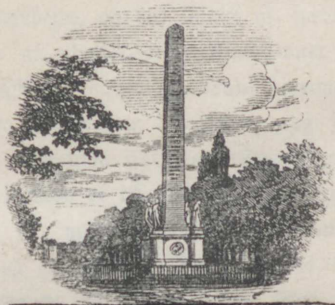
Husmandshjemmet.

Praktisk Vejledning i den Kunst at danne et hyggeligt Hjem under smaa og tarvelige Forhold.

Af

Amalie Nielsen.



INDUSTRI-FORENINGEN.

Ved Udvalget for Folkeoplysnings Fremme.

Kjøbenhavn.
I Kommission hos G. E. C. Gad.
Trykt hos Nielsen & Lydiche
1897.

Forord.

Min Fader var Landsbypræst i Sønderjylland, og da jeg var ude over den første Ungdom, syntes jeg, det laa mig nær at besøge de syge i Sognet, særlig dem, der levede i trange og vanskelige Kaar. Jeg fik her Lejlighed til at se, at mange Ulemper kan afhjælpes paa en nem Maade og uden stor Bekostning. Jeg var velset, hvor jeg kom, og fik denne Gjerning kjær.

Siden blev jeg gift med en Bonde og fik da end mere Lejlighed til at faa et Indblik i mange forskjellige Hjem paa Landet, baade større og mindre. Jeg lod ogsaa uformuende Smaapiger komme til mit Hjem for at undervise dem i Haandarbejde, og ved Siden af fortalte jeg dem et og andet for at udvikle deres Aandsevner lidt. Saadan Haandgjerningsskole havde jeg baade hjemme i Præstegaarden og ogsaa senere som Bondekone, og jeg blev derved bekjendt med forskjellige Forhold i Smaapigernes Hjem.

Senere flyttede vi til Jylland, fordi vore Sønner var udskrevne og ikke maatte bo i Sønderjylland. Nu fik jeg mere Fritid og anvendte en Del af denne til at gaa omkring og besøge de smaa Hjem i den Egn, hvor vi boede. Derved modnedes hos mig den Tanke mere og mere at give Husmandskoner en lille Vejledning til at styre deres Hjem paa bedste Maade. Det er denne Vejledning, som foreligger i denne lille Bog; gid den maatte gjøre lidt Gavn hist og her!

Juni 1897.

Amalie Nielsen.

Indledning.

Der er i de sidste Aar bleven gjort en hel Del for Husmændene; man har uddelt Præmier for veldrevne Husmandslodder, man har foranstaltet belærende Husmandsrejser og saaledes søgt at forbedre Husmændenes Kaar ved at udvikle deres Dygtighed. Det har ogsaa været stærkt paa Tale at tillægge alle de smaa Huse Jord til en Have, og nu forhandles der i Rigsdagen om at tillægge Husmænd Jord til et Par Køer. Det er altsammen meget godt, men dog aldeles utilstrækkeligt til virkelig at forbedre Husmandsfamiliernes Kaar, saa længe man ikke ogsaa gjør noget for at udvikle og dygtiggjøre Husmandskonerne til deres mange Slags, tit besværlige og vanskelige, men dog saa overordentlig vigtige Gjerning.

Naar Husmanden lærer at drive sin Jordlod noget bedre, vil han maaske blive bedre stillet i økonomisk Henseende. Men dette Fremskridt vil dog ikke forslaa, hvis Konen ikke har fornuftig Omtanke til at anvende det bedre Udbytte. Det har i Virkeligheden den allerstørste Betydning for Hjemmet, at Husmandens Kone forstaar sin Gjerning ret. Lad mig her nævne nogle af de vigtigste Dele, hvoraf hendes Gjerning bestaar:

1) For det første gjælder det om at holde Hjemmet

pænt og rent; dette kan ogsaa det tarveligste Hjem være, og det kræver i Virkeligheden ikke saa megen Tid, som mange tror. Det tager ikke mere Tid at lægge hver Ting paa sin rette Plads end at lade alt ligge rundt omkring, hvor man tit maa spilde Tid med at lede det op igjen, og hvad Børnene rydder ud, har de allerbedst af at vænnes til selv at sætte paa rette Plads igjen. Saa er der Rengjøringen; den falder meget lettere og hurtigere, naar man foretager den jævnlig, end om alt først bliver meget snavset. Den kan nu ogsaa ligefrem betale sig, dels ved Børnenes bedre Helbred, saa man sparer en Del Udgifter til Læge og Apothek, dels ved Mandens større Velvære, idet han saa vil søge sin Glæde i Hjemmet, samtale med sin Hustru og sine Børn, i de lange Vinteraftener maaske sysle med et eller andet Husflidsarbejde og ikke faa Lyst til at søge Kroen, hvor han let kan fristes til at udgive de surt tjente Penge til Drik og Kortspil.

2) Dernæst er det ogsaa Konen, hvem Børnenes Pleje og for en stor Del ogsaa deres Opdragelse paahviler. Det har derfor saare stor Betydning, at Husmandskonen forstaar at pleje Børnene godt, baade paa Legeme og Sjæl. Hvor ønsker dog ikke alle at have sunde, gode og dygtige Børn, der jo ogsaa vil komme meget lettere frem i Verden og gjøre Gavn, hvor de kommer, saa hele Samfundet hæves og forbedres derved!

3) Ogsaa Madlavningen har en ikke ringe Betydning. Enhver erfaren Husmoder veed, at vel tillavet, tarvelig Mad vil smage meget bedre og ikke alene øge Hjemmets Velvære, men tillige bevare og styrke Familiens Helbred bedre, end den Mad, en uøvet Husmoder jasker sammen uden den nødvendige Omhu og Eftertanke, og som dog maaske har kostet flere Penge.

4) Husmandshaverne, hvor der er saadanne, kan

blive en god Indtægtskilde for Smaakaarsfolk, naar de er veldrevne; men dertil hører lidt Kjendskab til Havedyrkning, hvorfor Husmandskonen bør søge at tilegne sig denne, da Havens Dyrkning mest vil paahvile hende.

5) Det vil bidrage meget til Hjemmets Hygge og spare en hel Del Udgifter, naar Husmoderen er dygtig til daglig Syning, Strikning og Stopning, ikke alene til at sy nyt Tøj, men ogsaa til at lave om paa det gamle og holde det pænt i Orden. Dette er dog vanskeligt at lære uden ved den praktiske Øvelse; men en lille Vejledning vil jeg dog forsøge at give ogsaa dertil.

Vel veed jeg, at den bedste Forskole til at lære de forskjellige Gjerninger, jeg her har nævnt, er, naar Husmandskonen, før hun bliver gift, har haft Lejlighed til at faa praktisk Vejledning i alt dette i gode Hjem; men ikke alle har haft det Held at tjene i gode Hjem, hvor de fik en saadan Vejledning. Mange har kun tjent som Malkepiger, er kun gaaede med til det grovere Arbejde i Marken og forstaar ikke synderlig andet af den indvendige Husgjerning end at vaske lidt op. Andre har nok lært lidt enten af det ene eller det andet, men savner dog noget paa enkelte Omraader, eller ogsaa har de ikke forstaaet at anvende det, de har lært, i deres eget Hjem; de har tabt Modet og tror, at et saa lille og saa tarveligt Hjem, som de har faaet, dog ikke kan blive rigtig hyggeligt. Til alle disse henvender jeg denne lille Bog, hvori jeg har søgt, saa godt jeg kunde, at give en Vejledning i disse forskjellige Gjerninger og tillige at vise det rigtig indlysende, i hvor høj Grad mange smaa Ting, som man tit ænser for lidt, bidrager til Hjemmets Velvære og Lykke.

1.

Hvorledes faar vi Hjemmet rent og pænt?

Der er tre Ting, som vi faar aldeles gratis; enhver Husmandskone kan faa dem frit uden ringeste Udgift, faa dem i saa rigeligt Maal, hun ønsker. Og dog har de et uvurderligt Værd, ikke alene for Hjemmets Hygge og Velvære, men ogsaa for hele Familiens Helbred, især Børnenes, der saa meget maa opholde sig inden Døre, har mere Modtagelighed for uheldige Sundhedsforhold og derfor lider mest derved. Jeg mener Luft, Vand og Sol. Lad os ikke spare paa dem, men bruge dem i rigeligt Maal; det vil spare os mange Udgifter.

Jeg vil da først tale om

Luften

og dens store Betydning. Enhver veed, at Menneskene behøver Føde for at leve; men lige saa vigtig til Livets Opholdelse er en god, sund Luft. Føde tager vi kun til os tre, højst fem Gange om Dagen, Luft derimod indaander vi i hvert Minut. Uden Føde kan et Menneske i Nødstilfælde leve i flere Døgn, uden Luft kan ingen leve et Kvarter.

Den atmosfæriske Luft, som vi indaander, bestaar, foruden af noget Vanddamp, af en Blanding af to Luftarter, hvoraf den ene, Ilten (Surstof), direkte forbinder sig med vort Blod ved Aandedrættet, medens den anden langt større Del, Kvælstoffet, kun har Betydning ved at fortynde Ilten, som i ublandet Tilstand vilde virke skadeligt. I Stedet for den forbrugte Ilt indeholder den Luft, vi udaander, Kulsyre, der ikke indeholder Næring, hverken for Mennesker eller Dyr.

Vi aander omtrent 15 Gange i hvert Minut. I en Stue, hvor mange Mennesker er samlede og Vinduer og Døre tæt tillukkede, vil Luften meget snart blive usund at opholde sig i. Tænk! hver eneste af de tilstedeværende indaander uafladelig Luft i sine Lunger, tager Næring af den og udaander den igjen. Efter kort Tids Forløb indaander man Luft, der allerede har været i Lungerne paa een eller flere af de andre, og hvis der ikke strømmer ny frisk Luft til gjennem Vindues- og Dørsprækker og andre Aabninger, maa Luften til sidst blive aldeles ubrugelig, og de indelukkede Mennesker vil dø en Slags Hungersdød, kvæles af Mangel paa Iltluft. Andre Forureninger af Luften som Sved, Damp af vaade Klæder, Tobaksrøg, Os fra Kakkelovnen eller Lampen tjener ogsaa til at gjøre Luften usund at opholde sig i.

Deraf kommer den Døsighed og Utilpashed, man kjender saa godt fra Møder, Forsamlinger og lignende, hvor mange Mennesker i længere Tid har været sammen i indeklemt Luft. At enkelte faar Ildebefindende eller besvimer, har i Reglen samme Grund, om end maaske ogsaa andre Grunde kan være medvirkende dertil. Alle kjender det Velbefindende, man føler ved at komme ud i den friske Luft efter en saadan Indespærring, det Velbehag, hvormed man fylder sine Lunger ved dybe Aandedræt! Ved at indaande daarlig Luft udsætter man ogsaa selve Lungerne for at blive syge.

Af foranførte vil det skjønnes, hvor vigtigt det er at sørge for at have frisk Luft i Huset, særlig i de Rum, hvor man sover og følgelig opholder sig adskillige Timer i Træk, maaske omtrent en Tredjedel af Døgnet, Børn som oftest endnu længere. Faar man ikke sine Lunger tilstrækkelig udluftede om Dagen, vil mulig en Del af de skadelige Stoffer, den urene Sovekammerluft har ført der ind om Natten, kunne blive der inde enkelte Steder,

svække Lungerne og gjøre dem modtagelige for Tuberkelbaciller og andre Sygdomsspirer. Det er især Lungespidserne, de opad-udadgaaende Dele af Lungerne, der er udsatte for at blive angrebne paa den Maade. Naar Luften i Sovekammeret ikke er god, faar man ikke nogen sund, styrkende Søvn; man er døsig og føler sig daarlig til Pas, naar man vaagner om Morgenen.

Mangen en Husbond klager over sine dvaske Folk, der ikke er til at faa vaagne om Morgenen, men han tænker ikke paa, at Grunden maaske ofte er de daarlige Pige- og Karlekamre, Tjenestefolkene maa ligge og sove i. Har de rene, lyse, godt udluftede, sunde Kamre, saa vil de, hvis de da ikke er hengivne til Natterenderi, være lysvaagne, friske, muntre og rigtig oplagte til at bestille noget fra den tidlige Morgenstund af.

Tidligere havde man mange Steder paa Landet indelukkede Senge eller smaa Alkover, ikke større end selve Sengen. Disse er meget skadelige for Helbredet, da den rene Luft i disse smaa Rum snart bliver opbrugt, og de sovende da maa nøjes med den snavsede Luft, der allerede een eller flere Gange er gaaet gjennem Lungerne. Bedst var det, om disse smaa Soverum, hvor de endnu findes, kunde borttages og erstattes ved aabne Senge. Kan man ikke det, skal man dog ikke slaa sig til Ro dermed, men faa lavet en Luge paa Indersiden af Sengen, der i Reglen gaar ud til Køkkenet eller en Forstue. Den kan man saa lade staa aaben om Dagen for at skaffe den friske Luft Adgang, og saa bør man om Sommeren jævnlig sole Sengklæderne og samtidig lade Lugerne staa aabne og udlufte Sengerummene. Har man Halm i Sengen, bør denne fornyes mindst to Gange om Aaret: om Efteraaret, saa snart man kan faa frisk Rughalm, og om Foraaret, inden denne slipper op. Dette maa man helst gjøre paa en varm Solskinsdag og samtidig rydde al den

gamle Halm ud og tage Fjællene i Sengebunden ud, vaske dem rene og tørre dem i Solen. Har nogen været syg og sengeliggende i flere Dage, maa man helst sole Sengetøjet og forny Halmen, der er en farlig Smittebærer og tilbageholder de skadelige Stoffer i Sengen. Et Knippe Halm vil Husmanden let kunne faa hos den nærmeste Gaardejer, som oftest vistnok gratis. Halmen i en Seng, der har været benyttet af en Patient med smitsom Sygdom, bør naturligvis altid brændes, hvorved man maa passe paa, at Børn ikke kommer til Halmen. For øvrigt bør man, naar der skal renses (desinficeres) efter smitsom Sygdom, søge Vejledning hos en Læge.

Har man i Sengen ikke Halm, men en Madras, maa denne vendes hver Dag; thi ellers vil den raadne af den Fugtighed, Legemsvarmen udvikler om Natten. Soler man Sengetøjet, saa maa ogsaa Madrassen sættes ud i Solen og vendes om Middagen for at blive godt gjennemvarmet og tørret.

Sengene maa ikke være for bløde; det er meget sundere at ligge haardt og frit, end at synke ned i Dynerne, hvorved Legemet forkæles. Derfor maa man helst kun have en tynd Underdyne, naar man har Halm i Sengen, ellers bliver Lejet alt for blødt. Mange Steder paa Landet har man uldne Overdyner; det kan ogsaa nok gaa an, naar de bliver tilstrækkelig solede og udluftede; men Ulden er dog værst til at indsuge Smitstoffer, derfor er Bomulds- eller Lærredsbetræk paa Dynerne bedre.

Madrasser og Tæpper anses af Lægerne for sundere end Fjerdyner. I Kaserner og Hospitaler bruges ikke andet end Madrasser og Tæpper. Dette har dog til Dels sin Grund deri, at Fjerdyner let overfører Smitstoffer fra syge Folk paa andre, der bagefter ligger

i den samme Seng. Har man i sit Hjem sine egne Dyner, hvis Varme man ikke mener at kunne undvære, saa er der vel ikke megen Fare derved, for saa vidt man stadig benytter sin egen Seng. Men mange har Fjerdyner, der er blevne brugte af forskjellige, som efter hinanden har sovet deri, og disse kan let indeholde farlige Smitstoffer. Hver Gang nogen syg har ligget i en saadan Seng, har Dynerne indsuget Smitstoffer, som de egner sig særlig til at indsuge og gjemme. De kan i aarevis gjemme sig dybt inde i Fjerene og saa, inden man veed af det, atter komme frem og gjøre Ulykker.

I nogle Huse har man Sovekamre, der dog tit er meget smaa; her gjælder det om flittig at lukke Vinduerne op, og, hvis der ikke er noget Vindue, der umiddelbart gaar ud i det frie, hvad der er Tilfældet somme Steder, saa maa man faa en Ventil sat ind i Ydermuren. En saadan Ventil er billig, let at faa sat i og kan aabnes og lukkes efter Behag. Om Sommeren kan man godt lade den staa aaben baade Dag og Nat, naar det ikke blæser alt for stærkt. Man bøder ogsaa tit paa de smaa Rum ved at lade Døren til Dagligstuen staa aaben om Natten. Dette er godt nok; men det er da nødvendigt om Aftenen, før man lægger sig, at faa Dagligstuen godt udluftet; thi ellers vil Luften der heller ikke være ren.

Smaakaarsfolk, som har mange Børn, lader ofte een eller to af dem sove i en Slagbænk. Det kan ogsaa nok gaa an, men er dog forbundet med nogle Ulemper; thi naar Slagbænken lukkes om Dagen, bliver Uddunstningerne fra Natten i Sengetøjet. Saadant Sengetøj maa man sole tit og helst lade Slagbænken staa aaben om Formiddagen.

Det er dog ikke blot i Soveværelser, man bør sørge

for frisk Luft; men ogsaa i Dagligstuen, ja selv i saadanne Værelser, som man ikke bruger hver Dag, bør man jævnlig lukke Vinduerne op, for at den indelukkede Luft kan strømme ud, og en bedre, friskere Luft kan finde Indgang. I Dagligstuen er det ikke tilstrækkeligt kun at aabne Vinduet hver Morgen, mens man gjør rent der inde; men hvis der om Formiddagen har opholdt sig Folk der inde, og især hvis man koger og spiser i samme Stue, er det nødvendigt om Middagen igjen at sørge for en grundig Udluftning. Den Kjertelsyge, Udslæt og anden Daarlighed, man tit ser hos Fattigfolks Børn, har mange Gange sin Grund i den usunde Luft, de voxer op i. I den lille Stue, hvor Børnene, især om Vinteren, stadig maa opholde sig, koger man Maden, maaske i en osende Kakkelovn, tørrer vaade, skidne Klæder o. s. v. Dette bør man ikke gjøre; i de fleste smaa Huse er der dog en lille Forstue; her bør man slaa nogle Søm i, hvorpaa man kan hænge vaade og snavsede Klæder; ja man kan ogsaa godt have nogle Søm til dette Brug uden paa Ydermuren paa Sydsiden af Huset, hvor Solen kan skinne paa Klæderne, og Taget beskytter mod Regn. Skal man have vaade Klæder tørrede i en kort Tid, maa man først børste eller vaske det værste Snavs af og saa hænge dem i Forstuen, paa Loftet eller ved Komfuret eller Arnen. Om Sommeren kan man i godt Vejr lade Vinduerne staa aabne det meste af Dagen, og Børnene kan tumle sig i det frie; men om Vinteren er det vanskeligt nok at holde en god ren Luft i en lille Dagligstue, hvor der lever og aander en talrig Familie.

Man har nu i mange Skoler Ventilations- (Luftfornyelses-) Kakkelovne. Disse er imidlertid dyre, og ikke enhver har Raad til at kjøbe en saadan; men der er en nemmere, billigere Maade at faa Luften fornyet paa. Man kan under Gulvet faa indlagt en Luftkanal af Dræn-

rør, der indsuger ren, frisk Luft (Mundingen maa altsaa ikke ligge i Nærheden af Mødding eller Latrin) og udmunder i et lille opstaaende Rør ved Siden af Kakkelovnen; der tilføres saaledes stadig Stuen frisk Luft, som ved at opvarmes af Kakkelovnen stiger til Vejrs og kommer ud i Stuen. Gjør man dette og aabner tillige en Ventil tæt ved Loftet ind i Skorstenen, saa vil Trækket fra denne suge den gamle, brugte, daarlige Luft i Værelset til sig, og Luften i Stuen vil saaledes stadig fornyes og holde sig frisk. Kan man ikke faa en saadan Luftfornyelse i Stand, bør man dog i det mindste sætte en Ventil i Dagligstuen, enten i Ydermuren eller ind til Skorstenen.

Man skal ikke være bange for, at dette kræver mere Brændsel; thi den rene Luft er i Virkeligheden lettere at opvarme end den urene. De Folk, der om Vinteren, ængstelige for at slippe den gode Varme ud, hele Tiden holder Vinduer og Døre tæt tillukkede og derved faar en daarlig Luft i Stuen, maa fyre stærkere og bruge mere Brændsel, end de behøver, der altid sørger for at holde Luften nogenlunde ren; thi den friske, rene Luft er fire, fem Gange saa let at varme op, som den gamle, usunde.

En aaben Kakkelovn, der trækker godt, vil dog altid bidrage en Del til Luftens Fornyelse. Bilæggerovne findes nu vist ikke mere ret mange Steder; de bidrager ikke til Luftens Fornyelse. Der findes vel endnu enkelte, der tror bedre at kunne holde paa Varmen ved at dreje Spjældet for, hvor et saadant findes. Dette er meget farligt, ikke alene fordi det hindrer Luftens Fornyelse, men ogsaa fordi det let hidfører Kuliltefor-giftning, saa at de Folk, som er i Værelset, sover ind for ikke at vaagne mere.

Er Gulv, Loft og Vægge, Vinduer og Døre og det Bohave, der er i Stuen, fuldt af Støv og Smuds,

saa er dette ikke alene grimt og uhyggeligt at se paa, men Støvet fra disse Ting vil ogsaa forurene Luften og fylde den med Sygdomsspirer, som kan fremkalde forskjellige Sygdomme. Naar man tørrer Støv af, maa man helst gjøre det med en fugtig Klud, aldrig med en Fjervinge eller Støvekost; thi derved hvirvles Støvet op i Luften og flyttes bare. Til polerede Møbler kan man fugte Kluden med lidt Petroleum. Vi maa alle Vegne søge at bekæmpe Støvets skadelige Indflydelse, og derfor er det godt, at vi heller ikke behøver at spare paa

Vandet.

Fejer man et Gulv, saa bliver der, selv naar man gjør det nok saa omhyggeligt, dog noget fint Støv tilbage, som man ikke kan faa med, og dette kan indeholde utallige Sygdomsspirer. Det er derfor nødvendigt at vaske Gulvet en Gang imellem, helst et Par Gange om Ugen. Er der Stengulv, saa er det jo nemt at skylle Gulvet et Par Gange om Ugen med koldt Vand. Nu er der dog de fleste Steder Brædde gulv, og det er meget bedre; men det er et uoverkommeligt Arbejde at holde et hvidtskuret Gulv rent; derfor bør man helst fernissere det, hvad man let kan gjøre selv. Man kjøber noget Gulvfernis og smører det paa med en ulden Klud. Naar man opvarmer Fernissen lidt, før man smører den paa, gaar der ikke saa farlig meget til. Førend Gulvet fernisseres, maa det vaskes rent, og hvor der er brede Sprækker mellem Brædderne, er det godt at kline dem til med noget Kit, som da vil bindes i Sprækkerne ved Fernissen. Derved forebygges Opsamling af Smuds i Gulvsprækkerne, hvori ellers let de usunde Spirer, man troede at have udryddet, kan gjemme sig. Gulvene bliver da nemme at vaske med en Gulvklud, og man kan let gjøre dette et Par

Gange om Ugen. Har man ikke varmt Vand, kan man godt tage koldt; Kluden skal nok tage Støvet med. Hvor Gulvet er meget fugtigt eller indeholder mange brede Sprækker, bør man maaske til daglig Brug indskrænke sig til Fejning efter at have paastrøet vaadt Sand eller fugtige Teblade.

Ogsaa Vindueskarme, Døre, oliemalet Loft og Panel maa vaskes en Gang imellem, og dertil maa man have varmt Sodavand. Vinduer og Døre maa man lukke op, mens man vasker dem, og man maa se godt efter i Dørsprækken; thi her søger Støv og Smuds Udvej, saa her maa der vaskes godt. Har man kalkede Vægge, maa de kalkes hvert Foraar; man kan godt blande lidt grøn eller graa Farve i Kalken; det ser kjønnere ud og holder sig længere. Kakkelovnen maa ogsaa pudses et Par Gange om Aaret, og det maa man altid gjøre, før man vasker Dørene og Gulvet, for at det Støv, der falder ned ved Pudsningen, kan blive vasket af med det samme. Vinduerne bør helst vaskes en Gang i hver Uge; i en Tid, hvor der er mange Fluer, kan man blande lidt Øl i det Vand, man vasker dem med, saa gaar Snavset let af. Det pynter meget i en Stue, naar Vinduerne er klare og rene.

Holder man saaledes Stuerne rene, bør man have Skiftesko, der kan staa i Forstuen. Kludesko er billige; mange Smaakaarskoner syr dem, og hvem der ikke forstaar det, kan let faa lidt Vejledning hos dem, som er øvede deri. I Kludesko kan Børnene hoppe og løbe omkring, saa meget de lyster, uden at gjøre saa ulidelig Støj, at de voxne ikke kan tale sammen. Værst er det at faa Klude nok dertil; men Sivsko kan kjøbes for 35 Øre og kan godt bruges af Manden om Aftenen, saa sparer man Kludene til den største Fod.

Saa maa man i en passende Krog af Stuen have

en Spyttebakke med lidt rent Sand. Naar der bliver spyttet paa Gulvet, kan Spyttet, der tit indeholder Sygdomssspirer, let tørres og hvirvles op i Luften som Støv, der da indaandes i Lungerne til stor Skade for Sundheden. Har man nogen Grund til at tro, at nogen af Husets Bevoere har Tuberkler i Lungen, maa man i Stedet for Sand komme Karbolvand i Spyttebakken; det dræber Tuberkelbacillerne.

Saa kan man i et Hjørne af Stuen i en passende Højde opslaa en lille Hjørnehylde, hvorpaa Manden kan have sin Tobak staaende; oven over denne kan saa Piberne hænge. Laver en af Drengene Husflidsarbejde, kan han maaske forære sin Fader et Pibebrædt; ellers kan man ogsaa nøjes med at slaa et Par Søm i Væggen. Madvarer bør aldrig opbevares i Dagligstuen eller Sovekammeret, da de baade gjør Luften uren og selv bliver urene ved den. Har man ikke et Spisekammer, bør man indrette et Skab i Køkkenet, hvor man kan opbevare Madvarer.

Foruden Luft og Vand er der endnu en Guds Gave, som ethvert Husmandshjem paa Landet har rigelig Adgang til og kan faa godt Udbytte af, blot man forstaar at modtage og bruge den, og det er

Solen.

Solens oplivende og styrkende Kraft viser sig tydeligst i Plantelivet, men ogsaa paa Dyr og Mennesker øver den en stærk og gavnlig Indflydelse.

Voxer en Plante op i en halvmørk Kjælder, bliver den hvidgul af Farve, ranglet og skjør, og den faar ingen Blomster. Potteplanter lykkes i samme Grad, som de faar Lys og Sol. Vender vi Urtepotten, der staar i Vinduet, saaledes, at Blomsterne titter ind efter Stuen,

saa vil Planterne dog bestandig bøje sig om imod Ruden, strække sig op imod Lyset og Solskinnet.

Det gaar os Mennesker omtrent lige som Planten. Paa Landet, hvor man har rigelig Lys og Sol, er Børnene buttede og rødkindede, men i Byerne, hvor der mange Gange kan være trangt for Lys og sparsomt med Solskin mellem de høje Huse, bliver Børnene spinkle og blege. Det er ikke for intet, man taler om at leve „paa Solsiden" af Livet, og derfor bør vi udnytte Solens oplivende Lys og Varme i fuldt Maal, hvor vi kan faa Del deri. Naar Børn leger ude, søger de som oftest de solbeskinnede Steder, ogsaa der, hvor vi voxne synes, at Solen brænder for hedt. Lad dem bare gjøre det! de bliver solbrændte og faar røde Kinder deraf. Det kan rigtignok være farligt at ligge stille i stærkt Solskin; men Børn ligger ikke længe stille, de løber og springer omkring og forandrer stadig deres Stilling. Man bør dog sørge for, at de faar en let Hat eller Kaskjet paa, med stor Skygge, som beskytter Hovedet mod den stærke Sol. Ogsaa Hals og Arme maa ved noget tyndt Tøj beskyttes mod umiddelbar Berøring med stærkt Solskin, der ellers let kan fremkalde røde Pletter, som svider og smerter. Man siger saa, at „Solen er falden i" det Sted, og plejer at vaske det med Øl eller Brændevin; men det er bedre at køle det med koldt Vand, der nok skal trække Heden ud.

Alt for stærkt Sollys kan ogsaa være skadeligt, naar Solen falder paa den Gjenstand, som vi skal se nøje paa, saasom den Bog, vi læser i, det Papir, vi skriver paa, eller det Sytøj, hvorpaa vi syr. Vi maa altid passe nøje paa at holde disse Gjenstande saaledes, at Solen ikke skinner derpaa, ellers vil Øjnene svækkes derved, og sker det ofte, saa kan man blive blind deraf.

Denne Sollysets stærke Kraft kan vi dog udnytte

paa anden Maade. Vi har maaske et Værelse, som ikke bruges meget og hvis Vinduer vender mod Nord. Der bliver fugtigt og uhyggeligt. I Stuens mørkeste Krog staar maaske et Par Støvler; vi ser dem efter, de er blevne grønne af Skimmel. Saa sætter vi dem ud i Solen. Her hænger noget Tøj; det lugter muggent, ogsaa det maa ud i Solen. Langs op ad Væggen er der maaske et helt Lag ækel Skimmel, en hel Skov af smaa svampagtige Planter, som har fundet Trivsel og forpester Luften! Et saadant Værelse er ikke rart at bo i og især farligt at have til Sovekammer. Her maa vi lukke alle Vinduer op og have Solen til at skinne der ind, og dersom Værelset vender lige mod Nord, saa Solen ikke kan skinne der ind, maa vi have Gjennemtræk og faa det grundig udtørret, og alt hvad der mugner der inde, maa bæres ud i Solen. Solen dræber de farlige Sygdomsspirer; den vil udtørre Træet, saa det ikke raadner, og frigjøre Væggen for de ækle Pletter. Solstraalerne fordriver alle svampede, sundhedsfarlige Planter og dræber mange smaa usynlige Sygdomsspirer. Lad derfor Sollyset faa fri Adgang til alle Værelser og sol flittig baade Klæder og Senge! Saa meget som muligt bør man indrette sig saaledes, at de Værelser, man bebor, vender mod Syd. Mod Nordsiden er det bedst at have Køkken og Spisekammer. Madvarer holder sig længere, hvor Solen ikke kommer; man er der ogsaa mindre udsat for Fluer. Dersom Spisekammervinduet vender mod Syd, maa man tildække det om Dagen og helst lade det staa aabent om Natten; man vil jo nok kunne faa noget Tremmeværk at sætte for, saa at Katten ikke kan gaa der ind. Man bør ogsaa passe godt paa, at der ikke staar noget i Spisekammeret, som har begyndt at fordærves og udbreder en daarlig Lugt; thi derved kan ogsaa andre Ting fordærves, som man sætter der ind.

Har man en Kjælder, hvori der opbevares Kartofler, Hvidkaal og andet, saa maa man om Foraaret rense den og lufte den godt ud; ellers vil den deri udviklede daarlige Luft udbrede sig over hele Huset.

2.

Om Børnenes Pleje og Opdragelse.

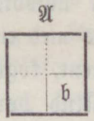
Hudpleje.

Der er ikke saa lidt Damp i vor Aande. Opholder man sig i et koldt Rum, t. Ex. i Kirken en Vinterdag, kan man ligefrem se, at der staar Dampsøjler ud af Næse og Mund. Den kolde Luft afkøler Dampen til Em, fint Vandstøv, hvorved den bliver synlig. I Frostvejr fyldes hos skjæggede Mænd især Overskjægget, de aander igjennem, med Is. Man kan gjøre en Tavle vaad ved at aande paa den. Men igjennem vor Hud udsondrer vi ikke saa lidt mere Damp, end der gaar bort gjennem Lungerne. Vi aander ogsaa gjennem Huden; den udskiller et Fedtstof, der holder den blød og bøjelig og beskytter den mod Vand; bliver vi varme, udvikler den Sved, der bringer Kølighed. Store Brandsaar er for en Del netop saa farlige, fordi de ødelægger Huden og forhindrer dens Uddunstninger.

Vil man ikke hindre denne Hudens Virksomhed, maa man holde den ren. Det er derfor godt jævnlig at vaske sig over hele Legemet. Mange bader om Sommeren i Mergelgrave; dette er dog farligt, især naar man varm og svedig gaar ned i et saadant stillestaaende Vand, der nok kan være opvarmet paa Overfladen af Solens Straaler,

men dog som oftest er iskoldt paa Bunden; desuden er dette Vand heller ikke rent. En anden Sag er det, hvor Folk bor i Nærheden af Stranden, naar Vandet ikke er dybere, end at man kan bade uden Fare for at drukne. Strandbade er altid gavnlige og maa anbefales, naar man iagttager den fornødne Forsigtighed, t. Ex. ikke lader Børn gaa ud alene uden Tilsyn af voxne. Hvem der ikke kan tage Strandbade, bør vaske sig i Hjemmet, helst med Sæbe, da det Fedtstof, Huden udskiller, ellers modvirker en fyldestgjørende Rensning. Man kan dertil godt bruge et almindeligt Vaskefad; spilder man lidt paa Gulvet, kan det jo sagtens tørres op igjen. Saa maa man gnide sig godt tør med Haandklædet og helst trække i rent Linned med det samme.

Smaabørn maa man hver Dag vaske over hele Legemet, da Huden paa deres Legeme er finere, har mere Modtagelighed og endnu større Betydning for Helbredet end hos voxne Mennesker. — Enhver ser let, at medens



den store Firkant A i sig selv er fire Gange saa stor som den lille Firkant b i Hjørnet, saa er dens Omkreds kun dobbelt saa stor som den lilles. Omkring en lille Mark skal der i Reglen efter dens Størrelse et meget længere Hegn end om en stor. Forskjellen bliver endnu større, naar vi fra Flader gaar over til Legemer. Der er meget mere Skind paa en halv Snes smaa Kartofler end paa een saa stor som de alle tilsammen. Der er ikke nær saa iøjnefaldende Forskjel i Størrelsen paa Huden af en Spædkalv og en stor Ko, som den meget betydelige Forskjel i Mængden af det Kjød, de giver.

Alle smaa Skabninger har saaledes i Forhold til Kroppens Størrelse en meget større Hud end de store,

altsaa ogsaa Smaabørn i Forhold til voxne, og alt, hvad der angaar Huden, har allerede af denne Grund mere Betydning for de første end for de sidste.

Børn voxer meget i de første Leveaar. Ogsaa af den Grund maa deres Hud være ren, for at dens Virksomhed ikke skal hemmes; thi alt Snavs hemmer Hudens Virksomhed, og Børn bliver mere snavsede end voxne. De kan ikke selv holde sig rene og maa derfor vaskes mange Gange om Dagen, hvor det behøves. Bliver de lidt større, griber de efter alt, hvad de kan naa, kravler omkring paa Gulvet og agter ikke paa, hvor meget de tilsmudser sig. Moderen bør derfor bestandig vaage over dem, vaske deres Legeme og skifte deres Linned meget oftere, end voxne Folk behøver det.

Børn taaler heller ikke saa meget som voxne; forsømmes de i de første Aar, kan det let hævne sig ved, at de bliver syge og svagelige. Mange af de Sygdomme, smaa Børn lider af, fremkommer ved Mangel paa omhyggelig Renlighed. Det nyfødte Barns Øjne maa saaledes omhyggelig udvaskes med en Svamp eller bedre med en ren linned Klud i rent, kogt koldt Vand et Par Gange daglig. En linned Klud bør foretrækkes for en Svamp, fordi den bedre kan holdes helt ren; den bør vaskes godt ud, hver Gang den er brugt, og jævnlig koges i rent Vand. Forsømmes dette, bliver Barnets Øjne udsatte for at angribes af en farlig Øjensygdom, der let kan ende med Blindhed. Smaabørns Øjne maa ikke udsættes for stærkt Lys, men vænnes til Lyset efterhaanden; de maa altid bæres og lægges saaledes, at de kan se Lyset uden at skele, da de ellers let kan blive skeløjede.

Barnets Hoved maa daglig vaskes med fin Sæbe, og saa snart der viser sig Snavs, som ikke vil gaa af, maa Hovedbunden indsmøres med Olie, som løser Snavset,

saa det er let at faa af med en Kam eller med en Børste. Forsømmes dette, vil der paa Barnets Hoved danne sig en Skorpe (kaldet Kamp eller Arp), hvorunder der let kan komme Utøj, der æder Huller i Hovedbunden og ødelægger Haarvæxten.

Alle Vegne, hvor Barnets Hud lægger sig i Folder, som paa Halsen, i Armhulerne, i Rørene og flere Steder, maa Barnet Morgen og Aften vaskes omhyggelig rent i alle Folder med lunkent Sæbevand og tørres godt med et blødt Haandklæde, for at forebygge Hudløshed, der smerter Barnet meget og ved Vanrøgt kan udarte til slemme Saar.

Moderen maa vaske Brystet, før hun giver Die, for at forebygge Trøske i Barnets Mund. Viser der sig Tegn til denne, maa Barnet ogsaa varsomt vaskes i Munden med en fin, linned Klud. Tunghørighed kan baade hos Børn og voxne hidrøre fra, at Ørene ikke holdes rigtig rene. Ørevoxet, som kommer inde fra, vil da fortættes og optage Støv og anden Urenhed, der hindrer Lydbølgernes frie Adgang til Øret. Man maa dog ikke stikke i Øret med skarpe Redskaber, da man derved let kan beskadige Trommehinden, hvilket kan medføre uhelbredelig Døvhed; men man maa hver Dag vaske Ørene godt ud med rent Vand. Man kan ogsaa, om det behøves, med Ryggen af en Haarnaal forsigtig tage noget Ørevox ud. Det kan ske, at der, mens man sover, kan krybe et lille Dyr ind i Øret, der da vil gjøre en voldsom Støj der inde; sker det, maa man skynde sig at hælde noget lunkent Vand ind i Øret og saa vende det nedad, for at Dyret kan skylles ud. Lykkes det ikke ved gjentagne Forsøg, bør man søge Lægehjælp; thi naar Dyret ikke kommer hurtigt ud, kan det gjøre stor Skade.

Børnenes daglige Vaskning maa man vedblive med, indtil de er et Aar gamle, ja helst lidt længere, og naar

man holder op dermed, maa man dog jævnlig vaske dem over hele Legemet, helst hver Lørdag Aften, før de skifter Linned. De ligger da dejlige og rene i deres smaa Senge, sover trygt og vaagner sunde og friske Søndag Morgen.

Ernæringen.

Er Moderen sund og stærk og har rigelig Die, saa har Barnet i det første halve Aar bedst af at holde sig til Modermælken. Man kan dog fra tredje eller fjerde Maaned godt vænne Børnene til ogsaa at kunne spise lidt Mad, som man giver dem med en lille Ske. Denne Mad kan være Vælling, kogt af fine Boghvedegryn, Børnegryn eller Sagogryn. Man koger dem i $^1/_3$ nymalket Mælk og $^2/_3$ Vand, naar Barnet er helt lille; siden kan man tage mere Mælk. Sagogryn kan man ogsaa koge i Vand alene med Tilsætning af lidt Sukker. Er Barnet vant til at kunne spise lidt, kan det bedre undvære Moderen, dersom hun af en eller anden Grund maa være borte i nogen Tid. Det kan ogsaa ske, at Moderen ved en indtræffende Begivenhed bliver sat i stærk Sindsbevægelse, og da er det farligt for Barnet at give det Bryst; man maa da hellere give det lidt Mad, og Moderen maa malke lidt af den daarlige Mælk ud, inden hun lægger Barnet til Brystet igjen.

Dør en Moder fra sit spæde Barn, eller tør hun paa Grund af Sygdomssspirer i sit eget Legeme ikke selv opamme det, saa maa det opammes med Flaske. Man maa da sikre sig nymalket Mælk af en sund Ko et Par Gange daglig, og saa er den omhyggeligste Renlighed nødvendig, for at Mælken ikke skal blive syrlig og skade Barnets Helbred. Man maa skifte med to Pattehætter, hvoraf den ene kan ligge i Vand, medens den anden bruges, og Flasken maa skylles godt hver Gang, før man kommer frisk Mælk i den.

Det er jo nu meget almindeligt at bruge Gummislanger, der er saa nemme at haandtere; men da de umulig kan holdes ganske rene, bør man altid bruge Pattehætter. Man bør aldrig give Barnet en tom Sut i Munden, men helst vænne det til at patte til regelmæssige Tider. Da Komælk er federe end Modermælk, bruger man til et spædt Barn $^2/_3$ Vand til $^1/_3$ Mælk, som maa tilsættes lidt Sukker, da Die er sødere end Komælk. Mælken skal altid være kogt af Hensyn til Tuberkulose. Efterhaanden som Barnet voxer til, kan man tage mindre Vand og mere Mælk i Blandingen. Naar Barnet er et halvt Aar gammelt, kan det taale ublandet Mælk. Sker det en Dag, at man ikke kan faa sød Mælk, kan man ogsaa give det tynd, afsiet Havresuppe med lidt Sukker i.

Naar Barnet er over et halvt Aar gammelt, kan man godt begynde at give det lidt Mad med af, hvad man selv spiser. Vælling og Grød, Brødsuppe kogt i Vand, sød Suppe og Kjødsuppe, ferst Suppe og ferst Kjød er særdeles sund Mad for Børn, naar de voxer til, men salt Mad og Flæsk er ikke saa tjenligt; det maa man ikke give dem for meget af.

Grød Morgen og Aften er meget sundere end Kaffe og Smørrebrød; har man ikke Mælk, kan man godt koge Byggryn i Vand, som saa maa røres godt om med lidt Salt, før man anretter den; men dertil hører der jo rigtignok lidt Mælk at dyppe Grøden i. Man kan ogsaa koge Brødsuppe af Vand og Brød (ikke Øl). Det maa da gjøres lidt sødt ved Tilsætning af lidt Sukker eller Sirup. De fleste Børn spiser gjærne saadan Brødsuppe.

Fisk er meget sund Mad for Børn, men volder jo lidt Ulejlighed for Moderen ved at skille Benene fra, hvad Børnene jo ikke godt kan gjøre selv.

Bevægelse og Arbejde.

Menneskene trænger til Bevægelse for at udvikle deres Kræfter og holde dem ved lige. Børn vil altid løbe, springe og røre sig; allerede før Barnet kan gaa, strækker og rører det sine Lemmer, saa godt det kan. Med hvilken Fryd spræller det ikke paa Moderens Skjød, naar det faar Lov dertil, mens det er fri for Klæderne.

Man bør derfor ikke svøbe Børnene fastere, end at de frit kan røre deres Lemmer, og ikke lade dem blive for længe i Svøb. Smaa, spinkle Børn maa beholde Svøbet lidt længere, da man deri lettere kan bære dem. Store, stærke Børn trænger tidligere til at faa Lemmernes frie Brug; de er ogsaa meget lettere at holde rene, naar man blot behøver at skifte en Ble. Man maa naturligvis bære dem forsigtig, og det er godt i Begyndelsen at svøbe en bred, kort, strikket List om Overkroppen, for at den svage Ryg ikke skal krummes eller knækkes.

Man maa ikke vugge Børn for meget eller for stærkt. Mange Læger siger endog, at Børn slet ikke bør vugges, da det skader Nervesystemet og Hjærnen. Naar et Barn skriger, er det enten utilpas eller det mangler noget, trænger til Hjælp paa en eller anden Maade, og langtfra altid er et Barn sultent, fordi det skriger. Med nogen Omtanke kan Moderen som oftest nok vide, hvad Barnet kræver, og hun bør strax yde det den Hjælp, det behøver. Alt andet maa sættes til Side for Barneplejen, og dette vil snart lønne sig ved, at Barnet bliver mere roligt og tilfreds og ikke behøver at vugges saa meget. Det kan ogsaa ske, at smaa Børn faar Kneb i Maven; man bør da ikke søge at afhjælpe dette ved at give dem „Kronessens" eller andre stærke Draaber, men hellere give dem nogle Teskefulde ikke for stærk, lunken Kamille-Te

med lidt Sukker i; de bliver da som oftest rolige og falder snart i Søvn.

Nu maa man hjælpe Børnene til jævnlig Bevægelse, Den saakaldte engelske Syge kommer maaske af, at de ligger for meget stille, skjønt en mangelfuld Ernæring ogsaa kan bidrage noget dertil, naar Børnene har faaet for meget Melmad i den spæde Alder. Børnene maa ikke for tidlig støtte paa de smaa Ben, der deraf let kan blive krumme; men det er godt at lægge dem paa Gulvet paa et blødt Stykke gammelt Tøj, for at de frit kan vende og strække sig og lære at kravle, indtil de selv kan rejse sig op ved en Stol. Børnenes Klæder bør være indrettede saaledes, at de ikke paa noget Sted snærer eller strammer eller i nogen Maade hindrer Legemets frie Bevægelse. De maa være saa varme, at de beskytter Barnet mod Kulden; men man maa dog ikke indpakke Børnene mere end nødvendigt; thi derved udsættes de mere for Forkølelse. Man maa ikke ved Vintertid stille Vuggen med det tæt tildækkede Barn lige op til den hede Kakkelovn. Der er ogsaa mange, der har den Skik særlig at indpakke Barnets Hoved; dette er uheldigt. Den friske Luft styrker Hovedet, naar det da ikke er altfor koldt; derimod er det rigtigt at holde Fødderne varme, og man bør aldrig lade Børn gaa med vaade Fødder. Man skal ikke vænne Børn til at gaa med Halstørklæde; det giver Tilbøjelighed til Halsbetændelse.

Er Børnene saa vidt, at de kan gaa alene, lad dem saa endelig tumle sig af Hjærtens Lyst og øve deres Kræfter, helst i den friske Luft, naar Vejret er nogenlunde godt. Der ligger i alle unge Skabninger en medfødt Trang til at øve og udvikle deres Evner og Kræfter. Derfor leger Killingen med det trillende Garnnøgle, derfor gjør de smaa Lam saa mange Krumspring op og ned ad det gamle Dige, derfor hopper Storkeungen i Reden og baster

ivrig med Vingerne for at øve sig i at flyve. Derfor er ogsaa Børnene idelig i Bevægelse, alle Tider paa Færde. Denne Trang bør vi imødekomme og retlede. Vi maa naturligvis føre Tilsyn med deres Lege, helst uden at de mærker det alt for meget. Vi maa sørge for, at de er tilstrækkelig varmt klædte og ikke leger med noget eller paa en saadan Maade, at de derved kan komme galt afsted, saa de kommer til Skade. Børn maa altid være beskæftigede paa en eller anden Maade, ellers kjeder de sig og finder paa Unoder; mærker vi det, maa vi se at sætte dem i Arbejde med noget, de har Lyst til, saa er de lette at styre.

Saa snart Børnene voxer lidt til, vil de gjærne hjælpe Fader og Moder i Hus og Have. Lad dem endelig faa Lov dertil! Meget tidlig kan Børnene hjælpe til ved at hente eller bringe noget, og de er altid glade, naar de kan gjøre lidt og faa lidt Ros derfor. Er det end i Begyndelsen ikke meget til Nytte, hvad Børnene gjør, ja maaske endog imellem hindrer os i Arbejdet, lad dem dog endelig komme til og und dem den Fornøjelse at tro, at de gjør Nytte.

Alt, hvad vi kan, har vi lært ved Øvelse. Vore Børn maa ogsaa øve sig, før de kan udrette noget; men naar vi stadig faar dem til at hjælpe os med, hvad de kan, i Husgjerning, i Haven, ved at passe deres smaa Søskende, og hvad vi saadan kan give dem at bestille, saa vil de snart gjøre virkelig Nytte med deres Arbejde, og Arbejdet vil gaa som en Leg; thi Børnene vil gjærne gjøre efter, hvad de ser Far og Mor gjøre. Dette maa vi vel huske paa og vogte nøje paa os selv, at vi ikke gjør eller siger noget, som vi nødig vilde have, at vore Børn skulde lære af os. Saaledes bliver vi selv bedre, opdrager os selv paa samme Tid, som vi opdrager vore Børn.

Naar vi ikke bruger vore Evner, mister vi dem; jo

mere vi bruger dem uden at overanstrænges, des mere udvikles de. De Dyr, der lever i de underjordiske Huler, som findes enkelte Steder i Verden, er blinde. De har vel Øjne, men de kan ikke se med dem. Ved aldrig at bruges har Øjnene mistet Evnen til at se. Snylteplanter, der i Stedet for at drage Næring ud af Jorden stjæler Saften af andre Planter, bliver af Mangel paa Øvelse til sidst uduelige til at leve selvstændig. Men Smedden har stærke Arme, Landposten gode Ben. Arbejderen, der mange Gange kun faar en daarlig Kost og maa døje adadskilligt, er sund og stærk, mens Lediggængeren er svag, kraftesløs og modtagelig for Sygdomme.

Det legemlige Arbejde er til Velsignelse for Ungdommen; hverken Spasereture eller Sport kan erstatte det legemlige Arbejde med Hensyn til at udvikle en kraftig Personlighed. Vi ser tit, at rige eller dog velstillede Folk, som man synes let kunde ernære og opdrage mange Børn, har faa eller ingen, mens den fattige Arbejder har en talrig, kraftig Børneflok. Naturen har saaledes fordelt Børnene rigtig; thi Arbejdet vil gjøre dem sunde og stærke, mens Lediggangen vilde ødelægge dem.

En Husmand har dog ikke altid Arbejde nok i Hjemmet til at give sine Børn noget at bestille, især Drengene; Pigerne kan jo bedre sysselsættes med Haandarbejde. Men det er til stor Skade for Drengene, naar de gaar ledige paa Gaden; de fristes da til ondt paa mange Maader. Naar derfor en Nabo eller bekjendt har Brug for en Haandsrækning af dine Børn ved et eller andet Arbejde, saa lad dem endelig faa Lov dertil, dersom det da er hos skikkelige Folk, som ikke vil overanstrænge Børnene. Børnene vil være glade ved selv at kunne tjene lidt, og det er desuden ogsaa udviklende at se, hvorledes det gaar til andre Steder end i Hjemmet.

Vi maa dog heller ikke lade vore Børn gaa helt

under i det legemlige Arbejde; vi maa sende dem flittig i Skole, lade dem faa Tid til at lære deres Lektier og helst tale lidt med dem om, hvad de har lært i Skolen. Børn faar et bedre Udbytte af det, de lærer i Skolen, naar de kan fortælle lidt derom i deres Hjem, og Forældrene kan da ogsaa følge lidt med og se, hvorledes det gaar dem i Skolen.

Der undervises jo nu i Legemsøvelser i de fleste Skoler; lad Børnene endelig gaa med dertil, hvor der er Lejlighed dertil, baade Drenge og Piger. Legemsøvelser styrker Helbredet, og idet de gjør Legemet smidigt, modvirker de den Stivhed i Lemmerne, som det legemlige Arbejde let fremkalder.

Der er jo nu ogsaa i mange Byer Husflidsskoler; lad Drengene ogsaa gaa med til dette; de faar da en god Anvendelse for de lange Vinteraftener og kan paa forskjellig Maade have Udbytte deraf.

I nogle Byer er der ogsaa Syskoler, hvor Pigebørnene kan faa Vejledning i daglig Strikning og Syning. Dette vil allerede strax kunne blive til Nytte i Hjemmet, og for Pigebørnenes Fremtid vil det have en stor og gavnlig Betydning. Er der ikke nogen Syskole i Byen, maa Moderen selv, saa godt hun kan, undervise Pigebørnene i at sy og strikke, lappe og stoppe.

3.

Madlavningen.

Indledende Bemærkninger.

Plantens Rod, der drager Næring af Jorden til Planten, kan kun indsuge Vædsker. Vandet opbløder Jorden, opløser dens Stoffer og fører disse Stoffer til

Plantens Rødder, og Planten lever af den Saft, der fra Roden af stiger op i den; men ser vi nøjere til, lever ogsaa Dyr og Mennesker alene af Vædsker. Vel tager vi adskillig fast Føde til os; men følger vi Madens Vej gjennem Legemet, ser vi, den kommer fra Munden ned i Maven, fra Maven ind i Tarmene, og disse fører atter ud af Kroppen; der er ikke nogensteds undervejs en Aabning, hvorigjennem Føden umiddelbart kan gaa over i Legemet. Al den Næring, vi faar af den, indsuges nemlig gjennem Mavens og Tarmenes Sidevægge, gjennem selve Hinderne, og ad den Vej kan kun komme, hvad der er fuldstændig opløst til Vædske. Efter at Maden er tygget i Munden, sker denne Omdannelse ved, at den opblødes og opløses af Mavens Safter. Vandet spiller i Naturen en uhyre stor Rolle som Opløser; derfor er Vandet lige saa nødvendigt for Dyret og Mennesket, som for Planten; derfor behøver vi stadig rigeligt Vand. Vi veed alle, hvor meget Tørsten kan plage os. Hunger kan vi udholde temmelig længe, naar vi faar rigelig at drikke, selv om det kun er det klare Vand; men vi bukker snart under, naar vi skal leve af fuldstændig tør Føde. Det er dog ikke godt at drikke meget, før vi spiser; thi saa bliver Mavesaften for tynd til at opløse Maden. Efter at vi har spist tør Mad eller anden fast Føde, bliver vi derimod gjærne tørstige; thi da maa den forbrugte Mavesaft erstattes ved ny Tilførsel. Dyrene maa altid drikke Vand; Menneskene bruger mange Slags Drikke, men i dem allesammen: Øl, Snaps, Vin, Kaffe, Te o. s. v., ja selv i Mælk, udgjør Vand den langt overvejende Del. Derfor er det meget vigtigt at have godt, rent Vand. Des værre haves der mange Steder ingen Brønd, men kun Vand af Mergelgrave, der kan være godt nok at vaske med, men væmmeligt at bruge til Mad, endsige

at drikke. Er der nogen god Brønd i Nærheden, maa man helst hente en Spand Vand derfra til Drikkevand og Madlavning. Denne Spand med rent Vand maa ikke staa paa Gulvet, men helst hænges op for ikke at forurenes. Er man ikke sikker paa, at Vandet er godt og rent, bør man altid koge det; ogsaa Vand til Opvaskning maa koges og skummes godt; en Si kan kun borttage det synlige Snavs, men Kogningen dræber ogsaa alle Slags smaa usynlige Smitstoffer. Har man selv en Brønd, maa man sørge for, at der ikke kan løbe Overfladevand ned i den. Møddingen, Affaldsdyngen eller Afløbsrenden fra Køkkenet maa ikke være saa nær ved Brønden, at nogen Urenhed derfra kan sive ned i den. Dette er især nødvendigt, hvor Undergrunden er løs og ikke bestaar af fedt Ler.

Naar vi tænker ret over den Kjendsgjerning, at vi kun faar Næring af den Del af Maden, som kan opløses til Vædsker, forstaar vi, hvor vigtigt det er at faa Maden kogt tilstrækkelig mør, for at alt Næringsstof deri kan opløses til Vædske ved at tygges i Munden og bearbejdes af Maven. Der er dog stor Forskjel paa selve Næringsmidlernes Fordøjelighed. Blødkogte Æg og fersk stegt Kjød er saaledes let fordøjelige, saltet Kjød og Fisk, frisk Rugbrød, dejede Melspiser (Pandekager, Æbleskiver) er tungt fordøjelige; faste Næringsmidler er i Reglen vanskeligere at fordøje end flydende. Madens Fordøjelighed afhænger i høj Grad af Tygningen. „Spis langsomt og tyg din Mad" er en saare vigtig Leveregel.

Man kan inddele Næringsmidlerne i kvælstofrige (Kjød, Æg, Fisk), kvælstoffattige (Sukkerstof, Stivelse, Korn, Frugt, Grøntsager) og kvælstoffrie (Fedt). De første bidrager særlig til Kjøddannelsen, de to sidste Slags fremmer den Udvikling af Legemsvarmen, som er nødvendig til Stoffernes Opløsning og Nydannelse.

Det er ikke nok, at den Mad, vi faar, indeholder de Næringsstoffer, vi behøver, den maa ogsaa være saaledes tillavet og sammensat, at vi faar disse Næringsstoffer i let opløselig Tilstand og de ovennævnte forskjellige Arter blandede paa en bestemt Maade; først da kan vi faa det fulde Udbytte af dem. Dette vil sige: vi skal ikke blot spise Brød, Kjød og Flæsk; men med Brødet forbinder vi Fedt eller Margarine (Smør), med Kjød og Flæsk forbinder vi Kartofler, Grøntsager og en passende veltillavet Sovs. Derved bliver de faste Næringsmidler ikke alene mere velsmagende, men ogsaa lettere at fordøje. Overser vi dette, og forstaar vi ikke saaledes at forbinde Retterne paa den anførte Maade, som de fleste Mennesker for øvrigt kjender af Erfaring, saa vil Legemet udstøde flere uopløste Dele, og vi maa spise meget mere, uden dog at faa saa megen Næring deraf, som af en meget mindre Mængde Mad, naar den er kogt og sammensat saaledes, at Legemet kan indsuge alt det deri indeholdte Næringsstof.

Den, som arbejder stærkt med Legemet, slider mere paa Kroppen og behøver derfor mere Mad og trænger særlig til Fedtstof (Flæsk og Fedt), Melspiser og Sukker o. s. v., mindre til Kjød, der (særlig ferst Kjød) er mere nødvendigt for Børn og dem, hvis Arbejde slider mindre paa Kroppen. Det vilde være en Fejltagelse at tro, at den, som arbejder med Aanden, ikke slider paa Legemet. Legeme og Sjæl ere saa nøje forbundne, at de bestandig indvirker paa hinanden. Enhver Bevægelse, vi udfører, enhver Tanke, vi tænker, slider paa Kroppen og maa erstattes ved ny Tilførsel af Næringsstoffer.

En jævn, tarvelig Kost er den sundeste. Det er et velordnet Udvalg af de mest nærende og lettest fordøjelige Madvarer, det kommer an paa. Man kan overfylde sin

Mave og derved skade dens Fordøjelsesevne, og mange iblandt dem, der ikke bestiller noget, svækker deres Helbred ved at tage mere og kraftigere Næring til sig, end de har Brug for.

Adskillige Svagheder, der hører ind under, hvad man kalder Rigmandssygdomme, fordi Fattigfolk ikke faar dem, har alene deres Grund i en alt for overdaadig, kraftig Kost. Fiskere og Landarbejdere har i Almindelighed et godt Helbred. Naturligvis skyldes dette for en Del rigelig Bevægelse i frisk Luft; men man kan da være forvisset om, at Føden ogsaa har meget at sige — i Virkeligheden mere, end de fleste aner. De faar dog i Reglen en tarvelig Kost, endda de hver Dag maa arbejde strængt.

Hvad har vi Smagen til? Den staar som en Skildvagt ved Indgangen og vogter paa, hvad vi fylder i vor Mave. Det er paavist, at hvad der „smager godt", øjeblikkelig giver større Affondring af Mavesaft og Spyt, hvorved Fordøjelsen lettes. Det er derfor af stor Betydning for Helbredet, at Maden tilberedes omhyggeligt og bliver velsmagende. Lugten er en lignende Skildvagt. Den passer særlig paa, hvad Luft vi forsyner os med, men ogsaa paa Føden. Derfor er Næsen saa tæt ved, lige over Munden. Det er ikke nok, at vi veed, hvad der er sundt. Med denne Viden kan vi godt bebyrde vor Mave, snart med et, snart med noget andet, aldeles efter Forgodtbefindende uden at tage Hensyn til Sundheden. Men naar det, som er sundt for os, er behageligt at spise, og det er os en Væmmelse at faa noget usundt ned, saa skal vi nok træffe det rigtige Valg. Derfor har vi Smagen, og den staar i nøje Forbindelse med, hvad der lugter godt og ser godt ud, hvis den da ikke er fordærvet ved Vanen. Har Maden en smuk,

ren Farve og kommer paa Bordet i et rent Fad, saa bestikker dette vor Smag, og vi faar Lyst til at spise, især hvis der ogsaa imødestrømmer os en behagelig Lugt. Men naar Maden har en underlig graa Farve, naar vi finder Støvgran deri, eller Fadet og Skeerne ikke er blanke og rene, saa forgaar Madlysten os, og vi væmmes ved at spise; eller hvis vi kan mærke en sveden eller branket Lugt, saa har det samme Virkning. Vi stiller med rette den Fordring til Maden, at den skal smage godt, lugte godt og se godt ud.

Vilde Dyr æder, hvad der lugter og smager godt, og hvad de ikke kan lide, lader de staa. De tager sjælden eller aldrig fejl, men vælger det sunde og skyr det usunde. Mere civiliserede Skabninger, t. Ex. vore Køer, kan allerede ikke saa sikkert stole paa deres Smag i saa Henseende, og vi har — takket være vor Kogekunsts Udvikling — meget lidt tilbage af vor naturlige sunde Smag. Vanen spiller en stor Rolle, vi holder mest af at spise de Retter, vi er vante til at faa. Det er jo en bekjendt Sag, at Brændevin smager enhver ilde, der nyder den første Gang, og dog synes de, der drikker den jævnlig, at den smager dejligt. Noget lignende gælder om Tobak, Skraa og mange andre Ting. Rige Folk, der er vante til lækre Retter, finder adskillige Ting velsmagende, som de, der ikke er vante til at spise sligt, slet ikke synes om. Den, der kun sjælden drikker Te, mener at kunne forbedre Teens Velsmag ved Tilsætning af Vanille, Kanel eller andre Krydderier, medens den øvede Tedrikker holder mest af den rene, ublandede Te, o. s. v. Det er derfor vigtigt at retlede Børnenes Smag ved at vænne dem til jævn og tarvelig, men veltillavet og sund Mad. Er de fra Hjemmet vante til saadan god, sund Føde, vil de ogsaa senere i Livet helst spise den. Af samme Grund bør man heller aldrig give Børn Brændevin eller andre

berusende Drikke, da de derved let for tidlig faar Smag derfor.

Hvad der smager godt, tygger vi omhyggeligt og blander det rigelig med Spyt, og dette er Føden en god Anbefaling paa dens videre Vej, saa den bliver godt modtaget i Maven, og vi faar fuld Nytte af den. Hvad der smager mindre godt, behandler vi mere skjødesløst og faar mindre Næring deraf. Kan vi slet ikke lide det, saa vi ingen Spyt blander imellem, vil Maven ikke modtage det, men smider det strax paa Døren igjen. Man kan ikke beholde det i sig. — Man bør derfor ikke tvinge Børn til at spise meget af det, de ikke kan lide, om man end retleder deres Smag, naar de er kræsne. Det kan godt ske, at de ikke holder af noget, fordi de ikke kan taale det.

Den egentlige Madlavning.

Vil man lave god og velsmagende Mad, saa maa man allerførst sørge for en god Karbørste, hvormed man kan skruppe Gryder, Pande, Potter og Fade fuldstændig rene. Det sker undertiden, at en Gryde blaaer den Mad, som koges deri, og saa mener man, det gjør ikke noget; men i Virkeligheden fordærver det Maden. Jeg har erfaret, at det som oftest kan afhjælpes ved, at man skrupper og skyller Gryden rigtig til Gavns. Slaar dette ikke til, kan man udkoge Gryden med Træaske og saa igjen skruppe og skylle den, saa skal det nok hjælpe. Nogle vasker ikke Panden, naar de har bagt eller stegt noget i den, saa de mener derved at spare Fedtet til næste Gang; men Fedtet ruster paa Panden, naar den hænges op dermed, og hvad man steger deri bliver graat og grimt. Hælder man derimod Fedtet af Panden, mens den er varm, kan det godt hældes rent af i en Stenpotte eller Krukke og gjemmes til næste Gang, og Panden kan vaskes ren. Det er i Virkeligheden det mest sparsommelige. Naar

man gjemmer Fedt eller andre Madvarer, maa man altid tildække dem, for at ikke Mus, Fluer eller Støv skal komme deri. Har man en større Haarsigte eller et Kornsaald, kan man sætte dem over stegt eller kogt Kjød til Beskyttelse mod Fluer; et Flueskab gjør stor Nytte om Sommeren og er ikke vanskeligt at lave. — Opvaskning foregaar bedst saaledes, at man deler det Vand, man har varmet til Koghede dertil, i to Dele. Den ene Del svaler man lidt og vasker Skeer, Tallerkener, Fade o. s. v. deri og skyller dem strax i det andet koghede Vand og lægger saa alt paa Bordet for at dryppe af. Stentøjet vil saa blive rent, blankt og tørt, og man sparer baade Tid og Karklud til at tørre det. Kun Skeer, Gafler og Knive maa tørres.

Da de fleste Næringsmidler allerede af Naturen indeholder Salt, behøves der kun en ringe Tilsætning deraf i den Mad, man koger; ønsker nogen mere, saa har man jo i Reglen et Saltkar paa Bordet. Mange bruger ved Madens Tillavning flere Krydderier, end der behøves, særlig Ingefær og Nelliker; Ingefær i Kjødsuppe skader f. Ex. Madens rene, uforfalskede Smag. De bedste Krydderier er: bestemt Spisetid, en renlig og pæn Opdækning, sund og veltillavet Mad og et venligt Ansigt. Med Hensyn til Opdækning er mange for skjødesløse. Jeg vil her nævne den Skik, at flere spiser af samme Fad; den er uheldig og kan, hvis en af de spisende sidder inde med Spirer til en eller anden Sygdom, let overføre disse paa alle dem, der søber af samme Fad. Man har Exempler paa, at sligt er sket. De fleste har dog saa mange Tallerkener, som der er Medlemmer i Husstanden, og har man det ikke, kan det dog bedre gaa an, at to spiser af samme Tallerken; skal man vaske op alligevel, kan man da sagtens vaske et Par Tallerkener mere. Saa bør ogsaa enhver have sin egen Ske og sin egen Kop at drikke

af, og Ølkruset, som alle drikker af, maa vaskes rent hver Dag. Følger Husmoderen disse Forskrifter, vil Spisetiden for alle, som er i Huset, blive en fornøjelig Nydelse, der giver Kræfter til at tage fat paa ny, og selv de tarveligste Retter vil spises med Velbehag.

Mælkemad er fortrinlig sund, let fordøjelig og nærende. Man ringeagter tit Centrifuge-Mælk, men med urette. Rigtignok gaar næsten alt Fedtstof — Fløden — bort ved Centrifugeringen, men Mælken beholder det nærende Æggehvidestof, sit Mælkesukker og de styrkende mineralske Stoffer; oven i Kjøbet bliver der paa samme Tid ogsaa Urenheder frarensede, hvad jo altid er en Fordel. Opvarmes Centrifugemælk saa meget paa Mejerierne, at Smitstofferne dræbes, saa er den en sund og god Drik. Til at koge alle Slags Mælkemad er den meget god, naar den kan faas frisk, før den bliver sur. Dog bør den centrifugerede Mælk ikke bruges til Smaabørn.

Margarine er jo meget billigere end Smør, og god Margarine har samme Næringsværdi som Smør. God Margarine kan godt spises af større Børn og voxne; kun smaa Børn og Folk, der lider af Mavekatarh, bør helst have Smør.

Svinefedt eller Madfedt, der er godt skummet, kan godt bruges baade til Madlavning og til Brødet; til denne sidste Brug er det godt at tilsætte nogle Løg.

Fisk er en meget sund Kost, naar den er rigtig behandlet. Enhver veed, at selvdødt Kjød ikke er godt; men selvdøde Fisk er heller ikke nær saa gode, som slagtede. Saa snart man faar Fisken, maa man slagte og udtage den, hvorved man maa passe godt paa, at der ikke gaar Hul paa Galdeblæren, da Fisken deraf faar en bitter Smag. De Fisk, som ikke flaas, maa skrabes godt paa begge Sider, og alle Fisk maa vaskes meget omhyggeligt i flere Hold Vand. Saa stænker man lidt

Salt paa og kan godt lade dem staa til næste Dag. Før Fisken koges eller steges, maa den igjen vaskes i flere Hold Vand. Har man ikke Fedt eller Flæsk til at stege Fiskene i, kan man godt koge dem, men laver da en Sovs dertil af Mælk og Mel, krydret med Salt og Sennep.

Æg maa helst være blødkogte; haardkogte Æg er tungt fordøjelige, med mindre de er meget fint hakkede; Børn maa man helst give dem blødkogte.

Man skulde gjærne have Kjødmad et Par Gange om Ugen. Paa Landet bruges meget saltet og røget Kjød og Flæsk; man mener at faa det billigere. Det er dog tvivlsomt, om det er en virkelig Besparelse; Saltet bevirker nemlig, at Kjødfibrene bliver haardere og mere tørre — derfor forraadner saltet Kjød vanskeligere, men fordøjes ogsaa mindre let af samme Grund. Salt Mad har ogsaa den Ulempe, at det fremkalder Tørst og ægger til at drikke.

Man kan forbedre salt Mad en Del ved at spise godt tillavede Grøntsager dertil; ogsaa Kartofler trækker noget af Saltet til sig og er i det hele sund og let fordøjelig Mad. Ogsaa til fersk Kjød er det heldigt at spise Grøntsager og Kartofler, der nok indeholder mindre Næringsstof end Kjødet, men bidrager til at faa dette bedre fordøjet. Man kan derfor ved Tilsætning af Grøntsager nøjes med mindre Kjød og faar alligevel et velsmagende og nærende Maaltid.

Det er meget vigtigt, at Kjød og Flæsk bliver tilstrækkelig kogt og stegt, da det derved bliver lettere at tygge og derved kan faa større Næringsværdi, og mulige Smitstoffer ødelægges derved (Bakterier, Indvoldsorme). Det maa altid koges, indtil det løser sig let fra Benene, og saa maa det skummes godt, naar det begynder at koge. Kjødsuppe vinder meget ved en Urtekost og nogle Gulerødder. Gulerødder er meget sunde,

baade raa og kogte, men koger man dem ikke i Suppen, spilder man deres bedste Næringsværdi.

Har man ikke Kjød, kan man ogsaa koge en ret velsmagende Suppe paa en stor Urtekost, især naar man har nogle grønne Ærter, som man kan koge med i Suppen. Man koger da lidt Risengryn i denne Suppe og har en sund, velsmagende Ret, der dog forbedres en Del ved Tilsætning af lidt Kjødsuppe. Om Efteraaret, naar man har Hvidkaal, kan man i Stedet for grønne Ærter komme finskaaren Hvidkaal i Suppen; man kan ogsaa i Stedet for Risengryn tage Byggryn, der dog ikke smager nær saa godt og giver Suppen en ubehagelig, hvidgraa Farve. Skal man kjøbe begge Dele, kan man vist lige saa godt tage Risengryn; de smaa brækkede Risengryn er vist ikke dyrere end Byggryn.

Man kan ogsaa koge Søbekaal uden Kjød, men maa da tage rigelig Kaal og nogle Løg, som man hakker sammen med Kaalen.

Har man kun ganske lidt ferskt Kjød, anvender man det bedst til Frikadeller. Man maa da hakke Kjødet helt fint og røre det stærkt med noget Salt, Mælk, 1 Æg, lidt stødt Tvebak og Mel.

Har man nogle Levninger af Kjød, Flæsk og Fisk, kan man ogsaa godt lave Frikadeller af dem. Man behøver da ingen Mælk, men maa hellere tage 1 Æg mere. Man spiser Frikadellerne med Kartofler og en Sovs af Mælk og Mel med lidt Salt og Persille eller Løg.

Grønne Ærter stuves i det Vand, hvori de er kogte, og hvori man udrører lidt Mel og tilsætter Salt og hakket Persille.

Snittebønner maa koges meget møre med lidt Salt; man hælder saa Vandet af og stuver dem i Mælk og Mel.

Hvidkaal og Grønlangkaal laves bedst, naar man først stuver nogle hakkede eller fintmasede Kartofler i

rigelig Mælk og saa kommer den mørkogte og finthakkede Kaal deri.

Man kan lave en billig sød Suppe, naar man hakker Havesyre (nogle Steder kaldet Surkaal), en Plante, der er let at dyrke og dyrkes i mange Haver. Bladene hakkes fint, og de giver Grynsuppen en behagelig, syrlig Smag, der kun behøver at mildnes lidt ved Tilsætning af Sirup eller Sukker.

Man kan lave billige Æbleskiver uden Æg, naar man rører dem i Kjærnemælk med lidt Natron.

Til Boller behøves der heller ingen Æg; man kan lave dem af Byggrynsvælling eller Rismelsgrød, som man rører stiv med Mel.

Har man selv en Have, kan man ogsaa godt om Sommeren en Gang imellem koge Rhabarbergrød og Rødgrød.

Hvorfra faar vi Levnedsmidlerne?

Dersom man for rede Penge skal kjøbe alt, hvad der behøves til Madlavningen, saa vil det ikke koste saa lidt, selv om man sparer det mest mulige. Det er derfor godt, om man kan tilvejebringe en Del af Levnedsmidlerne paa en billigere Maade.

Dersom man har en lille, god Have, saa kan man deri avle Grønkaal, Hvidkaal, Suppeurter, Gulerødder, Rødbeder, Salat, Ærter, Bønner, Rhabarberstilke og Bærfrugt, der altsammen kan blive til god Hjælp i Husholdningen. Man kunde vel ogsaa avle Kartofler til eget Brug, men bor man nær ved en større By, saa lønner det sig vist bedre at avle tidlige Kartofler til Salg. Derimod er der mange Smaakaarsfolk, der om Efteraaret optager Kartofler paa Akkord saaledes, at de faar en Skjæppe for hver Tønde, de opgraver, og saaledes omtrent kan forsyne sig til Vinterbrug.

Tidligere var det ogsaa meget almindeligt, at Husmandskoner i Byghøsten, efter Aftale med en Bonde, gik ud paa hans Bygager for der at samle Ax. Dette er nu nok gaaet noget af Mode, men jeg synes uden virkelig Grund. Der er dog ingen Skam ved at opsamle Guds Gaver, der ellers gaar til Spilde. Naar en Moder gaar ud med alle sine Børn for at samle Ax et Par Dage i godt Vejr, saa kan det jo være en hel Fornøjelse og give et godt Udbytte af Byg til Mel og Gryn for en stor Del af Aaret.

Husmænd, som har lidt Jord, men ikke nok til derpaa at holde en Ko, kunde maaske holde en Ged. Geden er et nøjsomt Dyr, der æder saadanne Urter, som Køerne vrager, og som tit findes ved Grøfter og Hegn; om Vinteren vil Landarbejderen nok for en billig Pris kunne faa lidt Hø og Halm til sin Ged hos den Gaardejer, han arbejder for. En saadan Ged er meget værd i en lille Husholdning. Dens Mælk er saa fed, at den godt kan bruges som Fløde til Kaffen; til Vandgrød, Rhabarbergrød og Rødgrød er den fortrinlig og kan desuden paa mange Maader udnyttes i Husholdningen. Saa faar Geden ogsaa hvert Aar eet eller to Kid, som man enten kan sælge eller slagte.

Hvem der selv har et Hus og en Have, vil ogsaa nok kunne holde en Gris om Sommeren. Kjøber man om Foraaret en Gris og giver den i Begyndelsen lidt Centrifugemælk, lidt længere hen noget Spildevand fra Mejeriet, saa vil man for det meste kunne føde den med Grønt fra Haven. Alt Ukrudt, som man luger op, kan man godt give Grisen med det samme; den Jord, som følger med, har den godt af at rode i, og naar det grønne er frisk og ikke vissent, æder den det med Velbehag. I en veldyrket Have bliver der ogsaa længere hen paa Sommeren altid noget Affald, Kaalblade, Salat, Kartoffelskrælling

m. m., saa at man kun i den sidste Tid, naar den skal fedes, behøver at give den lidt Korn for at faa en ret god Slagtning. Man faar da i Slagtetiden ferst Kjød, Pølser og anden Herlighed, og siden har man Fedt til Brødet og Flæsk det meste af Aaret.

Kan man paa de her angivne Maader indvinde en Del af Levnedsmidlerne, saa vil derved spares betydeligt paa Udgifterne i rede Penge.

Hvad skal vi drikke?

Har man rent og godt frisk Vand, saa er dette ubetinget den sundeste Drik, som dog kun af faa skattes efter sit Værd. Har man det, bør man helst vænne Børnene til at drikke Vand, naar de er tørstige; det har de allerbedst af, men det bør være frisk. Har det staaet utildækket i Luften i nogen Tid, suger det Luftens Urenhed til sig, saa at det smager dovent og daarligt. Kaffe og Te indeholder ikke meget Næringsstof. Kaffe er dog en saa almindelig brugt og yndet Drik, at man ikke godt kan undvære den; men den er jo temmelig dyr. De Tilsætninger, man bruger til Kaffen for at spare, duer ikke noget undtagen Cichorien, der unægtelig er den bedste af alle.

En bedre, sundere og billigere Drik er kogt Mælk; ogsaa naar den drikkes varm, smager den godt til Brødet og er især at anbefale til Børnene; men den kan jo ogsaa afkøles og nydes kold.

Kogt Øl er ogsaa en varmende og vederkvægende Drik, især naar man kommer ind fra Kulden eller har været ved et koldt Arbejde; man maa dog blande lidt Mælk og Sukker i Øllet for at mildne Smagen.

Til at tage med ved Arbejdet og paa Marken er Øl den mest almindelige Drik, der ogsaa er en god

Drik, naar det ikke er surt. Der er mange Slags Øl; det bedste og billigste er vist det, man brygger selv af Malt med Tilsætning af lidt Humle; det veed man, hvad er. Nogle Ølbryggere derimod tilsætter tit Øllet forskjellige Stoffer. Disse Tilsætninger er ofte hverken velsmagende eller sunde. Man kan godt brygge Øl selv, ogsaa i smaa Portioner, naar Husmoderen forstaar det. Men enten man nu kjøber eller selv brygger Øllet, bør man helst kun forsyne sig med en mindre Portion ad Gangen. Lægerne advarer indtrængende mod at drikke surt Øl, der er skadeligt for Sundheden, og det Øl, man har begyndt at tappe af, bliver altid hurtig surt, især naar man savner en god Kjælder til at gjemme det i.

Bajersk Øl anses af mange for særdeles godt til at slukke Tørsten, særlig ved strængt Arbejde i varmt Vejr. Dette er ogsaa Tilfældet, og det er ogsaa noget nærende. Blot det nydes med Maade! Men paa Grund af dets store Alkoholindhold vil den pirrende og oplivende Virkning, bajersk Øl udøver, ved jævnlig Brug efterfølges af en Slappelse, der medfører større Trang til et saadant Pirringsmiddel. Det har saaledes den samme Egenskab som andre alkoholholdige Drikke, at den, der jævnlig nyder det, let bliver en Slave af denne Vane.

Paa en varm Arbejdsdag i den travle Høsttid er det langt bedre for mange at blande Vand med noget Ribssaft og Sukker; det afgiver en meget behagelig, kølende Drik. Vil man have den endnu bedre, kan man kjøbe noget Sodavand, der ikke er dyrere end bajersk Øl, og blande det med lidt Ribssaft og Sukker. Men endnu bedre er dog kold Te og kold Kaffe.

Vin indeholder ogsaa mer eller mindre Alkohol, og adskillige stærke, sydlandske Vine er meget berusende. Mange billige Vine, man faar her i Landet, er forfalskede ved forskjellige Tilsætninger, der er mere eller min-

dre skadelige for Sundheden. Mange befinder sig godt ved en god hjemmelavet Frugtvin af Ribs, Stikkelsbær, Æbler eller andre Frugter.

Alkohol er en Gift, der, hvis den tages ublandet og i tilstrækkelig Mængde, dræber lige saa sikkert og hurtigt som andre Gifte. Den indeholdes i større Mængde særlig i de saakaldte brændte Drikke, som Brændevin, Akvavit, Rom, Cognac o. fl. Alkohol er hidsende, derfor bliver man hed i Hovedet af at nyde disse Drikke.

Naar man rigtig skal hvile, maa man lægge sig ned, saa lang man er. Dette har sin Grund i, at Hjærtet lettere kan drive Blodet omkring i Legemet, naar dette ligger vandret udstrakt, end naar det holdes lodret. Og dette er den eneste Maade, Hjærtet, der aldrig et Øjeblik tør lægge Arbejdet fuldstændig til Side, kan udhvile sig paa. Tager man sig en lille Pisk, før man lægger sig til Sengs, slaar Pulsen for stærkt og uroligt, — Hjærtet har Besvær ved at arbejde. I Stedet for at bringe det Hvile, paalægger man det fornyede Anstrængelser. Har man drukket lidt, vil man allerede mærke nogle af de skadelige Virkninger ved at faa en urolig Søvn og ved at ligge og arbejde med tunge Drømme den hele Nat. Har man drukket mere, sløves man saa meget, at man kun opdager Efterdønningerne i Form af „Tømmermænd", men derfor er det lige nedbrydende for Sundheden.

Man kan dulme Tandsmerter ved at holde en Snaps i Munden en lille Tid. Man læger ikke Tanden, men døver den angrebne Nerve, saa den bliver mindre modtagelig for Paavirkning. Efter at have faaet Snapsen af Munden igjen, vil man forbavses over den stærke Virkning, Brændevinen har haft paa Gummerne. Man skjønner, hvor frygtelig den vil være i en tom Mave!

Mange holder af at faa en Dram til Brødet. De siger, Maden skrider bedre. Det gjør den ogsaa. En Dram til Brødet kan vel ikke gjøre Skade, hvis det bliver derved; men til at styrke Legemet og øge dets Arbejdskraft er en Snaps dog en daarlig Erstatning for god og nærende Mad. Den hidsende Drik har en meget stærk Indflydelse paa Nerverne: Spytkjertlerne afgiver mere Spyt, Fordøjelsesredskaberne pirres og arbejder unaturlig stærkt; men bagefter kommer der en Slappelse. Næste Gang man skal spise, føler man Trang til at faa en Snaps igjen. De slappede Redskaber vil ikke rigtig virke, før de faar en fornyet Opstrammer. Og bliver man ved stadig at bruge Brændevin, vil denne kunstig frembragte Overanstrængelse, denne unaturlig voldsomme Pirring af de paagjældende indre Dele svække dem, saa de stadig kræver krassere Pirringsmidler, mere og mere Paavirkning. Her er Grunden til, at man bestandig lidt efter lidt vil lægge paa, naar man har begyndt med at drikke Brændevin. Allerede efter kort Tids Forløb vil de svækkede Fordøjelsesredskaber, trods alle Pirringsmidler, ikke virke saa godt, som de gjorde i deres naturlige, sunde Tilstand.

Manges Natur er saadan, at deres Tilbøjelighed for stærke Drikke udvikler sig meget hurtig. Den Slags Mennesker bør aldrig smage Brændevin. Den vil snart ødelægge baade deres egen og deres Families Lykke.

Alkohol ødelægger Blodet og opløser Blodlegemerne (de smaa runde Legemer, der tillige med Blodvædsken danner Blodet). Den svækker Livskraften, lammer Hjærnen, og ved at svække Fordøjelsen fremkalder den forskjellige Mavesygdomme.

Alkohol sløver Sanserne. „Fulde Folk slaar sig ikke", siger Ordsproget, og det er virkelig forbavsende, hvad Knubs og Stød de kan taale uden at regne det.

Men det er ogsaa kun tilsyneladende. I Virkeligheden tager de lige saa megen Skade, naar de lider Overlast, som andre Mennesker; de mærker det bare ikke, fordi deres Sanser er sløvede. „Hans Øjne er fortinnet med Kjærnemælk", siger man om en beruset. Han har i Øjeblikket taget Skade paa sin Sekraft. — „Han er saa fuld, at man kan prikke ham paa Øjnene", siger man om den døddrukne. Det vil sige, den stærke Drik har i den Grad sløvet hans Sanser, at end ikke Øjet, det allermest ømtfølende Sted paa Legemet, kan mærke noget til selv den voldsomste Paavirkning. De fleste ler deraf. Det gaar jo over, naar vedkommende har sovet Rusen ud. Men det gaar ikke sporløst over. Enhver Ting har sin Følge. En slig Behandling af sig selv vil drage sin Skade efter sig. Maaske er vedkommende saa stærk, at han overvinder det; men maaske faar han ogsaa Meen af det alle sine Dage, og aldrig vil han kunne gjøre det ganske ustraffet.

Den voldsomme Virkning, Alkohol har paa Hjærnen, er dog endnu værre i sine Følger. At Forstanden er væk i Berusningsøjeblikket, tvivler ingen paa. Det er mere vanskeligt at afgjøre, om den derigjennem har faaet en vedvarende Svækkelse; for det er ikke nemt at bedømme Folks Forstand. Og dog kan Alkoholens Indvirkning paa Hjærnen ikke alene give Anledning til Udvikling af mange Slags Sindssygdomme, men den fremkalder jo ved fortsat Brug endogsaa en egen Slags Vanvid, den saakaldte Drankergalskab.

En meget stor Del af de syge, som indlægges paa Hospitalerne i de større Kjøbstæder, skylder Alkohol Tabet af deres Helbred. Mange Forbrydelser begaas som en Følge af Drukkenskab. De Mennesker, som hengiver sig til den, styrtes i Fattigdom og Elendighed. Har de Familie, saa maa ogsaa Hustru og Børn lide under denne

stedse tiltagende Nød uden Haab eller Udsigt til Redning. Er de ugifte, saa lukker de sig selv hver Udvej til at blive brave og dygtige Mennesker, til at kunne elske og elskes og selv stifte et lykkeligt Hjem.

Naar vi ret overvejer dette, hvor vigtigt bliver det da ikke for enhver Husmoder at danne et hyggeligt Hjem, for at hendes Mand og Sønner kan lære at kjende Hjemmets Glæder og Hjemmets Lykke og derved bevares for at søge hen til saadanne Steder, hvor de fristes til at komme paa saa sørgelige Afveje. Erindringen om et lykkeligt og godt Barndomshjem har holdt mangen ung Mand tilbage fra de vilde Veje. Derfor, I Hustruer og Mødre, forsøm ikke noget, hvorved Hjemmet kan blive hyggeligt og godt!

4.

Haven.

Der er jo mange smaa Huse, hvortil der er en Have. Der maa man ved Anlæget eller Omlægningen af Haven tage Hensyn til de stedlige Forhold, og, saa vidt man kan det, benytte de Træer, Buske og Planter, der er i den; men det nærmere ved en saadan Haves Anlæg kan ikke bestemmes, uden at man har set den.

Der har da ogsaa været Tale om at tillægge de Huse, som ingen Have har, en saadan. Jeg vil da helst, idet jeg nu gaar over til at tale om Haven, gaa ud fra en saadan Have, der skal begyndes helt forfra; saa kan enhver, som læser dette, lempe Enkelthederne efter sine særegne Forhold.

Allerførst maa Haven indhegnes. Det bedste og billig-

ste Hegn er en Tjørnehæk, der, naar Tjørnene plantes godt i kulegravet Jord og klippes hvert Aar, snart vil danne et godt Hegn, der tillige kan benyttes til at sole Sengetøj og tørre Linned. Indtil Tjørnene voxer til, maa der dog vist hegnes lidt med galvaniseret Jærntraad for at beskytte Haven mod Kreaturerne.

Saa plejer man at plante et Læbælte; men da et saadant i en lille Have vilde optage for megen Plads, vilde jeg anbefale blot at plante en Række Baandpil paa Nord- og Vestsiden af Haven, helst uden for Tjørnene. Pilene voxer strax op og giver snart Læ, og efter et Par Aars Forløb kan man allerede begynde at skære Pilevaand, som man enten kan sælge eller ogsaa selv forarbejde til Tørvekurve eller andre simple og let sælgelige Kurve.

Er saa i Foraaret Haven gravet og Jorden vel behandlet, saa er det bedst det første Aar at sætte Kartofler i den ene Halvdel af Haven og Hvidkaal i den anden. Hvidkaalen maa helst plantes midt i Maj for at faa store Hoveder til en god Handelsvare; de smaa og daarlige Hoveder kan man saa bruge selv. Kartoflerne maa sættes meget tidlig og være af en tidlig Sort, da tidlige Kartofler altid betales godt. Saa kan man plante Grønkaal mellem Kartoffelrækkerne sidst i Juni; den vil da, naar Kartoflerne tages op, voxe godt til og give et forøget Udbytte. Om Efteraaret maa hele Haven graves og gødes, og nu afsætter man nogle Gange, som deler Haven i flere Stykker. Langs med Gangene kan man plante Frugtbuske. Solbær er bedst til Salg; de betales altid godt. Ribs og Stikkelsbær maa man dog ogsaa have lidt af til eget Brug. Er Haven nær ved en større By og har en kraftig Jordbund, kan man ogsaa indfatte nogle Stykker med Jordbær, der vil kunne sælges med Fordel. Det andet Aar kan man endnu plante Hvidkaal,

der i ny Jord nok kan give et godt Udbytte i to Aar. Man kan ogsaa godt plante Rødkaal; naar Jorden er godt gødet, og den plantes tidlig, gror den lige saa godt som Hvidkaal og betales bedre. Gøder man om Foraaret, udsætter man sig dog for, at der gaar Orm i Roden af Planten; det er derfor bedst at gøde allerede om Efteraaret. Dette gjælder ogsaa for den Jord, hvor man vil saa Gulerødder og Persillerødder. Det er godt i Sommerens Løb at vande Kaalen med Ajle, helst naar det regner. I en tør Tid maa Ajlen blandes med Vand. Frugtbuske maa ogsaa vandes med Ajle baade om Efteraaret og om Foraaret.

Løg kan man ogsaa dyrke til Salg, hvis man har kraftig Jord og megen Sol. Ærter og Bønner voxer helst i mild Jord, og naar de giver godt Udbytte, kan de i Reglen let sælges, især Snittebønner og Voxbønner; men der maa jo Bønnestænger til. Kan man faa et lille Bed anbragt ved Siden af Møddingen, hvor Ajlen løber ud, kan man der plante Sellerier; hvis man kan avle store Knolde, betaler de sig godt.

Saa skulde man til eget Brug have Persille, Porre, Løg, Gulerødder, Salat og Rødbeder. Et Par Rhabarberplanter paa en solrig Plet i Haven er ogsaa gode til Rhabarbergrød. Lægger man lidt Gødning derpaa om Efteraaret, skal de nok skyde kraftige Stilke til Foraaret. Saa maa man have en lille Græsplæne med et Par Blomsterbede. Græsset paa Plænen kan man slaa af til Geden eller Grisen. De Blomster, man vælger, maa helst være vedvarende; Roser, Iris, Nelliker, Stedmodersblomster kan godt holde sig nogle Aar, og Reseda maa man have lidt af for Duftens Skyld. Syrenbuske voxer meget villig, men tager for megen Plads; dog kunde man plante een eller to saaledes, at de danner en Løvhytte,

hvor man kan sidde om Søndagen eller om Aftenen, naar man vil nyde Haven.

Skal Haven give et godt Udbytte, maa den selvfølgelig holdes ren for Ukrudt hele Tiden. Har man Jordbær, maa man afskære alle Udløbere, indtil Jordbærrene er afplukkede, saa kan man lade dem sidde til September. Saa maa de igjen afskæres; man kan da udvælge de bedste deraf og plante dem i et Bed, enten til Salg eller til eget Brug; de andre kaster man bort.

Haven kræver meget Arbejde; men dersom man forstaar at indrette sig efter de stedlige Forhold og dyrke saadanne Ting, som man kan faa solgt, og som kan betale sig, saa er jeg vis paa, at Arbejdet i Haven vil lønne sig for Husmandskonen. Det maa jo i ethvert Tilfælde tages med i Beregningen, at der bliver en hel Del til Brug i egen Husholdning. Ogsaa af de Ting, man sælger, bliver der altid noget, som ikke er god Handelsvare, men dog godt kan bruges i Hjemmet. Saa har det ogsaa sin Betydning, at Børnene baade kan lege i Gangene og i Lysthuset og hjælpe til ved Arbejdet. De behøver ikke at være ret store, før de med en lille Trillebør eller en Kurv kan skaffe det Ukrudt ud af Haven, som Mor luger op, og fodre Grisen dermed. Siden kan de ogsaa hjælpe at rive Gangene, luge o. a. m., og Moderen er hele Tiden hos dem og kan vaage over dem, baade naar de leger og naar de arbejder.

Moderen maa dog altid huske paa, at Børn ikke har Udholdenhed til at vedblive længe med det samme Arbejde. Hun maa da imødekomme denne Børnenes Bevægelighed og finde paa noget andet at sætte dem til, naar de bliver trætte og kjede af det, de er i Færd med. Derved værges de imod at finde paa Unoder og lærer med det samme at arbejde med Lyst.

5.

Lidt om Syning og Strikning.

Det vil være meget til Gavn for en Husmandskone, om hun har lært lidt Skrædder syning, før hun bliver gift, ikke alene for at kunne omsy sine egne Klæder, naar de bliver gamle, men især ogsaa for at kunne sy Børnenes Klæder. Der er tit noget af Fars eller Mors Tøj, der ikke mere kan due til dem, men hvoraf der dog endnu godt kan blive Klæder til et af Børnene. Skal man have en Sypige til at sy det, bliver det for dyrt, da saadant gammelt Tøj jo alligevel ikke holder ret længe; det er da heldigst, hvis Moderen selv kan gjøre det. Har hun nu ikke lært at sy sligt, bliver det jo mere vanskeligt; men hun bør alligevel tage fat, saa godt hun kan, og øpøve sig til at kunne gjøre det.

Nogle Mønstre til at skære Tøjet efter kan vist let faas hos en eller anden Kone, hun kjender. Har man saa en gammel Kjole eller Trøje, hvoraf man vil sy Tøj til Børnene, maa man allerførst sprætte den forsigtig op, saa at man ingen Steder skærer i Tøjet, og saa børste det godt paa begge Sider. Har man børstet alt Støv af, er det godt at børste det anden Gang med et Afkog af Kvilejabark for at faa alle Pletter af. Er Tøjet saa rent og tørt, saa breder man det ud paa Bordet, idet man ser nøje efter, hvad der er Retten og Vrangen paa Tøjet, hvorledes Haarene falder, hvad der er øverst og nederst o. s. v., og lægger saa alle Mønstre paa Tøjet og prøver sig til rette med, hvorledes man bedst kan faa alle Stykker ud paa rette Maade, saaledes at de gaar imod hverandre, som de skal. Naar man er klar derover, saa klipper man det hele ud, idet man søger at benytte de Stykker, der ser bedst ud, til de mest øjnefaldende Dele

af Tøjet. Naar man nu skal sy det, maa man se at faa et Stykke Tøj at se efter, som er syet saaledes, som man vil have det, og se nøje efter at faa det syet paa samme Maade, saa gaar det nok, og man vil have stor Glæde af et saadant Stykke Tøj, man selv har lavet, naar man kan faa det godt. Til at omsy sit eget Tøj vil enhver Kone let kunne faa et Mønster; hun behøver kun at tage Foret af en gammel Kjole, der har siddet godt. Ved Øvelse kan man drive det saa vidt, at man ogsaa kan sy nyt Tøj til Børnene; ja maaske kan man endogsaa naa til at kunne paatage sig at vende en gammel Trøje eller Frakke af Mandens, der da igjen kan blive saa god som ny.

Gaar der Hul paa et Stykke Tøj, der endnu er for godt til at tages i Stykker, maa det bødes. Er Hullet kun lille, maaske ikke endnu helt slidt igjennem, saa kan man stoppe det. Det er da bedst at lægge et Stykke Tøj af samme Slags ind under Hullet, og saa stoppe det helst med uldent Garn af samme Farve som Tøjet; er dette for tykt, maa det deles; naar man stopper med Traad, vil denne snart blive graa, og det ser grimt ud.

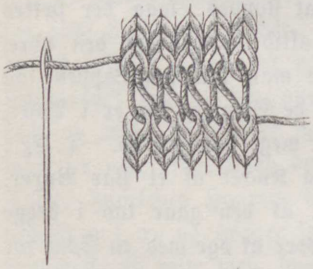
Er Hullet for stort til at stoppes, maa der sættes en Lap paa. Denne maa altid sættes paa den ydre, rette Side af Tøjet, og hvis man kan faa Lappen saa stor, at den gaar ind til en af de Sømme, der er i Tøjet, maa man gjøre det, da det ser meget pænere ud. T. Ex.: naar man sætter en Lap paa Knæet af et Par Buxer, maa den helst være saa stor, at den gaar ind i begge Sidesømme og man kun behøver at øge med en Søm for oven og for neden; en saadan Lap maa man helst ri først, for at faa den til at sidde rigtig godt.

Lapper man Linned, maa Lappen ogsaa sættes paa Retten af Tøjet, og paa Vrangen maa det gamle Stykke

klippes helt ud, saa at der kun bliver en smal Søm, som man syr efter paa Vrangen.

Stopper man Strømper, maa man først slaa Traad ved Traad til Kjæde, og saa sy Islætten i, den anden Vej, hveranden Traad op og ned, som en glat Væv. Man maa passe at sy Traaden igjennem helt ud til, saa vidt som det er tyndt slidt, og saa lægge Traadene tæt op til hverandre, saa at Vævningen bliver helt fast. Man kan ogsaa stoppe ligesom strikket, men det er vanskeligt at beskrive og er ogsaa for sent til daglig Brug.

Naar Hælen bliver alt for tyk af Stopning, maa man strikke en ny Hæl i. Man klipper da først den gamle Hæl ud, dog saaledes, at der bliver en Stribe staaende rundt om. Denne trævler man ud, indtil man faar Masker; i disse sætter man Strikkepinde paa begge Sider. Idet man nu strikker Hælen, tager man altid den første og den sidste Maske paa Pindene sammen med en af de Masker, man har paa Sidepindene. Naar Hælen er færdig og aflukket, maa man maske de Masker, man har tilbage, sammen med de sidste Masker i Strømpen, saaledes som Figuren viser, idet man med en Stoppenaal altid stikker ind i een Maske og ud af den næste, skiftevis for oven og for neden. Paa denne Maade kan det slet ikke ses, at Hælen er strikket ind bag efter, men det ser aldeles ud som en nystrikket Hæl.



Paa samme Maade kan Uldtrøjer ogsaa lappes med strikkede Stykker af samme Art, som man masker sammen for oven og for neden og kun syr paa ved Siderne.

Slutning.

Nu har jeg da i Korthed fremført, hvorledes jeg har tænkt mig et godt Husmandshjem, og kunde vi faa Hjemmene dannede og indrettede, som jeg her har beskrevet dem, saa er jeg vis paa, at en Husmandsfamilie kan leve lige saa lykkelig og vel tilfreds, som Folk i en hvilken som helst anden Stilling. Men nu kan jeg tænke mig, at Husmandskonen, som har læst dette, maaske vil udbryde: „Ja, det kan nu være godt nok, men hvor skal jeg kunne danne et saadant Hjem, jeg, som maa gaa ud paa Arbejde saa meget som muligt, for at hjælpe til at tjene Føden til mig og mine!“ Dertil vil jeg svare: Det er netop Maalet, der maa tilsigtes ved alt, hvad der bliver gjort for at forbedre Husmandens Kaar, at Konen ikke skal behøve at gaa ret meget ud paa Arbejde. Dertil sigtes jo især ved at tillægge de smaa Huse en Have, at Indtægten af en veldreven Have skulde give lige saa meget eller mere, end Konen vilde kunne have tjent ved at gaa ud paa Arbejde. At gaa ud en enkelt Gang imellem, t. Ex. for at hjælpe til ved Storvask, hvor man ønsker hendes Hjælp, kan ogsaa gaa an, hvor alt er indrettet, som jeg har foreslaaet. I en velordnet Husholdning kan en enkelt Dag ind imellem de andre Dage, hvor Husmoderen selv er hjemme, ikke gjøre stor Skade. I Høsten, hvor Arbejdet jo lønnes bedst, kan Husmandskonen gaa med, dersom hendes Børn er saa store, at den ældste Datter, i den Tid Skolen giver Ferie, kan tilse de mindre Søskende og tage sig af Husets Gjerning. Saa har vi ogsaa Arbejdet i Roemarken; deraf kan Husmandskonen nok paatage sig noget, dersom det ikke er for langt borte, og hun kan faa det paa Akkord,

saa at hun dertil kan anvende den Tid, hvor hun bedst kan være hjemme fra.

Der er dog des værre mange Koner, der er endnu mindre heldig stillede. Mange har hverken Hus eller Have, men bor kun til Leje i et Par smaa Værelser. Disse vil næppe kunne undgaa at gaa ud for at tjene Føden; thi Hjemmearbejde er vanskeligt at faa og bliver daarlig betalt, siden vi har Maskiner til at spinde og strikke.

De, som er saaledes stillede, vil ikke kunne faa Brug for denne lille Bog i sin Helhed; men der er dog vist en hel Del enkelte Ting deri, som ogsaa de kan drage Nytte af, og saa vil jeg bede dem at tage, hvad de kan bruge, og lade det andet ligge til bedre Tider. Den strængeste Tid er jo altid den, mens Børnene er smaa; bliver de sunde og flinke, saa voxer de snart til, saa at de kan hjælpe til i Hjemmet, ogsaa medens Moderen er borte, og snart vil de ogsaa kunne give et lille Bidrag til at tjene Føden.

Og saa vil jeg endnu minde om, at „det som spares, tjenes ogsaa". Lad os derfor huske paa, hvor meget der spares, naar hele Familiens Helbred bevares, og Børnene bliver raske og dygtige ved en god Pleje, ved at faa bedre og billigere Mad og bedre og billigere Klæder.

Derfor haaber og tror jeg, at denne lille Bog vil vise sig at kunne gjøre praktisk Nytte i adskillige Hjem.

Tillæg.

Lidt om Sygepleje.

Bliver nogen syg, maa man sørge for, at den syge faar sit eget Værelse, hvor han kan ligge i Fred, uforstyrret af uvedkommende. Er Huslejligheden saa indskrænket, at dette er umuligt, bør dog de, som plejer den syge, holde al Støj og Uro borte fra ham. Der er mange Sygdomme, hvor fuldstændig Ro er den første Betingelse for at kunne gjenvinde Sundheden. Andre Sygdomme er smitsomme, og da maa alle uvedkommende fjærnes for ikke at udbrede Smitten.

Enhver, som skal pleje en syg, maa undgaa al unødvendig Støj og bevæge sig stille og med Ro. Man maa ikke hviske inde hos den syge, thi han vil da anstrænge sig for at høre, hvad der siges, og det vil skade ham.

Man maa altid sørge for frisk og ren Luft i Stuen; kan man ikke lukke op i den Stue, hvor den syge ligger, maa man lukke op i Stuen ved Siden af, dog altid saaledes, at den syge ikke udsættes for Træk.

Man bør iagttage den allerstørste Renlighed ved alt, hvad der angaar og omgiver den syge, men undgaa Støv, t. Ex. hellere tørre Gulvet over med en vaad Klud end feje der inde.

Bruger man Læge, maa man nøjagtig følge dennes Anvisninger, og foreskriver han noget, man ikke forstaar, maa man spørge ham nøje ud om, hvorledes det skal udføres.

Man maa ikke græde ved en Sygeseng, men altid vise et deltagende, mildt, alvorligt, men ogsaa tillidsfuldt og frejdigt Ansigt. Man maa ikke nægte en syg nogen Bøn, man paa nogen Maade kan opfylde. Forlanger han noget, som er skadeligt, maa man hellere foreslaa noget, der er bedre.

Man maa ikke lade en syg ligge længe alene; den syge føler sig hjælpeløs, og Tiden forekommer ham længere, fordi han lider. Det er derfor bedst, at Værelset ikke er for langt borte, saa at man altid kan være i Nærheden og høre, naar den syge kalder. Taaler han ikke at tale højt, eller man er nødt til at gaa saa langt bort, at man ikke kan høre ham kalde, maa man helst forsyne ham med en Stok, hvormed han kan banke paa Væggen.

Den, der er meget syg, bør ikke trættes ved megen Tale eller unødvendige Besøg.

Er Sygdommen livsfarlig og den syge spørger derom, bør man ikke skjule det, men sige: „Ja, det er farligt, derfor bør vi være forsigtige."

Man maa aldrig tage Hensyn til sin egen Mageligheed eller Velvære, førend man fuldt ud har sørget for den syge, og altid svare venligt og taalmodigt paa alt, hvad han siger, selv om han er vanskelig og undertiden urimelig.

Kommer den syge sig, maa man med den yderste Forsigtighed værne ham mod Tilbagefald, bevare ham for Forkølelse og passe paa, at han ikke for tidlig anstrænger de svage Kræfter. Begynder Madlysten at indfinde sig, maa han kun spise lidt ad Gangen med ikke for lange Mellemrum.

Indhold