceller, som Næringsmidlerne skal forny, efterhaanden som de slides op, den dræber alt Liv, vor Livskraft, vor Lykke.

Kan vi faa Folk til at forstaa dette, maa vi vel haabe, at ikke blot Maadehold: — lidt Gift — men Af-

12—13 Aars Alderen morer det dem. Disse Skoler begrænser sig, lærer ikke Børnene fin Madlavning, men at koge og arbejde i et lille Hjem. Der er lokale Smaaskoler Landet over. Hvis en lille By ønsker en saadan Skole, danner der sig en Komité, der søger om Statsunderstøttelse; denne gives, man lejer eller køber en Arbejderbolig — indretter et lidt større Rum til Skolestue, en Lærerinde ansættes og Skolen er færdig.

Da Dronning Viktoria lod sine Døtre lære at koge som Børn i et lille Køkken i Haven, blev det Skik og Brug at lære Børn at koge, og Skikken trængte ind i Skolerne. England gik saaledes i Spidsen for Bevægelsen.

Der klages nu fra England over, at de mange dygtige Elever, der kunde tjene deres Brød som Husbestyrerinder og Kokkepiger, ikke ønsker at bruge, hvad de har lært, til Erhverv. De foretrækker lavere lønnet selvstændigt Arbejde, selv om dette kun sulterføder dem; men derfor er Arbejdet jo ikke spildt.

I de sidste ti Aar har Interessen for sundt Hus- og Madstel taget et umaadeligt Opsving i Amerika. Køkkenskoler, Kogekursus, Husholdningsblade mylrer frem i alle Stater, alt som Følge af, at Kvinderne vil anvende i Hjemmet, hvad de har lært paa Universiteterne; kvindelige Læger lægger maaske ikke større Vægt paa Diæten end de mandlige, men de forstaa at faa deres Patienter til at lyste, maaske fordi de gaar mere i Detailler end disse og kender Skærene. Kogning for syge er et særligt Fag nu i mange Skoler. Sundhedspleje læres i alle offentlige Skoler.

I gamle Dage var der jo i København foruden Restaurationerne og den kgl. Skydebane kun en Højskole i Kogning: Kongens Køkken — nu er der jo flere. Bedst var det maaske at faa en Normalskole i København og saa følge Belgiens Eksempel med smaa billige Skoler Landet over, hvor Befolkningen ønskede det.

Ada M. Frederiksen.

MAGASIN DU NORD.

JULEUDSTILLING.

hold: — slet ingen Gift i vort Legeme — kan blive Følgen; vi maa blot blive ved at raabe højt, til alle hører os.“
A. J.

Dødsfald.

Den 25de November døde Pastor Berthelsen i Elbæk efter faa Dages Sygeleje, 66 Aar gammel. — Budskabet om hans Død vil blive modtaget med Vemod af Kvindesagens Venner; i ham har „Dansk Kvindesamfund“ og da særlig Horsens Kredsen tabt en af sine mest trofaste Medarbejdere.

Ved hans Begrævelse, som fandt Sted den 1. December, var der sendt Kranse fra „Dansk Kvindesamfund“s Kredse i København og Horsens og Omegn, saavel som fra flere enkelte Medlemmer i København og Horsens-Egnen. — Højskoleforstander Joh. Elbæk udtalte paa Dansk Kvindesamfunds Vegne en varm Tak for Pastor Berthelsens trofaste og meget nyttige Arbejde for Kvindesagen. —

Det nye Julehefte

JULESTJERNEN

er udkommet.

Julestjernen er udgivet af Pastor H. Matthiesen, med Bidrag i Tekst og Billeder af ansete Forfattere og Kunstnere, og ledsages af et Bilag med Portrætter af 21 Kirkens Mænd samt et Fotogravurebilag efter Professor Dalsgaards Maleri.

Ansgar døber et Barn.

Prisen for Julestjernen med disse to Bilag er

1 Kr. 25 Øre.

Faas i enhver Boglade.

Hovedekspeditionen:
H. Hagerups Boghandel.

Magasin du Nord.

**Dampvæveri,
Gardin- og Møbelstof-Fabrik.**

Hver **Onsdag** sælges Rester af alle Varesorter samt afskaarne mindre Maal af Partivarer under almindelig Pris.

Alt er mærket med Maal og Pris.

Ved disse billige Onsdags-Salg er altid Lejlighed til fordelagtige Indkøb, saavel af Fabrikvarer med Vævefejl som andre kurrante Manufakturvarer.

C. Lauritzen,
Bagerstræde 2, København V,
anbefaler til Julen
Manchetlinned og Underbeklædning,
Stort Udvalg i sorte Sløjfer.



Hv. eug. Husholdningsforklæder **2,25**

Forklæder

småa **Opvartningsforklæder 0,80**
store hv. Forklæder u. Smæk **1,15**
hv. **Mollsforklæder**, fransk Model, **2,00**
Store **Bomuldsforklæder**,
Store do. ^{1 1/2} Br. **1,50**
2 Br. m. Flæser **2,25**
(sys kun af **vaskeægte, danske**
Bomulds-Tøjer).

Anna Lindgreen.

Knabrostræde 4,
(lige ved Nygade).

Husholdnings-skoler.

Fru Birgitte Berg Nielsens Forslag til en Husholdningsskole, og den derpaa følgende Drøftelse af Sagen paa Dansk Kvindesamfunds Aarsmøde viser, at alle er enige om, at det er hensigtsmæssigt at faa en saadan Skole i Gang.

I Frankrig opdrages de unge Piger til Husmødre i Haandgerningsskolerne; Kokkepigerne dels i private Kogeskoler, dels i Restaurationer, men her er det i Reglen Mænd, der styrer, Mænd, der faar de store Pladser, Mænd, der redigerer Husholdningsbladene.

Belgiens Husholdningsskoler er umaadelig praktisk anlagte. De lærer Smaapigerne at koge, stoppe, vadske og stryge, medens de gaar i Skole, ved Siden af denne. Senere, naar de er begyndte at gaa paa Fabrikkerne, bryder de sig ikke om at komme; i

Da Køkkenskoler staaar paa Dagsordenen hjemme, og Selskabet for at: „fremme fattiges Vel“ i New York har aabnet en Kogeskole for hvem, der vil komme, og denne i Modsætning til andre Kogeskoler er indrettet som et tarveligt Hjem, kan det maaske interessere Deres Læsere at høre lidt om den. Et tarveligt Køkken med Tilbehør, som det findes i de aller-tarveligste Arbejderhjem, og et Sovekammer, ordentligt udstyret, alt af det billigste Materiale, er hele Skolen.

Her er jo som i de belgiske Husholdningsskoler ikke Tale om at uddanne Kokkepiger, men at lære Pige-børnene at tilberede sund og kraftig Føde af det Materiale, de har Raad til at købe. At lære dem at kende Fødemidlerne og deres Næringsværdi i Forhold til Prisen.

Første Dag, Skolen blev aabnet, kom der kun fire, men Tilstrømningen stiger stadig; der er for Tiden 3 Efter-