Danskernes Historie Online
Danske Slægtsforskeres Bibliotek

Dette værk er downloadet fra Danskernes Historie Online

Danskernes Historie Online er Danmarks største digitaliserings-projekt af litteratur inden for emner som personalhistorie, lokalhistorie og slægtsforskning. Biblioteket hører under den almennyttige forening Danske Slægtsforskere. Vi bevarer vores fælles kulturarv, digitaliserer den og stiller den til rådighed for alle interesserede.

Støt vores arbejde – Bliv sponsor

Som sponsor i biblioteket opnår du en række fordele. Læs mere om fordele og sponsorat her: https://slaegtsbibliotek.dk/sponsorat

Ophavsret

Biblioteket indeholder værker både med og uden ophavsret. For værker, som er omfattet af ophavsret, må PDF-filen kun benyttes til personligt brug.

Links

Slægtsforskernes Bibliotek: https://slaegtsbibliotek.dk
Danske Slægtsforskere: https://slaegt.dk

DEN MODERNE KVINDE
OG HENDES HJEM

DEN MODERNE KVINDE

OG HENDES HJEM

REDIGERET AF

VALD. SKAANING

SKANDINAVISK KULTUR FORLAG
1948

2. OPLAG

ROSENBORG TRYK . KØBENHAVN

TILEGNES

HENDES MAJESTÆT
DRONNING INGRID



Grevinde
Gudrun Ahlefeldt-Laurvig

FORORD

EFTER at have gennemgaaet Manuskripterne til Værket »Den moderne Kvinde og hendes Hjem« er det mig en Glæde at kunne anbefale Bogen paa det bedste til en saa stor Udbredelse som overhovedet muligt. Det er min Overbevisning, at det store og lødige Værk paa sine flere Hundrede Sider vil betyde en saadan Hjælp for den unge eller den vordende Husmoder, at den ikke bør savnes i noget Hjem. I den kan man søge Oplysning om saa meget indenfor alle Livets Forhold, at Værket vil være en god Ven at have staaende i Bogreolen. Det er ikke en speciel Husholdningsbog, jeg vil nærmest karakterisere den som en Universalbog, der er tilrettelagt saaledes af Forlaget, at den næsten giver Svar paa alt. Det er den Bog, vi længe har trængt til, og jeg vil derfor gerne give den min varmeste Anbefaling med paa Vejen ud til de Tusinder af Husmødre, yngre og ældre, som den har Bud til og vil kunne være en uvurderlig Hjælp for.

Roskilde, i Sommeren 1946.

G. Ahlefeldt-Laurvig.

HJEMMETS INDRETNING

AF MØBELARKITEKT
KAY THORSEN

HJEMMETS INDRETNING . Af Møbelarkitekt Kay Thorsen

I. HJEMMET PLANLÆGGES

I alle de Haandbøger og Standardværker, som er udgivet for at hjælpe Manden gennem Livets Besværligheder, er der intet skrevet om Hjemmets Indretning. Til Gengæld findes der adskillige Vejledninger til »den unge Kvinde, der skal stifte Hjem«.

Lad os ikke komme nærmere ind paa Insinuationer om, hvad der skjuler sig bag denne dystre Kendsgerning, men nøjes med at indrømme, at det vist gælder som en Hovedregel, eller vi kan sige et Gennemsnit, at Kvindens instinktive Smag er sikrere end Mandens. Lykkeligvis — for hvilket Besvær befrier det ham i Grunden ikke for?

Hvis vi skal tale venligt om Tingene, kan vi godt blive enige om, at forfærdelig mange Kvinder tager for lidt Hensyn til Mandens Ønsker, — for ikke at tale om hans, og dermed ogsaa deres fælles Økonomi. Og det skal være sagt som et Venneraad: hvis Deres vordende Mand, der iøvrigt ellers er føjelig og hensynsfuld overfor *Deres* Ønsker, stædigt holder fast ved en Ting, som han gerne vil have, — saa føj ham paa dette ene lille Punkt.

Hvis f. Eks. Deres Mand skal tilbringe Timerne med sin Frimærkesamling ved et Skrivebord, som ganske vist ser kønt ud, men som paa ingen Maader imødekommer de særlige, maaske lidt barnlige Krav, han stiller til dette Stykke Møbel, kan det meget let blive den første spæde Spire til den varige og dybe Uoverensstemmelse, som ender med Skilsmisse.

Husk paa det, og Deres Hjem bliver et Drømmehjem paa en anden Maade, som nok er mere værd, og tænk især paa, at et Hjem er mere end Møbler, Gardiner etc. Det skal først og fremmest være »Rammen« om to Mennesker, der skal have et Fristed og en Grundvold for deres Tilværelse.

Økonomien. Skal vi springe paa Hovedet i Spørgsmaalet?

Generelt kan man vist sige, at de fleste unge Mennesker, som stifter Hjem, har Raad til det halve. Kvindelig Sangvinskhed og mandlig Forelskelse er ene Skyld deri.

Lad det endda være, men desværre blander forskellige Hensyn sig i dette ellers romantiske Problem, og derfor skal det nævnes her.

Folk, der har Raad til hvad som helst, har naturligvis ikke nogen Bekymringer i den Retning. Deres Besværligheder begrænser sig til det Omraade, som er nævnt i det foregaaende Afsnit.

Men »almindelige Mennesker« maa tænke sig om. Alene i Kraft af

den lykkelige Ungdom er deres Økonomi mindre grundfæstet, end de maaske kunde ønske.

Oversat i Møbleringssproget vil det sige, at man skal tænke sig godt om, ikke af Hensyn til Skrædderen og Købmanden, som ogsaa skal leve, men af Hensyn til sig selv. For det første er det kedeligt at sidde og hakke i det, men navnlig er det af saglige Grunde uklogt at spænde Buen for højt.

Der er nemlig ogsaa noget, der hedder Fornyelse, og derfor skal man lave »dobbelt Bogholderi«, naar Hjemmets Anskaffelser budgetteres. Man skal regne ud, hvor meget man kan betale, hvorlænge Møblerne kan holde, og hvornaar man skal tænke paa Nyanskaffelser, Udvidelser og Udskiftninger.

Der findes i Danmark Titusinder af Hjem, hvor halvvoksne Børn sidder paa slidte Stole, hvor Gulvtæpperne frynser, og Soveværelserne maner Minder frem om Krinoliner og Mamelukker; med Uhyrligheder i Dækketøjsskabe, kluntede Spiseborde, umagelige Stole i Opholdsstuen, — altsammen fordi der i sin Tid blev købt for flot ind efter Datidens Ønskeseddel, og senere har der ikke været Raad til Fornyelse. Skal der laves om, saa skal der som oftest ryddes helt ud, og det kan der ikke blive Raad til.

Det er derfor vigtigt at gennemtænke Spørgsmaalet. Tænk paa Pengene, og tænk paa hvad De køber for dem. Der findes Møbler, som passer i ethvert Interiør fra enhver Tidsepoke. Det behøver ikke at være »klassiske Stilmøbler. Nutidens Møbelarkitekter digter smaa Underværker, som vil glide harmonisk og smukt ind i alle Hjem.

Og sidder De ikke paa den lykkelige, grønne Gren, hvor Knopperne er sammenrullede 500-Kronesedler, saa køb hellere for lidt end for meget. Hellere en tom Plads i Stuen end en Plads, der er fyldt galt ud. Det er morsommere at gaa rundt i et Hjem og glæde sig til at gøre det fuldendt, efterhaanden som der bliver Raad til det, end at slæbe med Afdrag Aar efter Aar paa Ting, hvis Mangler man opdager, saasnart den allerførste stormende Lykke over Ægteskabet har lagt sig.

Hvis De tænker paa disse Ting, har De en fair Chance for at komme sikkert i Havn. Har De Valget mellem en Lænestol til 647 Kr., som De er vanvittig forelsket i, og en Lænestol til 230 Kr., som De har Raad til, vælg saa hellere en Gulvvase til 12 Kr. med Blomster og en simpel Træstol til 12,75. For saa har De noget at sidde paa, og De har sparet 205.25 Kr., som De ellers vilde have givet forkert ud. Kan De fastholde disse Indstillinger, kan De slaa Dem til Taals, eller for at sige det med en gammel Digters Ord: »Kan De nære Dem,« da



er en lykkelig Stund oprunden. De vil hurtigt fornemme, hvor stor og sitrende en Glæde det er for en Kvinde at planlægge sit nye Hjem, det er en Rejse ind i det forjættende Fremtidsland, Møblerne bliver levende, bliver en Del af den Fremtid, som De nu har taget det første Skridt ind i.

Og det staar i Deres Magt at gøre de ydre Betingelser harmoniske og befordrende for Glæden.

II. BOLIGFORHOLD

Det vil formodentlig til evig Tid være et uopklaret Spørgsmaal, om Hønen kom før Ægget eller Ægget før Hønen. Overført paa vort Emne her vil det sige: Er det Folks Uselvstændighed og Mangel paa faste Synspunkter, som har skabt Møbelarkitekterne og Boligmontørerne, eller har Arkitekter og Montører hidført den om sig gribende Trang til forbilledlig Indretning af Hjemmet; — forbilledligt taget i den Betydning, at man kritikløst indretter sig, som man mener, »det hører sig til«, eller som Clark Gable og Myrna Loy indrettede sig i den yndige Film: »To osende Hjerter«?

Spørgsmaalet er uløseligt, men de mange falske Idealer fører en Uting med sig. Man køber mere ind med Hjertet end med Forstanden, og det gaar i sidste Omgang ud over Hjertet.

For hvad nytter det, at man køber en voldsom stor og rund Sofa, rigtig et Hyggemøbel, i dejlige Farver, i prima Udførelse, naar man ikke har et Sted at stille den?

Og hvad hjælper det, at man elsker Empire, naar Empiremøbler er de eneste, som ikke passer i den Stue i det Hus, man har anskaffet, eller den Lejlighed, man har lejet?

Det glemmes, ak, hvor det glemmes, at Møblerne udover deres Funktionstid som Siddeplads, Opbevaringssted for de Bryllupsgaver, man ikke kan faa byttet, eller »Staasted for Middagsmaden«, ogsaa skal *klæde* Rummet. Der foretages med andre Ord, paradoksalt nok, for mange Lejlighedskøb. Man finder noget, man synes om, men tænker ikke paa, om Ens Stuer vil lade sig fylde med det, man møder op med. Og saa opstaar først de frydefulde Øjeblikke, da Møbelhandlervognen kommer og de fine nye Ting bliver baaret op. Dernæst oprinder de smertelige Stunder, da man indtil Fortvivlelse flytter rundt og rundt, stiller om, bærer ud og ind, vender op og ned, til man omsider siger: Tror du, vi kan faa den byttet? Det kan man, altid med Besvær og mange Gange med Tab og sjældent tilfredsstillende, fordi man nu engang havde drømt noget om den runde Sofa. Nu er Drømmen ødelagt, og det er noget af det sørgeligste, der kan ske for Mennesker.

Lad det derfor ogsaa faa Indflydelse paa Deres Valg af Møbler, hvilken Lejlighed De skal bo i. For de fleste Mennesker er det mest almindeligt at begynde med en mindre Lejlighed med f. Eks. 2 eller 2½ Værelse, og efterhaanden som Økonomien tillader det, — enten at flytte i en større Lejlighed med flere og bedre Stuer, eller at anskaffe eller bygge eget Hus.

Fælles for alle Lejlighedstyper er, at det betyder saa uendelig meget, at De faar netop de rigtige Møbler.

Og husk saa en anden Ting: Det er absolut ikke lettere at møblere en lille beskeden Standardlejlighed end en Villa med 10 Kæmpeværelser. Jo større og flere Rum, des flere Kombinationsmuligheder er der, og saaledes lettere at faa Møblerne til at »glide ind« i Helhedsvirkningen paa en naturlig Maade.

Men i den lille Opholds-, Arbejds- og Altmuligstue er der kun eet bestemt Forhold mellem Tingene, som er det helt ideelle.

Ved de første Anskaffelser til det nye Hjem i den mindre Lejlighed skal der først og fremmest tages de mest vidtgaaende Hensyn til praktisk Indretning og Form, som hjælper Husmoderen i det daglige, og som letter Anbringelsen af Møblerne og giver flere Muligheder for forskellig Opstilling.

Den, der bare een Gang har prøvet at kante sig forbi mellem Sengen og et vældig praktisk indrettet, men uhyggelig omfangsrigt Klædeskab i Soveværelset, vil udtrykke sig mindre pænt om den Dag, han eller hun satte flere Hundrede Kroner i et ellers pragtfuldt Skab.

Det var et Eksempel. Selv kender De sandsynligvis ogsaa et fra Deres daglige, intime Omgang med Hjørner og Kanter.

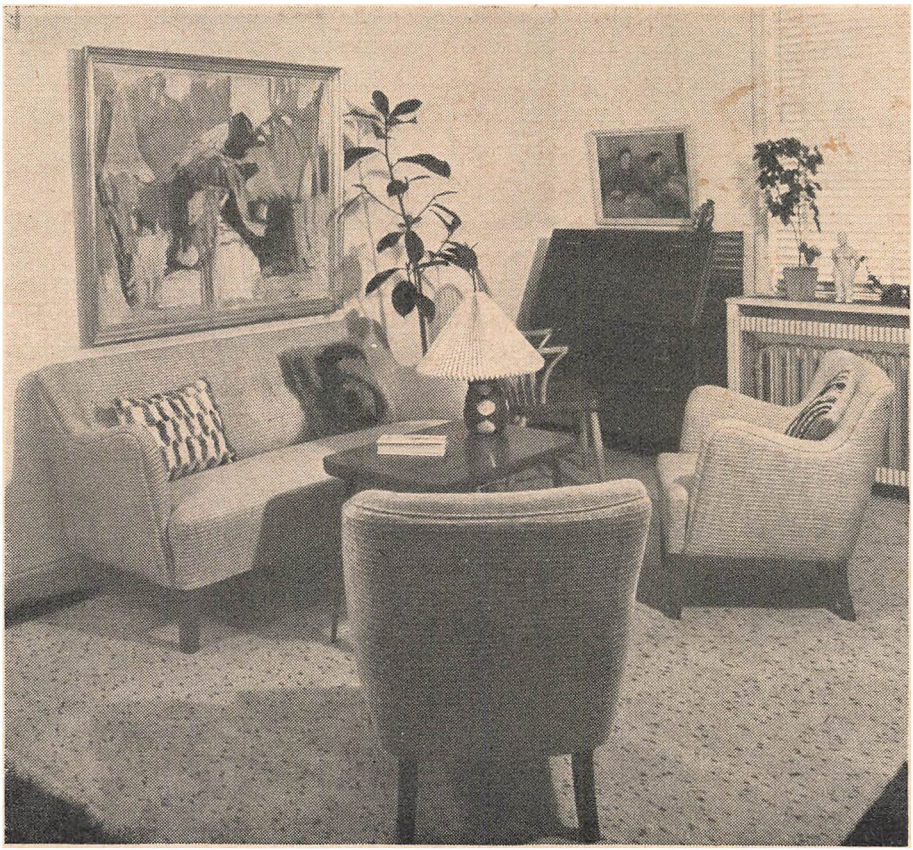
Naturligvis er Sagen her sat paa Spidsen. De fleste Mennesker, som har købt ind uden Hensyn til Rumforholdene, faar altid Møblerne anbragt paa en antagelig Maade.

Men er det Maalet? Er det ikke netop Meningen, at man uden Besvær skal være i Stand til at anbringe sine Møbler paa en naturlig og antagelig Maade? Hvorfor gaa paa Akkord i et Forhold, som vil forfølge En i de næste 20 Aar eller mere frem i Tiden? Det betaler sig dog vist bedre at handle med en Anelse Omtanke mere.

Det vil saaledes herefter være af mindre Betydning, om Stuerne er brede eller dybe, om der er Karnap, om der er god eller daarlig Vægplads, om Dørene er anbragt overfor hinanden, o. s. v.

Paa Grundlag af disse praktiske Krav maa De finde frem til de Udformninger, Forarbejdninger og Træsorter, som passer bedst til Smag, Økonomi og romantiske Forbilleder, Svigermors Henstillinger, og hvad der ellers kan være at tage alvorligt Hensyn til.

Naar man har gennemgaaet alle de Lidelser, som kan opstaa, naar



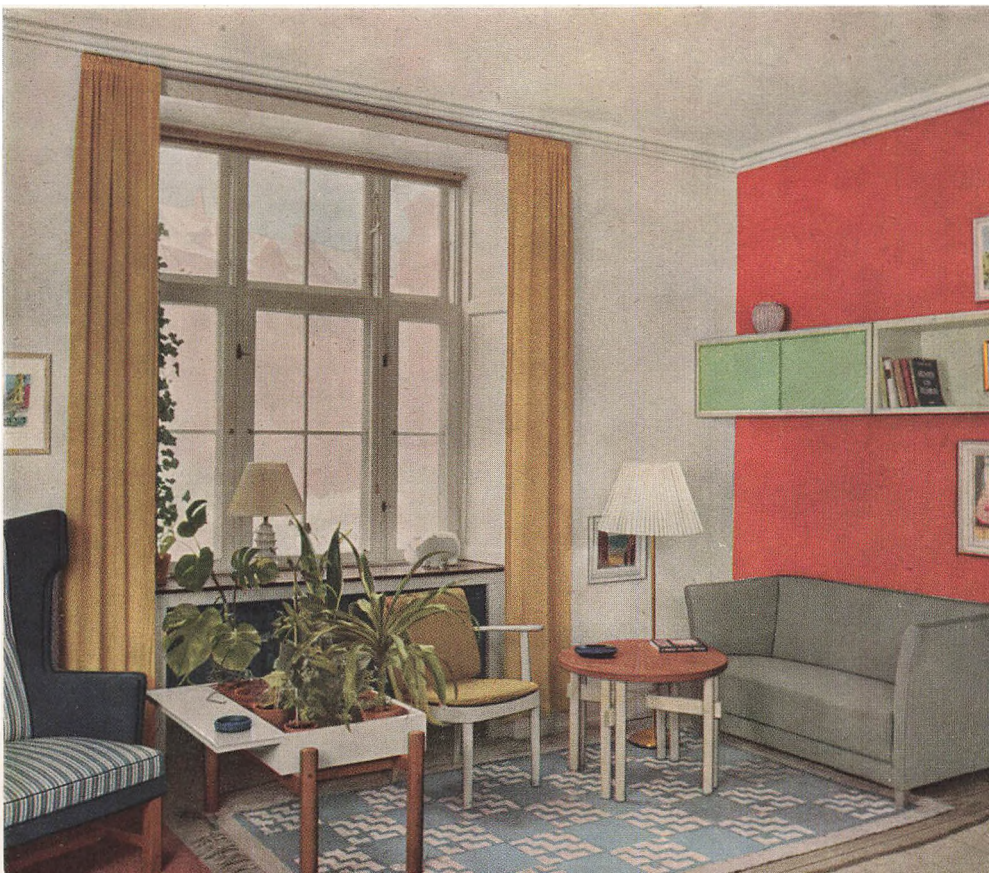
man planlægger Hjemmet med Mangel paa Omtanke, staar man overfor en Faldgrube mere, og dens Farlighed staar i omvendt Forhold til Hjemmets og Lejlighedens Størrelse.

Det er den Faldgrube, som kan benævnes Møbeltyper og Anvendelse. Tiden er fløjet fra Løvefødderne og Gesvejsningerne, det er ikke Løveføddernes Skyld, men har navnlig sin Aarsag i de Boligtyper, som er fremstillet i de sidste 20 Aar. Et Skab med en smukt udstyret Gesims, samt anbragt paa høje svejfede Ben, kan se ganske tiltalende ud, naar det er placeret, hvor Pladsen tillader det og mellem Ting og i en Indramning, som staar til det; men det Spisestel, som enhver ung Pige med Respekt for sig selv — og her er desværre et Omraade, hvor Selvrespekten fejrer Triumfer endnu — medbringer i et Ægteskab, passer ikke til Skabet. Det *kan* simpelthen ikke være der; det er for voluminøst, og Resultatet er — naa, lad os gaa let hen over det. De Uoverensstemmelser, som kan opstaa over manglende Plads til et halvt Spise-



Interiør fra en 3-Værelses Lejlighed, hvor dristige Farver danner en harmonisk Helhed.

Helheden er ikke betinget af Farverne alene, men i høj Grad af Stofvirkningerne i de forskellige Materialer.



Illustrationerne, som stammer fra
Arkitekt Ejnar Borgs Artikel »Farver i Rummet«
i »Sadolin Nyt«, er velvilligst udlaant af
Sadolin & Holmblad A/S.

stel, kan meget ofte virke reducerende paa Tallerknernes Antal, — og dermed løser Spørgsmaalet sig selv, og Enigheden og Lyksaligheden genopstaar.

Men det var egentlig ikke Meningen, at det skulde koste et halvt Spisestel.

Det har Møbelarkitekterne heller ikke ment, og derfor har de inddraget den Skabsplads, som gik til Spilde med Løvefødderne og Gesimsen saadan, at det hele nu bliver praktisk udnyttet Hyldeplads, eventuelt standardiseret efter Spisestellets Størrelse i den ene Side, og »12 af hvert« i den anden.

Meningen med at nævne denne Ting er at gøre det klart, at der ikke alene maa tages Hensyn til Møbeltyperne, men ogsaa til den Anvendelse, man har tiltænkt dem. Saa hvis man ikke bliver gift med en Millionær, gør man klogt i at vælge Møbler paa denne Maade: Først siger man, hvad det skal bruges til, og hvilket Behov det skal dække. Naar man saa har fundet ud af, hvilke Møbler der dækker dette Krav, spørger man: Passer det ind i Lejligheden? — og derefter udvælges de Ting, der kan være Tale om.

Og *først nu* er man naaet frem til at beskæftige sig med Begreber som »yndigt«, »vidunderligt«, o.s.v.

Takket være mange Omstændigheder findes der i Dag Møbler, som er i Stand til at opfylde Kravene baade til Skønhed, Placering og Anvendelse i een og samme »Person«.

Det er Møbelkunstens største og væsentligste Landvinding, og ingen tror paa, at det Land nogensinde gaar tabt igen.

III. STUERNE

1) Den kombinerede Opholdsstue.

Om man er Bananmand eller Millionær, eventuelt begge Dele, saa har man i hvert Fald tre Fornødenheder, som vil gælde til evig Tid: Mad, Søvn og Hvile.

Og deraf følger, hvad den tænksomme Læser allerede vil have gættet, at man stiller først og fremmest følgende tre Krav til sit Hjem: Man skal spise der, sove der og sidde hyggeligt og mageligt. Det er for saa vidt de tre eneste fornødne Ting, men derudover gør Folk sig en Mængde Bekymringer. Disse Bekymringer staar paa ingen Maade i direkte Forhold til Hjemmets Omfang, men aftager gerne med samme Tempo, som Antallet af Værelser stiger.

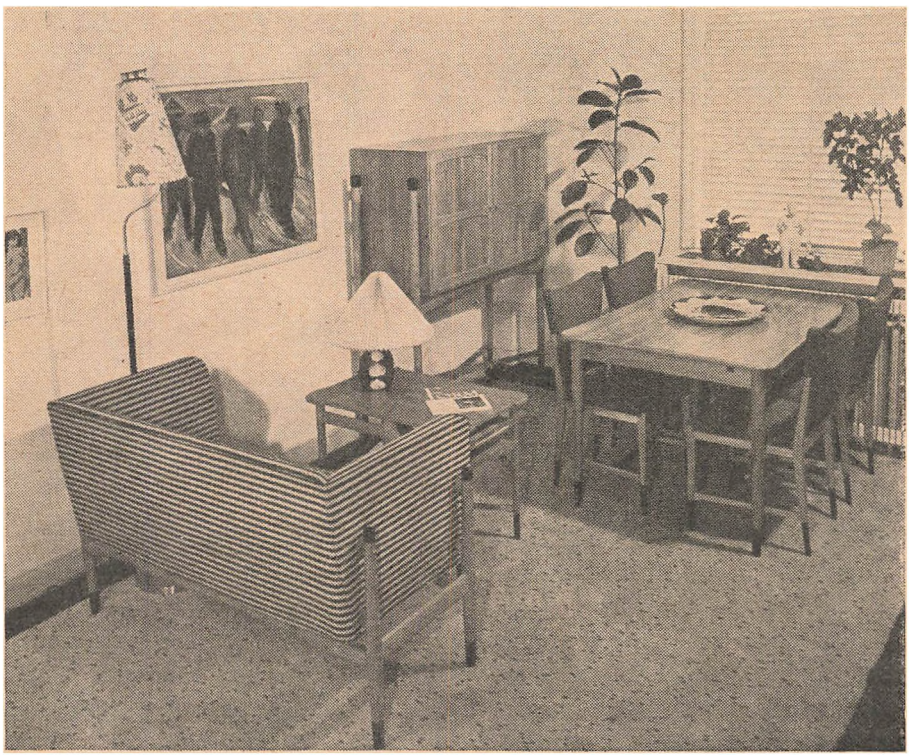
I en Villa med 14 Værelser er der Plads til alle de Luner, et Menneske kan have. Der kan være Musikstue, Arbejdsværelse, som ikke behøver at være noget som helst andet end Arbejdsværelse, Fruen kan faa et lille privat Rum, som hun maaske kalder sit Boudoir, maaske

noget andet, men som ogsaa kan indrettes helt og holdent i Overensstemmelse med det noget specielle Brug, den yndige vil gøre af det.

Der er Plads til alt, til Storsindethed, til en vis Hensynsløshed. Men naar Bananmanden paa Vej til Millionerne ikke er kommet længere end til de første to Værelser, ja, saa skal han og hun tænke sig om, naar de indretter deres kombinerede Stue, der skal rumme Spisestue, Bibliotek, Musikværelse, Herreværelse, Rygeværelse, Legeværelse, Hundegaard, Telefonboks, Kontor, Systue, Strygestue, Stoppestue, Mødelokale, Middagslurifakseri og adskillig andre Stuer, eftersom Kravene opstaar spontant og uafvendeligt.

Se, der er Brug for Omtanke, for Raad og Bistand, Sagkundskab og Fornuft, og lad os derfor i første Omgang prøve paa at se paa de Problemer, der melder sig i den endeløse Kæde, naar man har sagt Ja (for er det i Realiteten ikke altid Kvinden, der vælger Manden?) og Hjemmet, det første skal tilrettelægges og opbygges fra i allerhøjeste Grad manglende Erfaringer.

Og der staar man saa med en Mand, en større eller mindre Penge-



sum, Ring paa Fingeren og de evigtunge Krav til et Sted at spise, et Sted at sove og et Sted til alt det andet.

Spisebordet. Enkelte nygifte har i Begyndelsen forsøgt at klare sig uden Spisebord. For hvad i Alverden skal vi med dette Uhyre? Vi kan akkurat lige saa godt bruge et Bord ved Sofaen og saa i Nødsfald hente Spillebordet frem, hvis der skulde komme et fremmed Menneske.

Heldigvis gaar det ogsaa op for disse faa Mennesker, at Spisebordet maa sejre. Som alle andre Ting af Betydning og Personlighed finder det sig maaske i en kortere Tilsidesættelse, men med hvilken Triumf vil det ikke lægge sin Plade op til varme Fade og Tallerkener? For De kan nemlig ikke undvære Spisebordet. Hvormange Mennesker, der sværger en dyr Ed paa, at de ikke vil have et Spisebord og 6 Forundringsstole ind i deres Hjem, vides ikke nøjagtigt, for det er nemlig akkurat lige saa stort som Antallet paa de Mennesker, der fortryder, at de ikke købte et fornuftigt Bord fra Starten.

Det kan gaa med et lille Bord, vist kan det saa. Det gaar bare ikke godt. Sovs og andre flydende Madvarer har en Tilbøjelighed til Forvildelser, naar man er anbragt i en Sofa ved et opdækket mindre Bord. Og Spillebordet? Duer heller ikke. Navnlig ikke naar der kommer Hunde og Børn i Familien — desværre, og ikke den moderne Kvinde til Ære, oftest i nævnte Rækkefølge. Disse smaa Væsener har en ulyksalig Evne til at ramle til Bordet, netop som Suppeterrinen er stillet lidt for yderligt.

Og selv voksne Mennesker maa drikke Te eller andre Former for aandelige Samlingsdrikke med en Forsigtighed, som i det lange Løb gaar lige saa stærkt paa Nerverne, som Porcelænet gaar paa Gulvet.

Men det skal indrømmes, at har man først kendt Besværet og Ulemperne ved umagelige Spiseforhold, paaskønner man i højere Grad den Nydelse, der kommer over et Maaltid ved et fast og solidt Spisebord.

Og saa vil De — trods Glæde og Begejstring over Maaltider uden Sovs paa Tøjet — ønske, at De havde købt et Spisebord med det samme og indrettet Stuen efter det.

Ad disse Omveje er vi kommet til det Resultat: Køb et Spisebord, men gør ogsaa noget andet. Vælg Bordet saadan, at det udenfor Maaltiderne kan tjene andre Formaal. De selv skal have et Sted at sidde, naar De fører Husholdningsregnskab eller kikker i Kogebøgerne og Deres Madkartoteker. Hvis De er af den nu næsten uddøde Type, som selv klipper og syr Deres Tøj, gør det ikke noget, at Bordet ogsaa kan bruges hertil. Og selv om Deres Dreng kun er en Drøm endnu,

ved man aldrig, om De faar Raad til at bo større og flottere, naar han skal i Skole.

Han skal være et Sted med sine Skolebøger og før den Tid med sine Billedbøger og Tegnehæfter.

Deres Mand — ham maa vi ikke glemme — elsker at sidde og pusle med noget om Aftenen. Bryd Dem ikke om, at det aldrig rigtig bliver til noget, at Systemerne æder Resultaterne, for han nyder det, og lad ham saa da gøre det.

Det sker vel, at De faar Gæster. Bryder De Dem om det, saa vælg et Bord med hollandsk Udtræk. Det er en uhyre praktisk Form og Maade at »forstørre« Bordpladen paa, og saa slipper De for Besværet med at hente Tillægspladerne ned fra Pulterkammeret, eller hvor de nu er forvist til. Er De bange for, at Bordet skal blive ødelagt, saa sæt Dem lidt ind i, hvor herligt og dygtigt Voksdug laves i vore Dage. Smukke, livlige Mønstre, mange Gange lige saa kønne som Bordpladen selv, og under alle Omstændigheder kønne nok til, at De kan være bekendt at bruge det.

Hvor mange Stole skal De have?

Det kommer an paa Stuens Størrelse og Husets Behov. Fire Spisebordsstole er vel tilstrækkeligt, især hvis man ordner det saaledes, at der er Reserver at hente i Soveværelse, Køkken og eventuelt Entré. De vil faa Glæde af en Betænksomhed, der sørger for at købe disse Stole ind, saa de passer i Højden til Brug ved Spisebordet.

Har vi anbragt Spisebordet rigtigt?

Tænk lige paa, naar De placerer det i Stuen, at vi herhjemme paa visse Aarstider og under gunstige Omstændigheder har Dagslys i flere Timer. Hvis det er muligt, maa Spisebordet — og altsaa Arbejds-og-meget-andet-Bordet gerne anbringes ved Vinduet.

Pladsen i mange af de moderne »Dukkelejligheder« tillader desværre ikke, at der er rigeligt med indbyggede Skabe, — saa De kommer ikke udenom Spørgsmaalet: *Dækketøjsskab.*

Man skal vælge et Møbel til at opbevare Service, Dækketøj, Haandklæder, Lagener, Linned i det hele taget, o. m. a.

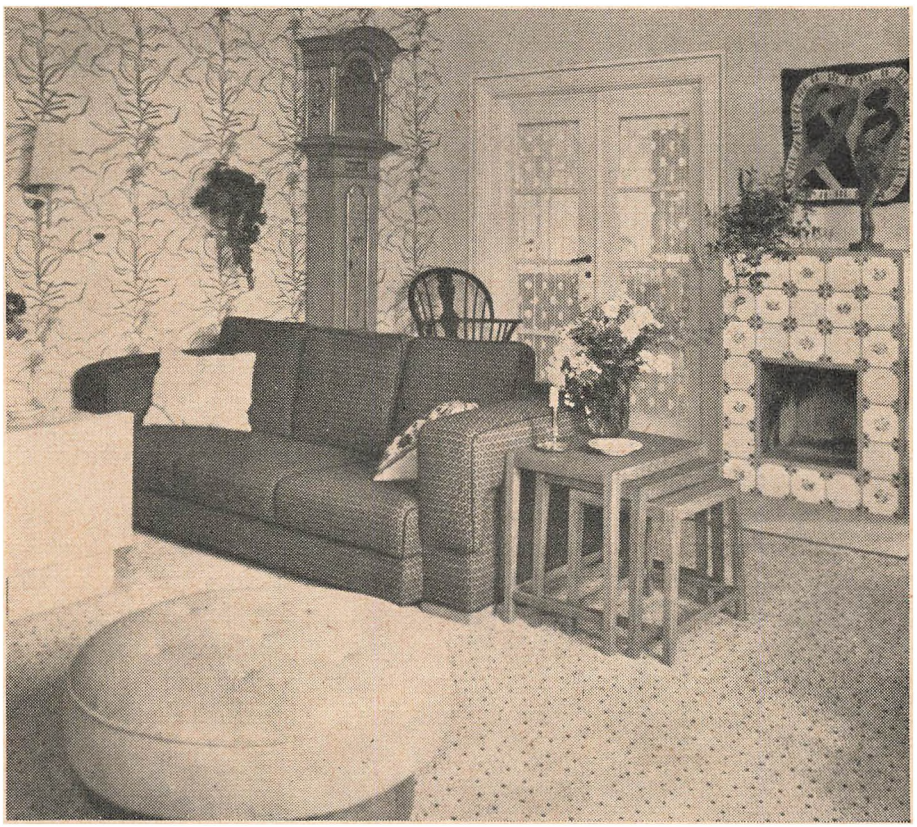
Et Skab med høje, smukke Ben er aah saa nydeligt, men upraktisk, fordi det fylder mere, end det gavner. Lad Deres praktiske Sans raade. Møbelindustrien har sørget for, at den faar noget at raade over. Hylder, der er bygget til Spisestel, udtrækkelige Sølvtøjsbakker, som tilmed kan forskydes, og meget, meget andet er der gjort for at lette Husmoderen i hendes daglige Bekymringer. Nyd godt af denne Omsorg og tag saa iøvrigt de Hensyn til Smag, Størrelse og Stueplads, som Deres Hjerte og Fornuft byder Dem.

De vil have Fornøjelse af en god *Sofa* med 3 Siddepladser, men det kan ikke nægtes, at den kræver Plads i Stuen. Ganske vist kan man her anbringe sine Venner behageligt, ligesom der altid er en Mulighed for at faa et Hvil »ind imellem«.

Men naar disse Pladshensyn hele Tiden trænger sig paa, var det maaske værd at overveje, om det ikke var tilstrækkeligt med en 2 Personers-Sofa.

Iøvrigt er det konstateret, at man kun anbringer sig som 3. Mand i en Sofa, naar det er absolut sidste Udvej for at komme til at sidde ned. Tænk paa det ulykkelige Menneske, der bliver anbragt i Midten, og som i den Situation fører en fortvivlet Tilværelse. Replikkerne flyver over Hovedet paa ham eller hende, hvem talte nu til hvem, og hvem skal jeg svare; man sidder og vrider Hovedet, som var man Tilskuer ved en Tennismatch, — det kan faa ubehagelige Følger med dette Vrideri.

En »2-Sofa« er i Virkeligheden langt hyggeligere. Den runde Sofa



bøder lidt paa føromtalte Forhold, men er til Gengæld mere krævende og fylder ogsaa forholdsvis mere. Mange vil nemlig gerne have Sofa'en til at staa frit ud fra Væggen. Men det kræver størst mulige Hensyn til Stuens øvrige Indretning og de andre Møbelindkøb.

Endelig skal det her omtales, at der findes udmærkede Sofatyper, hvor f. Eks. Armen er indrettet til at slaa ned, saaledes at der fremkommer en dejlig »Liggeplads« til det lille Hvil, eller hvor en tilrejsende Gæst kan overnatte.

Naar De husker paa de praktiske Møbler, hjælpes De til en virkelig hensigtsmæssig Møblering og Udnyttelse af en lille Lejlighed.

En *Lænestol* kan se lækker og indbydende ud hos Møbelhandleren, men tænk paa hvad den fylder. Naar den kommer hjem i Stuen, er den maaske lige 10 cm for stor, og giver dermed hele »Indretningen« et klodset Præg. Der laves mange smukke og lette, moderne Lænestole med løse Hynder, som foruden at have de samme Fordele, som mange ældre Møbler: Magelighed og Hyggeevne, har en ekstra Gevinst, idet de er nemme at holde rene og ikke besværlige at flytte rundt med, eller at vende paa den anden Led, hvilket som bekendt er en af de vigtigste Ting ved en ordentlig Hovedrengøring.

Hvad skal De have af *Bord til Sofa og Lænestol?* Her er det igen et Spørgsmaal om Smag og Behov. Rundt, firkantet, aflangt, med Klapper, med Udtræk, med Hylde, med Skuffe, o.s.v. Der er nok at vælge imellem. Med Hensyn til Overfladen kan det være godt at huske paa, at der findes en praktisk og smuk Løsning, der hedder Kakkel- eller Raaglasplade til den Slags Borde. Den er nem at holde ren, taaler varme Kopper, fugtige Glas, etc., uden at blive fornærmet over den Behandling.

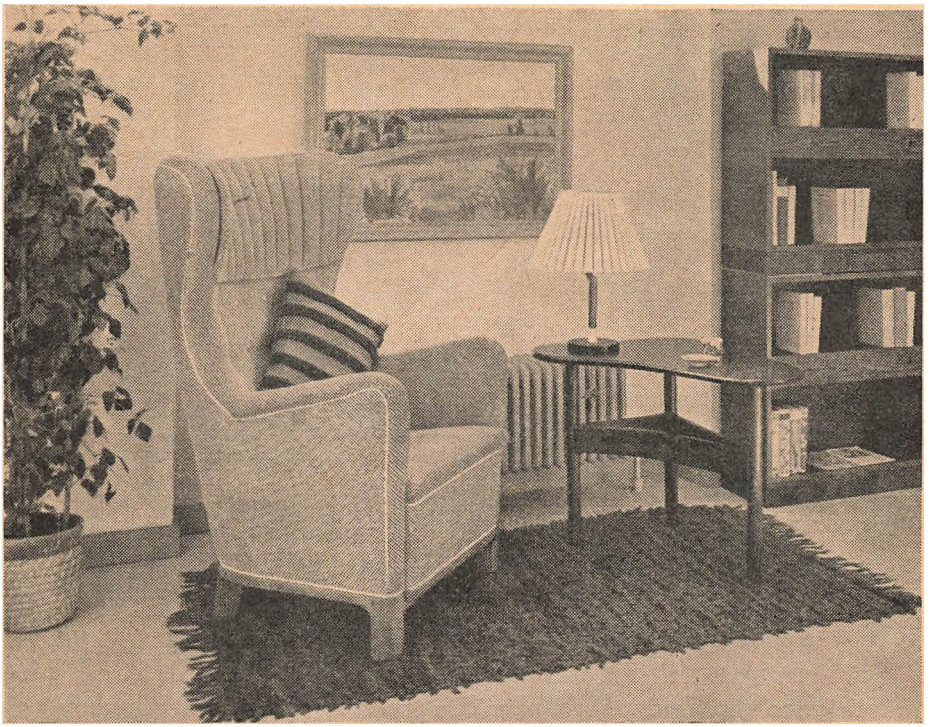
Og saa er vi omtrent færdige med de »grove« Møbelindkøb.

Den kombinerede Stue kan derfor suppleres op med forskellige dejlige Ting. Foruden Tæpper, Gardiner, Lamper, Billeder og alt andet, som senere skal omtales, kan der være et og andet, som er med til at give Hjemmet Karakter.

Vi kan tænke paa *Bogreolen.*

Det er desværre kun et Problem for de færreste. For hvem samler paa Bøger, naar man skal forloves? Den Slags »Luksus« kan der sandelig ikke blive Raad til. Trist og sørgeligt er det, for man har dog et Hjem for *der* at udvikle sig, prøve paa at samle Kræfter til den Kamp, som foregaar udenfor Hjemmet. Lidt Aandsliv er slet ikke af Vejen, det kan udmærket give Impulser, give Menneskekundskab og bedre Livsbetingelser.

Endelig hygger Bøger, og man faar Indtryk af, at de Mennesker her dog beskæftiger sig med andet end Udregninger og rent praktiske Pro-



blemer. Men de er ogsaa kønne i sig selv. En Bogreol kan let blive Stuens pynteligste Stykke Møbel.

Men hvor faar vi dog Plads til den? Ak ja, men prøv alligevel.

En litteratur-begejstret Møbelarkitekt har løst Opgaven ved at lave Boghylder, som kan hænges op paa Væggen. Det ser storartet ud, ogsaa selvom de ikke i Begyndelsen er stoppet til Randen med Bøger. Det er værd at tænke paa Plads til Nyanskaffelser som let erhverves, om ikke paa anden Maade, saa har man dog hørt om Folk, der forærer hinanden en Bog til Jul eller Fødselsdag, — selvom de i Forvejen har en.

Men med Hensyn til Anbringelsen maa man prøve med en ganske almindelig Bogreol. De laves for enhver Smag, enhver Bogsamling og enhver Pengepung og i næsten enhver Størrelse.

I Forbindelse med Bogreolen og de aandelige Sysler skulde vi maaske tænke lidt paa Skuffepladsen. Enhver Mand har et eller andet, som han gemmer sygt paa; gamle Udklip, som aldrig læses, paabegyndte Breve, maaske Digte o.s.v., og han vil gerne have en Skuffe til dem.

Og maaske netop med disse Ting for Øje faas Reoler ogsaa indrettet med Skab eller Skuffer.

Er der ikke Plads til et Skrivebord (er der det, kan Boghyldeproblemet løses samtidig), prøv saa at finde et eller andet Møbel til ham med en Skuffe i. Hustruen og andre maa gerne beslaglægge Møblet iøvrigt, bare han faar een Skuffe og een Nøgle, som han kan vaage over. Det styrker hans Selvagtelse, og det bør enhver Husmoder være interesseret i.

Dette har været Raad og Daad, en Advarsel mod at begaa de Fejl, som Tusinder før Dem har ærgret sig gule og grønne over. Møbleringen af et lille »kombineret« Hjem er en vanskelig Sag. Maaske Deres Smag gaar i en helt anden Retning, maaske har De meget selvstændige, fornuftige og uangribelige Ideer om, hvorledes De vil have det.

Saa bør man lykønske Dem og undskylde, at man har ulejliget Dem, for saa er det slet ikke for Dem, at dette skrives.

Men husk alligevel at stille Telefonen saadan, at den kan høres, at De kan nedskrive en Besked, og at De kan finde Telefonnummeret.

2) Soveværelset.

Soveværelset i en lille 2-Værelses Altmuliglejlighed har i Modsætning til de mere individuelle Krav, der kan stilles til en kombineret Stue, eet vigtigt Formaal: at være Rammen om den Nattesøvn, som deler Aaret op i Arbejdsdage.

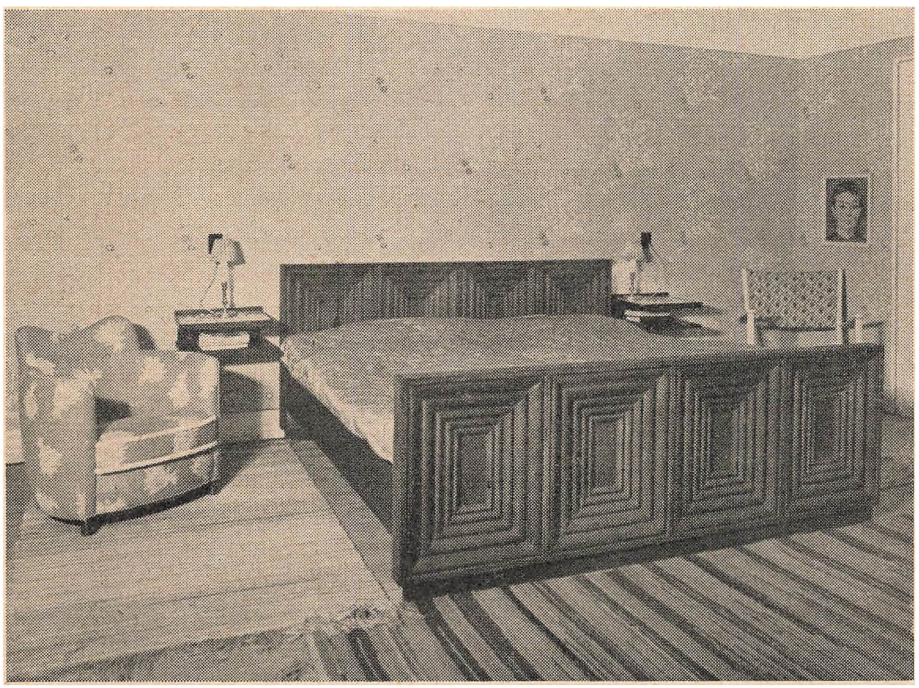
Men i Forbindelse hermed er alt alligevel ikke saa helt ligetil. Man skal klædes af, altsaa skal man have Plads til Tøjet, man skal binde Slips og rede Haar, Fruen skal smøres ind i Hovedet med Cremer og andet godt til stor Forundring og Skræk for den nygifte Ægtemand, og man skal alle de Hundreder af Smaating, som *begynder*, naar Aftenteen eller Kaffen har fuldendt sin Mission, og som *ender*, naar Nutidens Torturinstrument, Vækkeuret, har lydt og man staar med det ene Ben ude af Entrédøren paa Vej til Kontoret, eller hvor man nu kommer for sent til.

Det er pudsigt nok nogenlunde det samme, der foregaar hos høj som lav. Et Slips skal bindes, hvadenten det er perlegraat Silke eller hjemmestrikket Uld, og Sengelampen udfylder den samme Mission over Georg Brandes' Tanker, som over den kulørte Ugepresses sukcesfyldte Anstrengelser for at faa Folk til at tænke paa noget andet end Tanker. Det vigtigste fra Himmelsengens romantik- og støvbestrøede Omgivelser over Fakirens Hvileplads til det moderne Soveværelse er og bliver vist Sengene.

Hvad skal man vælge? Først og fremmest Senge, man ligger godt i. Hvad nytter det, at der er en køn Rørfletning eller skinnende Staal,

naar man vaagner med blaa Mærker som en anden Prinsesse paa Ærten? Moderne Senge skal være lave, siges der. Det er ikke absolut nødvendigt — for ikke at sige: det bør undgaas. Det er en uhyggelig Tanke, at hele den lave Seng med Madras, Spiralbund plus Sengetøjet skal tages helt fra hinanden, hver Gang der skal gøres rent eller Gulvet skal vaskes. Hvorfor holde saa stædigt paa noget, som er saa indlysende upraktisk. Dobbelt Seng eller 2 enkelte Senge? — Selvfølgelig giver det friere Spillerum med 2 Senge, men hvis det er Hensynet til den af Ægtefællerne, som ikke er forkølet, saa bliver hun eller han det alligevel. Derimod kan det betyde noget, om Sengene kan skilles fra hinanden, hvis Pladshensyn til f. Eks. en Barneseng skulde kræve det.

Endelig kan det ogsaa lette i de Frydens Dage, som er Hovedrengøringens. Altsaa gerne 2 Senge. Men saa ikke et eneste Raad mere. Der er Mennesker, som vil have Tremmer, andre vil have fast Grund under Fødderne. Nogle vil have lave Fodstykker, andre omvendt. Nogle Senge i Naturtræ, andre i malet Udførelse, somme brede, somme smalle, nogle haarde flade Lejer, andre Edderdun og Fordybelse i Tusinde Fjedre. Alt dette kan klares efter Behag, naar bare man husker at sove for aabne Vinduer om Natten.



Men naar vi saa kommer til Spørgsmaalet om Toiletmøblet og Klædeskabet, er vi straks ovre i det vanskelige.

Toiletbordet er Luksus. I hvert Fald i en lille Lejlighed. Der kan laves fikse Ting med en Kommode, som virkelig kan rumme noget, i Modsætning til et decideret Tioletbord, f. Eks. kan en morsom Virkning opnaas med en Drapering af let, evt. blomstret Stof omkring Pladen, en Glasplade ovenpaa, et lille Spejl paa Væggen, og Resultat: et fint Toiletbord.

Ellers kan man klare sig med en lille fiks Væghylde, som tillige med et Spejl gør det ud for de trefløjede Apparater, vore Bedstemødre i sin Tid konstaterede Alderens Fremrykning ved.

Saa er der *Klædeskabet.* Lykkeligvis fremstilles der Skabe, der kan imødekomme selv et ret vidtgaaende Krav. De har Brug for god Plads til Tøjet, med Højden afpasset efter lange Aftenkjoler. Det er saa kedeligt med skabsklemt Tøj.

I den ene eller i begge Sider Hylder og Skuffer til den »inderste« Paaklædning. Undertøj, Strømper, Skjorter, Pyjamas o.s.v.

Kan De ikke klare Dem med Spejlet ved Toiletbordskommoden, og har De Raad til det, bør De forsyne een eller to af Klædeskabsdørenes Inderside med høje Spejle. De kan se, hvordan Hatten sidder i Nakken, og om Strømpesømmen løber som den skal, eller om den i det hele taget løber.

Selvfølgelig er det begrænset, hvad der kan være Plads til i et almindesligt »Standard-Skab«. Derfor fristes man til at udbringe en Skaal for de Arkitekter, som har inddraget hele den ene Endevæg af Soveværelset til fast Skab. Dér er ikke Plads til Hatteæskerne *ovenpaa* men *indeni.* Dér er Hylder, der er god Dybde til Balkjolerne, alt er i den skønneste Orden. Findes det ikke, saa tænk over, om det kan betale sig at sætte et op. Et Par unge Mennesker, som skulde giftes, lod en billig, men dygtig Snedker (dygtige Snedkere er som Regel altid billige) sætte et Par »fra-Loft-til-Gulv-Skabe« op i de 2 Hjørner ved Vinduet i Soveværelset. Det ene blev med Skuffer og Hylder, det andet med Plads til Fodtøj, Frakker, Habitter, Kjoler og andet »hængende«. Ovenover begge Skabe 2 dejlige Rum til Hatte og andre Sager. Det var virkelig et nydeligt Resultat — og begge de unge var meget lykkelige. Hvis De faar lavet den Slags Skabe, saa husk paa de øverste Skabslaager at faa sat en Lukkeanordning, saaledes at den er til at naa for Mennesker med almindeligt Overblik.

Natborde. Uha, uha, husker De Barndommens Besøg hos Bedstemor i Kerteminde? I *hendes Soveværelse* et Par Monstrumer af Natborde med mystisk og tankevækkende Indhold. *I vore Dage* fikse Smaaborde

evtl. med Skuffe, eller et Par Hylder, praktisk anbragt, saa man kan naa den sidste bestseller eller de rigtige Sovetabletter.

Uret kan ogsaa staa der, og hvis De har Telefon, bør De ofre den ringe Omkostning, som en ekstra Stikkontakt er. Det er saa dejligt at ligge og føre Telefonsamtaler i Sengen om Morgenen og lade Folk forstaa, at man i Virkeligheden har været oppe længe.

Soveværelsesstolene er et Problem, men naar det er løst, er det rart at have dem. Saa vil man tit hygge sig i Soveværelset, naar man kommer hjem fra et Selskab. Det er godt at sidde og slappe af under Afklædningen, mens man diskuterer de andre Gæster.

Hvis man er af et mere godmodigt Gemyt, kan man jo nøjes med Taburetter, men husk lige om muligt at faa dem i en Højde, der kan bruges i Spisestuen.

Til sidst et fælles Raad for alle Soveværelser: Sørg for, at der bliver Plads til noget mere. I selv det lykkeligste Ægteskab sker det, at der kommer Børn; og de skal ogsaa være der, indtil De kommer paa den grønne Gren og indretter Børnesuiter. Køb hellere et Stykke Møbel mindre, end et for meget. De kan altid faa Deres Kærlighed til Møbelhandlernes lækreste Ting tilfredsstillet, naar De faar Plads og Penge nok.

SPISESTUEN

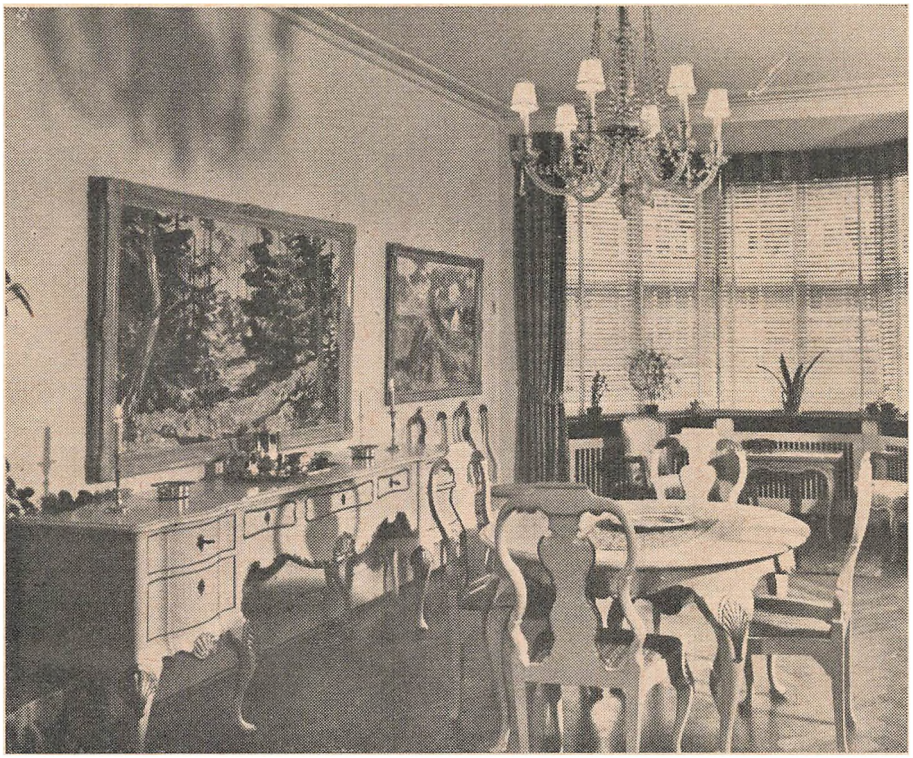
I Mellemtiden har Bananmanden gjort store Forretninger. Hans Kone er blevet ked af evig og altid at præsentere sine Gæster for et opdækket Bord i Opholdsstuen og siger derefter: Vi skal have en Spisestue.

Det synes for unge Mennesker, der med store Forhaabninger og smaa Pengemidler begynder et Samliv, noget overflødigt med en Spisestue. Et stort, tomt Rum, der altid er halvkoldt, og som bruges tre Gange om Dagen til Indtagelse af mere eller mindre beskedne Maaltider i en vis Hast.

De samme unge Mennesker har maaske samtidig en Erindring om, hvad Spisestuen betød i de gamle Hjem. Her var den Familiens Samlingssted, her læste, arbejdede, spiste og snakkede man; i den fine Stue kom man kun Juleaften og ved Familiesammenkomster.

Lykkeligvis har Tiden ændret sig paa dette Punkt. Der findes Stadsstuer endnu i Hobetal; men det er i de ældre Hjem. De nye Hjem, som »bygges«, baseres paa, at hver Stue skal bruges. Møbeludstillinger kan man jo se nok af hos Møbelhandlerne.

Men Fordelen? For der er Fordele. Vi nævner i Flæng: — Bedre Bordplads. Naar Bordet kun er beregnet til Spisebrug, kan man tage alle skyldige Hensyn hertil. Saa er der Stolene. Forundringsstolene tager



sig ikke Spor forundrede ud i en rigtig Spisestue. Man kan stille rigelige Stole op, man slipper for at storme Huset rundt for at finde Supplementsstole.

Desuden faar man i Spisestuen Plads til en Skænk, indrettet efter dens særlige Krav. Ogsaa paa dette Omraade gør Standardisering sig gældende. Møblerne bygges til at rumme mest muligt paa en overskuelig og let tilgængelig Maade, og saaledes at Pladsen er udnyttet fuldtud. Alt er saare vel. Der kan blive Plads til Spisestel, Kaffe- eller Testel med et »højt« Rum til Kander, Terriner og andet. Rummelige Skuffer til Sølvtøj anbragt i specielle Holdere, saa De helt undgaar at grave i Skuffen, naar De skal have en Teske, som en Hund efter et Kødben.

Spisestuen giver Plads til et Anretterbord, som eventuelt er forsynet med Hjul, saa man let kan flytte det — og efter Middagen bruge det ved Servering af Kaffe rundt ved Lænestolene. Anretterborde indrettes efter deres Formaal; man udstyrer dem med en Plads, som kan taale varme Ting; sommetider kan Pladen løftes og bruges som Bakke.

Det var de rent saglige Fordele, og de tæller jo stærkt til, hvis man har faaet en lille Bankkonto og et Værelse mere.

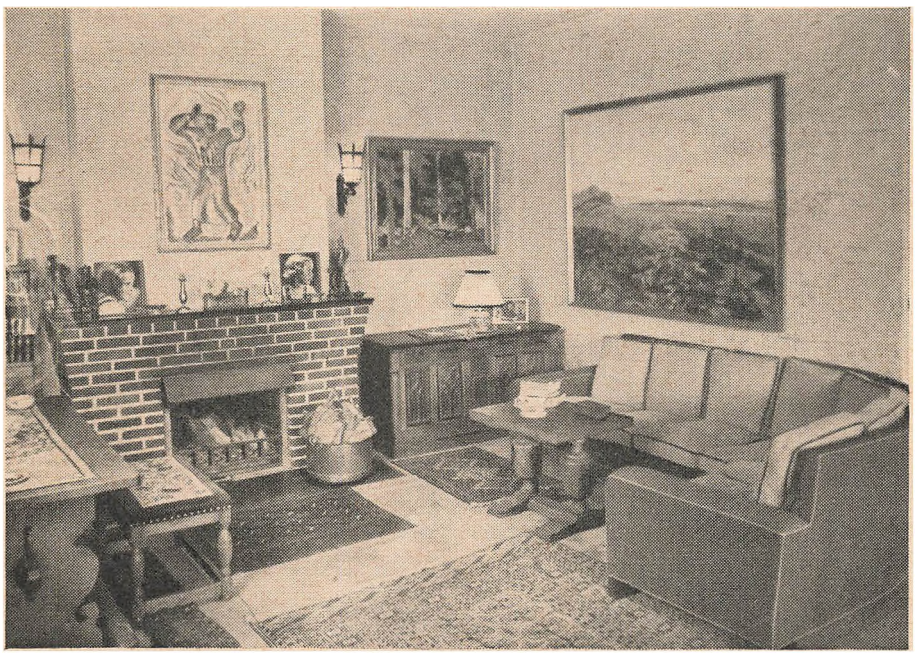
Dertil kommer, at Spisestuen ingenlunde behøver at være decideret Spiserum. Nogle Armstole hygger. I Spisestuen kan man ogsaa slaa sig løs med Kukkeur eller en rigtig Papegøje. Der kan gøres noget ud af Blomsterne, og man kan i det hele taget skabe en virkelig Ramme om hyggelig Selskabelighed, saa Stuen ikke bliver et »Affodringsrum«, men virkelig en Stue, hvor Værtsfolkenes Bestræbelser for at gøre det hyggeligt og godt for Gæsterne giver sig Udtryk.

Hvordan man saa ellers skal indrette sig i Spisestuen, om man skal vælge en »Stilart« eller moderne Møbler, maa afhænge af Smag og Pengepung; men hvad De end foretrækker, sørg endelig for en vis Konsekvens, — ingen Sammenblanding af Ting, som ligger i Krig med hinanden. Hvorfor paa Forhaand ødelægge Gæsternes og egen Fordøjelse? Det skal mange Retter og mange Middage nok klare alene.

Med Avancementet til Lejlighed med Spisestuen melder Problemet sig:

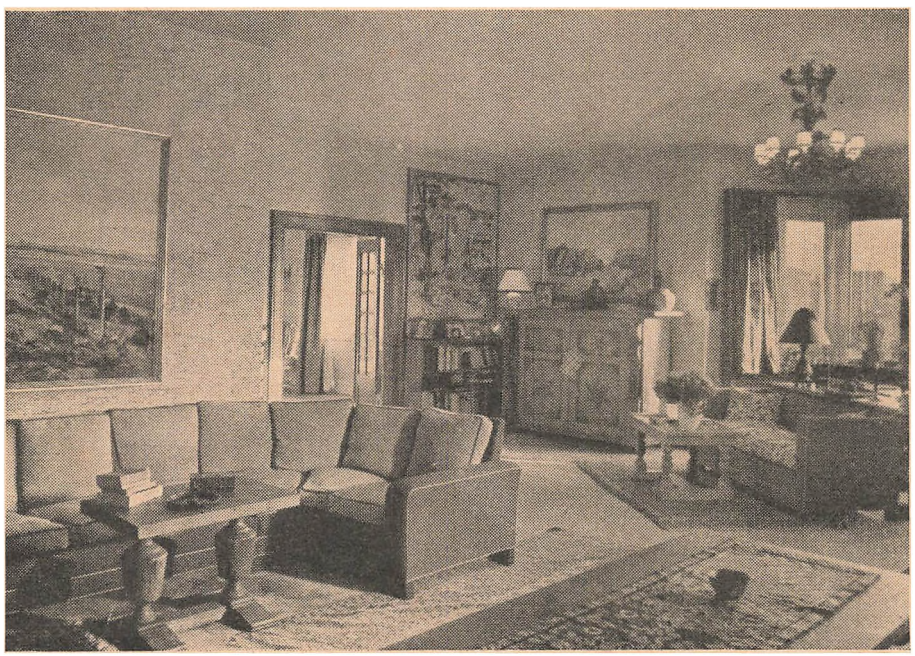
DAGLIGSTUEN

Den er nu blevet aflastet for en af sine en Gang væsentlige Funktioner, og nu er Tidspunktet inde, hvor De skal vise Deres Mand, om De virkelig er den, han tror. Er De det, bestemmer De Dem for et



Skrivebord. Lad gaa, at De vil have et Ord at sige med Hensyn til Farve og Pris; men naar han finder paa, at der skal være Barskab, Tobaksrum og Boghylde paa Bagsiden, saa føj ham. Han bliver ikke Spor mere forfalden af det, hverken til Læsning eller Whisky. Derimod kan det godt være, at han bliver mere forfalden til Dem, og saa er det uskyldige Barskab i Skrivebordet sin egen Vægt værd i Diamanter.

Men nu har De altsaa faaet udryddet det famøse altmuligt-Bord, Skrivebordet er kommet i Stedet, og der skal tages andre Hensyn. Et af dem — og det vigtigste — er »Siddepladsernes sluttede Kreds«. Der skal være Forbindelse i en Stue. Det kan maaske se meget godt ud med en enlig Stol i et Hjørne; men Deres Værtindesjæl vil vride sig, naar en Gæst havner der og sidder og kukkelurer. Det ender med, at De beder ham tage Stolen med over til de andre (det er naturligvis en »ham«); men saa skæver De ustandselig til den bare Plet, hvor før Velsignelser groede. Spar Dem selv for den Ærgrelse og slut Kredsen. Derimod kan De tumle Dem frit i Opholdsstuen med de Ting, som hører Opholdet her til. Tobakken kan faa sin Plads i et særligt Tobaksskab. De selv kan faa et Sybord, maaske en lille, kombineret Skrivepult og Symøbel; det er i hvert Fald set. Det rædsomme Koncertanlæg, der dumt grinende maner enhver fornuftig og opløftende Tanke i Jor-



den, skal vel ogsaa med. Find en passende afsides Krog til det. Og nu kan Bøgerne bedre »brede sig«. De føromtalte Hylder har den Fordel, at deres Forlængelsesmuligheder er ret ubegrænset, op eller ned, ud eller ind, det er det samme. Har De prøvet at lade være med at lave Hjørnebogreoler? Det ser i Virkeligheden meget hyggeligere ud med en hel Væg dækket.

Med den bedre Plads, som nu er indvundet i den større Lejelighed med en speciel Dagligstue, — med den dukker Minderne om Deres Barndoms spredte Klaverundervisning op i et nyt og rosenrødt Skær. Saml Deres Bestræbelser om i første Omgang at købe et lille Kammerpiano. Et Flygel er et voldsomt Stykke Møbel, naar man alligevel ikke spiller paa det.

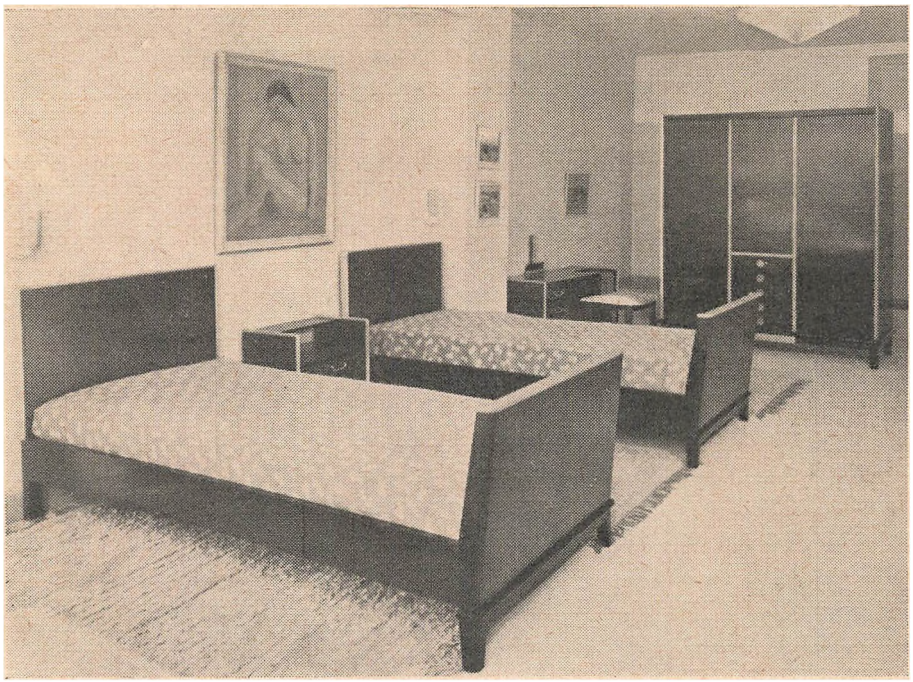
Drejer det sig om en virkelig musikalsk Familie, saa er et Flygel til megen Fornøjelse, og vel det eneste rigtige, — og saa er det med større Glæde, at man ofrer den Plads, det optager, til Fordel for et andet Møbel, og selv om det er svært at anbringe, lader det sig trods alt gøre, naar blot der paa Udvidelsesplanen er sat Plads af til det. Som en lille Sidebemærkning skal De nok ogsaa interessere Dem for Indskudsborde; disse smaa Borde, som kan »deles ud« til de forskellige Siddepladser. Naar man sidder et Par Mennesker og sludrer over en Kop et-eller-andet, er det en Lettelse; ikke blot har man nærmere til Koppen; men man kan sætte sig tilbage i Stolen, ramme Askebægeret uden at dreje Hovedet og uden Hindring hengive sig til de berigende Tankeudvekslinger.

BEDRE PLADS I SOVEVÆRELSET

Men naar De nu har faaet en Spisestue og Dagligstue, saa har De ogsaa Lov til at regne med, at Soveværelset er blevet større. Vi kan forlade de strenge Nødvendighedslove og vove os ind paa Omraader, hvor mindre nyttige, men nok saa behagelige og dekorative Ting spiller med i Beregningerne.

Nu begynder Toiletmøblet at melde sig igen, og nu kan det tillades. Nu kan Fruen faa det, hun ønsker sig! Et lille Møbel, hvis eneste Pligt her i Verden er at tjene de Øjeblikke, som helliges Udseendet. Det er et værdifuldt Møbel, Luksus i en lille Lejlighed, men i et stort og rummeligt Soveværelse en virkelig dejlig Ting for en Husmoder.

Vi gaar igen i Forbøn for de indbyggede Skabe. Tendensen gaar lykkeligvis i den Retning. Findes de ikke, udnyt saa den forøgede Plads i det store Soveværelse til at faa et rigtigt Skab, der imødekommer alle Krav. Det er dejligt, naar der er tilstrækkelig Plads i et Klædeskab; det er meget, meget rarere, naar der er rigelig Plads. Maaske kan der



ogsaa staa et Skuffemøbel, en Kommode, »tall boy«, Chiffoniere, Skuffedarium, eller hvad De foretrækker at kalde det.

Det er svært at finde Mennesker, som med god Samvittighed kan sige, at de har tilstrækkeligt med Skuffeplads, især i Soveværelset. Tænk, hvilken Orden De kan have, naar De har mange Skuffer og naar Tøjet ikke skal mases ned for i det hele taget at være der. Fruens Undertøj, Strømper etc. i hver Skuffe, og endda kan der afses et Par Skuffer til Mandens Skjorter, Sokker, Lommetørklæder o.s.v.

Hvis man er af den filosoferende Art, gør det heller ikke noget med en Lænestol i det store Soveværelse; helst ogsaa et lille Bord ved Siden af. Mange Mænd ynder at komme hjem fra en langvarig Generalforsamling og dumpe ned i Soveværelseslænestolen, hvorfra de samtidig med Afklædningen, smaagabende, fri for alle konventionelle Baand, konverserer den allerede halvt slumrende Ægteviv.

Men pas paa ikke at overfylde Soveværelset med for mange Ting, for er det ikke bedre med »Luft« og Plads til at røre sig paa?

DE STORE LEJLIGHEDER

Egentlig kan man næsten sige, at der i vore Dage er Grænser for, hvor stor en Lejlighed kan være. I Realiteten er der kun et svagt For-

svar for at udvide Antallet af Værelser udover det, som beslaglægges af Dagligstue, Spisestue, et eller to Soveværelser, Herreværelse, Pigeværelse og Værelser til eventuelle Børn.

Naar vi skal være ærlige, ser man da jævnligt, at Forsøg paa at fylde et endnu større Antal Stuer ud sjældent lykkes med den Fornemmelse af *Hygge og Hjemlighed*, som var tilstræbt. Naar man skal have to Dagligstuer, bliver den ene ofte et krampagtigt Forsøg paa *ikke* at ligne den anden. Resultatet i den Retning er tit, at den nye Stue slet ikke svarer til Forventningen og slet ikke ligner en Dagligstue, — den ligner ingenting, og det er ikke alene Vanskeligheder med Hushjælp, som er Skyld i, at Støvet har en Tilbøjelighed til at blive liggende i den Stue.

Derimod er Herreværelset en fortræffelig Ting at kaste sin Kærlighed paa, naar man vil udvide Stuernes Antal. For det første er De sikker paa her at møde den største Forstaaelse hos Deres Mand. For det andet vil Hjemmet vinde ved at faa en Stue, der bogstavelig taget udstraaler Menneskelighed. For det *skal* et rigtigt Herreværelse. Man kan ligefrem fornemme sig frem til Stemningen i hyggelige Aftentimer, hvor Mand og Kone passiarer, læser gode Bøger eller tilbringer Aftenen i Venners Selskab.



Og her gør det ikke saa meget, om Valget falder paa lidt tungere, solide Møbler; den Slags hygger og opfordrer i hvert Fald i Herreværelset til Fremsættelsen af uforgribelige Meninger om Valutapukler, Kvindepsyke, Jagt- og Fiskerimoral og Kvaliteten af Whisky og Cigarer. Skrivebordet hører hjemme her. Det maa gerne være et stort, smukt Arbejdsbord med en behagelig læderbetrukket Armstol.

I det hele taget skal man gøre Herreværelset indbydende, maskulint og hyggeligt med alle de Midler, som er til Raadighed, det Utal af varierende Muligheder, der er for Sammensætning — og det vil altid afspejle Deres menneskelige og kulturelle Egenskaber, som kommer til Udtryk gennem den smagfulde og smukke Helhedsvirkning.

Men lad os brede os lidt mere. Maaske har Familien saa store litterære Interesser, at der ligefrem kan blive Tale om et Bibliotek. Det kan kun tilraades, hvor det ligefrem er et Erhverv at fordybe sig i Bøger, at lade Herreværelse og Bibliotek gaa op i en højere Enhed. Men ganske vist gaar det lidt ud over Herreværelse-Stilen. Et Biblioteks- og Arbejdsværelse maa ikke være præget af mange uvedkommende Møbler, Barskabe og andre Ting. Her skal der først og fremmest tages Hensyn til Arbejdsbetingelserne.

Det kan ogsaa tænkes, at Fruen ikke bryder sig om at sidde i Dagligstuen med sine Regnskaber, Korrespondance og andre Puslerier. Hun vil have sit Boudoir, hvor hun kan trække sig tilbage og være sig selv. Der er i Realiteten næsten ingen Grænser for, hvordan man kan indrette dette Rum, naar blot det gøres med Respekt for den Kvindelighed, som endnu er i Højsædet. Personlig Smag maa fuldstændig raade. Et Boudoir er et Luksusrum, og der spørges ikke om, hvad der skal vælges, — et lækkert, lille Skrivebord, hvor Madame i Ro og Fred kan sidde med sine Skriverier, en lille, hyggelig Sofa med tilsvarende indbydende Stole danner en Hyggekrog, hvor Veninderne drikker deres Eftermiddagste og udveksler smaa Fortroligheder. Kort sagt — det er en Følelsessag, og Følelserne lader sig ikke dirigere. Omtrent det samme gælder for de øvrige Luksusstuer, man skulde faa Lyst til at føje til den faste Stok. Smag, Følelser og andre Ting har helt og holdent Udspillet. En Svaghed for Antikviteter kan dyrkes til Ungdommens Bekymring og Antikvitetshandlerens Glæde. Man kan indrette Rokokkostuer, Empirestuer, Ludvig den 16.-Stuer, der er frit Spillerum for enhver Stilart, enhver Smag, enhver Lyst, og naar man ikke i al for høj Grad skal tage Hensyn til Omkostningerne, er der i Realiteten ikke mange praktiske Hindringer.

Pladsmæssigt set kan der blive Raad til smaa Pyntemøbler, indlagte Kommoder, Chatoller, Vitriner til Kunstgenstande og Sølvtøj, Pynte-



stole, Nips og alt det, der en stor Husfrues Fryd og hendes Hushjælps Rædsel.

Og to alvorlige Farer truer den lykkelige, som skal indrette een eller flere Luksusstuer.

Det er intet mindre end en Skamplet paa et Hjem at have et Værelse staaende, som ikke maa bruges. I vore Dage hører det som tidligere omtalt heldigvis til Sjældenhederne, — men pas paa — selv om det er en »Luksusstue«, maa den ikke indrettes, saa hverken De selv eller Deres Gæster tør bruge den. Deres Hjem skulde ikke gerne være et Museum.

Det andet er en Realitet fra Fortiden: Stilmøblerne.

Indrømmet er det, at Stilmøbler er kønne, naar man har Gulvplads nok til at lade dem tage sig ud. At de ikke altid er saa behagelige at sidde i som vore Dages Møbler, er en anden Sag. Men altsaa: de kan være kønne, endog overordentlig kønne. (De kan ligefrem være henrivende.) Men en Fare lurer. En Drage ligger og spiller med Tungen. Stilmøbler, som ikke er det, de giver sig ud for, falder til Jorden. Blandt forskellige Uhyrligheder kan man bare tænke paa Renæssanceradioen, saa er Stilproblemet udleveret til den fornødne Eftertanke. Pas paa, pas endelig meget paa. Faa hellere et Raad for meget end et for lidt, og husk paa, naar det store Hjem skal indrettes: alt kan gøres, bare det gøres med Smag.

Lykkeligvis er mange af de helt store Lejligheder forsvundet. Selv meget velhavende Mennesker har indset det formaalsløse i at have 7 ubenyttede Værelser staaende til ingen virkelig Nytte. Hellere tre-fire Stuer med Hygge og Menneskelighed. Hjemmet skal jo dog i første Række være et Opholdssted for en Familie; man skal kunne sidde der, og man skal kunne beskæftige sig med sine Interesser. Man ser derfor ogsaa, at Villabyggere, selv naar de periodiske Byggevanskeligheder ikke lægger Hindringer i Vejen, gaar over til at fremstille Huse med forholdsvis faa, men ofte store Værelser, mange Gange »knækkede« Stuer, altsammen under behørig Hensyntagen til, at det er Hygge, Velvære og det formaalstjenlige, det kommer an paa.

Derimod kan det være rart med ekstra Værelser i den Del af Lejligheden eller Villaen, som er afsat til Soveværelser. Det kan være en Behagelighed med hver sit Soveværelse, absolut tiltalende for Fruen med Soveværelse indrettet i Forbindelse med førbeskrevne Boudoir.

Det er ogsaa af nogen Betydning, at Børnene, naar de kommer udover den spæde Alder, faar deres eget Sted at være. Saa lad os derfor se lidt paa *Børneværelset.*

Børneværelset.

I meget rigtig Erkendelse af, at Børnene sidst af Familien opnaar den Forkalkning og legemlige og aandelige Fornedrelse, som næsten automatisk følger med fremskudt Alder, maa man sørge for at give Børnene de bedste Opvækstbetingelser, og dermed den største Modstandskraft overfor de Ubehageligheder, som vi andre har været igennem.

For Børneværelset betyder det, at man vælger et af Lejlighedens bedste, lyseste og behageligste Rum. *Det* maa man ofre for de mindste. Der skal være saa megen Sol som muligt, store Vinduer helst; men det er jo nu ikke noget, De altid bestemmer, saa hold Dem bare til Parolen og vælg det bedste Værelse til de lyslokkede smaa.

Hvornaar begynder Barnet at faa Brug for en Tumleplads til sig selv? Lige saa snart det første »Fy, det maa du ikke« er udsendt i Verdensrummet.

Saa snart Barnet eller Børnene er i Stand til det, bør de sove i deres eget Værelse. Det giver *Dem* friere Hænder, og Børnene for saa vidt ogsaa. Og saa skal man købe Senge! Nu findes der Senge, som ligefrem er bygget til at falde ud af. Vælg ikke dem; men tag dem saa praktiske, at ingen nok saa fantasifuld Drøm kan faa »Peter« til at hoppe ud paa Gulvet med Hovedet først.

Børn har en Ekenskab fælles: de vokser. Tænk paa det, eller tænk i hvert Fald paa, at Arkitekterne har tænkt paa det. Der er Senge, som kan bruges af Barnet fra et Aars Alderen til Barnet er i hvert Fald 10—12 Aar og eventuelt længere.

Madrassen er i 3 Afdelinger, og det Gitter, som beskytter Arvingen mod at stifte nærmere Bekendtskab med Gulvplankerne i de første Aar, fjernes simpelthen, naar Barnet alligevel hopper over, saa Sengen bliver aaben »lissom de Voksnes« — det betyder noget.

Der snakkes saa meget om den opdragende Virkning af, at Børnene selv holder en Smule Orden i deres Ting. Derfor sværger mange til, at der bygges Skabe i Børneværelserne, saa Børnene selv kan delvis administrere deres eget Forbrug af Tøj. Om denne Selvadministration er fornuftig Børneopdragelse kan diskuteres; men det giver vel Børnene lidt mere Sans for »deres eget«, at om ikke alle, saa dog mange af deres Ting er samlet i Børneværelset.

Derimod skal man med haard Haand gennemføre, at Børnene selv holder System i deres Legetøj. Hvordan det skal anbringes, maa naturligvis afhænge af Rumforholdene; men en Reol under Vinduet er ikke nogen daarlig Ting. Man bør tænke paa, at Børn er ikke saa forfærdelig høje, og en lav Vinduesreol, eventuelt kombineret med et Skab, er en udmærket Indretning.

Hvad skal Barnet have af Møbler? Der findes kønne Ting; der findes ogsaa stærke Ting, og skulde det ske, at de stærke Ting ikke forekommer Dem kønne, saa vælg de stærke alligevel. Børns Tillid til, hvad en Legestol eller et Bord kan holde til, er faktisk ubegrænset. Skuf dem ikke.

Det er blevet yderst populært med en Tavle paa Væggen i Børneværelset. Det siges at have den Virkning, at Børnene indskrænker deres Vægskriverier til den sorte Firkant. Erfaringen fortæller, at det ofte har den modsatte Virkning, at det ligefrem fremelsker Børns naturlige Trang til at tegne alle Vegne. Men maaske det kan lykkes ad Aare at lære Børnene til kun at skrive paa Tavlen, om ikke før, saa naar Børnene er blevet saa store, at det ingen Interesse har for dem mere.

Børn vokser som bekendt, en Dag gaar de i Skole og faar Kammerater. Disse to Omstændigheder er meget vægtige Grunde til at sætte en Del ind paa at give Børnene eget Værelse. For det første skal de have et Sted, hvor de kan læse Lektier i Fred og Ro uden noget, der kan fange Interessen. Men akkurat lige saa vigtigt er det, at baade Sønnen og Datteren har et Sted at være sammen med Kammeraterne. Dette at kunne sige til sine Kammerater: »Kom, vi gaar ind til m i g!« er noget, som tæller. De bør vel navnlig tænke over det, naar Deres Børn er kommet i den Alder, hvor det at have et Sted at trække sig tilbage med Kammerater kan faa en altovervejende Indflydelse paa Barnets hele Fremtid og Udvikling. Det er sagt saa tit, men glemmes lige saa hurtigt.

Det er naturligvis først og fremmest galt, hvis Forældrene er saadan, at det er vanskeligt for Børnene at faa Kammerater med hjem. Men selv om det er flinke og forstaaende Forældre, slaar det ikke til. Gør, hvad De kan, for at lade de Unge faa et Værelse for sig selv.

Er De i Stand til at give Deres skolesøgende Børn eget Værelse, skal De tænke paa, at det netop faar Karakter af en Stue. En Jernseng og iøvrigt typisk »Natudstyr« virker deprimerende. En Sovesofa, en Ottoman eller en Seng, der nemt og hurtigt kan laves om til Sofa om Dagen, er næsten det halve. Et lille Skrivebord maa heller ikke mangle. 10-Aars-Knægten er næsten lige saa glad for det, som Deres Mand er for sit, og for begge gælder det, at det gerne maa være saadan indrettet, at lidt Blæk eller en Lommeknivs Spor absolut kan tolereres.

Naturligvis skal der være Forskel paa Søns og Datters Værelse. Hvor tidligt man skal give efter for Pigebørnenes Tendens til voksne Manerer, lader vi Skolepsykologerne afgøre; men et Spejl med en Hylde til Kam og Børste kan nu da kun inspirere til lidt Omhyggelighed. Om Sengen

gælder det samme for Pigens som for Drengens Værelse, derudover maa man i nogen Maade tage Hensyn til Kønnet, lidt spinklere Ting, gerne et begyndende feminint Farvevalg o.s.v.

Og husk i begge Tilfælde en Bogreol. Bøger paa Hylden virker direkte inspirerende, maaske Inspirationen kunde forplante sig til Lektierne. Men under alle Omstændigheder er det menneskeligt forsvarligt at vænne Børn til at holde af Bøger.

Men naar Børnene saa kommer i den »tankefulde« Alder, Fnisealderen eller Lømmelalderen, alt eftersom man nu opfatter det, saa er Tiden inde til, at man lytter efter deres egne Meninger om Værelsets Udstyr og Indretning, for saa er de ved at blive Mennesker. Og har de gennem Barndommen ved fornuftig Indretning, Smag og praktisk Sans givet dem gode Omgivelser i deres eget Værelse, saa har De alle Betingelser for at høste Lønnen nu og se, at Børnene har taget ved Lære. Det er da Pengene og Omtanken værd.

Den unge Piges Værelse.

Det skal ikke nægtes, at de Arbejds- og Boligforhold, man før i Tiden bød den unge Pige, var daarlige — under al Kritik.

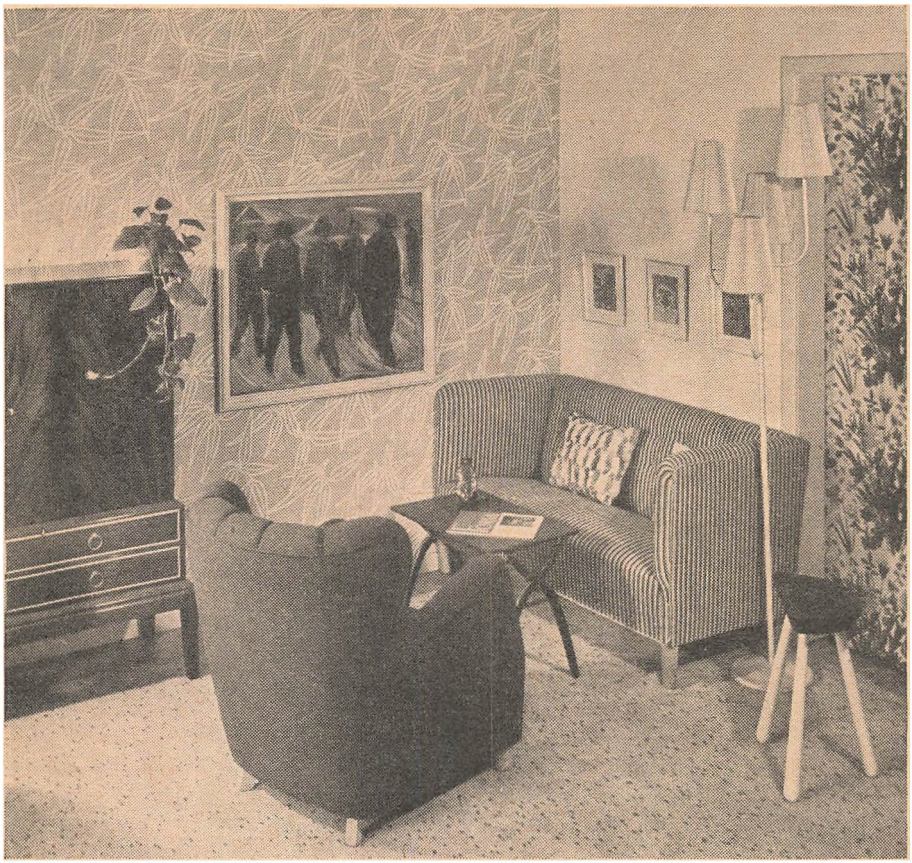
Titusinder af unge Piger var paa Stikkerne Døgnet igennem, sov i knirkende og haarde Senge under Tag, som om Vinteren »sprøjtede« Kulde fra sig og om Sommeren brændte som de lifligste Gaskul. Altsammen for en Betaling, som kun deres begrænsede Frihed gjorde tilstrækkelig; de havde simpelthen hverken Tid eller Kraft til at bruge Pengene.

Det har været anderledes i mange Aar, og selv om Kravene i nogle Tilfælde er skruet for højt op, er der dog indført Tilstande, som aldrig vil lade den unge Pige i Huset synke tilbage til den Mørketilværelse, som hun levede i gamle Dage.

Man ser det paa hendes Værelse; det ydre Udtryk for den Maade, man nu betragter Hjælpen i Huset paa.

Husassistentens Værelse skal indrettes saadan, at det faar hende til at føle sig som Menneske. Det skal ikke være en Celle, hvortil hun forvises, naar Gryder og Potter er stillet paa Plads for den Dag, men et Hyggerum, som giver hende Mulighed for at se andre Mennesker hos sig til en Kop Aftente, eller hvor hun kan hvile ud, have Orden i sine Ting, hygge lidt om sig selv, kort sagt have det godt og rart. Naturligvis kan man ikke skifte Møblementet ud hver Gang, man skifter Pige — adskillige Familier vilde saa ligge i evigt Flytterod — men Hensyntagen til en ung Piges specielle Ønsker skader ikke.

Ellers er de særlige Krav til Møbleringen af dette Værelse ret lige-



til, naar man er interesseret i at indrette det pænt for sin Medarbejder i Huset.

Der skal være en Sovesofa eller Vendeottoman, eventuelt et lille Skrivebord eller i det mindste et Bord, hvor hun kan skrive sine Breve hjem til Mor og Jens; en Hygge- og Hvilestol med et lille Bord til Sytøj samt en Læselampe. Desuden et pænt Garderobeskab og eventuelt en Kommode, som mange unge Piger dog selv medbringer.

Hvis der ikke er Haandvask med rindende Vand, skal der være et Vaskebord, som kan stilles i et Hjørne af Værelset bag et Forhæng eller en Skærm.

Gæsteværelset.

Har De Raad til at have et Gæsteværelse staaende, saa har De ogsaa Udveje for at skaffe to Senge — gode, nye Senge —, eller hvis det af Pladshensyn er mere hensigtsmæssigt, en dobbelt Soveottoman.

Det øvrige Udstyr varierer med Pladsforholdene: et Par pæne, moderne lette Armstole med tilsvarende Bord og et Skab. Og hæng et ordentligt Billede op. Skaan Deres Gæster for Reproduktionen af Jeanne d'Arc til Hest.

Entreen.

Desværre ser man altfor ofte, at Arkitekten har ladet Entreen være et Stedbarn. At Etagearealet skal udnyttes til sidste Centimeter er indlysende; men det er trods alt bittert at se Resultatet: et Rum af saa ringe Udstrækning, at det egentlig ikke er andet end nogle Døre, som er anbragt saa tæt ved hinanden, som det nu en Gang er muligt.

Udstyrets Problem løser derfor som Regel sig selv.

Men der bør alligevel være Plads til et Spejl et eller andet Sted og allerhelst ogsaa et lille Skuffemøbel til Handsker og Tørklæder, eller som sidste Udvej saa dog Hylde, hvor Kam og Pudderdaase kan anbringes, mens de kvindelige Gæster retter Strømper.

Hvis man er saa heldig at have en Entré af en bekvem Størrelse, findes der maaske oven i Købet dejlige indbyggede Skabe. Hvor er det velgørende at slippe for at kante sig forbi et Bjerg af Tøj, hvor Hatte altid falder paa Gulvet, og hvor Stropperne maa holde til et umaadeligt Træk.

Maaske bliver der Plads til en Stol og et lille Bord, der sammen med Skuffemøbel, Spejl og eventuelle Lampetter danner et lille, hyggeligt Interiør, som ligefrem siger Velkommen og sætter Dem i godt Humør fra det første Øjeblik.

Hvis De selv skal bygge Hus, saa sørg i hvert Fald for en rummelig Entré, hvor Garderobeskabe, let Adgang til Toilet med Haandvask, god Forbindelse til »ovenpaa« og andre praktiske Hensyn maa være de vigtigste.

Tapeter.

Ethvert Ægteskab staar sin første Prøve, naar Tapeterne skal vælges. Han siger, og hun siger, og han mener, og hun ved, og han nægter, og hun græder, og Tapethandleren ser forstaaende til. For det er ofte ligesaa svært at danne sig et Indtryk af Tapeters Virkning ud fra den begrænsede Prøve eller Rulle, Tapethandleren viser frem, som det er at udfylde Skatteblanketten korrekt eller at blive færdig til rette Tid til et Middagsselskab.

Men Bestemmelsen skal jo træffes, og meget ofte bliver det til, at man slet ikke vil have tapetseret men limfarvet. I det sidste Tilfælde gælder det, at man meget nøje skal passe paa at træffe »Tonen« helt og fuldt. Der kan opstaa de skrækkeligste sjælelige Forviklinger med

lyserøde Vægge. Blaa Vægge kan man blive forkølet af, hvis man ikke har valgt netop den Tone, der sammen med Møblerne gør det hyggeligt. En smuk og neutral Virkning opnaas med helt hvide Vægge; men det kan være farligt. De har den Fordel, at de smaa Stuer virker større; men Faren er, at det kommer til at virke uh saa koldt, hvis Møbler og øvrigt Udstyr ikke formaar at virke afbalancerende paa det hvide.

Hvis Soveværelsemøbler har en Begrænsning i det spændende, kan man godt tillade sig at lave lidt Sjov paa Væggene. Nogle gaar endog saa vidt som til at tapetsere Loftet i Soveværelset ud fra den fornuftige Betragtning, at det er det, man ser mest til. Det maa dog afhænge af Rum og Lys i Værelset. Tapet i Loftet klemmer Vægge og Loft noget sammen.

Derimod kan de tre Vægge være ensfarvet og den fjerde med et morsomt levende Tapet, tilmed i en anden Hovedfarve. Hvis ogsaa Loftet tones ganske let, kan det virke endog meget kønt og tiltalende. Det er set med et helt knaldrødt Loft til meget lyse, blaa Vægge; det var ganske raffineret; men hele Værelset skal saa ogsaa monteres efter alle Kunstens Regler. Det er meget krævende, og mon man ikke faar Hovedpine i det lange Løb?

Til Stuerne maa Tapetet vælges i Forbindelse med Møblerne. Det er trist for de unge Mennesker, der ikke har husket dette, og som første Gang skal tage deres Hjem i Besiddelse. For det viser sig ofte, at Virkningen er helt anderledes, naar først Møblerne kommer til. Saa maa der om muligt rettes paa den Kalamitet med Anvendelse af Puder, Billeder o.s.v.

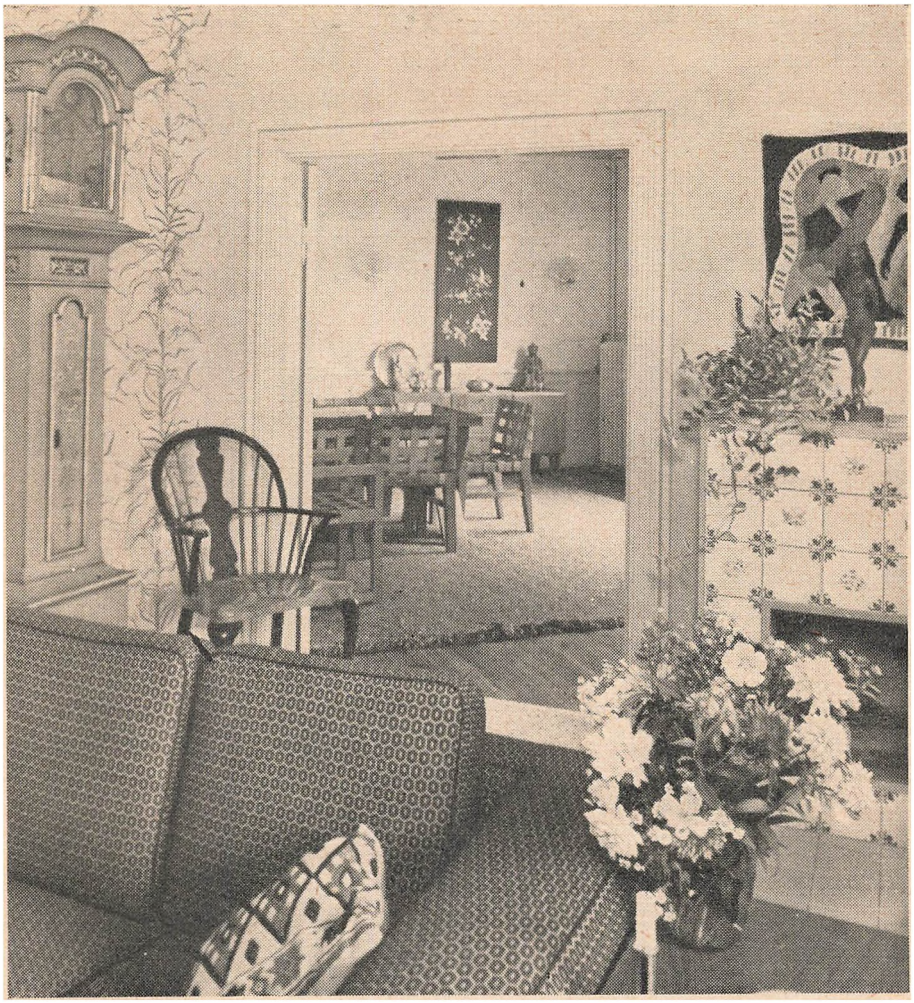
De helt klare ensfarvede og lyse Vægge gør sig i en Stue, hvis øvrige Indretning er meget varierende i Farver, hvor der er Billeder i kraftige Kulører til at trække Hyggen frem, hvor Møbelbetrækket, Gulvtæpper, Træfarver, Puder og andre Ting tilsammen udgør et saa kraftigt Farveislæt, at Tapetet skal virke samlende og afdæmpende.

I Stuer, hvor Møblerne er holdt i gennemgaaende Farver, samme Træsort gennemført overalt, nøje Overensstemmelse mellem Gulvtæpper, Møbelbetræk og andre Ting, kan et blomstret og mønstret Tapet indramme det hele og give den rigtige Baggrund.

Altsaa: Rolige Tapeter til urolige Farver og Mønstre i Møbler etc. og omvendt.

Til Børneværelser, Entreer, Gæsteværelser og Pigeværelser er der Mulighed for større Variationer. Tapeterne i Børneværelset kan være rene Vidundere i Morskab og Farveskønhed, men husk at faa den Slags, der taaler Aftørring med en fugtig Klud.

I Entreen er der altid Plads til Tapet, som Regel ogsaa det eneste,



der er Plads til, saa vær derfor en Kende mere sprælsk, end De plejer; men hvis Deres Entre ikke bestaar af 4—5 Døre, hvor det er en mere vanskelig Opgave, saa vælg et morsomt Tapet; det virker altid forsonende og festligt med glade Farver og Mønstre.

I Villaer navnlig vil der ofte være skraa Vægge i Værelserne ovenpaa, i de Unges Værelser, i Gæsteværelserne og i Pigeværelset. Der er intet i Vejen for, at de skraa Vægge kan tapetseres helt til Loftet, men husk, at Tapetet dominerer voldsomt i smaa Værelser og tag Hensyn til det, naar De bestemmer Farver og Mønstre hertil.

Røde, grønne, mørkeblaa, gule, rosa, cyklamenfarvede og andre Ejendommeligheder i Tapeter er sjældnere. De kan bruges, og de

findes. Her maa Smag og Lyst spille ind. Hvis man har 17 Stuer paa Række, kan man godt skifte lidt. En Stil-Stue maa selvfølgelig ikke have et »Urskovs-Tapet«, men kræver ofte et Stiltapet, og her sker der som Regel intet ved at lade en »alvorligere« Farve komme til Orde.

Men om hele dette Farveproblem gælder det som det vigtigste, at Smag og Farvesans kombineres med Maadehold og Forstaaelse af, at vi dog skal være her og føle os godt tilpas.

Belysning.

Det kan være svært at vælge de rigtige Lamper til et nyt Hjem, der bygges op, og hvor de forskellige Stuer skal indrettes fra Grunden. Tænk i hvert Tilfælde paa, hvad De forlanger af den paagældende Lampe, og hvor De har mest Nytte af at faa den anbragt og forsøg saa at finde en Form og Type, som De synes om.

Til Entreen har De f. Eks. Brug for et Lys, der gør det muligt for Dem at se i Spejlet, hvordan Hatten sidder. I Spisestuen skal Lampen fra Loftet give et godt Lys paa Bordet; i Opholdsstuen skal De uden at strække Halsen af Led og uden at anstrenge Øjnene kunne brodere »petit point« ved Lyset fra en fornuftigt anbragt Bord- eller Læselampe o.s.v.

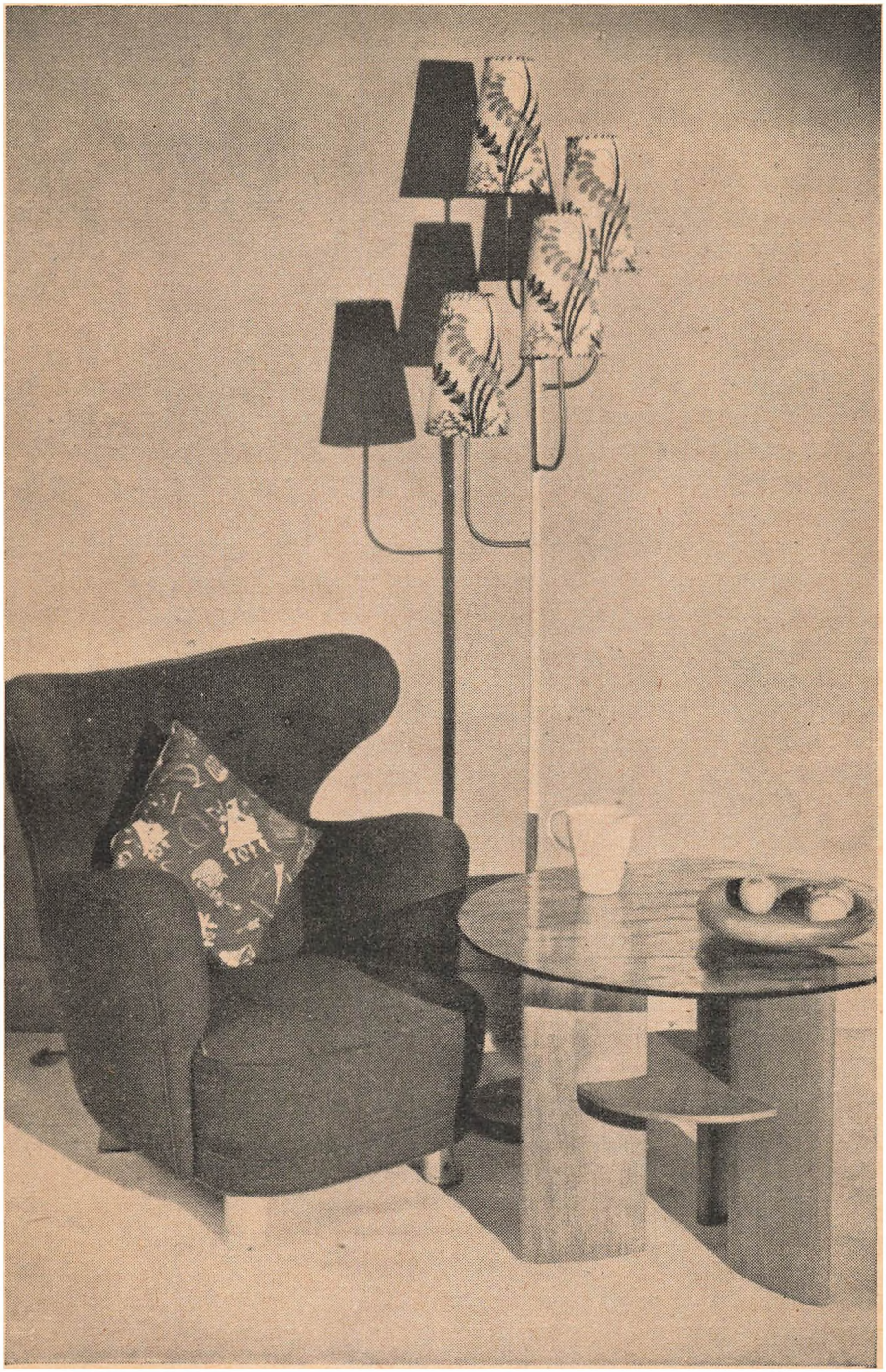
Mens det i Spisestuen er dejligt med festligt Lys fra Kronen og maaske Lampetter, befinder man sig bedst i Opholdsstuen, naar kun de »lave« Lys er tændt.

Dette er altsammen meget naturlige Ting, som ikke behøver at omtales nærmere. Dog skal De huske paa, at der findes praktiske og morsomme Lamper, f. Eks. kan der i Stedet for den mere almindelige Bordlampe paa Skrivebordet ophænges en fiks Hejselampe, som foruden at give et glimrende Lys giver Dem fri Disposition over *hele* Skrivebordspladsen.

Læse- eller Gulvlamper bør vælges af en Type, der er let at flytte med, saaledes at den i en given Situation kan bruges ved Spillebordet el. lign.

Om Belysningen i Soveværelse: Prøv at finde fornuftige Lamper til Natbordene. Hvad kan det hjælpe, at De bliver skæv af at strække Dem efter Lyset, naar De skal læse »lige et Kapitel«, inden De vil sove, bare fordi De troede, at de smaa Dukkelamper vilde være *saa* dejlige. Hvis De sætter en Lampet paa Væggen over Hovedgærdet, saa anbring den saa højt, at De ikke skygger for Dem selv, hvis De foretrækker et Par ekstra Puder under Hovedet, mens De læser.

Lyset ved Toiletbordet skal være godt og falde jævnt fra begge Sider. Lamperne maa ikke have kulørte Skærme, saa Fruens Make-up



bliver til noget gruopvækkende, efter at hun tror sig færdig. Hvis det er nødvendigt og paa nogen Maade muligt, saa sørg ligeledes for Lyset i Køkkenet og Badeværelset, f. Eks. er det jo dog mere nødvendigt for Dem, at Lyset i Badeværelset er ved Haandvasken og Spejlet, end at det straaler ned over Dem fra Loftet, mens De synger en enkelt Arie i Brusebadet.

I det hele taget kan De let klare »Belysningen« tilfredsstillende med forhaandenværende Midler, naar De blot gennemtænker Spørgsmaalet, som det ogsaa var Tilfældet med Møbelindkøbene.

Gardinerne.

Naar der tages alle Hensyn til Møblernes Type, kan Gardinerne som Regel vælges med lette og lyse Kvaliteter til Soveværelse, lidt kraftigere til Stuerne, svære i Herreværelset og i de »tunge« Stil-Stuer og igen lette i Børneværelse, Pigeværelse, hos de Unge og hos Gæsterne.

I Soveværelset skal der næsten altid være Undergardiner, helst i let Vævning og svarende til de andre Gardiner, men gerne tonet i en svag, lysende Farvenuance, og i og for sig ogsaa gerne med et diskret og varierende Mønster.

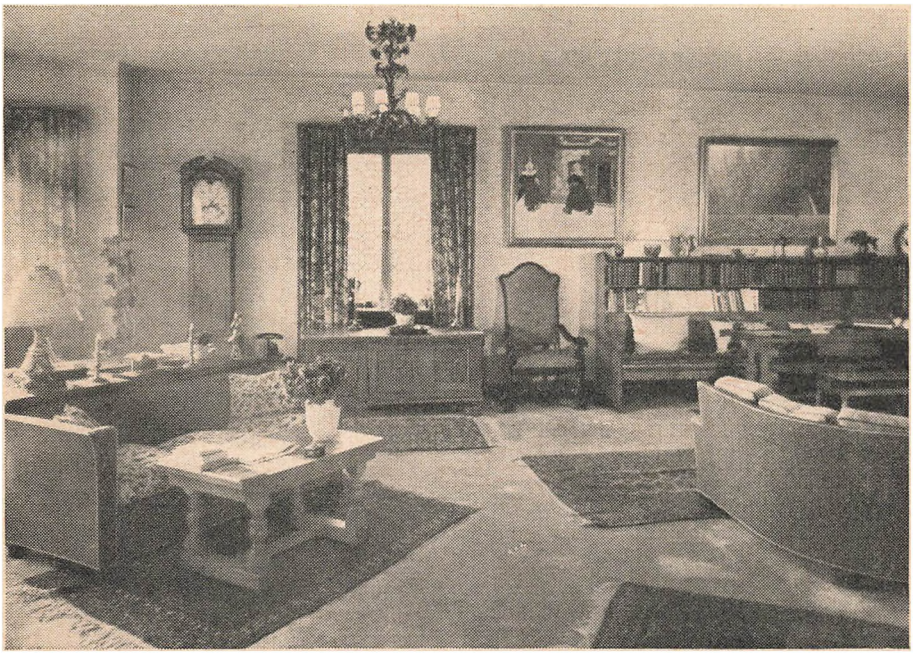
En god lille Indretning til Soveværelsegardinerne er et Par Hægter til at fæstne Gardinerne med, naar Lyset slukkes og Vinduet lukkes op for Natten. Man kan være overbevist om, at Gardinet ellers vil flagre og blafre, blive vaadt, skjoldet og jordslaaet. Om Gardinerne skal være lange eller korte, maa blive et Spørgsmaal om Vinduets Størrelse og Placering paa Væggen. Vinduer med megen Væg paa begge Sider indrammes smukt med lange Gardiner; lave Vinduer klarer sig godt med korte Gardiner o.s.v.

Hvad skal man lave Gardinerne af i Stuen? Moderne Hjem taaler udmærket morsomme, mønstrede Stoffer; men svære Gardiner kan se ganske godt ud, hvis Møblerne indbyder til det.

Gardiner til Gulvet, svære tykke Gardiner til at trække for om Aftenen! Det giver Hygge og Lunhed.

Undergardinerne i Stuerne er et Problem til en vis Grad. Paa den ene Side vil man gerne udelukke Naboens nysgerrige Blikke; paa den anden Side vil man gerne have saa meget Dagslys og Sol ind i sine Stuer som muligt. Man har altsaa Valget mellem utilsløret Privatliv eller mindre Dagslys.

Persiennerne løser Problemet paa en udmærket Maade. Deres Indstillelighed kan hjælpe med til den fulde Udnyttelse af det skiftende Dagslys. Desværre er det saadan, at man maa skaane Møbler og Tæpper og Gardiner for alt for megen Sol. Bare et Par Timer brændende



Sol daglig lige ind i Stuen Sommeren igennem er nok til hurtigt at skørne og falme overalt i Stuen.

Men hvor kan det dog ellers være kønt med lidt Sol.

Tæpperne.

Det store Spørgsmaal er: over hele Gulvet, et løst Tæppe eller Smaatæpper?

Gulvene kan naturligvis være kønne nok til, at de ikke bør skjules, eller der er maaske simpelthen ikke Raad til alle de mange Kvadratmeter Tæppestof; men saa klarer De Dem udmærket med det løse Tæppe. Der væves Tæpper i underdejlige Mønstre og Farver, nok til at ethvert Hjem kan faa netop *det* løse Tæppe, det skal have.

Hvis De vælger at anbringe flere Smaatæpper, kan De allerbedst se, hvilke Tæpper De har Brug for, naar Møblerne har faaet den endelige Opstilling, fordi Tæpperne blandt mange andre Funktioner ogsaa har den at samle og forbinde Møbler og Møbelgrupper i Stuerne.

Et Tæppe over hele Gulvet skal som Regel være let, afdæmpet og roligt i Farverne. For meget Mønster forvirrer og skaber den Uro, som man nemt kan faa i sit Hjem paa andre Maader; men har De et smukt

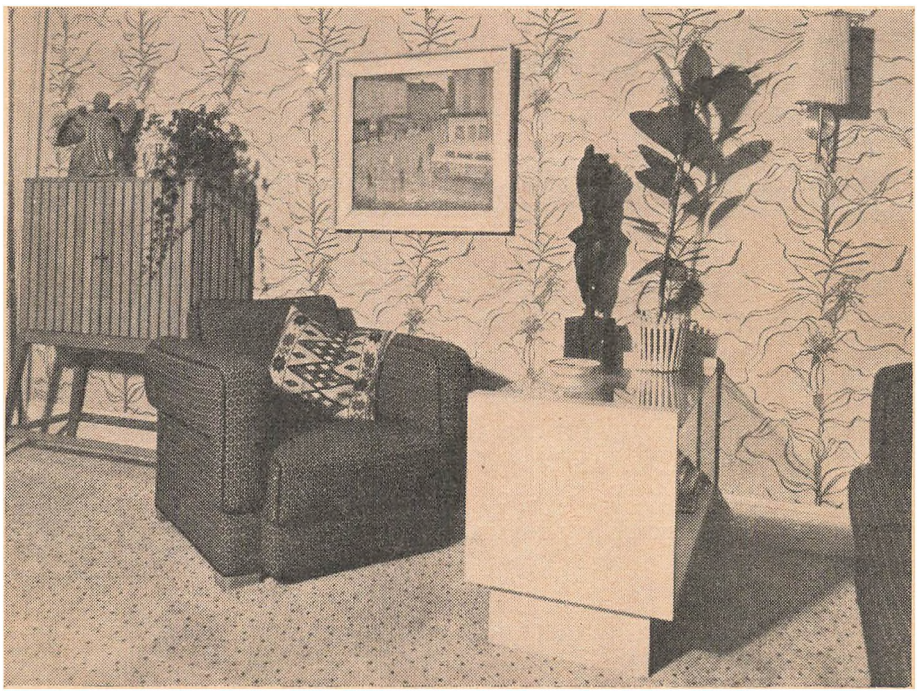
ensfarvet Tæppe over hele Gulvet, opnaas først den allerdejligste Virkning, naar der her ovenpaa med »large« Haand strøes smaa ægte Tæpper.

I Soveværelset er Forliggere, som er nemme at rulle sammen, naar der skal gøres rent, vel de mest praktiske. Hvis De kan lide Isbjørne, skal det være noget af det lækreste at stikke de smaa Fødder ned i. — Ganske vist er det forbundet med megen Rengøring at have »helt« Tæppe i Soveværelset; men det er nu dejligt, og hvorfor skal dér ikke være hyggeligt?

Selvfølgelig er det Luksus, og i første Omgang skal der paa Tæppeomraadet gøres mest ud af Stuerne, — men naar det er klaret — —.

Man tænker uopfordret paa Herreværelset, naar der tales om de tykke, bløde Tæpper i varme, pragtfulde Farver og Mønstre. — Her maa det være saadan, at enhver Lyd drukner, at man svæver lydløst gennem Tilværelsen, at Gardiner og Tæpper sluger Lyden af enhver højrøstet Latter eller Proppers generende Knalderi.

Til Spisestuen skal De vælge et løst Tæppe, selv om ogsaa der er et nok saa skønt blankbonet Parketgulv. Der opstaar f. Eks. let den Situation, hvor De efter en Middag med Deres Venner faar Lyst til at danse. Saa kan Tæppet dejlig nemt fjernes eller rulles sammen. Hvis



Øverst t. h.

Først naar der bliver møbleret færdig med Mennesker og noget paa Bordet, faar man den fulde Harmoni.

Nederst t. v.

Opholdsstue med Møbler i enkel og dog særpræget Stil.

Nederst t. h.

Hjørne af Soveværelse. Læg Mærke til Loftets Farve.







Illustrationerne, som stammer fra
Arkitekt Ejnar Borgs Artikel »Farver i Rummet«
i »Sadolin Nyt«, er velvilligst udlaant af
Sadolin & Holmblad A/S.

De er musikinteresseret, er Akustikken bedst i en Stue, hvor der ikke er altfor mange Tæpper, Gardiner o. s. v.

Er De Villaejer, findes der selvfølgelig Trappe i Deres Hus. De *bør* ikke undlade at anskaffe en Løber hertil. Tænk, hvor megen Trampen og Støj De undgaar; bortset fra at linoleumsbeklædte Trappetrin kan frembyde en alvorlig Fare for Liv og Sikkerhed.

I Børneværelset er det uhygiejnisk med et Tæppe. Der bør ikke være noget, selvom Naboernes og navnlig »de underneden boende«s Ophidselse er nok saa stor. Man kan heller ikke med god Samvittighed lade Børn gaa og glide i et Tæppe, endsige sutte paa det, skære i det og andre morsomme Ting, som Børn er de fødte Mestre i.

Til Datterens eller Sønnens Værelse, Gæsteværelset, den unge Piges Værelse etc. skulde De anskaffe enten morsomme og moderne Kludetæpper eller udmærkede, danske Vendetæpper. Det er Tæpper, der er lette at have med at gøre; de taaler Slid og robust Behandling, de faas som Regel i tiltalende Mønstre og praktiske Farver og kan anvendes med lige hyggelig Virkning paa begge Sider, lys eller mørk.

Billeder paa Væggen.

Problemet er i Virkeligheden ganske enkelt: Hænger De Billeder op for Billedernes Skyld eller betragter De Billeder som Møbler? I adskillige Hjem har det været almindeligt at anbringe 17 Malerier ovenpaa hinanden, hele Væggen overhængt med Malerier, saa de virker som Tapet, en Vægreol eller en anden Form for Boligmontering.

Et Maleri skal have Plads, før det rigtigt kommer til sin Ret. At have en »Axel P. Jensen« hængende saadan, at man samtidig ikke kan faa Øje paa en »Skovgaard« eller »Mønsted« bliver meget let det samme som at lukke op for Torsdagskoncerten og selv sætte »Tiger rag« paa Grammofonen, samtidig med at man fløjter »Dengang jeg drog af Sted«. Et Maleri er et Kunstværk, er det ikke det, er det bare en Ramme paa Væggen, beregnet til at bryde Fladen som en Dekoration. Det er der forsaavidt heller ikke nogetsomhelst at sige til, for hellere en Efterligning, man kan holde ud at se paa, end et gruopvækkende Maleri, der er købt billigt for at spare. Men det skal indrømmes, at ensfarvede, rolige Vægge har godt af at faa »lidt Kulør paa Kinderne«.

Og saa er Billedernes Mission for de fleste Mennesker opfyldt.

Sommerhuset.

Og saa gaar Livet da sin stille og vante Gang i Huset. Et Møbel kasseres, sælges eller sættes paa Loftet til »vi engang ....«, og man ved jo aldrig ....«.

Den »Gang, som man aldrig ved«, indtræffer den Dag, Familien erhverver sig et Sommerhus.

Herhjemme er der jo Tradition for, at den Del af Vinteren, som kaldes Sommeren, ofte skal tilbringes under Forhold saa primitive, at Soldater i Felten lever som Fyrster i Sammenligning.

Undgaa at lade Deres Sommerhus blive Magasin for Deres udrangerede Møbler. »At det jo bare er et Sommerhus« er en daarlig Motivering for den frygtelige Forfatning, Indboet er i.

Lad os slaa et Slag for, at der med Hensyn til den almindeligste Smagsfordærvelse sker en Ændring.

I et Sommerhus kan man tillade sig alting; men hvorfor saa med Forkærlighed tillade sig det, som ser mindst godt ud? Man kan vælge billige Møbler, man kan sammensætte stærke Farver, man kan som sagt tillade sig alt, derfor er Mulighederne for at skabe lidt morsom Afveksling ogsaa ganske ubegrænset. Prøv derfor lidt Morskab, men vis, at De har lige saa megen Smag i Juli som i Dececmber. Det primitive kan fejre Triumfer i Deres personlige Paaklædning, skønt der skal De nok sørge for, at der kommer Overensstemmelse i Farver og Facon.

Afslutning.

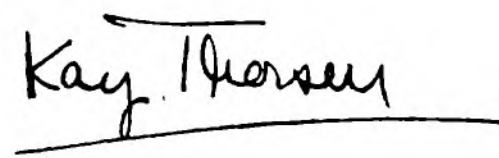
Blev De klogere af disse uforgribelige Meninger? Eller blev De bare en Kende mere forvirret? Et Hjems Indretning er en saa personlig Ting, at man ikke i Detailler kan give Anvisninger, men kun løse Retningslinier, give Advarsler og Raad. Og over alle praktiske Raad, over enhver Formaning og »husk nu« og »tænk paa« svæver en ganske bestemt Mening med det hele: De skal bo der og være lykkelig og glad sammen med den og dem, De holder af.

Skulde det derfor ske, at en og anden Ting i Deres Hjem strider mod god Tone, bliv saa ikke ulykkelig af den Grund, men hold Dem til det vigtigste, det sikreste:

— Et Hjem kan bygges op efter alle Kunstens Regler, og dog kan det virke goldt og trist. Der skal et Menneske, et Lykkestrejf, et Smil i Sindet til, før Stuerne faar det rigtige Præg.

Møbler Deres Stue med det Overskud, De har i Sindet, saa skal De bare se, hvor hurtigt alle Farver kommer til at stemme, hvor kønt og tiltalende, der bliver i Deres Stue.

Ikke mindst fordi Deres Smil smitter af paa de andre, som skal leve sammen med Dem.



ÆGTESKABETS PSYKOLOGI

HVORLEDES UNDGAAR MAN SKÆRENE

AF

EVA HEMMER HANSEN

1. TILPASNING

PRINSEN OG PRINSESSEN — OG HVERDAGEN

»— og saa levede de lykkeligt til deres Dages Ende,« slutter de gamle Eventyr, naar Prins og Prinsesse har faaet hinanden. Og dog kunde det tit være interessant at høre om Tiden derefter. Det er slet ikke saa ligetil for et forelsket Par ogsaa at blive et lykkeligt Ægtepar. Den længste og mest betydningsfulde Del af Livet ligger efter Brylluppet. Men det er Hverdagen, nogenlunde ens for alle, derfor tiltrækker den ikke Digteren. Naar et Ægteskab endelig bliver saa interessant, at der fortælles om det, er det sandsynligvis ikke længere noget lykkeligt Ægteskab. Problemet er det samme for Millioner af unge Par Verden over — Tilpasning til et andet Menneske, Børn, Arbejde, blive gamle sammen. Naar man gifter sig, har man gerne i Forvejen prøvet den beskyttede, ansvarsfri Tilværelse — at være Barn hjemme hos Far og Mor — og saa vel nogle Aar, hvor man har været fri og alene, fuld af Drømme og Ideer og med saa uendelig mange spændende Muligheder foran sig. Saa en Dag er man gift Mand eller Kone. Man faar et Ansvar, skal beskytte andre. Man bliver — for at sige det upoetisk — spændt for et Læs, som skal trækkes, og maa se at komme ud af det med Trækkammeraten. Der kommer Fejltagelser, Misforstaaelser, Skuffelser. Og de unge snubler over de samme Sten, som ligger og venter paa deres uerfarne Fødder i alle Ægteskaber.

PSYKOLOGISK ABC.

Kan man da lære at være lykkeligt gift? Næppe. Men visse Vink om, hvordan man bærer sig ad med at styre udenom visse Ulykker kunde nok gives. Desværre er den Videnskab, der arbejder med Menneskekundskab — Psykologien — endnu lidt fremmed for almindelige Mennesker. Det kan jo ikke nytte, at Videnskabsmænd skriver Afhandlinger om, hvad man gør, naar Manden er drillesyg, eller lille Peter er trodsig, hvis Afhandlingerne ikke er kendt. Men i Dag ved vi dog alle noget om Ernæringslære og Sundhedslære, og en Dag lærer de saamænd ogsaa nok Børnene Menneskekundskab i Skolen. I Amerika er man i hvert Fald allerede godt i Gang med det.

Indtil da maa man klare sig med, hvad man kan lære af sig selv. Den, der i Dag vil være Hverdags-Psykolog, maa lukke Øjnene op og se paa andre Mennesker — se paa dem, ikke som Kulisser til »mig«,

men som selvstændige Væsner. Man maa tale med andre Mennesker, læse, tænke over det, man har læst. Et Ugeblad kan lære En en Masse Psykologi — naar man holder det, man læser, sammen med det, man selv ved. Og man kan iagttage andre, ikke for at være skadefro, misunde og kritisere, men med ærlig Interesse og Sympati og Lyst til at forstaa. Saa lærer man noget om sig selv.

Ingen — Mand eller Kvinde — burde binde en anden til sig for Livet og sætte Børn i Verden uden at gennemtænke Forholdet mellem Mand og Kvinde, mellem Forældre og Børn. Man behøver ikke at være ond for at ødelægge Livet for andre, det er nok, hvis man er ligeglad, uselvstændig, aandelig doven og tilbøjelig til kritikløst at rette sig efter den Mening, man først har faaet indpodet. Kvinder kan ikke forstaa, hvorfor deres Mænd, der var saa unge og lovende, falder hen i snusket Smaasolderi. Mænd kan ikke forstaa, deres søde unge Koner bliver triste Havgasser. Forældre forstaar ikke, hvorfor deres Børn klarer sig skidt i Verden. Og i mange Tilfælde kunde den, der har Menneskekundskab, sætte Fingeren paa et bestemt Punkt og sige »der begyndte det«. Men de, der slet ikke beskæftiger sig med, hvad der foregaar i ham eller hende og i andre, lærer aldrig at forstaa, hvor Fejlen ligger.

VORE DRØMMES HELT

Menneskene er underlige. En kan man agte, respektere og beundre, uden at man nogensinde drømmer om andet end Venskab. Og man kan beslutte sig til at dele Livet med En, som man ikke ved andet om, end at Ens Hjerte banker paa en ganske særlig Maade, naar man er sammen med ham — eller hende.

Og Gudskelov for det. For Verden er saa stor, og der er saa mange storartede Mennesker til, at skulde man vælge sin Ægtefælle med ren Fornuft, vilde det gaa En som det historiske Æsel, der sultede ihjel, fordi det stod mellem to Knipper Hø og ikke kunde bestemme sig.

Grækerne sagde, at vi oprindelig var Dobbeltvæsner. Guderne kløvede Mennesket midt over, og siden søger hver af os efter sin tabte Halvdel. Moderne Psykologer siger, at hvert Menneske skjult i sig bærer en »Modsjæl«. Manden har en Kvinde skjult i sig, Kvinden en Mand. Denne Modsjæl søger vi at gøre levende — ubevidst, selvfølgelig — ved at kaste den over paa et andet Menneske, vort »Drømmeideal«. Det er Forelskelsen. Men saa opdager man, at det ikke er sin Modsjæl, man har fundet, men et Menneske med sit eget Væsen, der stikker frem gennem vort Idealbillede og ødelægger det. Man skuffes maaske, man bærer Nag til den anden, og det Nag er svært at udrydde,



fordi man ikke selv ved Grunden. Er man en virkelighedsfjern Drømmer, flygter man maaske til en ny Forbindelse, der heller ikke er tilfredsstillende, og saaledes videre paa Jagt efter noget, der ikke eksisterer. Eller man graver sig ned i Skuffelsen og bestemmer sig til at fylde sit Liv med dejlig, ulykkelig Kærlighed.

Men hvis man er et voksent Menneske og har en sund Tankegang, er det Modsjælen, der blegner, og det virkelige Menneske, vi har fundet, der sejrer. Og saa har vi Kærligheden.

Saa kan de to forelskede blive virkelige Kærlighedskammerater — to jævnbyrdige Mennesker, der uden Bagtanker og Bitanker kan give hinanden Kærlighed i fuldt Maal, baade seksuelt og sjæleligt.

HVEM SKAL RAADE I ÆGTESKABET?

Hustruen vil i Reglen være den yngste, den mindst erfarne, og derfor vil Manden naturligt tage Føringen i Ægteskabet. Til Gengæld er den Kone, der bliver gift ung, udsat for at overraske baade sig selv og sin Mand, fordi hun har Udviklingsmuligheder. Men selv hvor begge finder det naturligt, at Manden gaar forrest, betyder det ikke, at Hustruen helt skal smelte ind i hans Maade at se Tingene paa. Det skal være fifty-fifty i et godt Ægteskab, begge skal give deres Del. Mænd holder af at hævde, at de er bedre begavede end Kvinder. Det er muligt, at der er en lille Forskel i Mandens Favør, statistisk set. Men det siger ikke, at en Mand altid vil være bedre begavet end den Kvinde, han er blevet gift med. Naar Manden har Ret, skal han have det, og naar Konen har Ret, skal hun ogsaa have det. Man skal ikke skændes, og den, der vinder Skænderiet, skal ikke bestemme. Man skal snakke om Tingene og høre efter hinanden, og saa træffer man i Fællesskab Afgørelsen. Der er noget galt, hvis den ene altid skal bøje sig. Et Menneske kan simpelthen ikke altid have Ret — eller Uret. Ægteskabet skal hverken være Mandens eller Konens Diktatur — det skal være et Demokrati — af ligeberettigede. Og til sin Tid skal Børnene optages i dette Demokrati.

DET, MAN IKKE KOMMER UDENOM

Glæde i et Ægteskab kommer kun, hvor Ægtefællerne ærligt og oprigtigt er glade for at leve sammen som Mand og Kvinde. Er det i Orden, bliver andre Vanskeligheder lette at jævne, og er der noget i Vejen der, kommer der en Skævhed ind fra Grunden af, hvor godt man saa ellers passer sammen.

De fleste ved forfærdende lidt om Vilkaarene for et lykkeligt seksuelt Samliv. Mange Forældre oplyser slet ikke deres Børn om disse »flove« Ting. Børn samler ulækre Oplysninger fra Kammerater, de unge prøver

sig maaske frem med tilfældige Forbindelser, der gerne bliver en Skuffelse. Mænds større »Erfaring« er ofte gaaet udenom det sjælelige, der gør Samliv til Kærlighed, og Kvindens »Uskyld« betyder tit, at det legemlige skydes tilside. Man maa »betale« for Goderne Hjem og Mand og Børn og Forsørgelse ved at finde sig i Mandens »Lyster«, og man ser maaske ligefrem hen til den Alder, da »den Slags« er overstaaet. Hvad enten Manden opfatter dette eller ej, — han kan ikke undgaa at føle, at han ikke er helt elsket. Han kan blive forraaet og komme til at se paa det seksuelle som noget smudsigt og sig selv som et Bæst, fordi det optager ham. Eller han kan blive indesluttet og fremmed for sin Hustru. Og maaske søger han en Dag til en anden Kvinde; simpelthen i Nødværge.

Og dog er der intet saa smukt, og intet, der udvikler et Menneske saa meget som et ærligt og inderligt kønsligt Forhold, hvor to holder sammen, fordi intet i Verden forekommer dem saa meget værd som det, de har alene med hinanden.

MAN SKAL TALE OM TINGENE, MEN —

Intet Menneske burde gifte sig uden at have en vis Viden om det seksuelle Liv. Er der ikke anden Vej, er der i hvert Fald Bøger. Danske Læger har skrevet gode, saglige Bøger, som enhver kan være tjent med at læse.

Og saa skal man kunne tale med sin Ægtefælle om disse Ting, forklare, om der er noget, man savner, eller noget, der er en ubehageligt. Det er naturligt, at man er genert i Begyndelsen. Men det er unaturligt at blive ved med at være det.

Derfor kan man udmærket være blufærdig. Og man skal ikke — som visse Ægtefolk — slaa om sig med disse Emner i Tide og Utide. Man kan komme i Selskaber, hvor de mindre pæne Historier blomstrer over Kaffen, og hvor Folk opfører sig som Skolebørn, der siger »forbudte Ord« under høje Skraldergrin. Munterheden er ærlig talt sjælden ægte, den er snarere trodsig. I Virkeligheden er man baade genert og hæmmet, men man vil ikke være ved det.

Ser man naturligt og smukt paa Forholdet mellem Mand og Kvinde, falder det ikke en ind at larme op om det i Tide og Utide. En nygift ung Kone har al Ret til at føle sig ubehagelig til Mode, hvis hun dumper ind i den Tone, og man behøver ikke at falde ind i den. Man skal aldrig være saa krampagtig bange for at virke snerpet, at man lader sig trække med til hvad som helst for at demonstrere, hvor frisindet man er. Hverken i Ord eller Gerning. Megen Letsindighed er ikke andet end Pral og Angst for at blive røbet som Pralhans.

TILSTAAELSER

Skal man fortælle sin Ægtefælle om tidligere Forbindelser? Kommer det ikke naturligt, maa man hellere tie stille. Og saa skal man passe paa, om »Ærligheden« i Virkeligheden ikke er Trang til at gøre sig interessant og lege lidt med sine egne og den andens Følelser. Tynger det virkelig Ens Samvittighed, er det bedst at komme frem med det og faa Tilgivelse. Men man skal ogsaa tænke paa, om man ikke skylder den tredie Part at tie stille, navnlig hvis det er en fælles Bekendt.

Bliver man spurgt, er det uundskyldeligt og meget dumt at lyve. Man ved ikke, hvad Dag Tilfældet røber En, og saa er Sagen værre, fordi man har benægtet. Og daarlig Samvittighed over en Løgn giver Uro i Ægteskabet.

De fleste vil sikkert staa sig ved ikke at rippe op i noget, der er forbi. Historien om Rolf Blaaskægs nysgerrige Koner er meget lærerig. Det er Fremtiden, ikke Fortiden, man skal have sammen.

JALOUSI ER ALTID HÆSLIG

Jalousi er vist egentlig en Art Storhedsvanvid. Vi ser Verden ud fra et Midtpunkt — »mig selv«. Saa kommer de, der tilhører mig, og saa »de andre«. Og det er Højforræderi mod »mig selv«, hvis en af dem, der tilhører mig, bare ser paa en af »de andre«. Ikke?

Der er Psykologer, der siger, at den, der aldrig, selv ikke i den inderste ubevidste Krog af sin Sjæl nærer Tanke eller Ønske om at være sin elskede utro, heller ikke kan blive jaloux. Det er maaske meget sagt. Hvis den, man holder af, pludselig svigter, kan man ikke undgaa at føle noget ved det. Men tænker man sundt, maa Uoverensstemmelsen afsluttes paa en eller anden Maade — ved Anger og Forsoning, eller ved Brud og Resignation.

Den sygelige Jalousi derimod afsluttes aldrig. Den ligger som en Skygge over Ægteskabet, altid parat til at fordreje ethvert Bekendtskab. Viser det sig, at den har taget fejl, dør den ikke, den søger kun en ny Genstand.

Maaske bunder den i, at den skinsyge er angst for at være en daarlig Elsker, for ikke at være smuk nok, for ikke at være begavet nok. Den Angst kan kun udryddes ved fuld Ærlighed og fuld Hengivenhed mellem Ægtefællerne.

Jalousi kan ogsaa være Herskesyge. Man vil eje alle sine nærmestes Tanker og Handlinger, hvad enten det er Ægtefællen eller Børnene. Den Art Jalousi kan overleve Kærligheden og faa den skinsyge til at nedværdige sig dybt for at skade den anden.

Unge Ægtefolk kan finde det helt pikant at lege med lidt Jalousi.

Men i hvert Fald den ene morer sig hurtigt lidt forceret. Det er bedre at lade være med at adoptere Tigerunger —.

Det er ikke morsomt at se sin Mand være elskværdigere mod andre Kvinder end mod en selv. Det er ikke morsomt at se sin Kone live op og faa Glans i Øjnene, fordi der kommer en fremmed Mand paa Besøg. Men een Ting nytter ikke — Scener! Bebrejdelser, Taarer, det virker ikke — eller virker helt forkert. Man kan drive en Mand fra sig med grundløs Jalousi, han kan simpelthen ikke holde til Turene i Længden.

Har man Spirerne i sig, maa man gøre et Stykke Arbejde for at luge dem op. Hænger Tankerne ved Manden hele Dagen, maa man se at tvinge dem ind i andre Baner. Man kan sige til sig selv: »Der findes nok Tusinder af Kvinder, som er kønnere, yngre, morsommere, klogere og mere tiltrækkende end jeg. Men min Mand har jo valgt mig af sin frie Vilje, og der er ingen Grund til at tro, han ikke ved, hvad han selv vil.«

Man skylder den, man har giftet sig med, Tillid. Og man kan jo alligevel ikke give ham Skyklapper paa. Smil med, naar han smiler til en sød Pige (det ærgrer ogsaa hende allermest). Sig »Ja, hun er skam sød!«, og lad være med at tilføje et »men...«. Smaalighed og Angreb vækker bare Ridderligheden i Mandfolket. Og mangen Kone har hakket saa længe paa en anden Kvinde, at det er endt med, at Manden er blevet nysgerrig.

SKAL JEG BEHOLDE MIT SELVERHVERV?

Skal Hustruen blive ved med at arbejde for andre, efter at hun er blevet gift?

Hvis Selverhvervet er et Pengespørgsmaal, er det ikke noget særligt Problem. Saa er det afgørende, om man har Raad til at undvære det. »Lommepengearbejde« for en ung Pige, der bor praktisk taget gratis hjemme, og Selverhverv for en ung Kone skal sammenlignes med Forsigtighed. Der er den ekstra Arbejdstid, naar baade Hjem og Arbejde skal passes ordentligt, der er de større Udgifter, naar Husmoderen ikke er hjemme selv, der er Skatten. Mange unge Ægtefolk har startet paa »et Par Aars« Selverhverv, indtil de har faaet Hjemmet udstyret, og nu kan de ikke slippe ud af det, fordi Udgifterne — især Skatten — ikke er til at slippe udenom.

Paa den anden Side er der Pengene. Men det er nu ikke saa helt enkelt. Hvor begge arbejder, er det rimeligt, at Pengene gaar i en fælles Pulje, Udgifterne afholdes, og man deler Resten. Det er lige saa urimeligt at sige, at den udearbejdende Hustrus Penge er hendes egne kvit og frit, som at Manden holder paa, at hans Penge er hans

egne. Fortjenesten tilhører Familien, og Hustruen maa yde noget i Kontanter til Gengæld for det Arbejde, hun unddrager Hjemmet.

Regner man med at holde op en Dag og faa et Barn, skal man passe paa, Tiden ikke løber fra En. Der vil altid være et eller andet, man »lige gerne vil have Raad til først«.

SE 30 AAR FREM, NAAR DE GIFTER DEM

Anderledes stiller det sig vist, hvor Hustruens Arbejde virkelig betyder noget for hende. Har man anlagt sit Liv og sin Uddannelse paa en Karrière, eller er man en af de ikke helt faa Kvinder, der er dygtig paa Kontor eller i Butik og en elendig Fummelfinger ved en Gulvspand — saa skal man passe paa med at »ofre« sit Arbejde for Ægteskabet. Ofre glemmes saa hurtigt — selv naar man selv bliver ved med at minde om dem — og selvom de første Aar glider godt nok, kommer der en Tid, naar Børnene er voksne, hvor Saaret bryder op. Og saa er det meget svært at vende tilbage til Arbejdet. Det er ikke egoistisk gerne at ville beholde et Arbejde, man holder af og er dygtig til. Man kan blive nødt til at lempe sig — til at trække et dobbelt Læs i en Aarrække, til at skære Arbejdet ned til Halvtid, til maaske mens Børnene er smaa at sætte det meste af det, man tjener, i Hushjælp eller andre »Driftsudgifter«. Men det er Besværet værd at holde Strengen til Arbejdet fast, indtil den unge Mors og Hustrus hektiske første Aar er ovre, og man igen kan begynde at være sig selv lidt igen.

Men det maa man være enig med sin Mand om. Og Diskussionen maa afgøres inden Ægteskabet, det fører næppe til noget godt at »vente og se«.

KÆRLIGHED OG HUSHOLDNINGSPENGE

Med Ægteskabsloven i Haanden kan man jo nok tvinge sin Mand til at betale baade Husholdningspenge og Paaklædningspenge og Lommepenge — i rimeligt Forhold til hans Indtægter. Men skal man først til det, saa . . .

Men altsaa: Husholdningspenge og Penge til Hustruens personlige Udgifter er ikke en Naade, men en Ret. Hustruen er betroet til at sørge for Familiens daglige Fornødenheder, og det skal hun have Penge til. Og Hustruen yder en fuld Arbejdsindsats, lige med Mandens, ved at bestyre Hjemmet, derfor har hun Krav paa en Andel i Familiens Indtægter.

Det er meget retfærdigt og soleklart, og dog er der Mænd, der

føler sig forurettede ved at betale noget til deres Familie. De fortjener ikke en god og dygtig Kone.

Faste Husholdningspenge er det eneste rigtige. Man kan ikke føre Hus økonomisk forsvarligt, hvis man aldrig kan disponere over et større, fast Beløb. Det er en Uvane, at Hustruen skal bede om en Femkrone der og en Tokrone der. Til Gengæld skal Hustruen være klar over, hvad Familien raader over, og hvad hun kan tillade sig at bruge. Derfor er det sikkert det bedste, at Mand og Kone stiller et Regnskab op sammen. Saa kan man ogsaa snakke sig til Rette om Paaklædning og Lommepenge og Nyanskaffelser. Den Mand, der ikke vil give sin Kone Besked om sine Pengesager, faar til Gengæld et evigt Plageri, ligesom Børn plager for Penge til Slik og Legetøj uden at ane Penges Værdi.

Kloge Folk holder paa, at Husmoderen skal føre detailleret Regnskab. Det har været en Plage for mange Husmødre, som ingen anden Trøst har kendt end Posten »Diverse«. Og mon det er saa nødvendigt? Det »store« Budget over de samlede Indtægter viser jo, hvor meget der er til Husholdning, og man kan nok »paa Øjemaal« lære ikke at bruge flere Penge, end der er.

Med Regnskab mener jeg detailleret, evindeligt Regnskab. Enhver Husmoder bør derimod med Mellemrum holde Regnskab over sine Udgifter i en bestemt Periode — en Uge — og hos hver enkelt Leverandør. Faar hun saa Følelsen af, at der er noget, der er ved at være galt, kan hun med et hastigt Blik i »Prøveregnskabet« konstatere, hvor det er, der er noget galt. Det er i hvert Fald bedre at gennemføre denne Fremgangsmaade end at begynde med et minutiøst Regnskab, køre fast, opgive det hele og aldrig mere ville se en Regnskabsbog.

For den lille Husholdning er det mest praktisk med Husholdningspenge pr. Uge. Det skal være store Forhold, før Fordelen ved at købe ind for en stor, maanedlig Sum opvejer Ubehagelighederne ved at disponere for en Maaned ad Gangen.

LOMMEPENGE ER MINE EGNE

De Lommepenge, der er afsat, bør begge have Lov at bruge uden at skulle aflægge Regnskab. Men søger man »Forhøjelse« eller »Ekstrabevilling«, er det sikkert klogt at kunne lægge Papirerne paa Bordet.

Mand og Kone skal have det saadan med deres Penge, at Konen ikke behøver at ryste af Rædsel for en Overskridelse paa 5 Kroner — og saadan, at Manden ikke bliver drevet ud i Uføre, fordi Konen kræver mere, end han kan skaffe.

2. DE SMAA TUER —

Husmoderen har gaaet alene hjemme hele Dagen og kedet sig og ikke haft nogen at tale med. Hun glæder sig til at faa Manden hjem, og saa kommer han i et forfærdeligt Humør, fuld af Kritik over Maden og Børnene og alt. Det værste, man kan gøre, er at slaa ind paa Tonen. Man maa hellere prøve at tænke over, hvad der kan være Grunden. Han kommer maaske hjem, endnu aandeligt øm af Sammenstød med de Mennesker, han skal have at gøre med. Hun modtager ham, boblende af indestængte Tanker, Smaaklager, Ideer og Forslag efter den ensomme Dag. Han synes godt, hun kunde lade ham have Fred, naar han endelig er hjemme. Og hun synes godt, han kunde bringe lidt Liv ind i hendes ensomme Verden. Og saa tørner de to Krav sammen og slaar Gnister.

Lidt bør begge Parter lempe sig. Det kritiske Punkt er den første halve Time. Lad ham være i Fred og gøre, som det passer ham! Kæl for hans smaa komme-hjem Vaner, hvad enten det er »Maden paa Bordet paa Slaget« eller et Kvarter med en Avis i Enrum først. Ikke spørge, »hvorfor han nu er sur i Dag« — saa faar De bare at vide, at det er Deres Skyld — men hjælp ham umærkeligt og taktfuldt til at faa Luft, og hør efter. Saa glemmer han, at »han havde glædet sig til Bøf«, og ender med at rose Deres dejlige Plukfisk.

Senere paa Aftenen kommer saa Deres Tur. Han skal ogsaa være med i, hvad der foregaar i Hjemmet. Men fortæl lidt spøgefuldt. Hvis De vænner Dem til at være evigt bekymret over Smaaærgrelser, kan det knibe med at faa ham til at tage det alvorligt, naar der endelig er noget alvorligt galt.

Husmoderen gaar tit med et lille Mindreværdskompleks, hun synes ikke, hendes Arbejde er paaskønnet og agtet nok, derfor puster hun Bagateller op for at vise, at hun ogsaa har det haardt. Og Manden kommer sikkert i hvert Fald til det Resultat, at det maa være meget kedeligt at være Husmoder, siden hans Kone bliver saa kedsommelig af det.

Herregud — er Arbejdet ikke 100 pCt. morsomt, saa find paa noget andet at tale om, naar det er overstaaet! Hvorfor ogsaa lade det ødelægge den Del af Dagen, hvor man er fri for det?

Og saa skal man selvfølgelig ikke i Jagten paa dybere psykologiske Motiver se bort fra, at Manden faktisk ogsaa kan blive sur, hvis Maden er kedelig eller Hjemmet rodet og uhyggeligt.

DEN FORSTAAENDE KONE

Skal Konen interessere sig for Mandens Arbejde? Det er klogt. Men det er ikke klogt at blande sig i det og dirigere, saa alle og enhver

taler om, hvor flink den Kone er til at holde sin Mand til Ilden. De fleste Mænd ved meget godt, hvor meget deres Arbejde er værd, og hvor langt de kan drive det, og Hakkeri skaber snarest Stædighed og Uvilje. Men Konen bør være klar over, hvad hans Problemer er, og kunne høre efter, naar han søger hendes Fortrolighed. Husk paa, at i Forlovelsestiden kunde De lytte til ham i een Uendelighed. Og hvis De har for travlt nu, saa tænk paa, at der sikkert er andre Kvinder, der godt vil høre paa ham.

Det skulde være saadan, at Manden selv først og fremmest søgte sin Kones Raad og Mening, naar der laa en vigtig Afgørelse foran ham — men det kræver, at han ved, hun vil høre paa ham uden straks selv at tage Têten.

DEN HJÆLPSOMME MAND

Skal Manden hjælpe sin Kone med Husarbejdet? Hvis hun har Udearbejde og bidrager med Penge til Hjemmets Budget, er det kun rimeligt, at de deler det Ekstraarbejde, der paa den Maade bliver. Men hvis hendes Arbejde bestaar i, at hun fører Husholdningen, altsaa er »almindelig Husmoder« — maa det blive et Spørgsmaal om almindelig Høflighed og Hjælpsomhed, om han vil give en Haandsrækning, naar det gaar haardt paa. Det vil vel falde i hvert Fald mange yngre Ægtemænd naturligt. Men noget Krav kan det ikke være. Og hvis det ikke gøres af god Vilje og frivilligt, er det ikke meget værd. Man kan dog godt give ham et lille Vink — mange Mænd opdager simpelthen ikke, hvornaar Konen er særlig ophængt.

Men Mænd burde ikke regne med, at Konen ogsaa skal være Barnepige for dem. De mest tankeløst fordringsfulde Ægtemænd er gerne Sønner af de Mødre, der gør Forskel paa Døtre og Sønner. Den unge Kone kæler maaske for den »mandige Ubehjælpsomhed«, men hun vilde egentlig gøre ham en større Tjeneste ved, mens Ægteskabets Vaner endnu er nye og bøjelige, at lokke ham til at kunne klare sig selv lidt mere. Det er ynkeligt, hvis et voksent Mandfolk ikke kan tage sig en Kop Kaffe selv eller slaa sit eget Barbervand ud. De skulde engang til Skræk og Advarsel vise ham en gammel Aldersrentenyder, som Konen er død fra. Det er sikkert Jordens mest forsømte og ubehjælpsomme Væsen.

ALTING GAAR MIG PAA I DAG!

Kvindens Humør og Energi er mere svingende end Mandens. De fleste Kvinder ved, det er rigtigt, naar de hører det, selvom de aldrig har tænkt over det før. De fleste har en mere eller mindre udpræget maanedlig »Humørkurve«, med en Top, hvor man er oplagt, og alting

gaar let, og en Bund, hvor smaa Tuer bliver til uoverstigelige Bjerge. Hvis man vænner sig til at kikke paa Kalenderen i sine sorteste Øjeblikke, hjælper det gerne noget. »Naah — det er ikke Verden, der er noget galt med, det er mig« — og det er noget, der gaar over! — Tag det lidt roligt, lad være med at forcere Arbejdet, vent, til det trækker over, saa gaar det hele lettere. Og tæl til tyve, før De indlader Dem i Skænderi — der er meget stor Chance for, at De har Uret.

Mænd forstaar det gennemgaaende ikke, og selvom de faar det forklaret, husker de ikke paa det. Det Problem maa man selv ordne, og glæde sig over, at Depressionen følges af en Periode med større Kraft og Energi. Det vilde maaske være behageligere at være ligevægtig — men det andet følger med selve det at være Kvinde.

Mandens Irritabilitet skyldes snarere ydre Aarsager, daarligt Helbred, som han ikke vil være ved, Ærgrelser paa Arbejdspladsen. Her kan en klog Kone finde Grunden og prøve at gøre noget for det.

SKÆNDERI ER ÆGTESKABETS SALT

Der er Ægtefæller, der skændes daglig og trives ved det. Og der er Ægtefæller, »der aldrig siger et ondt Ord til hinanden« og en skønne Dag gaar fra hinanden. Men bestandige Skænderier er nu for det meste en Art Hovedpine i Ægteskabet, ikke en Sygdom, men et Symptom. Hvis Ægtefæller gaar og lurer paa Anledninger, provokerer, driller, er der et Saar, der piner et Sted. Det kan være helt ubevidst, og det behøver ikke at have noget med Ægteskabet at gøre. Man kan fra Barn og ung bære paa en skjult Forurettelse over, at man blev overset og ikke paaskønnet nok, og den slaar ud i lys Lue, saa snart Ægtefællen »heller ikke« er hensynsfuld nok. Der kan ogsaa være en Uoverensstemmelse i det seksuelle Samliv, som skaber ophobet Ondskabsfuldhed. Der er ikke andet at gøre, end at den Ægtefælle, der virkelig holder af den anden, opgiver at være rustet til Tænderne, ikke tænker paa at hævde sig i Skænderiet, men paa at komme bagom det og hjælpe den anden.

DEN BLIDE XANTIPPE

Kvinder kan udvikle sig til Tyranner paa en elskelig Maade, som det er meget svært at sætte Fingeren paa. Vi raaber ikke op og slaar i Bordet, vi græder lidt, vi indsmigrer os lidt, vi piller lidt ved Sagen Dag efter Dag, til Draaben har hulet Stenen, og Manden giver efter — ikke fordi han synes, vi har Ret, men fordi vi er ihærdige. Er han slet ikke til at have med at gøre, kan vi faa lidt Hovedpine — vi

føler os virkelig daarlige, det gør vi — vi bygger et sart Helbred op, som der skal tages Hensyn til.

Man skal ikke misbruge sin Mands bedste Egenskaber — hans Hensynsfuldhed, hans Forelskelse — til at sætte sine tilfældige Luner igennem. Det gaar til en Tid, men det udhuler Forholdet. Før eller senere føler han sig udnyttet, og det kan slaa Kærlighed ihjel. Pylreri og Smaaklynkeri kan være sødt og rørende hos en lille ung Kone — men hos en voksen Kvinde er det uudholdeligt.

Saa hellere et rask Skænderi — hvis det ender med en Afgørelse, og hvis den tabende Part er indstillet paa loyalt at bøje sig.

DRILLESYGE

Drilleri kan være en godmodig Maade at trække den anden ned paa Jorden, naar han — eller hun — kommer for højt op. Men evigt Drilleri er ikke til at holde ud. Det eneste Middel er — som alle vise Forældre har sagt til deres Børn — ikke at lade sig drille. Skal man slaa i Bordet overfor Drillepinden, skal det kun ske en enkelt Gang, naar det tydeligt er for galt — og saa skal den anden mærke, det er Alvor, og at man ikke vil finde sig i det. Den drillesyges egen Karakter lider næsten værst ved denne evige Spejden efter ømme Punkter at prikke til. Kan man ikke gøre noget ved den voksne Drillepind, kan man i hvert Fald tage haardt om Ukrudtet hos sine Børn.

VI ER JO KUN OS SELV —

Hvor der ikke er Sprængstof i Ægteskabet, lurer der en anden Fare — Ugideligheden. Det er Konen, der kommer gabende til Morgenbordet med Papilotter i Haaret, det er Manden, der vælter sig fra Middagsbordet hen paa Sofaen og kun forlader den for at tage Lænestolen ved Kaffebordet som en Station paa Vej til Sengen. Hun undskylder sig med, at hun har meget at gøre. Men man arbejder nu bedst, naar man har faaet koldt Vand i Ansigtet og en Kittel paa! Han siger, han er saa træt, saa træt. Men hvis man bliver saa træt af otte Timers Arbejde, at man er Sofadyr i hele sin Fritid, saa er man syg og skal gaa til Læge! Hvis man altsaa ikke bare har en daarlig Vane.

Man kan sove sig søvnigere. En rask Tur, Arbejde i Haven, et Foredrag, en Biograftur — det er Medicin mod »Sofasyge«.

MORGENLÆRKE?

Nogen Mennesker vaagner og er vaagne. For andre er det en lang og pinefuld Proces at begynde Dagen. Morgengnavenhed er vist dels Vane, dels Natur, og den kan i hvert Fald holdes nede, hvis man

vil. Men den morgenfriske skal ogsaa være lidt hensynsfuld. Lad ham begrave sig i Avisen, den er jo Lynafleder! Og lad være med at fyre en Maskingeværsalve af Planer og Spørgsmaal af imod ham over Morgenkaffen — det er det uheldigste Tidspunkt til at appellere til hans Interesse.

VI VIL VÆRE SOM EEN —

Sørg for een Ting, naar De indretter Deres Hjem — lidt Plads til Privatliv! Om ikke andet, saa en magelig Stol og et lille Arbejdsbord i Soveværelset. Der er intet saa enerverende som at være klæbet op ad hinanden, ligemeget hvordan ens Humør er, og ligemeget hvad man har at tænke paa.

Og vær forsigtige med fra den allerførste Dag at vænne hinanden til at gøre Rede for hvert Minut paa Dagen, hver Aftale, hver Samtale med andre. Det er yndigt, saa længe man er opslugt af hinanden og kun leder efter noget at dele, men det bliver en Lænke efterhaanden. Og Fortroligheden er alligevel ikke mere værd, end det man lægger i den. Foretager den anden Part sig noget forkert, finder han eller hun saamænd ogsaa nok paa at lyve, naar man bliver »forhørt«.

Man maa absolut ikke læse hinandens Breve uden Tilladelse! Det er dels en Forbrydelse — »Krænkelse af Brevhemmeligheden« og dels meget ufint. Det er heller ikke fint at lægge Brevet demonstrativt uaabnet paa hans Kuvert — og saa anvende alle Tricks for at tvinge ham til at lade En se det! Breve vedkommer kun den, de er adresseret til!

FERIE FRA HINANDEN?

Privatliv er godt — og maaske var det allersundeste 14 Dages uhæmmet Privatliv om Aaret — Sommerferie hver for sig? Mange er glade for det, mange kunde slet ikke tænke sig det, det er en Temperamentssag. Men det behøver absolut ikke at betyde, at der er noget galt med Petersens Ægteskab, at de holder Ferie hver for sig.

3. OMVERDENEN

BEGREBET »SVIGERMOR«.

Naar Mand og Kone kommer godt ud af det sammen, møder de i Reglen ogsaa Omverdenen paa samlet Front. Men visse Anstødssten kan dele Interesserne.

En af dem er »Familie«.

Svigerfar er et Menneske med sine egne Egenskaber, men »Svigermor« er en Skabelon, skabt af Revyer og Vittighedstegninger — og en



meget dum Skabelon, der godt kan gøre Fortræd. Hans Mor kan være lidt forbeholden overfor den unge Pige, der er løbet med hendes Søn — og hendes Mor kan rykke sin Datter til Undsætning med lidt for stor Nævenyttighed i det daglige.

Men der er dog ikke noget at sige til, at en Mor er interesseret i, hvordan det gaar Sønnen eller Datteren.

Det er dumt — og smaaligt — af den unge Kone at være mistænksom. Der er Forskel paa en venlig Haandsrækning og paa Indblanding. Og det er ogsaa galt, hvis Konen mobiliserer sin egen Mor i ægteskabelige Stridigheder, det ødelægger Forholdet til Manden, der ogsaa er paa Vagt overfor »Svigermorskabelonen« og ser Tyranni, hvor det slet ikke er tilsigtet. Svigermor — begge Svigermødre — skal være kære Gæster i Hjemmet, Venner, man vender sig til, naar Erfaringen og Kræfterne ikke slaar til. Ikke »Forbundsfælle« eller »Fjende«. Og husk, der skal to til at slaa Tonen an mellem Svigermor og Svigerbarn.

Svigermor skal behandles høfligt, og man skal vise Hensyn. Mange unge læsser tankeløst en Masse over paa deres Forældre. »Det gør Mor gerne —« eller »Mor sidder jo alligevel ene,« hedder det. Men man maa ikke tage det som en Selvfølge, at man altid kan kalde Mormor eller Farmor til, naar man trænger til Hjælp.

Den, der har været »Mor og kun Mor« hele sit Liv, bliver desværre lettest den ildesete Svigermor. Har man ikke andre Interesser end sine Børn, maa man ligefrem suge Næring fra det unge Ægteskab for at fylde sin egen tomme Tilværelse, og det kan man ikke. Hvor meget man end har »ofret« sig for sine Børn, saa maa man en Dag bringe et virkeligt Offer og lade dem blive selvstændige Mennesker.

Husholdningspenge, Madlavning, Møblernes Plads i Stuerne, Svigersønnens Uvane med at slaa Aske af paa Tæppet og Svigerdatterens Smag i Hatte, samt Børneopdragelse, er Svigermor helt og fuldt uvedkommende.

UNGDOMSVENNER, DER FORSVINDER

Usikkerheden hos den unge Pige, der skal til at være Frue, giver sig tit Udslag i Uvilje overfor Mandens Ungdomsvenner. Han kommer stolt hjem med dem for at vise sin søde, dygtige Kone frem, hun føler det som et Overgreb, at hun saadan skal bedømmes og kritiseres, og hun rejser Børster. Helt galt er det, hvis Manden kommer med kvindelige Kammerater. Sine egne Veninder ved hun nok, hvad hun skal med — de skal beundre Hjem og Mand. Men Mandens kvindelige Kammerater —. Den Hustru findes vist ikke, der

ikke mere eller mindre demonstrativt faar dem lempet ud af Bekendtskabskredsen.

For hende er Problemet ikke saa stort. Hun glemmer ærlig talt næsten sine egne Venner i Rusen over den nye Værdighed, og hun regner med, at det er det samme for ham.

Grib Dem i det, hvis De mærker dette Stik af Smaalighed overfor hans Venner! Vær sød ved dem, og lad være med at underminere, hverken med Grovfil eller Naalestik. De kan dog ikke Resten af Livet være det eneste Menneske, han faar at se. Og Ungdomsvenskaber er nu engang de ærligste og mest uselviske.

Men mange Koner er ikke tilfredse, før de har faaet luget hele Mandens Kreds af Ungdomsvenner op og erstattet dem med en dødkedelig Rabat af pæne Naboer og Forretningsforbindelser omkring et Bridgebord.

IKKE FALDE DEN ANDEN I RYGGEN

Man skylder sin Mand Loyalitet. Kommer han hjem med en Ven eller en Forretningsforbindelse, kan man tænke, hvad man vil — men først sige det bagefter. Gæsten skal modtages med arabisk Gæstfrihed og en mager Menu pyntes med et Smil.

I Selskaber maa Manden ikke bare anbringe sin Kone paa en Stol og saa begynde at more sig. Og Konen maa ikke sidde med en Mine, der siger, »dette gør jeg mod min Vilje!«. (Det omvendte gælder ogsaa!) Fejder mellem Ægtefolk i Selskab med andre er pinlige. Man kan maaske faa anbragt gode Stød — men det er at slaa under Bæltet.

Det er saa uopdragent at beklage sig til andre over sin Kone eller sin Mand, at vi ikke engang finder det nødvendigt at skrive her, at man ikke maa gøre det.

ER DE MORSOM AT GAA UD MED?

Har Deres Mand inviteret Dem ud til en morsom Aften, er der visse Spilleregler, der skal overholdes, hvis De vil have ham til at gøre det en anden Gang. Lad være med at beklage Dem over, at Pladserne i Teatret eller Bordet i Restaurationen er daarligt. Lad være med at herse med Tjeneren og forlange, Manden skal gøre det — man bliver ikke en mere betydningsfuld Person af at gøre sig ubehagelig. Lad være med at snakke om, hvor skrækkelig dyrt det var, lad være med at ærgre Dem over Mangler ved Maden, lad være med at blive stram i Ansigtet, hvis han bliver lidt »glad«. Og lad ham faa Lov at give en Bil hjem, selvom Sporvognen er billigere.

Det skal ikke være en Pligt eller et Offer at gaa ud med sin Kone. Hun skulde være den, Manden allerhelst vil have med.

ER DE MORSOM AT VÆRE HJEMME HOS?

Hvis Manden helst gaar uden Dem, og hvis han benytter enhver Lejlighed til at slippe væk — begynd saa ikke med Bebrejdelser, begynd med at spørge Dem selv: »Har han noget at blive hjemme efter?« Det kan godt være, De faar et Chok, hvis De er ærlig med Svaret.

En Lejlighed og tre Maaltider om Dagen er ikke nødvendigvis et Hjem, og to Lænestole, en Radio og Synet af Deres yndige Nakke, bøjet over Stoppetøjet kan ikke interessere en Mand lige voldsomt Livet ud.

Unge Koner kan ligefrem føre Krig mod Mandens Ungkarleinteresser, han maa ikke gaa til Sportskampe, ikke til »kedelige politiske Møder«, ikke sidde begravet i en Bog, ikke snavse sig til ved Husflid og hvad han saa maa, glemmer hun at fortælle ham.

Det er meget bedre at gaa ind paa hans Interesser og dele dem — ikke paatrængende, men diskret og med ægte Interesse. Naar Viljen er der, kan et vaagent Menneske altid skabe sig en Interesse, selvom den ved første Øjekast forekommer kedelig.

Det er jo lige saa galt, hvis Manden forlanger, Konen skal opgive alt andet end ham og hans Pasning. Der findes Mænd, som ikke vil høre Tale om, at deres Kone gaar til Møde en Aften, »for hvem skal saa give mig Kaffe?« Det vilde være komisk — hvis det ikke var lidt sørgeligt.

Man behøver ikke at gaa i Kloster, aandeligt talt, fordi man faar smaa Børn. En kvik, vaagen ung Kvinde kan gøre sig selv til en dødkedelig Frue paa faa Aar, hvis hun lader Bledyngen vokse op og skjule alt andet. Har man et forsvarligt indrettet Børneværelse, kan man udmærket gaa fra smaa Børn nogle Timer om Aftenen, — forudsat selvfølgelig, at der ikke er Tegn til Sygdom hos dem. Børnene har slet ikke godt af at vænne sig til at kræve et voksent Menneskes ustandselige Nærværelse. Men lad være med at narre Børnene, — fortæl, at De gaar og kommer igen om nogle Timer. Er Børnene fornuftigt opdraget, generer det dem ikke Spor.

Husk, at Ægteskabet ikke er et Aar eller fem Aar eller ti Aar — det er Resten af Deres Liv. Og om tyve, femogtyve, tredive Aar skal der ogsaa være noget for Dem at leve for. Hold Deres Interesser ved lige, og hold Deres Hjerne lidt i Træning, ogsaa i de Aar, Børnene kræver Dem mest — det skylder De Dem selv og Deres Mand, som skal leve Resten af Livet med Dem.

Det siges, at Mænd ikke kan lide intelligente Kvinder og Kvinder med Interesse for andet end Hjemmet. Men Mænd render ogsaa fra

dumme Kvinder, der helt ofrer sig for dem. Og husk — en intelligent Kvinde behøver ikke at gaa rundt og fortælle, hvor intelligent hun er. Hvis der er noget om det, siver det nok ud alligevel.

4. BØRNENE

GOD VILJE GØR DET IKKE ALENE

Hvis lidt psykologisk Sans og Viden gør det lettere at omgaas Voksne — saa er den uundværlig overfor Børn. Barnet formes i de første to—tre Aar af sit Liv saa afgørende, at intet af, hvad der senere sker med det, kan udslette det Grundpræg. De fleste Mødre ved efterhaanden, at deres Barn bliver mærket for Livet af Rachitis, hvis det bliver forkert ernæret i disse Aar. Men de er ikke altid klar over, at Barnet bliver herskesygt, vagt og ubeslutsomt, løgnagtigt eller frygtsomt for Resten af Livet, hvis dets Forældre opdrager det forkert i det samme Tidsrum.

Instinkt er ikke nok, og god Vilje er ikke nok. Vi rynker lidt paa Næsen af Mødre, der af inderlig god Vilje gør deres Børn til kraftige Fedtboller ved at fylde dem med »dejlig« tyk Vælling uden Gnist af Vitaminer. Men vi vil ikke rigtig tro paa det med, at Børns aandelige Udvikling ogsaa følger bestemte Love, som bør læres. Og dog er det rigtigt.

MENS JEG VENTER —

Der er vævet et Net af Romantik om den vordende Moder, saa man daarligt tør falde ud af Rollen og sige, at de ni Maaneder er en infam og ubehagelig Tid, man er rigtig godt bange for Fødslen, og at det hele ikke vilde være til at holde ud, hvis ikke denne store Glæde ventede langt forude.

Der er Kvinder, der aldrig føler sig saa vel, som naar de venter et Barn. Men de fleste er lejlighedsvis endda meget langt nede, trætte, kede af deres Udseende. Man kan grave sig ned i Utilpasheden, give efter for den — eller man kan bekæmpe den, sige til sig selv, at det er kun en Overgang, og at man ikke kan plage andre med sin Svaghed.

Det sidste er baade det klogeste og i Virkeligheden det behageligste for En selv. Tænk paa andre Ting. Læs gode Bøger, gaa ud mellem Mennesker, De behøver ikke at genere Dem for Deres Udseende. Pynt Dem lidt ekstra, køb en god Kjole eller et Par fikse Kitler, brug smaa, brogede Tørklæder, lidt nyt om Halsen og i Ørene. Hold Deres Haar ved lige og blive ved med at lægge Teint. Og lad være med at høre paa Røverhistorier om svære Fødsler og vanskabte Børn. De fleste Fødsler gaar let, og de fleste Børn er yndige. Er De i fjerneste

Grad urolig, saa tag overtværs og gaa til Læge, uden at være bange for at virke pylret. Lægen kan ogsaa skaffe Dem af med mange Smaaubehageligheder — Halsbrænde, Søvnløshed, og hvad der nu ellers følger med.

HUSK DERES MAND!

Der er ikke noget at sige til, at De samler Dem helt om Barnet i de sidste Uger før Fødslen og lige efter. Men saa kommer der et kritisk Punkt. Man skal have Kærlighed nok og Tid nok baade til Barnet — og Manden. Jo gladere, Moderen er for det lille Barn, jo mere hun gaar op i det, des mere føler Manden sig som en Hund i et Spil Kegler. Han forstaar det ikke, han synes netop, det er sødt, De er saadan en omsorgsfuld lille Mor. Men mens De er optaget af Deres Smaabørn, kan der ganske umærkeligt ske noget med Deres Ægteskab. De glemmer Manden i nogle Aar, er helt og egoistisk Mor — og naar De saa faar et Pusterum og vender Dem til ham igen — er han der saa?

Vær retfærdig og del Dem. Skal noget forsømmes for Barnets Skyld, saa lad det blive Stueplanterne eller Broderiet — ikke Manden.

LAD FADEREN VÆRE MED

Og giv ham Del i den lille. Moderkærlighed er en primitiv, egoistisk Følelse, der er kun Plads for to. Men man er tre i en Familie. Lad ham se noget til Barnet ogsaa. De skal ikke læsse Arbejdet med Pasningen over paa ham, men lad ham holde det, lad ham trække det i Overtøj, naar det skal ud — saa mærker han rigtigt, hvor hjælpeløst det er — lad ham faa Lov at gaa ind og »forstyrre« det og pludre med det, naar han endelig er hjemme. Det maa ikke blive saadan, at Barnet for sin Far kun er et skraalende Væsen, der har taget hans Hjem og hans Kone fra ham. De fleste rigtige Mandfolk er i Virkeligheden glade for Smaabørn, og deres egne kan de i hvert Fald sjældent staa for.

Griber man ikke Lejligheden til i Tide at gøre Far og Barn bekendt med hinanden, bliver man selvfølgelig nok selv Nummer eet for Barnet. Men man tager noget meget værdifuldt fra de to andre.

BØRN FØLGER DERES EGNE LOVE

Det lille Barn udvikler sig ad ganske bestemte Trin. Nysgerrighed, Fantasi, Trods, Evne til at lege med andre — alt skal gennemløbes. Ensomhed, Mangel paa Beskæftigelse, Tvang kan forsinke Udviklingen, og interesserede Forældre kan hjælpe Barnet den Vej, det skal. Børnehjemsbørn er længe om at lære at tale flydende, de kender færre Ord



end Børn, hvis Omgivelser har Tid til at snakke med dem. Passende Legetøj (Montessorrilegetøj) kan understøtte den naturlige Udvikling. I den Periode, Sansen for Farver vaagner, er det selvfølgelig en Fordel, at Barnet kan træne med Farvekort. Men Farverne lærer det under alle Omstændigheder — og man kan ikke lære et Barn noget om Farver, før det er modent til at opfatte det.

BØRNEVÆRELSET

Hvis De overhovedet kan, saa giv Deres Børn deres eget Værelse selvom De skal ofre Spisestuen eller den fine Stue. Ingen, der har prøvet at have Børnene i deres eget Værelse, kan finde sig til Rette med Systemet med Børn—Voksne mellem hinanden.

Om Natten stuver man sig sammen i et overfyldt Soveværelse, om Dagen gaar man hinanden paa Nerverne i en overfyldt Stue. Børnene skal have et Pigtraadshegn af Forbud omkring sig for ikke at ødelægge de Voksnes Ting, deres Leg er altid i Vejen, der maa Klap og Skænd til i en Uendelighed. Til sidst søger de fleste Børn jo i rent og skært Nødværge paa Gaden — og de lærer maaske aldrig at føle Hjemmet som deres igen.

Smaabørn er ikke et foreløbigt Onde i 'et Hjem, der ellers kunde være saa pænt. Man maa regne med Børn, naar man indretter sig, Smaabørn, der har deres eget Værelse, hænger ikke altid over deres Mor. Og alle faar mere Ro om Natten, naar de med samme Sengetid deler Værelse.

Børn kan udmærket sove alene i et Værelse, fra de er et halvt Aar eller saa.

Nervøse Børn har nervøse Mødre. Moderens og det lille Barns Humør er nøje forbundet. Det er altid netop, naar man selv er træt og overkørt, den lille gør sig ud til Bens. Mens Moderen dirrer af Nervøsitet for ikke at blive færdig i Tide, skraaler Barnet, gør sig vaadt, vil ikke i Tøjet, indtil Moderen er grædefærdig og ikke ved andet Raad end at ruske og slaa. Men naar Mor har god Tid — saa er den lille en Engel at have med at gøre.

Barnet vil ikke være uartigt, det er simpelthen psykisk Smitte fra Moderen. Der er ikke andet at gøre end altid, altid at sørge for at have god Tid, naar man skal naa noget med Børn. Tab ikke selv Hovedet, fordi Barnet gør det. Spænd fra i Stedet for at føre Nervekrig med Ungen. Lad det være alene, gaa selv ind og tag fat paa noget andet. Tag noget beroligende, giv Barnet noget, der afleder.

En meget nervøs anlagt Mor burde saa hurtigt som muligt overlade noget af Omsorgen for Barnet til andre. Lad det komme i Børnehave — det skaaner baade Barnet og Dem.


Danmark
England
Holland
Frankrig
Belgien

TRODS ER ET OVERGANGSSTADE

Mellem to og tre Aars Alderen opdager Barnet, at det har en Vilje, og indtil det lærer at styre sin Vilje, optræder der ubeherskede Anfald af Trods. Det gælder om, at Forældrene ikke knækker Barnets Vilje, kun lærer det, hvordan det skal styres. Det er bekvemmest for Forældrene at have et Barn, der altid er føjeligt. Men Barnet bliver forsvarsløst senere i Livet, naar det skal vise Selvstændighed. Man maa udvise Takt overfor det lille Barn, har det Ret, skal det have Ret. Og har Far eller Mor forløbet sig, maa de kunne indrømme det. Haard Disciplin giver et kuet Barn eller et trodsigt Barn. Omgængelighed skal læres ved Forældrenes Eksempel. I et Hjem, hvor gensidig Hensyntagen er en naturlig Ting, skal Barnet ogsaa nok blive hensynsfuldt.

STRAF

Der findes endnu visse Lande, hvor man siger, at selv en god Kone skal have Prygl daglig, hvis hun skal blive ved med at være god. Men civilicerede Mennesker har kun Foragt for en Mand, der slaar sin Kone. Børn kan man derimod godt slaa, selvom man vil gælde for et kultiveret Menneske. Dog er man for Eksempel i Amerika ved at regne det for Tegn paa daarlig Opdragelse — hos Forældrene. Man kan bedre tilgive et Barn, at det skriger op og handler i Hidsighed, end en Voksen, der gør det.

Legemsstraf er altid af det onde. Straf er Vold overfor en svagere og en Falliterklæring for ens Forstand og Hjerte. Man kan blive nødt til at gribe til den som et mindre Onde for at afværge et større — for at lære Barnet ikke at løbe bort, at blive fra Tændstikker og Ild eller andet livsfarligt. Men selv her er en Forklaring og en malende Beskrivelse, der virkelig faar Barnet til at forstaa, hvad der er galt, nødvendigt, — hvis Barnet overhovedet er stort nok til at opfatte, hvad det drejer sig om.

Et Barn, der ikke kan styres uden Prygl, burde fjernes fra Hjemmet — for Barnets Skyld. Større Børn burde man overhovedet ikke slaa. Efter min Mening er et Klaps i Hidsighed mere tilgiveligt end overlagt, opsparet Straf. Og det er rystende forkert at samle Barnets Forsyndelser sammen for at lade Far slaa, naar han kommer hjem. Tonen i et Hjem og Forældrenes Opførsel genspejler sig hos deres Børn. Ved at slaa sine Børn erkender man, at man selv trænger til Prygl.

FANTASI

Naar Barnets Fantasi vaagner, forlanger det Historier, og her faar Forældrene et glimrende Opdragelsesmiddel. Der er ingen Grænser for,

hvad man kan lære Barnet ad den Vej, hvad enten man selv kan finde paa eller bruge Billedbøger. Men man maa vænne sig til at tale et Sprog, Barnet kan forstaa. Ikke pjattet Babysprog — men tænk lidt over, hvordan en Ting skal udtrykkes, for at man kan fatte det, naar man er to eller fire Aar. Man skal i det hele taget tale med sine Børn, ikke bare lade det, de siger, gaa ind ad det ene Øre og ud ad det andet. I den allerværste Spørgealder — Barnet skal ogsaa igennem en Spørgealder — kan man bremse lidt op og nægte at svare paa Ting, Barnet har hørt før. Videbegærlighed er slet ikke saa svær at dræbe — og mange Forældre har sig selv at takke for, at Barnet bliver sløvt og ligeglad senere hen. Man skal svare sine Børn fornuftigt, naar de spørger fornuftigt — hvis man altsaa kan.

Lidt livlig Fantasi skal man ikke tage for højtideligt paa. Tal ikke højtideligt om »Løgn«, men le lidt af Barnet, naar det forlanger at faa sine Historier taget højtideligt.

Det er meget forskelligt, hvad Børn kan tage af Uhygge i Fortællinger. Men de færreste Børn holder af at høre om onde Forældre. Hekse og Trolde tager de mere roligt.

Naar Børn tegner eller modellerer, skal Forældrene ikke komme med Pegepind, endsige gøre Nar. De arbejder ubehjælpsomt i vore Øjne, men det, de laver, vokser frem efter sine egne Love, og Barnet lærer mere ved at arbejde sig frem selv end ved at faa minutiøs Vejledning. Groft, enkelt Legetøj, der taler til Fantasien, er bedre end fine, dyre Ting.

Børn skal lære ikke at forstyrre Far og Mor, naar de arbejder. Men Far og Mor skal ogsaa lære ikke at forstyrre Børnene, naar de arbejder — og Leg er Arbejde for Barnet.

BØRNEJALOUSI

Ikke mange Forældre tænker over, at Børn er meget jaloux anlagt. Navnlig er det ældste Barn i Farezonen, naar der pludselig kommer en lille, der sluger al Mors Omsorg og Kærlighed. Man skal i god Tid forklare den store, at der ventes en lille Bror eller Søster, snakke om det nu og da, lade den store være med til Forberedelserne, om ikke andet, saa lægge det nye Tøj paa Plads. Man fremhæver overfor Barnet, hvor hjælpeløs den lille er — »ligesom du var, da du var lille«, og saa appellerer man til dets Hjælpsomhed. Men man maa ikke læsse mere over paa den store, end et Barn kan svare til. De pæne Ord bliver snart gennemskuet, og den lille bliver en kedelig Byrde.

Glem saa ikke den store, naar den lille er kommet. Understreg, at »du er en, jeg kan tale med«, og skab paa den Maade et nyt Forhold, hvor Barnet føler sig betydningsfuldt. Det gælder om at kalde paa An-

svarsfølelsen og samtidig lade den store blive ved at føle sig som Mors Pige eller Dreng.

Hvem skal man tage Parti for i Skænderier? Det klogeste er at lade dem klare Sagen selv og kun svære over Vandene i Tilfælde af Haandgribeligheder. Børn skændes voldsomt og forsones hurtigt — hvis ikke Forældrene ved at begunstige den ene selv skaber et alvorligt Nag mellem dem.

Slaas Børnene om Legetøj, saa fjern Stridens Æble. Anbring den stores fine Ting udenfor den lilles Rækkevidde. Det gælder om at skabe Solidaritet mellem Søskende. Det bliver en Værdi paa Gaden, i Skolen, senere i Livet. Men Solidaritet kræver, at der ikke er Nag og Forurettelser trykket ned i Underbevidstheden. Selv om man holder mere af et Barn end af et andet, maa Børnene ikke mærke det.

HVEM HOLDER DU MEST AF?

Det er ofte saadan, at Drengene er Moderen kærest, mens Pigerne søger til Faderen. Men det er forkert at spille paa Forkærligheden og slaa den fastere. Naar et Par ufornuftige Forældre spørger Barnet: »Hvem holder du mest af — Far eller Mor?« — beskæmmer Barnet dem maaske ved efter nogen Eftertanke at svare: »Far og Mor«. Den venskabelige Kappestrid bliver til blodig Strid, hvis Forældrene skal skilles, og saa kommer Egoismen frem i Kravet til Børnene om at vælge. Børn kan ikke vælge mellem Far og Mor, og det skal de ikke.

ENEBARNET

Et Enebarn betaler dyrt for de ydre Fordele, Forældrene har Raad til at give det. »Bar er broderløs Bag —« sagde de gamle Nordboere, og det maa Enebarnet sande mange Gange, baade som Barn og Voksen. Et Enebarn i en moderne Bylejlighed er et beklagelsesværdigt Væsen. Det ser ikke andet end sin Mor Dagen lang, det er spærret inde i en lille bitte Verden. Det skal næsten blive neurotisk og udvikle altfor stærk Afhængighed af sin Mor.

DRIVHUSPLANTER

Lad Børnenes Kammerater komme i Hjemmet. Bekendtskaber, der paa Forhaand forbydes, bliver kun saa meget mere spændende, de dyrkes bag Forældrenes Ryg, og saa har man slet ingen Kontrol. Lad Børnene selv om, hvem de vil se paa deres Værelse, forlang kun en vis Husorden respekteret. Det vil Deres Børn selv støtte Dem i.

Hold lidt Øje med Børnene uden at blande Dem i Legen, og husk, at Børn, der kommer fra et Hjem, der stritter af Forbud, kan komme til at misbruge Frihed, de første Par Gange de prøver den. Lad Bør-



nene vide, venligt men bestemt, hvis de begaar grove Brud paa Sædvanen i Deres Hjem. Forekommer et Bekendtskab Dem uheldigt, saa se Barnet lidt an og snak bagefter roligt og fornuftigt med Deres egen om det. Men den vilde Beundring for en eller anden Kammerat, som vi alle husker fra vor egen Barndom, er svær at dæmpe med Fornuftgrunde — endsige da Forbud. Se Tiden an, en skønne Dag er det hele maaske ovre af sig selv.

Men indlad Dem aldrig paa at kritisere andre Børns Beklædning eller tale om Forholdene i Børnenes Hjem, mens Deres egne Børn hører paa det. For De ønsker ikke, Deres Børn skal blive snobbede eller sladderagtige, vel?

AT GIVE SINE BØRN FRI —

Forældre har en Pligt til, foruden at være gode ved deres Børn. De skal undgaa at binde Børnene alt for stærkt til sig. Det falder saa naturligt at hjælpe og beskytte, at fjerne hver eneste Sten fra Børnenes Vej. Og det varmer Hjertet, at Børnene er saa afhængige af Far og Mor, saa villige at søge til dem, naar der er Vanskeligheder.

Men det er ondt slet ikke at lære sine Børn at klare nogen Vanskelighed selv. Lidt Ufølsomhed, lidt tilsyneladende Hjerteløshed hærder Barnet — hvad enten det nu er en Mor, der bestemmer sig til at sige Nej til at stoppe Pigens Strømper, skønt hun hellere end gerne gjorde det, eller det er Far, der nægter at blande sig i et Drengeslagsmaal for at skaffe sin Unge Ret overfor Overmagten. En Dag maa Forældrene opgive at skærme Børnene, og saa er Børnene ilde stillet, hvis de er blevet Drivhusplanter.

DRENG OG PIGE

De to Køn er uimodsigelig forskellige, baade aandeligt og legemligt. Men det betyder ikke, at det ene er mere værd end det andet. Og en meget, meget stor Del af de allerede typiske »mandlige« og »kvindelige« Egenskaber er ganske ydre og skyldes kun, at Børnene saa at sige fra Vuggen er opdraget forskelligt i Tusind daglige Smaating. Den lille Pige drives til at blive forfængelig, spredt, uden Egenvilje, oplært til at sætte en hvilken som helst lille ligegyldig Pligt over sine egne Ønsker og til at regne med Hjælp fra andre for at klare sig i Livet. Hun opdrages til Offervillighed, Drengen til Krav. Der er Hjem, hvor Moderen lader Døtrene børste deres Brødres Sko. Mangen dygtig voksen Kvinde gemmer i sit stille Sind Erindringen om Krænkelser — Legen, hun maatte afbryde for at hjælpe Mor, mens hendes Bror kunde blive ved, Bogen, hun ikke maatte læse færdig i Ro, fordi Mor syntes, en Pige skulde tage sig noget nyttigere for, Ud-



dannelsen, der gik til en Bror, der var ligeglad, — den Uddannelse, der vilde have betydet alt i Verden for hende. Men hun var »kun en Pige«.

Flere og flere Kvinder maa leve af deres Arbejde i en haard Verden. Det er Synd af deres Forældre at sende dem ud i denne Verden med en dybt indgroet Følelse af, at de er anden Klasses. Og det er ikke mindre Synd for Drengene at puste til deres Selvbevidsthed og gøre det svært for dem engang at blive virkelig Kammerat med den Kvinde, de bliver gift med, fordi de er vant til at se i hvert Fald lidt ned paa Kvinder.

HVORDAN MAN BEVARER SINE BØRNS FORTROLIGHED

Det lille Barn har en naturlig Fortrolighed til sine Forældre — ja, til alle Mennesker. Hvis denne Fortrolighed bliver modtaget, holder den sig, hvis Barnet bliver overset eller afvist, lærer det at holde sine Tanker for sig selv. Der er i Virkeligheden meget faa Mennesker, der snakker med Børn uden at lave sig til, og som virkelig hører interesseret efter, hvad Børnene siger til dem. Men de Mennesker tiltrækker Smaabørn, som Fluer trækkes til af Sukker.

Har man vænnet Barnet til, at Far og Mor hører efter, naar det har noget at sige, skal Fortroligheden nok holde. Men lad være med at plage Barnet til ustandselig at kramme ud. Det er jo heller ikke alt, hvad der rører sig i Dem, De bryder Dem om at kramme ud for Barnet — eller for nogen. Børn har ogsaa Ret til et Privatliv. Det, det gælder om, er, at de kommer først til Forældrene, naar der er Vanskeligheder.

BØGER

Lad være med at jage Barnet fra Bøgerne evig og altid i den Periode, hvor det har Læsehunger. Bøger kan fortælle Barnet uendelig meget, som De ikke kan give Besked om — og det er betydelig lettere at vænne Folk af med at læse fra Barn end at vække dem til at læse igen som Voksne.

Man skal ikke censurere Læsning altfor ængsteligt. Børn optager kun, hvad de kan taale. Men vild Optagethed af helt underlødig Litteratur og daarlige Films kunde tyde paa, at der er noget galt med Barnet, og at der bør holdes lidt Øje med det.

Giv saa meget godt og interessant at læse, at Barnet ikke kan overkomme Skidtet ogsaa — og lad saa Barnet finde Vej selv.

Uartige Bøger og smudsig Fantasi undgaar man bedst ved at give Barnet redelig og renlig Oplysning om saadanne Ting — og forbudt Cigaretrygning bedst ved at byde den halvstore Søn eller Datter en Cigaret efter Middagen. Saa er det pludselig ikke saa interessant.

5. UOVERENSSTEMMELSER.

VI KAN IKKE MERE

Hvis Ægteskabet ikke kan holde, har Psykologien vel i og for sig spillet fallit. Men heller ikke det er noget enestaaende, andre har prøvet det samme, og man kan lære af deres Erfaringer.

Det Menneske, man har giftet sig med, kan vise sig at være en helt anden, end man har troet — fordrukken, usædelig, brutal, forsømmelig. Der er ikke noget at sige til, at man vil bryde et saadant Forhold og ikke lade sig trække nedad. Man kan blive nødt til at søge Skilsmisse for at redde Børnene fra Forkvakling eller ligefrem Nød.

Saa er det bedst at kvittere Fejltagelsen saa helt ud som muligt og begynde forfra for sig selv. Drømmen om at »frelse« ham er gerne kun en skøn Illusion. Et Menneske kan maaske i eet af Hundrede Tilfælde frelse et andet fra dets egen Natur. Men saa skal der være saa stor en Kærlighed, at man alligevel aldrig vilde tænke paa Skilsmisse.

VI PRØVER, OM DET GAAR —

Gifter man sig med den Indstilling, at man jo kan skilles, hvis det ikke gaar, skal det nok vise sig, at det gaar ikke. Et vist Maal af Vanskeligheder følger med et Ægteskab og skal overvindes. Men passer Gemytterne ikke sammen, og binder Børnene ikke, saa har man jo Lov at smide Kortene. Men saa bør man ogsaa give hinanden helt fri — den unge Kone skulde navnlig ikke forlange økonomisk Støtte af Manden til sig selv, selvom han har »Skylden«. Hun har ingen moralsk Ret til at leve paa hans Bekostning, naar de ikke længere har noget sammen. For sin egen Skyld skulde hun ogsaa være ædelmodig med Hensyn til at give hurtig Skilsmisse og med Hensyn til Børnene. Det er dog kun tiltalende, hvis han ikke er helt ligeglad med dem, selvom hun har faaet dem tilkendt. Hans Bidrag til Børnene skal han derimod holdes til at betale. Deres Eksistens har han Medansvaret for. Men en Kvinde kan ikke leve Resten af sin Tid som femte Hjul til en Vogn — bortset fra, at det er en meget ubehagelig Tilstand.

HAN SVIGTER HENDE

Helt anderledes stiller det sig, naar Ægteskabet har varet i mange Aar, og saa Manden — hvad der ikke er ualmindeligt — pludselig opdager, at to Koner paa femogtyve er bedre end een paa Halvtreds. Saa har den Kone, der har lagt sine bedste Aar i den fælles Familie, al Ret til at protestere mod at blive smidt ud. Og kan hun ikke holde paa ham eller faa ham til Fornuft i den Tid, hun kan gøre Modstand,

er hun moralsk berettiget til at forlange, at han skal sørge ordentligt for hende. Alt for mange Koner opgiver og lader sig overtale til en ufordelagtig Skilsmisse, bare for ikke at være fordringsfulde.

Hvis Mandens Anfald af Frihedstrang ikke er katastrofalt, bør det i hvert Fald vække Hustruen til Eftertanke, naar Forskrækkelsen er ovre. Maaske maa hun ligefrem til at lære sin Mand at kende igen og prøve paa at bygge en ægteskabelig Tilværelse op for anden Gang. Det er svært — men det kan gøres.

KAN MAN TILGIVE UTROSKAB?

Jeg har hørt en Kvinde, der søgte Skilsmisse, fordi hendes Mand havde været hende utro, fortvivlet udbryde: »Bare jeg dog aldrig havde faaet det at vide!« Og mange Kvinder giver hende i deres stille Sind Ret. Om man kan tilgive Utroskab, afhænger af mange Ting: ens Forfængelighed, praktiske Hensyn — hvordan bliver jeg stillet, hvis jeg opløser mit Ægteskab? Mistanken om, at den anden vil gøre det igen. Men først og fremmest Kærligheden til Ægtefællen. Og ægte Kærlighed mellem to, der har levet sig sammen, vil altid have Chancen for at besejre en eller anden ny, tilfældig Følelse. Den har Raad til at tilgive.

Eva Henriques Larsen

KVINDENS HYGIEJNE

I DE FORSKELLIGE LIVSAFSNIT

AF

DR. LADEGAARD PEDERSEN

I. RESERVEKIRURG

v. DIAKONISSESTIFTELSEN



KVINDENS HYGIEJNE . Af Dr. H. Ladegaard Pedersen

Hver Tidsalder har sin egen Forestilling om, hvad der er den egentlige Aarsag til alle de menneskelige Lidelser, der kan indbefattes i Begrebet Sygdom. Opfattelsen af, hvorledes disse Angreb paa Sundheden skal hindres, maa derfor ogsaa skifte fra Aarhundrede til Aarhundrede, saaledes at de skiftende Tiders Mening om, hvilke Krav der skal stilles til god Hygiejne, genspejler vedkommende Tids Lægevidenskab. Det er klart, at en Tidsalder, hvor man opfatter Barselfeber som foraarsaget af, at Mælken gaar over i Blodet — »Mælkefeber«, et Begreb, der endnu spøger — maa stille andre hygiejniske Krav end en Tid, hvor man mener at vide, at denne Sygdom opstaar som Følge af Bakteriers Angreb. Og naar de gamle troede, at en Kvinde, der havde sine Blødninger, under visse Betingelser var i Besiddelse af Trolddomsgaver, maa det ganske naturligt ogsaa faa Ind-

flydelse paa Spørgsmaalet om, hvorledes denne Kvinde bedst skal forholde sig, og Sagen maa stille sig anderledes end for en Tid, hvor man kan give disse Ting en saakaldt naturlig Forklaring.

Men ogsaa det Synspunkt, som hver Tidsperiode anlægger med Hensyn til Kvindens Opgave i Samfundslivet, spiller ind paa disse Omraader. Opfattes hun som et Væsen, der overhovedet ikke har anden Opgave end den at formere Slægten, ja, saa vil man Livet igennem anlægge andre Synspunkter paa de Maal med Hensyn til Sundhed, Opdragelse og Udvikling, der bør tilstræbes, end hvis man mener, at hun desuden har en Opgave i det sociale Liv Side om Side med Manden. I sidste Tilfælde gælder det ikke alene om at gøre hende velegnet til Moderskabet, men ogsaa at give hende Dygtighed, Selvtillid og Kræfter til at gøre en praktisk Indsats ved Mandens Side. Men netop denne Dobbelthed i Opfattelsen af den moderne Kvindes Opgaver bereder som bekendt ofte Vanskeligheder, idet hendes Opgave som den, der maa føde og opdraget Barnet, kommer i Konflikt med Trangen og Evnerne til at arbejde i Samfundet ligestillet med Manden.

Tænker vi os Sagen set fra Naturens Synspunkt, kan det ikke diskuteres, at det først og fremmest er Kvindens Opgave at bringe næste Generation til Verden. Slægten skal bestaa, Kvinden kommer ikke paa nogen Maade uden om denne fundamentale Opgave. Men det moderne Samfundsliv rejser samtidigt sine Krav om, at Kvinden skal kunne ernære sig selv, til hun bliver gift, ja ofte ogsaa efter denne Tid, og mange andre samfundsmæssige Faktorer spiller ind og gør det til en Nødvendighed, at Kvinden deltager i Erhvervslivet paa næsten alle de Omraader, hvor Manden tidligere var eneraadende.

Vi vil derfor, naar det gælder Beskrivelsen af Kvindens Hygiejne, lægge to Synspunkter til Grund, nemlig først og vigtigst, at Kvinden gennem de forskellige Livsafsnit i Særdeleshed skal være velegnet til at opfylde sin Mission som Moderen med alle de talrige deraf flydende Opgaver, men for det andet, at hun ogsaa skal udvikles legemligt og sjæleligt, saaledes at hun i Samfundslivet kan gøre en Indsats, der kan blive af samme Kvalitet som Mandens, to Synspunkter, der til Dels falder sammen, men som paa andre Omraader adskiller sig. Kravene, der stilles til Kvinden, bliver paa denne Maade store. Bliver Resultatet af Opdragelsen, at hun kommer til at foragte de huslige Arbejder, og at hun samtidigt opfatter Moderskabet som noget besværligt, hun helst undgaar, medens hun maaske paa den anden Side kun naar til at opfatte sin Opgave i Samfundslivet ikke som et Kald, hun udfører med Glæde, men som et nødvendigt Onde for at eksistere, ja, da har vi Ulykken. Resultatet bliver da et Intetkønsvæsen, en Blaastrømpe, der

er saa langt fra Forestillingen om et moderne Kvindeideal som vel muligt. Adskillige Kvinder faar ikke selv Hjem og Børn. Men selv i disse Tilfælde er det af Betydning for Kvinden selv og for Samfundet, at alle de særlige kvindelige Egenskaber er udviklet det mest mulige. Disse ugifte Kvinder, som har alle deres kvindelige Instinkter i Behold, er fuldkommen uundværlige i det sociale Liv. Vi kan ikke paa nogen Maade undvære dem indenfor Barnepleje, Sygepleje, Skolevæsen, anden opdragende Tjeneste, socialt Arbejde blandt nødstedte, visse Lægespecialer o. s. v. Mangen Kvinde yder paa disse Felter Samfundet de allerstørste Tjenester netop i Kraft af deres specielt kvindelige Instinkter, udfører i Virkeligheden en Moders Arbejde i langt større Udstrækning end mangen Kvinde, der selv har født sine Børn.

KVINDENS ORGANISME

Fortegnelsen over de Grene af Lægevidenskaben, hvori man her i Danmark kan blive Specialist, omfatter femten Numre. Af disse femten Specialer beskæftiger to sig udelukkende med Sygdomme hos Kvinder, medens alle de øvrige i lige høj Grad tager sig af begge Køns Sygdomme. Disse for Kvinden ejendommelige Sygdomme udgør et meget stort Kapitel af den moderne Lægevidenskab, og en overvejende Del af Kvindehygiejnen bestaar i at søge at forebygge disse Sygdomme eller at søge at erkende dem paa et saa tidligt Tidspunkt, at de kan helbredes, før de har forvoldt Skade paa Kvindens Organisme. De to Specialers Navne er *Gynækologi*, d. v. s. Læren om Kvindesygdomme, og *Obstetrik*, d. v. s. Fødselshjælp. Det særegne for de to Grene af Lægekunsten er, at de Sygdomme, de handler om, næsten alle i højere eller lavere Grad giver sig Udtryk i de kvindelige Kønsorganer, de Organer, hvori Ægget opbevares og senere befrugtes, og hvorefter Fostrets Udvikling foregaar.

De to Æggestokke er de egentlige Kønskirtler; de ligger ret frit i Underlivshulen i Kvindens lille Bækken. De indeholder Æggene, af hvilke eet videre udvikles og løsnes fra Æggestokken hver Maaned i hele den kønsmodne Periode, d. v. s. saa længe Kvinden har sine Blødninger. Tidspunktet for Afgangen af Ægget ligger i Reglen omtrent midt mellem to Menstruationer, et Tidspunkt hvor derfor Modtageligheden for Befrugtning er særlig stor. Fra Æggestokken gaar Ægget gennem Æggelederen paa samme Side og passerer herfra ned i Livmoderen. Sker der ingen Befrugtning, udstødes Ægget sammen med Menstruationsblodet. Har Kvinden haft et normalt Samleje, hvorved Mandens Lem (Penis) har været indført i Moderskeden, der har optaget den gennem Mandens Urinrør udtømte Sæd, befinder der sig i

Moderskeden Millioner af Sædfim, der ved egen Kraft bevæger sig rundt i Sædvædsken. Nogle af Sædfimene bevæger sig op gennem Livmodermunden og ind i Livmoderens Hulhed og herfra søger de videre op i Æggelederne. Møder de her et fra een af Æggestokkene afgaaet Æg paa Vej ned mod Livmoderen, vil det i Forhold til Sædfimen forholdsvis store Æg gennembores af Sædcellen og de to Celler vil smelte sammen til een. I det Øjeblik dette er sket, er Befrugtningen indtraadt. Det nu befrugtede Æg drives nu ned i Livmoderhulheden, hvis tykke Slimhinder er parat til at optage det. Ægget indlejres i Slimhinden og fra dette lille Æg, der næppe kan ses med det blotte Øje, udvikler sig nu Fostret. Saasnart Ægget er optaget i Slimhinden, er der i Virkeligheden indtraadt en revolutionerende Forandring af hele Kvindens Organisme. Der løsner sig ikke flere Æg, Menstruationen ophører, hvert eneste Organ i hele Legemet undergaar mere eller mindre indgribende Forandringer som Følge af Svangerskabet.

Fjerner man fra en kønsmoden Kvinde ved en Operation beggge Æggestokkene (Kastration), kan Kvinden ikke mere befrugtes, hun er blevet gold eller *steril*, som det hedder med et Fremmedord. Lader man Æggestokkene sidde og i Stedet fjerner Æggelederne, bliver Kvinden ogsaa steril. Men der er alligevel en afgørende Forskel paa de to Tilfælde. Thi fjernes Æggestokkene, hører Kvindens Blødninger op, hun bliver maaske fed, og der sker mange andre baade sjælelige og legemlige Forandringer, der dog ikke udelukker, at hun kan fortsætte sin Tilværelse som Kvinde. Dette skyldes, at der fra den normale Æggestok afgives visse Stoffer, *Hormoner*, til Blodet, Stoffer, som dirigerer den Opbygning og Nedbrydning af Livmoderslimhinden, som er Aarsag til Menstruationen, og som forøvrigt udfolder deres Virkninger paa hele Kvindens Organisme. Lignende Hormoner, men med andre Virkninger, afgives af mange andre Kirtler i Legemet. Der er i Virkeligheden et livligt Sammenspil under normale og sygelige Forhold mellem de mange forskellige Hormoner, og dette naturlige Sammenspil er en Nødvendighed for Livets normale Fortsættelse. Ikke mindst under Svangerskabet spiller Hormoner en dominerende Rolle. Mange af disse Hormoner kan udvindes af Dyrenes Organer eller fremstilles kemisk, og de er meget betydningsfulde ved Behandlingen af mange Sygdomme i moderne Lægekunst, ikke mindst paa Kvindesygdommenes Omraade.

Tænker vi os at følge Passagen indefra Underlivshulen med Æggestokkene og ud til de udvendige Kønsorganer, gaar Vejen altsaa gennem Æggeleder, Livmoderhule, Moderskeden og herfra ud i det fri mellem Skamlæberne. Her foreligger altsaa den Ejendommelighed,

at der er en Kanal fra selve Underlivshulen og ud til Legemets Overflade. Noget tilsvarende findes ikke hos Manden. Men denne Kanal er en nødvendig Forudsætning for, at Ægget, der kommer indefra, og Sædfimen, der kommer udefra, kan mødes, befrugtes, udvikles til Foster og fødes. Men denne Ordning fra Naturens Side indebærer en vis Risiko, thi Bakterier kan udefra trænge ind i denne Kanal, kan give Anledning til Betændelser her, ja kan trænge helt ind i Bughulen til Æggeleder, Æggestok og Bughinde og kan give Anledning til meget alvorlige, invaliderende og livsfarlige Betændelser. Ganske vist findes der normalt stærke Kræfter, som modvirker denne Opadstigen af Betændelsen, men disse Kræfter er dog ofte ikke tilstrækkelige, saaledes at et af de største Kapitler indenfor Kvindesygdommene handler om disse Lidelser. Et vigtigt Kapitel af Kvindehygiejnen bestaar i at søge at forebygge denne Indvandren af Bakterier, der hyppigst foregaar i Tilslutning til Menstruationsblødningerne. Læren om Kvindesygdommene handler foruden om de nævnte Betændelser, om Lejeforandringer af Livmoderen (Nedsynkning) og om godartede og ondartede Svulster i Æggestok og Livmoder. Læren om Forstyrrelser i Hormondannelsen og om Fejl i det seksuelle Liv danner ligeledes vigtige Afsnit.

Den store Forskel mellem Mand og Kvinde betinges til Dels af Hormonerne. Kvinden er saaledes mindre og lettere end Manden. Hendes Knoglesystem er finere, spinklere, man kan paa en isoleret Knogle se, om den har tilhørt en Mand eller en Kvinde. Særlig tydelig træder Forskellen frem for Bækkenknoglernes Vedkommende. Det kvindelige Bækken er bredt, Bækkenhulen rummeligere, saaledes at det er velegnet til under Fødslen at lade Fostret passere. Kvindens Muskler er svagere og finere end Mandens. Hendes Legemsoverflade er mere glat, Konturerne mere afrundede, hvilket skyldes det rigeligere Fedt under Huden. Der er tillige typiske Behaaringsforskelle. Tydeligt træder Forskellen frem med Hensyn til Brystkirtlerne, der hos Kvinden fra Puberteten udvikles kraftigt.

Ogsaa paa det sjælelige Omraade er der visse Forskelle mellem Mand og Kvinde, hvilket dels skyldes forskellige Arveanlæg, dels Forskelle i Opdragelse og Uddannelse. Disse Uligheder findes særligt paa Følelseslivets Omraade, men ogsaa de intellektuelle Funktioner har forskellig Karakter. Paa visse Omraader overgaar Manden *gennemsnitligt* Kvinden, paa andre er det omvendt. Forskellene er kun gradvise, kvantitative, der er ikke nogen Kvalitetsforskel, saa Sagen forholder sig blot saaledes, at der f. Eks. til en vis Stilling i Samfundet vil være mange Mænd, men færre Kvinder, der egner sig, medens det for andre Stillinger vil forholde sig omvendt. Og i atter andre

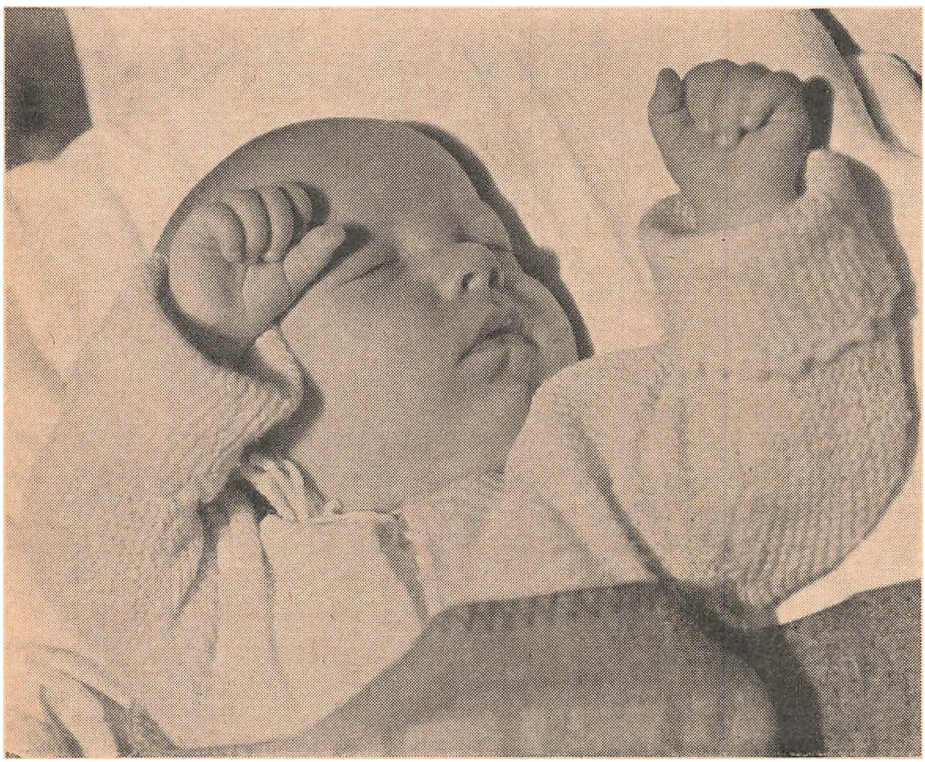
Stillinger vil det være ligegyldigt om man vælger en Mand eller en Kvinde.

Vi skal i det følgende kort gennemgaa Kvindens forskellige Livsafsnit fra Vuggen til Graven, idet vi deler Kvindens Liv i følgende Perioder: 1) Spædbarnet, 2) Hjemmebarnet, 3) Skolebarnet, 4) Kønsmodningen, Puberteten, 5) de modne Aar, 6) Overgangsalderen og de nærmest følgende Aar og endelig 7) Alderdommen.

DEN NYFØDTE PIGE

I et senere Afsnit omtales Forholdene vedrørende den almindelige Pleje af det spæde Barn. Her skal kun fremsættes nogle Bemærkninger om et Par Forhold, der udelukkende gør sig gældende for det nyfødte *Pigebarns* Vedkommende.

Straks efter Fødslen og i de første Levedage vil de udvendige Kønsdele ofte være Sæde for ret stærk Svulst ligesom en vis Sammenklæbning ofte er til Stede. Hos for tidligt fødte rager de smaa Skamlæber ofte uden for de store. Disse Foreteelser er noget ganske normalt. Mellem de store og de smaa Skamlæber vil der ofte samle sig



en hvidlig slimet Masse, og paa Grund af Urinens Irritation kan der komme ret stærk Rødme og nogen Vædsken af de ydre Kønsdele. Dette bekæmpes let ved almindelig Renlighed, idet man ved Aftørring altid tørrer forfra bagtil, nemlig for at undgaa at føre Bakterier fra Endetarmsaabningen hen mod Urinrøret fortil, hvilket kan give alvorlige Tilfælde af Blærebetændelse. I det hele gælder det om at være forsigtig med den meget fine Hud, der findes i disse Regioner; ved Aftørringen gælder det ofte mere en Aftrykning end egentlig Aftørring, ligesom maadeholden Pudring kan anbefales. Undertiden findes hos Pigebørnene en lille Slimprop i den udvendige Skedeaabning, ogsaa dette er noget normalt, som man ikke skal foretage sig noget overfor.

I sjældne Tilfælde optræder der 4—7 Dage efter Fødslen Afgang fra Barnets Skede af lidt Blod, hvilket vil vise sig som smaa slimede Blodklatter i Bleen. Opdager Moderen det, vil hun blive forskrækket. Blødningen hører imidlertid snart op af sig selv og har praktisk taget aldrig noget at betyde. Blødninger fra Endetarmen bør derimod medføre, at der straks søges Læge.

Baade hos Piger og Drenge vil man de første Dage og Uger efter Fødslen se undertiden ret stærk og tilsyneladende noget øm Svulst af Barnets Brystkirtler, der kan blive saa store som Hasselnødder, ja ofte større. Heller ikke dette skal man tillægge nogen alvorlig Betydning, forudsat at man behandler det rigtigt. Ved Tryk paa Brystkirtlen kan der udtrykkes lidt mælkeagtig Vædske, Heksemælk, men denne Udtrykning maa under ingen Omstændigheder foretages. Ikke alene varer det herved længere, førend Svulsten aftager, men man risikerer ogsaa, at der støder Betændelse til, hvorved der kan danne sig en Byld i Brystet, som Lægen maa skære Hul paa. De smaa ømme og spændte Brystkirtler kan tildækkes med Vat for at skaane dem mod Stød.

Baade hos Drenge og Piger bør man selvfølgeligt gøre det mest mulige for at undgaa engelsk Syge. Hos Pigebørn er dette dog særlig vigtigt. Udtalte Tilfælde af denne Sygdom kan nemlig bevirke, at den lille Piges Bækken forandrer Form, hvilket kan medføre, at hun, naar hun engang som voksen skal føde, faar besværlige, meget langvarige, smertefulde, undertiden baade for Moder og Barn livsfarlige Fødsler. Moderens Forsømmelser og Uforstand paa disse Omraader kan derfor medføre stor Ulykke og mange Lidelser, kan faa en højst skæbnesvanger Indflydelse paa hendes lille Piges Livslykke. Heldigvis bliver disse Tilfælde mere og mere sjældne. Man nedsætter Faren til det mindst mulige ved at lade alle Børn saavidt dette er gennemførligt, faa Bryst de første 6—7 Maaneder. Kunstigt ernærede Børn skal fra tredie

Levemaaned have særligt Tilskud af C-Vitamin, f. Eks. 2 Theskefulde Appelsinsaft, Citronsaft, Tomatsaft eller Gulerodssaft eller een Theskefuld Hybensaft om Dagen. I Vinterhalvaaret fra Oktober til Maj skal de desuden have een Theskefuld ren Levertran eller Vitaminol daglig. Diegivende Kvinder bør ogsaa have vitaminrig Kost og er man i Tvivl om, hvorvidt der i Kosten findes tilstrækkeligt med Vitaminer, bør hun have et passende Tilskud af disse som Levertran og Frugtsaft eller særlige Tabletter ordineret af Lægen. *Husk at Levertran og C-Vitamin aldrig maa blandes sammen og aldrig gives til samme Maaltid, idet Levertranen kan ødelægge C-Vitaminet.*

HJEMMEBARNET

Fra Begyndelsen af det andet til Begyndelsen af det syvende Aar er Barnet inde i en Periode, som man vil have en Tilbøjelighed til at karakterisere som den lykkeligste i Barnets Liv, Legealderen, som den ogsaa kaldes. I denne Tid forløber Drengenes og Pigernes Udvikling nærmest parallelt, idet der baade i aandelig og legemlig Henseende ikke er stor Forskel paa de to Køn. Her er ikke Stedet til en nøjere Gennemgang af denne Tid. Nogle faa vigtigere Ting skal blot have en Understregning.

Med Hensyn til Ernæringen gælder det, at Barnet højst maa faa fire Maaltider daglig. Mellemmaaltider udover et Æble, en Pære, Banan eller lignende bør ikke gives. Kager og andre søde Sager kan slet ikke tolereres. Mælkeretterne skal stadigt udgøre en væsentlig Del af Barnets Kost, dog bør der til hvert Barn ikke anvendes over ca. ½ Liter daglig. Mælken bør altid, naar det ikke drejer sig om Børnemælk, kun nydes i kogt Tilstand. Rugbrød bør foretrækkes for Franskbrød, der er her flere Vitaminer, og det er bedre for Tænderne. Trangen til søde, sure, krydrede og stærkt saltede Ting skal modarbejdes.

Barnets Vægtstigning og Højdevækst gør man vel i at følge Aar for Aar, f. Eks. kan man veje og maale Barnet 2—4 Gange aarligt. Længdeforøgelsen er i det første Leveaar 22 cm, i det andet kun 10 cm, i det tredje 9 cm, i det fjerde og femte 7 cm og i sjette Leveaar ca. 6 cm. Med Hensyn til Vægten er Forholdene følgende: I Løbet af det første Leveaar tredobles Fødselsvægten, saaledes at et normalt Barn nu vil veje ca. 10 kg. I andet Leveaar forøges Vægten med 2,5—3 kg og fra tredie Leveaar indtil Puberteten er Vægtforøgelsen gennemsnitlig 2—2,5 kg om Aaret. Gennemgaaede Sygdomme, forkert Ernæring og Hygiejne kan give sig Udtryk i Afvigelser fra disse Tal.

Børnene maa i disse Aar opdrages til regelmæssige Afføringsvaner. Mange Børn, og det skal særligt gælde store Piger, sjusker med dette,



de faar aldrig Tarmen tømt ordentligt og kommer til at lide af en kronisk Forstoppelse med alle de dertil knyttede Ubehageligheder.

Paaklædningen skal passe til Aarstiden. Barnet skal være saa meget i frisk Luft som muligt. Om Sommeren er et Ophold ved Stranden udmærket. Børnene maa gaa nøgne omkring, hvis Vejret tillader det, blot maa man huske paa at sørge for gradvis Tilvænning til Lyset og Vandet. Naar Barnet begynder at soppe og bade, skal man huske paa Barnets Ører ved at tilstoppe hver Øregang med vandskyende Vat.

Af ganske overordentlig stor Betydning for Barnets hele Udvikling er tilstrækkelig Hvile og Søvn. Middagshvilen skal opgives senest



muligt og Barnet bør i Seng Kl. 18, hvorefter det normalt vil vaagne Kl. 6—8 om Morgenen.

Tænderne skal passes, Tandlæge søges i god Tid. Seks Aar gammel faar Barnet de første blivende Tænder, nemlig fire store Kindtænder, der, ofte uden at der lægges særligt Mærke til det, kommer bagved de bageste Mælketænder. Disse Tænder bør man have sin Opmærksomhed særligt henvendt paa.

Det er en Selvfølge, at der sørges for passende Renlighed, helst et Bad hver Aften. Er Forholdene ikke til det, kan man dog godt klare sig med mindre, naar blot de mest udsatte Partier vaskes hver Aften.

Barnet beskyttes mod Smitte det mest mulige, bør saaledes ikke søge Børnehave, hvis det har Søskende eller Kammerater hjemme, det kan lege med. Ligeledes er det godt at holde Barnet fra Sandkasserne paa de offentlige Legepladser. Vaccinationen mod Kopper og Difteri er det klogt nu at faa overstaaet. Under visse Forhold kan der være Grund til at foretage lignende forebyggende Behandling overfor andre smitsomme Sygdomme, f. Eks. Kighoste og Mæslinger.

SKOLEALDEREN

Indtil det syvende Leveaar forløber som nævnt Drengenes og Pigernes Udvikling nogenlunde paa samme Maade, Kønspræget er ikke udviklet, man kan kalde det Barndommens neutrale Periode. Men herefter begynder Udviklingen saa smaat til henholdsvis Mand eller Kvinde. Det kan selvfølgelig ikke understreges kraftigt nok, at de stadigt er Børn, og at det for en normal Udvikling er vigtigt, at de baade i legemlig og sjælelig Henseende er Børn saa længe som muligt. Forældrenes Stolthed over deres lille Datter, der snart er »en hel lille Dame«, synes ofte ikke alt for berettiget. Forældrene bør snarere glæde sig, hvis deres lille Datter bevarer det barnlige Præg højt op i Puberteten. Der kan ikke være Tvivl om, at den langsomme regelmæssige Udvikling er en Fordel. Ledende Synspunkt i Skolepigens Opdragelse til Kvinde bør være, at man stræber efter baade legemligt og sjæleligt saa længe som muligt at bevare hende som Barn. Dette behøver ikke at staa i nogen som helst Modsætning til en fornuftig Sexualoplysning.

Skolepigen skal lære at holde de ydre Kønsdele rene. Hyppige Afvaskninger med Vand og Sæbe er vigtigt. Man skal ikke frygte for, at man herved paa upassende Maade henleder Opmærksomheden paa Kønsorganerne, tværtimod kunde man sige, thi man forhindrer Ophobning af Udskillelsesprodukter, som kan give Aarsag til Irritation og Betændelse af disse Regioner, hvilket netop ved den ledsagende Kløe og Svie paa skadelig Maade kan henlede Opmærksomheden paa Køns-

sfæren og derved kan give Anledning til Udviklingen af den Uvane, der betegnes Masturbation.

Som ved det lille Barn skal man hos Skolepigen sørge for, at hun ved Aftørringen af ydre Kønsdele tørrer forfra bagtil for ikke at føre Bakterier og Urenhed hen til ydre Kønsaabning og Urinrørets Munding, hvorved forskellige Betændelsestilstande kan opstaa.

At lære Barnet at tage Udskylninger af Skeden maa nærmest betegnes som en Forbrydelse.

Moderen maa paa et passende Tidspunkt give Barnet Oplysninger om Forplantningslivet. Det bør ske paa en rolig, kærlig og sandfærdig Maade. Datteren bør tro paa og se op til sin Moder, der naturligvis først og fremmest skal virke ved sit eget gode Eksempel. Det er af meget stor Værdi for Opdragelsen og den normale Udvikling til Livets Krav, at der bestaar et saadant smukt Tillidsforhold og Venskab mellem Moder og Datter Livet igennem. Det er ikke væsentligt, at den sexuelle Oplysning bliver særligt detailleret, man maa ikke glemme, at det normale Pigebarn, som det Barn hun er, interesserer sig langt mindre for disse Ting end den voksne. Om Menstruationen bør Oplysningerne dog altid være klare, og disse Oplysninger maa selvfølgeligt komme saa tidligt, at Menstruationen ikke kommer som noget ganske uventet. Hvor mange overflødige sorgfulde og ængstelige Timer har disse Smaapiger ikke udstaaet, fordi man tankeløst havde undladt at fortælle dem, at Menstruationen er en ganske naturlig Ting.

Ansigtstræk og ydre Former begynder som sagt i disse Aar saa smaat at antage de kvindelige Former. Ogsaa Sjælelivet forandres i kvindelig Retning. Interesser, Leg o. s. v. er anderledes end Drengenes. Dukkerne spiller ofte en stor Rolle.

Fra det elvte til det tolvte Aar vokser Pigerne lidt hurtigere end Drengene, saaledes at de er lidt højere end disse paa dette Tidspunkt, men omkring det femtende Leveaar indhenter Drengene det forsømte, ja overgaar som bekendt Pigerne baade i Højde og Drøjde. Omkring det tyvende Leveaar er Længdevæksten afsluttet, og Drengene er i Gennemsnit en halv Snes cm højere end Pigerne og vejer ca. 10 kg mere. Det virker overraskende, naar man hører, at Højden nu kun er det dobbelte af Højden i 2—3 Aars Alderen.

For det stærkt voksende Varns Vedkommende kan der ikke være Tvivl om, at de Krav, Skolen stiller, er en meget svær Belastning for Organismen. Den lange Stillesidden i ofte daarlig Luft, Lektielæsningen, Jaget til Skolen om Morgenen, daarlige Spiseforhold o. s. v. er Krav, der kan medføre, at baade Sjæl og Legeme tager Skade. Herved kan opstaa forskellige sygelige Tilstande, der hindrer den normale

Udvikling, Nervøsitet, Træthed, Blodmangel, daarlig Holdning, Nærsynethed m. m.

Dette modvirkes ved Friluftsliv uden for Skolen, megen Luft og Lys, Strandbade om Sommeren, Ferier o. s. v. Regelmæssigt Liv med passende lang Nattesøvn er vigtig. Barnet skal i 7-Aars Alderen sove mindst 10—11 Timer, aftagende til 9 Timer i 15-Aars Alderen. En Middagshvile kan altid anbefales, ja, er for nogle Børn en Nødvendighed, Barnet behøver ikke at sove, men skal blot ligge stille paa en Seng eller Divan i en Time. Kosten skal indeholde Mælk, Grøntsager og frisk Frugt. Ingen Kaffe! Kun tynd Te, iøvrigt bør der drikkes Saftevand og Mælk. Og groft Rugbrød er det bedste!

KØNSMODNINGEN, PUBERTETEN

Med Begyndelsen af Puberteten nærmer Barndommen sig sin Afslutning. Der sker nu en hastig legemlig og sjælelig Udvikling, der ofte nok foregaar saa uregelmæssigt og disharmonisk, at det kan betyde en vis Lidelse eller Ubehag ikke alene for det voksende Individ selv, men ofte nok ogsaa for Omgivelserne. For Pigernes Vedkommende indtræder Puberteten et Par Aar tidligere end for Drengene. For Pigerne kan man regne, at det sker i Alderen 12—15 Aar, for Drengene altsaa fra det 14. til det 17. Aar. Selve Puberteten varer i flere Aar; det er en Udvikling, der tager en vis Tid. Pigerne skyder i Vejret, de bliver højere end Drengene i tilsvarende Alder. Kroppen faar sine afrundede kvindelige Former ved øget Fedtaflejring. Bækkenet bliver bredere samtidigt med, at de indvendige Kønsorganer, der jo ligger i Bækkenets Hulhed, vokser og udvikles. Brystkirtlerne udvikles og antager sin smukke kvindelige Form, en Proces, der af den lille Kvinde følges med Stolthed.

Sjælelige Forandringer af forskellig Art kan vise sig og bringer ofte Pigebarnet i en vis Modsætning til Omgivelserne. Hun mener nu ofte at vide alt bedre end Forældrene, ofte føler hun sig som Genstand for manglende Forstaaelse fra disses Side. Stemningen svinger undertiden brat fra den dybeste Nedslaaethed til den mest overgivne Glæde. I det hele kan hun af Omgivelserne føles som meget besværlig, der skal ofte stor Kærlighed og Overbærenhed til fra Forældrenes Side for at tolerere alle de forskellige Udslag af, at deres lille Pige er ved at blive en voksen Kvinde. Det kan være vanskeligt for Forældrene her at træffe den rette Middelvej mellem den fuldstændige Eftergivenhed og den kun skadelige Haardhed.

Paa et eller andet Tidspunkt sætter Menstruationen ind, men herom skal tales i det følgende Afsnit. Men det skal allerede her bemærkes, at nogle Uger eller Maaneder før Menstruationen begynder,

kommer der undertiden et hvidligt, ret rigeligt Udflod fra Skeden, hvilket foraarsager maaske særligt den lille Piges Moder nogen Ængstelse. I Reglen vil dette imidlertid ikke kræve nogen Behandling udover noget hyppigere Afvaskning af de ydre Kønsdele. Udskylninger maa slet ikke bruges paa dette Tidspunkt. Ikke sjældent vil det være rigtigst at lade en Læge undersøge Barnet.

I Overgangsaarene vil man af og til hos den unge Pige lægge Mærke til, at Halsen bliver tyk som Følge af let Svulst af Skjoldbruskkirtlen. Dette Fænomen er ofte ledsaget af forskellige nervøse Symptomer, f. Eks. Ængstelse, Hjertebanken, Bleghed o. lign. I Reglen er disse Tilfælde kun forbigaaende, det hele minder jo lidt om Basedows Sygdom, men er det næsten aldrig, hvilket ikke udelukker, at Lægebehandling kan gøre god Nytte.

Rygskævheder viser sig ikke sjældent i denne Alder, maaske til Dels som Følge af det Misforhold, der ofte vil være mellem det stærkt voksende Legemes nedsatte Modstandskraft og de Krav, som Arbejde eller Skolegang stiller. Overdreven Svajryggethed forbundet med Udskillelse af Æggehvide i Urinen kendes i disse Aar. Under Sengeleje svinder Æggehviden.

En vis Nervøsitet, aandelig og legemlig Træthed, stærk Adspredthed, lettere Blodmangel, Hjertebanken samt Tilbøjelighed til Forstoppelse er heller ikke noget sjældent i Overgangsaarene.

Huden bliver til den unges store Fortrydelse i denne Periode af og til Sæde for forskellige skæmmende Lidelser. Kendt er saaledes »Hudormene« og »Knopperne« i Ansigtet.

Behandlingen af den lille Kvinde i disse Aar kræver som nævnt ofte stor sjælelig Indsigt og megen Taalmodighed. Ved haardhændede Fremgangsmaader gør man kun Fortræd. Megen Hvile afvekslende med passende Sport, god og ikke alt for rigelig Kost tilraades. Mange unge har i disse Aar Tendens til nogen Fedme. Ingen Kaffe eller Tobak! Vigtigt er endvidere god Hudpleje med hyppige Bade. Ferier ved Stranden med rigelig frisk Luft, Sol og Vand er glimrende.

Undertiden vil det være rigtigst at tage et Pigebarn, for hvem disse Overgangsaar af en eller anden Grund falder tungt, ud af Skolen eller fra Arbejdet ½—1 Aar. Den voksende Organisme bør have Fred til at udfolde sig paa naturlig Maade. I alt Fald er det kun skadeligt og giver altid et maadeligt Resultat, naar man af lutter Ærgerrighed paa Trods af Pigebarnets Træthed og Uligevægt ved Tvang søger at drive hende igennem til een eller anden Eksamen. En Udsættelse paa et Aar kan i det lange Løb bringe meget bedre Resultater.

I Aarene efter Puberteten foregaar der stadigt en Udvikling. Man kan gennemsnitligt regne, at den fulde Udvikling for Kvindens Ved-

kommende er naaet med det 18. Aar, adskillige er dog nok senere paa det, medens andre er fuldvoksne paa et tidligere Tidspunkt.

DE MAANEDLIGE BLØDNINGER

Det ydre Tegn paa, at Kønsmodningen er indtraadt, som mest springer i Øjnene, er Menstruationsblødningens Begyndelse. De første Blødninger kommer i Reglen i Tidsrummet fra det 13. til det 15. Aar. Den tidlige Optræden af Blødningerne synes at ligge til visse Familier, hvor Kønsmodningen indtræder tidligt. Menstruationsblødningerne er i Virkeligheden et Udtryk for, at nu er Æggestokkene traadt i Funktion, der løsnes Æg herfra og Forholdene i de indvendige og udvendige Kønsorganer er saadanne, at en Befrugtning er mulig, om ikke ønskelig paa dette tidlige Tidspunkt. Lige før Menstruationen er Slimhinden i Livmoderens Hulhed tyk og blodrig, velegnet til at optage et Æg i sig. Sker Befrugtningen imidlertid ikke, løsnes Slimhinden fra Livmoderens Væg og herved aabnes Blodaarer, og det bløder udefter. Man har udtrykt det paa den Maade, at man paa en vis Maade kan sige, at Menstruationsblødningen er Naturens Skuffelse over, at Svangerskabet ikke er indtraadt, eller som andre har udtrykt det, de maanedlige Blødninger er en Abort af et ubefrugtet Æg. Blødningen varer forskelligt hos de forskellige Kvinder, fra et Par Dage til en hel Uge. Hvad der er her udover maa betegnes som noget sygeligt, for hvilket man maa søge Lægehjælp. Den Mængde Blod, der afgaar, er som bekendt forskellig hos de forskellige, men andrager gennemsnitligt 100 gram, et Tal man er kommet til ved at veje Menstruationsbindene før og efter, de er fugtede med Menstruationsblodet. Blodet er flydende. Større Blodklumper maa betegnes som noget abnormt, idet dog nogle Kvinder kan have Smaaklumper særligt om Morgenen, uden at det betyder noget videre. Fra Begyndelsen af een Menstruationsblødning til Begyndelsen af den næste gaar der normalt 28 Dage, hos enkelte Kvinder dog kortere Tid, ned til 21 Dage, hos andre gaar der lidt længere Tid, uden at man kan sige, at der er noget galt. Det eller de første Aar i Puberteten er Blødningerne dog ikke altid saa regelmæssige, som de senere bliver. Der kan gaa flere Maaneder mellem hver Blødning, det er som om det hele ikke er rigtigt startet endnu.

Mindst ni Tiendedele af Kvinderne har under Blødningsperioden forskellige Gêner varierende i Styrke lige fra det ubetydelige til det næsten uudholdelige. Lændesmerter og Smerter nedad i begge Sider af Underlivet er saaledes noget ganske almindeligt. Nogle faar Kvalme, Opkastninger, Diarrhoe, atter andre faar Forstoppelse. Stikkende og spændende Fornemmelser i Brysterne er for andre Kvinder noget

ganske typisk. Atter andre lider af Hovedpine, Træthed, Adspredthed, Irritabilitet og daarligt Humør. Nogle faar let Svulst af Skjoldbruskkirtlen, saa at Halsen bliver tyk, naar de har deres Blødninger. Hvis disse Gener er saa stærke, at Patienten ikke kan passe sin Gerning, og at hun eventuelt maa søge Sengen eller bruge mange smertestillende Tabletter, bør der søges Læge.

Midt mellem to Blødninger er der nogle Kvinder, som een enkelt Dag faar lettere Underlivssmerter og eventuelt en lille Blodplet paa Undertøjet. Sker dette ganske regelmæssigt og har en lægelig Undersøgelse intet forkert vist, er det aldeles uden Betydning.

Medens som nævnt mange Kvinder under selve Menses føler sig værende nede i en Bølgedal, kan der til Gengæld hos nogle før, hos andre efter Blødningerne være en Følelse af forhøjet Energi og Velvære. Dette har medført den gamle Opfattelse, at de maanedlige Blødninger var en Slags Renselse, en Opfattelse, der dog ikke har noget paa sig.

Trods de Ubehageligheder, der for nogle er knyttet til Blødningerne, maa man dog ikke tro, at de for Kvinderne som Helhed er noget uønsket, noget som de vilde glæde sig ved at blive fri for. Tværtimod opfattes det, at man stadig har sine Blødninger, særligt i de lidt ældre Aar, som et Pant paa, at man stadigt er Kvinde, hvad der for saavidt er rigtigt som de betyder, at Kvinden stadigt teoretisk set er i Stand til at faa Børn.

Kommer Blødningerne abnormt sent, eller lader de i det hele vente paa sig, bør Kvinden undersøges. Ofte skyndes det mangelfuld Udvikling af Kønsorganerne, og mange af disse Kvinder, der slet ikke faar Blødningerne, vil ikke kunne faa Børn og vil uden Behandling ofte være uskikket til Ægteskab. Mange af disse Tilfælde kan dog behandles. Meget svage og meget stærke Menstruationsblødninger bør ogsaa i disse unge Aar føre Patienten til Lægen.

Under Menses er der forøget Tilbøjelighed til Opstaaelse af Betændelse i Kvindens Forplantningsorganer. Derfor er forøget Paapasselighed vigtig. Afkølinger bør undgaas og den allerstørste Renlighed gennemføres. Udskylninger bør dog være helt bandlyst. Der er ikke noget i Vejen for at tage en enkelt Saltvandsudskylning (2 Theskefulde Salt til en Liter Vand) lige efter Menstruationens Ophør. Nødvendigt er det langtfra, thi Organerne har en meget stor selvrensende Evne. Daglige, gentagne, udvendige Afvaskninger med Sæbe og lunkent Vand kan derimod tilraades. Menstruationsbindene bør skiftes hyppigt, Vat proppet op i Skeden maa kun bruges de Dage, hvor Blødningerne er svage.

Anstrengende Arbejde og svær Idræt bør ligesom Svømning og Karbade undgaas under Blødningerne.

Menstruationen er en Proces, om hvilken den unge Pige i Forvejen bør have modtaget en vis Undervisning, der helst bør gives af Moderen. Der bør paa den anden Side heller ikke gøres for meget ud af det. Det, det gælder om, er, at den unge lærer at opfatte det hele som noget ganske naturligt, som der ikke er Grund til at gøre større Ophævelser over. At en Serie ældre Søskende med Deltagelse diskuterer hendes »Tilstand« og behandler hende som om hun var rigtig daarlig, maa betragtes som noget ganske forkasteligt. Særligt hos nervøse bør man søge at hindre, at alt dette opfattes som noget særdeles. Det kan medføre forskellige nervøse Lidelser, Smerter ved Menstruationens o. s. v.

UREGELMÆSSIGE BLØDNINGER

Varer Blødningerne længere end sædvanligt, særligt hvis de varer over en Uge, bliver de stærkere end tidligere, er Mellemrummene kortere eller bløder det eventuelt til Stadighed, skal man gaa til Læge. Det samme gælder, hvis de bliver svagere eller Mellemrummene større. Aarsagerne kan være dels ret ligegyldige, i alt Fald ret ufarlige Sygdomme, men det kan ogsaa dreje sig om ret farlige Tilfælde, som dog hvis Læge søges straks, kan helbredes helt.

En Kvinde, som har regelmæssige f. Eks. 3—4 Dage varende Blødninger med 4 Ugers Mellemrum, og som ikke har Smerter eller Udflod eller andre Symptomer fra Underlivet, har Grund til med Hensyn til Forplantningsorganerne at regne sig for helt rask. Man bør dog hellere lade sig undersøge en Gang for meget end en Gang for lidt. Ubehagelighederne ved Undersøgelsen overdrives ofte; tager Kvinden det roligt, er det hele en Bagatel.

DE MODNE AAR

Det Antal Aar, hvor man kan sige, at Kvinden staar paa sin legemlige og sjælelige Udviklings Højdepunkt, er meget forskelligt for de forskellige Kvinder. Nogle afblomstrer hurtigt, medens andre bevarer deres Ungdoms Skønhed, Sundhed og Charme højt op i Aarene. Her er Menneskene fra Naturens Side udrustet meget forskelligt. Medens den ene Kvinde kan gaa det ene Svangerskab igennem efter det andet uden at miste Ungpigeskikkelsen, er der andre, som med det første Svangerskab ofrer deres Skønhed. Men den, som med Hensyn til Sundhed og Skønhed kun fik lidt fra Naturens Haand, bør ikke af den Grund lægge Hænderne i Skødet, ligesaalidt som den, der blev begunstiget, bør stole paa sin Sundhed og Vitalitet alene.

Enhver bør gøre en Indsats for at bevare det, man fik. De modne Aar, de Aar i hvilke Kvinden stadig kan blive gravid, og hvor hun stadig føler sig som Kvinde, er altsaa i Antal varierende, i gunstigste Tilfælde kan de strække sig fra det 15. til det 50. Aar. Det er i denne Tid, at de store Glæder opleves, der er knyttet til Forelskelse, Ægteskabet og Børnene, men det er ogsaa i disse Aar, at Stormene raser. Det er den Tid, der i egentlig Forstand betyder Livet for Kvinden.

For adskillige Befolkningsgrupper er de sociale Kaar imidlertid saaledes, at mangfoldige Kvinder ikke kan afse hverken Omtanke, Tid eller Penge paa Bevarelsen af deres Kvindelighed. Mangen Arbejderkone er helt afblomstret først i Trediverne. Mange Børnefødsler, haardt legemligt Arbejde fra Morgen til Aften, manglende Lejlighed til Badning, for lidt Søvn, for lidt Fritid, for faa Glæder o. s. v. medfører, at hun tidlig bliver formløs og ældet. Manglende Forstaaelse kan dog ogsaa være Aarsagen. Med smaa Midler og Energi kan meget naas.

Her skal blot peges paa enkelte Forhold, der er af Vigtighed.

Med Hensyn til *Kosten* er det vigtigt, at den ikke er for rigelig, og at den er fornuftigt sammensat, saa at den indeholder tilstrækkeligt med Vitaminer og øvrige vigtige Næringsstoffer. Kvinden bør vejes 3—4 Gange om Aaret og tager hun paa i Vægt, maa Kosten indskrænkes. Det er vigtigt at undgaa Mellemmaaltiderne, Eftermiddagskaffen med Kagerne er for mange Begyndelsen til Fedmen med alle dens Følger. Trænger man til noget mellem Hovedmaaltiderne, er et Æble, en Appelsin eller lignende det bedste. I øvrigt bør man lægge Vægt paa, at Kosten med Hensyn til Vitaminer er tilstrækkelig, idet man dog skal vogte sig for den modsatte Yderlighed, Vitaminhysteriet.

A-Vitaminet findes i Mælk, Smør, Spinat, Grønkaal, Tomat, Æg, Lever og mange andre Næringsmidler.

B-Vitaminet findes særligt rigeligt i Mælk, Lever, Brød, Gær, Gryn, Ærter, Bønner, Kød og lignende.

C-Vitaminet, som man særligt vil risikere at mangle hen paa Foraaret, findes ligeledes i Mælk og Grøntsager. Frugter som Hyben, Solbær, Citron og Appelsin er meget rige paa dette Vitamin.

D-Vitaminet findes i store Mængder i Lever, Levertran, Fisk — særligt Fiskerogn —, Smør, Æggeblomme, medens der i næsten hele den øvrige Ernæring kun findes lidt eller intet.

Man vil se, at der i en god Kost skal findes Mælk eventuelt som Kærnemælk, Grøntsager og helst raa Frugt.

i passende Mængde er for Velbefindendet og Bevarelsen af Arbejdsevne og godt Udseende af langt større Vigtighed end almindeligt antaget. Nattesøvnen bør bare mindst 8—9 Timer, og de fleste Kvinder staar sig ved, om Forholdene tillader det, ogsaa at tage Middagssøvn f. Eks. paa en Time. Bedst er det at taeg Tøjet af og lægge sig paa Sengen, og man skal blive liggende Timen ud, ogsaa selvom man ikke kan sove.

Forstoppelse er en almindelig Lidelse hos Kvinder. Den modarbejdes ved Indøvelse af Afføringsvaner med Afføring paa bestemte Tidspunkter hver eller hver anden Dag. Kosten bør indeholde groft Rugbrød, eller Grahamsbrød og Knækbrød. Øllebrød, Grød af Havregryn, Byggryn kogt med Vand, rigelige Mængder af Grøntsager som Gulerødder, Kaal, Porrer, Frugter som Appelsin, Svedsker, Æbler, Pærer helst i raa Tilstand, rigelig Drikke som Kærnemælk, Frugtsaft, Yogurth. Ogsaa Kaffe virker afførende, medens stærk Te, Cacao, Chocolade stopper. Det er vigtigt at tale med en Læge om Sagen, at der ikke ligger andre sygelige Tilstande til Grund for Forstoppelsen.

Tobak og Alkohol bør kun nydes med Maade. Inhalation af Cigaretrøg er for Kvindens Organer en stærk Gift. Nervøsitet og tidligt ældet Udseende kan blive Følgen af overvættes Cigaretrygning.

Dagligt *Styrtebad* bør gennemføres om muligt, ellers daglige Afvaskninger af udvendige Kønsdele, Underliv, Bryster, Armhuler og Fødder. Udskylninger af Skeden er som almindelig hygiejnisk Foranstaltning ikke at anbefale, tværtimod. I Stedet for at modarbejde Udflod, fremkalder man det. Særlig farligt i denne Henseende er rent, kogt Vand. Udskylninger maa kun foretages efter Lægens Ordination. Der er dog intet at indvende imod, at man, Dagen efter at Menstruationen er ophørt, tager en Udskylning med Saltvand, 2 Teskefulde Salt til en Liter Vand. Nødvendigt er det slet ikke.

For mange Kvinder bliver Fødder og Underben op i Aarene et svagt Punkt. I denne Henseende er det vigtigt at modarbejde almindelig Fedme, denne meget hyppige, typiske danske Sygdom. Platfødder bør hurtigt behandles med Indlæg og passende Øvelser. Gavnligt er det, om Kvinden har Energi nok til daglig selv at massere Fødder og Underben f. Eks. 10 Minutter om Morgenen. Mange Kvinder bør om Natten ligge højt med Benene, ligesom de om Dagen, naar de hviler, maa lægge Benene op paa en Stol eller Skammel. Opdager man, at der er ved at komme Aareknuder, spares man for meget ved straks at søge sagkyndig Behandling. At det ogsaa er vigtigt at pleje Fød-

derne med Renlighed og passende Fodtøj, hvor der er god Plads til Tæerne, skulde det være overflødigt at bemærke.

Det er ligeledes en Selvfølge, at man plejer sine Tænder og lader dem efterse regelmæssigt af en Tandlæge i det Omfang, man har Raad til det.

SJÆLELIG HYGIEJNE

Formaalet med alle Former for forebyggende Hygiejne maa være at faa det mest mulige ud af Livet, at gøre dette saa sundt, saa værdifuldt, som det under de givne Betingelser er muligt. Dette naas dog ikke ved blot at erhverve legemlig Sundhed. Vel betyder denne meget for den sjælelige Ligevægt, det viser sig her i hvor høj Grad det legemlige og sjælelige er sammenvævet. F. Eks. er der jo stor Forskel paa Sjælelivets Forhold, naar man er godt udhvilet sammenlignet med en Periode, hvor man er intenst træt. I sidste Tilfælde kan hele Livet forekomme een graat i graat, man har Bekymringer og Sorger, som helt forsvinder, naar man atter er frisk. Men det væsentlige, man kan opnaa her i Livet, Lykken, det at føle, at Livet trods alt er noget værd, beror dog til syvende og sidst paa noget, som foregaar i Sjælen. Som Høffding siger i sine Erindringer:

»Vort egentlige Liv er et indre Liv.«

Selv det mest sunde og i legemlig Henseende harmoniske Menneske kan være bundulykkeligt, kan føle sig i højeste Grad forfordelt af Tilværelsen. Omvendt kan et sygt og fattigt Menneske opnaa et lykkeligt og indflydelsesrigt Liv. Det er ethvert Menneskes Pligt at kæmpe for at søge at bevare Sindets overlegne Ro. Man vil da faa at se, at saadan aandelig og nervemæssig Styrke er uhyre meget mere værd end legemlig Sundhed.

Hvorledes skal nu denne Kamp kæmpes, hvilke Maal maa den enkelte stræbe efter? Dette maa blive meget forskelligt for de forskellige. For den kristne er Sagen klar nok, her stiller Kristendommen sine Krav og giver sine Løfter. At et rigt religiøst Liv kan bevare den sjælelige Sundhed, tør vist ingen tvivle om. Men ogsaa uden for disse Omraader viser Erfaringen, at aandelige Sejre kan vindes og gøre Livet ædelt og ophøjet.

Kampe og Vanskeligheder undgaar ingen, ikke alt bliver som man i Ungdommen drømte. Her gælder det som en ung, lam Kvinde, der gennem Aar var bundet til Sengen, skrev: Kan man ikke realisere sine Idealer, da gælder det om at idealisere sine Realiteter, det gælder om at faa det mest mulige ud af det, man trods alt fik af Tilværelsen. Det gælder om at have noget at leve paa, noget som man regner for noget værd. En Kvinde, for hvem Position, Selskabelighed, Klæder,

Venindekomsammen, Forlystelser o. s. v. er det væsentlige i Tilværelsen, vil staa daarligt den Dag, da Modgangen kommer. Af rent praktiske Raad, der kan hjælpe igennem en svær Tid, er *Arbejdet*, som man bevidst kaster sig over, ogsaa selv om det fra først af er En vederstyggeligt. Opgaverne vil i Reglen bestaa i de Krav, der ligger lige for. Ethvert Menneske bør have en Stund paa Dagen, hvor man kan være i Ensomhed, hvor baade Taarerne fældes og Livsmodet fornyes. Mange kan lære i Naturen at hente de nødvendige Kræfter. Andre kan hente stor Styrke i Bøgerne, ofte maaske en enkelt eller et Par Bøger, der læses Gang paa Gang. Venskaber, bedst et enkelt eller ganske faa, kan være en stor Styrke, men det maa være Venner af den Slags, man ser mest til, naar man er længst nede. Bridgeveninderne vil ofte svigte, naar der kræves en Indsats. Man maa lære at skelne det væsentlige fra det uvæsentlige, til det sidste hører bl. a. materiel Fremgang udover det nødvendige for at leve. Tænk ikke for meget paa, hvad andre mener. Tænk paa Kejserfilosoffens Ord: »Mange Gange har jeg undret mig over, hvordan det kan være, at mens enhver jo sætter mere Pris paa sig selv end paa alle andre, saa sætter han dog sin egen Dom om sig selv lavere end andres«. Ingen kommer dog igennem Livet uden Nederlag og Kampe. Den Ro, Overlegenhed og Humor, der kan præge den gamles furede Ansigt, giver det ofte en Skønhed, der paa sin Vis kan virke ligesaa tiltrækkende som den unges Ansigt.

OVERGANGSALDEREN — KLIMAKTERIUM

I Puberteten, Kønsmodningsperioden, kan der ofte forløbe et Aar eller mere, før de maanedlige Blødninger kommer rigtigt i Gang, førend de bliver regelmæssige. Naar Blødningerne hører op, hvilket i Reglen sker i 40—50 Aars Alderen, kan der ligeledes, inden Blødningerne hører helt op, komme en Periode, hvor de er uregelmæssige. De kan blive stærkere, hyppigere, ja, undertiden kan Patienterne bløde i maanedsvis i Træk, men de kan ogsaa blive sparsommere og sjældnere, komme med flere Maaneders Mellemrum, før det hele gaar i Staa. Hos nogle Kvinder kan de maanedlige Blødninger ophøre undertiden ret brat allerede i 30—35 Aars Alderen. Dette skal forekomme arveligt i visse Familier. Trods dette kan disse Kvinder forresten bevare deres ungdommelige Udseende i Aarevis. Ganske faa har Menstruationsblødningerne udover det halvtredsindstyvende Aar, et Forhold, der dog ofte skyldes noget sygeligt, ondartede eller godartede Svulster i Livmoderen. Under alle Omstændigheder skal en saadan Kvinde omhyggeligt lægeundersøges. Regner man, at Blødningerne normalt begynder i 15 Aars Alderen og hører op i 45 Aars

Alderen har Kvinden altsaa en kønsmoden Periode paa ca. 30 Aar.

I Overgangsaarene sker der atter en gennemgribende Forandring i hele Kvindens Organisme. De indvendige og udvendige Kønsdele skrumper, bliver mindre, snævrere, fastere. Brysterne bliver slappe og hængende eller ogsaa skrumper de og svinder næsten helt. Der kommer Tilbøjelighed til Fedme paa Hofter, Sæde og Underliv. Huden forandrer sig, mister sin Elasticitet, kan blive tynd og rynket. Nogle Kvinder bliver dog magre i Overgangsaarene. Undertiden faar de et vist mandhaftigt Præg, ligesom de aandelige Interesser kan forandre sig i mandlig Retning.

Mange sindsligevægtige Kvinder kan komme gennem disse Aar uden større Besværligheder. Andre, særligt visse nervøse Typer, lider dog meget.

Hedebølgerne eller Hedestigningerne er et typisk Træk for disse Aar, Patienten kan ofte i Forvejen mærke, naar de kommer. De faar en Fornemmelse af intensiv Varme, der stiger til Hovedet, samtidigt er de undertiden blege, det hele varer fra Sekunder til Minutter, hvorefter der kan følge Anfald af stærk Sved særligt i Ansigtet.

Andre kendte generende Symptomer er Hjertebanken, Smerter for Hjertet, Flimren for Øjnene, Fornemmelse af Kraftløshed, Ængstelse og Uro og forskellige Former af sjælelig Uligevægt.

Hovedpine, Nervesmerter, Snurren og Dødhedsfornemmelser i Arme og Ben, Søvnløshed eller forøget Trang til Søvn, hyppig Vandladning og andet er ligeledes kendte Fænomener.

Ofte ledsages Overgangsaarene tillige af stærk Fedme og forhøjet Blodtryk. Benene kan blive Sæde for Aareknuder og Knælidelser, der giver Smerter og Knækken i Leddene ved Gangen.

Som nævnt kan der ogsaa optræde visse sjælelige Forstyrrelser. Betydelig sjælelig Hæmning og Nedtrykthed er saaledes hyppig, andre Forstyrrelser kan optræde og gøre Patienten til en Plage for Mand og Børn.

Undertiden gaar Kvinden dog gennem Overgangsaarene i Ro og sjælelig Ligevægt, og det hele gaar ganske gradvist, næsten umærkeligt. Hun kommer ind i en rolig Periode. De store, paa hinanden følgende og ofte sindsoprivende Begivenheder, der er knyttet til det ægteskabelige Liv, til Svangerskab, Fødsel og Barselseng, til Børnenes Opdragelse o. s. v., er nu til Dels overstaaet, det kan føles som en Befrielse, der giver Livet nye Perspektiver og friske Værdier.

Ægteskabelige Vanskeligheder optræder af og til. En vis Uvilje mod Manden kan gøre sig gældende. Mange fortsætter dog det sexuelle Samliv udover Klimakteriet. En vis øget Kønsdrift kan ogsaa vise sig i »den farlige Alder«, med Lyst til nye Erobringer.

Alle disse Symptomer kan bringe Patienten til Lægen. I det hele er det en Regel, at man ikke uden videre maa tilskrive ethvert Symptom Overgangsalderen, naturligvis kan det dreje sig om en Sygdom, der ikke har noget med Klimakteriet at gøre.

Og dette gælder ganske særligt de uregelmæssige Blødninger. Der findes Kvinder i Overgangsaarene, der ligefrem er glade for disse Blødninger og tager dem som et Udtryk for, at de dog stadigt er unge.

Uregelmæssige Blødninger i Overgangsaaarene kræver, at Kvinden omgaaende søger Læge. Og dette gælder i endnu højere Grad, hvor Blødningerne har været helt ophørt, og saa melder sig igen — ja af denne Type Blødninger skyldes et stort Antal en Kræftlidelse, der, hvis den kommer rettidigt under Behandling, fuldstændigt kan helbredes. Hvad der her er sagt om Blødninger gælder ikke alene stærkere Blødninger, men ogsaa Smaablødninger, der f. Eks. kommer ved Samlejet. Ligeledes maa Udflod, der kommer i disse Aar, straks faa Patienten til at søge Læge.

For Kvinden i Overgangsaarene er Ro, Hvile, Ferier, Bade, Massage og passende, let afmagrende Diæt Forholdsregler, der kan lette hende meget.

Mange af de nævnte Symptomer vil kunne betydeligt mildnes ved Lægebehandling.

De stadigt tilbagevendende maanedlige Blødninger i Kvindens kønsmodne Periode kan faa En til at betegne dette Livsafsnit som bølgeformet. Sammenlignet hermed kan Overgangsaarene være nok saa stormfulde, men er disse Aar overstaaet, glider Kvinden ofte ind i en stille, rolig Fase af sit Liv, der ofte af hende selv kan føles som langt mere tiltalende end nogen tidligere Periode. De aandelige Interesser dominerer nu ofte, og Kvinden kan endnu en lang Aarrække danne Midtpunktet i sit Hjem og være sine opvoksende Børns erfarne Ven og Raadgiver. Livet har stadigt Brug for hende.

ÆGTESKABET

Forelskelsen kan man sige er Naturens Maade at bringe de Mennesker sammen paa, som passer for hinanden, og som sammen bør fortsætte Slægten. Desværre kan man jo ikke helt i alle Tilfælde lade Følelserne raade. Forskellige Overvejelser vil undertiden kunne medføre, at man maa handle mod det, som Følelseslivet med saa stor Kraft drager En imod.

I Ægteskabet har Samfundet afstukket de Grænser, inden for hvilke man tillader det sexuelle Samliv. I hvor høj Grad en moderne Moralopfattelse tillader dette ogsaa uden for Ægteskabet, skal ikke diskuteres her.

Opfattelsen af, at Manden bør være ældre end Kvinden i Ægteskabet har sin Rod i den Kendsgerning, at Kvinden er tidligere udviklet end Manden, og at Mandens Kønsliv er aktivt op i en højere Alder end Kvindens. Medens Kvinden i Reglen ikke er forplantningsdygtig efter det 45.—50. Aar, har man Eksempler paa, at Manden kan faa Børn højt op i Alderdommen. Man har saaledes sagt, at en 24-aarig Kvinde passer til en 30-aarig Mand, medens Forskellen maa blive større højt op i Aarene, saaledes at ud fra den samme Betragtning en 45-aarig Kvinde og en Mand sidst i Halvtredserne vil passe til hinanden. Skal Ægteskabet blive lykkeligt, er det ikke tilstrækkeligt, at de to Mennesker i erotisk Henseende passer for hinanden. Der bør paa alle andre Omraader være Basis for et virkeligt Venskab og en dyb gensidig Forstaaelse. Kønslivet bør i Virkeligheden kun være det Baand, der binder de to Mennesker, der i Forvejen ved uforbeholdent Venskab er knyttet sammen, yderligere uløseligt til hinanden. Det sande Ægteskab er, som Frida Strindberg siger, at »gemme sig ved et Hjerte«. Sikkert er det i alt Fald, at Ægteskabet ikke kan bygges paa det sexuelle alene.

Jeg skal ikke gaa nøjere ind paa disse Forhold, men henvise til den Litteratur over disse Emner, der i saa rigeligt Maal er kommet de senere Aar. Der er ingen Tvivl om, at disse Bøger kan hjælpe visse Mennesker til Rette, men de skulde nødigt medføre, at der lægges saa stor Vægt paa det sexuelle, at det anses for det eneste, der har Betydning.

UFRUGTBARHED — STERILITET

Det normale Ægteskab bør før eller senere føre til Svangerskab. Trods et ganske normalt Samliv, hvor intet er gjort for at hindre Svangerskab, kan Ægteskabet dog forblive goldt, sterilt Aar for Aar, ja hele Livet igennem. Særligt for Kvinden kan dette blive et nagende Savn. Hver ny Menstruation kan føles som en Skuffelse, og Synet af andre Kvinders spæde Børn gør hende bitter. Ja, visse Kvinder kan føle hele deres Liv som forspildt, fordi de ikke faar Lov til at opleve Moderglæden. Ogsaa for Manden kan det blive af stor Betydning, Ægteskabet kan trues, og det gælder jo ogsaa Slægtens Bestaaen. Der er mange sterile Ægteskaber, saa det bliver jo samtidigt et Samfundsproblem. Er der intet foretaget for at undgaa Svangerskab, vil i normale Tilfælde et saadant i Reglen indtræde, før der er gaaet 1—2 Aar. Svangerskabet kan dog godt indtræde senere, men Sandsynligheden bliver ringere Aar for Aar. Er der gaaet fem Aar, uden at der er kommet Børn, er Udsigterne for Fremtiden meget smaa. Har to Aars Samliv ikke ført til Svangerskab, bør Forholdet nærmere undersøges.

Aarsagen er dog ofte svær at udrede. Den kan ligge enten hos Manden eller Kvinden, eventuelt hos begge. Derfor bør begge Parter undersøges. Først og fremmest bør Manden undersøges og udspørges om de intime Forhold. Vigtigt er det, at Mandens Sæd undersøges. Er der ikke noget i Vejen med den mandlige Part, maa Kvinden undersøges og behandles. Ofte er der ikke noget paaviseligt forkert ved Kvinden. En passende Behandling kan alligevel i mange Tilfælde give Resultat. Denne Behandling er lidet indgribende, ganske ufarlig og kan overstaas paa een eller to Dage. Kvinder, der ønsker at blive gravid, underkaster sig gladelig denne Behandling. Undertiden forbliver Ægteskabet trods alt goldt. I disse Tilfælde og hvor Undersøgelsen har vist, at enten Manden eller Kvinden har en Lidelse, der gør Muligheden for Svangerskab usandsynlig, kan man tilraade Adoption af et Barn tilhørende en god Slægt. Ofte bør Mødrehjælpsinstitutionen være Mellemled her.

FORSTYRRELSER I KØNSLIVET

Disse er meget hyppige i Ægteskabet og kan ikke sjældent bringe dettes videre Bestaaende i Fare, særligt hvor Parterne ikke er i Besiddelse af den fornødne Indsigt i disse Ting. Endnu værre bliver det, naar den gensidige sjælelige Forstaaelse mangler, og hvor der i det hele lægges for stor Vægt paa Betydningen af de rent fysiske sexuelle Forhold, hvad vor Tid vist er noget tilbøjeligt til. I Almindelighed kan man vistnok sige, at de færreste Kvinder er i Besiddelse af en Kønsdrift, der i Styrke kan maale sig med Mandens. Ikke faa mangler helt Trangen til Samleje, og adskillige opnaar aldrig den fulde Tilfredsstillelse ved Kønsakten. Hos mange Kvinder kommer den sexuelle Trang i Perioder, et Forhold, der dog er meget afhængig af hendes Opdragelse, tidligere sexuelle Oplevelser, af hendes psykologiske Indstilling overfor Manden, endvidere ikke mindst Mandens Indsigt paa disse Omraader.

Smerter ved Samlejet kan skyldes Lidelser i Skeden, nedsat Funktion af visse Slimkirtler, Betændelsestilstande i de indvendige Kønsorganer, nervøse og sjælelige Aarsager. I mange Tilfælde helbreder den første Fødsel disse Tilfælde.

Frigiditeten, den kønslige Kulde, d.v.s. den helt manglende Evne til at opnaa Tilfredsstillelse ved sexuelt Samkvem, kan ligeledes have saavel legemlige som sjælelige Aarsager. Angsten for Svangerskab kan spille en Rolle, eller Kvinden føler sig maaske knyttet til en anden Mand. En hyppig Aarsag er Fejl fra Mandens Side, idet han tænker for lidt paa Kvindens Tilfredsstillelse, han gør sig for hurtigt færdig, tager ikke Hensyn til, at Kønsakten maa forberedes ved

Kærtegn, der stimulerer Kvindens Trang til Samlejet. Frigiditeten er en Fejl, det ikke sjældent er vanskelig at komme til Livs. Kan man betro sig til en Læge, der har Indsigt i disse Forhold, kan Hjælp dog ikke sjældent opnaas. Maaske kan noget ogsaa opnaas ved at konsultere en af de mange populære Bøger, der i de senere Aar er udkommet, og som mere detailleret end Pladsen her tillader beskæftiger sig med Kønsforholdet.

SVANGERSKABETS SYMPTOMER

Et af de vigtigste Svangerskabstegn er de maanedlige Blødningers Udebliven. Indtræffer dette hos en sund og rask Kvinde, der er vant til at have sine Blødninger helt regelmæssigt, og hos hvem Muligheden for Svangerskab i det hele er til Stede, er Sandsynligheden for, at hun er svanger, g r a v i d, overordentlig stor. Dog gives der som bekendt andre Tilstande end Svangerskab, hvor Blødningerne kan udeblive.

Paa Grundlag af Tidspunktet for den sidste Menstruation kan Kvinden let udregne, hvornaar Fødslen kan ventes. Det er praktisk at dele Maaneden i tre lige store Dele og saa gaa ud fra, om sidste Menstruations første Dag ligger først i, midt i eller sidst i Maaneden. Herfra regnes saa tre Maaneder tilbage og en Trediedel Maaned frem. Optraadte saaledes sidste Blødning fra 2.—6. August, faas: tre Maaneder fra, d. v. s. først i Maj og saa en Trediedel Maaned til, d. v. s. at Fødslen kan ventes midt i Maj. Helt nøjagtigt kan Resultatet aldrig blive, det passer kun i grove Træk. Fødslen vil hyppigst komme til det beregnede Tidspunkt, men en Forskydning paa een eller to Uger til begge Sider er ikke sjælden selv ved normalt udviklet Barn.

Sandsynligheden for, at Svangerskab foreligger, bestyrkes yderligere, hvis der kommer Ildebefindende, Kvalme og Opkastning, særligt om Morgenen, visse ejendommelige Smagslyster og Spænden og Stikken i Brysterne. Særligt Kvinder, der har født før, vil ofte, naar disse Fornemmelser indfinder sig, med næsten usvigelig Sikkerhed kunne sige, at nu er Befrugtning indtraadt.

Efterhaanden som Svangerskabet skrider frem, kommer der andre Symptomer. Brysterne vokser, Partiet om Brystvorterne bliver større og af mørkere Farve, og fra Brystvorten kan udpresses lidt mælkeagtig Vædske. Underlivet tiltager i Omfang paa Grund af Livmoderens Vækst. Bugvæggen forandrer sig, Navlegruben kan udslettes, der kan komme øget Behaaring af Bugvæggen, smaa aragtige Dannelser og en brun Midterstribe nedefter.

Naar Kvinden har gennemført ca. Halvdelen af Svangerskabstiden, vil hun normalt »føle Liv«, som man siger, d. v. s. hun kan i Underlivet

mærke Fostrets Bevægelser som smaa, blide, pludselige, uregelmæssige Puf. Gaar man ud fra den Trediedel af Maaneden, hvor Kvinden første Gang har følt Fosterbevægelser, kan hun yderligere støtte Beregningen af Tidspunktet for ventet Fødsel ved at lægge fem Maaneder til og trække en Tredjedel fra. I det tidligere nævnte Eksempel har hun følt Liv første Gang sidst i December. Læg fem Maaneder til, d. v. s. sidst i Maj, træk en Trediedel Maaned fra, d. v. s. midt i Maj, altsaa et Resultat, der stemmer med det, der er udregnet paa Grundlag af Tidspunktet for Blødningernes Udebliven.

Alt som Fosteret og dermed Livmoderen vokser, bliver det for Jordemoderen og Lægen muligt gennem Bugvæggen at føle Fostrets enkelte Dele, ligesom man med Stetoskopet, Hørerøret, vil kunne høre Fostrets Hjerteslag, Hjertelyden, et vigtigt Symptom, hvorved det bliver muligt at konstatere, om Fostret er levende, og under Fødslen ofte til en vis Grad noget om, hvorledes Fostret har det.

Tidligt i Svangerskabet kan Lægen i Reglen ved en »indvendig Undersøgelse« afgøre, om Svangerskabet er indtraadt. Er det af een eller anden Grund ikke muligt at afgøre det med Sikkerhed, kan man have Glæde af »Urinprøven«, hvor friskladt Morgenurin indsendes af Lægen til et Laboratorium til Undersøgelse. Positiv Reaktion vil i det store Flertal af Tilfælde betyde, at Svangerskabet er indtraadt, men der findes Tilfælde, hvor der ikke trods positiv Reaktion er Svangerskab, lige som det omvendte ogsaa kan passere.

Senere i Svangerskabet kan Røntgenundersøgelsen give vigtige Oplysninger om, hvorledes Fostret ligger, hvor stort det er i Forhold til de Veje, det under Fødslen skal passere og ogsaa f. Eks. om der er Tvillinger.

Visse Sygdomme kan forveksles med Svangerskab baade i dettes tidligere og senere Perioder.

SVANGERSKABETS HYGIEJNE

Svangerskab og Fødsel er en ganske naturlig Ting, hører man ofte nok. Det er i og for sig ogsaa rigtigt, at Patient og Læge har Lov til at berolige sig med, at det hele er noget ganske normalt. Kravene til Kvindens Organisme er imidlertid under Svangerskabet og Fødslen saa store, og de Sygdomme, Kulturen har paaført Menneskene saa mange, at der ogsaa er noget rigtigt i det Synspunkt, at Svangerskab og Fødsel er forbundet med en vis Risiko baade for Moderen og Fostret. Dette Synspunkt vil være godt, forsaavidt det fører til, at Kvinden under hele Svangerskabet tager et vist Hensyn til sig selv og regelmæssigt lader sig underkaste Kontrol af Lægen og Jordemoderen. Herved nedsættes Risikoen for Svangerskab og Fødsel til et Minimum. Kvinden bør under

Svangerskabet fortsætte sin vante Tilværelse, idet følgende særlige Hensyn dog maa tilraades.

DEN ALMINDELIGE LEVEVIS

Som nævnt bør den tilvante Levevis fortsættes, det maa betragtes som skadeligt af Hensyn til Svangerskabet at hengive sig til en ørkesløs Drivertilværelse. Haardt legemligt Arbejde skal dog undgaas, saaledes Løftning af tunge Ting som Møbler, fyldte Ballier o. lign. Visse Strækkebevægelser skal undgaas, f. Eks. Ophængning af Vasketøj og Gardiner. Man bør ikke staa til sit Arbejde for længe ad Gangen; det forøger Faren for Dannelser af Aareknuder paa Benene og for vandagtige Hævelser om Fødder og Ankler. Derimod er det gavnligt at gaa og cykle ikke for lange Ture. Med Hensyn til Cykling skal det understreges, at man skal holde sig til Steder, hvor man kan køre sikkert, altsaa undgaa den stærke Trafik og Steder, hvor der er fedtet og glat. Fald med Cyklen kan være farligt for Fostret. Man bør i det hele holde sig fra Steder, hvor der kommer mange Mennesker, Opløb o. s. v. Ridning, Tennis, Haandbold, Løb, Spring og andre krævende legemlige Præstationer skal undgaas.

PERSONLIG HYGIEJNE

De ydre Kønsdele bør daglig afvaskes med Vand og Sæbe for at undgaa den irriterende Virkning af det slimede Udflod, der ofte sætter ind under Svangerskabet. Brusebade kan tages dagligt lige til Fødslen, derimod skal Karbade helst undgaas de sidste 6 Uger, før man venter Fødslen, for at ikke urent Badevand skal finde Vej op i Fødselsvejen. Ligeledes bør Strandbade undgaas i denne Tid, medens det iøvrigt kan tillades. Dog maa en gravid Kvinde aldrig bade alene, hun maa ikke dyrke Konkurrencesvømning, ikke dykke eller foretage Udspring.

UDSKYLNING AF MODERSKEDEN

maa ikke anvendes, uden at det er ordineret af Læge og aldrig de sidste 6 Uger af Svangerskabet. Har Kvinden meget Udflod, bør Læge søges. I visse Tilfælde vil det være klogt at gaa med Bind, der skiftes hyppigt.

SAMLEJE

kan godt fortsættes i Svangerskabet, men der bør udvises Forsigtighed, Kvindens Underliv maa ikke trykkes og stødes. Hvis den Kvalme, der saa hyppigt ledsager Svangerskabets første Maaneder, forværres ved Samlejet, bør dette undlades en Tid. Smerter ved Samlejet og Blødning bør ogsaa medføre, at man foreløbigt opgiver det. I de sidste 6 Uger før ventet Fødsel skal Samleje undlades.

bør være varm i den kolde Tid. Det er klogt at bære et Korset, der støtter Livmoderen. Strømpebaand omkring Benet, over eller under Knæet maa selvfølgelig ikke anvendes, da det begunstiger Opstaaelsen af Aareknuder. Skoene maa ikke have for høje Hæle, det kan give kroniske Lændesmerter.

BRYSTERNE

bør, hvis de er store, støttes af Brystholdere, der løfter dem opefter. I det sidste Par Maaneder af Svangerskabet er det godt at forberede Brystvorterne til de Krav, Diegivningen stiller, ved dagligt forsigtigt at bade dem med Vand og gnide dem med Glycerinsprit eller god Coldcream. Smaa og indtrukne Brystvorter maa dagligt trækkes frem, herved lykkes det ofte at gøre dem egnede til Diegivningen. Til Fremtrækningen kan en »Mælkesuger« ogsaa anvendes.

AAREKNUDER, HÆVEDE FØDDER OG UNDERBEN, KRAMPER I LÆGGENE

kan modvirkes derved, at den svangre Kvinde om Natten ligger højt med Benene ved at hæve Sengens Fodende 15—20 ctm. Det kan gøres ved at indskyde et Par Bøger, Mursten eller lignende under Fodendens Sengeben.

Sindsbevægelser skal om muligt undgaas, i alt Fald kan man da undgaa saadanne, som man oplever i Biograf, i Teater og paa Væddeløbsbaner etc.

ERNÆRINGEN

Man kan i Reglen holde sig til den sædvanlige Kost. Navnligt advares man mod at gøre sig Umage med at spise mere end sædvanligt, thi der er i Forvejen i Svangerskabet en vis Tendens til Fedme. Maaske kan ogsaa Fostret blive for stort, hvis man spiser for meget. Særligt i de sidste Maaneder skal man undgaa salte og stærkt krydrede Ting, ligesom man ikke maa spise for meget Kød og Fedt. Kosten bør i det hele være vitaminholdig, hvorom der tidligere er talt. Det skal gentages, at den skal indeholde ½—1 liter Sødmælk, rigelige Grøntsager og Frugt, disse sidste to Ting i raa Tilstand, f. Eks. som Salater, i saa vid Udstrækning som muligt. Kan man ikke drikke Sødmælk, kan Kærnemælk anvendes, men i saa Fald vil det være klogt med et Tilskud af Levertran. Nyder Kvinden slet ikke Mælk, maa man tillige give 3—6 Kalktabletter dagligt fra Svangerskabets tredie Maaned.

er det ofte vanskeligt at holde i Orden. Groft Rugbrød, Øllebrød, Havregrød, Svedsker, Figner, Honning, Kompot, Marmelade o. lign. i rigelige Mængder i Kosten virker med til at regulere Afføringen. Et passende Afføringsmiddel kan man tale med Lægen om. Dog kan man godt selv tage Paraffinolie, en Barne- til en Spiseskefuld 1—3 Gange daglig.

Tobak og Alkohol bør indskrænkes til det mindst mulige, lidt Øl og Vin kan nok gaa, derimod ikke Brændevin, Cognac, Whisky o. s. v.

OPKASTNINGER I SVANGERSKABETS BEGYNDELSE

og Kvalmen kan modarbejdes ved at Kvinden paa Sengen, straks naar hun vaagner, spiser lidt Kiks eller Franskbrød og hertil drikker kold Mælk eller The. Herved formindskes Kvalmen ofte. Undertiden kan hun spise et større Morgenmaaltid paa Sengen og saa blive liggende til Kvalmen bliver bedre. Vedvarer Kvalmen, bør man følge det Princip at spise hyppige smaa Maaltider og til en vis Grad undgaa det, man har Modbydelighed for. For den Kvinde, der har Kvalme i Svangerskabet, er det af særlig Vigtighed at holde Afføringen i Orden. Den ubehagelige Halsbrænde kan bekæmpes ved at undgaa fede Ting, Kaffe o. s. v. og ved at tage lidt Natron.

FOREBYGGENDE UNDERSØGELSER

Det er meget vigtigt, at den svangres Urin undersøges regelmæssigt hele Svangerskabet igennem, thi der kan uden at man i Forvejen mærker det, altsaa uden at man har følt sig syg eller utilpas, udvikle sig en farlig Nyrebetændelse, der kan føre til livsfarlig Fødekrampe. Urinen bør mindst undersøges een Gang i første Halvdel af Svangerskabet, hver 3.—4. Uge fra Midten af Svangerskabet, hver 14. Dag i næstsidste Maaned og hver 8de Dag i sidste Maaned lige til Fødslen er begyndt. Herved vil ved passende Behandling, der sætter ind i rette Tid, disse Farer kunne afværges.

Mønstret for den Kontrol, den normale Kvinde i Svangerskabet bør være underkastet, findes nedfældet i Lov Nr. 472 af 1. Oktober 1945 om Svangerskabshygiejne. Efter denne Lov har Kvinden Krav paa ganske gratis at faa foretaget 3 Undersøgelser i Svangerskabet hos en Læge og 7 Undersøgelser hos en Jordemoder. Den sidste af dennes Undersøgelser falder dog efter Fødslen.

Den første Undersøgelse skal foretages af Lægen saa tidligt som muligt i Svangerskabet. Det drejer sig om en almindelig lægelig Undersøgelse med Henblik paa Kønssygdom, engelsk Syge, Gigtfeber, Hjertesygdom, Nyresygdom, Tuberkulose o.s.v., ligesom

Hensyn tages til tidligere gennemgaaede Fødsler og Aborter. Endvidere maales Kvindens Bækken for at vurdere, hvorvidt der er Plads til, at et normalt Barn kan passere ved Fødslen. Urinen undersøges, Blodtrykket maales, og der tages Blodprøver fra Øre og Arm. Lægen skal endvidere give Vejledning med Hensyn til Kost og Levevis, og han udleverer en Pjece, som Kvinden opfordres til at studere med Omhu.

Den anden Undersøgelse foretages i 22. Uge af Jordemoderen. Ugeberegningen sker fra sidste Menstruations første Dag. Urinen undersøges, Underlivet og Brysterne undersøges og Kvinden faar Besked om, hvilke Forberedelser hun skal træffe til Fødslen.

Den tredie Undersøgelse foretages af Lægen i 26. Uge.

Den fjerde og femte Undersøgelse af Jordemoderen i 30. og 33. Uge.

Den sjette Undersøgelse af Lægen i 35. Uge.

Den syvende, ottende og niende Undersøgelse af Jordemoderen i 37., 38. og 39. Uge. Trækker det ud med Fødslens Indtræden, skal Patienten fremdeles undersøges hver Uge, indtil Fødslen sætter ind.

Alt dette gælder det fuldstændigt normale Tilfælde. Visse Symptomer bør medføre, at Patienten uden Hensyn til de nævnte Undersøgelser straks søger Læge. Alle usædvanlige Symptomer bør naturligvis ligesom uden for Svangerskabet bevirke at Læge søges. I Svangerskabets sidste Halvdel er det ekstraordinært vigtigt at søge Lægehjælp i følgende Tilfælde:

Hvis der kommer vedvarende Hovedpine, Svimmelhed eller Taagesyn eller andre Forstyrrelser ved Synet, hvis der kommer Opkastninger eller stærke Mavesmerter, hvis der kommer Hævelse af Ansigt, Hænder eller Ben, og hvis der kommer Blødning, selvom man synes, den er ubetydelig.

BLØDNING I SVANGERSKABET

Optræder der Blødning fra Skeden efter at Svangerskab er indtraadt, maa Kvinden straks gaa i Seng og hente sin Læge. Bevidstheden om, at det i mange Tilfælde med Blødning drejer sig om noget ganske usædvanligt, maa ikke faa hende til at lægge Hænderne i Skødet. Det bør naturligvis være en Selvfølge, at Kvinden, der har blødt, ikke har Samleje, før Aarsagen til Blødningen er helt opklaret. Undertiden kan der i Svangerskabets Begyndelse være svag menstruationslignende Blødning, der ingen sygelig Betydning har. Det hører til de allerstørste Sjældenheder, at der er saadan Blødning svarende til Tidspunkterne for forventet Menstruationsblødning hele Svangerskabet

igennem. Og Kvinden maa under ingen Omstændigheder slaa sig til Ro med, at en Blødning, der optræder hos hende nok er en »Slags Menses«. Svulster af forskellig Art paa Modermunden kan ligeledes bløde, det samme gælder smaa uskyldige, saarlignende Dannelser. Blødning i Svangerskabets 2.—3. Maaned vil ikke sjældent betyde, at der er »truende Abort«, men det k a n ogsaa dreje sig om den farlige Tilstand, der benævnes »Svangerskab uden for Livmoderen«. Denne Sygdom kan dog ogsaa komme uden at der er udvendig Blødning, men giver desuden Underlivssmerter, Bleghed, Besvimelser, Opkastning m. m. som Tegn paa den indvendige og ikke sjældent livsfarlige Blødning, der kommer. Undertiden er Symptomerne meget stærke, og det kan ofte være aldeles afgørende for Livets Redning, at der omgaaende tilkaldes Læge, saa Patienten kan blive indlagt paa Sygehus til Operation.

I den sidste Halvdel af Svangerskabet kan det bløde af lignende Aarsager, men paa dette Tidspunkt vil Lægen dog først og fremmest tænke paa to Tilstande, nemlig »forliggende Moderkage«, der uden Behandling kan give saa stærk Blødning, at Patienten dør af det, og »for tidlig Løsning af Moderkagen«, der ogsaa kan føre Patienten ud i en farlig Tilstand.

MISFØDSEL — ABORT

Hvis Svangerskabet afbrydes paa et Tidspunkt, hvor Fostret endnu ikke er levedygtigt, betegnes dette som Abort. Det vigtigste Symptom her er stærk Blødning. Man regner hele Svangerskabets Længde til 40 Svangerskabsuger. Før 28. Uge vil Fostret kun sjældent kunne leve efter at være født. Det hyppigste Tidspunkt for Aborten er i 2.—3. Svangerskabsmaaned. Her i Landet regner man med, at over 10 pCt. af samtlige Svangerskaber ender som Abort, det drejer sig altsaa om en meget hyppig Foreteelse. Som nævnt er det vigtigste Symptom Blødning, der ofte er stærk, men der kommer ogsaa Smerter i Ture svarende til Veerne ved Fødslen. Herved kan Ægget afgaa helt eller delvis. Patienten skal straks gaa i Seng, og der hentes omgaaende Læge. D e t e r m e g e t v i g t i g t, a t i n t e t a f d e t a f g a a e d e B l o d e l l e r d e i d e t t e e v e n t u e l t t i l s t e d e v æ r e n d e K l u m p e r b o r t k a s t e s, f ø r L æ g e n h a r s e t d e t.

Aarsagerne til Abort er mangfoldige. Det kan dreje sig om svære Sindsbevægelser eller stærke legemlige Anstrengelser.

Sygdomme hos Moderen kan være Grunden, ligesom visse Misdannelser af Fostret.

Nogle Kvinder har en konstant Tilbøjelighed til Abort i det ene Svangerskab efter det andet. Disse Kvinder bør i Reglen i et følgende

Svangerskab gaa til Sengs paa en Tid, der svarer til den, paa hvilken Aborten begyndte i det forrige Svangerskab. Og de skal være under Lægebehandling.

Aborten kan være lovligt fremkaldt af Lægen. Dette er tilladt, hvis det er nødvendigt for at »afværge alvorlig Fare for Kvindens Liv eller Helbred«. Saaledes i visse Tilfælde af Hjerte-, Nyre- eller Lungesygdomme m. m. Ogsaa almindelig Svækkelse f. Eks. efter mange Fødsler i Forbindelse med saa elendige huslige og økonomiske Forhold, at et nyt Svangerskab kan medføre alvorlig Fare for Kvinden, kan begrunde Indgrebet. I disse Tilfælde skal Kvinden først søge en Mødrehjælpsinstitution for her at faa Vejledning om Farerne for Indgrebet samt om den Hjælp, man vil kunne yde hende, hvis Svangerskabet fortsættes. Beslutter man sig til Indgrebet, skal der foreligge en Erklæring fra Mødrehjælpen. Har det besvangrende Samleje fundet Sted, før Pigen er fyldt 15 Aar, eller foreligger der Voldtægt, Blodskam vil Svangerskabet ligesom i flere beslægtede Tilfælde kunne afbrydes. Afbrydelsen skal foregaa paa et offentligt Hospital.

Er den svangre Kvinde i Tvivl om, hvorvidt hun kan faa Svangerskabet afbrudt, kan hun søge Mødrehjælpen i vedkommende By eller sin Læge om nærmere Vejledning. Afbrydelsen vil vanskeligt kunne foretages, hvis Svangerskabet er over tre Maaneder gammelt.

Ulovlig Svangerskabsafbrydelse finder Sted, hvis Kvinden selv eller en Hjælper foretager Indgrebet. Efter Loven straffes baade Kvinden selv og den, der eventuelt er hende behjælpelig. Et eller andet Instrument føres ind i Livmoderen eller der indsprøjtes med en særlig Sprøjte med lang Spids een eller anden Vædske. Herved fremkaldes Aborten ofte, men den medfører en meget stor Risiko for Moderen. Blødninger, Betændelse, der kan brede sig ind i Underlivshulen og medføre Død eller Invaliditet, er en almindelig Følge.

Undertiden vil et Svangerskab kunne bevares, selvom der har været nogen Blødning, men dette kræver Sengeleje og Ro, der gives beroligende Indsprøjtninger og forskellig anden Medicin.

FØDSLEN

I de sidste 3—4 Uger før Fødslen har Kvinden ofte turevise Smerter i Underlivet og i Lænden, og samtidigt med Smerterne føles Underlivet haardt. Smerterne kommer retur regelmæssigt, oftest først om Aftenen efter at hun er kommet i Seng. Smerterne gaar imidlertid snart over, men kan komme igen næste Dag, eventuelt paa omtrent samme Klokkeslet. Det drejer sig om smertefulde Sammentrækninger af Livmoderen, i Virkeligheden en Slags Veer. Det er dog ikke rigtige Veer i den Forstand, at det er Fødslen, der er begyndt. Smerterne

kan dog være saa stærke, at man er i Tvivl om, hvorvidt det er Fødslen, der er ved at komme i Gang. Jordemoderen tilkaldes maaske, men snart holder dog Turene op igen. Patienten kan trøste sig med, at disse velignende Smerter er med til at forberede Fødslen, saaledes at naar Fødselsarbejdet for Alvor begynder, er der allerede gjort et godt forberedende Arbejde.

Det er i Reglen umuligt at angive noget bestemt Klokkeslet for Fødslens Begyndelse. Den kommer i Gang lidt efter lidt og kan siges at være startet, naar de turevise Smerter, Veerne, kommer med regelmæssige, ikke for lange Mellemrum, f. Eks. med et Kvarters Mellemrum. Mellemrummene bliver nu kortere og kortere, Veerne varer længere og længere, bliver mere smertefulde. Fødslens første Stadium, Udvidningsperioden, hvor Livmoderen aabner sig, er nu i Udvikling. Disse Udvidningsveer hører ikke sjældent til Fødslens mest pinagtige. Der afgaar i denne Periode tit lidt blodigt Slim fra Skeden. Denne Tilstand kan vare flere eller færre Timer.

Overgangen til den sidste Periode, Uddrivningsperioden, hvor Fostret drives ned gennem Fødselsvejen, og hvor Patienten »presser«, d. v. s. til det yderste af sin Kraft bruger alle de Kræfter, man anvender f. Eks. under Udpresning af haard Afføring, er hyppigt »Fostervandets Afgang«, d. v. s. den Hindesæk, hvori Fostret opholder sig, brister, og der udstrømmer en større eller mindre Portion klar Vædske fra Skeden. Fostervandet kan iøvrigt afgaa paa alle mulige andre Tidspunkter af Fødslen, ja ikke helt sjældent begynder Fødslen med, at »Vandet gaar«. Uddrivningsperioden, »Presseveerne«, varer længere hos første Gang fødende end hos flere Gange fødende. Den første Del af Fostret, i Reglen Hovedet, kommer nu gradvist frem gennem den kolossalt udvidede ydre Kønsaabning, og saa snart Hovedet er født, kommer Resten af Kroppen hurtigt efter. Det nyfødte Barn lægges nu af Jordemoderen mellem Kvindens Ben. Barnet hænger ved Navlesnoren, der gaar fra Barnets Navlested og ind gennem Moderskeden til Moderkagen, der stadigt sidder fast inde i Livmoderens Hulhed, sammen med Moderen. Navlesnoren underbindes af Jordemoderen nær Barnets Bugflade og overklippes og Barnet lægges i Vugge, der staar parat.

Fødslen er dog ikke til Ende endnu, thi Moderkagen er ikke født. Dette Stadium af Fødslen kaldes »Efterbyrdsperioden«. Der kommer nu atter Veer, skønt ikke saa stærke som tidligere, og i Reglen ¼—½ Time senere fødes Efterbyrden. Nu skal Livmoderen trække sig godt sammen, for at Blødningen kan standse. Dette overvaages omhyggeligt af Jordemoderen, eventuelt gives der Draaber

eller Indsprøjtninger for at hjælpe paa Livmoderens Sammentrækning.

Hvor længe varer Fødslen? Dette afhænger af mange Ting, om det drejer sig om førstegangs- eller fleregangsfødende, af hvor stærke og hyppige Veerne er, af Fostrets Størrelse og Leje og flere andre Forhold. Ganske groft kan man sige, at den varer 18 Timer i Gennemsnit for førstegangsfødende og 12 Timer for flergangsfødende, men der kan være Variationer paa mange Timer, ja Dage.

Det bliver mere og mere almindeligt at give Bedøvelse (Narkose) under Fødslens allersidste, meget smertefulde Del. Noget Middel, der kan gøre hele Fødslen ganske smertefri uden samtidigt at gøre Moder eller Barn Fortræd, findes endnu ikke, fandtes det vilde man selvfølgelig bruge det. Lattergas virker lindrende hos en Del Kvinder, ikke alle er glade for det. Visse Indsprøjtninger kan i Fødslens første Del virke meget lindrende.

Som Regel fødes som nævnt Barnets Hoved først. I nogle faa Procent af Tilfælde fødes Barnets Sæde dog først, S æ d e f ø d s e l. Dette er i og for sig ikke noget abnormt, idet det dog skal indrømmes, at Faren for Fostret her er lidt større. Undertiden kan man, hvis Tilstanden erkendes i Svangerskabet, vende Fostret til Hovedstilling, inden Fødslen begynder.

Jordemoderen skal hentes, saasnart Fødslen er begyndt, d. v. s. enten naar Veerne er blevet regelmæssige og kommer med ikke for lange Mellemrum (et Kvarter f. Eks.) eller, sjældnere, aldeles omgaaende, hvis Fødslen begynder med, at Vandet gaar. I sidstnævnte Tilfælde skal Patienten straks gaa i Seng og blive der.

BARSELSENGEN

Efter Fødslen skal Kvinden i Reglen ligge 8—10 Dage i Sengen. Hos fleregangsfødende kommer der ofte næsten umiddelbart efter Fødslen atter velignende Smerter, de saakaldte E f t e r v e e r, der kan være saa stærke, at nogle synes, at de er værre end de rigtige Veer. De svinder dog 4—5 Dage efter Fødslen. Varmt Omslag paa Underlivet og et Par Aspirintabletter kan lindre Smerten meget. Efterveerne bliver stærkere, medens Barnet patter.

B a r s e l f l o d d e t er i den første Uge efter Fødslen rent blodigt, i næste Uge mindre blodigt og i tredie Uge nærmest hvidgult. Undertiden varer Blødningen dog noget længere. Det varer kortest hos Kvinder, der giver Bryst.

Temperaturen kan den første Aften efter Fødslen være noget forhøjet, 38—38,5 Grader, uden at det betyder noget. Temperaturen skal tages Morgen og Aften, er den forhøjet, skal Lægen hentes.

Barselkvinder sveder i Reglen paafaldende meget.

De første Dage efter Fødslen kan det undertiden være vanskeligt for Patienten at lade Vandet, dette er ikke noget meget abnormt, men kræver Lægens eller Jordemoderens Assistance.

Afføringen kommer i Reglen ikke i Gang af sig selv, hvorfor man 1—2 Døgn efter Fødslen giver en Spiseskefuld amerikansk Olie.

Morgen og Aften skal Patienten »pusles« af helst en Sygeplejerske. F ø r s t gøres Barnet i Stand, herefter vaskes eller skylles Omgivelserne af ydre. Fødselsaabning. Patientens Hænder og Ansigt vaskes. Sengeunderlaget skiftes, eventuelt skiftes ogsaa Patientens Linned og til Slut aabnes Vinduerne for at skaffe frisk Luft i Stuen, hvad ofte tiltrænges paa Grund af Barselfloddets Lugt.

KOSTEN

skal være rigelig, maa dog ikke indeholde for grove eller stærkt krydrede Spiser. Hun skal have mange Grøntsager som Gulerødder, Tomater, Salat, raa eller kogt Frugt, Æbler, Pærer, Appelsiner, Bærfrugt o. s. v.

Giver Patienten Bryst, maa hun afholde sig fra Kaal, Løg, Hummer, Rejer, Asparges, Persille, Spinat o. lign., der kan gaa over i Mælken, gøre Barnet uroligt og give hyppige og løse, grønne Afføringer hos Barnet.

Barselkvinder er ofte meget tørstige. De drikker derfor meget. At anbefale er Vand, Saftevand, Mineralvand, Havresuppe, Sødmælk, Kærnemælk, Te med Citron o. lign. En Kvinde, der giver Bryst, maa i k k e faa stærke Spirituosa eller hede Vine, højst et Glas let Rødvin eller Rinskvin til Middagen.

Sengelejet skal som nævnt normalt vare 8—10 Dage alt efter hvor medtaget Patienten er. Hun behøver i k k e at ligge roligt, bør tværtimod bevæge Arme og Ben, vende sig om paa Siden m. m. Kan systematisk Barselssengsgymnastik gennemføres, er det meget gavnligt.

2—3 Uger efter Fødslen kan Barselkvinden bade, er der meget Udflod endnu, er Brusebad det bedste.

Menses kommer ofte 6 Uger efter Fødslen, dog kommer Menses ofte ikke saalænge Konen giver Bryst, et Forhold, der dog ikke udelukker, at Kvinden kan blive gravid i denne Tid.

Samleje bør ikke foretages før 6 Uger efter Fødslen.

KVINDEN OG IDRÆTTEN

Idrætten er i sin Oprindelse mandlig. Det var Mandens Opgave som Krigeren, der førte ham til i Fredens Tider at øve Kampen for at være forberedt. Men ogsaa Mandens Kappelyst, der er meget stær-

kere end Kvindens, spiller ind her. Det er først i vor moderne Tid, at Kvinden er blevet draget med ind i Idrætten. Da der legemligt og sjæleligt jo er stor Forskel paa Kvinde og Mand, er det uden videre klart, at det ikke er al den af Manden udviklede Idræt, der passer til Kvinden. Haard Idræt, hvor der kæmpes Mand mod Mand under Anvendelsen af Topmaalet af den legemlige og sjælelige Kraft, der raades over, vil ikke passe for Kvinden. Den virker æstetisk uskøn, byder naturligt imod og er skadelig for Kvindens Sundhed.

Kvindens Legeme med den svage Muskulatur og de ret korte Ben gør hende paa Forhaand daarligt stillet i Øvelser som Løb og Spring, Barreøvelser o. lign. Derimod vil Kvindens mere afrundede Legemsformer med det større Fedtlag, der holder paa Varmen, gøre Kvinden velegnet til Svømning, særligt Langdistancesvømning, hvor hun oftest overgaar Manden.

Forskellige Forhold medfører i det hele, at Kvindens Organisme ikke vil kunne naa saa store Præstationer som Mandens; saaledes ligger da ogsaa alle kvindelige Idrætsrekorder under Mandens.

Man har fremsat den Paastand, at Idrætskvinder, der har trænet haardt, skulde have vanskeligere Fødsler end andre Kvinder. Bestemt kan dette ikke siges, men mange Fødselslæger hævder dog, at der ikke er nogen Forskel. En anden Paastand gaar ud paa, at Idrætskvinder vanskeligere skulde befrugtes. Dette foreligger der dog heller ikke sikre Beviser for, og der er paa Forhaand intet, der støtter en saadan Antagelse.

Menstruationen kan forandres under haard Idræt, den kan helt ophøre for en Tid, derimod synes Idræt i Almindelighed ikke at bevirke, at Blødningerne bliver stærkere. Drives Idrætten under selve Menstruationsperioden, kan der komme øgede Smerter ved Blødningerne ligesom Kvinden ogsaa kan bløde stærkere end ellers. Under selve Menstruationsperioden maa der derfor ikke dyrkes anstrengende Idræt.

Faren ved at dyrke anstrengende Idræt under Svangerskabet ligger i, at der kan komme Abort, d. v. s. Svangerskabet kan afbrydes. Under Svangerskabet vil man derfor fraraade al saadan Idræt, der kræver pludselige Bevægelser, og som udsætter Kvinden for Skub og Stød. Alle Konkurrencer bør forbydes, idet psykisk Ophidselse kan fremkalde Veer og dermed Abort eller for tidlig Fødsel.

Idræt og koldt Vejr kan begunstige Opstaaelsen af Blærebetændelse. Stærke Legemsbevægelser kan faa betændelsesagtige Lidelser i Underlivet til atter at blusse op. Opstaaelsen af friske Betændelser kan maaske have sin Aarsag i, at Kvinden har gjort Gymnastik liggende paa et snavset Gulv eller har svømmet i snavset Vand.



Kvindeidrætten bør altsaa tage Hensyn til Kvindens Psyke og Legeme. Boksning, Brydning, Fodbold, Vægtløftning og lignende er ganske uegnede Idrætsgrene for Kvinden. Øvelser som Spring og Kast kan nok gaa.

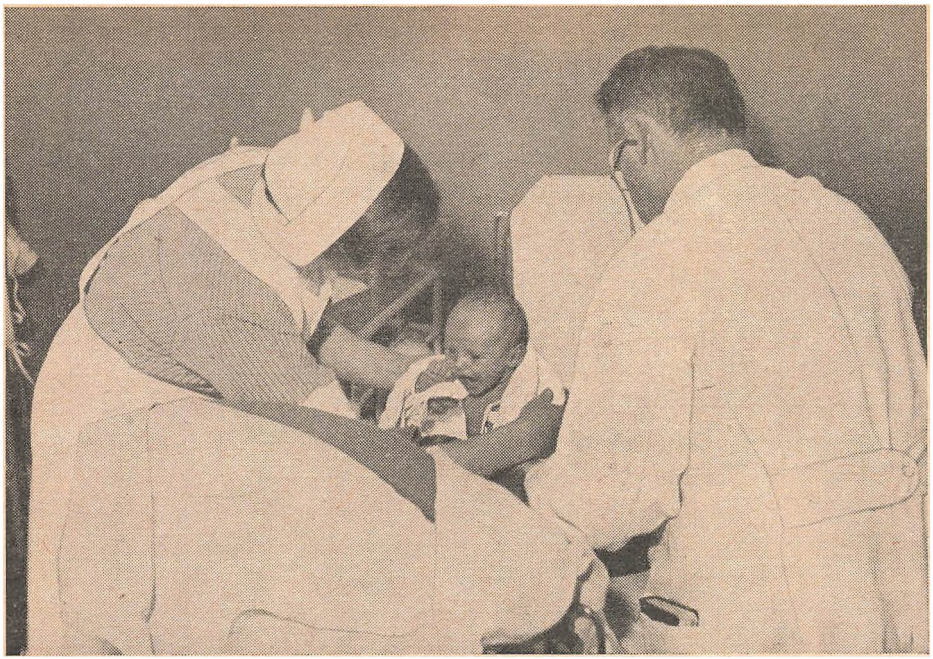
Men alle Idrætsgrene, hvor der krævés legemlige og sjælelige Præstationer, der naar Grænsen af, hvad der overhovedet kan ydes, egner sig afgjort ikke for Kvinden.

DET SPÆDE BARN

Det følgende Afsnit gør ikke Krav paa Fuldstændighed, her skal kun fremdrages nogle Forhold, der maa anses for særligt vigtige.

Efter Fødslen hænger der fra Barnets Navlested en lille Stump af den med Bomuldstraad underbundne Navlesnor. Jordemoderen forbinder, inden hun efter Fødslen forlader Patienten, Navlesnorstumpen med en steril Forbinding og lægger et Navlebind af Bomuldsflonel, 2 meter langt og 7—8 cm bredt, omkring hele Kroppen i Højde med Navlestedet. Denne Forbinding skiftes kun, hvis den bliver smudset til af Urin eller Afføring. Navlesnorstumpen skrumper og tørrer ind til en pergamentagtig Dannelse, og 5—10 Dage efter Fødslen »falder Navlen«. Efter at dette er sket, forbindes Navlestedet med en tør steril Forbinding eller med lidt Bordsalve. Først naar Navlen er faldet, maa Barnet bades. For at modvirke Dannelsen af Navlebrok, skal Navlebindet bruges i mindst 6 Uger.

Naar Navlen er faldet, skal Barnet saavidt det er gennemførligt have Bad hver Dag. Badningen maa kun foregaa i et varmt Værelse og Vandet skal være varmt, i første 1—2 Levemaaneder saaledes 36—37 Grader, hvorefter Temperaturen dagligt nedsættes, saaledes at den ved 1 Aars Alderen er 32—34 Grader. Raske over et halvt Aar gamle Børn skal efter det varme Bad have en kuldslaaet Overhældning med ca. 25 Grader varmt Vand. Svampe maa aldrig anvendes til Afsæbning af Barnet, man skal anvende Vaskeklude helst af Frottéstof. Der anvendes to Vaskeklude til hvert Barn, og hver Klud skal mærkes, saa man kan kende dem fra hinanden. Den ene Klud anvendes udelukkende til Sædepartiet og Regionen om Kønsdele og Endetarmsaabning, den anden til den øvrige Del af Kroppen. Sæben skal være god, »overfedet«. Hænder, Fødder, Sædeparti, Kønsdele indsæbes hver Dag, den øvrige Del af Kroppen kun een Gang ugentlig. Aftørringen skal helst ske med Frottéhaandklæde, og paa Grund af Barnets ømfindtlige, fine Hud skal der anvendes Aftrykning mere end Aftørring. Man kan godt pudre i Barnets Hudfolder, men for rigelig Pudring gør dog kun Skade. Er Barnet tilbøjelig til at faa Rødme og Irritation i Hud-



folderne, kan man anvende lidt blød Zinksalve her. Barnets Næsebor og Øregange skal dagligt renses med snoede Gaze- eller Vatstykker, andet maa ikke anvendes. Saasnart Barnet har sine otte Fortænder, kan man begynde at børste Tænder ganske forsigtigt i lunkent Vand med en Barnetandbørste. Tandpasta maa ikke bruges paa dette Tidspunkt.

Bleer skal vaskes i god Sæbe, skal koges og skylles meget omhyggeligt. Soda, Vaskepulver, »Blaaelse« maa ikke anvendes til Bleerne, idet disse Stoffer kan fremkalde Ekzem. Gummibukser maa kun anvendes under Forudsætning af, at Barnet skiftes meget tit, saa at det kun ligger med fugtige Bleer i ganske korte Perioder ad Gangen.

»Listen«, som af mange stadigt anvendes, idet man forestiller sig, at den stiver Ryggen af, er i Virkeligheden overflødig. Ryggens Muskler stimuleres snarere, naar den er fri for Støtte.

Barnet skal lige fra Fødslen have sin egen Seng, den skal være faststaaende, Vugger maa bestemt fraraades. Barnet skal ikke have Underdyne, men ligge paa en fast Madras. Hovedpuden skal være tynd og ret fast. Overdynen skal være let, man kan ogsaa anvende et Uld- eller Vattæppe.

Barnet skal have meget Lys og Luft. I Sommermaanederne kan Barnet begynde at komme i Luften, naar det er 10—14 Dage gam-

melt, i den kolde Tid maa det vente til det er 1—2 Maaneder. Dog bør man aldrig begynde at sætte det ud saa længe der er Frost, men er det vant til at være ude, spiller det ingen Rolle, om Temperaturen er nogle Grader under Frysepunktet. I haard Frost, naar Temperaturen f. Eks. er under ÷ 10 Grader, bør Barnet holdes inde, ligeledes i Taage og Rimfrost. Om Sommeren kan man meget forsigtigt anvende Solbade, hvor Barnet ligger nogle Minutter dagligt helt afklædt i Solen.

Saasnart Barnet kan sidde op i sin Vogn, skal det have Seler paa for ikke at falde ud. Selerne skal være uelastiske. De skal fastgøres til Øskner, der er skruet ned indvendigt i Vognens Bund af Hensyn til Risikoen for at Barnet kan hænge sig i Selen. Det samme Forhold bør der selvfølgelig tages Hensyn til for Sengens Vedkommende.

Det nyfødte Barn skal normalt sove næsten hele Tiden udenfor Maaltiderne, at tage Barnet op af Sengen udenfor disse Tidspunkter er forbudt. Efterhaanden bliver Sovetiden kortere og kortere, men er i det andet Leveaar dog stadigt mindst 16 Timer, d. v. s. 12 Timer om Natten og 4 Timer om Dagen. Betydningen af Søvnen for hele Barnets videre Udvikling kan ikke overvurderes.

Fra Barnet er ca et halvt Aar gammelt kan man begynde at prøve at lære det til Renlighed, idet man tager det op »holder det frem« og senere sætter det »paa Hat«, naar det bliver uroligt eller »trykker«.

I sit Arbejde for at behandle Barnet med saa stor Renlighed som muligt maa Moderen ikke glemme sine egne Hænder, hvormed hun berører Barnet. Inden Barnet gøres i Stand skal Moderen derfor rense Negle og vaske Hænder. Er Moderen forkølet f. Eks. med Hoste, Snue, »ondt i Halsen«, skal hun inden Barnet pusles, binde et Stykke rent Lærred for sit Ansigt, saaledes at Mund og Næse er dækket. Det er en Selvfølge, at ingen nogen Sinde maa kysse Barnet paa Munden. Farlige Bakterier, som altid findes i særligt voksne Menneskers Mundhule, kan derved overføres til Barnet og give livsfarlige Sygdomme.

SPÆDBARNETS LEGEMLIGE OG SJÆLELIGE UDVIKLING

Det nyfødte, rettidigt fødte Barns Længde ligger omkring 51—52 cm, dets Vægt omkring 3300—3500 gram, idet Drenge gennemsnitligt vejer lidt mere end Piger. Nogle nyfødtes Vægt og Længde ligger dog betydeligt over de anførte Tal.

De første 3—4 Dage efter Fødslen taber Barnet noget i Vægt, f. Eks. 100—300 gram. Det er noget ganske normalt. Særligt de mindste nyfødte har ca. 10 Dage efter Fødslen atter naaet Fødselsvægten, de stør-

ste nyfødte er ofte længere om det. Det sunde Barn stiger fra nu af jævnt i Vægt. For at kontrollere Barnets Udvikling er det nødvendigt at veje Barnet med regelmæssige Mellemrum, f. Eks. een Gang om Ugen. Vejningerne skal være saa nøjagtige som muligt og skal foretages paa samme Tidspunkt af Dagen hver Gang. Vægtforøgelsen er i det første Kvartaar ca. 25 gram dagligt, i andet Kvartaar 20 gram dagligt, i tredie ca. 15 og i fjerde ca. 10 gram pr. Dag. Disse Tal skal tages med et vist Forbehold, de kan nærmest fungere som en Huskeregel, hvorved man groft kan skønne over, hvorvidt Vægtforøgelsen er passende. Særligt for Flaskebørns Vedkommende skal man ikke vente, at Vægtstigningen er lige stor hver Uge. At Vægtstigningen f. Eks. i den ene Uge er 100 gram og i den næste f. Eks. 150 gram eller omvendt behøver der ikke at være noget abnormt i. Selvom Barnet iøvrigt ser flinkt ud og ikke frembyder sygelige Symptomer, kan det ogsaa hænde, at det i en Uge slet ikke stiger i Vægt uden at dette har noget særligt at betyde.

Fødselsvægten er i Reglen fordoblet i Slutningen af femte eller Begyndelsen af sjette Levemaaned. I 1 Aars Alderen vejer de fleste Børn ca. 3 Gange Fødselsvægten.

TÆNDERNE

bryder frem i følgende Orden: i sjette til tiende Maaned kommer de to midterste Tænder i Undermunden, nogle Uger senere kommer de to midterste i Overmunden. Herefter kommer de to yderste Fortænder i Overmunden og i Slutningen af første Leveaar de yderste Fortænder i Undermunden saa at Barnet har ialt 8 Tænder, naar det er et Aar gammelt. Resten af Tænderne kommer i det følgende et til halvandet Aar.

Alle nyfødte har blaa Øjne, og det er normalt, at de de første Uger efter Fødslen skeler.

Udviklingen foregaar med forskellig Hastighed hos de forskellige Børn, d. v. s. de er mere eller mindre fremmelige. Men den Orden, hvori de forskellige Evner viser sig, er nogenlunde ens hos alle Børn.

2 Maaneder gammel kan Barnet fatte om Genstande, det faar i Haanden, og naar det ligger paa Maven, kan det løfte Hovedet.

3 Maaneder gammel kan det dreje Hovedet efter Lyde, det kan smile og reagere overfor kendte Ansigter. Med Øjnene kan det fixere Genstande.

4 Maaneder gammel kan det løfte Hovedet fra Underlaget, naar det ligger paa Ryggen, det kan holde Hovedet frit, kan tage efter foreviste Genstande, kan le højt og begynde at lege.



5 Maaneder gammel kan Barnet løfte Ryggen fra Underlaget, det vil op, og det følger opmærksomt, hvad der foregaar omkring det.

I sjette Maaned kan Barnet sidde frit, naar det sættes op, i 9—10. Maaned kan det staa ved Støtte og i 10.—14. Maaned kan det gaa.

TALEN

begynder til meget forskellige Tidspunkter, nogle kan i Slutningen af første Leveaar sige adskillige Ord, andre begynder først at tale efter det andet Aar, uden at der dog af den Grund behøver at være noget i Vejen med Barnets Udvikling.

Nogle er renlige allerede i Slutningen af første Leveaar, andre først i Løbet af andet Leveaar. Urenlighed efter det tredie Leveaar kan betyde, at der er noget galt med Barnets Udvikling.

Udviklingens Fart afhænger i høj Grad af, hvormeget man beskæftiger sig med Barnet.

SPÆDBARNETS AFFØRING

De første to til tre Levedage er Barnets Afføring mørkegrøn, næsten sort, den er fri for Lugt og meget klæbrig, vanskelig at vaske af. Brystbarnets Afføring er iøvrigt ganske jævn, salveagtig, gul og af syrlig Lugt, og den bliver ofte uden at det betyder noget grøn ved Henstand. Undertiden er Afføringerne dog skilte, let slimede, mere vællingagtige med smaa gule Korn. Trives Barnet normalt, gør det ikke noget, at Afføringerne har denne Karakter. Det normale Brystbarn har Afføring een eller to Gange i Døgnet, og man vil lægge Mærke til, at Mængden af Afføring paa dette Tidspunkt er forholdsvis ringe. Faar Barnet derimod Komælk, er Afføringerne lysere, graagule, mere tørre og faste med mere stikkende Lugt. Er Komælken fortyndet med Bygvand, er Farven mere brunlig. Efter skummet Mælk og Kærnemælk bliver Farven grøn.

DIEGIVNINGEN

Som bekendt dør paafaldende mange Børn i det første Leveaar, i 1943 saaledes af Ægtebørn ca. 8½ pCt. og af Børn fødte udenfor Ægteskab over 13½ pCt., Tal, der er forfærdende høje. Daarlige sociale Forhold, Infektionssygdomme og uheldig Ernæring spiller ind her. Ernæringsspørgsmaalet er her langt det vigtigste, det kan ikke sidestilles med de øvrige Faktorer, men er i Forhold til disse af overordnet Betydning i den Forstand, at daarlige sociale Forhold, Infektionssygdomme etc. praktisk talt ikke vilde spille nogen Rolle, hvis Ernæringsspørgsmaalet var løst. Og det vilde være løst, saafremt alle Mødre gav deres Børn Bryst i passende lang Tid. Dødeligheden blandt Flaskebørn er langt større end blandt Brystbørn. Enhver samvittighedsfuld Moder vil derfor gøre sit allerydersteforselv at opamme sit Barn. Hører hun til een af de meget faa Kvinder, der ikke kan levere Barnet tilstrækkelig Mælk, maa hun ikke give op, men erindre, at lidt Modermælk er langt bedre end slet ingen. Drejer det sig om en Kvinde, hvis Barn skal bortadopteres, og som derfor f. Eks. kun har Barnet hos sig i Barselsengen 8—10 Dage, skal hun trods alt give Barnet Bryst i disse Dage. Ogsaa for Kvinden selv er det af Betydning at give Bryst. Dels maa det tilskrives en vis sjælelig Betydning, idet Moder og Barn knyttes langt inderligere til hinanden, dels har det en legemlig Betydning derved, at Kvindens Organer, der er forandrede ved Svangerskabet, langt hurtigere vender tilbage til den normale Tilstand. Kun ganske faa Kvinder er ude af Stand til at give Bryst. Men mange tror, at de ikke kan. Men det viser sig næsten altid, at Diegivningen kan gennemføres, hvis Forsøgene udføres med Energi.



Kan det gennemføres, bør Barnet have udelukkende Bryst i 6 Maaneder. Der er dog i Reglen intet i Vejen for at fortsætte i 9 Maaneder, men herefter bør Barnet i alt Fald have Tillæg af Madebarnskost. Det er forkert at fortsætte med Diegivningen udover det første Leveaar.

Hos Pattedyrene er der allerede umiddelbart efter Fødslen saa rigelig Mælk i Dyrets Mælkekirtler, at Dyrets Unger straks kan faa tilstrækkeligt. Hos Mennesket er det anderledes. Her gaar der en 3—4 Dage, ja ofte en Uge eller mere, før Mælkedannelsen svarer til Barnets Behov. Der er af denne Grund i denne første Periode af Diegivningen forskellige Vanskeligheder at overvinde. Det, det drejer sig om, er at sørge for tilstrækkelig Sugning af Mælkekirtlen, Mælken kommer ikke, hvis der ikke suges paa Brystet. Kniber det derfor med at faa Mælken i Gang, maa Barnet lægges hyppigere til. Det vil ogsaa ofte være gavnligt i denne Tid, f. Eks. i den første Uge, at lade Barnet faa fra begge Bryster ved hvert Maaltid. Pointet er altsaa med Stædighed at fortsætte Diegivningen, at blive ved, selv om det i Øjeblikket ser haabløst ud. Barnet kan i denne Tid godt være lidt tørstigt, men netop dette vil stimulere Barnets Appetit og derved faa det til at patte kraftigere, hvorved atter Mælkedannelsen fremmes. Det vil dog ofte være rigtigt i denne Tid at give Barnet nogle Theskefulde Sukkervand efter at det har været lagt til Brystet. Men der skal kun gives lidt, det skal gives med Ske, ikke med Flaske, og det skal gives efter Brystmaaltidet.

Diegivningen skal begynde saa snart Moderen er udhvilet efter Fødslens Anspændelser, det vil i normale Tilfælde sige allerede i Barnets første Levedøgn. Man kan begynde med at give syv Maaltider, d. v. s. hver tredie Time om Dagen og een Gang om Natten. Nogle Børn kan dog nøjes med seks eller fem Maaltider lige fra Fødslen, til Gengæld er der nogle, der i Begyndelsen bør have flere Maaltider. Det forsigtigste er at begynde med det større Antal Maaltider og saa hurtigt, naar det viser sig at gaa godt, at gaa tilbage med Maaltidernes Antal. Man skal ikke gaa for skematisk til Værks, det gælder om at udfinde, hvad der passer i det specielle Tilfælde. Det er naturligvis godt, at Moderen faar Ro om Natten, men ligger hun og er nervøs for, at Barnet ikke faar nok, har hun selv bedre af at give ogsaa et ekstra Nattemaaltid. Saasnart hun ser, at Barnet trives, opgives dette Maaltid. Fra tredie Leveuge bør man tilstræbe at give højst 6 Maaltider i Døgnet og senere gaar man saa ned til kun fem Maaltider. Det enkelte Maaltid varer ca. 20 Minutter. Gives begge Bryster lægges Barnet 10 Minutter til hvert, og man lader skiftevis højre og venstre være det første, Barnet tager. Det det gælder om for at bevare Mælke-

dannelsen, er, at Brysterne hver Gang tømmes helt, eller sagt paa en anden Maade: tager Barnet hver Gang rigelig Mælk af Brystet, skal Mælkedannelsen nok vedligeholdes i passende Mængde, tager Barnet for lidt, falder Mængden af den dannede Mælk, og man risikerer, at Mælkeproduktionen gaar helt i Staa.

Den diegivendes Kost skal være god, skal indeholde rigelige Æggehvidestoffer og Vitaminer, ofte vil det være godt at give hende et Tilskud af Levertran og Kalktabletter. Hun skal i k k e drikke mere end hun føler Trang til.

Kan Moderen ikke give tilstrækkeligt Bryst, enten fordi der ikke dannes Mælk nok i Brystet, eller fordi hun har et Arbejde at passe udenfor Hjemmet, hvor hun ikke kan have Barnet med, gaar man over til blandet Ernæring, idet man lægger Vægt paa, at saa stor en Del af Ernæringen som muligt bliver Modermælk. Et eller flere af de Maaltider, hvor Moderen har mindst Mælk, erstattes med kunstig Ernæring som Kærnemælkssuppe, Semoulevælling eller Tvebaksmad. Man kan eventuelt ogsaa fortsætte med at lade Barnet faa det samme Antal Brystmaaltider og saa efter hvert af disse Maaltider give Tillæg af Mælkeblanding svarende til Barnets Alder. Paa denne Maade risikerer man ikke saa let, at Mælkedannelsen hører helt op. Tillæggene skal helst gives med Ske, er man nødt til at bruge Flaske, skal man sørge for, at Hullet i Flasketolden er ganske lille, saaledes at Barnet skal arbejde for at faa Maden, ellers risikerer man, at Barnet ikke mere gider tage Brystet.

AFVÆNNINGEN

bør ske ganske gradvis. Først erstattes et af Maaltiderne med kunstig Føde af den Slags, som Barnet paa dette Tidspunkt skulde have haft, hvis det havde været Madebarn. 14 Dage senere erstattes et Maaltid til paa samme Maade og saa fremdeles, saaledes at Afvænningen er fuldført paa ca. 6 Uger.

Det skulde ikke være nødvendigt at give Brystbørn Tilskud af Vitaminer, hvis Moderen faar en tilstrækkelig god Kost. Enkelte Børnelæger tilraader dog at give alle Brystbørn 1—2 Teskefulde raa Frugtsaft daglig og en Teskefuld Levertran f. Eks. fra 3 Maaneders Alderen.

DEN KUNSTIGE ERNÆRING

Her skal kun fremhæves nogle Hovedpunkter, iøvrigt henvises til den lille Pjece: Det spæde Barns Ernæring og Pleje, der er udgivet af Sundhedsstyrelsen, og som gratis uddeles til alle, der har født.

Til Opflaskningen af Spædbarnet, der kan blive nødvendig, hvis

Moderen er død eller lider af Sygdomme som Tuberkulose, Sukkersyge, Basedow og flere andre, kan der her i Landet kun være Tale om at anvende Komælk. Æggehvidestofferne i Komælken er anderledes og mindre værdifulde for Barnet end Kvindemælkens, Komælken indeholder langt mindre Jern end Kvindemælken, den er aldrig saa ren som Kvindemælken, men indeholder altid mange Bakterier, og den indeholder ikke som Kvindemælken Stoffer, der kan gaa over til Barnet og beskytte dette mod smitsomme Sygdomme. Komælken er derfor ikke saa værdifuld for Barnet som Kvindemælken. Gennemføres Opflaskningen omhyggeligt kan man dog alligevel faa Barnet til at trives tilfredsstillende, men dette repræsenterer en langt større Arbejdsindsats end hvis man havde kunnet gennemføre Diegivningen.

Til Opflaskningen skal helst anvendes Børnemælk. Det er raa Mælk fra tuberkulosefri Besætninger, der er under stadig Dyrlægekontrol, medens Personalet skal være under Lægekontrol. Mælken skal umiddelbart efter Malkningen være siet og skal hurtigt afkøles til og



opbevares ved Temperatur under 8 Grader. Stassaniseret eller pasteuriseret Mælk bør ikke anvendes.

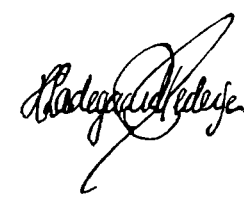
I de første 2—3 Uger giver man en Mælkeblanding bestaaende af en Trediedel Mælk og to Trediedele Vand, det hele sødet med en Dessertskefuld stødt Melis til 200 gram af Blandingen. Mange Børn trives bedre, hvis man som Fortyndingsvædske anvender 2 Procents Afkog af Gryn (Byggryn, Havregryn, Risengryn), idet dog Havreafkog er bedst for Børn, der har Tilbøjelighed for Forstoppelse, medens man kan anvende Risafkog til Børn, der har Tendens til løse Afføringer. Naar Barnet er over tre Maaneder gammel, anvender man i Stedet for Grynafkog Melafkog, f. Eks. Semoule (2—4 Procent), idet man laver den paa den Mælkeblanding, der passer til vedkommende Alder.

Med Hensyn til Antallet af Maaltider og disses Størrelse henvises til omstaaende Skema. Dette bør dog ikke følges ganske slavisk. Man skal saaledes ikke stige med Mælkeblandingens Styrke og Mængde, saalænge Barnet trives tilfredsstillende og tager passende paa i Vægt. Store og kraftige Børn kræver ofte, at man stiger hurtigere end svarende til Skemaet.

Fra Barnet er fyldt 4 Maaneder gives med Ske eller udrørt i en Flaske 2 Dessertskefulde Kartoffelmos, Gulerodsmos, Spinatmos eller Grønkaalsmos.

Flaskebørn s k a l have særligt Tilskud af Vitaminer for at undgaa at faa bl. a. »engelsk Syge«. Fra tredie Levemaaned gives 2 Teskefulde Appelsinsaft, Citronsaft, Tomatsaft eller Gulerodssaft eller een Teskefuld Hybensaft om Dagen.

I Vinterhalvaaret gives een Teskefuld ren Levertran daglig. Levertranen og Frugtsaften maa ikke blandes sammen og ikke gives ved samme Maaltid.



ERNÆRINGSSKEMA FOR SUNDE FLASKEBØRN

Barnets Alder	Mælkens Fortynding	Maaltidernes Størrelse i Gram	Antal
0—1. Leveuge	1 Del Mælk og 2 Dele Vand	30—50	7
1.—2. —	2 - - - 3 - -	50	7
2.—3. —	1 - - - 1 - -	75	6
3.—4. —	1 - - - 1 - -	100	6
1.—2. Levemaaned	3 - - - 2 - -	125—150	6
2.—3. —	2 - - - 1 - -	150 eller	6
		180	5
3.—4. —	3 - - - 1 - -	200	5
4.—5. —	4 - - - 1 - -	200	5

Afvænningen fra Flaske bør ske, naar Barnet er 5—6 Maaneder gammelt. Fra ½—1 Aars Alderen skal Barnet stadigt have Mælk, mindst en halv Liter om Dagen, men ikke over ¾ Liter.

GENNEMSNITSTABEL FOR SMAABØRNS VÆGT OG LÆNGDE

Alder	Vægt	Længde
Ved Fødslen	3500 Gram	51 cm
- Slutningen af 1. Maaned	4000 —	55 —
- — - 2. —	4800	59 —
- — - 3. —	5500 —	62 —
- — - 4. —	6100 —	64 —
- — - 5. —	6700 —	66 —
- — - 6. —	7200 —	67 —
- — - 7. —	7600	68 —
- — - 8. —	8000 —	69 —
- — - 9. —	8400 —	70 —
- — - 10. —	8700 —	71 —
- — - 11. —	9000 —	72 —
- — - 12. —	9300 —	73 —
- — - 2. Aar	12 kg	83 —

Angaaende Kosten fra Barnet er et halvt Aar gammelt henvises til ovennævnte af Sundhedsstyrelsen udgivne Pjece.



RATIONEL TANDPLEJE

AF TANDLÆGE
EJGIL WARRER

RATIONEL TANDPLEJE . Af Tandlæge Ejgil Warrer

Det er naturligt, at en Bog som denne behandler sundhedsmæssige og hygiejniske Problemer, og det er naturligt herunder at belyse en Række Spørgsmaal, som før eller senere rejser sig for de fleste i Forbindelse med Tyggeorganets Udvikling og Funktion. Det er saa meget desto vigtigere, som det utvetydigt har vist sig, at et heldigt Resultat paa langt Sigt, det være sig af forebyggende eller helbredende Foranstaltninger, kun kan forventes, hvis det lykkes at gøre Patienten til interesseret, aktiv Medarbejder i Behandlingen. Oplysning og atter Oplysning er derfor et værdifuldt Led i Kampen mod Tændernes og Kæbernes Sygdomme.

TÆNDERNES OG KÆBERNES UDVIKLING

Tanddannelsen begynder allerede tidligt i Fosterlivet og fortsætter jævnt til alle Tænderne er færdigdannede. I 12—13 Aars Alderen er Processen praktisk talt fuldendt med Undtagelse af Visdomstænderne. Disses Frembrud og Afslutning varierer stærkt. I Almindelighed sker det i Alderen mellem 18 og 20 Aar. Man ser dog, at Folk i den modne Alder af 40—50 Aar kan prale med Tandfrembrud, selvom det absolut hører til Sjældenhederne.

Dannelsen af den enkelte Tand begynder i Toppen af Kronen. Strukturen bygges først op i blødt Væv og forkalker derefter. Yderst den haarde og tæt forkalkede Emaille og derefter Tandbenet, som indeholder en Del mere organisk Væv, og inderst i Rodkanalen den saakaldte Tandnerve eller bedre Tandmarv, som er rigt forsynet med Lymfekar og Nervetraade, disse fører som vi iæsten alle har erfaret det helt ud i Tandbenet lige til Emaillen. Dette sidste Væv er ikke forsynet med Nerveudløbere. Af stor Interesse er det, at det til Dato ikke er lykkedes at fastslaa, om Emaillen har noget Stofskifte. Alle hidtidige Forsøg tyder paa, at dette ikke er Tilfældet. Det vil sige, at man er ude af Stand til gennem Ernæringen og Blodbanerne at influere paa Emaillens Forkalkning og dermed paa dens Modstandskraft, naar først Tanden er færdigdannet og -forkalket. Visse Forsøg tyder paa, at der finder en begrænset Udveksling Sted mellem Tandens Overflade og Spyttet, men alt i alt maa det betragtes som uvist, om man kan opnaa nogen mærkbar Forbedring af Tændernes Modstandskraft ved Behandling med Kalkpræparater, Levertran o. s. v., naar det drejer sig om voksne Patienter, altsaa efter Tanddannelsens Afslutning, ligesom den almindelige Opfattelse, at Modstandskraften nedsættes under Svangerskabet, maa tages med meget Forbehold.

Man kan ikke forlade dette Emne uden at omtale de mange Tilfælde af »skæve Tænder« og manglende eller forkert Kæbe- og Bidudvikling. Disse findes hos moderne Mennesker i ret stort Antal, mindst 10—20 pCt. af Skolebørnene viser tydelige Symptomer og et stort Antal er stærkt skæmmende og forværrer oplagt Tilbøjeligheden til »Huller i Tænderne« og »løse Tænder«.

Mennesket faar som alle Pattedyr to Hold Tænder, Mælketænderne og de blivende Tænder. Det er ret sjældent at se Abnormiteter ved Mælketændernes Frembrud. Disse udvikler sig i Almindelighed under Tandskiftet. Hvis Mælketænderne ødelægges eller mistes i en tidlig Alder, hvis der opstaa Betændelse i Kæberne omkring Mælketændernes Rødder, hæmmes Kæbeudviklingen ofte stærkt. Kæben bliver for kort eller for smal, de blivende Tænder kan ikke faa Plads og der opstaar abnorme Tandstillinger og Bid, der som oftest er stærkt progressive, d. v. s. de forværres i rask Tempo. Det er derfor af meget stor Betydning, at Mælketænderne holdes sunde og funktionsdygtige lige til de skiftes normalt. Langt den største Del af disse Tilfælde, som ikke sjældent resulterer i tydelige Mindreværdskomplekser hos Børnene som Følge af deres uheldige Indflydelse paa Udseendet, kan uden Tvivl undgaas ved en regelmæssig Pleje og Behandling af Mælketandsættet.

En anden stor Gruppe af disse Tilfælde skyldes Uvaner og Mundaanding. Viser Børnene Tendens til Fingersutning, bør det bekæmpes tidligst muligt. En udmærket Metode er at sy en Handske uden Fingre eller en stiv Albue-Manchet f. Eks. af Læder fast til Natdragten. Narresut bør absolut undgaas. I hvert Fald maa Børnene meget tidligt vænnes af med at sutte paa den. Det er vigtigt at lægge Mærke til, om Børnene trækker Vejret gennem Munden, i Særdeleshed naar de sover. Ofte er det Tegn paa Polyper, som da maa fjernes hurtigst muligt. Naar disse Aarsager fremkalder Forstyrrelse af Kæbevæksten skyldes det, at den Balance mellem Muskeltrykket henholdsvis fra Tungen og fra Kinder og Læber, som regulerer den normale Kæbevækst, forstyrres.

Af afgørende Betydning for Etablering af et harmonisk Bid er Bevarelsen af de saakaldte 6 Aars Tænder. De bryder i 6 Aars Alderen frem bag ved Mælketænderne, og mange tror fejlagtigt, at det er Tænder, der skiftes. Derfor faar de altfor ofte den samme Skæbne som mange Mælketænder, en hurtig og fuldstændig Nedbrydning med tilsluttende Betændelse i Rod og Kæbe. En saadan Tilstand er ikke sjælden selv blandt Børn fra Skolens 1. Klasse, altsaa i 7 Aars Alderen. Hvis disse Tænder fjernes i saa tidlig Alder, kan Følgerne være næsten



uoprettelige. Er en konservativ Behandling uigennemførlig paa langt Sigt, søger man derfor med alle Midler at bevare dem til omkring 9 Aars Alderen, som er det gunstigste Tidspunkt at fjerne dem.

Til Slut skal fremhæves, at en normal Funktion navnlig i Opvækstalderen uden Tvivl har stor Betydning for Kæbernes og Ansigtets harmoniske Udvikling. Brystbarnets Arbejde for at skaffe sig Modermælken er ligesaa vigtig som de Krav om Arbejde for Tyggemuskler og Tænder, der følger af en haard og primitiv Kost til Skolebarnet (haardt Brød, Rødder, Frugter, helt Kød o. s. v.).

TYGGEORGANETS ALMINDELIGSTE SYGDOMME

Tandcaries eller Huller i Tænderne.

Denne Sygdom betegnes ofte som den almindeligste af alle Sygdomme. I hvert Fald er der ikke mange, som ikke stifter Bekendtskab med den under en eller anden Form. Derfor er Symptomerne, Hul i Tanden, Misfarvning og Smerter ogsaa velkendte. Der skal dog fremhæves enkelte Kendsgerninger, som mange sikkert ikke er klar over. Man kan ikke altid løbe an paa, at Tandcaries viser sig med et tydeligt Hul i den angrebne Tand. Ofte findes der kun en meget lille Aabning i Overfladen, ikke meget større end Spidsen af en Knappenaal, og dog er Angrebet i det underliggende Tandben meget stort og dybt. Det typiske Billede, at Patienten pludselig observerer et meget stort Hul og ofte endda faar Smerter samtidig, skyldes næsten altid en saadan Underminering af en tilsyneladende hel Emailleoverflade, som en skønne Dag ved et uheldigt Tyggetryk bryder sammen. Hullerne opstaar næsten altid paa bestemte Steder af Tanden, Tyggefladens Gruber, langs med Tandkødsranden og i Tandmellemrummene. Hvis der her viser sig Tendens til Ansamling af Madrester, bør man altid sørge for at blive undersøgt. Misfarvningen er ikke altid mørk. I de første Stadier kan Tandcaries vise sig som en hvid, kridtet Zone paa Tandens Overflade, et Billede, som ofte iagttages langs Tandkødkanten. Paa dette Stadium kan man i visse Tilfælde standse den videre Ødelæggelse med en Pensling med Helvedssten, saa en Plombering undgaas.

Smerterne, der fremkaldes, kender de fleste, blot skal bemærkes, at Følsomhed for søde Sager altid betyder, at vi har at gøre med et lille Hul, som kun lige er naaet gennem Emaillen til de følsomme Lag, medens Reaktion for koldt er Tegn paa et noget dybere Angreb. Har man haft spontane Smerter, d. v. s. Smerter, der opstaar uden paaviselig Aarsag f. Eks. om Natten, kan man være temmelig sikker paa, at der er opstaaet Betændelse i Tandmarven, og at Behandling haster



stærkt. Iøvrigt er det vigtigt at mærke sig, at Tandcaries langt fra altid er forbundet med Smerter.

Aarsagerne til Tandcaries kendes endnu ikke til Bunds, men en Række Omstændigheder mener vi at vide ganske god Besked med.

Der er almindelig Enighed om, at Emaillens Forkalkningstæthed spiller en afgørende Rolle, at en normal Udvikling af Kalkstofskiftet i hvert Fald i Opvæksten er en vigtig Betingelse for en naturlig Modstandskraft overfor de Kræfter, som angriber Emaillen udefra. Der er næsten ligesaa stor Enighed om, at disse Kræfter dels er afhængig af visse Mikroorganismers Virksomhed (Bakterier, muligvis Gærsvampe) og dels af sukkerholdige Madbelægninger paa og imellem Tænderne. Sukkerstof skal i den Forbindelse forstaas i videste Forstand, idet f. Eks. Mel under enhver Form maa antages at spille en væsentlig Rolle.

Andre Forhold af Betydning for Opstaaelsen af Tandcaries er der i højere Grad Diskussion om. Saaledes ved man som nævnt endnu ikke med Sikkerhed, om man kan ændre Emaillens Forkalkningstæthed og dermed dens Modstandskraft. De senere Aars Undersøgelser peger paa Muligheden af en vis Omsætning mellem Emailleoverfladen og Spyttet og kan maaske faa stor Betydning for vor Forstaaelse af Sygdommens Udvikling og dermed for en virksom Forebyggelse. Vor Viden om dette Spørgsmaal er dog desværre endnu meget ufuldstændig. Det samme gælder vor Viden om, hvad der sker i de omtalte sukkerholdige Belægninger paa Tandoverfladen. Vi ved ikke bestemt, hvilke Mikroorganismer der er virksomme, og vi kender heller ikke nøjagtigt Gangen i de kemiske Processer, der foregaar.

Ved paa den ene Side at interessere sig for Kalkstofskiftet navnlig i Vækstaarene og paa den anden Side med alle Midler at bekæmpe de sukker- og melholdige Belægninger paa Tændernes Overflade synes det dog muligt at naa visse Resultater.

NERVEBETÆNDELSE, RODBETÆNDELSE, TANDBYLD

Alle disse Sygdomstilstande er Følgen af forsømte, ubehandlede Tilfælde af Tandcaries. Hvis Hullet i Tanden ikke bliver plomberet, breder Sygdommen sig tilsidst fra Tandbenet til Tandmarven, hvori der opstaar Infektion og Betændelse. Denne angriber efterhaanden baade Rodhinden og den omgivende Kæbe. I nogle Tilfælde optræder Betændelsen med stormende acute Symptomer, lige fra svære uudholdelige Smerter, Hævelse og Ømhed til stærkt paavirket Almentilstand med Feber, i sjældne Tilfælde endog med Livsfare. De fleste Tilfælde forløber dog med langt lettere Symptomer, Smerter af forskellig Grad, ofte næppe nok generende, lidt Reaktion for koldt og varmt,

lidt Uro efter Afkøling eller Forandring i den omgivende Temperatur, ja i mange Tilfælde breder Betændelsen sig helt ud i Kæbebenet uden mærkbare Symptomer af nogen Art. Mange har den Opfattelse, at et saadant Sygdomsbillede er ret uskadeligt og derfor godt kan negligeres. Dertil maa bemærkes dels, at denne saakaldte kroniske Betændelse til enhver Tid kan gaa over i acut Stadium med de omtalte stormende Symptomer, og dels at selv saadanne ganske symptomløse Betændelser kan foraarsage mere alvorlige Betændelsestilstande andre Steder i Organismen. Selvom det utvivlsomt sker meget sjældent, er der dog offentliggjort Undersøgelser, som synes at udelukke enhver Tvivl om, at der kan bestaa en Sammenhæng mellem kroniske Rodbetændelser og saa alvorlige Sygdomme som f. Eks. Nyrebetændelse, Leddegigt og forskellige Hjertelidelser. At Hovedsmerter, kronisk Træthedsfornemmelse, Uoplagthed og konstante Temperaturforhøjelser er blevet helbredet ved Behandling af syge Tænder, beviser en lang Række Sygehistorier. Det kan derfor ikke understreges tilstrækkelig stærkt, at en tidlig Behandling af alle Tilfælde af Tandcaries er af stor Betydning for Folkesundheden, saa meget desto mere som Behandlingen af de nævnte Følgetilstande, de saakaldte Rodbehandlinger, i høj Grad er usikre Behandlinger, hvis Helbredelsesproces i hvert Fald ikke er over 60—70, d. v. s. at 30—40 af 100 angrebne Tænder trods alle Behandlingsforsøg maa anses for tabt.

TANDKØDSKATHARR, MUNDBETÆNDELSE, »LØSE TÆNDER«

Ingen af disse Lidelser er Sygdomme i Tænderne, men berører selvfølgelig i høj Grad Tyggeorganets Sundhedstilstand og Funktionsevne, da de angriber Tændernes saakaldte Støttevæv, Tandkødet og Kæbeknoglen. Symptomerne er Rødme og Hævelse af Tandkødskanten, Tilbøjelighed til Blødning, daarlig Aande, i svære Tilfælde desuden Saardannelser, stærke Smerter og tydelig paavirket Almentilstand med Feber. Langt de fleste Tilfælde er af lettere Karakter, og man mærker ikke meget til dem. Man bør dog altid, hvis der opstaar tydelig Tendens til Tandkødsblødning, lade sig undersøge, i Særdeleshed da de senere Stadier er meget vanskelige at helbrede.

En særlig Omtale skylder man de »løse Tænder«, en Sygdom, som angriber Knoglevævet og nedbryder det langsomt, men sikkert. Forløbet er som oftest udpræget kronisk næsten uden mærkbare Symptomer, før det er for sent. Ogsaa her maa man være paa Vagt overfor Tandkødsblødning. Et andet Symptom, som undertiden viser sig, er den saakaldte »Tandspredning«, hvorved der opstaar Mellemrum mel-

lem Fortænderne, som viser Tilbøjelighed til at kippe fremad og fra hinanden.

Til disse Sygdomme findes mange forskellige Aarsager, Tandcaries, Bidanomalier, Gæring i Madbelægninger i Forbindelse med daarlig Mundhygiejne, forskellige Forgiftninger og Infektioner, Vitaminmangel, en Række Sygdomme i Blodet, Stofskiftet, den indre Sekretion. Det gælder dog, navnlig for »de løse Tænder«, at Aarsagsforholdet stadig er meget taaget og Behandlingen derfor paa Eksperimentets Stadium, og dog kan der uden Tvivl i mangfoldige Tilfælde opnaas udmærkede Resultater, forudsat at Behandlingen sætter ind paa et tidligt Stadium.

KOSTEN OG TÆNDERNE

Mellem disse to Emner foregaar en Vekselvirkning af stor Betydning. Dels er Tændernes Behandling af vore Fødemidler et Led i Fordøjelsen, som jo indledes i Mundhulen under Tygning og Æltning med Mundvædsken, og dels kan Fødemidlerne paa forskellig Maade gavne eller skade Tændernes Sundhedstilstand og Funktionsevne. Det er navnlig det sidste, som interesserer os i denne Forbindelse, og det er ikke alene Kostens Indhold, men i mindst lige saa høj Grad dens Konsistens, dens større eller mindre Haardhed.

Først og fremmest maa vi tilstræbe, at Kosten indeholder de for et normalt Kalkstofskifte nødvendige Salte og Vitaminer, Calcium- og Fosforsalte, og navnlig det i Fedtstoffer opløselige D-Vitamin. Selvom dette sidste om Sommeren dannes i Huden af et andet Stof, Ergosterin, ved Indvirkning af Solens Straaler, er det nødvendigt, at det tilføres Organismen, navnlig om Vinteren. D-Vitaminet findes i Mælk, i Lever, fede Fisk, Sild, Makrel, Aal, i særlig Grad i al Fiskelever og endelig i Levertran, Mælk og Mælkeprodukter, navnlig Ost, er rige paa Calcium og Fosfor, det samme gælder Æg, forskellige Grøntsager og Frugter, navnlig Kaal, Bønner, Agurker, Nødder og Mandler.

En anden Gruppe Næringsmidler bør man i lige saa høj Grad undgaa, fordi de i særlig Grad danner de farlige Belægninger paa Tænderne. Det drejer sig først og fremmest om det stærkt yndede Bagværk, Sigtebrød, Franskbrød, Kiks, Kager o. s. v., jo finere Melet er og jo friskere Brødet er, desto værre. Selv vort almindelige Rugbrød er ikke tilfredsstillende. Det daglige Brød, bogstaveligt forstaaet, bør være haardt, groft Fuldkornsbrød, ligesom tørt Brød, f. Eks. Knækbrød og ristet Brød sikkert er bedre end det almindelige friske Brød. At det stærkt sukkerholdige Slikkeri, som vi alle nyder i altfor stor Mængde, gør ubodelig Skade paa Tyggeorganet, er sikkert uden for enhver Tvivl.

Der kan ikke advares tilstrækkeligt mod velvillige Bedsteforældre, Tanter, Onkler o. s. v., som synes det er saa Synd for Børnene, at de ikke skal have den Nydelse. Mon de ogsaa mener, at den paafølgende Tandbehandling er en Nydelse for de Smaa?

Til Slut skal jeg blot pege paa, hvor vigtigt det er at spise haard, grov Kost. Dels renser den Tænderne for Belægninger, dels giver den Kæberne og Tandkødet en nødvendig og sund Massage. Den Betydning dette har navnlig for Kæbens og Tandkødets Stofskifte maa ikke underkendes. Fødeemner som Gulerødder, Agurker, Æbler, groft Fuldkornsbrød og helt Kød giver Arbejde og Motion, en Nødvendighed for ethvert Organs normale Udvikling og Funktion.

Sammenholder man ovenstaaende, vil man se, at der er visse Maaltider, man i særlig Grad skal have Opmærksomheden henvendt paa, nemlig Morgenmaaltidet og de mange Mellemmaaltider, Formiddags-, Eftermiddags- og Aftenkaffe. I Stedet for Sigtebrød, Rundstykker, Kager o. l. bør man vænne sig til groft Brød med Paalæg f. Eks. Ost, Agurk, Tomat, Æg, Sild e. l., eller spis om Morgenen Grød af grove Gryn, og om Aftenen Frugt eller Frugtgrød, naar Aarstiden tillader det. Tykmælk er ogsaa udmærket Kost som Morgen- eller »Natmad«. Giv Børnene bare et Stykke af en Gulerod eller en Agurk, et Æble e. l. at gnave paa efter hvert Brødmaaltid og fremfor alt bandlys Begrebet Sukkermad, Tændernes Fjende Nr. 1.

MUNDHYGIEJNE

Det kan ved en flygtig Gennemgang af ovenstaaende synes forholdsvis let at gennemføre en Kost, der giver Tyggeorganet tilstrækkelig Beskyttelse mod de nævnte Sygdomme. Det er imidlertid slet ikke Tilfældet. Tværtimod er der nutildags sikkert ikke et Menneske, som fuldstændig kan gennemføre disse Krav. Derfor er det nødvendigt at anvende kunstige Hjælpemidler, at gennemføre en vis Mundhygiejne. Det vigtigste Hjælpemiddel hertil er en Tandbørste, og den har to Opgaver at løse, dels at rense Tænderne for Belægninger og dels at give Kæberne og Tandkødet en vis Massage. Dette sidste er vigtigt at mærke sig. Der synes ikke at være mange, som er klar over, at det er mindst ligesaa vigtigt at børste Tandkødet, som det er at børste selve Tænderne. En praktisk Teknik er følgende: Man børster først ovenpaa Tænderne, paa Tyggefladerne, derefter Tandkødet paa den udvendige Side af Kæberne, mod Kinderne og Læberne og endelig den indvendige Side mod Tungen og Ganen. Hver Gang begynder man ved en bestemt Tand f. Eks. den bagerste Kindtand i venstre Side af Underkæben, man bevæger sig derfra systematisk gennem Tandrækken til den bagerste Kindtand i højre Side

af Underkæben, fortsætter med Tanden lige ovenover og følger derfra Tandrækken i Overkæben til den bagerste Kindtand i venstre Side, altsaa lige over vort Begyndelsespunkt. Paa den Maade sikrer man sig en jævn Behandling af alle Tænder. Naar man børster Tyggefladerne, skal man vænne sig til at gaa ned bagved alle de bagerste Kindtænder. Sidefladerne skal helst børstes fra Tandkødet op over Tænderne. Den udvendige Flade af Kæberne og Tænderne skal børstes igennem en tre-fire Gange, medens det er tilstrækkeligt at børste indvendigt en a to Gange. De bedste Tidspunkter for Tandbørstning er efter sidste Maaltid om Aftenen og efter første Maaltid om Morgenen.

Ofte bliver der stillet Tandlægerne Spørgsmaal om, hvilken Tandpasta man skal anvende. Den mekaniske Rensning med Børste og en omhyggelig Skylning med Vand er afgjort det vigtigste. Bortset fra Smagen er der ikke stor Forskel paa de almindelige Tandpastaer, og endnu har vi ingen Fabrikater, som yder nogen bemærkelsesværdig Sikring mod Tandcaries.

Tandbørstning bør man indlede, saasnart Børnene begynder at faa Tænder, men det er selvsagt meget vanskeligt at børste effektivt paa smaa Børn. Derfor skal man navnlig i de første 4—5 Aar lægge Hovedtægten paa Kostspørgsmaalet. Man bør sikkert ikke lade Børnene selv administrere Børstningen før de bliver 5—6 Aar gamle.

Naar Tænderne med Aarene bliver »lange«, opstaar der ofte temmelig store Mellemrum mellem Tændernes Berøringsflader og Tandkødsranden. For meget energiske Mennesker kan det anbefales at rense i hvert Fald de største af disse Mellemrum med en stærk Traad. De er meget vanskelige at holde rene med Børsten alene.

BØRNE- OG SKOLETANDPLEJE

I Løbet af de sidste 25—30 Aar er der i et stort Antal af Landets Kommuner indført Skoletandpleje. Behandlingen bygger paa det Princip, at der foretages regelmæssig tilbagevendende Undersøgelser som Regel to Gange om Aaret. Derved tilstræber man at gribe tidligt ind overfor de Symptomer, som eventuelt opstaar. Fordelene er indlysende. Behandlingen gør ikke saa ondt, Plomberingerne holder bedre, man undgaar næsten fuldstændigt de ubehagelige Tilfælde af Betændelser i Tandmarv og Kæbe, det er i stor Udstrækning muligt at hindre de svære Udviklingsfejl af Kæber og Bid, og endelig er det en stor økonomisk Besparelse. Det maa kraftigt tilraades Forældre at sende deres Børn paa de kommunale Skoletandkliniker, hvor saadanne findes. Den Kritik, man undertiden hører fremsat af Skoletandplejen, er som Regel uberettiget eller skyder langt over Maalet. Hvis der er



et eller andet, man ikke forstaar ved Børnenes Behandling, eller hvis Børnene selv kommer hjem og fortæller haarrejsende Historier efter deres Besøg paa Kliniken, bør man altid opsøge denne og tale med vedkommende Tandlæge eller Klinikens Chef. Det viser sig næsten altid, at en personlig Samtale klarer Situationen. Det er i hvert Fald givet, at man gør Børnene en daarlig Tjeneste ved at unddrage dem en systematisk, regelmæssig Tandlægekontrol, som erfaringsmæssigt meget faa Mennesker er i Stand til at gennemføre privat over en lang Aarrække.

Medens der saaledes mange Steder er sørget godt for Børnene i Skolealderen, er dette langt fra Tilfældet med de mindre Børn og dog viser Skoletandlægernes Undersøgelser, hvor paakrævet dette er. I mangfoldige Tilfælde er Mælketænderne i 6—7 Aars Alderen saa stærkt angrebne, at en konserverende Behandling er umulig eller uoverkommelig. De mange Følger af denne Tilstand, daarlig Tyggeevne, Betændelser og Smerter, talrige Tilfælde af daarligt udviklede Kæber, skæve Tænder o. s. v. taler deres tydelige Sprog. Tandundersøgelsen maa begyndes omkring 3 Aars Alderen og i Lighed med Skoletandplejen fortsættes regelmæssigt, til denne sætter ind.

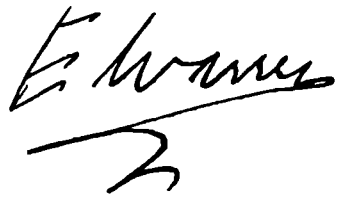
Saalænge Kommunerne ikke har organiseret en Smaabørnstandpleje maa man energisk opfordre de Forældre, som kan overkomme det økonomisk, til selv at overvaage, at Børnene kommer rettidigt under Behandling og alle Forældre til at understøtte Kravet om et kommunalt Initiativ paa dette Omraade.

DEN SYSTEMATISKE TANDBEHANDLING

For at opnaa tilfredsstillende Resultater af Tandplejen indenfor rimelige økonomiske Rammer er det nødvendigt at gennemføre den efter et bestemt System. Det gælder ikke alene i Børne- og Skoletandplejen, som ovenfor beskrevet, men ogsaa senere i Livet. Den regelmæssige Undersøgelse 1 a 2 Gange om Aaret er i Stand til at sikre en tidlig Behandling af alle Symptomer. Det er fornuftigt at anmode sin Tandlæge om at tilkalde til næste Undersøgelse, naar Tiden er inde. De fleste Tandlæger er villige hertil, forudsat at man virkelig indfinder sig paa Kliniken, naar Opfordringen kommer. En saadan Form for Samarbejde mellem Patient og Tandlæge er af umaadelig stor Værdi. Navnlig maa man appellere til de ganske unge, som desværre altfor ofte, naar de udskrives fra Skoletandkliniken, undlader at fortsætte Behandlingen efter samme Linier. Her bør sikkert Forældrene huske deres Ansvar. Ganske vist er Lønnen ikke stor i Lære- eller Studietiden, men en systematisk tilrettelagt Behandling, som umiddelbart fortsætter Skoletandplejen, er ikke uoverkommelig selv for en Lærling,

navnlig ikke naar Sygekasserne, som Tilfældet er de fleste Steder i hvert Fald i Byerne, yder et betydeligt Tilskud.

En systematisk Tandpleje d. v. s. regelmæssige Undersøgelse hos Tandlægen og regelmæssig Tandbørstning, helst om Aftenen, er ikke alene en effektiv Behandling af de forskellige Sygdomme i Tænder og Kæber, men det er uden Tvivl den eneste effektive Behandling, i hvert Fald indenfor økonomiske Rammer, der er overkommelig for os alle.



SKØNHEDSPLEJE

AF

FRU TOVE LOHMANN



SKØNHEDSPLEJE . Af Fru Tove Lohmann

En kendt engelsk Forfatter har sagt: »Skønhed, denne vidunderlige Gave, er givet til Ungdommen, som slet ikke behøver den«. Det lyder paradoksalt, og maaske vil man ogsaa synes, at det er lidt af et Paradoks, at man i en Bog for den unge Pige, som tænker paa at gifte sig, vil skrive om Skønhedspleje. Mange vil tænke, at det er da en Ting, den unge Kone ikke behøver at tænke paa.

Paa sin Bryllupsdag faar den yndige Brud — og hvilken Brud er ikke yndig? — alle Ønsker om en lykkelig Fremtid, men vi lidt ældre tænker maaske, om hun nu vil være klog nok til at skabe sig en lykkelig Fremtid. Derfor bliver dette Afsnit i Bogen af Betydning ikke blot i Dag men for den Tid, der kommer.

Naar en ung Pige i Dag gifter sig, betyder det for de fleste en stor Forandring. Maaske har hun boet hjemme, og selv om hun har haft sit Arbejde, er hun blevet passet godt. Maden har staaet parat Morgen og Aften; skulde hun ud om Aftenen, har en venlig Mor sikkert mange Gange sørget for, at Tøjet laa parat til lige at krybe i, og om Søndagen har hun kunnet sove længe, faaet Morgenmaden bragt op paa Sengen, og har haft Tid til at hvile sig ud, se lidt paa sit Tøj og gøre Neglene i Stand — de Ting, som gør, at den unge Pige i Dag ser chick og velsoigneret ud.

Saa bliver hun gift og har glædet sig til at faa sit eget Hjem og synes, det vil være morsomt at lave alle den elskede Mands Livretter. Mange unge Koner beholder deres Arbejde — saa staar hun tidligt op, og Manden er virkelig flink til at dække Bord og hjælpe med til at vaske op, og det hele er vidunderligt. Men det kan ikke nytte. Den unge Kone har mindre Tid til sig selv, maaske bliver hun lidt træt, og i Stedet for at børste Haaret eller passe sine Negle maa hun stryge Skjorter eller stoppe Strømper. Selvfølgelig kan man sige, at mange unge Koner arbejder ikke udenfor Hjemmet og har netop Tid til at passe sig selv, men saa kommer Børnene, og i vore Dage, hvor Hushjælp næsten ikke er til at faa og er saa dyr, maa langt de fleste passe det hele selv.

Nu kommer den Tid, hvor den unge Kone skal til at passe paa og vise, om hun er klog nok til at skabe sig en lykkelig Fremtid. Jeg er sikker paa, at der andre Steder i Bogen vil staa mange Gange: »Indret Dem praktisk«, saa det behøver jeg blot at understrege. Men husk paa, at naar Manden giftede sig med Dem, saa var det, fordi han elskede netop Dem, og var De yndig, velplejet og oplagt, saa vil det blive en Skuffelse, hvis han efter nogle Aar finder, at han har en sød og dygtig Kone, men det chicke, det lækre, er ved at forsvinde. Derfor kommer nu dette Afsnit. Slaa en Gang imellem op i det, ikke fordi De særlig behøver det, men fordi vi Mennesker engang imellem har godt af at blive mindet om, at en Kvinde ikke alene skal være en dygtig Husmoder. Hun skal tumle med og opdrage sine Børn, hun skal interessere sig for sin Mands Arbejde og være en god Kammerat, og tillige være en smuk og indtagende Person, som Mand og Børn kan være stolte af.

Een Dag i sit Liv bør man se vidunderlig ud, og det er paa sin Bryllupsdag; alt for mange Gange er det dog en yndig men lidt træt og forjaget Brud, der møder den Mand, hun nu skal leve sammen med.

Lige meget i hvor god Tid, man er begyndt at tænke paa Brylluppet, kan det ikke undgaas, at de sidste Uger bliver travle, og som Regel



Brudekjole af Sølvlame, Diadem og Brudebuket af Liliekonvaller.

ender det med, at Staklen slutter sine sidste Pigedage med at styrte rundt og sørge for Ting, som skulde have været i Orden lang Tid i Forvejen.

Lad os se, hvad hun kan gøre, saa hun trods alt paa Bryllupsdagen kan se saa dejlig ud som muligt.

Vent ikke til sidste Øjeblik med at faa Haaret permanentbølget. Jeg vil foreslaa at faa det gjort 2—3 Uger i Forvejen, saa man kan naa at faa det vasket et Par Gange inden Bryllupsdagen, saa det kan faa et blødt naturligt Fald. Tag den sidste Haarvask 1—2 Dage før Brylluppet, og behold saa vidt muligt Deres gamle Frisure.

Ligeledes med Hænderne i Ugerne i Forvejen; faa regelmæssig Manicure, og indgnid Hænderne til Natten med Creme og sov med Handsker paa.

Ansigtet bør man ogsaa tænke paa i god Tid og ikke i sidste Øjeblik finde ud af, at man har nogle kedelige Hudorme eller andre Urenheder, som man gerne vil af med.

Er Huden meget medtaget, vil jeg foreslaa at gaa til en Skønhedsekspert allerede et Par Maaneder førend Brylluppet. I alle Tilfælde vil et Par Ansigtsbehandlinger være at anbefale.

Hvis De farver Øjenbryn og Vipper, lad saa dette gøre mindst een Uge i Forvejen.

Skal De være hvid Brud, saa husk, at selv om De ikke ellers bruger Make-up, saa maa man bruge en lille Smule rouge — alt det hvide gør, at man kan se helt udvisket ud; men til Gengæld: brug ikke for kraftige Farver, man skal have et blødt Skær over Ansigtet og ikke se haard og sophisticated ud.

Vælg Make-up i Rosa Farver, f. Eks.:

Rouge Shell pink Nr. 11,
Pudder Rose,
eventuelt en lidt mørkere Pudder over som Rachel eller hvis man er lidt brun Brunette I,
Læbestift Shell pink — eller hvis man er meget mørk Carnation.

Kom ikke Cosmetique paa Øjenvipperne, hvis der er den mindste Chance for, at De bliver rørt og kommer til at blive vaad i Øjnene; børst i Stedet for med noget Øjenvippe-Creme.

I mange Tilfælde vil det være en Behagelighed at faa Frisøren hjem for at lægge sidste Haand paa Værket, naar Sløret er blevet sat paa, og Skønhedseksperten til at give den helt rigtige Make-up, naar blot man prøver paa ikke at faa et kunstigt og fremmed Udseende, men kommer til at ligne en underdejlig Udgave af sig selv.



Saa smukt kan et velplejet Haar se ud.

Selskab — hvor dejligt, at man skal ud at more sig! — eller hvor morsomt, at man skal have Gæster! Paa Forhaand glæder man sig til at tage sin nye Kjole paa og til at møde netop de Mennesker, som ogsaa er budne.

Ogsaa — hvor tit møder ikke den selverhvervende eller den travle Husmoder op temmelig udkørt, lidt irritabel og meget træt?

Ægtemanden har, fra man begyndte at gøre sig i Stand, sagt: »Vi maa gaa nu«, og man har styrtet igennem Make-up, hevet Kjolen over Hovedet, lige naaet at jage en Kam igennem Haaret, og af Sted styrter man, stadig med smaa Bemærkninger om, at »vi er altid de sidste« o. s. v. Først lidt senere paa Aftenen efter en Drink og noget god Mad begynder man at slappe af og lægge Mærke til, at Ens Mand ser godt ud. Saa er man selv parat til at more sig.

Nu vil man vente, at Skønhedseksperten blot skal fortælle, hvordan man lægger Make-up, inden man gaar til Selskab, og det vil De ogsaa kunne læse om. Men jeg ved, at en forjaget og træt lille Kvinde aldrig vil opnaa den helt rigtige Virkning ved at komme Make-up paa et træt og bekymret Ansigt.

Derfor taler jeg først om den travle Kvinde, der har tusinde Pligter, og som maaske staar i Køkkenet til det Øjeblik, Gæsterne ringer paa Døren.

Først: Husk, at System og Orden hjælper En gennem meget her i Livet.

1. Sørg altid for at have Deres Tøj i Orden, saa De ikke i sidste Øjeblik skal fange en Maske paa Strømpen eller sy Kraven paa Kjolen.

2. Gaa Dagen i Forvejen til Frisøren og faa Deres Negle gjort i Stand, eller gør Manicure selv hjemme om Aftenen.

3. Faa saa meget Arbejde af Vejen som muligt om Formiddagen, forbered saa meget af Maden, som De kan.

4. Og medens Børnene leger: Læg Deres Tøj frem, altsammen, lige fra det inderste til det yderste, og glem ikke at lægge Lommetørklæde og Kam i Tasken. Har De en Mand, som altid i sidste Øjeblik plager Dem, fordi han ikke kan finde sine Ting, saa læg ogsaa alt hans Tøj parat.

Hvis nu De ikke har været hos Frisøren Dagen i Forvejen, saa rul ogsaa Haaret op eller læg det i Fald og bind et Tørklæde rundt om Hovedet. Skal De ud, prøv om De ikke kan faa en lille Hvile, medens Børnene sover til Middag. Men skal De blive hjemme, vilde jeg her dække Bordet i Ro og Mag. Lidt senere paa Eftermiddagen, inden De lægger Børnene i Seng, begynd da at gøre Ansigtet i Stand. Efter at have renset Ansigtet, dup det godt med Skin Tonic, og bank en god

nærende Creme ind i Huden. Vil De bruge en ekstra opstrammende Creme — det man kalder en Maske — saa kom den paa Ansigtet, efter at De har fjernet den nærende Creme. Tag saa enten et Bad eller vask Dem, tag Undertøj paa og over dette en Kittel eller Slaabrok. Fjern Masken og læg Deres Make-up, læg Børnene i Seng, og hvis det er Selskab hjemme, maa De selvfølgelig hele Tiden ind imellem være i Køkkenet og passe Maden. Og hvis jeg efter mine Erfaringer maa give et virkelig godt Raad, saa hav til disse Lejligheder specielt »Selskabs-Legetøj« til Børnene, saa de ikke bliver urimelige, fordi de skal tidligt i Seng eller foretage sig alle forfærdelige Ting, fordi Moderen maaske ikke har Opmærksomheden henvendt paa dem hele Tiden.

5. Saa lige tilsidst Kjolen paa — sæt Haaret, en sidste Omgang Pudder paa Ansigtet, og De er parat og oplagt til at have en dejlig Aften.

Hænderne. Jeg tror, at det, jeg oftest har hørt unge Fruer klage over, er Hænderne. Daglig Omgang med Sæbe og Sodavand er ikke nogen Skønhedskur, og selv om man i vore Dage ikke behøver at have en Liljehaand, saa er en velplejet Haand med velholdte Negle altid en Pryd.

Hænder og Negle skal holdes rene, men vask og skur dem ikke mere end nødvendigt, da Vand og Sæbe virker tørrende. Hav altid en Flaske Haandlotion eller Creme i Nærheden af Vaskekummen og brug en lille Smule efter hver Haandvask. Massér den godt ind i Huden og tør altid Hænderne godt. Mange røde og ru Hænder kommer af sjusket Aftørring.

Er Hænderne særlig medtagne, er det allerbedste og virkelig effektive Middel om Aftenen at gnide Hænderne godt ind i en meget nærende Creme, trække enten et Par Sovehandsker eller et Par gamle Handsker paa og sove med dem om Natten. Kan De ikke sove, naar De har Handsker paa, saa behold dem paa saa længe som muligt.

Fugtige og varme Hænder er et Problem for sig. Som oftest skyldes Skavanken indre Aarsager, og et Lægebesøg vil være paa sin Plads. Er det noget forbigaaende, kan man sige: Hold Fordøjelsen i mønsterværdig Orden, prøv Vekselbade i skiftevis meget varmt og meget koldt Vand — uden Sæbe — og massér Dem med en god, mild og fed Creme. Men gør, hvad der kan gøres. Et fugtigt Haandtryk er lige saa ubehageligt for den, der modtager det, som for den, der giver det.

Neglene. Nogle Mennesker har fra Naturen meget smuktformede Negle, som er lette at passe og som selv Alverdens Blevask og Hus-



arbejde ikke kan ødelægge, men langt de fleste maa passe deres Negle for at være blot nogenlunde præsentable.

Neglene passer næsten altid til Haandens Form, og det er meget farligt at modarbejde Naturen. Men har man f. Eks. grimme, firkantede Negle eller meget smaa Negle, kan man selvfølgelig hjælpe meget paa Udseendet ved at forme dem med særlig Omhu. Men gør ikke den Fejl at file Neglene ned i Siderne for at de skal virke smalle og lange.

Hvis man filer Neglene ned i Siderne, faar man uvægerligt firkantede Fingerspidser, og selv om man senere faar »rigtig« Manicure, vil det være meget svært at komme disse til Livs.

Paa Tegningen Side 171 vil De se, hvorledes man kan forme sine Negle, saa de ser bedst ud. De vil lægge Mærke til, at alle Neglene

først bliver filet i Form, naar de er vokset ud over Neglelejet, og hvorledes de paa Fig. 3 virker længere og elegantere efter at have faaet den rigtige Form.

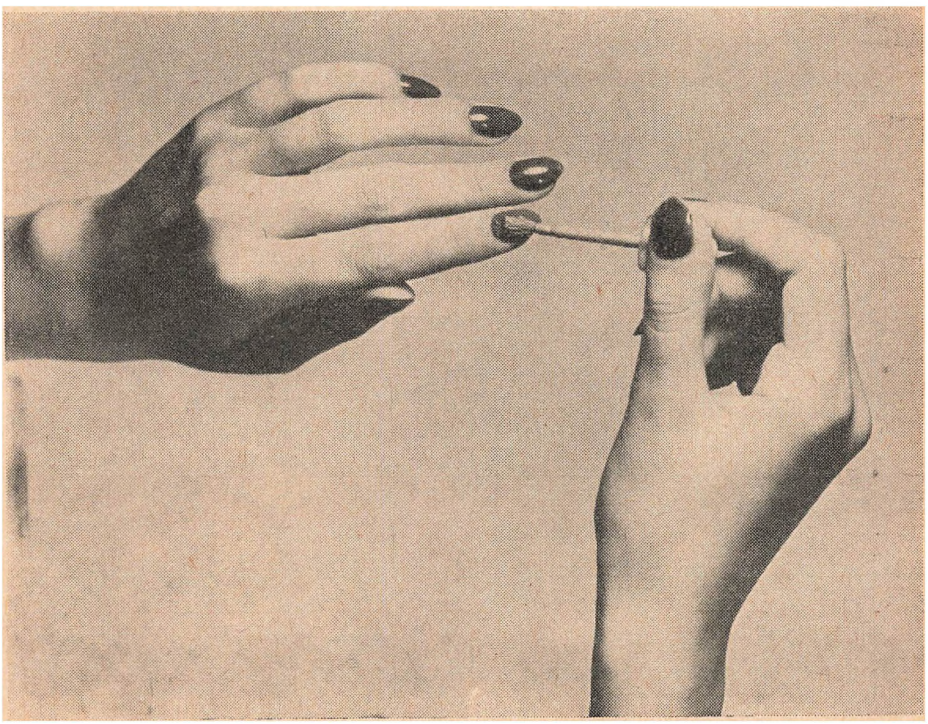
Ved at give sine Negle en Manicure, hvor man filer ned i Siderne og klipper Neglebaandet godt, kan man opnaa en øjeblikkelig Virkning, men efter faa Dage vil Neglebaandet gro ud, eventuelt med flossede Neglerødder, og jo mere man klipper, des vanskeligere bliver det at holde dem.

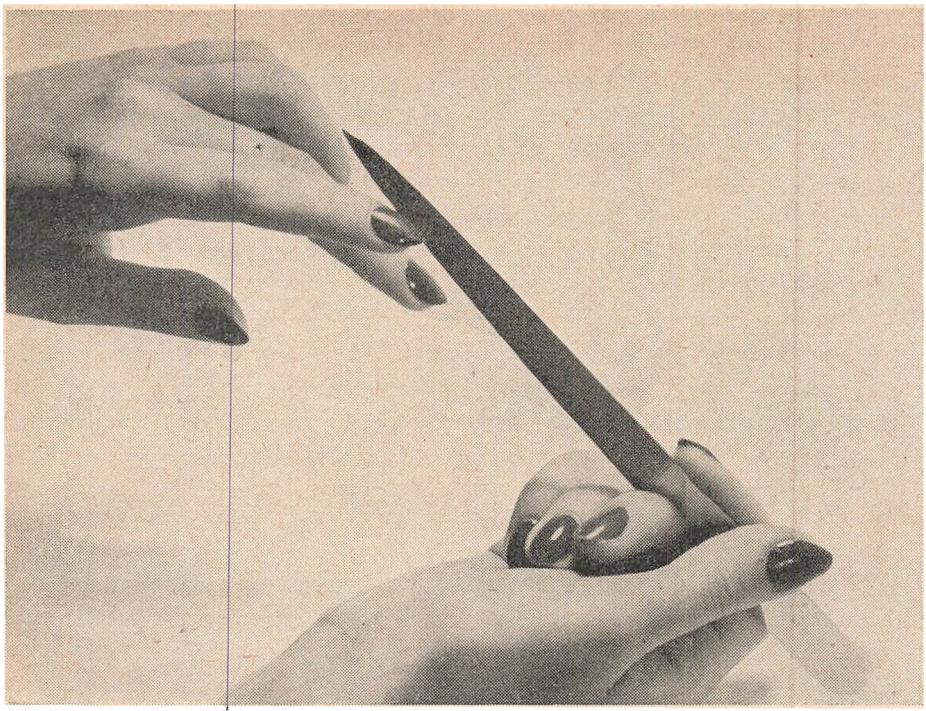
Udfører De Deres egen Manicure, saa husk følgende Hovedregler:

1. Fil Neglen fra Undersiden ind mod Neglens Midte og aldrig langt ned i Siderne. Fil efter med en Sandfil, som forhindrer Neglene i at flosse. Kan De faa en Sandfil af den gode, gamle Kvalitet, som ikke bliver slidt op med det samme, er det bedst at bruge dette i Stedet for en Metalfil.

2. Hold Fingerspidserne et Øjeblik i lunkent Sæbevand (mild, fed Sæbe).

3. Blødgør Neglebaandet med Creme og skub forsigtigt Neglebaandet tilbage med en Træpind. Er Neglebaandet svært at skubbe tilbage, saa lad være med at tvinge det tilbage med Vold. Tag det





med Lempe og lad der gaa nogle Dage inden næste Behandling. Neglebaandet er sart og kan ved for voldsom Behandling briste, hvad der foraarsager Neglerødder. Neglene er meget bløde ved Roden, saa for stærkt Tryk kan skade Neglene og foraarsage grimme Pletter paa Neglen, naar den vokser ud.

4. Massér Negle og Neglebaand med Creme eller Olie. Klip aldrig, aldrig Neglebaandet.

5. Polér Neglene med en Creme, inden De kommer Lak paa. Det bevirker, at Neglelakken holder længere.

6. Bruger De en stærk Farve Lak, maa Farven passe til Læbestiften og til det Kostume, De har paa.

7. Brug aldrig Neglerensere eller lignende af Metal, men derimod af blødt Træ.

Hvis Neglene brækker eller flosser, skyldes det næsten altid Vitamin- eller Kalkmangel. Man maa i saa Tilfælde tale med sin Læge, som kan forordne de fornødne Doser Medicin. Man maa selvfølgelig ogsaa lade Neglene »hvile«, d. v. s. undgaa at bruge Lak. Polér dem i Stedet for og giv dem engang imellem et Bad af varm Olie, saa det trækker rigtigt ind i Neglene og Negleomgivelserne. Er Neglene me-

get slemme, saa gaa engang imellem hen og faa en god Manicure paa en Salon, saa er det nemt at holde dem selv bagefter.

Armene. Til Hverdag tænker man ikke meget paa sine Arme, men naar man trækker i Festdragt, opdager man, at helt uden Lyde er de ikke — mange har skrubbede, røde Overarme, eller meget røde, tørre Albuer.

Skur disse Steder med en mild Sæbe paa en blød Børste til Huden bliver rød og varm; massér derefter godt med en god nærende Creme, som helst skal sidde paa nogle Timer eller Natten over.

Undgaa at fryse paa Overarmene, og væn Dem af med at støtte Albuerne paa Borde eller Stole.

SKØNHEDSPLEJE UNDER SVANGERSKAB

Selv om man til daglig kun gør lidt ved sit Ydre, er der eet Punkt, hvor man absolut ikke har Raad til at sløje af: Omhuen med sit Ydre i den Tid, hvor man venter et Barn.

Saa længe man gaar rundt og er slank og bevægelig, behøver man maaske ikke at være overdreven omhyggelig med sit Haar, Paaklædning etc., men begynder man først at blive uformelig og bevæge sig langsomt, maa man betragte sig selv dobbelt kritisk.

Vælg Tøj, som er meget rigeligt og kan lægges ud lige til det sidste; man virker altid meget tykkere, hvis Tøjet sidder stramt.

Hvide Kraver og Manchetter hjælper med til at se sirlig og net ud, og samtidig afleder det Opmærksomheden fra Resten af Figuren.

Fodtøjet bør vælges med Omhu, saaledes at det ikke alene er behageligt at gaa i, men ogsaa yder Foden en højst fornøden og effektiv Støtte — og det kan endda være nødvendigt at forsyne Skoene med Indlæg, der yder Foden den rigtige Støtte. Det turde være let at forstaa, at naar Fødderne skal bære en stærkt forøget Vægt, bør man hverken gaa i højhælede, snævre Sko eller flade Morgensko; Vægten falder da helt forkert.

Mange Genvordigheder, stammende fra hævede Ben og Fødder i denne Periode, vil kunne undgaas ved fornuftig Fodbeklædning. Sidder man i en Stol, bør Fødderne hvile paa en Skammel eller i en anden Stol.

Vi ved alle, hvor vigtigt det er at faa Vitaminer og Kalk i den Tid, hvor man venter sit Barn — saa det behøver jeg ikke at tale om, men jeg vil dog nævne, at alt, hvad man spiser, kan have Betydning for Udseendet. De vigtigste Ting er rigtig Kost, frisk Luft og Motion, ekstra Pleje af Haar, Ansigt, Tænder og Fødder. Alle ens Reserver gaar til Barnet, og derfor maa man gøre sig ekstra Umage for at holde sig i god Kondition. Som Regel taber man først Haar efter Fødselen,

men hvis man har masseret og børstet det og givet det en virkelig god og omhyggelig Pleje før Fødselen, kan man undgaa at tabe Haar efter Fødselen.

Tænderne maa regelmæssigt efterses, og hvis der er smaa Huller i dem, saa sørg for, at de ikke bliver større, før De gaar til Tandlægen. Spis Kalk, og hvis De har den mindste Tilbøjelighed til Paradentose (løse Tænder), maa Tandkødet masseres.

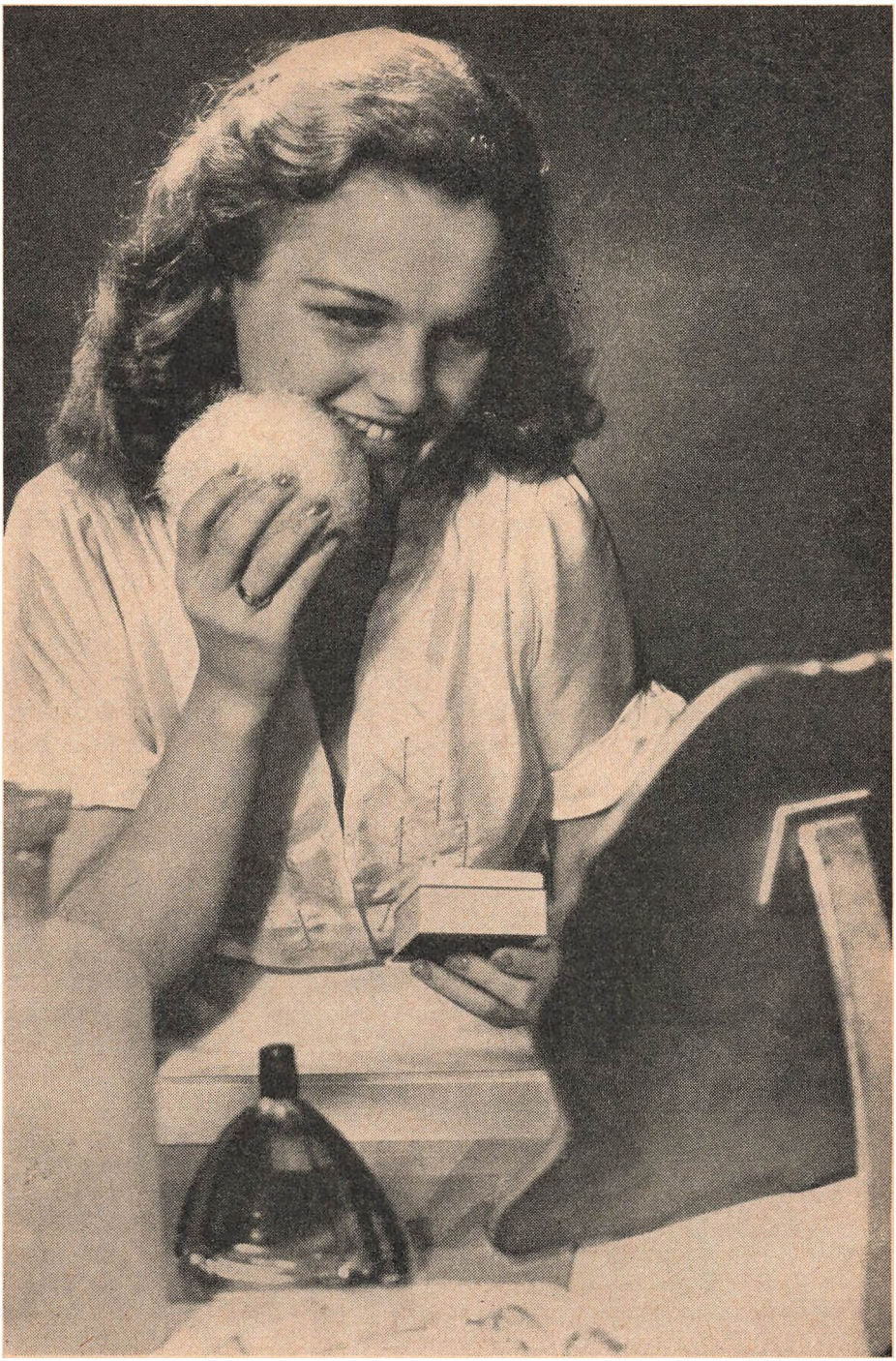
I Svangerskabstiden er Neglene et vanskeligt Problem. De er tilbøjelige til at knække og springe. Denne Skørhed kan bl. a. skyldes Kalkmangel.

Under Svangerskab kan man være tilbøjelig til at faa Skjolder og Fregner i Ansigtet, men de forsvinder dog i de fleste Tilfælde af sig selv efter Fødselen, saa man behøver ikke at tage sig det nær. Er De imidlertid ked af denne Vansir, kan det afhjælpes først ved ikke at udsætte Ansigtet for voldsom Solbestraaling og ved at bruge en Creme, som Lyset ikke gaar igennem. Bagefter kan man hjælpe til at faa de mørke Skjolder hurtigere bort ved at bruge Minute Creme — en blegende Creme — een eller to Gange om Ugen.

Underlivets Hud bliver udsat for en voldsom Udvidelse, og derfor bør man, saasnart man begynder at blive lidt svær, hver Aften forsigtigt indgnide en god nærende Creme i Underlivets Hud. Lægen kan foreskrive en Øvelse, der gengiver Underlivsmuskulaturen sin Styrke og Smidighed efter Fødselen — og et saadant Raad maa De selvfølgelig efterkomme.

Det er for meningsløst at ødelægge sin Skikkelse paa Grund af Børnefødsler, naar man faktisk med en Smule Ulejlighed kan undgaa de uheldige Eftervirkninker og bevare sin Skikkelse og sit Udseende selv efter flere Fødsler. Det hele er et Spørgsmaal om Selvkritik — og en Smule Energi.

Og sidst men ikke mindst — saa mange unge Mødre naar slet ikke at nyde deres nyfødte som de skulde — paa Grund af en overvældende Træthed. Saa længe man ligger paa Kliniken, har man det godt, og man længes efter sit Hjem og glæder sig til selv at pusle med Barnet. Men naar man saa kommer op, finder man alt for ofte, at Kræfterne ikke slaar til, og mangen ung Moder har fældet Taarer i Barnets første Maaneder. Kan De ikke faa ekstra Hjælp til Huset, maa De prøve at være meget egoistisk — lad Ægtemanden hjælpe saa meget som muligt, lad ham give Dem Morgenmad paa Sengen — og lad ham gøre alt, hvad han kan, for at lette Dem med Arbejdet — for selv om det er Synd for ham, saa er det dog bedre, end at han en Dag kommer hjem og finder en overtræt grædende Kone, som synes, at Livet er alt for svært at leve.



Selvfølgelig bør man hos Lægen sørge for at faa noget styrkende Medicin, saa man hurtigt kan komme til Kræfter og igen være i Stand til at passe sine daglige Pligter med godt Humør.

B. O. Disse to Bogstaver støder man ustandseligt paa i amerikansk Skønhedspleje.

Pas paa B. O. — tag Dem i Agt for B. O. — hvad er da B. O.? Det er simpelthen »Body Odeur«, Kroppens Lugt.

Er der noget saa skrækkeligt som denne indelukkede, forfærdelige Lugt, som hænger ved nogle Mennesker? Og det værste er, at man selv har meget svært ved at mærke denne Lugt, saa man kan ikke være renlig nok med sin Person.

Vask altid hele Kroppen hver Morgen. Har man ikke varmt Vand eller Bad, kan man saa udmærket bruge en Haandvask og koldt Vand. Brug en grov Klud eller Børste og frottér godt efter; det hjælper paa Hudens Funktion.

Selv om De ikke bliver varm under Armene, saa brug regelmæssigt et deodoroniserende Middel.

I Kjoler og Jumpers, som ikke kan taale megen Vask, bør man ri et linned Foer i og vaske det meget tit.

Brug aldrig den samme Undertrøje til Dag og Nat — sov for aabne Vinduer og lad Sengetøj og Natkjole luftes godt hver Dag.

Tag mindst een Gang ugentlig et varmt Bad — og brug Badesalt, Talcum og duftende Lotioner, hvis De kan lide det, men husk, at B. O. skal man ikke prøve at overdøve ved at bruge rigeligt med stærke Parfumer.

Først Renlighed — saa Duften.

DEN DAGLIGE BEHANDLING

De allerfleste Mennesker bruger forskellige Cremer og Make-up paa deres Ansigt uden at tænke over, om det er noget, man skal gøre paa den ene eller den anden Maade, eller om man nu bruger de helt rigtige Ting.

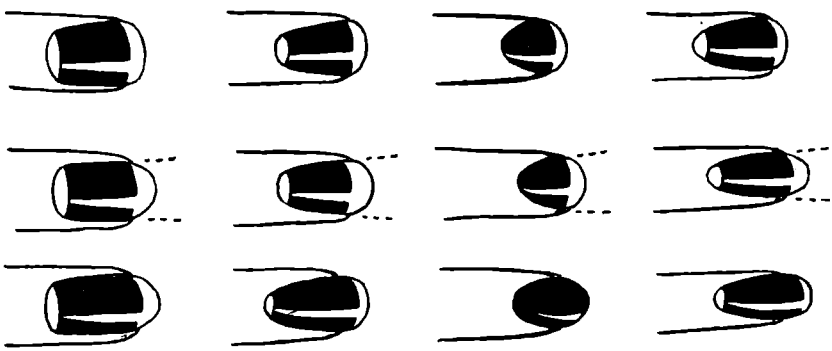
Om man bruger meget eller lidt, er en Sag for sig, men naar man bruger noget, bør man sørge for, at man anvender de rigtige Ting og paa den rigtige Maade.

Mange Mennesker synes, at det vil tage for lang Tid at passe deres Ansigt rigtigt, men i Virkeligheden drejer det sig kun om ganske faa Minutter, om man gør det rigtigt eller forkert.

Paa hosstaaende Tegning vil de punkterede Linier vise Dem Retningen, De skal følge, naar De behandler Deres Ansigt. Alle Bevægelserne gaar opad, aldrig nedad, undtagen paa Næseryggen.



De punkterede Streger viser, hvilke Linier man skal følge, naar man behandler Ansigtet.



Her ser De, hvordan Neglene kan komme til at se ud, naar de bliver rigtigt formede.



Man maa huske, at bruger man Make-up, maa man altid rense sit Ansigt godt om Aftenen. Det bedste, man kan bruge dertil, er en Rensecreme og Skin Tonic.

Kom Rensecremen paa Ansigtet med opadgaaende Bevægelser, tør Cremen af med en Renseserviet. Resten af Fedtstoffet fjernes med lidt Skin Tonic. Hvis De synes, De kan overkomme det, saa dup Ansigtet med Skin Tonic. Det stimulerer Huden og virker sammentrækkende paa Porerne. Kom Skin Tonicen paa et Stykke Vat og tryk med faste Bevægelser paa de Linier, De ser afmærket paa Billedet.

Efter dette trykker De med Fingerspidserne en god nærende Creme ind i Huden, stadig med opadgaaende Bevægelser. Det er ikke et Spørgs-

maal om at bruge et tykt Lag Creme, som man eventuelt smører af paa sit Sengetøj, men at man arbejder det godt ind i Huden, saa Huden bliver varm og optager Cremerne.

Dette var den ganske almindelige Aftenbehandling, men da ikke alle har en normal Hud og kan nøjes med en nærende Creme, vil vi tale om Undtagelserne.

Aabne Porer. De fleste har lidt aabne Porer ved Næsefligene, eventuelt paa Hagen. I saadanne Tilfælde bruger man en Pore Creme, som man kommer paa, inden man bruger den nærende Creme paa Resten af Ansigtet. Har man aabne Porer i hele Ansigtet, kan man ikke bruge denne Pore Creme paa Kinderne, da Konsistensen er saa tung. Man kan da bruge en astringerende Creme, ca. 3 eller 4 Gange om Ugen, og for ikke at udtørre Huden helt bruges en let Natcreme, f. Eks. Hvid Nære Creme, et Par Nætter om Ugen.

Fedtet Hud behandles som aabne Porer. Man kan dog bruge en lidt stærkere astringerende Lotion til at duppe Ansigtet med. Der findes ogsaa Masquer, som man kan bruge til Hjemmebehandling for at trække Porer sammen og affedte Huden.

Tør Hud. Langt de fleste Mennesker har tør Hud. Man maa hver Nat bruge meget nærende Creme, sørge for, at Pudderunderlaget ikke er for tørt, (brug dog aldrig en Natcreme som Pudderunderlag). Organismen mangler ofte Fedtstof, saa et Tilskud til Kosten af Levertran, som ogsaa findes i Pilleform, vil være at anbefale.

Rynker. Paa Rynker og Linier i Ansigtet bruges Muskel- eller Hormonolie. Den kommes paa Fingerspidserne og duppes ind i Huden, inden den nærende Creme kommes paa. En Kur med Hormon Creme vil være udmærket.

Halsen. Husk, at Behandlingen begynder paa Halsen. Det kan ikke nytte noget, at man holder sit Ansigt ungt og velplejet og forsømmer Halsen. Den trænger om muligt mere til Pleje end noget andet Sted. Dup den godt med Skin Tonic og astringerende Lotion og massér med roterende Bevægelser en fed nærende Creme ind i Huden hver Aften, og, som jeg tror allerede er nævnet, kom ogsaa en fed Creme paa Halsen, naar De bader, saa Vandet ikke udtørrer Huden.

Morgen Behandlingen. Behandlingen om Morgenen er let. Rens eller i hvert Fald dup med Skin Tonic. Skyl Øjnene med Øjenvand; det frisker dejligt op.

Nu kommer vi til Make-up.

Make-up. Man maa vælge sin Dagcreme (Pudderunderlag), saa den passer til Huden. Til en tør Hud hører en fed Dagcreme — men husk: det skal være en Dag Creme, ikke en Cold Creme eller Skin Food. Til

fedtet Hud har man Pudderunderlag, som er mere tør i Konsistensen, eller man har flydende Pudderunderlag, som er godt til meget fedtet Hud, eller hvis man er tilbøjelig til at faa Filipenser.

Arbejd Dagcremen godt ind i Huden og fjern eventuelt overflødig Creme med en Serviet.

Rouge. Der findes tre Slags Rouge: flydende, som næsten aldrig bruges, Creme Rouge og Tør Rouge.

Creme Rouge er at anbefale, da den ser mere naturlig ud og sidder bedre. Den duppes forsigtigt ind i Huden — træk ikke — saa den fortoner sig og ikke danner skarpe Overgange.

Anbring Rougen saa vidt muligt, saa den ser naturlig ud. Et smalt Ansigt kan have sin Rouge bredt ud over det meste af Kinden — dog ikke for nær til Næsen — hvor et bredt Ansigt kan have Rougen i en mere aflang Oval. Pas paa aldrig at sætte to runde Pletter et eller andet mærkeligt Sted paa Kinden. Det ser aldrig godt ud.

Tør Rouge er udmærket, hvis man i Dagens eller Aftenens Løb vil friske op paa Teinten — dog maa den endelig passe i Farven til den Rouge, som allerede er brugt.

Pudder. Brug en let, fintsigtet Pudder, og dup Pudderet paa — ikke gnide det ind i Huden — med opadgaaende Bevægelser.

Brug et Stykke Vat, som smides bort efter hver Gang, eller, hvis De bruger Pudderkvast, hold den ren. Hvis man har Tilbøjelighed til blank Næse, findes der et fortræffeligt Middel, »Krystal Draaber«, som kommes paa, inden man pudrer sig. Det holder paa Pudderet, og man behøver ikke at være nervøs for, at Næsen skinner.

Læbestift. Vælg en Læbestift, som passer til Deres Teint eller til den specielle Farve, De bærer. Man kan forandre Læbernes Form, men vær forsigtig med at overdrive.

Øjenbryn. Ligeledes med Øjenbryn. Velrettede og passede Øjenbryn er meget nydelige, men vær kritisk, hvis De vil give dem en helt anden Form. Øjenbrynene skal passe til Ansigtet, og farver De dem eller tegner dem op med en Blyant, gør det da ikke, saa de virker som to sorte Streger. Det giver Ansigtet et haardt og gammelt Udtryk.

Øjenvipper. Paa Øjenvipperne kan man bruge Cosmetique, men mange Mennesker foretrækker en Øjenvippecreme, som er en fedtet Creme, der gør Øjenvipperne mørke og glansfulde, og man behøver ikke at gaa rundt og være bange for, at det skal smitte af. Det er vist unødigt at sige, at man kan have mere Make-up paa til Aftenbrug, og at man kan bruge stærkere Farver.

Nedenfor giver jeg nogle Skemaer over Make-up, som staar godt sammen eller som passer til bestemte Farver. Men selvfølgelig kan hver enkelt forandre lidt til sit specielle Brug.

Til Pastelfarver — rosa, lys blaa, lys gul etc. — ogsaa en yndig Make-up for Blonde:

Rouge: Shell Pink eller Shell Pink 2.
Læbestift: Shell Pink.
Pudder: Rachel Foncee.
Kosmetik: Blaa.
Øjenskygge: Blaa.

Til brune og grønne Farver:

Rouge: Scarlet Pimpernel.
Læbestift: Scarlet Pimpernel eller Poppy.
Pudder: Ocre eller Banane.
Kosmetik: Brun.
Øjenskygge: Grøn.

Til Sort:

Rouge: Romance.
Læbestift: Carnation.
Pudder: Rose France.
Kosmetik: Blaa.
Øjenskygge: Grøn.

Til hvidt Haar:

En Dame med hvidt Haar kan ikke bære alle Farver. Undgaa stærke Farver med rust, gult og flame. Stærkt lilla og mørk rød danner Undtagelse. Mauve, tonet med rosa, mauve tonet blaat, parmaviolet og kornblomstblaat er henrivende Farver til det hvide Haar.

Hertil bruges:

Rouge: Cyclamen.
Læbestift: Cyclamen eller Carnation.

Til Sommerfarver:

Rouge: Scarlet Pimpernel.
Læbestift: Scarlet Pimpernel.
Pudder: Brunette.
Øjenskygge: Grøn.

Opholder man sig meget i frisk Luft, bruger man ikke ofte Kosmetik, men en Øjenvippecreme, der holder Vipperne bløde og blanke og som gør, at de ikke falmer.

HAARETS PLEJE

Selv om den moderne Kvinde ofrer langt flere Penge paa Frisering end vore Mødre, er det en Kendsgerning, at Haaret i Dag ikke virker nær saa velplejet som i vore Mødres og Bedstemødres Tid.

Det er ikke Frisørernes Fejl, men den megen Tørren i Varmehjelm



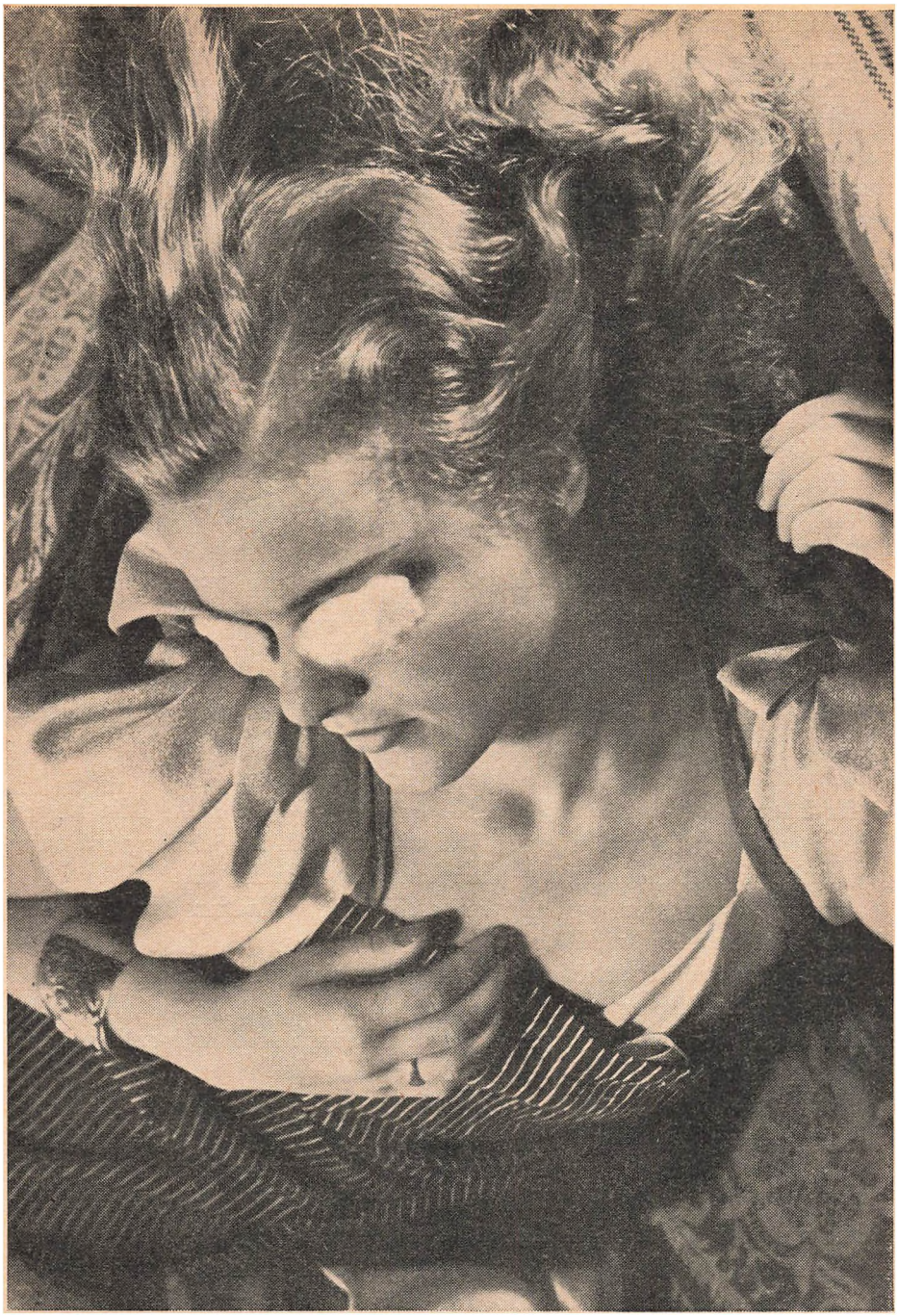
og Permanentbehandling er ikke den bedste Kur for Haaret, saa netop derfor bør man hjemme pleje sit Haar omhyggeligt.

I det hele taget præges Haaret kolossalt af Ens Liv. Sidder man meget inde eller gaar meget med Hat, er det galt, men gaar man meget uden Hat og udsætter Haaret for Sol og Blæst, er det ogsaa galt. I det første Tilfælde vil Haaret som Regel blive fedtet og livløst, og i det andet Tilfælde tørt og uden Glans.

Almindelig Haarvask og Gaaen til Frisøren er i saa Tilfælde ikke nok; man maa selv pleje sit Haar hjemme, og lad os begynde med at børste Haaret regelmæssigt — i hvert Fald een Gang om Dagen.

Mange tror, at naar man børster sit Haar, gaar Krøllet ud — det er helt forkert. Jo mere man børster sit Haar, des mere smidigt og blødt bliver det, og derfor nemmere at sætte i Fald.

Børst Haaret baade paa Yder- og Indersiden, og foretag Børstning med kraftige Tag — bøj Hovedet forover, saa De faar børstet godt ud fra Hovedbunden.



Intet er saa vidunderligt som et Øjeblik at slappe af, inden en anstrengende Aften. — Vatstykkerne paa Øjnene er dyppet i Øjenbadevand og virker dejligt beroligende.

Massér ogsaa Huden ind imellem, brug eventuelt et Haarvand med en god Duft.

Tag Haarvand paa en lille Tot Vat og del Haaret i mange Skilninger, gnid Hovedbunden med det, Haaret skal ikke blive vaadt. Nu presses Fingerspidserne fast mod Hovedbunden, saa denne bevæger sig, medens Fingerspidserne holder fast. Massagen foretages med cirkelrunde Bevægelser fra Haargrænsen op mod Issen. Først fra Ørerne og opefter, til sidst med venstre Haand i Nakken og højre Haand i Panden.

Naar hele Haaret er gennemmasseret, og Hovedbunden føles varm, lader man Haaret »staa«, til Haarvandet er fordampet. Saa børster man Haaret, ikke ind til Hovedet, men ud fra Hovedet. Der falder mange Haar af, men det gør ikke det fjerneste, det er kun de overflødige og døde Haar, man bliver af med.

Vasker man Haaret hjemme, maa man huske at vaske det med et alkalifrit Middel og skylle det meget godt — kom en lille Smule Eddike i det næstsidste Hold Skyllevand.

Er Haaret meget medtaget, vil Frisøren sikkert anbefale en særlig Behandling, som i Forbindelse med Hjemmebehandlingen vil have den ønskede Virkning paa Haaret.

Hvis Haaret har Tilbøjelighed til at fedte, masseres det hver Dag med Haarvand og børstes, til Hovedbunden føles varm og levende. Maaske synes man det første Par Dage, at Haaret virker endnu mere fedtet end ellers, men man kan hurtigt se en Bedring.

Er Haaret tørt, masserer man Hovedbunden godt ind i Olie Dagen før Haarvasken, børster det regelmæssigt med Brillantine og masserer det med et fedtet Haarvand — men vask det ikke for ofte!

Husk Haarbørsten og lad den aldrig vige Pladsen for Kammen. Haaret skal børstes hver Dag.

Skæl kan være vanskelige at komme til Livs, og tit er man nødt til at søge Læge. Ofte er det kun manglende Pasning af Haaret, der fremkalder Skællene. Behandlingen er atter: Massage med antiseptisk Haarvand og omhyggelig Børstning af Haaret.

Taber De meget Haar i længere Perioder og ikke kun i den sædvanlige »Fældetid«, Foraar og Efteraar, er Aarsagen sikkert organisk. De mangler utvivlsomt nogle bestemte Stoffer og maa søge Læge. Men har man været syg eller er inde i en Træthedsperiode, kommer man ikke udenom Haaraffaldet. Det følger altid i Sygdommens Spor.

Og saa gælder det naturligvis om at holde Børster og Kamme pinligt rene. Børster vaskes bedst i ikke for varmt Vand tilsat lidt Ammoniak (Salmiakspiritus), hvorefter de skylles i koldt Vand og stilles — ikke lægges — til Tørre i fri Luft.

DAARLIG HUD

En daarlig Hud er en skrækkelig Plage, og man bør gøre alt for at blive den kvit. Man bliver i daarligt Humør af at se paa Filipenser og aabne Porer, og mange Mennesker faar Mindreværdskomplekser af det. Hvad kommer det af, og hvad kan man gøre?

Mange faar den saakaldte Acne allerede som ganske unge, andre faar den efter en Træthedsperiode eller Sygdom, hvor man har faaet meget Medicin. Særlig Sove- og Nervemedicin er slem til at give Udslet.

Naar nu en saadan Acne begynder, maa man behandle det, som var det en rigtig Sygdom. Tal med en Læge, om De skal holde en særlig Diæt, eller om De trænger til Kalk, Levertran eller B-Vitamin, altsammen Ting, som har den største Betydning for Huden. Ellers er de almindelige Regler:

Frisk Luft og Motion hver Dag.

Rigtig Kost vil sige rigeligt med Grøntsager, Mælk, Frugt, groft Brød. Undgaa alt fint Brød, opbagte Sovse og pandestegte Ting. Slik, Wienerbrød og Chokolade maa være bandlyst i denne Tid, hvis man vil opnaa et godt Resultat.

Huden maa holdes meget ren. Vask med varmt Vand og mild Sæbe to Gange om Dagen, skyl efter med koldt Vand, eller brug Rensecreme og Skin Tonic. Man kan vaske sig med Hænderne, men bruger man Vaskeklud, maa denne skiftes hver Gang. Ogsaa Haandklædet maa kun bruges een Gang. Derfor er det bedst at bruge smaa, hvide Klude eller gamle Servietter, der let kan koges efter Brugen.

Om Aftenen duppes Ansigtet med en antiseptisk Acne-Lotion, og Knopperne smøres med en Salve, som en Læge kan give Recept paa, eller man kan købe Acne Creme, som har udmærket tørrende Egenskaber.

Undgaa at pille i Saarene. Fingrene er slemme Smittebærere og en alvorlig Infektion kan blive Følgen. Piller man uden at vide det om Natten, maa man tage Handsker paa. Haarbørsten maa ikke røre Panden. Fedt og Støv fra Haaret i Forbindelse med de stive Haar kan fremkalde Irritation i Huden.

Skæl i Hovedbunden kan ogsaa give Udslæt. Hold Hovedbunden og Haaret rent, eventuelt brug Haarvand.

Det vigtigste i Kampen mod den daarlige Hud er altsaa Brugen af de rigtige Præparater og den største Renlighed baade indvendig og udvendig.

SOLBRÆNDTHED

Naar vi har haft en lang, mørk Vinter, er det ikke mærkeligt, at

man længes efter Solen, og saa snart der blot bliver lidt Varme i Luften, ser man Folk tage Solbad, og Badedragter og Stranddragter er efterhaanden af et saadant Format, at det meste af Kroppen bliver udsat for de helsebringende Straaler.

Men hvert Aar ser man Masser af Mennesker blive forbrændt og skoldet, saa de maa tilbringe Dage af deres kostbare Ferie i Sengen med Feber.

Tag Solbad — men gør det med Maade i Begyndelsen.

Begynd med fra 10 til 20 Minutter og tag lidt mere hver Dag, til Huden har vænnet sig til Solens Straaler.

Naar man ligger paa Stranden, og Ens Børn leger i Strandkanten, saa husk, at naar det blæser, mærker man ikke Solen saa meget — men alligevel vær forsigtig, lad Børnene gaa med Hat og en Trøje eller en Skjorte paa, saa de ikke skal blive daarlige af den megen Sol eller faa Skuldre og Ryg forbrændt.

I de senere Aar er der kommet mange Præparater paa Markedet, som hjælper til, at man bliver hurtigere brun, og som forebygger Forbrændinger.

»Sololie« kan man gnide paa Ansigt eller hele Kroppen; den fremmer Solbrændthed og gør at Huden ikke bliver saa tør.

»Summer cream« er en Creme, som meget hurtigt gør, at man bliver brun, og der findes en Lotion i »Sunbronce«, som ikke virker fedtende — det kan være en Fordel, hvis man ligger ved Stranden og ikke kan lide, at Sandet klæber til Kroppen.

Men med alle disse Midler: Husk, at de beskytter kun til en vis Grad, og kun de færreste kan ligge ubegrænset i Solen, selv om de er smurt godt ind.

Skulde De blive rød, findes der en »Creme Mentosol«, som hjælper til at køle Huden ned igen, men er der opstaaet Blaser, maa der ikke komme fed Creme paa; man bør da helst spørge et Apotek til Raads eller i sværere Tilfælde tale med en Læge.

Brug Solbriller og skyl Øjnene hver Dag med Øjenbadevand.

SPRÆNGTE AARER

Et stort Problem for mange Mennesker er sprængte Aarer, og det værste er, at har man een Gang faaet dem, er der næsten intet at gøre for at faa dem bort. I særlig ondartede Tilfælde kan der bødes noget paa det ved Lægebehandling. Men ellers gælder det om at forebygge. Man følger de samme Regler, der gælder Næsen med Tilbøjelighed til at blive rød. Altsaa: Undgaa stærkt krydrede Spiser og altfor kraftige Vine. Beskyt Huden godt med Creme og Pudder, inden De begiver Dem ud i Blæst og Kulde, og pas saa vidt muligt paa ikke at gaa fra stærk

Varme til Kulde og omvendt, ligesom De aldrig bør sætte Dem ved en aaben Pejs eller Kamin. Ansigtshuden maa langsomt vænnes til Temperaturovergangen.

Om Aftenen masseres der med fjerlette Fingerspidser en mild nærende Creme ind i Huden. Man maa undgaa stærke Lotioner eller Masker paa de Steder, hvor Aarerne er sprængt, og ved Badning gælder det — enten det drejer sig om varme eller kolde Styrtebade — om at beskytte Ansigtet med et Lag nærende Creme.

Børns sarte Hud kan meget let faa sprængte Aarer, saa husk ogsaa at beskytte deres Hud, og gnid dem om Aftenen med en mild Creme, naar de kommer ind efter længere Ophold i stærk Luft, enten det saa er Sommer eller Vinter.

DAARLIG AANDE

Vi har talt om »B.O.«, og i Forbindelse dermed bør man vel egentlig nævne daarlig Aande. Det er meget svært selv at mærke, om Ens Aande er frisk og behagelig, men er man rask, burde man ikke have denne Misere.

Daarlig Aande stammer oftest fra daarlig Hals, Fordøjelsesvanskeligheder og forsømte Tænder. Derved behøver man ikke forstaa, at Tænderne behøver at være fulde af Huller; mærker man den mindste Smule Belægning paa Tænderne eller Ømhed i Tandkødet, maa man være opmærksom paa, at dette kan give en grim Lugt.

Brug altid mindst to Tandbørster, og børst Tænderne to Gange om Dagen eller endnu bedre efter hvert Maaltid. Brug en frisk duftende Tandpasta eller Tandpulver, og anvend et Par Draaber Mundvand i Vandet, som De bruger til Gurgling.

BADEVÆRELSET

Forhaabentlig varer det ikke saa mange Aar, før enhver Lejlighed har Badeværelse. Det daglige Bad er ikke en Luksus, men en Nødvendighed, og selv om vi under Krigen har lært at holde os rene uden varmt Vand, saa vil vist alle foretrække at have et Badeværelse med Varme og rigeligt varmt Vand.

Alle Mennesker, og vel navnlig Kvinder, burde hver Morgen faa Vand paa hele Kroppen — og her er et Styrtebad eller en Afvaskning efterfulgt af en kraftig Frottering nok til, at man føler sig frisk og veloplagt til at begynde Dagen.

Lad ikke Hylden foran Spejlet være et Sted, hvor alle Husets Beboere stiller deres Barbergrejer, Tandbørster og forskellige Cremer og Lotioner. Opbevar de almindelige kedelige Ting i et Skab og sæt paa Hylden pæne, ensartede Flasker eller Krukker med Haandlotion, Øjen-

vand, After shaving Lotion etc. Det giver et pænt og ordentligt Udseende.

Endnu bliver der i almindelige Lejligheder ikke installeret disse herlige Haandklædestativer, som minder om Radiatorer, og som gør, at ens Badehaandklæder altid er vidunderlig varme, men man kan udmærket placere en almindelig forcromet Stang over sin Radiator og derved opnaa næsten det samme Resultat.

Selvom man meget ofte maa bruge sit Badeværelse til Klatvask og Bletørring, saa lad det ikke blive til en Regel, at Badeværelset skal være et Sted, hvor der altid hænger halvvaadt Tøj til Tørre eller Badekarret er fuldt af Strygetøj.

Vi talte om, at Bad er en Nødvendighed, men det kan ogsaa være en Luksus, og da det er en Luksus, som koster saa lidt, synes jeg, at man en Gang imellem skal give sig selv den Fornøjelse.

Vælg en Dag, hvor Familien ikke har brugt det meste varme Vand, saa det kan blive et stort Bad, som dækker hele Kroppen, og man ikke risikerer, at visse Dele ligger ovenfor Vandet, saa at man faar Kuldegysninger.

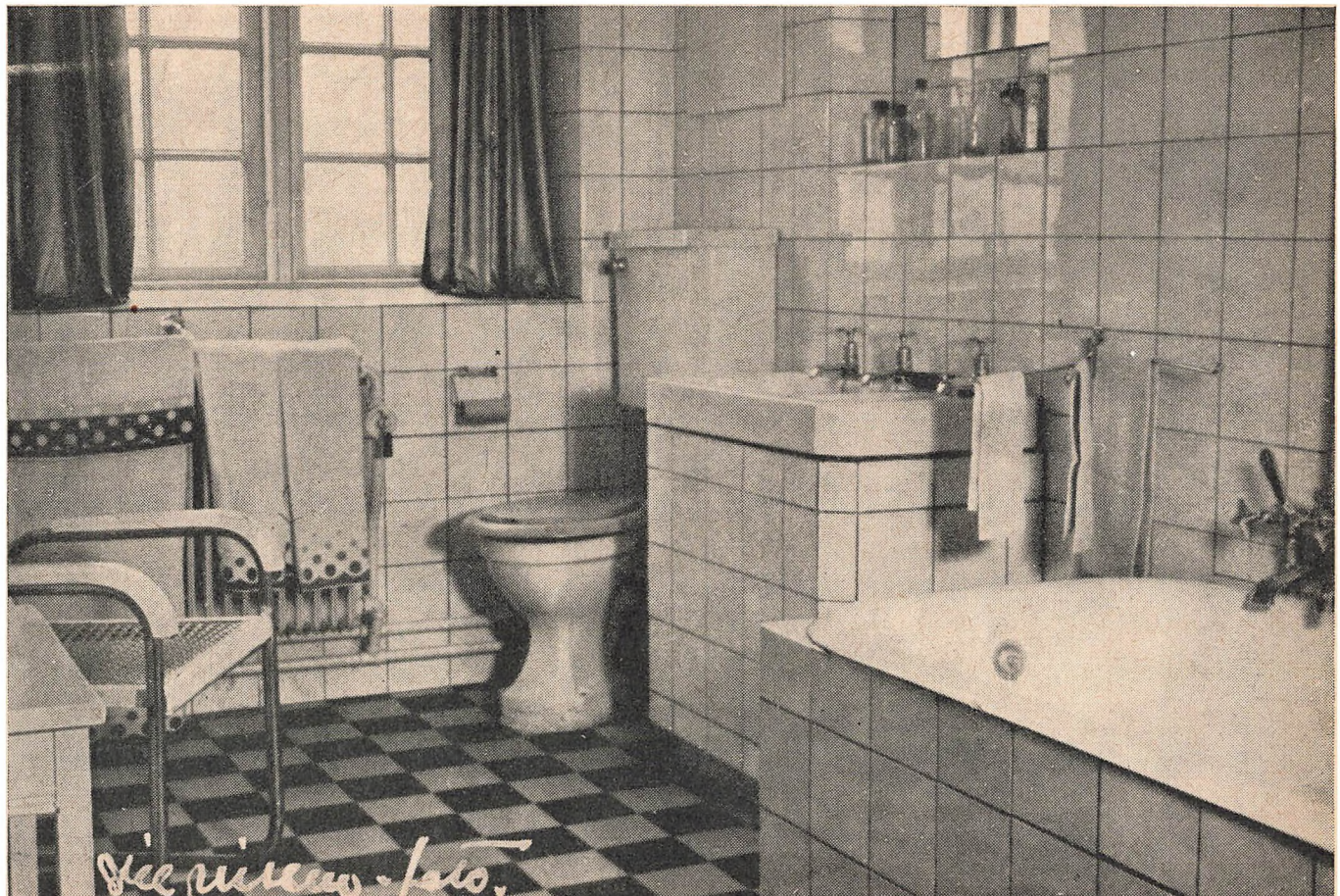
Brug et Badesalt eller en Badeessens, som foruden at dufte dejligt virker blødgørende paa Vandet. Brug rigeligt, saa det hele dufter indbydende.

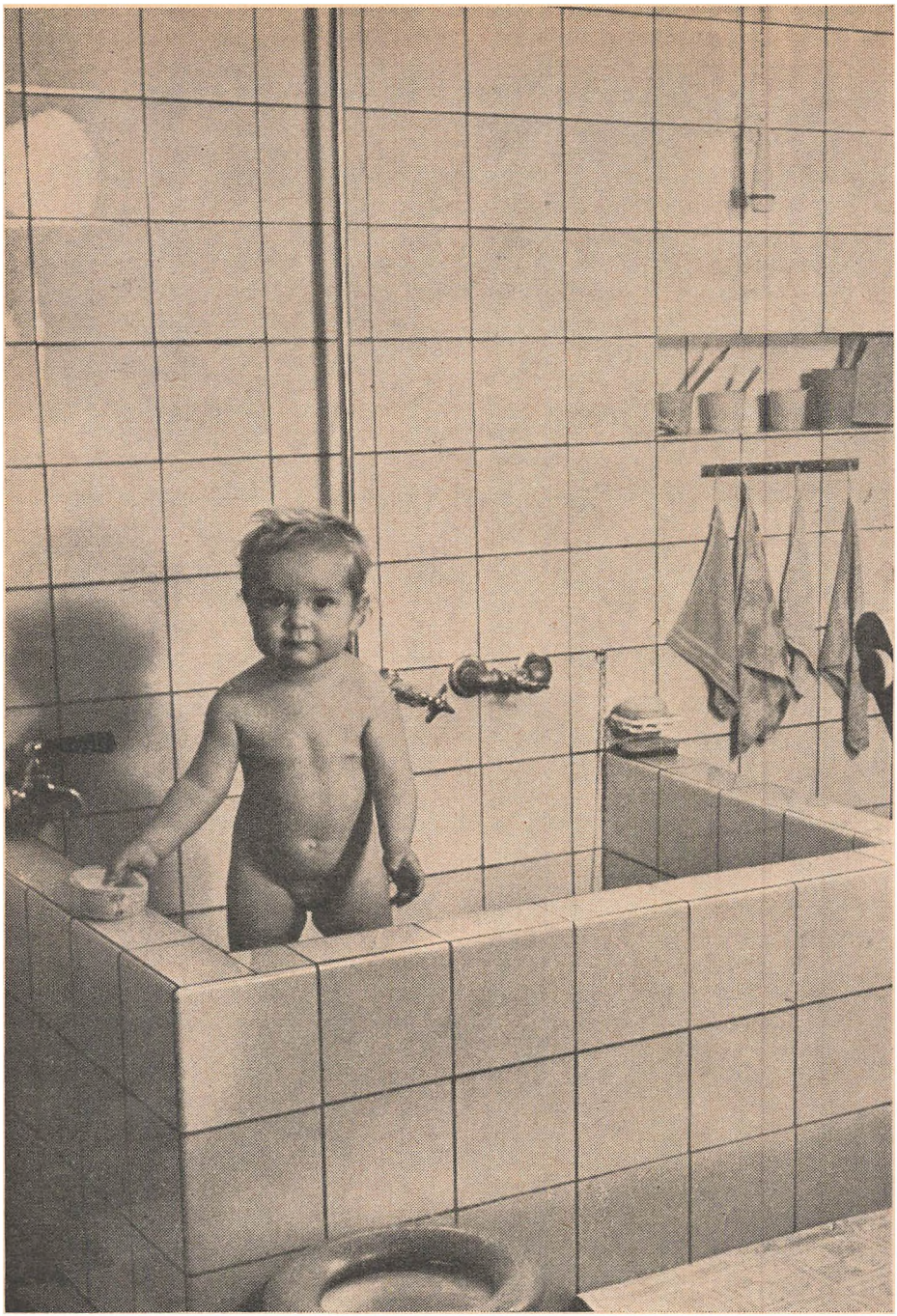
Mens Vandet løber, har De klædt Dem af og renset Ansigtet for al Make-up. Har De en tør Hud, saa gnid en nærende Creme ind i Huden. Husk ogsaa at komme Creme paa Halsen; hvis De har en lidt fedtet Hud eller aabne Porer, saa brug en astringerende eller Pore Creme.

Synk nu ned i dette vellugtende Vand. Nogle kan lide at læse, andre foretrækker blot at ligge og slappe af — personlig synes jeg, at aldrig har man i den Grad Fred med sig selv, som naar man ligger og mediterer i Badekarret. De kan godt ind imellem poste lidt mere varmt Vand i, saa Temperaturen holder sig, men et Bad maa ikke være for varmt og ikke vare længere end 15—20 Min.

Naar De synes, De har ligget længe nok, saa gnid Kroppen ind med en god, mild Sæbe. Det er godt at have to Børster til Badebrug, en til de Steder, hvor Huden er tynd og ømfindtlig, og en lidt stivere til Arme, Ben og Fødder, hvor man kan taale en kraftigere Omgang. Det giver en vidunderlig Cirkulation og hjælper til at holde Huden ung og levende. Efter Indsæbningen skylles godt, og hører De til de modige, saa slut med en kold, eller i hvert Fald kuldslaaet Douche. Det trækker Porerne sammen, saa man ikke udsætter sig for at blive forkølet.

Frotter kraftigt med et varmt Badehaandklæde og gnid derefter en





Denne unge Dame staar i sit Bad, som er blevet bygget specielt til hende. Senere, naar hun bliver større, kan man sætte et Gardin rundt om, og hun har det ideelle Styrtebad.

blødgørende Lotion ind i Huden. Man kan bruge sin Haandlotion, men man har ogsaa specielle Lotioner som Magnolia Lotion, der dufter yndigt og holder Huden blød. Anvend Badetalkum til Pudring. Tør Cremen af Ansigtet og dup efter med Skin Tonic.

Hvis man har Energi nok, vil det være en god Ting at give sine Fødder et »Eftersyn«, skub Neglebaand ned, saa man kan se en Halvmaane, og masser Fodballer og Hæle godt.

Skal De ud efter Badet, bør det være af kortere Varighed, da man ellers nemt kan blive træt, men kan De krybe lige i Sengen og maaske har en god Bog og noget lækkert ventende paa Natbordet, saa tror jeg, at selv om man ved, at Dagen i Morgen venter med alle sine smaa Besværligheder, — denne Badeaften vil have givet en dejlig Fornemmelse af Luksus og Velvære.



HUSMODEREN OG HJEMMETS

HØJTIDER I GAMLE DAGE

AF MUSÆUMSDIREKTØR, DR. PHIL.
HELGE SØGAARD

HJEMMETS HØJTIDER I GAMLE DAGE . Af Dr. phil. Helge Søgaard

Man er i Nutiden ofte tilbøjelig til at tro, at der er en meget stor Forskel mellem de svundne Dage og vor egen Tid, men sjældent tænker man paa, hvori denne Forskel bestaar. Menneskene og de Muligheder, de rummer, er stort set de samme, ændret er kun de ydre Betingelser. Den tekniske Udvikling og den deraf afhængige fremadskridende Arbejdsdeling har bevirket, at den moderne Husmoders Arbejde er blevet mange Gange lettere end før. Betegnelsen »de gode, gamle Dage« falder saa let i Munden, uden at man tænker over det, men om de just har været saa gode, er et stort Spørgsmaal. Den Tid, disse Linier nærmest har for Øje, Aarene for ca. 100—150 Aar siden, kendte kun en Dagvogn, der sneglede sig af Sted paa elendige Veje, og Gadelygter var i de fleste Provinsbyer kun et ukendt Begreb, saa Veje og Torve laa hen i et ægyptisk Mørke. For Husmoderens Vedkommende levede man i en lignende primitiv Tilstand. Kun i Købstæderne kendte man som en stor Sjældenhed Komfurer, Gassen omtaltes som en mærkelig Nyhed, der lige var taget i Brug i England, og Elektriciteten var en Naturkraft, som blot var kendt af eksperimenterende Fysikere.

Tiden tvang Husmoderen til at være meget beskeden i sine Fordringer, og hun stillede heller ikke mange Krav, da hun ikke kendte til noget bedre. Til Gengæld var der andre Omraader, hvor hun i Sammenligning med Nutiden førte en overdaadig Tilværelse. Enhver blot nogenlunde velstillet Familie boede i Provinsbyerne i deres eget Hus, medens man nu maa krybe sammen i en Lejlighed paa 2—3 Værelser, og hvad Tjnestefolk angaar, saa Tiden stort paa Tingene og holdt en Mængde.

Paa den Plads, der staar til Raadighed, er det ikke muligt at fortælle detailleret om Husmoderens Arbejde Aaret igennem, saaledes som det uvilkaarligt samlede sig om Forberedelserne til de store Fester, men man kan af de mange Kilder om Tidens Liv vælge nogle karakteristiske Træk af den dygtige Husmoders Arbejde. Man vil se, at der blev krævet adskilligt mere af hende dengang end nu, eller rettere sagt, de Krav, man stillede i Fortiden, var helt andre end dem, vore Dages Husførelse forlanger.

Tidens Husmoderideal afspejlede sig i dens Litteratur. Tager man Teorien først, finder man den udtrykt i Knigges berømte Haandbog over Omgang med Mennesker. Den opnaaede her i Danmark en usædvanlig Succes, blev udgivet af Litteraternes Førstemand Knud Lyhne Rahbek og kom i talrige Oplag. Man kan ikke finde noget bedre at

raadspørge; og den siger om Husmoderen følgende: »Jeg fordrer derfor hos et Fruentimmer en esprit de detail, Fiinhed, uskyldig Snildhed, Varsomhed, Vittighed, Overbærelse, Føjelighed og Taalmodighed — lutter Ting, som dog og høre til Klogskab — og som i den Grad ikke altid findes hos Mandfolk«. Det er ikke smaa Fordringer, men til Gengæld var Knigge parat til at indrømme Kvinden stor Myndighed. Om Husholdningspengene, der altid har været et stort Problem, giver han følgende Raad: »Men hvad Pengenes Bestyrelse angaar, kan jeg ikke billige den Maade, at give Fruen en vis Sum, hvormed hun maa komme ud til Huusholdningsudgivternes Bestridelse. Deraf flyder, at Mandens og Konens Interesser deles, Konen sættes i Klasse med Tjeneren, forledes til Egennytte, søger at spare, finder at Manden er for lækkersulten, seer skievt til, naar man byder en god Ven til Bords. Manden, naar han ikke tænker fint, synes stedse, at han spiser for slet for sine mange Penge, eller og han tvertimod, af overdreven Tilbageholdenhed og Høflighed, vover ikke undertiden at forlange en Ret mere, for ikke at sætte sin Kone i Forlegenhed«. Mangen Husmoder i vore Dage vil formodentlig i denne Bemærkning finde meget, der uden Ændring kan overføres paa Nutiden, og giver dermed Beviset for, at Menneskene som allerede nævnt ikke har forandret sig synderligt siden den Tid, og hun vil maaske ogsaa give følgende Raad til Manden sit Bifald: »Hold ikke dine Formuesomstændigheder hemmelig for hende! men bestem hende og en liden Sum til hendes uskyldige Forlystelser, til hendes Pynt, til hemmelige velgiørende Handlinger, og kræv ikke Regnskab derfor!«

Hvor meget alle disse skønne Raad er blevet gennemført i Virkeligheden, er ikke godt at sige, men formodentlig er det gaaet, som det har været Tilfældet til alle Tider, at Forholdet mellem Ægtefællerne har været betinget af deres Karakter. Hustyranner og Tøffelhelte har hver paa sin Vis forrykket det ideelle Forhold, som Knigge har anbefalet.

For at se, hvorledes Livet har formet sig i et velstaaende, men ingenlunde rigt Hjem i en Provinsby, kan man tage Herredsfoged Ole Lunds Erindringer, og med dem som Udgangspunkt skildre et Borgerhjem fra Datiden. Ole Lund var født i Helsingør 1812 og blev Student fra Byens Skole 1831. Helsingør var paa den Tid ikke nogen almindelig Provinsby. Den havde en evigt flydende Rigdomskilde i Øresundstolden, der skulde betales i denne Købstad og gav mange Indtægter. Forældrene boede alene i deres egen Gaard, som havde ikke færre end henimod 20 Værelser. Som det var Skik i Datiden, laa de daglige Opholdsrum i Stueetagen, kun Soveværelser og Børneværelser var anbragt paa første Sal i en Sidefløj. Selskabsværelserne laa der-

imod paa første Sal i Hovedfløjen, men blev kun brugt til Baller og de allerstørste Selskaber.

Det var paa den Tid en fast og uomgængelig Skik, at man skulde have en Stadsstue, der stod ledig hele Aaret med Undtagelse af de faa Dage, da den fik Lov at føle lidt Liv, og selv om man kun havde to eller tre Værelser, paabød Skik og Brug, at et af dem var reserveret dette Formaal. Navnet paa dette Rum var Salen, og her var Familiens bedste Møbler anbragt til liden Glæde for Ejeren, der kun saa dem de faa Gange, Værelset blev taget i Brug. Til daglig opholdt man sig i Dagligstuen og Spisestuen. Den første var møbleret med tolv Stole og en Sofa med Sideskabe, som den danske Empire yndede det; disse Skabe tjente til Gemmested for alle de Smaating, man havde Brug for til Stadighed. Foran Sofaen stod et Divanbord, — paa Vinduespillerne var der Konsolspejle. Alle Møbler var af fuldt Mahogni med Hestehaarsbetræk, der senere ved Modens Skiften blev erstattet med Uldstof, ofte damaskvævet. Billederne var meget sparsomme, men et Par Kobberstik eller Portrætter af Familiens Medlemmer savnedes sjældent. De sidste var som Regel malet af omvandrende Kunstnere og havde sjældent egentlig kunstnerisk Værdi. Ogsaa Tidens yndede Silhouetter blev klippet af Tilrejsende, der slog sig ned i en By for en Tid og atter forlod den, naar der ikke var flere Bestillinger at udføre. Lige saa lidt som Salen har Dagligstuen gjort Indtryk af at være overlæsset med Inventar. Bortset fra Divanbordet var alle Møbler anbragt langs Væggen, saa hele Gulvet var fri. Først senere i forrige Aarhundrede rykkede Stolene ud paa Gulvet, en Begyndelse til den Møbleringsform, der kulminerede under Klunketiden, hvor Gulvet blev overfyldt med fritstaaende Sofaer, Smaaborde og Stole, samtidig med at Hylder og alle andre Steder, hvor der var Mulighed for det, blev overfyldt med Billeder og Nips. Et Borgerhjem for 125 Aar siden har taget sig uhyre spartansk ud, selv om de enkelte Møbler var af solidt Arbejde. Kun paa Husmoderens Dragkiste kunde man finde opstillet lidt Nips.

Det var hendes private Møbel, hvor hun gemte sine personlige Sager og Pretiosa. Dragkisten var i Reglen saa stor, at en Kjole kunde gemmes i den uden at blive foldet sammen. En Forgænger for dette Møbel var Standkisten, som man brugte i Renaissancen, dens Efterfølger blev Kommoden, der for et Par Generationer siden var det almindelige Møbel, man havde med sig, naar man skulde i en Plads. En anden, nu ganske ukendt Genstand, som sjældent manglede i det borgerlige Hus, var en Spinderok. Historikeren Frederik Barfod skænkede sin senere Hustru Emilie Birkedal en Rok i 1841, for at hun kunde bruge den til at spinde det Garn, der senere skulde til Væveren for at for-

arbejdes til hendes Udstyr. Rokken fik under Besættelsen 1940—45 en Renaissance, og i et jysk Dagblad kunde man i Maj 1943 læse en Annonce, hvori der søgtes Damer med Rok til vellønnet Arbejde. Efter Traditionen er den moderne Spinderok opfundet i Brunsvik i Tyskland 1530, men endnu langt ned i Tiden vedblev man herhjemme at benytte den gamle Haandten, der endnu i forrige Aarhundrede var i Brug enkelte Steder i Jylland. I Agger ude ved Vesterhavet brugtes den endnu i vore Bedsteforældres Tid til Fremstilling af Garn til Fiskenet.

I Datidens Hjem maa endelig Fadeburet omtales. Hos den Familie, der er taget til Udgangspunkt for denne Skildring, bestod det af et Værelse paa 8 Alen i Længde og Bredde. Det var stuvende fuldt af Tin, af Kobber- og Messingtøj, Glas, Fajance og Porcelæn, altsammen Husmoderens Stolthed. Paa et Bord stod alle Slags Krydderier og Madvarer. Alt var holdt i den sirligste Orden.

Mellem Festerne bør næsten nævnes de to store Begivenheder — Hovedrengøringerne. De fandt i Reglen Sted nogen Tid før de almindelige Skiftedage, 1. November og 1. Maj, hvor hele Huset blev endevendt til Fryd for Husmoderen, til Plage for Husherren og til liden Glæde for Tyendet. Men det var en fastslaaet Skik, som ikke turde fraviges, og man vil af Husets Størrelse forstaa, at det ikke var nogen ringe Begivenhed.

Ovenfor er skildret den Skueplads, hvor Husmoderen skulde udfolde sig. Her herskede hun enevældigt, det var disse Steder, der var Vidne til hendes Triumfer og Sejre og forhaabentlig sjældent til hendes Nederlag. Over den jævne, kedsommelige Hverdag hævede Aarets Fester sig som faste Holdepunkter, hvortil ung og gammel saa hen med lige stor Glæde. Til daglig var Livet spartansk. Man stod op om Sommeren lidt før 5 for at kunne begynde Dagens Gerning tidligt, 6½ drak man The med skaaret Rugbrød, og kun paa Søn- og Helligdage fik Børnene en Sukkerkringle eller et Par Hvedetvebakker. Om Vinteren fandt Morgenmaaltidet først Sted Kl. 7, og derefter gik enhver til sin Gerning. For at man ikke i Løbet af Formiddagen skulde lide nogen Sult blev der ved 10-Tiden stillet et Fad Smørrebrød ind paa Bordet, hvoraf enhver kunde forsyne sig efter Behag. Kl. 12 spiste man til Middag. Maden var omtrent den samme som i Nutiden, men Variationen var ikke saa stor. Retterne faldt i to Afdelinger: et Sommerkøkken og et Vinterkøkken, saa man næsten paa Forhaand kunde regne ud, hvad man vilde faa paa hver Dag i Aaret, da Ugedagene ogsaa havde deres staaende Retter. Om Fredagen og Lørdagen var man næsten altid sikker paa at faa Grød og Fisk, Øllebrød og Fisk eller Æggekage. Maaltidet bestod af to Retter, tarvelige, fordi alle

Husets Beboere nød den samme Mad, men ingen behøvede at gaa sulten fra Bordet. Paa Søn- og Helligdage levede man lidt bedre, idet man til de to obligate Retter fik Kage eller Jordbær, Stikkelsbærgrød eller Rødgrød efter Aarstiden. Kl. 15 drak Forældrene og de voksne Børn Kaffe, Kl. 17 blev der serveret The med skaaret Smørrebrød og Kl. 19 var Tiden inde til Aftensmaden med en varm Ret. Saa var Dagens Program til Ende. Om Vinteren gik Manden ofte i sin Klub og tilbragte Tiden her, medens Husmoderen satte sig ved sin Rok og spandt.

Med Øllet stod det paa denne Tid særligt til. Fra gammel Tid var det lige saa uundværligt som den faste Føde, og i Middelalderen holdt rige Folk ofte deres egne Bryggere, der sørgede for Husets Behov. Paa Renaissancen havde selv almindelige Borgere de nødvendige Redskaber, saa de ikke kom til at tørste, og de blev anset for en saa nødvendig Ting i Husholdningen, at Magistraten og menige Borgere i Aarhus i 1548 vedtog, at ved en Ægtefælles Død skulde den efterlevende forlods af Boet nyde et fuldstændigt Bryggerinventar foruden en opredt Seng med de fornødne Dyner og Lagener samt det bedste Par Klæder. Disse Regler sagdes at gaa tilbage til Arilds Tid og skulde blot være blevet fornyede det nævnte Aar, og at det i hvert Tilfælde har været en meget udbredt Skik, viser et Testamente fra en Borger i Nykøbing F., der i 1588 skænker sin Hustru en Seng med Tilbehør, et Bryggerede og den bedste Gryde og Kande — alt aabenbart noget, som blev anset for nødvendigt, for at hun kunde fortsætte en beskeden Tilværelse. Paa den Tid, hvorom der her er Tale, var Hjemmebrygningen ophørt i de større Byer. I det Hjem, der ovenfor er skildret, modtog man i Reglen hver tredie Dag en Fjerding Husholdningsøl, som blev besørget af Gaardskarlen, der afleverede den tomme Tønde og fik en fuld i Stedet. Enhver kunde drikke saa meget og saa ofte, han ønskede.

Naar Husmoderen i hine Tider skulde lede Huset, gjaldt det om at disponere paa langt Sigt. Heldigvis var Pladsen saa stor, at man kunde købe ind i store Partier uden Frygt for, at der skulde mangle Gemmesteder. Hun skulde sørge for, at hun gennem sine faste Forbindelser modtog den Proviant, der skulde til i Aarets Løb, enten det nu var Kød eller Fisk, og hun maatte heller ikke glemme Jydepotterne, der blev forhandlet af omvandrende Grydemænd. De kom imidlertid kun et Par Gange om Aaret til Helsingør, og det gjaldt saa om at forsyne sig ved disse Lejligheder. Ganske vist var Fadeburet fyldt til Overmaal af forskellige Kogekar, men Jydepotterne havde med eller uden Grund det Ry, at Maden blev særlig god i dem. De var en skrøbelig Vare, som let gik i Stykker, saa man maatte være velforsynet. I Tidens Løb

er de gaaet helt af Brug, bl. a. fordi den stærkt varmende Gas ikke egnede sig for disse let brændte Kogekar.

Ligesom Retterne vendte tilbage Ugedag for Ugedag, var der enkelte Spiser, der kom igen med de aarligt tilbagevendende Højtider. Fastelavn krævede Boller, Skærtorsdag den saakaldte »Nikaal«, hvori der foruden Kaalen skulde være otte andre Slags grønne Blade, efter Traditionen til Minde om Korsets Nagler, og Langfredag spiste man »skidne Æg« (Æg i Sennopssauce).

Julen havde fremdeles sine særlige Skikke. Juleaften spiste man ikke Middagsmad, men enhver kunde mætte sig med lige saa meget Julekage, han ønskede. Kl. 18 begyndte Helligaftenen, da intet Arbejde maatte kræves af Tyendet, og nu var det Husmoderen og de voksne Døtre, der maatte gøre Julebordet i Stand, lave Maden og i det hele taget sørge for alt. Maden var paa Juleaften røget Svinehoved, ferske Kødpølser med Grønlangkaal og hjemmebagte Butterdejgskager med Sveske-, tærte. Juletræet blev i Helsingør først almindeligt i 1830'erne og er saaledes her noget senere end i København, hvor det blev indført ved Aarhundredets Begyndelse. Risengrød og Gaasesteg, der senere blev de faste Retter paa Bordet Juleaften, kendtes ikke. Til Maden serveredes Rødvin og Gammelvin efter Behag.

Efter Bordet spillede man Kort og spiste Æbler, Nødder og alle Slags Smaakager, der blev skyllet ned med et Glas Punch. Ved Midnat ønskede man hinanden glædelig Jul og gik i Seng. Nytaarsaften gik omtrent efter det samme Program, kun var den staaende Ret Kalvesteg og hjemmebagt Æblekage.

Julen var en Tid, hvor man nødigt bestilte noget. Disse Dage var derfor velegnede til Børneselskaber, der ikke krævede store Forberedelser fra Husmoderens Side. Saadanne Selskaber gik for sig paa den Maade, at de indbudte Børn samledes først paa Eftermiddagen, hvorefter de blev trakteret med en Kop Kaffe eller Chokolade, indtil man ved Aftenstid blev kaldt til Bordet og fik skaaret Smørrebrød og tynd The. Det samme blev gentaget længere hen paa Aftenen, kun med den Forskel, at man denne Gang fik Øl i Stedet for The, og det var sjældent, at man flottede sig med hjemmebagt Kage og et Glas afbrændt Rødvin.

Baller var Begivenheder, som ikke gik ofte paa, og Maden var lidet overdaadig. Skaaret Smørrebrød, Kager, Vin og Punch var det meste, man nød, men alligevel var det ikke nogen billig Historie for Huset at gøre et Bal, thi Musikken og Vokslysene kostede meget, og Døtrenes Kjoler var heller ikke billige. Et Bal begyndte om Aftenen ved 19—20 Tiden og varede til om Morgenen Kl. 6—7. Ofte blev der serveret en let Frokost, naar Gæsterne tog bort.

Som man ser, levede man meget spartansk baade til daglig og til Fest. Husmoderen behøvede ikke at gøre større Anstalter, men til Gengæld gjaldt det om, at der fandtes rigelige Forraad i Huset. Ikke alene var Husholdningerne store med deres talrige Folkehold, men naar man holdt Fest, saa man mange Mennesker hos sig, og det var en Skam for Husmoderen, at der ikke var rigeligt Mad til alle. Hun maatte derfor forsyne sig i rette Tid, efterhaanden som de forskellige Varer kom frem paa Markedet efter Aarstiden. Ethvert Hjem var at ligne med et velprovianteret Skib, der lagde ud paa en længere Rejse uden Udsigt til foreløbig at naa Havn. Naar Vinteren indtraf, var Husholdningen forsynet, saa man kunde udholde en Belejring.

Inde i Byerne brydes Traditionen hurtigt ned. Befolkningen er kun for en mindre Del knyttet til Stedet gennem flere Generationer, og kun ude paa Landet finder man en fast Ordning paa Aarets Festskikke. Paa langt mere indgaaende Vis kan man paa dette Sted undersøge Aarets Løb, som det afspejlede sig i Husmoderens Arbejde. Men her er der atter visse Ting at gøre opmærksom paa. I alle Byer levede man nogenlunde ens, og der var kun faa Afvigelser fra Sted til Sted. Anderledes ude paa Landet. Her havde hver Egn sine særlige Skikke, der alle blev nøje overholdt, indtil den moderne Tid med sine nivellerende Tendenser gjorde alt lige. Først skal der her gives en Skildring af Aaret, som det formede sig i Nordvestsjællands Skikke, saaledes som de er beskrevet af Kenderen I. S. Møller, og man vil straks se, hvor stor Forskellen mellem By og Land var.

Den gamle Bondegaard var i det væsentlige selvhjulpen. Det var meget faa Ting, man maatte købe i Købstaden, og gennem Aarhundreders Tilpasning havde man udformet en Arbejdsmaade, der sikrede Brødet Aaret igennem. Under de ældre Dages primitive Driftsform kunde der imidlertid komme et Tidspunkt, hvor det kneb lidt med Føden. Hen paa Sommeren kunde den gamle Høst være sluppet op og den nye endnu ikke være tjenlig til Brug, ligesom Slagtedyrene ikke var vokset tilstrækkeligt til at falde for Øksen. Men allerede hen paa Efteraaret begyndte Husmoderen at faa travlt. Naar Køerne blev drevet ud paa Efteraarsmarkerne, fik hun Lejlighed til at skaffe sig det fortrinlige »Ævresmør«, der havde den Egenskab, at det kunde gemmes, og enhver, som var forsynlig, sørgede for at samle sig et Forraad til den kommende Tids Forbrug.

Paa den anden Side af Efteraarsjævndøgn tager Dagene hurtigt af. Arbejdet i fri Luft bliver mindre og mindre, men samtidig stiger Virksomheden inden Døre. November bar i gamle Dage Navnet Slagte-

maaned og ikke med Urette. Dyrene havde faaet Lejlighed til at vokse sig kraftige og fede i den forløbne Sommer, og man kunde nu tage et Skøn over, hvor meget man havde høstet til Vinterfodringen, og hvor mange Dyr man kunde beholde. Slagtningen omfattede mange Ting at tage Vare paa. Der nedsaltedes i store Mængder, alle Slags Flæskekød blev sat til Røgning, og Tarmene fra Slagtedyrene blev rensede for at bruges til Pølser. Efter endt Virksomhed gik man rundt til Naboer og Venner med Prøver paa de gode Sager; for hvilke man naturligvis ventede Gengæld fra deres Side og som et Punktum for Slagtetiden afholdt man et festligt Pølsegilde med sorte Pølser, Ribbensteg og Medisterpølser. De sorte Pølser serveredes med smeltet Fedt og Puddersukker og blev skyllet ned med rigeligt Øl, og inden Gæsterne tog Afsked, fik de varme Finker og Kaffe med Kandis.

I nøje Forbindelse med Slagtningen stod Lysestøbningen. Belysningen i ældre Tid er et Kapitel for sig. Den hørte lige saa meget under Husmoderen, der maatte forberede den sammen med Slagtningen. Lysene blev tilvirket af Faaretalg og Oksetalg og blev fremstillet i mange forskellige Typer. De tarveligste var Praasene, der blot bestod af en Væge, der en enkelt Gang var dyppet ned i den varme flydende Tælle, noget tykkere Lys var beregnet til almindeligt Brug, og til Festaftnerne blev der lavet tykke, kraftige Lys, til Helligtrekongersaften i den bekendte, tredelte Form. I det fattige Jylland maatte man hyppigere end paa Øerne tage sin Tilflugt til Tranlampen i Stedet for til Tællelyset. Den var her formet som et stort Skeblad med et opad- og fremadbøjet Skaft bagtil, hvori man kunde hænge den op. I Skebladets spidse Ende sad en Stump Lysesiv, som det tilkom Hyrdedrengen at samle og tilberede i Sommerens Løb, saa man havde et tilstrækkeligt Forraad af det. Men selv Tran kunde det være vanskeligt at skaffe, og man greb saa til at lægge Fiskelever i Lampen og anbringe denne paa en Beholder af brændt Ler — den saakaldte Fedtlampe — saa Trannen kunde udsmeltes, samtidig med at den blev forbrugt. Af disse Fedtlamper fremstillede Jydepottepigerne et stort Antal, en af dem har berettet, at for ca. 100 Aar siden bestilte Præsten i Sdr. Omme paa een Gang 75. Noget senere gik man over til at bruge Roeolie eller Rapsolie i Stedet for Tran, og omkring 1860 kom Petroleum eller Stenolie, som man dengang sagde, i Brug. Til Lysene brugte man sjældent Bomuld, men havde Væger af Blaargarn. Lysene var støbt af branket og uren Tælle, sprutte de som en Ulykke og osede lige saa galt som Tranlamperne.

Ogsaa Bagningen var en vigtig Del af Juleforberedelserne. Ude paa Landet bagte man i ældre Tid ikke hver Dag. Det var et stort

Apparat, der skulde sættes i Scene, og man foretrak derfor at fremstille en større Mængde Brød, som saa blev brugt i Husholdningen, indtil Beholdningen var sluppet op, og man maatte til at bage igen. Det kunde paa denne Maade ske, at det sidste Brød blev temmeligt muggent, naar det skulde spises, men man var ikke Kostforagtere, og det blev fortæret, om end nok under indvendig Protest fra nogle i Husstanden. Til Julen skulde man derimod have frisk Brød, som saa til Gengæld ofte maatte holde det meste af Januar Maaned ud. Man sørgede for, at det var af bedre Kvalitet end til daglig. Særlig lagde man Vægt paa at kunne stille Sigtebrød paa Bordet, der til andre Tider af Aaret var en sjælden Spise. Julekager, som Navnet paa dem var, var i Reglen saa store, at de lige kunde passere Mundingen af Ovnen, de var runde og havde forskellige indstemplede Figurer. Efter Brødet blev der bagt Pebernødder af Rugmel med Honning eller Malurt og stærke Krydderier. De sidste købtes hele og blev stødt i Hjemmet, saa til ethvert Køkken hørte dengang en Morter af Malm eller Messing, der blev flittigt brugt under Juleforberedelserne. Hos Købstadsbagerne kunde man købe Honningkager i Form af Mænd eller Dyr, hvor Enkelthederne var fremhævet med Sukkermasse.

Ligesom Brødet til Julen skulde være af første Slags, maatte man ogsaa have Øl, der var bedre end det, man til daglig tyllede i sig. Her fulgte man en ældgammel Skik. Det er allerede omtalt, at Redskaber til Brygning for en 3—400 Aar siden var almindelige i ethvert Købstadshjem, men ude paa Landet var de sædvanlige endnu for ca. 100 Aar siden. Forholdene i Renaissancen illustreres bedst ved den velkendte Fortælling fra Kerteminde, hvor Konen i Huset havde faaet saa rigeligt af de vaade Varer, at Manden for at undgaa videre Strid gik ud af Huset, medens Konen raabte efter ham: »Gak Djævelen i Vold! Var du en Mand, som du burde, da lagde du mig min Juletønde ind!« Hun har aabenbart ikke haft Grund til at klage over Juleøllets Godhed, men overalt paa Landet sørgede man i Juletiden for at have et Bryg, der var rigt paa Malt og Humle.

Lille Juleaftensdag steg Travlheden. Der bagtes og brasedes i Køkkenet, og Juleaftensdag maatte Husmoderen som en Feltherre kaste hele Reserven frem. Der skulde gøres rent ude og inde, Julemaden skulde laves færdig, og skønt alt dette kunde give nok at gøre, blev der taget megen Tid af de mange, som kom ved Døren og bad om lidt til at fejre Julen med. Ingen maatte gaa bort uden at være hjulpet. Hele Dagen fik ligesom i Byerne et let forstyrret Præg, hvor man ikke fik Tid til at indtage nogle regelmæssige Maaltider. Som et sidste Arbejde, før Heliggaftenen indtraadte, blev Bordet dækket med Dug, to svære Lys i Stedet

for det almindelige Spiddelys og med Tallerkener af Træ, Tin eller Fajance eftersom Husets Beholdning nu var. Endelig kunde Roen falde over Gaarden og dens travle Beboere. Festmaden var Grød og Fisk. Grøden var Bankebyg, kogt i Mælk med Sukker og Kanel og et stort Smørhul, Fisken Tørfisk, Klipfisk eller kogt Torsk. Naar man havde sagt Tak for Mad og ønsket hverandre Velbekomme, tog man fat paa Aftenens beskedne Fornøjelse, Kortspil om Pebernødder og Nødder. Aftenen kunde afsluttes med et Sulefad med Smør, Ost og Brød. Ogsaa de gode Magter, der beskyttede Gaarden og sørgede for Trivsel af Folk og Fæ, blev denne Aften beværtet med Mad. Den gamle Skik, at ingen maatte bære Julen ud, blev vedligeholdt i sit fulde Omfang, enhver Gæst skulde have noget at spise og i det mindste drikke en Slurk Øl.

Julen gik med saa lidt Arbejde som muligt under megen Spisen og Tidsfordriv af forskellig Slags, og Nytaarsaften fejredes næsten paa samme Maade som Juleaften. Maden bestod af de samme Retter, men i den almindelige Bevidsthed var Nytaarets Betydning dog mindre end Juleaftens. I Rang med Nytaarsfesten stod Helligtrekongersaften, da et tregrenet Lys blev sat i Stagen, repræsenterende de hellige tre Konger Caspar, Melchior og Balthasar, som deres Navne efter den for Resten ganske ubibelske Tradition skal lyde. Hermed endte Julen, og det regelmæssige Arbejde tog atter sin Begyndelse. Ganske vist hedder det, at Julen varede til Kyndelmisse eller Paaske, men en saa lang Række Festdage maatte forbyde sig selv af praktiske Hensyn. Kyndelmisse (2. Febr.) var dog en særlig Fest, og Kyndelmisseaften fejredes enkelte Steder lige saa højtideligt som Juleaften med Grød og Fisk, og Folkene fik Julekage og Ost, den første var paa dette Tidspunkt sikkert temmelig tør.

Nu nærmede Foraarsfesterne sig. Først Fastelavnen, der ogsaa gav Husmoderen lidt Arbejde, selv om mange af Festskikkene ved denne Lejlighed blev dyrket af de yngre Medlemmer af Husstanden og derfor ikke faldt ind under hendes Virkekreds. Bagerne fremstillede 4 Slags Brød: Fastelavnsboller, Firknopper af Form som 4 sammenhængende Rundstykker, Strutter og Fastelavnskringler. Strutterne kendes helt tilbage til Middelalderen, hvor de sammen med Simler af Hvedemel og Skonrogger af Rug hørte til de mest yndede Brødsorter. Det var en almindelig Ski, at man Fastelavnsmandag spiste Boller i varm Mælk, paa Landet kunde Bollerne dog blive erstattet af Franskbrød eller Firknopper. Et enkelt Sted var Mælken ombyttet med Ølsøbe.

Dagene blev længere og længere, og naar Jævndøgn var passeret, kunde man se hen til Paasken. Den stille Uge begyndte med Palmesøndag, derefter fulgte den blaa Mandag, hvide Tirsdag, Aske-Ons-

dag, Skærtorsdag, Langfredag og Paaskelørdag. Som allerede omtalt fra Helsingør skulde man Skærtorsdag have Kaal med 9 forskellige Slags Grønt. Faldt Paasken tidligt, kunde det være vanskeligt at opfylde dette Krav, men var Bladene først begyndt at spire frem paa Buskene, kunde det nok lykkes at redde det nødvendige Løv. Der herskede den Overtro, at Nydelsen af denne Kaalret holdt Rygværk og Hovedpine borte. Langfredag skulde man have Rugmelsgrød med Honning i, og Paaskelørdag spiste man »skidne Æg«. Paa denne Dag gik Børnene omkring og tiggede Æg, og Paaskeæggene blev farvede, idet hvert Medlem af Husstanden skulde have sit. Til Farvningen brugte man Løgskaller, Kaffegrums eller en bestemt Lavart, der alle gav gult i flere Nuancer. Med Rødbedesaft gjorde man Æggene rødblaa. Hvis man malede med Tælle paa Ægget, før det blev farvet, kunde man fremstille forskellige Mønstre, Bogstaver og Navne, idet Farven ikke bed paa de Steder, hvor der var Tælle. Paaskedag var et Orgie i Æg, indtil 10 Stykker regnedes for almindeligt til hver Person. Her maatte Husmoderen have sørget for at have samlet et rigeligt Forraad.

1. Maj bar i den officielle Kalender Navnet Philippi og Jacobi Dag, men i den folkelige Festrække var Dagen knyttet til en Helgeninde, Valborg, hvis Berettigelse til at optræde i den kristelige Festkalender var mere end tvivlsom. Nu begyndte Sommeren. I ældre Tid red man paa denne Dag Sommer i By, og Husmoderen maatte sørge for at have Kager, Æbleskiver og andet Bagværk parat til Skaren, naar den gæstede Gaarden.

Ligesom Paasken er Pinsen afhængig af Foraarsfuldmaanen. Til denne Fest var der ikke knyttet særlige Festretter, men Huset skulde pyntes med det friske nye Løv, det skulde majes, som det hed. Det samme var Skik ved Midsommerfesten ved Sct. Hans.

Endelig skal som den sidste landlige Fest nævnes Høstfesten. Høsten var Gaardejerens travle Tid, og de mange forskellige Skikke, der var knyttet til det sidste Neg, til »at stryge for Kaalen« o. s. v. skal ikke omtales her. Enkelte Steder holdt man allerede ved Hjemkørslen af det sidste Neg en lille Fest, men det egentlige Høstgilde maatte dog opsættes til senere. Det holdtes gerne paa Mikkelsdag (29. Septbr.), hvor der ogsaa paa anden Maade skete Ændringer. Arbejdet blev nu et andet; man begyndte paa Tærskningen, Husmoderen satte sig selv og sine Folk i Arbejde med Karte og Rokke, og hele Indendørsarbejdet begyndte. Høstgildet varede en eller to Dage, og til denne Fest saa man enhver, der havde nogen Tilknytning til Gaarden, og alle, som havde deltaget i Høsten, om det blot var for en enkelt Dag. Forud for selve Gildet gik Forberedelser med at brygge og bage. Festretterne

var de samme som til Julen, men nogle Steder spiste man dog Kødsuppe med Urter, Kødboller og Risengrødsboller med Korender, og til Suppekødet blev der givet Peberrodssauce. Naar Maaltidet var endt, havde de fattige Lov til at komme og fylde deres Spande med Levningerne. Gæsterne kom ved Middagstid og gik straks til Bordet; naar der var spist, blev der en lille Pause, som man fordrev paa forskellig Maade, indtil man blev kaldt til Eftermiddagskaffe med Æbleskiver og Søsterkage. Derpaa begyndte Dansen, der nok kunde give lidt Sult, der maatte stilles med Smørrebrød med Øl og Snaps. Saa var man parat til at tage fat igen, og Dansen blev fortsat til den lyse Morgen.

Ligesom Høstfesten ude paa Landet formede sig som en Slutning paa Sommerens Arbejde i Glæde over det Udbytte, Høsten havde bragt, havde man inde i Byerne et noget tilsvarende Gilde, men langtfra af samme Betydning og af meget mindre Format. I Haandværkerkredse plejede man nemlig omkring Mikkelsdag at afholde det saakaldte »Lysegilde«, der indledte den Tid, da man maatte arbejde ved kunstigt Lys.

Den Skildring, der er givet ovenfor, viser, hvorledes Festerne gik for sig i Nordvestsjælland, men de enkelte Led kunde skifte fra Egn til Egn. Julefesten og Høstfesten var vel nok de to største Gilder, og det er med god Grund, at St. St. Blicher har helliget en Novelle til hver af dem. Her ser man Festerne fra et jysk Perspektiv, og selv om Blicher har blandet en Intrige i Handlingen, der er uvedkommende i denne Forbindelse, faar man alligevel et tydeligt Indtryk af, i hvor høj Grad Mad og Drikke spillede en Rolle ved disse Fester. Skønt Fortællingerne er fyldt med utallige Afvigelser, faar man alligevel et Indtryk af hele den glade Stemning, som herskede ved disse Lejligheder, og af den trygge Glæde, der besjælede alle.

I Jylland var Julemaden ofte Flæsk. En Beretning fortæller, at Svinet blev slagtet kort før Jul, og at Hovedet kom paa Bordet, naar der kom store Fremmede i Julen. Svinetæerne blev gerne spist Juleaften. Først fik man Grød og stegt Pølse, men senere ud paa Aftenen gik man i Gang med Grisetæerne. Andre Steder spiste man, som det meddeltes fra Helsingør, Svinehovedet med Grønlangkaal til. Juledag kom Levningerne paa Bordet, og anden Juledag fik man Suppe paa noget af Svinet. Mange af de jyske Juleskikke var naturligvis de samme som paa Sjælland. Nogle Enkeltheder kan dog fremhæves. Lille Juleaften skulde Kakkelovnen pudses, og Rokkene blev sat paa Loftet. Ogsaa i Jylland maatte Husmoderen sørge for de fattige. Fra Vilsted fortælles om en Gaardmandskone, der til Juleaften lavede 11 Kurve i Stand. Hver af dem indeholdt et stort Stykke Brød, et Stykke

Kød, et Stykke Flæsk og et Lys. Naar man kom for at hente Sagerne, fik man en Mellemmad og en Dram, og enkelte havde en Flaske med, hvori Brændevinen kom. Ligesom paa Sjælland fik Tjenestefolkene en Julekage med hjem, og der var en indbyrdes Kappestrid om, hvem der kunde give den største, fordi hun blev mest anset og havde lettest ved at faa Tjenestefolk.

Fastelavns Søndag skulde man have Ærter og Flæsk. Ogsaa i Jylland kendte man Nikaal som den staaende Paaskeret; her herskede den Tro, at hvis man ikke fik Nikaal, vilde man ikke faa Held med sine Haveurter.

Som det fremgaar af det her skildrede, har Maden spillet en umaadelig Rolle ved Festerne. Heller ikke ved Bryllupper blev der sparet paa den, men her havde Værtsfolkene dog den Fordel, at de indbudte Gæster selv bragte Fødevarer med sig. Til Gengæld var der et stort Arbejde med at tilberede den og at sørge for, at alt gik, som det skulde. I Nørre Nebel fik man til Bryllupper første Dag fersk Suppe med Peberrodskød og derpaa Sødsuppe og om Aftenen Blodpølse og Boghvedegrød eller Sødgrød med Øl. Anden Dag blev der givet Ærter med Flæsk og Søsterkage og om Aftenen Finker og Øllegrød. Tredie Dag fik man tør Torsk med Kartofler, saa her var man ikke gaaet sulten fra Gildet. Andre Steder var Hønsekødsuppe den foretrukne Ret ved Bryllupper. Som det vil ses, er man ved alle Gilder usikker i Valget af Festretter, man svinger mellem Grød og Fisk eller Suppe med tilhørende Kød, og i denne Usikkerhed afspejler sig Aarhundreders Tradition helt tilbage til Tiden før Reformationen, da man var opdraget til at skelne nøje mellem Fastespiser og Kødretter, samtidig med at Grøden var den yndede og foretrukne Ret.

Ved et Bryllupsgilde paa Fyen, hvori der deltog 244 Personer, brugte man efter Brudens eget Udsagn: 10 Gæs, 5 Grise, 1 Svin, 20 Høns, 11 Lam, 2½ Ko, 15 Ænder, 7 Tdr. Hvede, 7 Tdr. Øl, 200 Flasker Vin, ½ Tønde Brændevin, 20 Kander Extrakt, 10 Kander Rom, 30 Snese Æg, 2 Fjerdinger Smør, 2 Lispund Kaffe og 4 Lispund Sukker. Det lyder voldsomt, men det var heller ikke et ringe Antal Personer, som skulde bespises af disse Mængder af Fødevarer. Her krævedes et sikkert Overblik hos Husmoderen, for at alt kunde gaa af uden kedelige Pauser. Det værste, der kunde hænde, var, at Gæsterne skulde sidde med tomme Tallerkener, men heldigvis kunde Husets myndige Leder ved saadanne Lejligheder ikke blot disponere over sit eget Tyende, men fik ogsaa Hjælp udefra.

Hvorledes et Bryllup blev fejret for ca. 100 Aar siden i en fattig Afkrog af Landet, Raabjerg Sogn i Vendsyssel, fortæller følgende Beretning om. Det var en Regel, hvorfra der sjældent blev gjort nogen

Undtagelse, at man heroppe holdt Bryllup om Efteraaret i Oktober eller i Begyndelsen af November. Brudeparret kunde gaa mange Aar som Kærestefolk, før de blev viede. Naar der var lyst i Kirken, begyndte Forberedelserne til Festen. Først skulde der tænkes paa Klæderne, da det paa den Tid var en Begivenhed, at en Mand fik en ny, blaafarvet Vadmelsfrakke, der da ogsaa maatte holde ud Resten af hans Liv. Ogsaa Rummet, hvor Festen skulde holdes, blev pyntet efter bedste Evne. Det var paa denne Tid, at man gik over fra stampet Lergulv til Bræddegulv, og ofte tog man et Bryllup som Anledning til at bytte det gamle Gulv i Storstuen med en ny Beklædning af Fjæle.

Det var paa denne Egn Skik, at Brudgommen foretog Indbydelsen. Hvis Brylluppet stod hos en velhavende Gaardmand, plejede de indbudte at sende Madvarer til Huset i Forvejen ud fra den stiltiende Forudsætning, at der blev gjort Gengæld, naar Giveren selv skulde staa for et Bryllup. Det kunde ikke gaa af uden et lille Gilde. Det var regelmæssigt Kvinderne, der bragte de gode Sager til Brullupshuset, hvor Husmoderen havde sat alle i Bevægelse. Huset var paa dette Tidspunkt under en grundig Rengøring, saa det maatte være Bruden, som tog sig af Gæsterne, der blev trakteret med Smørrebrød og Snaps, der maatte spises med Tallerkenen paa Skødet, og paa samme Maade serveredes Kaffe, som man dog kun bød de mere prominente. Naar saa mange Kvinder var samlet, var det naturligt, at Talen faldt paa Tøj, og hertil afgav Brudens Udstyr et rigeligt Stof.

Brylluppet blev næsten altid holdt om Søndagen. I de sidste Dage af Ugen steg Travlheden til det højeste, og selv Husets Mænd maatte tage deres Tørn med at plukke Høns, pudse Messingtøj og alt andet forefaldende Arbejde, saa alt kunde være klart til Søndagen. Naar den store Dag oprandt, blev Bruden pyntet om Morgenen med Bistand fra en Pige i Sognet, som særligt gav sig af med dette Hverv, Husmoderen havde til Gengæld andet at gøre, idet der i Dagligstuen blev dækket to Borde med hvide Duge, fyldte med Tallerkener med Smørrebrød, Kander med Øl og Flasker med Brændevin. Brudens mandlige Slægt modtog nu Gæsterne, der indfandt sig tidligt om Morgenen, hvorefter de gik løs paa den gode Mad efter de tilbørlige Velkomsthilsener. Omkring Kl. 10 kørte man i Kirke. Efter Ceremonien her gik det hjem til Gaarden i flyvende Fart, hvor man indtog en Hjertestyrkning af Smørrebrød, Brændevin og Øl, hvorefter man pustede ud, til man kunde gaa til Middagsbordet. Her serveredes Kødsuppe, Fisk med Sennop, Sødsuppe med Svesker, Hønse- og Lammesteg og til Slut store Portioner Søsterkage og Vafler. Det var intet Under, at man trængte til at hvile lidt oven paa denne kraftige Kost, og efter en Pause begyndte saa Dansen eller for de ældres Vedkommende Kortspillet; ud paa Aftenen blev

der budt Kaffe og mod Slutningen af Natten stuvet Kaal og Flæsk, der gav Kræfter til at fortsætte Dansen og Kortspillet til næste Dags Middag, hvor man fik Grød og Fisk. Først henimod Mandag Aften forlod Gæsterne Bryllupsgaarden, og den plagede Husmoder kunde endelig trække Vejret lettet.

Naar et Bryllupsgilde gik saaledes for sig i en fattig Egn, kan man let forestille sig, hvordan det saa ud paa andre Steder med større Velstand. Her maa man dog tage i Betragtning, at Datiden ikke lagde Vægt paa et smukt Service eller fint Sølvtøj. Paa Mols, der ingenlunde hørte til de fattige Egne, brugte man endnu i Midten af forrige Aarhundrede Trætallerkener og Træskeer ved disse Fester. En Mand i Sognet havde et større Lager af dem og lejede dem ud til hvert Gilde. Tallerkenerne var ganske almindelige runde Træbrikker, men senere kom man ind paa at leje noget tarveligt Service hos den Købmand, man handlede hos. Om Bryllupsgilderne paa Djursland fortælles det, at de varede i 3—4 Dage. Her var Skikken omtrent som i Raabjerg, men alt sat mere overdaadigt op.

Man vil af denne Skildring af ældre Tiders Husførelse bemærke, at Maden spillede den alt overvejende Rolle, og de Raffinementer, man i vore Dage lægger Vægt paa, enten det nu er en smagfuld Opdækning eller lækre, veltillavede Retter, betød paa hin Tid kun lidt. Derimod forlangtes der baade i By og paa Land en kraftig Kost af gode, uforfalskede Varer, man sparede ikke paa Æg og Smør, og Brændevinsflasken og Øldunken blev adskilligt mere benyttet end i vore Dage.

Ogsaa Renligheden var af en anden Karakter end Nutidens. Om en gammel Gaardmandskone hed det sig, at hun kun brugte ¼ Pund Sæbe om Aaret, og det var til at vaske hendes Hovedtøj i. Naar man brændte Brændevin, brugte man Vandet fra Svaletønden til at gøre rent med, og da det gik ret hyppigt for sig, skønt det var forbudt, fik man paa den Maade dog altid noget Vand til Rengøring. Det maa imidlertid retfærdigvis anføres, at de tarvelige Kaar efter Statsbankerotten tvang Folk til at spare paa alle Kanter, og Overdaadigheden i Mad og Drikke har sit Modstykke i den Tarvelighed, hvormed man levede til Hverdag. Særlig i de fattige Egne i Jylland kunde den daglige Levemaade være meget knap; mange Steder brugte man Ærter og Vikker til Brød, ligesom man kogte Kaal til flere Dage.

Om Tidens Nøjsomhed erindres man endelig om ved den sparsomme Brug af The og Kaffe. I et Sogn i Vestjylland gjorde det stor Opsigt, at man ved en Begravelse i 1794 fik The; sandsynligvis er det første Gang, det er blevet set paa denne Egn. Kaffen var mere udbredt, men det var dog en Sjældenhed, som man kun nød ved festlige

Lejligheder. Først for ca. 100 Aar siden blev Kaffen mere udbredt ude paa Landet, men det blev dog betragtet som en usædvanlig Ødselhed, om man drak Kaffe til daglig Brug. I 1783 forsøgte Regeringen at forbyde Kaffedrikning ude paa Landet, men en saadan Forordning kunde naturligvis ikke gennemføres, og efter nogle Aars Forløb maatte den ophæves. Det gav dog ikke Anledning til noget umaadeholdent Forbrug, og selv ved Juletider blev den kun serveret een Gang. Inde i Byerne var Kaffen derimod en sædvanlig Drik, og allerede i Holbergs Komedier er der talrige Vidnesbyrd om dens Anvendelse.

Meget har saaledes ændret sig fra ældre Tid til vore Dage, men der er dog stadig noget, som er det samme. Husmoderen er vedblivende det faste Punkt. Man kunde af de Udtalelser, Knigge har fremsat om Forholdet mellem Mand og Kone, hvad Husvæsnet angaar, maaske faa den Opfatelse, at det var et stort, uopnaaeligt Ideal. Det er vanskeligt at faa Klarhed herom, da der er overleveret saa lidt, men vore Forfædre havde efter deres eget Vidnesbyrd et udmærket Kendetegn paa, hvordan det stod til i et Hus. Hvis Røgen fra Skorstenen gik med Vinden, var Konen Herre i Huset, gik den mod Vinden, førte Manden Ordet. Der foreligger ikke Udtalelser om, at dette Bevis kan bruges i vore Dage, saa herom maa enhver tænke sit.

Helge Søgaard

SELSKABELIGHED

AF

KOMTESSE ELNA TRAMPE

SELSKABELIGHED . Af Komtesse Elna Trampe

Ogsaa her har Telefonen, som ved saa mange andre Lejligheder, afløst den skriftlige Invitation, skønt det i Virkeligheden er høfligere mod Gæsten at skrive, idet den giver vedkommende Tid til at overveje sit Svar. Man kommer altfor let til at sige Ja til en telefonisk Indbydelse, som man maaske senere har det største Besvær med at slippe ud af igen.

Naar det drejer sig om mindre Selskaber indenfor den nærmeste Vennekreds, er Telefonen naturligvis udmærket. Men der findes dog Tilfælde, hvor man ikke kan komme uden om at skrive: Bryllupper, Barnedaab, Konfirmationer og store Middagsselskaber.

Drejer det sig om mange Gæster, er det mest praktisk at købe de trykte Kort passende til omtrent enhver Lejlighed, som faas hos de fleste Boghandlere.

Indbydelsen til et Bryllup kan f. Eks. se saadan ud:

Søndergade 6 — 2. Juli 1946.

Grosserer Harald Bang og Frue udbeder sig herved Æren af:

Direktør Johan Møller og Frues

behagelige Nærværelse ved vor Datter Karens Bryllup med Løjtnant Carl Holm i Aarhus Domkirke Søndag den 21. Juli Kl. 16 med paafølgende Middag i vort Hjem.

S. u.

Til almindelige Middagsselskaber skal Invitationerne indeholde Dato, Klokkeslet og hvorvidt Herrerne skal møde i Kjole eller Smoking, saa Damerne kan rette deres Paakædning derefter.

Fordi Indbydelseskortene er trykte, maa man ikke lade sig forlede til at sende dem som Tryksag, *de skal sendes som lukket Brev.* Til Bryllupper og Sølvbryllupper udsender man Indbydelserne ca. 3 Uger i Forvejen, medens man til Middagsselskaber godt kan nøjes med 14 Dage. Det er rart for Værtinden, hvis nogen af de Indbudte er forhindret i at komme, da at have Tid til at invitere nogen andre uden at disse føler sig inviterede i sidste Øjeblik som »Erstatningsgæster«. Det er jo næsten altid saadan, at der er flere Mennesker man gerne vil se, end man strengt taget har Plads til.

Enten man nu modtager eller afslaar Invitationen, er det mindste, man kan gøre, at svare omgaaende. Som allerede nævnt er det ubehage-

ligt for Værtinden først i sidste Øjeblik at vide, hvor mange Mennesker hun kan regne med, da det jo altid er et stort Apparat, der skal sættes i Scene, naar en Del Mennesker skal samles. Om man svarer med et lille Brev eller ringer op afhænger af, hvad man er inviteret til, og hvor godt man kender Værtsfolkene. En Ting kan man i hvert Fald ikke: ringe op og sige: »Jeg skal se, om jeg kan komme«, naar Folk har gjort sig den Ulejlighed at invitere En til en Festlighed. Der kan selvfølgelig findes Tilfælde f. Eks. ved eventuel Bortrejse eller Sygdom, hvor man ikke kan være helt sikker i sin Sag, men i saa Fald maa man ringe Værtinden op og forklare hende Sagen, saa hun forstaar, at det ikke er, fordi man eventuelt haaber paa at faa noget andet og bedre, men en virkelig tvingende Grund.

Afslaar man en Invitation, bør man helst ikke give mere end een Grund, 2—3 Grunde virker kun mistænkeligt.

Er det første Gang, man inviteres i et Hjem, takker man i alle Tilfælde — enten man modtager Indbydelsen eller ej — ved at sende en Buket til Værtinden; men den maa helst sendes i god Tid. Kommer man med den selve Festaftenen, risikerer man jo blot at komme til Ulejlighed, dels er der ingen, der har Tid til at sætte Blomsterne i Vand umiddelbart før Middagen, og dels er sandsynligvis alle Husets Vaser allerede i Brug.

Er man inviteret til Bryllup eller Konfirmation, sender man en Gave, selv om man er forhindret i at være til Stede. Navnlig Bryllupsgaver kan volde Hovedbrud. Det er jo ikke særlig morsomt for et Brudepar at faa fire Sølvpotageskeer, naar det egentlig var Spiseskeer, de havde Brug for, eller for Konfirmanden at faa en halv Snes Fyldepenne. Det er derfor altid det klogeste at henvende sig til Forældrene i Forvejen og forhøre sig om de Unges Ønsker.

Brudegaver sendes som Regel til Brudens Hjem, men kan ogsaa sendes til de Nygiftes.

En af Betingelserne for, at et Selskab skal blive en Sukces, er, at man inviterer de rette Mennesker sammen. Til Bryllup, Barnedaab, Konfirmation og lignende Familiefester er der naturligvis en Del Familiemedlemmer, som er selvskrevne, men i den mere almindelige Selskabelighed er det ikke nødvendigt *hver Gang* at invitere den samlede Familie, da det let fører til, at der slet ikke er Plads til nogen andre Mennesker.

Man maa nu ikke inddele sin Bekendtskabskreds i to Lejre — den mere og den mindre morsomme, da det uvægerligt vækker Misstemning, hvis en Gæst faar Fornemmelsen af, at man regner ham eller hende til den mindre morsomme Del, rent bortset fra, at det kan være vanskeligt at underholde et Selskab, der udelukkende bestaar af stilfærdige



Mennesker. Gæsterne skulde jo nødigt faa den Fornemmelse, at de er inviterede til en pligtmæssig »Affodring«.

Har man indenfor sin Bekendtskabskreds Berømtheder, Skuespillere eller særlig morsomme Mennesker, bør man fordele dem jævnt over sin Selskabelighed.

En af Hemmelighederne ved at være en god Værtinde bestaar i at forstaa at bede netop de Mennesker samtidigt, der passer sammen, eventuelt har fælles Interesser og iøvrigt har Glæde og Udbytte af at træffe hinanden. Medens det er forholdsvis let at sammensætte et større Selskab, kræver det uhyre Omtanke at bede et Selskab paa 6—8 Mennesker sammen. Det skal helst være Mennesker, der kan lide hinanden og hygger sig i hinandens Selskab, da det ellers let bliver en Fiasko, og det bedste vil derfor i Reglen være at invitere Mennesker, der kender hinanden i Forvejen.

Man kan naturligvis af Uagtsomhed eller Uvidenhed komme til at invitere Folk, der ikke kan lide hinanden, eller som har et eller andet Mellemværende. Har man derfor blot den mindste Anelse om, at der er en Kurre paa Traaden indenfor Ens Bekendtskabskreds, skal man naturligvis undlade at bede de Mennesker paa samme Tid.

At man ikke inviterer fraskilte sammen, turde være en Selvfølge — med mindre de paagældende selv har gjort opmærksom paa, at de ikke har det mindste mod at være sammen. Der findes jo Tilfælde, hvor to Mennesker ikke er Fjender for Resten af Livet, selv om de har været gift med hinanden.

Saavidt muligt skal man se at invitere et lige Antal Damer og Herrer, men det bliver nu engang morsomst, naar Herrerne er i Overtal, især hvis der skal danses. Der er meget faa Damer, der ikke holder af at danse, mens de fleste Herrer over 30 synes at foretrække en god Cigar og en hyggelig Passiar med en Kollega. Har man et større Antal overskydende Damer indenfor sin Bekendtskabskreds, kan man en Gang imellem arrangere en særlig Damekomsammen til Frokost eller en Eftermiddagsbridge. Ganske vist har det den Ulempe, at mange — navnlig enlige — Damer føler sig stødt over at blive bedt til Dameselskab.

Sker det uheldige, at man faar et Afbud i sidste Øjeblik, begaar mange Værtinder den Fejltagelse febrilsk at lede efter en Gæst, der kan udfylde den tomme Plads. Det er en vanskelig Sag, som man egentlig gør bedst i at opgive — medmindre det ligefrem er et Bridgeparti, der ødelægges, eller man bliver 13 til Bords, og man maa i saa Tilfælde helst invitere et Menneske, man kender meget godt, og som man kan forklare Sagen for, uden at man risikerer, at vedkommende bliver stødt over den sene Invitation. Men man maa under ingen Om-

stændigheder prøve at lade, som om det hele Tiden havde været Meningen at invitere ham eller hende, men hellere ærligt fortælle Sandheden.

Hvor meget man end føler Trang til at se saa mange af sine Venner som muligt, bør man dog ikke indbyde flere, end der virkelig er Plads til ved Bordet. Meget ofte sidder Folk ikke bekvemt nok ved et Middagsselskab. Det er meget generende at sidde saa tæt, at Armene er klistret fast til Kroppen, saa man næsten ikke kan føre Maden til Munden. Halvtreds Centimeter til hver Gæst er nødvendigt, hvis man skal sidde godt.

For at Selskabet virkelig skal blive en Sukces, er det nødvendigt at planlægge det i alle Detaljer.

Et Selskab bør være:

1. Afpasset efter Værtsfolkenes økonomiske Forhold.
2. Ordnet med Omtanke og Omhu for Gæsternes Velbefindende.
3. Et Udtryk for virkelig Gæstfrihed.

En meget almindelig Fejl her i Danmark er, at man skal have det netop ligesom »Hansens«, selvom »Hansen« har en dobbelt saa stor Lejlighed og en tre Gange saa stor Indtægt. Det er en stor Misforstaaelse, at man absolut skal have fire Retter Mad og diverse Vine, bare fordi man fik det hos »Hansens« sidste Gang, man var til Middag der. Men endnu værre bliver det, naar det udarter til, at man forsøger at overbyde hinanden. Især hvis nogle af Kredsens Familier er daarligere situerede end de øvrige og undser sig for ikke at være paa Højde med de andre, kan en saadan Form for Selskabelighed let blive en Plage i Stedet for det, der var Meningen: En Fornøjelse.

Har man inviteret sin Chef til Middag, bør man selvfølgelig gøre det saa pænt og saa godt som muligt, men absolut ikke kaste sig ud i en Overdaadighed, der overstiger Ens økonomiske Kræfter, da samme Chef kun føler sig pinligt berørt og maaske endog i de følgende Dage saa smaat venter, at Værten kommer og beder om Forskud for at betale Udgifterne til den dyre Middag.

Det samme gælder ogsaa, hvis man beder et Menneske, der sidder i daarligere økonomiske Forhold end man selv, da en overdreven Luksus her let kommer til at virke som Pral og faar Gæsten til at føle sig ilde tilpas.

Hvor meget man skal købe ind i hvert enkelt Tilfælde, er det selvfølgelig umuligt at give faste Regler for, men her vil det Selskabsregnskab, som jeg senere skal komme tilbage til, være en god Støtte, fordi man ikke alene opnoterer, hvem der var bedt, hvem der havde hinanden

til Bords, hvilke Retter man fik, men tillige ogsaa hvor mange kg Kød, Fisk, Flasker Vin o. s. v. der blev anvendt.

Inden man begiver sig ud paa Indkøb, skriver man en omhyggelig Liste over alt, hvad der skal bruges, idet man tager een Ret ad Gangen og nøje gennemtænker og opnoterer, hvad der er nødvendigt til den. Foruden Madvarerne er der mange andre Ting, der skal paa Indkøbslisten: Bordpynt, Lys, Bordkort og Blomster til Husets Vaser, Tobak, Konfekt og hvis der skal spilles Kort — Bridgeblokke og Blyanter.

Før Indkøbslisten afsluttes, gennemgaar man sine Beholdninger, saa det, der eventuelt mangler, kan blive anskaffet i Tide, saa man ikke i sidste Øjeblik skal styrte rundt, fordi der mangler et Par Glas eller Gafler. Duge og Servietter efterses, Glas, Porcelæn, Bestik o. s. v. tælles op, og er man saa heldig at have saa megen Plads, at man har et Sted, hvor man kan stille det hele hen, er det selvfølgelig det bedste, da man saa har alt, hvad man skal bruge, samlet paa eet Sted.

En Ting man maa sørge for, der er rigeligt af, er Askebægre og tomme Bøjler til Gæsternes Tøj. Knagerne i Entreen tømmes, og drejer det sig om et større Selskab, kan man eventuelt indrette sig saaledes, at Herrernes Tøj hænges i Entreen, mens Damerne lægger deres i Soveværelset. Har man et Toiletbord, vil Damer altid sætte Pris paa, at der stilles lidt Pudder og rent Vat frem, saa de eventuelt kan reparere deres Make-up i Aftenens Løb.

Der hænges rene Haandklæder frem i Badeværelset.

GÆSTERNES PLACERING

En Bordplan er ikke noget, man kan løbe til i en Hast. Næsten lige saa vigtigt som at invitere de rigtige Mennesker sammen er, at man giver de rette Mennesker hinanden til Bords. Det er et Spørgsmaal, der kræver baade Takt og Opfindsomhed af Værtinden — samt en god Portion Hovedbrud, og jeg vil derfor anbefale, at man tegner en Plan over Bordet, idet man deler Bordet op i Pladser efter Gæsternes Antal. Derefter skriver man en Liste over henholdsvis Damer og Herrer samt en Liste over, hvem man havde tænkt at give hinanden til Bords, hvilket tit dog er tilraadeligt at gøre med Blyant, da man kan være ganske sikker paa utallige Gange at komme til at viske ud. Der er nemlig mange Ting, der skal tages i Betragtning: Foruden det, at de rigtige Mennesker skal sættes sammen, er der visse Regler, der skal overholdes, hvis Hensynet til det korrekte spiller nogen Rolle.

Værten viser den fornemste af Damerne den Ære at føre hende til Bords. Ved den fornemste forstaas her — enten den ældste af Damerne eller en Dame, der er bedt for første Gang i Huset. Er der en Hæders-

gæst til Stede, fører han Værtinden til Bords. Er Hædergæsterne et Ægtepar, saa bytter man dog ikke lige over, men giver Værten den kvindelige Hædersgæst til Bords, medens den mandlige sættes paa Værtindens højre Side. Værtinden kan iøvrigt ligeledes lade sig føre til Bords af en Herre, der ikke tidligere har været Gæst i hendes Hjem, og hun kan ogsaa ofre sig ved at lade sig ledsage af en Herre, der er lidt vanskelig at placere.

Det er en fast Regel, at forlovede Par altid skal have hinanden til Bords, mens man under ingen Omstændigheder maa lade en Ægtemand sidde ved Siden af sin Kone. Saavidt muligt anbringes Ægtefæller paa samme Side af Bordet.

Det almindeligste er, at Vært og Værtinde præciderer ved hver sin Bordende. Gæsterne anbringes derefter efter Fornemhed, saaledes at den næstfornemste Dame sidder paa Værtens venstre Side, hvorefter Rækkefølgen fortsætter Bordet rundt.

Til en Bryllupsmiddag placeres de nygifte midt for Bordets Langside. Paa Brudens højre Side sidder hendes Far (eller Forlover), der har Brudgommens Mor til Bords. Brudens Mor sidder paa Brudgommens venstre Side og har dennes Far til Bordherre.

Ved Barnedaab har Værtinden den ældste af Fadderne til Bords, og Værten har Gudmoderen.

Konfirmanden sidder mellem sine Forældre, men iøvrigt er Placeringen som ved et almindeligt Middagsselskab. Hvis Præsten deltager i Middagen, er det naturligvis ham, der har Husets Frue til Bords.

GÆSTERNES PAAKLÆDNING

Som allerede omtalt indeholder en Invitation til en større Festlighed en Meddelelse om Herrernes Paaklædning. Og her er gerne kun tre Ting at vælge imellem: Kjole og Hvidt, Smoking og daglig Paaklædning.

Kjole og Hvidt

kræver for at være korrekt følgende Sammensætning: opstaaende Flip med Knæk eller lige opstaaende — aldrig dobbelt eller nedfaldende — for slet ikke at tale om bløde Flipper. Stivet Skjortebryst og hvidt Slips, som ikke maa være syet til Sløjfe, men bundet med Haanden. Den hvide Vest kan baade være en- eller toradet. (Sort Vest bruges kun til Audiens hos Kongen og til Begravelse). Sokkerne maa ikke være kulørte, men sorte. Hertil bruges Laksko eller Støvler med usynlige Stikninger eller Næser.

Resten af Paaklædningen saasom Skødelængde og Vestestørrelse er rene Modespørgsmaal, hvorimod Sammensætningen af Klædedragtens enkelte Stykker er et Spørgsmaal om korrekt Paaklædning.

For Smokingens Vedkommende er den bløde Silkeskjorte med den faste Flip tilladt. Sløjfen er fast og ligeledes selvbunden, og Skoene er af Lak. Det korrekte til Smoking er sort Vest. Hvid Vest bruges i Almindelighed kun af unge Mennesker, især hvis der er Tale om Bal.

Ved daglig Paaklædning forstaas i Almindelighed mørkt eller blaat Tøj. Hertil bruges hvid Flip, hvid Skjorte og sorte Sko.

Til Kjole og Hvidt tager man den eleganteste Kjole paa, man har. Den maa gerne være nedringet og med korte eller uden Ærmer.

Til Smoking kan man efter Behag bruge enten lang eller kort Kjole, og hvis man er i Tvivl om, hvad Selskabets øvrige Damer møder i, kan man ringe til Værtinden og spørge hende, da det er ret ubehageligt at møde i lang Kjole, hvis de andre Damer kommer i korte Kjoler eller omvendt. Den lange Kjole kan have lange eller korte Ærmer efter Behag, men maa ikke være altfor »bar«, da den dybt nedringede Kjole er forbeholdt Kjole og Hvidt.

Til almindelig Paaklædning kan man næsten tage hvad som helst paa undtagen Spadseredragt.

At være velklædt er ikke det samme som at være »fin« — men bestaar i at være paaklædt til Lejligheden. Navnlig gælder dette Værtinden, der endelig ikke maa være for elegant, saa hun overtrumfer sine Gæster, medens Gæsterne godt kan gøre lidt mere ud af deres Paaklædning for derved at hædre Værtsfolkene.

Til Eftermiddagsbryllup er Kjole og Hvidt for Brudgommens Vedkommende det mest korrekte. Hertil høj Hat, Laksko og hvide Handsker. Bruden bærer lang hvid Kjole med Slæb. Kjolen maa ikke være nævneværdig nedringet og skal have lange Ærmer. I Stedet for Myrtekrans kan man enten vælge en lille Perlehue eller Diadem, hvis man synes bedre om det.

Er Bruden Enke eller fraskilt, maa hun ikke bære Slør, men bare vælge en langærmet Aftenkjole eller en elegant Eftermiddagskjole med Frakke.

Er det Formiddagsbryllup — inden Kl. 15 — møder Brudgommen i Almindelighed i sort eller mørkt Jakkesæt, da de færreste er i Besiddelse af Jaket. Er man den lykkelige Ejer af en Jaket med stribede Benklæder, er det korrekte hertil graa Vest, sorte Sko, lyse Handsker og høj Hat. Den eneste Paaklædning, Brudgommen under ingen Omstændigheder maa vælge, er Smoking.

Hvis Brudgommen er i Jaket, maa Bruden godt bære stor hvid Brudekjole, men hvis han optræder i mørkt Jakkesæt, kan hun enten iføre sig Kjole med tilhørende Frakke eller Spadseredragt.

Gæsternes Paaklædning retter sig efter Brud og Brudgoms.



Hvis det ikke netop drejer sig om den Førstefødte, er det mest almindelige Formiddagsdaab, hvortil Paaklædningen er almindeligt Tøj. Afholdes Daaben derimod om Eftermiddagen, er den korrekte Paaklædning Kjole og Hvidt for Herrernes Vedkommende og stor Aftenkjole for Damernes, da et Eftermiddagsselskab altid følges af et Middagsselskab hos Forældrene.

En Konfirmation afholdes som bekendt altid om Formiddagen, og Paaklædningen er derfor i Kirken almindeligt Tøj.

MODTAGELSE AF GÆSTER

Naar Tiden nærmer sig, da Gæsterne kan ventes, maa Vært og Værtinde opholde sig i Nærheden af Døren, saa de straks kan byde Gæsterne Velkommen. At Vært og Værtinde ikke er færdige med deres Paaklædning inden Gæsternes Ankomst, er fuldstændig utænkeligt, da det vilde være et groft Brud paa alle Høflighedsregler.

Gæsten hilser først paa Værtinden og derefter paa Værten og takker for Invitationen.

PRÆSENTATION

Det er Værten og Værtindens Opgave at præsentere de Gæster for hinanden, der ikke tidligere har været sammen. Ved Præsentationen nævner man baade Navn og Titel, ligesom der bør gøres opmærksom paa eventuelle Slægtskabsforhold. F. Ex.: »Maa jeg forestille min Fætter Arkitekt Petersen — Fru Grosserer Berg«. Den korrekte Rækkefølge er, at *Herrens Navn nævnes før Damens* for derved at antyde, at man forestiller Herren for Damen. Det samme er Tilfældet ved Præsentation mellem en yngre og en ældre Person — medmindre det drejer sig om en ældre ærværdig Herre og en ganske ung Pige, idet det naturligvis her er den unge Pige, der forestilles for den ældre Herre. Har en ung Mand ingen Titel, siger man ikke bare Hr. Petersen, men Hr. Søren Petersen.

Ved store Selskaber kan det være vanskeligt for Vært og Værtinde at overkomme at præsentere alle Gæsterne for hinanden — især hvis de ankommer omtrent samtidigt, og man gaar derfor rundt og hilser paa de tilstedeværende, idet man nævner sit Navn og vel at mærke tydeligt. Det er utroligt irriterende at hilse paa et Menneske, der bare siger »Mm-mm-nn«, og utallige Misforstaaelser kan opstaa heraf. Har man ikke opfattet Navnet, spørger man helst ikke vedkommende om det, men erkynder sig hos en anden Gæst.

En ung Pige, der præsenterer sig selv, siger ikke f. Ex.: Frk. Holm, men Tove Holm. Hvorimod gifte Damer benytter deres Fruetitel, mens Herrer i al Almindelighed nøjes med at nævne deres Efternavn.



Her staar den travle Frue med Forklæde over Kjolen og giver Glassene en sidste Polering, inden Gæsterne ringer paa Døren.

VÆRTINDENS PLIGTER

Hele Arrangementet skal være færdigt inden Gæsternes Ankomst, og Lejligheden skal være godt udluftet. Værtinden skal ogsaa nødigt have altfor mange smaa Svinkeærinder i sidste Øjeblik, saa hun virker nervøs og forjaget, hvad der virker ubehageligt paa Gæsterne, da de let faar Fornemmelse af, at de har voldt hende en urimelig Masse Besvær.

Smaauheld maa bæres med Fatning — hvadenten det nu drejer sig om en Gæst, der kommer for sent, Uheld i Køkkenet eller Stuepigen, der taber Sauceskaalen. Lynende Blikke vil kun gøre den ulykkelige Pige endnu mere nervøs og virke pinligt paa Gæsterne.

Det kan være uhyre ubehageligt for en Værtinde at vente paa en Gæst, naar hun ved, at Resultatet maaske bliver halvkold Fisk, brændt Steg og en sammenfalden Soufflé, men ogsaa her er Selvbeherskelse en Dyd, og hun maa under ingen Omstændigheder begynde at udbrede sig over, hvor ulykkelig hun er over, at den eller den Ret er blevet mislykket, da det absolut ikke bidrager til at forhøje Stemningen — især ikke hos den forsinkede Gæst, der er Skyld i Misèren. Hvis det ikke netop drejer sig om Hædersgæsten, er det unødvendigt at vente længere end indtil et Kvarter efter det fastsatte Tidspunkt med at gaa til Bords. Er det en Herre, der kommer for sent, beder Værten en anden Herre om at tage hans Dame til Bords foruden sin egen, medens man iøvrigt lader en Plads staa tom til Efternøleren, som kun behøver at hilse paa Værtsfolkene, idet en eventuel Præsentation for det øvrige Selskab gemmes til efter Bordet.

Naar Middagen er til Ende, er det Værtinden, der giver Tegn til Opbrud, og hun og hendes Bordherre gaar nu *først* ud af Spisestuen.

VÆRTENS PLIGTER

Selv om Hovedbyrden af Pligter hviler paa Værtindens Skuldre, og Husherrens Deltagelse i Forberedelserne i Regelen kun bestaar i at sørge for, at Vinen bliver tempereret, er der dog ogsaa adskilligt, han bør tage Vare paa, naar selve Festaftenen oprinder.

Findes der ingen Hushjælp, maa Værten hjælpe Gæsterne af med Overtøjet. Baade Værten og Værtinden sørger for Præsentationen eventuelt hjulpet af voksne Børn, men det er Værten, der ved mindre Selskaber mundtlig meddeler de forskellige Herrer, hvem de skal have til Bords. Ved større Selskaber anbringes i Reglen en lille Skaal med dobbelte Kort paa et Bord i Entreen. Uden paa Kortet skrives Herrens Navn og indeni Navnet paa den Dame, han skal føre til Bords.

Naar man gaar til Bords, er det Værten og hans Dame, der gaar i Spidsen for de øvrige Gæster, medens Værtinden og hendes Bordherre kommer *sidst*.

Værten rejser sig op og byder Gæsterne Velkommen, medens de egentlige Taler gemmes til senere hen.

Hvis en Gæst kommer for sent, og man allerede er gaaet til Bords, rejser Værten sig og gaar ham i Møde, samt anviser ham hans Plads ved Bordet.

Til Værtens Pligter hører ligeledes at sørge for, at Gæsterne faar noget at ryge paa efter Middagen.

GÆSTENS PLIGTER

Det er ikke alene Værtsfolkene, der har Pligter, ogsaa Gæsterne har en Forpligtelse til at sørge for, at Selskabet bliver saa vellykket som muligt. Ja, der er endda dem, der mener, at det er betydeligt sværere at være en god Gæst end at være en god Vært eller Værtinde.

VÆR PRÆCIS!

Som allerede nævnt er Præcision en stor Dyd, men det er desværre ikke alle, der er i Besiddelse af den. Ved man i Forvejen, at man bliver forsinket — hvad enten det nu skyldes Trafikstandsninger eller andre Aarsager — maa man vise Værtsfolk og de øvrige Gæster det Hensyn *omgaaende* at ringe op og bede Værten lade Gæsterne gaa til Bords. Naar man saa kommer, indtager man, efter at have hilst paa Vært og Værtinde, saa stilfærdigt som muligt sin Plads, uden højrøstet at udbrede sig om Grunden til Forsinkelsen. Hvis det øvrige Selskab er kommet til Stegen, maa Efternøleren ogsaa begynde ved Stegen og kan ikke forvente at faa Suppe og Fisk specielt serveret.

Under Maaltidet er det Herrens Pligt at sørge for, at hans Dame har Mad paa sin Tallerken og Vin i sit Glas. Det regnes ikke for passende, at en Dame selv skænker i sit Glas, og hvis hendes Herre er saa uopmærksom, at han ikke lægger Mærke til, at hendes Glas er tomt, maa hun med et venligt Smil bede ham om at fylde det og ikke selv gribe efter Karaflen.

Selvom man har faaet en umaadelig charmerende Borddame, kan man alligevel ikke tillade sig udelukkende at hellige sig hende, ogsaa Damen paa den anden Side har Krav paa lidt Opmærksomhed.

Hvad Bordkonversationen angaar, bør man hverken gøre Mad eller Vin til Genstand for Samtale.

Selvom det nok i Almindelighed regnes for Herrens Pligt at underholde sin Borddame, bør hun selvfølgelig ikke være passiv, og hvis hun

har været saa uheldig at faa en Bordherre, der enten er genert eller hører til den Type, der udelukkende tænker paa det kulinariske, kan hun godt indlede Konversationen.

Hun maa heller ikke glemme, at de fleste Mænd, medmindre de ligefrem hører til den meget selvoptagne Type, afskyer Emner, der ligger indenfor deres Fag; hvis det da ikke er en kvindelig Kollega, vedkommende har faaet til Bords. Navnlig gælder dette Læger. Og det er i allerhøjeste Grad taktløst at begynde at udspørge en Læge angaaende medicinske Spørgsmaal. Har man virkelig noget paa Hjerte, bør man opsøge ham i hans Konsultation. Man skal ikke prøve at skaffe sig en gratis Konsultation, fordi man har faaet en Læge til Bordherre.

Det værste, der kan hænde en Dame, er at faa en Herre til Bords, der kun besvarer hendes Forsøg paa at indlede en Konversation med Enstavelsesord, men det er heller ikke morsomt at faa en Snakkemaskine. I sidste Tilfælde er der kun eet at gøre: at prøve paa at se saa interesseret ud som muligt og indskyde et Ja og Nej paa de rigtige Steder. Og Damen har i hvert Fald den Trøst, at Herren i det mindste morer sig og uden Tvivl vil omtale hende som en interessant og intelligent Kvinde, blot fordi hun har forstaaet Kunsten at lytte.

Det kan være uhyre svært, hvis man har hørt en eller anden Historie — en eller maaske endog flere Gange før, — stadig at le lige hjerteligt, men det er gerne tilraadeligt, for har man en genert Bordherre, vil det uvægerligt tage Pippet fra ham for hele Resten af Aftenen, hvis han, naar han endelig har mandet sig op til at fortælle en god Historie, faar et: »Tak, den kender jeg«, til Svar.

SKAL VI HILSE PAA?

Ved et Middagsselskab udveksles der Hilsener i Utal. Naar Værten har budt Velkommen, hilser samtlige Herrer paa deres Damer. Senere under Maaltidet hilser Herrerne paa deres Hustruer med deres Kavalerer — og tager naturligvis deres egen Borddame med i denne Hilsen. Som Regel vil Værten under Middagens Forløb hilse paa Gæsterne Parvis, og først naar han har været hele Rækken rundt, kan han tillade sig at hilse paa sin Kone.

Hvis en ældre ærværdig Herre hilser paa en ganske ung Mand, rejser denne sig op og besvarer Hilsenen staaende.

SKAALTALER

De utallige alenlange Taler er heldigvis ved at gaa af Mode ved almindelige Middagsselskaber, og Værtindens Bordherre indskrænker sig til at rejse sig op og opfordre det øvrige Selskab til at drikke Vært-

indens Skaal. Er det f. Eks. Værtindens Fødselsdag, bør han dog helst sige et Par velvalgte Ord. Men hvis han ikke er Taler og ikke kan holde en vittig og fornøjelig Tale, saa Gæsterne ønsker Taleren hen, hvor Peberet gror, maa han hellere nøjes med at sige saa lidt som muligt.

At de øvrige Gæster tier stille under en Bordtale følger af sig selv, og ligeledes at de lægger Kniv og Gaffel fra sig under Talen, selvom det kan være aldrig saa irriterende, at Stegen bliver kold, og Saucen stivner, medens man er tvungen til at lytte til alenlange og endeløse Tirader.

BRYLLUPSTALER

Ved de forskellige højtidelige Lejligheder gælder særlige Regler: Ved Bryllupsmiddagen er det Brudens Fader, der rejser sig og byder Velkommen, saa snart Suppen er budt om, men den egentlige Tale gemmer han, til Stegen er budt om anden Gang. Derefter kommer Turen til Brudgommen, der, selv om han ikke behøver at holde nogen særlig lang Tale, dog ikke kan slippe saa let som den Brudgom, der blot rejste sig og sagde: »Tak for Marie!«

Brudgommen gør klogt i at dele sin Tale i tre Dele. Først takker han Svigerforældrene, fordi de har betroet ham deres Datter, dernæst takker han sine egne Forældre, for det de har betydet for ham gennem Barndom og Ungdom, og til sidst retter han en Tak til sin Brud, fordi hun har vist ham den Tillid at ville dele hans Fremtid med sig.

Herefter er aabnet for samtlige Onklers og øvrige Gæsters Talestrøm, men husk, hvis De ikke virkelig har noget paa Hjerte, saa ti hellere stille!

TALER VED BARNEDAAB

Her er det den ældste Fadders Opgave at tale for Barnet og udtale sine bedste Fremtidsønsker for den nydøbte, medens Hvervet at tale for Forældrene tilfalder en af de yngre Faddere.

Endvidere bør den lykkelige Fader takke sin Kone, men det maa gerne være ganske kort.

KONFIRMATIONSTALER

Faderen holder her Talen for Konfirmanden. Hvis denne er en Dreng, rejser han sig op, naar hans Fader derefter drikker et Glas med ham.

Hvis nogle af Fadderne er til Stede, holder den ældste en Tale for sit Gudbarn.

DEKLARATION AF FORLOVELSE

Afholdes der Selskab i Anledning af en Forlovelse — hvad man nu gaar mere og mere bort fra — er det den unge Piges Fader, der deklarerer Forlovelsen, idet han holder en Tale for de Unge. Hvorefter den nyforlovede unge Mand udbringer sine tilkommende Svigerforældres Skaal.

SØLV- OG GULDBRYLLUP

Ved Guld- eller Sølvbryllupper er den vigtigste og første af Talerne den, som Sølv- eller Guldbrudgommen holder for sin Brud. Og derefter er Ordet frit som ved almindelige Selskaber.

KONVERSATION

Det er ikke nok, at Vært og Værtinde gør deres bedste for at underholde deres Gæster. Gæsterne bør ogsaa selv bidrage til Under--



holdningen. Tidligere hørte det med til almindelig Dannelse, at man var i Stand til at føre en flydende Konversation. Men i Dag er desværre Konversationens Kunst i Forfald. Og naar jeg siger Konversation, mener jeg ikke en aandløs Pjatten, men en Samtale, som alle Parter har Glæde og Udbytte af. Er man i Stand til at føre en virkelig Konversation, er man en Gevinst for ethvert Selskab. Men Konversation bestaar ikke bare i at tale selv, ogsaa i at lytte efter, hvad den anden Part har at sige.

Det kan ikke nytte, man vil undskylde sig med, at man ikke ved, hvad man skal sige. Læser man hver Dag i det mindste een Avis — og ikke kun Modestoffet, de sidste Sensationer og Vittighedstegningerne, men sørger for at være orienteret angaaende de vigtigste Begivenheder i Ind- og Udland, og desuden læser Kritikker af Sæsonens Bøger, Teaterstykker og Film, vil man ikke mangle Samtaleemner. Det keder mange Kvinder at læse Ledere og Kronikker, men man bør tvinge sig dertil, og efterhaanden vil man i Reglen opdage, at det, der før forekom En tørt og halvkedeligt Stof — ikke alene udvider Horisonten, men ogsaa morer og interesserer. Det er ogsaa uhyre sundt af og til at læse en Avis, hvis politiske Mening er i skarp Modstrid med Ens egen og det Blad, man daglig læser. Hvis man kun læser en og samme Avis, bliver man let for ensidig. Ønsker man at trænge til Bunds i et Spørgsmaal, bør man søge at se Sagen fra mere end een Side, før man danner sig en Mening.

At man af Høflighed undgaar visse Emner, fordi man ved, at man ved at diskutere dem kan saare en af de tilstedeværendes religiøse eller patriotiske Følelser, burde følge af sig selv.

TÆNK FØR DE TALER!

I det hele taget er det ingen Skade til at tænke, inden man taler. Den, der siger lige det, der falder ham eller hende ind, gør sig ofte skyldig i Taktløsheder. At forklare, at man mente det ikke saa slemt, eller at man mente det godt, er ikke nogen Undskyldning. Derfor er det ikke Meningen, at man altid skal være enig med »den sidste ærede Taler«. I saa Fald vilde baade Livet og enhver Samtale blive dødsens kedsommelig. Det er Maaden, Diskussionen føres paa, der er det afgørende. Man bør altid respektere den anden Parts Meninger og frem for alt undgaa at komme med Personligheder.

Man bør heller ikke bemægtige sig Konversationen, saa det er umuligt for noget andet Menneske at faa et Ord indført. Noget af det kedeligste, man kan komme ud for, er den Mand eller Kvinde, der altid ved bedre Besked. Her er intet at stille op, disse Mennesker vil altid prøve paa at faa det sidste Ord — ligegyldigt hvilket Emne,

der bringes paa Bane — og lad ham eller hende faa det, for den Slags Mennesker er haabløse at diskutere med. De er alt for overtydede om deres egen Fortræffelighed og Bedreviden til, at det kan nytte at prøve at overbevise dem.

Man skal tage sig i Vare for at spække sin Konversation med altfor mange Fremmedord, især hvis man ikke er helt klar over deres Betydning. Det kildrer kun det øvrige Selskabs Lattermuskler. Det samme gælder Citater, hvis man ikke kender den nøjagtige Ordlyd eller ved, hvor man skal føre dem hen. Det kan ogsaa let virke pralende, hvis man anvender Ord og Sætninger fra fremmede Sprog i Samtalen, naar man ikke ved, om de øvrige tilstedeværende forstaar dette Sprog.

Overlad til andre Mennesker at tale om deres Børn og pral ikke med Deres, ej heller med Deres Familie, Ejendom, Formue eller lignende. Alt Praleri er dumt. Kender De de Mennesker, der altid uopfordret skal fortælle, hvad de har givet for deres Malerier, Huse, Sølvtøj o.s.v.?

Frem for alt maa man sørge for ikke at tilhøre den Kategori Mennesker, der vilde miste Talens Brug, hvis Ordet JEG blev slettet af Ordbogen.

DEN BETÆNKSOMME GÆST

Det er ikke alene Værtinden, der har Pligt til at gaa hen og tale med de mere tilbageholdende Gæster. Den gode Gæst bør ogsaa gøre sit til at drage lidt generte Medlemmer af Selskabet ind i Konversationen. Fordi et Menneske staar ene og forladt midt i Vrimlen af snakkende Mennesker, behøver vedkommende slet ikke at være kedelig, han eller hun kan tværtimod vise sig at være en Gevinst for Selskabet, men kender maaske ikke saa mange af de øvrige Gæster eller er simpelthen genert. Man vil være sikker paa at høste Taknemlighed ogsaa hos Værtsfolkene, dersom man tager sig lidt af eventuelle ældre Damer, der let i et større Selskab kan blive overladt til sig selv.

GÆSTERNES UNDERHOLDNING

Det er ikke Traktementet, der er afgørende for et Selskabs Succes. Ofte kan man more sig meget bedre til et almindeligt Pølsegilde end til en stor og kostbar Middag. Værtinden maa inden Selskabet have gjort sig klart, hvorledes Gæsterne skal underholdes. Skal der danses, maa hun sørge for, at Musikken — hvad enten denne nu besørges af Musikere eller af en Grammofon — er i Orden, og endelig ikke regne med, at en af Gæsterne nok vil sætte sig til Klaveret. Den Slags Ting

skal komme rent spontant fra Gæsten selv — inspireret af Øjeblikket — og ikke være en Tvang. Har man ikke tilstrækkeligt med nye Danseplader, kan man udmærket bede en af Gæsterne tage sine med.

En Idé, der tit vil gøre Lykke, er at faa fat i en Harmonikaspiller, da han ofte kan sætte Stemningen i Vejret ved eventuelt at faa Gæsterne til at synge med paa Omkvædet.

KUNSTNERE HAR OGSAA RET TIL AT VÆRE PRIVATE MENNESKER

Derimod er det en daarlig Idé, hvis man i sin Bekendtskabskreds enten har Skuespillere eller Sangtalenter, at regne med, at disse Mennesker vil underholde Gæsterne. Det er meget pinligt for en Kunstner, hvis han faar den Fornemmelse, at han er bedt med til Middagen for at levere lidt gratis Underholdning.

KORTSPIL

Hvis det er Meningen, at der skal spilles Kort, skal Gæsterne helst vide det i Forvejen, og frem for alt maa Værtinden have planlagt de forskellige Spillepartier meget nøje, da det kræver et indgaaende Kendskab til Gæsternes Spillefærdighed at sætte Partierne sammen. For man kan være ganske sikker paa ikke at gøre Lykke, dersom man sætter to erfarne Kontraktbridgespillere sammen med to, der kun har vage Begreber om den Culbertsonske Teknik. Iøvrigt kan Kortspil være et udmærket Middel til at samle Gæsterne, hvis disse ikke kender ret meget til hinanden.

Værtinden skal ikke i misforstaaet Iver gaa rundt og »arrangere« alt for meget. Gæsterne maa ikke have Fornemmelsen af, at de bliver jaget igennem et Program, der **skal** naas. Lad Gæsterne selv danne Grupper, og afbryd frem for alt ikke, hvis De ser nogen sidde og snakke hyggeligt sammen. Derimod, hvis De ser en Gæst, der staar midt paa Gulvet og fortvivlet balancerer med sin Kaffekop, er det Værtindens Pligt at sørge for, at vedkommende bliver draget ind i den almindelige Underholdning.

SELSKABET BRYDER OP

Hvis man af en eller anden Grund er nødt til at gaa midt under et Selskab, siger man Farvel til Vært og Værtinde og gaar saa ubemærket som muligt.

Gæsterne bør ikke enten af Ugidelighed eller af misforstaaet Høflighed blive hængende den halve Nat, og Værtinden behøver ikke at være bange for, at Gæsterne ikke har moret sig, fordi de gaar paa et

fornuftigt Tidspunkt; og iøvrigt er det bedst at gaa, naar man har det aller morsomst.

Begrebet »Skrup-af The« er en Smule forældet, men derfor er der intet i Vejen for, at Værtinden kan servere en eller anden Forfriskning ved 12—1 Tiden, og Gæsterne behøver ikke nødvendigvis at tage dette som et Tegn paa, at det nu er paa Tide at bryde op.

SELSKABSREGNSKAB

Et saakaldt Selskabsregnskab er en glimrende Støtte for Værtindens Hukommelse, og ikke alene for den Værtinde, der holder mange og store Selskaber, men ogsaa for Mennesker, der kun har et enkelt Selskab om Aaret, fordi man netop paa Grund af den lange Tid, der er imellem disse Festligheder, altfor let glemmer, hvem der havde hinanden til Bords, hvad man fik at spise o.s.v.

Det mest praktiske er her at anskaffe sig en lille Bog, hvori man



opnoterer alt vedrørende Selskabet: Først Datoen. Derefter en Liste over de Gæster, der var bedt, samt hvem der kom, idet en Indbydelsesliste jo let kan undergaa nogle Forandringer.

Man tegner en lille Plan over Bordet, saa man senere ikke alene kan se, hvem der havde hinanden til Bords, men tillige hvordan Placeringen var, idet det virker uopfindsomt, hvis de samme Mennesker kommer til at sidde ved Siden af hinanden næste Gang.

BORDPYNTNING OG ARRANGEMENTER

Paa næste Side noterer man en kortfattet Beskrivelse af Bordpynt og eventuelle særlige Arrangementer m. H. t. at tage hinanden til Bords. Hvis man her har fundet paa en eller anden morsom Maade — f. Eks. et Hjerte, der er klippet i to Stykker, hvoraf Herren faar det ene og derpaa skal finde den Dame, hvis Hjertehalvdel passer til hans — saa virker det knap saa originalt, hvis Paafundet gentages det følgende Aar overfor de samme Mennesker.

MAD OG DRIKKE

Herefter følger en Liste over de Retter, der blev serveret, og hvilke Vine man fik hertil. Og endelig en nøjagtig Liste over, hvormeget der gik til de forskellige Retter og hvor mange Flasker Vin, da det gør det langt nemmere, naar man senere skal foretage sine Indkøb, at have en saadan Oversigt. Og desuden kan man ogsaa her igennem beregne, hvor meget et Selskab vil komme til at koste, idet man naturligvis ikke maa tro, at et Selskab til 8 Personer kan gøres for det halve af det Beløb, en Middag til 16 koster, selvom mange af Udgifterne saasom Blomster, Lys, Borddekoration er nogenlunde det samme, enten Selskabet er stort eller lille.

EKSTRAHJÆLP

Til Slut vil det være praktisk at opnotere Adressen, Telefonnummer og Pris for eventuelt ekstra Hjælp.

Paa denne Maade har man som sagt en glimrende Oversigt over alle Omkostninger og opnaar tillige at faa Ry for at være en opfindsom Værtinde, der aldrig giver de samme Mennesker hinanden til Bords, serverer de samme Retter til de samme Mennesker eller smykker sit Bord paa samme Maade.

HUSMODER OG HUSASSISTENT

Der klages fra alle Sider over, at det er vanskeligt for ikke at sige fuldstændig umuligt at faa Hushjælp — ligegyldigt hvilken Løn og hvilke Bekvemmeligheder man tilbyder, men mange Husmødre glem-

mer at tænke paa, at Grunden til de unge Pigers manglende Lyst til husligt Arbejde ofte er, at de igennem Generationer er blevet betragtet som laverestaaende Væsener, saafremt de tog en Stilling i Huset.

En Husassistent kaldte man ved Fornavn — ja, der var endda Fruer, der gik saa vidt, at de insisterede paa, at deres skiftende Husassistenter alle som en skulde lade sig kalde Marie, fordi Husets Frue ikke vilde gøre sig den Ulejlighed at huske de forskellige Navne.

Husassistentens Værelse var et mørkt lille Hummer, møbleret med noget Skrabsammen, der ikke kunde bruges andre Steder i Hjemmet, men som man mente altid kunde være godt nok til Husassistenten.

Husassistentens Frihed var et meget vagt Begreb og fuldstændig afhængigt af hendes Herskabs Forgodtbefindende. Hun kunde allernaadigst faa fri, hvis Herskabet en Dag eller en Aften ikke var hjemme, hvis hun da ellers ikke skulde passe Børn.

Man betænkte sig ikke paa at forlange, at Husassistenten skulde være villig til Opvartning og Servering paa alle mulige og umulige Tider af Døgnet — uden Hensyn til, at hun i Regelen havde en lang og trættende Arbejdsdag bag sig.

Er der noget at sige til, at disse Perspektiver ikke virkede tillokkende paa en ung Pige?

Men Resultatet — at de Mennesker, der i Dag ønsker Hushjælp, maa gaa til den modsatte Yderlighed, saa det er Herskabet, der helt og holdent er til for Hushjælpens Skyld, er hverken nogen sund eller heldig Løsning, saa man maa — ogsaa under saa forskellige Forhold som i By og paa Land — søge at finde en gylden Middelvej, der kan føre til et harmonisk Samarbejde fra begge Sider.

Udviklingen har bragt med sig, at Folk flytter fra store til mindre Lejligheder, og det er derfor blevet mere og mere almindeligt, at man klarer sig med en Husmoderhjælp, der kommer nogle Timer om Dagen, og de unge Piger, der vælger det huslige Erhverv, organiserer sig og forlanger en skarpt afgrænset Fritid. Man kan absolut heller ikke fortænke dem i, at ogsaa de har Lyst til at kunne lukke deres Dør og have et Privatliv.

Efterhaanden som man gaar bort fra de store Lejligheder og foretrækker de mindre og mere praktiske, er det jo ogsaa det mest behagelige for begge Parter.

Men der vil dog være Tilfælde, hvor det er ønskeligt at have Husassistenten boende, og i Særdeleshed paa Landet, hvor man i Reglen har Plads nok, er det jo det mest naturlige. I Fald man har sin Husassistent boende hos sig, maa man give hende et Værelse, der er venligt og hyggeligt og gøre det saa tiltalende for hende som muligt, saa hun



virkelig faar Lyst til at tilbringe sin Fritid der. Men, at man har en Husassistent boende i Huset, maa ikke være ensbetydende med, at hun skal hentes; saa snart der dumper en tilfældig Gæst indenfor, uden Hensyn til, om hun muligvis selv har Gæster eller stod i Begreb med at gaa ud. Hendes Fritid skal overholdes fuldstændig uafhængigt af, om hun foretrækker at tilbringe den ude eller hjemme, og hendes Værelse skal respekteres.

Fritiden.

Alle Parter staar sig bedst ved i Forvejen at træffe ganske nøjagtige og bestemte Aftaler om Fritid — og overholde disse Aftaler. Selvfølgelig skulde det gerne ved Forhandling kunne opnaas, at den unge Pige bytter sin Fridag til en anden Dag end den aftalte, hvis det passer bedre i den paagældende Uge, forudsat at hun ikke i Forvejen har disponeret over sin Fritid. I saa Fald hverken kan eller maa Husmoderen forlange, at hun skal lave om paa det. Det hører heller ikke hjemme nogen Steder at lave en ny Fridag hver Uge, saa Husassistenten ikke i Forvejen kan bestemme, hvad hun vil foretage sig paa sin Fridag.

Det burde være saaledes, at enhver Arbejdsgiver havde Kendskab til det Arbejde, hans undergivne skal udføre, og at han eller hun i givet Fald selv er i Stand til at udføre det.— Og fremfor alt burde dette være Tilfældet indenfor Husførelse.

Lige saavel som unge Mænd aftjener deres Værnepligt, burde enhver ung Kvinde, hvadenten hun er rig eller fattig, aftjene en Slags huslig Værnepligt. Resultatet vilde blive en hel Del lykkeligere Ægteskaber — selv om det selvfølgelig ikke kunde være nogen Garanti. En Kendsgerning er det dog, at mange Ægteskaber er strandet paa Grund af Hustruens manglende Evne til at lægge et Budget og til at faa Husførelsen til at passe ind i de Rammer, der svarer til hendes Mands Indtægter.

Den Husmoder, der ikke kender Finesserne indenfor saavel Husførelse som Madlavning, lader ofte Værdier gaa til Spilde og kan selvfølgelig saa heller ikke forlange, at en fremmed Husassistent skal være interesseret i at spare og i at faa det mest mulige ud af de Ting, der er stillet til hendes Disposition. I Særdeleshed da Husmoderen ikke selv har ofret saa megen Interesse paa sit Hjem, at hun har gjort sig den Ulejlighed at sætte sig grundigt ind i Husførelsens Problemer.

Ingen Ødslen med Kræfter.

Men det er ikke alene Pengene og Varerne, det gælder om at økonomisere med. Det er ogsaa Kræfterne, og intet Sted ødsles der vel

mere med Kræfterne end i et Hjem, hvor Køkkenet er upraktisk indrettet.

De lange, mørke Gange, der fandtes i tidligere Tiders Lejligheder, er vi Gudskelov ved at komme bort fra, men vore Køkkener er stadig væk — trods adskillige Forbedringer — haabløst umoderne sammenlignet med for Eksempel Svenskernes, for slet ikke at tale om Amerikanernes.

De fleste Køkkenskabe er stadig anbragt saaledes, at man er nødt til at staa paa Hovedet for at tage noget i dem, og Bekostningen ved at faa anbragt nogle Hylder over Køkkenbordene, saa man har et Sted til dels at stille fra sig paa og dels at anbringe de Ting, man bruger i det daglige, er meget ringe i Forhold til de Kræfter, der spares ved ikke at skulle løbe de mange unyttige Skridt.

Det er ogsaa meget vigtigt at sørge for, at det Bord, man skal arbejde ved, har den rette Højde. Og det er en gammel og taabelig Overtro, at en Kokkepige ikke bør sidde ned, medens hun arbejder, fordi det skulde være et Tegn paa Dovenskab. Det turde være en Misforstaaelse. Der er adskillige Ting, som fuldt saa godt kunde udføres siddende som staaende — saasom at røre Fars — skrælle Kartofler — rense Grøntsager og meget mere.

Da det gælder om at udnytte Pladsen saa godt som muligt, er det mest praktisk at anskaffe en Taburet, der kan skubbes ind under Bordet, naar den ikke er i Brug — og tro mig, den forebygger mangen en Aarebetændelse!

Det er absolut nødvendigt at udvise den største Økonomi med Hensyn til Forbruget af Kræfter, og dette sker ikke alene ved, som sagt, at indrette Arbejdspladsen saa praktisk som muligt, — men lige saa vel ved at lægge en fornuftig og omhyggelig Plan for det daglige Arbejde i Huset.

Da en saadan Plan jo nødvendigvis maa være vidt forskellig for de forskellige Lejligheder og er afhængig af Husstandens Størrelse, Børn, Husmoderens Deltagelse i Arbejdet og mange andre Ting, er det desværre umuligt at opstille en generel Plan i en Bog. Enhver Husmoder maa her nøje gennemtænke en Plan for sig selv og sin Hushjælp, saa ingen Tid og ingen Kræfter gaar unødigt til Spilde — og som det nu passer bedst til hendes Hjems Forhold.

Her maa Husmoderen tage i Betragtning, hvor lang Tid hun selv og hendes Husassistent er om at udføre de forskellige Ting, og saa inddele sin Dag og sin Uge derefter.

Fremfor alt maa Husmoderen ved Udarbejdelsen af en saadan Plan ikke glemme at vedtage, hvor meget hun selv vil paatage sig af den daglige Husførelse — og overholde det, da ethvert nok saa godt Arbejds-

system uvægerligt vil lide Skibbrud, hvis Husmoderen hveranden Dag skulker fra sin Del af Arbejdet og overlader det hele til Husassistenten.

Her er en Plan, der er beregnet paa en almindelig tre Værelsers Lejlighed med et Kammer og en almindelig Husstand, bestaaende af Mand, Kone, Barn og Husassistent, og med almindelig Selskabelighed, og hvor Husmoderen selv besørger Indkøb, reder Senge, støver af, giver Blomster rent Vand m. m.

DEN DAGLIGE ARBEJDSPLAN

Klokken 7.00 til Klokken 8.00:	Pudsning af Fodtøj. Tilberedning af Morgenmad. Eventuelt smøre Frokost.
Klokken 8.00 til Klokken 8.30:	Morgenmad.
Klokken 8.30 til Klokken 10.00:	Daglig Rengøring.
Klokken 10.00 til Klokken 12.00:	Ekstraarbejder (Klatvask. Pudsning af Metaller m. m.).
Klokken 12.00 til Klokken 12.30:	Tilberedning af Frokost.
Klokken 12.30 til Klokken 13.00:	Frokost.
Klokken 13.00 til Klokken 14.30:	Opvask. Rengøring af Køkken og Husassistentens Værelse. Forberedelser til Middag.
Klokken 14.30 til Klokken 16.00:	Fritimer (bortset fra Dage med Storvask, større Rengøring eller Selskaber).
Klokken 16.00:	Eventuel Eftermiddagste.
Klokken 16.30 til Klokken 18.00:	Tillavning af Middag. Borddækning m. m.
Klokken 18.00 til Klokken 18.30:	Middag.
Klokken 18.30 til Klokken 19.00:	Opvask.

Ligesom man selv gerne vil have Lov til at nyde sine Maaltider i Ro, bør man ogsaa give sin Husassistent Lejlighed hertil, og saafremt Husassistenten skal varte op ved Bordet, maa der beregnes en halv Time til hendes Maaltid.

Foruden denne Plan for det daglige Arbejde, der som sagt ifølge Sagens Natur maa blive let skitseret, maa der lægges en Plan for hele Maaneden, saa hver Stue gøres grundigt ren een Gang om Ugen, og andre Ekstraarbejder har sin specielle Dag i Ugen.

MAANEDSPLAN

1. Uge:	2. Uge:	3. Uge:	4. Uge:
		Mandag:	
Klatvask.	Klatvask.	Klatvask.	Iblødsætning til Storvask.
		Tirsdag:	
Strygning.	Strygning.	Strygning.	Storvask.
		Onsdag:	
Vinduespudsning.	Pudsning af Metal.	Afvaskning af Skabe og Skuffer.	Pudsning af Metal og Sammenlægning af Tøj.
		Torsdag:	
Rengøring af Soveværelse og Badeværelse.	Rengøring af Soveværelse og Badeværelse.	Rengøring af Soveværelse og Badeværelse.	Strygning og Rulning af Storvask.
		Fredag:	
Rengøring af Køkken.	Rengøring af Køkken.	Rengøring af Køkken.	Strygning og Rulning af Storvask.
		Lørdag:	
Rengøring af Stuer og Entré.	Rengøring af Stuer og Entré.	Rengøring af Stuer og Entré.	Rengøring af hele Huset.

GØR DEN UNGE PIGE INTERESSERET

Skulde man have faaet en ganske ung og uerfaren Husassistent, som maaske slaar lidt rigeligt af Porcelænet i Stykker i Begyndelsen, kan det ikke nytte, at Husmoderen gaar og smaaskænder paa hende hele Dagen; det fremmer ganske afgjort ikke den unge Piges Lyst til Arbejdet. Man maa meget hellere i Stedet rose hende for det Arbejde, som man ser, hun har gjort sig Umage for at udføre godt og rigtigt og saa nøjes med at irettesætte hende, naar der er Grund til det.

Det er af største Vigtighed, at Husmoderen ikke alene forstaar at vejlede sin Husassistent, men ogsaa samtidig formaar at gøre hende interesseret i Arbejdet.

Tonen overfor Ens Husassistent skal være venlig og høflig — men ikke familiær. I de fleste Tilfælde er det en Misforstaaelse med de saakaldte familiære Stillinger, som altfor ofte kun benyttes til at udnytte den unge Pige i en Grad, som ingen organiseret Husassistent

vilde finde sig i. Familiariteten udarter altfor tit til, at den unge Pige skal være til Raadighed for Familien tidligt og silde — og en saadan Form for Familiaritet er ingen ung Pige begejstret for.

Husassistentens Gæster.

Endelig er der det brændende Spørgsmaal om Besøg paa Værelset. Det er fuldstændig urigtigt, naar visse Husmødre vil forbyde Husassistenten overhovedet at modtage Besøg paa sit Værelse. Ingen Direktør vilde dog finde paa at bestemme, hvem hans Kontordame skulde komme sammen med i sin Fritid. Selvfølgelig maa det ikke udarte til, at den unge Pige har alle mulige forskellige Herrebesøg paa sit Værelse paa alle Døgnets Tider, men det er dog langt hyggeligere for hende at kunne modtage Besøg af sin Forlovede i det Hjem, hvor hun er ansat, end at være tvunget til at hænge ude omkring paa Restaurationer.

Paaklædningen.

Naar en Husmoder tilrettelægger Arbejdet for sin Husassistent ordentligt og systematisk, kan hun ogsaa forlange, at denne er ordentligt og hensigtsmæssigt paaklædt: i en Bomuldskjole om Formiddagen og i en mørk Kjole med et hvidt Forklæde og med eller uden Kappe om Eftermiddagen. Det er en Misforstaaelse, naar nogle unge Piger opfatter denne Paaklædning som noget nedværdigende. Der er dog ingen, som vilde finde noget nedværdigende i Sygeplejerskers eller Ekspeditricers ensartede Paaklædning, saa der er ikke noget urimeligt i det Krav — men det maa under ingen Omstændigheder resultere i, at Husassistenten derfor altid skal begaves med Forklæder og Kapper til Jul og Fødselsdag eller med Tøj til en Serveringskjole fra sit Herskab. Det er en kedelig Gave og vidner om meget lidt Omtanke og Venlighed.

Opfylder en Husmoder disse Krav, som enhver Husassistent med Rimelighed kan forlange, er det ikke mere end ret og billigt, at Husmoderen til Gengæld kan forlange rimelige Ting af sin Husassistent. Hun kan fremfor alt forlange, at Husassistenten er renlig og proper med sig selv og sit Arbejde, at hun ser net og appetitlig ud, og at hendes Arbejde bliver ordentligt udført. Hun kan forlange, at hendes Husassistent er høflig og venlig i sin Adfærd overfor Husstandens Medlemmer og overfor eventuelle Gæster. Hun kan forlange, at Husassistenten er præcis og ikke spilder hverken sin egen eller sin Frues Tid.

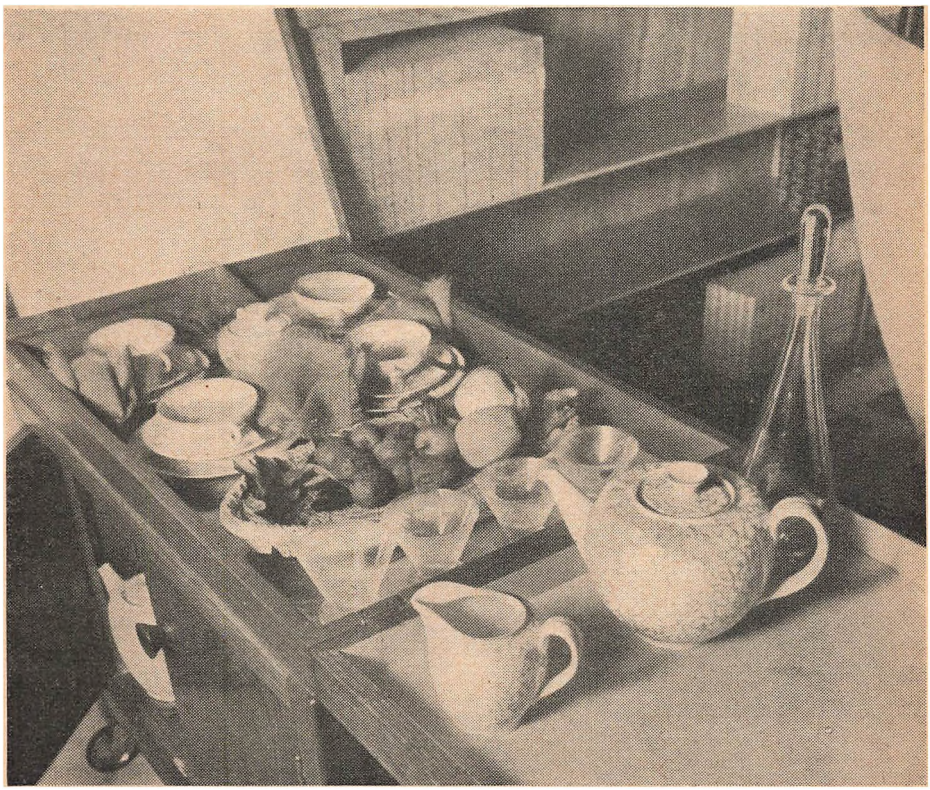
Der skal Hensyntagen til fra begge Sider, men tages disse Hensyn, kan man ogsaa rolig gaa ud fra, at det betaler sig for begge Parter.

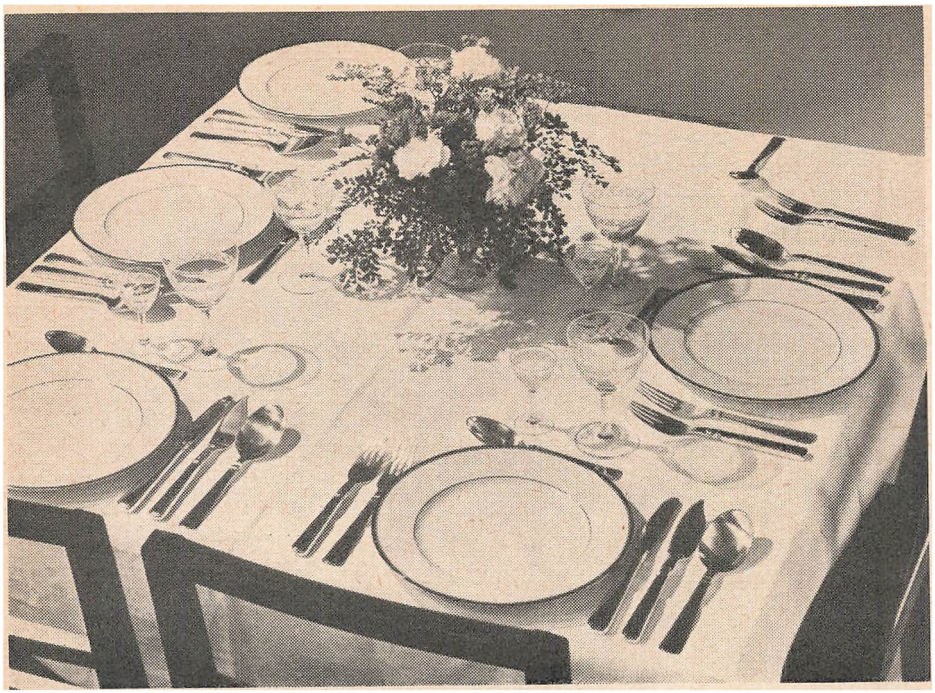
Baade for Husmoderen, der faar en god Hjælp i sit Hjem, og for Husassistenten, der faar et godt Hjem hos sit Herskab.

SERVERING

Al Servering skal fremfor alt foregaa saa lydløst som muligt, ingen overflødig Raslen med Bestik eller Klirren med Tallerkener. Værtinden maa sørge for i Forvejen at have instrueret sin Husassistent omhyggeligt om, hvordan hun skal servere, hvem der skal serveres først for o.s.v., saa hun ikke ustandselig skal komme med Tilrettevisninger, og skulde det være nødvendigt at gøre Husassistenten opmærksom paa, at en af Gæsterne f. Eks. mangler noget, maa det foregaa saa diskret som overhovedet muligt. Skulde der ske et Uheld under Serveringen, maa Værtinden ikke sende den uheldige Husassistent lynende Blikke, da hun derved kun opnaar at gøre hende mere nervøs — rent bortset fra, at det virker ubehageligt paa Gæsterne.

Inden Husassistenten meddeler, at der er serveret, maa hun sørge for, at alt, hvad der vil blive Brug for under Serveringen, staar parat





paa Anretterbordet (hertil kan bruges et hvilket som helst lille Bord — eventuelt en Tevogn), saasom Suppetallerkener, hvis Suppen skal øses op inde, Skeer til Kartofler, Grøntsager, Sovs m. m. samt en Bakke eller Tallerken til at lægge de brugte Bestik paa, og Servietter og Tallerkener til Brug under Serveringen.

Navnlig hvis man ikke har særlig megen Hjælp, er det en praktisk Foranstaltning at servere en kold Forret, som kan staa nydeligt pyntet og arrangeret paa Bordet, inden Gæsterne gaar til Bords.

Suppe.

Om Suppen skal øses op i Køkkenet eller i Spisestuen, kan man jo selv afgøre. Vælger man at øse Suppen op ved et Anretterbord og man ikke har mere end een Husassistent, er det mest praktisk, at Husets Frue eller Datter øser Suppen op, mens Husassistenten byder den rundt. Man maa her huske paa, at Tallerkenen ikke maa overfyldes. Suppetallerkenen bydes om paa en Tallerken, hvorpaa der enten er lagt en Mellemlægsserviet eller en sammenfoldet Serviet, saa man undgaar Skramlen af Porcelæn.

Al Servering foregaar fra venstre Side, og Værtens Dame bydes først. Derefter gaar man til højre og slutter med Vært og Værtinde. Naar

Tallerkenerne er ved at være tomme, gaar Husassistenten rundt og spørger diskret, om der ønskes mere Suppe. I bekræftende Fald fjernes den brugte Tallerken fra højre Side og bydes igen fra venstre.

Bruger man Bouillonkopper, skal man hertil have en særlig Ske, der er lidt mindre end en almindelig Spiseske — og rund.

Fisk.

Den brugte Tallerken tages som sagt bort fra højre Side, idet Husassistenten samtidig sætter den rene Tallerken paa Plads fra venstre. Er det en varm Fiskeanretning, der skal serveres, skal Tallerkenen selvfølgelig være varm. Hvis man ikke har specielt Fiskebestik, lægges to Gafler til at spise Fisk med.

Vaad Fisk er en Vederstyggelighed. Der findes særlige Fiskefade, hvor Fisken lægges paa en Slags Rist, saa Fiskevandet kan løbe fra, men man kan ogsaa udmærket klare sig med at lægge et Par store Damaskesservietter under Fisken, saa de opsuger den overflødige Væde og Fisken kommer til at ligge tørt og pænt.

Ogsaa ved denne Ret begyndes Serveringen ved Værtens Dame, men fortsætter denne Gang til venstre, idet man dog springer Værten over, saa det ikke hele Tiden bliver den samme Gæst, der bliver budt sidst. Har man derimod to Husassistenter til Serveringen, begynder den ene ved Værtens Dame og fortsætter til højre, og den anden begynder ved den modsatte Bordende, gaar ligeledes til højre og slutter ved Værten.

Stegen.

Inden Serveringen af Kødretten paabegyndes, sættes Kompot, Syltetøj, Agurkesalat o. l. paa Bordet, og er der kun een til at servere, kan man ogsaa godt sætte Kartofler, Grøntsager og Sovseskaal paa Bordet, saa Gæsterne selv kan lade det gaa rundt, men det maa ske i sidste Øjeblik, saa man ikke risikerer en stivnet, halvkold Sovs.

Inden Fade, Sovseskaale m. m. bringes ind, maa de tørres omhyggeligt af ude i Køkkenet, for selvom Maden er aldrig saa smukt anrettet og pyntet, er hele Synet ødelagt, hvis der er Sovsepletter paa Kanten.

Ved store Middage er det mest praktisk at lade Kødretten skære for i Køkkenet, mens ved mindre Middage Værten eller Værtinden skærer for ved Anretterbordet og lægger Kødet paa et Fad, som Husassistenten byder rundt. Hvis der skæres for i Køkkenet, og Grøntsager anbringes paa samme Fad som Kødet, maa man ikke alene sørge for at holde det hele varmt til anden Ombæring, men ogsaa huske paa at

pynte Fadene op igen, saa de ser lige saa appetitlige og indbydende ud som første Gang.

Naar Husassistenten er færdig med at byde om, sørger hun for, at alle Gæster har faaet Kartofler, Sovs o.s.v. og skal helst have et Øje paa hver Finger og omgaaende bringe en anden Gaffel eller Kniv paa en Tallerken, hvis en af Gæsterne har været saa uheldig at tabe sit Bestik paa Gulvet.

Tobak.

Skikken at ryge mellem Retterne har efterhaanden vundet Indpas i de fleste Hjem, og efter at Husassistenten har fjernet de brugte Tallerkener efter Kødretten samt Tilbehør, sættes smaa Askebægre rundt ved hver eller hveranden Kuvert, og derefter byder hun Cigaretter og Cigarer rundt og sørger for at have Tændstikker ved Haanden.

Osten.

Hvis man ikke serverer en særlig Osteanretning som varme Ostelinser, Osteboller eller lignende, anbringer man tre—fire forskellige Slags Oste paa en Serviet paa et Fad. En Kniv lægges ved Siden af, og Anretningen pyntes med Radiser, Kiks, smaa Rugbrødssnitter eller Knækbrød og Smør i Kugler. (Husk altid at lægge en lille Smørkniv ved).

Inden Desserten serveres, maa Salt, Peber og andre Krydderier være fjernet fra Bordet, og Rester af Kuvertbrød og Krummer børstes bort paa en diskret Maade.

Hvis Desserten f. Eks. er Lagkage eller lignende, maa Husassistenten eventuelt være Gæsten behjælpelig med at skære.

Hvis Desserten bestaar af frisk Frugt, og man anvender Skylleskaale, sætter man disse paa en lille Mellemlægsserviet paa Desserttallerkener, inden denne anbringes foran Gæsten, som selv fjerner Skylleskaal og Serviet fra Tallerkenen.

Vin.

Hvis der kun er een Husassistent til at servere, er det meget almindeligt, at Værten eller Husets Søn paatager sig Udskænkningen af Vinen, som foregaar fra højre Side. Det er klogt at lægge en Serviet om Flasken, da man derved undgaar eventuelle Dryp paa Dugen — og husk ogsaa at give Flasken en lille Drejning, inden denne fjernes fra Glasset.

Ved store Middage, hvor Vinen serveres fra Karafler, stilles der en Karaffel ved hver Herres Kuvert, og han sørger saa for, at hans Dame faar noget i sit Glas.

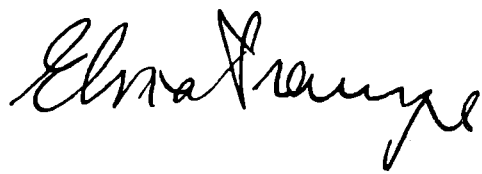
Hvis Vinen er hældt over paa Karafler, skænker Herren først for sin Dame og ikke som ellers først et Par Draaber i sit eget Glas af Frygt for Korkstumper.

Et Glas bør aldrig fyldes mere end halvt — et Glas, der bliver fyldt op til Randen, virker let, som om man var paa Restauration.

Kaffen.

Kaffe med tilhørende Likører serveres gerne i Dagligstuen, og Husassistenten sørger for, at det hele staar parat, naar Gæsterne kommer ind fra Spisestuen, hvorefter hun enten byder de fyldte Kopper rundt paa en stor Bakke og derefter gaar omkring med Sukker og Fløde; eller hun sætter et Par fyldte Kopper paa en Bakke sammen med Sukker og Fløde og byder hver enkelt Gæst.

Skænkningen af Likører og Kognak overlades i Almindelighed til Værten.





EVAS DATTER KLÆDER SIG PAA

EN LILLE ORIENTERING I AT KLÆDE SIG SMUKT

AF

CLAUDIA

EVAS DATTER KLÆDER SIG PAA . Af Claudia

Kunsten at klæde sig rigtigt bestaar blandt andet i at vælge Tøj, der passer til Omgivelserne og til hvad man maatte foretage sig. Det forstod allerede den første Eva, der uhyre passende og tilstrækkeligt iklædte sig et Figenblad.

Vi — hendes Døtre i tusinde Led — har det knapt saa nemt. Der er løbet adskilligt Vand i Stranden i Mellemtiden og Tilværelsen er blevet saare kompliceret — og med den Paaklædningen! Det er et spændende og interessant Problem at dykke ned i, og om Kilden i Haven fortalte Eva, hvor dejlig hun saa ud med sit Blad og svøbt i sit lange Haar, saaledes fortæller Spejlet os i Dag den fulde Sandhed, naar vi klædt i en lille chik Complet drejer os foran det. Blot vi *forstaar* at se — og ikke, besat af den evige kvindelige Forfængelighed, er tilfreds med hvadsomhelst.

Der er jo, som vidt bekendt, tre Grunde til at vi tager Tøj paa. Den første er velsagtens Anstændigheden, den anden er Varmen og den tredie er Ønsket om at indramme de Ynder, vi maatte besidde, paa den bedst tænkelige Maade. Ønsket om at skabe et Skønhedsindtryk, der vil indkassere henholdsvis beundrende og misundelige Blikke fra Venner og Veninder!

Der er imidlertid — eller burde være det — en fjerde Grund, og det er at understrege vor Individualitet — ikke alene den ydre Personlighed, hvorunder sorterere Farver og Linier, men ogsaa det indre Væsen. I dette lille Afsnit vil vi søge at gaa metodisk frem og saavidt muligt faa det hele med — saaledes at den, der læser det med Opmærksomhed, maaske ved Slutningen kan føle sig en lille Smule klogere end da hun begyndte.

TO TING BESTEMMER, HVORDAN VI ER KLÆDT

Der er to Ting, der er udslaggivende, naar vi skal vælge vort Tøj. Det ene er Pengene, det andet er Smagen. Jeg fortryder allerede, at jeg ikke nævnte Smagen først — for i hvor vel det ikke er rart at være nogen af Delene foruden, saa vilde jeg hellere være smaat kørende med Penge end med Smag. Den, der ingen Smag har, tuller rundt blandt Butiksvinduernes tusinde Tilbud som et Skib uden Ror — og det er lige saa lidt sandsynligt, at hun vælger det rigtige som at hun vinder i Lotteriet. Men det kan godt ske, at hendes svigtende Evne til at vælge rigtigt er parret med Forstandighed — og i det Tilfælde støtter hun sig til en Veninde, der ved bedre Besked — og har dermed reddet

sig op paa en Klippe i Brændingen, at sige hvis Veninden vil hendes Bedste.

At have *faa* Penge er sandelig en sørgelig Bremse paa ens forfængelige Ønsker — men med Snildhed og Omtanke kan man faa meget ud af lidt. Det gælder om at overveje hvert Køb — ikke alene i Relation til om det klæder En, men med Tanke paa, hvor meget Brug man har for det og hvilke andre Ting i Garderoben det passer til. Og her vil jeg gerne sige et Par smaa fornuftige Ting. Den ene er, at man altid bør købe det nødvendigste først (og de letsindige Ting senere om muligt), og den anden er, at Kvalitet altid betaler sig — ikke mindst, hvis man ikke har meget Tøj og derfor maa slide meget paa det, man har. Og der er i Grunden endnu en Ting, og det er: Køb aldrig outrerede eller blot stærkt modeprægede Ting, hvis De med stor Sikkerhed kan forudse, at De maa gaa med Tøjet i 3—4 Aar eller maaske længere endnu. Der er intet, der kan virke saa fortvivlende som en lynende sjov lille Tournurekjole, naar det er 3 Aar siden, at Tournuren var sidste Skrig. Saa føler man sig — ikke spøgefuld og koket — men i Dødsens Alvor som sin egen Oldemor, og det skal ikke være nogen behagelig Oplevelse.

Den bundfornuftige og udspekulerede Pige tænker muligvis allerede den Dag hun køber en Kjole, paa om den vil kunne omsyes eller farves med Held — og lader til en vis Grad dette Hensyn diktere sit Valg. Men det kan hænde, at det er for meget forlangt, at man i sin Lykkerus over en ny Kjole skal tænke saa jordbundne og praktiske Tanker — jeg nævnte det ogsaa blot for at have gjort min Skyldighed!

Et Sted, hvor Farvning specielt kan have Betydning for Budgettet er paa det Gebet, der hedder Aftenkjoler. Har man faa Penge at ofre paa sit Tøj, er det klart, at det bliver paa Selskabstøjet, fremfor paa Dagligtøjet, at man maa økonomisere. Baade fordi Aftenkjoler oftest er kostbare og fordi de bruges relativt sjældent. Den, der køber en turkisfarvet Kjole, kan roligt se en Fremtid i Møde, hvor den først vil opstaa som en f. Eks. giftgrøn Fugl Føniks og sidst som en sort. Og er man saa klog at sikre sig et ekstra Stykke Stof, kan man ved Hjælp af det forandre Overdelen til Ukendelighed, saa selv ikke den mest skarpsynede Veninde vil kunne kende den turkisblaa igen. Mænd tænker jo aldrig paa den Slags Ting — og det er vel til syvende og sidst dem, vi klæder os for, selv om onde Tunger paastaar, at den sødeste Triumf er at chokere Veninderne.

HVILKEN TYPE ER DE?

Hvis De vil være velklædt og rigtig klædt, maa De studere Deres Type og først og fremmest finde ud af, ikke alene hvad der klæder



Dem — men ogsaa, hvad De ikke kan have. Og enten dette sidste nu er et Snit eller en Farve, bør De sky det som Pesten. Hvis brunt er Gift for Dem — som det f. Eks. er Tilfældet for den, der skriver disse Linier — saa skal De ikke købe en brun Kjole, om De saa kan faa den for ti Kroner. Og det samme gælder Snittet. Hvis Deres Taille er Deres svage Punkt, saa lad Dem aldrig lokke ud i Rynker, selv om Deres Syjomfru forsikrer Dem, at det er vanvittig moderne og at Stoffet er som skabt til det.

Og paa den anden Side — hvis De har opdaget en eller anden lille Ting, der er et stort Nummer for Dem, saa vær ikke bange for at gentage det. Hvis De til Eksempel engang har haft en blaa Sweater, der har faaet Mænd til at tale om, hvor blaa Deres Øjne var, saa køb ikke en grøn næste Gang for Forandringens Skyld — køb hellere en blaa til!

Naar vi taler om Kvindetyper, bliver vi jo nødt til at tage det ret groft, for i Virkeligheden er der saa mange — eller rettere saa mange Nuancer inden for hver Type, at det vil være ganske uoverkommeligt at søge at faa dem alle med. Men visse Retningslinier kan vi dog opstille.

Vi vil dog ganske overspringe den perfekte, unge, søde, slanke, sportstrænede og dog feminine unge Pige — dette Idealbillede, som for det første kun findes i højst begrænset Udvalg, og som — naar hun endelig findes — kan bære snart hvad som helst i Snit og Stil, naturligvis med større eller mindre Held, men som alligevel er saa uhyre taknemlig at klæde paa, at hun ikke skal ofres videre Plads. Naturligvis har hun — som alle sine andre, ogsaa mindre »velstillede« Søstre — et Farveproblem at tage Stilling til, men det kommer vi til senere.

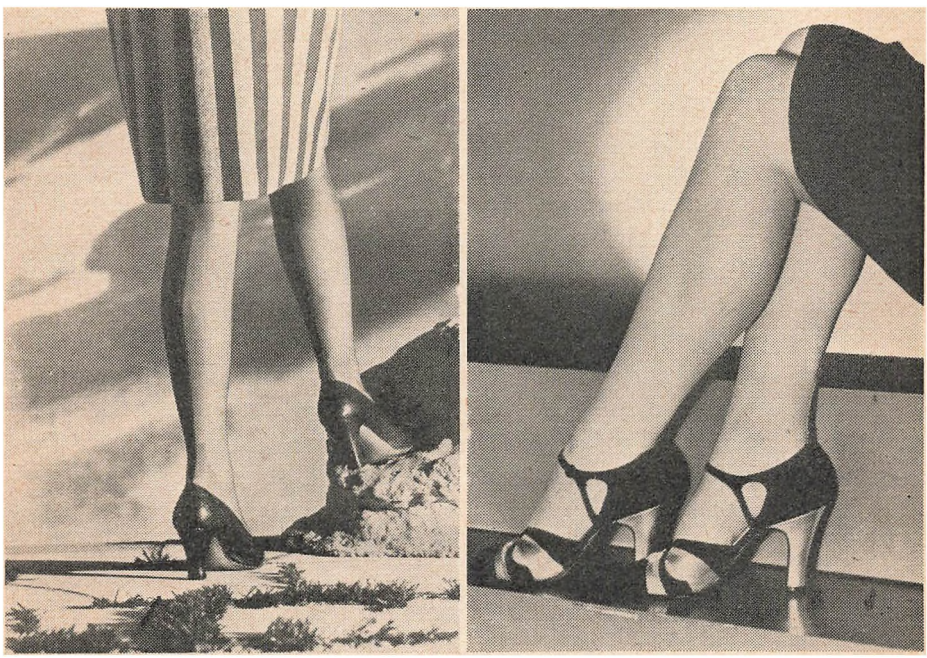
Vi skal derimod opholde os lidt ved de Tilfælde, der kan frembyde nogen Vanskelighed — og for hvem der er visse Faldgruber, der endelig bør undgaas, og visse andre Ting, der helst bør dyrkes flittigt..

Det er klart, at den lidt for høje Dame ikke skal vælge noget, der yderligere understreger hendes Højde. Tværtimod. Ingen Striber paa langs, ingen udpræget høj Taillelinie og ikke for korte Jakker eller Nederdele. Derimod kan hun udmærket bære storblomstrede Stoffer, som en Kvinde med mindre »Flademaal« bør undgaa; hun kan lege med Striber paa tværs, som vil virke smart og morsomt paa hende og faa hende til at virke kortere. Paa Grund af sin Højde kan hun tillade sig meget brede Revers, Rævecapes og langhaarede Pelse, store løse Frakker og store Tasker, hvis det er hendes Drøm. Men naar Moden dekreterer høje Hatte eller Turbaner, bør hun modificere dem lidt til Brug for sig selv, for de vil blot gøre hende endnu højere, saa hun

vil rage op over de Mænd, hun færdes med — og det er der ingen Kvinde (og faa Mænd), der finder nogen Fordel ved.

Det samme gælder Hælene — lad dem ikke være for taarnhøje, der er saa mange chike Sko nuomdage, der har lavere Hæle. Det er sandsynligt, at en høj Pige har store Fødder, og derfor bør hun ikke vælge spidse Faconer, men runde — og ogsaa interessere sig for taaløse Modeller, der er tilbøjelige til at faa Foden til at synes mindre. Det siger sig selv, at høje Korksaaler er Tabu — men lige meget, hvordan man ser ud, er der Ting, der bør undgaas, og andre, der bør favoriseres — og det gælder om at faa mest muligt ud af det forhaandenværende Materiale.

Men lad os nu se paa hendes Modsætning — den altfor lille, spinkle Dame. Hun skal naturligvis have høje Hæle og Hatte, korte og eventuelt ogsaa vide Kjoler. Hun skal med alle Midler stræbe efter at synes højere, end Naturen i sit uberegnelige Lune har skabt hende. Smaa Hatte vil være hendes Nummer — idet store Skyggehatte vil virke som Laag paa hendes Lidenhed og blot presse hende mod Jorden. Hvis hun ved Siden af at være lille og spinkel er udpræget feminin, kan hun have gode Dage — og tillade sig alt det Koketteri i Paaklædningen, som hun vil. Naturligvis indenfor Rimelighedens og den gode Smags Rammer. Og i den Forbindelse er det værdifuldt at erindre



sig, at god Smag i dette Decennium er ensbetydende med en vis Enkelhed.

Men yndefulde Kniplingsbluser, Rucher ved Hals og Ærmer, feminine Visitkjoler med smaa Læg og Rynker, smaa søde og sjove Hatte med Slør, rynkede Nederdele og taillestramme Frakker er noget, der altsammen vil klæde denne Type Kvinder. Til Gengæld bør hun ikke drukne sin Lidenhed i Ræve og ikke vælge meget stormønstrede Stoffer. De smaa yndefulde Mønstre og de ensfarvede Stoffer er hendes Kapitel. Striber paa Højden kan hun bære, men Bælterne bør være smalle.

Og nu kommer vi til hende, der har lidt for mange Pund at slaas med. For hende er Paaklædningen ofte et sorrigfuldt Problem — og her maa vi begynde med det inderste, nemlig Korsettet. Det er af vital Betydning, for selv den bedste Kjole ser ikke ud af nogen Ting, hvis den hænges paa en daarlig Figur. Men der er saa mange Korsettyper og saa mange forskellige Steder, hvor Pundene kan have sat sig, og derfor vil jeg nøjes med at sige, at man bør ofre stor Omtanke paa det lille Spørgsmaal — og ogsaa om nødvendigt en hel Del Penge — for det er af vital Betydning. I mange Tilfælde vil det være den bedste Løsning at faa et Korset eller et Korselet syet, saa det passer til Skikkelsen og tager behørig Hensyn til Farezonerne.

Undertøjet bør være glat syet for at fylde det mindst mulige — og her vil jeg gerne indskyde et lille Ord om Undertøj i Almindelighed: Der bør ikke være for meget af det — og det bør være af en Kvalitet, som Kjolen glider paa. Dette er især uhyre vigtigt, hvor det drejer sig om snævre Kjoler.

Men hvad bør nu en lidt svær Dame vælge sig, for at se bedst mulig ud? Først tager vi Stofferne. Hun vil være bedst tjent med ensfarvet eller ganske smaamønstret. Kraftige Striber er udelukket paa hvilken Led som helst — men ganske smalle Skjortestriber er godt, naar de anbringes paa den lange Led, og et Bærestykke paa tværs vil eventuelt ogsaa være udmærket, fordi den Bredde, det tilfører Skuldrene (og det er jo moderne) uvilkaarligt vil trække fra Hoftebredden.

Bælter maa være smalle og syet af Stoffet. Er de enten brede eller i en kontrasterende Farve (eller ak! begge Dele), drager de kun Blikket til en Taille, som muligvis slet ikke er til Stede.

Rynker er Tabu, men Læg og Biser er godt, naar de syes paa Højden og stikkes ned til Hoften. Der maa gerne være en vis Vidde i Kjolerne, men den bør først falde ud *under* Hoftens kritiske Punkt. Dette gælder ogsaa for Aftenkjoler, der bør skæres, saa de følger Skikkelsen ned over Hoften og derfra faar deres Vidde. Naar der er Tale om Dragter, er det ikke nogen Fordel for Skikkelsen at lave Nederdelene

for stramme — det foraarsager nemlig desværre ikke, at man ser tyndere ud. De bør sidde ikke for fast og have dybe Læg for og bag, men ikke i Siderne — og ikke hele Vejen rundt, da det vil give for meget Stof underlagt omkring Hoften.

Enkelhed, der jo til enhver Tid er en god Hest at holde paa, giver særlig Bonus, hvis man er lidt svær. Lad os tage et Eksempel som en outreret og taabelig Hat, skabt til at sidde i en mærkelig Vinkel og vippe paa Hovedet! — Saadan en Hat kan man ikke bære, hvis man er en lille rund Person — eller rettere: man kan godt, men løber en frygtelig Fare for at komme til at ligne en pyntet Flødeskumskage. Bær helst rimelige Hatte, hvis De forstaar, hvad jeg mener — og gerne Sportshatte, hvis de ellers klæder Ansigtet. Og à propos Sport, saa gaa aldrig i Bukser og aldrig i two-piece Badedragter — og betragt det ikke som en Ulykke. Lange Bukser klæder nemlig kun et ganske lille Faatal af Kvinder — højst ti Procent af alle de mange, der gaar med dem.

Men ihvorvel der er mange Ting, »man ikke maa«, naar man vejer lidt for meget, saa kan man udmærket godt klæde sig henrivende. Læg an paa det ladylike — og følg Deres Maal uden at skele til de Ting, kun de syttenaarige kan tillade sig. Hvide Piqué Revers paa mørke Kjoler er et godt lille Tip, fordi det drager Blikket mod Figurens Midte. Spidse Udskæringer er godt af samme Grund, og fordi de giver en lang, blød Linie sammenlignet f. Eks. med en firkantet Udskæring.

Søg efter Deres gode Punkter og gør mest muligt ud af dem. Maaske har De yndige smaa Hænder — og det vil sige, at De bør pleje dem og klæde dem i smukke Handsker. Maaske har De yndige Ben og bør derfor sænke relativt mange Penge i særlig smukke Strømper. Alle og enhver har noget smukt at prale af — og bør gøre det saa godt, det lader sig gøre.

Med Hensyn til Overtøjet, saa er det klogt at holde sig til det skrædersyede, for det kommer til at sidde bedst. Jakker bør ikke være saa korte, at de slutter paa Hoftens »yderste« Punkt og derved yderligere understreger den Bredde, som man jo helst vil bortforklare — de skal derimod helst være i den saakaldte Fingerspids-Længde. Frakker skal være bælteløse og gerne have en vis — om end ikke overdreven Vidde. Sørg for, at Skuldrene fremfor alt er velbyggede og rimeligt brede — det vil trække fra paa Resten af Figuren. Vælg lange Revers fremfor korte og en blød Effekt over Busten.

Hvor det gælder Farver, er det jo en kendt Sag, at lyse Farver tilsyneladende gør Figuren sværere end mørke — og ud fra det maa det fraraades at tage ensfarvede Pastelfarver og hvidt. Men naturligvis

kan man ikke om Sommeren gaa i ene mørke Farver — prøv f. Eks. smaamønstret i mørkt og lyst. Til Aftenbrug bør alt hvad der bruser og fylder undgaas, som f. Eks. Tyll og Taft, Chiffon og Moiré. Vælg hellere en gedigen og tung, blød Helsilke med et godt Fald — og sy den i en kvindelig Facon.

I al Almindelighed kan det siges, at man stofmæssigt set skal vælge tynde Stoffer frem for svære — til Dragter hellere Kamgarn end Twed, til Frakker hellere en glat Vævning end en nubret og svampet, der fylder langt mere o.s.v. De tynde maskinstrikkede Jumpers vil sandsynligvis være et bedre Valg end en svær haandstrikket — og det er stadigvæk et Spørgsmaal, hvorvidt Sweaters i det hele taget er en god Idé. Det kommer an paa den Fylde, de skal dække — og paa, for at sige det rent ud, om man har en velsiddende Busteholder paa. For De ved nok, at hvis der er noget, der virker afslørende, saa er det nærmest en Sweater!

Om den lidt ældre Dames Paaklædning skal ikke tales for meget, for hun vil sandsynligvis falde ind under en af de allerede nævnte Kategorier. Og nu om Dage er der jo snart sagt ikke noget, der hedder Alder, før man er krumbøjet og rystende. Og derfor er der heller ikke den fjerneste Grund til at klæde sig paa som en ældre Dame, før ens Udseende med Vold og Magt tvinger en til det. Noget andet er, at naar man har paseret de fyrre, vil der være Ting, der klæder en bedre end netop Bachfisch-Tøj — og derfor maa man hellere renoncere paa de meget ungdommelige og vilde Ting og koncentrere sig mere om de ladylike. Men der er sandelig ingen Grund til at lade sine Nederdele blive lange og »ældre« og i det hele taget gaa ind for en humørløs Stil, fordi man er omkring de halvtreds. Ingen Kvinde bør i vore Dage opgive sin Ungdom uden haard Kamp — og ens Klæder er et udmærket Kampmiddel.

LIDT OM CHIK.

Der er visse Kvinder, der er født med Evnen til at virke chike — og andre, der aldrig bliver det. Noget ligger det uden Tvivl i Figuren — læg Mærke til, at den, der har korte Ben, har meget vanskeligere ved at virke chik end den, der har faaet et Par lange udleveret — men det Tøj, man bærer, den Maade de enkelte Ting er sammensat paa, har forfærdelig meget at sige. Her spiller Farverne igen en Hovedrolle, men det skal vi straks komme til. Lad os først se lidt paa Linien.

Det kan ikke skjules, at det oftest er de enkle Ting, der virker chikest. Der kan saa være en eller anden elegant Detaille, der præger dem dyrt — men Snittet er tilsyneladende enkelt, og det vil igen sige, saa paradoksalt det end lyder, at det med vore Dages Skræderkunst



er særdeles udspekuleret. Det er uhyre vanskeligt at definere Begrebet Chik — men det betyder blandt andet en god Balance i det, man har paa. Man maa overlægge med sig selv, hvor Vægten skal lægges. Er Kjolen decideret pyntelig, maa Hatten være mere i den rolige Genre — og omvendt. Og den, der har stor Forkærlighed for de mægtige moderne Clips, maa saa til Gengæld renoncere paa anden Pynt paa Kjolen, saasom Applikationer, Broderi og lignende — for ellers vil det virke overlæsset, og Smykket desuden ikke komme til sin Ret. Man kan lære megen Chik ved at studere de store internationale Modeblade engang imellem — og lægge Mærke til, hvorledes Ting og Farver stilles sammen.

Man kan ikke virke chik, hvis de Ting, man har paa 1) ikke passer til Lejligheden, 2) ikke passer til en selv, og 3) ikke passer til hinanden. Og den, der for enhver Pris vil være velklædt og ikke har saa mange Penge at gøre med, sørger hellere for eet komplet Ensemble, hvor enhver Ting er valgt til at staa til Resten — end en hel Del Ting, der maaske er meget søde og fikse, men som ikke indgaar i det Hele, man har Brug for.

Siden hen skal vi se lidt paa, hvad man bør sætte øverst paa sin Ønskeseddel, hvis man er Frøken X eller Fru Y, men nu maa vi styrte os over det muntre og straalende Kapitel, der hedder Farver.

FARVERNES LILLE SPIL

Farver er en frygtelig Fristelse — en Fare, en Faldgrube og en Velsignelse. Farver er Glæde, Farver er Spøg — men hvis vi skal have nogen som helst Chance for at redde os velklædte ud af Kontakten med dem, maa vi nærme os dem med den største Reservation. Møder vi dem med Begejstring og aabent Sind, ja saa staar vi der med en gul Kjole og en knaldrød Frakke, inden vi ser os om, og hvad skal vi stille op med det? Man skal have mange, mange Penge for hæmningsløst at kunne tilfredsstille sin Farveglæde. Vi, der ikke har det, maa tænke os godt om, inden vi bestemmer os.

Nu er der jo det lykkelige, at *alle* Farver ikke klæder noget enkelt Menneske — der er altid visse, som man vælger til sine Yndlinge, og jeg finder det langtfra stereotypt, hvis man holder fast ved dem.

Personlig deler jeg Menneskeheden op i dem, hvem kolde Farver flatterer — og dem, der helst skal klædes i varme Farver. Og før vi gaar videre, skal De lige tænke efter, til hvilken Kategori De selv hører. Har De brune Øjne, er det sandsynligt, at De hører til den sidste og at Farver som brunt, grønt, gult, crème og lakrødt klæder Dem. Og har de blaa Øjne, kan det være, at De bør holde Dem til graat, blaat i alle Shatteringer samt kolde lilla og røde Farver. Men det er

ikke absolut sikkert — dog tiltror jeg enhver Kvinde at kunne bedømme, hvilke Farver der klæder hende bedst.

Hvidt og sort gaar udenfor Nummer. Hvidt klæder næsten alle — undtagen den specielle udflydende Type med kedeligt »mellemfarvet« Haar, vage Træk og lyse Øjne og Vipper. Hun behøver absolut en Farve til at flattere sig og kaste Glans over sit glansløse Selv. Sort klæder ogsaa de allerfleste — dog blot ikke de, der har en uren, brunlig eller grumset Teint, for saa bliver Resultatet blot »Mosekonen bryg-ger«. Og naturligvis kræver enhver Farve en speciel og gennemtænkt make-up for at virke efter sin Hensigt — men det hører ikke hjemme her.

Det er god Økonomi at holde sin Garderobe indenfor faa Farver. Det behøver ikke at blive kedeligt — og det er uhyre praktisk, hvis man ikke ejer saa mange »Stykker«. Det vil nemlig sige, at man kan ordne det saadan, at een Frakke kan gaa over alle ens Kjoler, samt over en Dragt — at Bluser og Sweaters kan bruges til den samme Nederdel o.s.v. Det vil ogsaa i høj Grad indskrænke Udgiften til det dyre Tilbehør: Sko, Hatte, Handsker, Tasker og Bælter — og hvad disse Ting betyder paa et Budget, ved enhver Kvinde.

Selv om De har godt Raad, er det en god Idé at have — i det mindste relativt — lidt Tøj ad Gangen. Tøj i Skabet, der ikke bliver gaaet med, er død Kapital og bliver efterhaanden umoderne. Desuden virker det som daarlig Samvittighed paa en, at man ikke gaar med det. Idealet maa efter min Erfaring være at have lidt Tøj ad Gangen — men lige det, man har Brug for. Og hvad man har Brug for, er selvfølgelig uhyre individuelt.

Men for at illustrere, hvorledes man kan anvende en bestemt limiteret Farveskala, skal jeg give et lille Eksempel. Det er en ung Dame, der holder meget af brunt. Hun har saa f. Eks. en lysebrun løs Kamelhaarsfrakke og — passende til den — en mørkere brun Tweeddragt til Vinterbrug, og en tynd, smaaternet Dragt med giftgrøn Sweater eller Bluse til Foraarsbrug. Desuden kan hun have en grøn, ulden Kjole til »pænt« og en crèmefarvet Sportskjole med brunt Læderbælte og brunternet Lommetørklæde. Hvis hun er saa klog, at hun lader Tweeddragtens Jakke sy i lige Facon, kan hun eventuelt bruge den som Jigger over diverse Sommerkjoler — mønstrede eller ensfarvede indenfor den samme Farveskala. Den vil ogsaa i givet Fald kunne gaa over en Aftenkjole — og har hun ikke Raad til baade en Sommer- og en Vinteraftenkjole, saa undgaar hun baade blomstret (der er saa specielt sommerligt) og brunt og sort (der er specielt vinterligt) og vælger hellere grønt, lakrødt eller crème — ogsaa gerne violet!

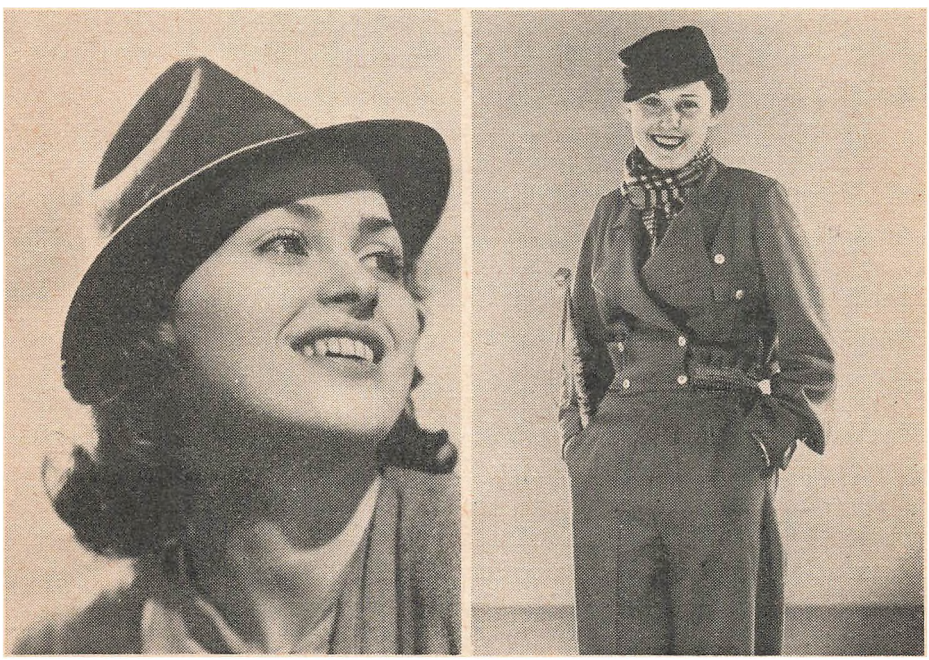


Dette er — det indser jeg meget vel — et Skoleeksempel, men det er ogsaa stillet saa regulært op for at belyse med al Tydelighed, hvorledes man i givet Fald kan fordele sine Farver.

Naturligvis er det kun givet meget faa Mennesker saadan lige med eet at anskaffe sig en hel Garderobe efter et nyt System — men enhver kan ved sine Indkøb arbejde hen imod at skaffe sig en Række Ting, der dels dækker Behovet og dels passer sammen som vist ved ovenstaaende. Stort set behøver den unge Dame, der har de nævnte Ting i sit Skab, kun to Par Handsker, nemlig et Par svære (Vaskeskind eller Svineskind) og et Par lette (Glace eller Ru i brunt), og strengt taget vil hun kunne klare sig med fire Par Sko: et Par svære, brune Sportssko, et Par højhælede brune Chevreau Sko, et Par Aftensko og et Par Sommersko i hvidt og brunt. Havde hun introduceret flere Farver i sin Garderobe end de nævnte, maatte hun selvsagt ogsaa have flere Sko og Handsker. Hun kan klare sig med to Tasker — en brun Kalveskindstaske og en Aftentaske — og med to Hatte, en brun sportslig og en grøn, der kan være lidt mere munter og maa staa til baade Blusen og Kjolen.

LIDT OM SAMMENSÆTNING

De fleste af os kan vel sagtens vælge en smuk Ting, naar vi ser



den færdig — men at sætte forskellige Ting sammen, saa Resultatet virker rigtigt og færdigt som et sluttet og chikt Hele — det er vanskeligere.

Her er der visse smaa Regler, der kan tjene som Støttepunkter. Først og fremmest gælder det naturligvis om, at de Ting, man sætter sammen, er holdt i samme Stil. Og dermed menes f. Eks., at man ikke kan sætte en pyntet Eftermiddagshat til en Sportsdragt og omvendt. Lige saa lidt ser det godt ud at bære en Ulster til en Georgette Kjole om Eftermiddagen — og hvis man nu er saadan stillet, at man ikke har nogen »fin« Frakke, er det klogt at renoncere paa Georgettekjolen og tage en ulden lækker Kjole i Stedet, — den kan udmærket godt være syet saaledes, at den kan gaa til Eftermiddags- eller Bridgebrug, og den vil ikke faa Ulsteren til at ligne en fattig Fætter fra Landet.

Man kan ikke have en Silkebluse paa til en Sportsdragt, men derimod en ulden Bluse eller en Sweater. Til en skrædersyet Kamgarnsdragt, syet til Bybrug — altsaa som rigtig Spadseredragt — bæres en *mat* Silkebluse eller en ulden Bluse, syet uden videre Pynt og Sager.

Sætter man ternet og ensfarvet sammen i en Dragt, er det Nederdelen, der skal være ternet — og sætter man to Nuancer af samme Farve sammen, skal Jakken have den mørkere Farve, i al Fald som Moden er i Øjeblikket. Det er saaledes ogsaa smartere at have mørkeblaa Sweater til hvide, lange Benklæder eller Shorts end det omvendte. Og til smaa Sommerkjoler med Bluse og rynket Nederdel vælger man gerne en mørk ensfarvet Bluse til en mønstret eller blomstret Nederdel, hvori Blusens Farve gaar igen.

Hatten maa altid svare til Kjolen — og ikke nødvendigvis til Overtøjet. Hvis man altsaa har ovenomtalte grønne, uldne Kjole under en kamelfarvet Frakke, saa skal Hatten være grøn og ikke brun. Tasken kan i et saadant Tilfælde godt være grøn, men lige saa godt brun (i en lidt mørkere Nuance end Frakken), specielt, hvis en eller anden lille Besætning (Bælte, Lommetørklæde, Broderi eller lignende) paa den grønne Kjole retfærdiggør det.

Handsker vælges gerne i en lysere eller mørkere Nuance end den Dragt, hvortil de skal passe. At holde samme Farve virker kedeligt. Man kan ogsaa gaa over i en helt anden Farve, der i mange Tilfælde vil virke smartere. Graa Handsker til en graa Dragt er f. Eks. ikke morsomt — Svineskindshandsker er bedre, hvis Dragten ikke er direkte pyntet — i det Tilfælde gaar man over i Glacé eller Ruskind — gerne i brunt til graat, hvis der hører brun Hat til.

Det kan være smart med en hvid Dragt og sorte Ruskindshandsker, og en gul eller lyseblaa trekvartærmet Kjole ser glimrende ud



med brune Ruskindshandsker. Men man maa blot sørge for, at Handskernes Farve gaar igen et eller andet Sted paa Dragten — i et Lommetørklæde, i brune og hvide Sommersko eller i Hatten. Det er virkelig et lille Spil, som nok kan sætte en graa Haar i Hovedet, hvis man ikke er født med den store Sikkerhed, der lader en vide alting pr. Intuition.

De forkerte Sko kan ødelægge et ellers smukt Ensemble. Det siger sig selv, at Sportstøj kræver lavhælede Sko i den svære Retning, og at pynteligt Tøj kræver højhælede, lækre Sko. Den, der ynder den gyldne Middelvej eller som gerne vil have et Par Sko, der passer til mest muligt, bør vælge en lille snøret Sko med Officershæl. Til en saakaldt Spadseredragt kan man bruge en høj- eller lavhælet Sko som man vil, blot den ikke virker pyntet.

Naar det drejer sig om Strømper, skelner man mellem en Vinter-Farveskala og en Sommer do. Vinterfarverne er i mørkere Nuancer, Sommerstrømperne altid i lysere Nuancer — ofte »solbrændte«, hvad der passer bedst til hvide og sammensatte Sko. Det ser ikke godt ud, hverken med for lyse eller for mørke Strømper — det sidste kan endda gaa an, ja kan virke meget chikt til en sort Kjole og sorte Sko — at sige, hvis de er flortynde.

Til Sne og Slud er en tynd Uldstrømpe det mest velklædte, man kan vælge — og kan være ganske chikt, hvis den er i en morsom Vævning. Tykke Uldstrømper er — bevares — ogsaa velklædt, naar Vejret er til det, men det er et risikabelt Foretagende, hvis ens Ben ikke er værdige til at deltage i en Hollywood-Konkurrence.

Naar det drejer sig om at sammenstille Farver, kan man følge den Regel, at over tre Farver kan man ikke tillade sig uden at blive en Regnbue. Og saa er det endda sikrest at holde sig til to ad Gangen. (Her er naturligvis undtaget mønstrede og blomstrede Stoffer i mange Farver). Een Ting er i al Fald sikkert — at een Farve maa have Overtaget, hvis Resultatet skal blive chikt.

Vi vil tage nogle Eksempler. Man har for Eksempel en Sommerkjole med marineblaa kortærmet Bluse og rynket Nederdel mønstret i hvidt og blaat. Hertil bæres en Krans af tykke, røde Træperler om Halsen. Den tredie Farve virker altsaa kun som et Glimt. Skulde man give dette Kostume Overtøj paa, blev det maaske en blaa Jigger, og havde man Lyst, kunde man godt tage en rød Taske.

Man har f. Eks. en grøn Lærredsdragt med en gul Bluse. Saa kan man sætte et Smykke af udskaaret brunbejset Træ paa Reverset og bruge brune Sko.

Paa en sort Aftenkjole kan man have et Skærf i to Farver lilla, en

lys og en mørkere. Dertil lilla Sko. Det virker altid godt at gentage en Farve.

Man kunde komme med tusindvis af Eksempler, men jo flere man vilde nævne, jo mere haabløs vilde den Opgave synes en: at give en virkelig Ledetraad! For Farver kan jo varieres i det uendelige — det er noget af det morsomste og farligste, der er til. Men den, der ikke i sine Fingerspidser og i sit Øje har virkelig Følelse for Farver, behøver ikke at være modløs, for der er saa mange klassiske Sammensætninger, hun kan ty til, hvor man kan være sikker paa Resultatet.

HVAD ER VIGTIGST I SKABET?

Moden og ens Levemaade er de to Ting, der maa afgøre hvilke Ting, der er vigtigst at anskaffe for hver især. Men der er visse Klæder, der som Livet leves i Dag, næsten *maa* være til Stede, for at man kan føle sig velklædt.

Det første er en Spadseredragt. I den kan man strengt taget begynde og ende Dagen. Man kan have den paa til sit Arbejde, paa Indkøb, paa Visit, og saagar paa Restaurant, hvis det skal være. Den kan bæres ude og inde — og den er altid velklædt, hvis den ellers er syet af en god Skræder og — det er et meget vigtigt Punkt — af et Stykke Stof, der ikke er saa løst i Vævningen, at det »giver sig«. For en bulet Nederdel tager Glansen af enhver Dragt, saa kan den ellers være saa pæn, den være vil.

Det næste er »den lille uldne Kjole« — jeg siger med Vilje ikke den lille sorte Kjole, for det er jo ikke nødvendigt, at den er sort, især ikke hvis man er ung — skønt det ikke kan skjules, at sort har specielle store Chancer. Den, der med Omtanke lader sig sy en lille sort Kjole, kan ved Hjælp af forskellige Ting trylle den om til at passe til mange forskellige Lejligheder. Med hvide Piquekraver og Manchetter er den en beskeden lille Sag — yndig paa Kontor og hjemme — med en lille smaaternet stivet Flip og en Taftsløjfe i Halsen er den igen noget andet, og med crêmefarvet Kniplingsgarniture noget helt tredie. Til Aftenbrug kan det hele pilles af, og i Stedet kan man fæste et stort moderne Smykke paa den og have et Armbaand, der svarer til. Er Figuren til det, kan man faa lavet en stor Tournyresløjfe af Baand i sort og grønt lige til at sætte bagpaa. Men det siger sig selv, at er man ude efter en saadan Forvandlingskjole, saa maa man overtænke alle Mulighederne, inden man vælger Snittet.

Den obligatoriske Frakke vælges, saa den paa engang kan gaa over Dragt og Kjoler — men det har vi allerede været inde paa. Det samme gælder Regnfrakken.

Med disse faa Ting vil det være muligt at eksistere og virke chik,

naar dertil kommer Bluser, Hat, Sko og Taske. Samt et Par Sommerkjoler.

Det næste, der maa tænkes paa, er Sportstøjet — og den billigste Maade at sikre sig Aaret rundt paa det Gebet vil uden Tvivl være at faa en Dragt, bestaaende f. Eks. af en ternet Nederdel med Sweater, som man kan bruge alene inden Døre — og en ensfarvet Jakke med god Plads i og store Revers. Den gode Plads vil i koldt Vejr kunne udfyldes med en svær Sweater og en Vindbluse — og naar Regnfrakken kommer over, vil man kunne klare sig i al Slags Vejr.

Og saa stopper vi her — for det skulde jo kun være en lille Oversigt over, hvad der er *vigtigst* i en ung Dames Skab. At Ønskerne er mange flere, siger sig selv.

PAK TIL EN LILLE REJSE

Hvad tager De paa, naar De skal ud at rejse? Det rigtigste er at rejse i en Dragt med Sweater eller Bluse under — og Frakke eller Pels over (eller over Armen, alt efter Aarstiden). En Regnfrakke eller rettere en Cotton Coat kan eventuelt gøre det ud for en Frakke, men det vil sandsynligvis ikke være praktisk ved Rejsens Maal, hvor De maaske kommer til at savne Frakken. Hertil fornuftige Sko og Sportshat og en rummelig lynlaaslukket Taske. Til Søs kan det være praktisk at erstatte Hatten med en fastsiddende Turban, tvundet af blødt uldent Stof, gerne det samme som Blusens.

Hvad der iøvrigt gaar i Kufferten, vil naturligvis være uhyre individuelt og rette sig efter Opholdets Varighed og hvad man vil foretage sig. Men eet er værd at huske — og det er specielt vigtigt, hvis man rejser fra Sted til Sted — at Helsilke og Heluld pakkes bedst, det vil sige bliver mindst krøllet. Sko medføres i Skoposer — en Sko i hver Pose, der ikke behøver at have noget Lukke, og Toiletartikler i en Æske. De gammeldags Toiletruller af Stof er i Virkeligheden ikke praktiske, for man staar altid med nogle Ting tilovers, som der ikke er Plads til. Og hvor gør man saa af det?

Det er en god Idé at medføre en Del af de tynde sammenklappelige Virebøjler, for man har endnu ikke oplevet et Klædeskab, hvor der var tilstrækkelig mange Bøjler. En Ting, man absolut ikke kan være foruden paa en Rejse, er en Slobrok — og har man ingen, maa man tage en Badekaabe i Stedet.

ER DERES TØJ »SOIGNERET«?

Det kan lidet nytte, at man har meget Tøj, hvis man ikke forstaar at passe det og »holde det i Form«. Det er slet ikke noget ringe Arbejde, og man skal bestandig have et Øje paa hver Finger og være



der med Pressejern og Renseklud. Lad os se lidt paa de værste Forsyndelser indenfor Omraadet og paa, hvorledes man kan undgaa dem.

Sørg altid for at have virkelig gode Skuldre i alt Deres Tøj — det betyder saa meget — ikke mindst i Sweaters og Jumpers, der *altid* skal forsynes med Skuldre, ligesom Bluser og Kjoler.

Vær paa Vagt overfor bulede Nederdele og Kjoler — hvis Stoffet er løst »siddes det ud«, og al Pynten er af Dragten. Dette kan man vanskeligt presse ud selv, det maa der en Fagmand til — men man kan hjælpe meget ved at trække en lille Smule op i Kjolen eller Nederdelen, før man sætter sig — og ved aldrig hjemme hos sig selv at gaa med en Dragtnederdel eller en meget stram Kjole.

Pletter hører til de »forbudte« Ting — de forekommer ganske simpelt hen ikke i en velklædt ung Dames Garderobe. Tag dem af med det samme, saa gaar det nemmest, og hvis De ikke er sikker paa Fremgangsmaaden, saa kik i en Fagbog — der findes forskellige — eller overlad til et Renseri at pletrense Kjolen. For hvis man faar Pletten bort og staar med en Skjold i Stedet, er der intet vundet — og maaske tabt en hel Del, for bagefter er det meget vanskeligere.

Pas paa Kraven paa Dragten og Frakken og — ganske særligt — paa Kraven paa den lyse Cotton Coat. Det ser forfærdeligt ud med mørke, fedtede Rande her — og man bør ikke vente, til det er rigtigt slemt, før man træder i Aktion med sin lille Klud dyppet i Stenkulsnafta.

Det er en dyr Sport at holde af hvide Kraver og Manchetter — for de skal være saa blændende hvide, som den Sne, der faldt for et Minut siden, ellers er de ingen Pynt. Og Undertøj, Skulderstropper og Korseletter — ak, de kan være et rystende Kapitel for sig.

Strømper skal vaskes op hver eneste Aften — af to Grunde. For det første er det ikke lækkert at tage et Par brugte Strømper paa — og for det andet holder de adskilligt længere ved hyppig Vask. Det skal være godt at komme lidt Køkkensalt i Skyllevandet. Det gør Traadene sejge og mere slidstærke. Og sørg for, naar De trækker dem paa, at Hælen og Sømmen sidder lige — hvis det første forsømmes, slides Strømpen igennem paa det tynde Sted, og hvis Sømmen sidder i en Bue, giver det Indtryk af hjulede eller kalvede Ben — og det er jo ikke det, der er Meningen.

Skohælene er et andet vigtigt Punkt. De er da ikke skæve, vel? For det kan ødelægge hele Tegningen! Og hvis Hælene bliver skrabede, som meget let kan ske paa forskellig Maade (bl. a. hvis man kommer til at træde ned i en Rist), saa kan de ganske nemt overtrækkes igen — og det er absolut værd at ofre.

Hvis ens Handsker gaar op i Sømmen, kan de nemt syes — gør det hellere, naar De tager dem af, end naar De næste Gang tager dem paa igen — for saa er der sikkert ikke Tid. Og hvis sorte Handsker bliver slidte, kan de faa lidt Tusch eller Sværte paa de værste Steder — de brune kan man rette op med lidt brun Skosværte og gnide ordentligt efter, mens de er paa Haanden. Lyse Handsker maa være rene, ellers er de værre end ingen — Glacéhandsker lægges i Benzin eller Tetraklorkulstof i 10 Minutter, trækkes vaade paa Haanden og gnides rene paa Hænderne med et rent linned Stykke. Vaskeskinds- og Hjorteskindshandsker vaskes i fedt Sæbevand og skylles i et nyt Hold Sæbevand. Man klapper dem i et Haandklæde, vider dem ud ved at tage dem paa, trækker dem forsigtigt af igen og hænger dem til Tørring — men ikke paa Varmeapparatet. Naar de er tørre, gnides de bløde.

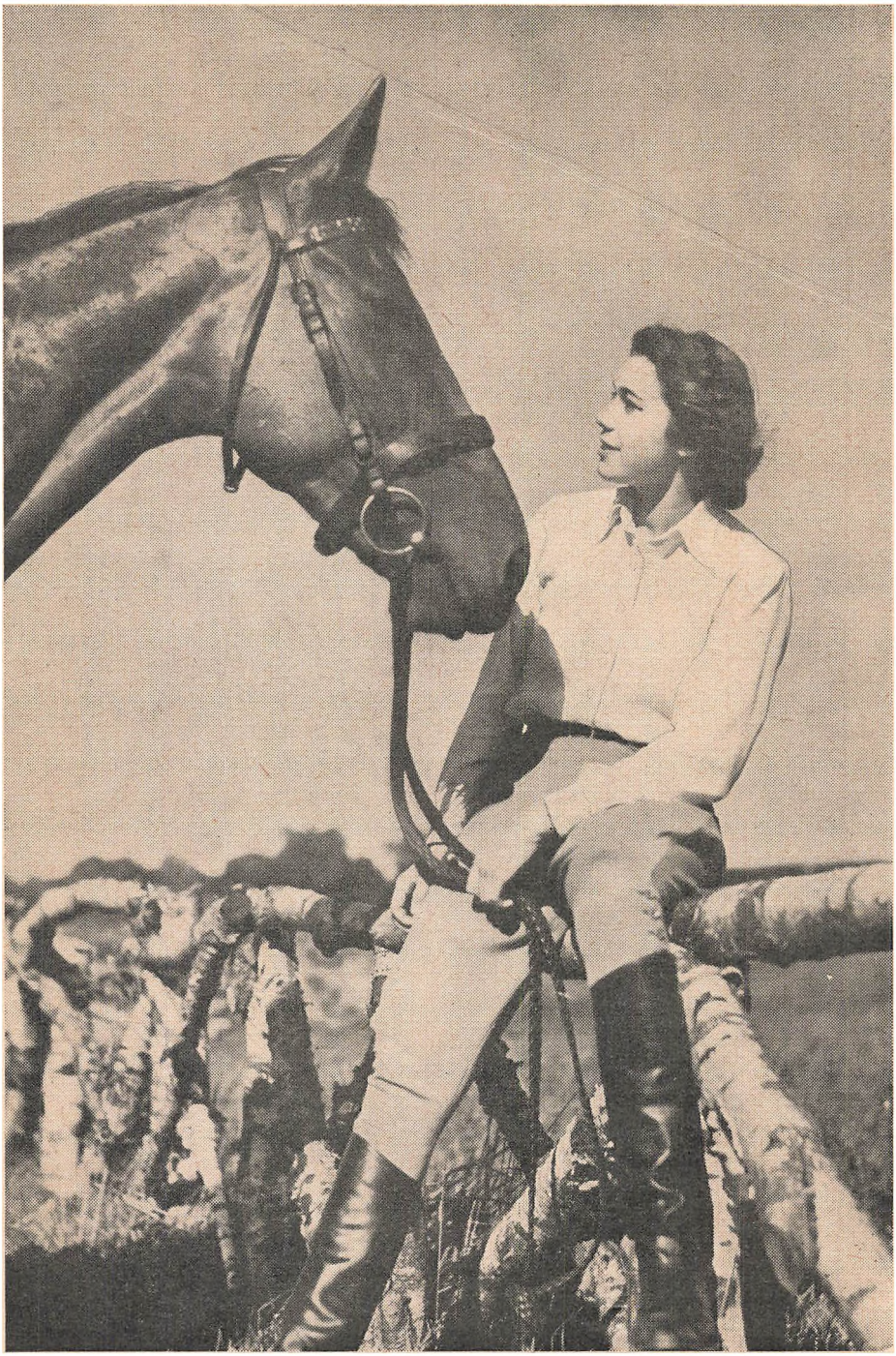
Tasker lever længere, naar de ikke stoppes fulde. Hvis De endelig maa føre en større Bagage med Dem, saa vælg hellere en stor Taske end at overanstrenge en mindre. Den vil nemlig dø af det. Tasker, der har mistet deres Glans, kan pudses med lidt hvid Crème — man kan ogsaa i givet Fald bruge sort og brun Skocrème, blot man gnider det grundigt af.

Alt mørkt Tøj maa børstes, inden man tager det paa — eller naar man tager det af. Pelsværk maa ikke hænges ind i Skabet, hvis det er blevet fugtigt — men skal rystes og hænges inde i Stuen (men ikke ved Varmeapparatet). Iøvrigt bør man ryste sit Pelsværk flittigt, og er man forfængelig nok til at ville paatage sig ekstra Umage, kan man banke det med to tynde Bambuspinde — det gør det blødt og fyldigt og faar hvert Haar til at fylde mere.

Hatte børstes flittigt og sættes paa Hattestandere fremfor at lægges paa en Hylde — de holder Faconen meget længere paa den Maade. Forøvrigt er det en god lille Pengeanbringelse een Gang for alle at skaffe sig tilstrækkelig mange Hattestandere, Skoblokke og virkelig gode Bøjler — d.v.s. Bøjler, der er brede nok til virkelig at gaa ud i Skuldrene paa Kjoler og Dragter. I den Forbindelse bør jeg maaske ogsaa nævne Bluseskaanere af Cellophan, Oilsilk eller tyndt Stof — og Dragtposer til de lyse Kjoler — ikke mindst de lange Aftenkjoler, der er tilbøjelige til at slæbe i Skabet.

Sweaters skal ligge ned — ikke hænge op, — Strømper og Handsker, Baand og Kraver er lettest at holde Orden paa, hvis de ligger i Æsker. Man kan faa mange muntre tapetovertrukne Æsker i forskellige Størrelser og Faconer for en rimelig Penge.

Og hermed er vi vist naaet til Slutningen af vort lille Afsnit. Mon De er blevet blot en lille Smule klogere end De var, da De begyndte?



Jeg haaber det, siden jeg har øst af mine bedste Erfaringer — og givet Dem det positive Resultat, jeg er naaet til gennem adskillige Fejlgreb. For Fejl gør vi alle — og for en forfængelig Datter af Eva er det en bitter Stund at dreje sig foran Spejlet i en ny Kjole og saa maatte sande for sig selv: Der greb jeg galt!

Skulde det hænde Dem — og har De Raad til det — saa er mit Raad dette: Grib Ondet ved Roden. Sælg Kjolen, lav den om, farv den — men gaa ikke med den, hvis den giver Dem en ilde Fornemmelse af, at den misklæder Dem.

For er det ikke saadan, at hvis man ikke føler sig vel i sit Tøj, er man hverken fri eller glad? Man er ikke paa Højden, men tværtimod et sikkert Bytte for Komplekser. Og man vilde være lang bedre tjent med at bære en gammel Kjole, som man af Erfaring ved klæder en.

Paa den anden Side — hvis det er lykkedes at vælge noget smukt, ja — saa er man saa triumferende, saa sikker paa sin egen Sejr, at den faktisk allerede er vundet. Man venter Beundringen med sit største Smil, fordi man ved, at man ser godt ud — og se, man faar den!

Det kan være besværligt at være en Kvinde med de hundredvis af Muligheder, som Moden giver en at vælge imellem — men lad os ikke tabe af Syne, at det ogsaa er lynende morsomt — et lille Spil med Farver og Linier, der aldrig taber i Interesse, saa længe der er nogen, vi gerne vil se godt ud for — og forhaabentlig vil den Tilstand holde sig, til vi segner om en Dag. For er vi trætte af at behage, er vi trætte af alt ....

CLAUDIA.

KVINDENS RETSSTILLING

AF POLITIFULDMÆGTIG, CAND. JUR.
FR. KOOPMANN

KVINDENS RETSSTILLING . Af Politifuldm., cand. jur. Fr. Koopmann

Da min Bedstemoder nærmede sig 90 Aar, begyndte hun at skrive sine Erindringer. Desværre naaede hun kun at fortælle om en Forelskelse i en Løjtnant, som hun ikke fik, fordi Forældrene blandede sig deri. Hendes Fader, der var meget velhavende, syntes ikke om Partiet, fordi Løjtnanten var fattig, og hans Familie, der var meget aristokratisk, fandt ikke Partiet fint nok.

Da hun saa vilde gifte sig med min Bedstefader, der var Enkemand med 4 Børn, vilde Faderen heller ikke give sit Samtykke og sagde til hende, at hun ikke behøvede at gifte sig for at blive forsørget, idet han havde sikret hende tilstrækkeligt til, at hun kunde leve uden Bekymringer. Her lod hun sig dog ikke afvise, men trumfede igennem, at Faderen gav sit Samtykke.

Naar jeg nævner denne Episode, er det for at vise Kvindens afhængige Stilling i Hjemmet i Midten af det 19. Aarhundrede, særlig fordi der praktisk taget for den ugifte Kvinde kun var een Karrière, nemlig Ægteskabet, og dog var min Bedstemoder en Kvinde af ganske usædvanlig Dygtighed og Energi. Men den Mulighed, at hun selv kunde skabe sig en Levevej, faldt hverken hende eller hendes Fader ind.

Naar man i Nutiden anser det for en Selvfølge, at Kvinder er ligestillede med Mændene paa praktisk talt alle Omraader, saa er det i Virkeligheden ikke noget selvfølgeligt, men en Revolution i Kvindens retslige Stilling sammenlignet med Forholdene for blot en Generation eller to tilbage. Denne Udvikling er ikke kommet af sig selv, men er et Resultat af det maalbevidste Arbejde, der er udført af Kvindesagens Forkæmpere.

Tanken om Kvindernes Ligestilling med Manden i Samfundet og Hjemmet opstod som saa meget andet under den store Revolution i Frankrig, hvor Encyklopædisten Condorcet slog til Lyd for Kvindernes Ligestilling med Mændene i Overensstemmelse med Erklæringen om Menneskerettighederne, men Tanken fandt ikke Tilslutning. Først efter Midten af det 19. Aarhundrede tager Bevægelsen for Kvindernes retlige Livsstilling fat, og det er ikke i Frankrig, men i de angelsaksiske Lande, at den faar praktiske Følger.

I de nordiske Lande var det kvindelige Forfattere, i Danmark Mathilde Fibiger, i Norge Camilla Collet og i Sverige Frederikke Bremer, som ved deres Skrifter gav Stødet til, at der dannedes Kvindeorganisationer, for Danmarks Vedkommende i 1871.

Allerede før dette Tidspunkt, nemlig i 1857, havde Lovgivningen for-

bedret Kvindens Retsstilling, idet ugifte Kvinder fik personlig Myndighed og lige Arveret for Sønner og Døtre, og ved den vigtige Næringslov af samme Aar, der betød et Brud med Datidens Bevillingssystem og gjorde Retten til at erhverve Borgerskab fri saavel for Mænd som for ugifte Kvinder og forladte Hustruer.

Gifte Kvinder kunde ikke faa Borgerskab, hvilket hang sammen med, at Mændene alene raadede over Boet, og Retten for Kvinden til Borgerskab bortfaldt ved Indgaaelse af Ægteskab. I den nugældende Næringslov af 1932 har gifte Kvinder faaet samme Ret til at løse Næringsbrev som ugifte — som Borgerskabet er omdøbt til, — men det er kun een af Ægtefællerne, der kan have Næringsbrev. Hvis en Mand og Kvinde, der begge har Næringsbrev i Forvejen, gifter sig med hinanden, falder Retten dertil dog ikke bort.

Denne Undtagelse skyldes sikkert, at man ved Lovens Affattelse ikke har været opmærksom paa Problemet.

De Maal, Kvindesagens Forkæmpere arbejder med, Ligestilling med Manden med Hensyn til Adgang til Uddannelse og Stillinger i Ægteskabet og med Hensyn til Valgret er stort set efterhaanden naaet.

Udviklingen i Danmark har været den samme som i de øvrige nordiske Lande, og den er skredet frem uden Anvendelse af de voldsomme Midler' som f. Eks. de engelske Suffragetter anvendte.

Man har fulgt den Leveregel, som Churchill opstiller i sine Ungdomserindringer, »at man aldrig maa tage en offentlig Myndigheds »Nej« for et endeligt Svar«, med andre Ord, presset paa, indtil man opnaaede, hvad man vilde.

NAVNERETTEN

Naar man gaar over til, hvad man inden for Juraen kalder Person- og Familieretten, er det første inden for dette Omraade, den nyfødte Borger støder paa, Navneretten. Medens iøvrigt inden for Lovgivningen som anført Mand og Kvinde er ligestillet, har man her et Omraade, hvor Manden endnu dominerer og ejendommeligt nok i højere Grad i Nutiden end i ældre Tid. Et Barn, der fødes i Ægteskabet, faar Faderens Navn; det kan overhovedet ikke ved Navngivelsen faa noget andet Slægtsnavn, heller ikke Moderens.

Saavel Professor Borum i sin Personret som Sekretær Lunøe i sin Navneret fremhæver, at dette vilde være uforeneligt med en rationel agnatisk Slægtsnavneordning, d.v.s. en Ordning, der bygger paa Faderens Familie som det afgørende.

Vor Lovgivning er som Hovedregel ikke rationel paa noget Omraade, men næsten altid Resultatet af et Kompromis. Iøvrigt er den nugældende

Ordning ikke fuldstændig. Man har for det første den Gruppe af Befolkningen, der er født udenfor Ægteskab. Disse Børn faar Moderens Navn, men kan ved Henvendelse til Præsten, hvor Barnet er født, faa Faderens Navn, naar Faderskabet er anerkendt. Indtil Barnets 18. Aar er det Moderen, der bestemmer, om Barnet skal have Faderens Navn. Mellem 18 og 21 kan den umyndige faa Faderens Navn med Moderens Samtykke, og mellem 21 og 22 kan det unge Menneske vælge mellem Moderens og Faderens Navn.

En tilsvarende Ret gælder ikke for Ægtebørn. De har i Realiteten ikke mere Ret til Moderens Navn end til et hvilket som helst andet Navn, der ikke er beskyttet. I det Tilfælde maa de lige saa vel som enhver anden, der eventuelt maatte have Lyst til at faa det paagældende Navn, erhverve Samtykke fra vedkommende Familie, der har faaet Navnet beskyttet, eventuelt alle Bærere af Navnet, hvad der i Praksis er ganske uigennemførligt.

Som man vil se, er her det »uægte« Barn langt bedre stillet med Hensyn til Navnevalg mellem Moderens og Faderens Navn, end det »ægte«, ogsaa fordi det sidstnævnte skal have kgl. Bevilling for en eventuel Navneforandring til Moderens Navn, med deraf følgende Besværlighed og Bekostning, medens det førstnævnte Barn kan faa sine Ønsker i denne Retning opfyldt ved Navnerettelse i Kirkebogen. Naar man iøvrigt i Lovgivningen hævder Princippet om Ligeret for Mænd og Kvinder, bør selvfølgelig et Barn, der er født i Ægteskab, kunne vælge mellem Moders og Faders Navn, — hvad der naturligvis har mest Interesse, hvis Faderens Navn er et sen Navn —, som Børn udenfor Ægteskabet kan.

Det kan selvfølgelig indvendes, at det vil skabe Forvirring, hvis nogle Børn som voksne tager Faderens og andre Moderens Navn i samme Ægteskab, men da Forholdet er det, at 10 Børn udmærket godt kan tage nye Navne, blot de ikke er beskyttet, kan denne Indvending ikke være afgørende. I tidligere Tid var man i Justitsministeriet mere liberal med Hensyn til Navneforandring til Moderens Navn mod nu, — jeg husker Tilfælde fra Bekendte i mine unge Dage, der uden Vanskelighed fik Moderens Navn, selv hvor man paa Grund af Navnets Almindelighed — f. Eks. Skov — ikke kan have indhentet Samtykke fra Navnets Bærere, men for Tiden er Forholdet det, at selv i Tilfælde, hvor Moderens Navn ikke er beskyttet, men blot ligner et beskyttet, bliver Ansøgningen nægtet, uanset at Moderens Navn er et gammelt Slægtsnavn, der har været benyttet længe før 1905, da man indførte Navnebeskyttelse. Dette er selvfølgelig urimeligt og er en Tilsidesættelse af Kvindens retlige Ligestilling med Manden.

Derimod kan Børn med Moderens Samtykke faa Ret til at tilføje hendes Navn til Faderens med Bindestreg, men ogsaa hertil kræves kgl. Bevilling.

Disse Bindestregs-Navne er besværlige og ikke meget populære. Det hænder ofte, naar Folk har forespurgt, om de kan faa deres Moders Navn, og faar den Besked, at de kan faa Bevilling til at faa Navnet knyttet til Faderens Navn med Bindestreg, at de i de fleste Tilfælde frafalder Begæringen.

Kun i enkelte Tilfælde har Moderen Ret til at lade sine Børn faa sit Pigenavn, nemlig naar hun er skilt og har Forældremyndigheden over Børnene.

Her giver Navneloven af 1905 Moderen Ret til ved Øvrighedsbevis, der udfærdiges af Politiet, ikke alene selv at genoptage sit Pigenavn, men ogsaa at lade Børnene faa Navnet uden at indhente Faderens Samtykke. For at Børnene kan faa hendes Navn udkræves Samtykke fra hendes Forældre og Søskende, en Regel, der heller ikke ganske passer med Kvindens retlige Ligestilling i Nutiden. Selv kan hun faa sit Pigenavn uden saadant Samtykke, hvorimod Enken, der ønsker at genoptage sit Pigenavn, skal indhente Samtykke hos sin Familie, ogsaa en mærkelig Regel.

Den Ret, som endnu opretholdes, hvorefter et Navn kan faas gennem Navnehævd, hvortil der kræves, at Ansøgeren, eventuelt hans Fader og Bedstefader er kaldt ved Navnet siden 1885, 20 Aar før Navneloven traadte i Kraft, gælder ogsaa kun Slægtskab paa Fadersiden. Professor Borum anfører i sin Personret ganske vist, at hvor det drejer sig om et Tidsrum paa 50—60 Aar, hvad det altsaa i Nutiden absolut vil gøre, at Navnet ogsaa maa kunne erhverves gennem Slægtskab paa Kvindesiden og nævner som Eksempel det paa Landet endnu ret almindelige Forhold, at Ejeren kaldes efter Gaarden og Navnet automatisk gaar over til en Svigersøn, der gifter sig Gaarden til, men efter mine egne Erfaringer anser jeg det for tvivlsomt, om man i Justitsministeriet vil følge Professoren paa dette Punkt.

Selv om man ikke gaar saa vidt som i England og Amerika, hvor man faktisk kan tage sig hvilket som helst Navn, man ønsker, uden at spørge nogen Myndighed, saa er en Reform af Navnelovgivningen paakrævet særlig med Hensyn til at give den gifte Kvinde, hvis hun og hendes Børn ønsker den, Ret til at faa hendes Navn eller den Sammensætning mellem Kvindens og Mandens Navn, der lyder bedst.

I den Samfundsklasse, der her i Landet først fik faste Slægtsnavne — Adelen — vil man ofte kunne finde Eksempler paa, at Navne, der stammer fra Spindesiden, er blevet det dominerende i Sammensætningen. Baronerne Reedtz-Thotts egentlige Slægtsnavn er Reedtz, Gre-

verne Krag — Juel — Vind — Frijs hedder egentlig Krag o. s. v. — uden at dette har voldt Vanskeligheder for Identificeringen af Familien.

Naar en Kvinde gifter sig, har hun Ret, men ikke Pligt til at bruge Mandens Efternavn. Retten vedvarer, selv om Ægteskabet opløses, men hvis dette sker paa Grund af hendes Forseelse, kan hun fradømmes Navnet.

Indgaar hun nyt Ægteskab, bortfalder naturligvis Retten til at bruge Mandens Navn. For nogle Aar siden vilde en Balletdanserinde efter at have giftet sig paany benytte sin tidligere Mands Navn som Kunstnernavn, men Manden fik ved Domstolene Medhold i at forbyde dette.

Med Hensyn til, at Hustruen ikke har Pligt til at benytte sin Mands Navn som Efternavn, saa findes der ikke her i Landet — i Modsætning til for Eksempel Sverige — bestemte Lovregler herom, men Justitsministeriet har i forskellige Skrivelser udtalt sig om Spørgsmaalet og heri blandt andet udtalt, at hun er berettiget til at bruge Titulationen Frue foran sit Pigenavn. Det er dog en Betingelse for at faa Pas udfærdiget paa dette Navn, at hun har gjort Anmeldelse derom til Folkeregistret.

En gift Kvinde kan ogsaa anvende sit Pigenavn som Mellemnavn foran Mandens Navn, her i Landet dog kun uden Bindestreg. I Sverige er ogsaa Bindestregen tilladt. Ogsaa Mandens Familienavn som Mellemnavn foran Pigenavnet er tilladt, og det samme gælder Mandens Fornavn. Skønt en Kvinde ellers er berettiget til at benytte sin Mands Navn efter Skilsmisse, er der Dom for, at hun ikke maa benytte hans Fornavn, kun Slægtsnavnet.

Disse Regler beror som nævnt paa Ministeriets Praksis, og det volder Vanskeligheder, at egentlige Lovregler savnes.

En gift Dame vilde saaledes en Gang have et Bevis for, at hun havde Ret til at benyte sit Pigenavn. Det kunde hun ikke faa, og da man gjorde hende opmærksom paa den Udvej, at Manden eventuelt kunde faa hendes Navn — der mærkeligt nok ikke var beskyttet — svarede hun, »at saa intimt var Forholdet nu heller ikke mellem hende og Manden, at hun vilde have, at han ligefrem skulde have hendes Navn«.

Jeg har iøvrigt i den sidste Tid et Par Gange haft Forespørgsler, om det ikke kunde lade sig gøre, at Manden fik Hustruens Navn eller en Sammensætning af dette og hans eget. Det kan ikke lade sig gøre, naar Hustruens Navn er beskyttet, hvad praktisk talt næsten alle almindelige Slægtsnavne efterhaanden er.

En gift Kvinde er Frue, men hvis det morer hende, kan hun godt kalde sig Frøken, dog ikke overfor det Offentlige.

Naar jeg i det foregaaende saa udførligt har skrevet om Forholdet indenfor Navneretten, er det fordi det er et Omraade, hvor Reglerne er mindre kendt paa Grund af manglende Lovregler samtidig med, at det interesserer mange Mennesker, hvorledes Muligheden ligger for at faa et bestemt Slægtsnavn, og fordi det tillige er et Omraade, hvor Reformer tiltrænges baade med Hensyn til at faa en Forenkling gennemført, saa man i videst muligt Omfang kommer bort fra det besværlige, kostbare og langsomme Bevillingssystem til enklere og klare Lovregler.

Tillige er det et af de faa Omraader, hvor der endnu findes Opgaver for Kvindesagens Forkæmpere til at opnaa en berettiget Ligestilling med Manden, navnlig med Hensyn til Adgangen til at faa Navneforandring til Navne efter Kvindesiden.

Reglerne om Ægteskabets Retsvirkninger findes i Loven af 18. Marts 1925. Forholdet mellem Parterne er angivet i Lovens Pgr. 1, der lyder saaledes: Mand og Hustru skal være hinanden til Støtte og i Fællesskab varetage Familiens Tarv.

Opfordringen til Ægtefællerne om at være hinanden »til Støtte« minder mere om en Bryllupstale end om en Lovbestemmelse. Derimod ligger der i Ordene »i Fællesskab« en klar Tilkendegivelse af, at Parterne er ligestillet i Modsætning til den ældre Lovgivning, hvor Manden var Herre og Husbond, hvem Hustruen skulde lyde. Indtil denne Lov kom, havde Manden endnu Raadighed over Fællesboet alene, og Mandens Raaden over, hvad Hustruen havde indført i Fællesboet, er helt ophævet ved Loven, idet hun nu selv raader herover.

Et andet vigtigt Punkt er, at Manden ikke mere kan afgøre, hvor Familien skal bo; det maa Ægtefællerne være enige om.

Kan de ikke blive dette, kan de ganske vist ikke spørge Domstolene eller andre Myndigheder om, hvem der har Ret, men hvis Samlivet mellem dem af den Grund ophæves, kan det komme til Separationssag, og da vil man som Hovedregel stadig kunne fastholde, at hvor Manden er Forsørger af Familien, maa Hensynet til hans Erhverv være det afgørende. Men ubetinget gælder Reglen ikke. Hustruens Vægring ved at følge Manden kan være saa vel begrundet, at hun ikke anses som den, der er Skyld i Samlivets Ophævelse.

Under de vanskelige Boligforhold, som vi har for Tiden, kan det i Forbindelse med Spørgsmaalet om Valg af Bopæl være naturligt at anføre det omvendte: hvem har Ret til Lejligheden, hvis Ægtefællerne skilles? Her var det indtil 1937, da den nugældende Lejelov kom, en

Selvfølge, at det var den af Ægtefællerne, der i Kontrakten stod som Lejer, hvilket altsaa normalt vilde sige Manden.

Men nu indeholder Lejeloven en Bestemmelse om, at Dommeren under Skilsmissesager afgør Spørgsmaalet, hvor Parterne ikke selv kan blive enige paa dette Punkt.

Loven om Ægteskabets Retsvirkninger af 1925 fastsætter ogsaa Reglerne om Ægtefællernes gensidige Forsørgerpligt overfor hinanden i Ægteskabet. Reglen er her den, at begge har Pligt til efter Evne at bidrage til Familiens Underhold. Naar Loven bruger Udtrykket »efter Evne«, er Meningen den, at man ikke kan forlange, at de skal bidrage med lige store Beløb. Hustruens Arbejde i Hjemmet ligestilles fuldt ud med, hvad Manden erhverver ude fra, og opfylder hun sine Pligter i saa Henseende, er hun lige saa vel som Manden Forsørger af Familien.

Loven paalægger Manden at overlade Hustruen passende Beløb ad Gangen til Afholdelse af de med Husførelsen forbundne Udgifter. Derimod siges der intet om, hvor store Beløb der skal udredes af Manden; det maa naturligvis afhænge af Familiens økonomiske Forhold. Under visse Forhold kan Overøvrigheden — i København Overpræsidenten — i Provinsen Amtmanden — efter den ene Ægtefælles Begæring paalægge den anden at yde et Pengebidrag til Underholdspligtens Opfyldelse.

Det vil i Praksis næppe blive anvendt, naar Ægtefællerne lever sammen, men det kunde tænkes, at et Ægtepar ikke kunde blive enige om, hvilke Husholdningspenge Manden passende skulde betale, og saa lod Spørgsmaalet indanke for Amtet for at faa en Afgørelse.

Formueforholdet mellem Ægtefællerne er her i Landet ordnet paa Formuefællesskabets Grund. Hvis Ægtefæller, der ikke har Ægtepagt, enten før eller efter Ægteskabets Indgaaelse ikke træffer anden Ordning, bliver, hvad de ejer ved Ægteskabets Indgaaelse og hvad de senere erhverver, Fælleseje.

Dette er ikke noget nyt i dansk Ret, selv om Forholdet har udviklet sig gennem Tiderne lige fra Landskabslovenes Tid, men allerede fra Midten af det 18. Aarhundrede var det fastslaaet, at Formueforholdet mellem Ægtefæller saavel under Ægteskabets Bestaaen som ved Skifte var et fuldstændigt Ejendomsfællesskab. Paa dette Punkt har dansk Lovgivning altsaa tidligt stillet sig paa et set fra Kvindens Side langt gunstigere Standpunkt end f. Eks. engelsk Ret, hvor Manden oprindelig var Eneejer af Formuen. Senere har engelsk og amerikansk Ret gennemført Princippet om fuldstændigt Særeje mellem Ægtefæller — medens Danmark og iøvrigt ogsaa de andre nordiske Lande altsaa har Formuefællesskab som det normale.

Nyt er det imidlertid, at Loven af 1925 som tidligere nævnt ophæver Mandens Eneraaden over Fællesboet. Kun over sit Selverhverv havde Hustruen Eneraaden. Dette medførte, at Gæld, som Hustruen stiftede, ikke kunde gøres gældende af hendes Kreditorer overfor Manden og Fællesboet med Undtagelse af Husholdningsgælden.

Loven fastsætter, at hver af Ægtefællerne i levende Live har Raadighed over alt, hvad han eller hun har indført i Fællesboet og hæfter for sine Forpligtelser over den Del af Fællesboet, hvorover den paagældende raader.

Denne Del af Formuen kaldes Ægtefælles Bodel. Retten over denne er kun Ret til at raade over de Formuegenstande, man har indført, og den vedvarer kun saa længe Ægteskabet bestaar. Opløses Ægteskabet ved Død eller Skilsmisse, udtager hver Ægtefælle Halvdelen af Fællesboet, uanset hvad hver Ægtefælle har Raadighed over.

Denne Halvdel kaldes Ægtefælles Boeslod. En Ægtefælles Raaden over sin Bodel er dog ikke ubetinget.

Den vigtigste Undtagelse er, at en Ægtefælle ikke uden den andens Samtykke kan sælge eller pantsætte en Ejendom, saafremt denne tjener til Familiens Bolig, eller hvis Ægtefællerne eller den anden Ægtefælles Erhvervsvirksomhed er knyttet til den. Det samme gælder ogsaa for Pantsætning, Udleje eller Bortforpagtning, hvis disse Dispositioner vil medføre, at Ejendommen ikke længere kan tjene til fælles Bolig eller som Grundlag for Erhvervsvirksomheden.

Formaalet med Bestemmelsen er, at saadanne Dispositioner, der er af vital Betydning for Familiens Velfærd, kræver en Samraaden mellem Ægtefællerne. Det er uden Betydning, om det drejer sig om en Landejendom, en Villa eller et Etagehus, hvor Ægtefællerne bor. Hvis Samtykket mangler, er Retshandelen ikke uden videre ugyldig, men den anden Ægtefælle kan ved Retten faa den omstødt. Ægtefællerne maa dog anlægge Sag senest 3 Maaneder efter at være kommet til Kundskab om Retshandelen og senest 1 Aar efter Aftalens Tinglysning.

RETTEN TIL AT STIFTE GÆLD

Ægteskabsloven giver i visse Tilfælde den ene Ægtefælle Ret til at stifte Forpligtelser, som ogsaa den anden Ægtefælle hæfter for. Dette gælder for det første Ægtefællers Ret til paa begges Ansvar at foretage de nødvendige Indkøb til Fyldestgørelse af den daglige Husholdning eller Børnenes Fornødenheder.

Det drejer sig om de daglige Udgifter, en Familie har til Indkøb af Madvarer, Brændsel, Børnenes Tøj m. m. paa Kredit, men ikke til Køb paa Afbetaling af f. Eks. Radio, Klaver eller lignende større Ting, Møbler, Tæpper og heller ikke Luksusanskaffelser.

Dernæst har den gifte Kvinde under Samlivet Ret til under Ansvar ogsaa for Manden at indgaa sædvanlige Retshandeler til Fyldestgørelse af hendes særlige Behov.

Det drejer sig om det Forhold, at Manden tjener Pengene, medens Hustruen passer Huset og ikke har selvstændig Indtægt. Hvis Manden ikke vil give hende de Penge, som skal til for at hun kan faa de fornødne Beklædningsgenstande eller til Dækning af andre nødvendige Udgifter saasom til Tandlæge, Læge o.s.v., er hun berettiget til at gøre Gæld, som Manden hæfter for.

Hvad et passende Behov er, beror naturligvis paa Familiens økonomiske Standart, men selv om Manden er velhavende, er det dog ikke ethvert Indkøb, Domstolene lader Manden hæfte for.

Professor Borum nævner i sin Familieret et Par Domme, der viser, hvad Manden ikke hæfter for. En Mand var i 1932 stævnet til at betale sin Kones Hatteregning for 1½ Aar. Hun havde faaet 27 Hatte og 9 Huer for 1115 Kr. Han blev frifundet, og det samme skete i en Retssag om Betaling af en Nertzkaabe til 2700 Kr.

Disse Domme viser, at det, man i Loven agter at sikre, er Hustruens Ret til at lade Manden hæfte for hendes rimelige og fornuftige Udgifter, men ikke for Luksuskøb.

Loven af 1925 gav iøvrigt Adgang til at bibeholde Reglen om, at Manden alene raadede over Fællesboet paa Betingelse af, at der oprettedes en Ægtepagt herom. Af disse saakaldte Pgr. 56 Ægtepagter blev oprettet ca. 20,000, og i disse Ægteskaber er det altsaa stadig Fatter, der raader, og forhaabentlig er det, Fatter gør her, ogsaa altid det rigtige.

ÆGTEPAGT

Ved Siden af Formuefællesskabet har man ogsaa Særeje. Den almindeligste Form for Etablering af Særeje er Oprettelsen af Ægtepagt, der kan ske saavel før Ægteskabets Indgaaelse som efter.

I det første Tilfælde skal Ægtepagten blot tinglyses paa Dommerkontoret i Retskredsen, hvor Ægtefællerne bor, i det sidste skal den tillige godkendes af Amtet, eventuelt Justitsministeriet.

Formaalet med Tinglysningen er at bringe Ægtepagten til Offentlighedens Kundskab, medens Formaalet med Godkendelsen særlig er at sikre den svagere Part i Ægteskabet — hvormed man stadig mener Hustruen — mod uheldige Dispositioner. Saaledes kan Ægtepagter, hvor der ydes Gaver fra Manden til Hustruen, godkendes af Amtet, medens det omvendte kun kan godkendes af Justitsministeriet, efter at der gennem Politiet er foretaget en Undersøgelse om, hvorvidt Dispositionen strider mod Hustruens Interesser. Det undersøges iøvrigt altid, om Hustruen overtager Forpligtelser ved Ægtepagten, f. Eks. ved at Møbler

er købt paa Købekontrakt og ikke betalt fuldt ud, eller om en Ejendom, som overdrages, er for stærkt prioriteret. Ting, Maskiner, Redskaber og lignende, der hører til Mandens Erhverv, kan ikke overdrages ved Ægtepagt, og ligeledes bliver det paaset, at Arvingernes Ret ikke bliver gaaet for nær, f. Eks. med Hensyn til Børnene af et tidligere Ægteskab.

Hvis man spørger om, hvilken Formueordning der er at foretrække, Formuefællesskab eller Særeje, saa kan det ikke nægtes, at den Udvikling, vi for Tiden er inde i med det stadig stigende Antal Skilsmisser og det stadig hyppigere Forhold, at Hustruen beholder sit Erhverv som gift, medfører, at Tendensen naturligt gaar i Retning af en Ordning baseret paa Særeje, idet Boets Deling her ikke volder nogen Vanskelighed, naar hver Part tager sit.

Begrundelsen for den nuværende Ordning er fremsat af Professor Goos saa tidligt som i 1875 ved et nordisk Juristmøde, hvor han blandt andet fremhævede, at hvis man ikke anerkendte den Ordning, at Boet deles lige ved Ægteskabets Opløsning, vilde dette medføre, »at Hustruen gaar bar og nøgen ud af Ægteskabet, da det sædvanligt er Manden, der driver Erhvervet«. Dette er naturligvis rigtigt, men Reglen om Deling af Formuen ved Ægteskabets Opløsning kan ogsaa være til Skade for Hustruen, hvis det er hende, der har indført Formuen.

Jeg husker et Tilfælde fra den Tid, da jeg var paa Sagførerkontor, hvor en velhavende Enke, der ejede en Gaard, trods Advarsler fra Slægt og Venner giftede sig med Landsbyens Don Juan, der var baade Krybskytte og straffet for meget andet. Resultatet blev da ogsaa, at han omgaaende var hende utro og generte hende paa alle Maader. Hun vilde saa skilles, og han svarede, at der var intet, han hellere vilde, men han forlangte Halvdelen af Formuen, hvilket vilde medføre, at Gaarden maatte sælges. Det lykkedes min daværende Chef, der var en meget kraftig Personlighed, ved at bakse med ham en hel Dag at presse Kravet ned til en halv Snes Tusind, men selv denne Løsning var i og for sig urimelig. Den nuværende Lovs indviklede Regler om Bodel og Særraaden og de forskellige deraf følgende Konsekvenser spiller i de juridiske Lovbøger en overvældende stor Rolle, men betyder kun lidet i et fornuftigt Ægteskab, hvor Parterne enes nogenlunde, og hvor de bruger de forskellige Ejendele uden nærmere at spekulere over, hvis Raadighedsomraade disse henhører under. Og naar det gaar galt for Manden, og der gøres Udlæg, er det uhyre vanskeligt for Hustruen at bevise, at de eller de Ting hører til hendes Bodel. Det er langt lettere, naar der foreligger en Ægtepagt, som viser, hvad hun ejer.

Det naturligste vilde egentlig være, at hvad Ægtefællerne ved Indgaaelsen af Ægteskabet hver især ejer, forbliver deres Særeje, som de i Tilfælde af Ægteskabets Opløsning tager med sig. Om man saa vilde bibeholde Formuefællesskabet for den Formue, Ægtefællerne under Ægteskabet maatte erhverve, hvilket bedst vilde stemme med de nu engang tilvante Begreber, eller man som i finsk Ret, hvor man har denne Særordning, saaledes at endogsaa det, en Ægtefælle erhverver under Ægteskabet, bliver vedkommendes Særeje, skal vi lade staa hen.

Særeje kan ogsaa opstaa ved, at en Arvelader bestemmer, at en Arv skal være Særeje, herunder ogsaa Børns Tvangsarv. Særeje kan ogsaa opstaa ved Bosondring, som den ene Ægtefælle kan forlange, hvis den anden paa uforsvarlig Maade vanrøgter den Del af Fællesboet, som han raader over, og i visse andre Tilfælde, blandt andet, hvis en Ægtefælle opdager, at den anden har et arveberettiget Barn uden for Ægteskabet (hvilket forudsætter, at Barnet er født efter 1. Januar 1938, da Loven om Børn udenfor Ægteskab traadte i Kraft).

Formaalet er her, at en Ægtefælle kan sikres imod, at hans eller hendes fremtidige Erhvervelser gaar ind i Formuemassen, som Barnet har Arveret til. Udbytte af Særeje bliver Fælleseje.

FORÆLDREMYNDIGHEDEN

over Børnene har begge Ægtefæller i Forening. Vil Børnene f. Eks. gifte sig, skal de have begge Forældres Samtykke, og hvis de adopterer et Barn, kan de kun gøre det i Fællesskab.

Hvis Manden dør, har Hustruen nu samme Ret til at hensidde i uskiftet Bo, medens hun tidligere kun havde denne Ret, hvis Manden ved Testamente havde truffet Bestemmelse herom.

Dette gælder ogsaa, hvis der er umyndige Børn, naar Pupilautoriteterne — Amtet og Justitsministeriet — under Hensyn til Børnenes Tarv meddeler Samtykke dertil.

Hustruen har endda paa et Punkt en Fortrinsret fremfor Manden, nemlig hvis han efterlader et arveberettiget Barn udenfor Ægteskab, idet Pupilautoriteterne her tillige skal tage Hensyn til Hustruens Tarv, altsaa Hustruen kan faa Lov at hensidde i uskiftet Bo, selv om det maatte stride mod Barnets Tarv, men denne Ret har Manden ikke.

Er et Stedbarn myndigt, skal Hustruen skifte med det, undtagen hvor Formuen er saa lille, at der kun er, hvad der nødvendigvis kræves til Hustruens og hendes Børns Underhold, i hvilket Tilfælde der kan gives Tilladelse til, at hun hensidder i uskiftet Bo.

Det kan ikke nægtes, at den Arveret, man ved Loven af 1937 har tillagt det uden for Ægteskab fødte Barn, kan komme til at true Hjemmet,

navnlig Hustruen paa et kritisk Tidspunkt, som det altid er, naar Forsørgeren dør. Der er noget urimeligt i det Forhold, at en ganske uformuende Mand i sin Ungdom faar et Barn udenfor Ægteskabet og derefter gifter sig og saa maaske netop ved Konens og senere Børnenes Arbejde skaber sig en god Forretning, og det »uægte Barn« saa pludselig kan dukke op og kræve sin Part, hvad der kan virke ganske ødelæggende, særlig hvor Formuen ikke bestaar af kontante Penge — hvad der er ret sjældent — men af en Ejendom eller en Virksomhed, som Hustruen kan blive tvunget til at afhænde eller belaane for at udrede Arveparten.

FORHOLDET MELLEM FORÆLDRE OG BØRN

beror i langt højere Grad paa Samlivet under Barnets Opvækst end paa det naturlige Slægtskab. Adoptivbørn er lige saa inderligt knyttet til Adoptivforældrene og omvendt, som om det var deres eget Afkom.

En fransk Film illustrerede fornylig det naturlige Slægtskabs ringe Betydning sammenlignet med det Milieu, hvori Barnet lever, ved at lade en ældre Levemand opsøge sine uægte Børn. Ingen af dem har Brug for ham. Faderen og Børnene har ikke mer Tilknytning til hinanden, end en Hund, der tilfældigt møder sine voksne Hvalpe. Derfor er der ingen fornuftig Logik i at etablere et saa stærkt Samhørighedsforhold, som Arveretten er i det Øjeblik, den ene dør, naar de ikke i Livet har haft nogen Forbindelse med hinanden, og ganske særligt ikke, naar dette sker paa Bekostning af dem, der har staaet den Afdøde mest nær.

MEDHJÆLPERLOVEN

Et Retsforhold, der i Hjemmet ofte er af stor Betydning, er Forholdet til Medhjælpen i Huset eller paa Gaarden. Herom handler Medhjælperloven af 16. Juni 1941, og jeg skal kort gengive de vigtigste Regler.

En Medhjælper skal normalt tiltræde Pladsen senest Kl. 10 Aften den Dag, Fæstemaalet begynder. Opsigelse skal ske senest den 15. til den 1. i næste Maaned. Hvis Medhjælperen ikke møder i Pladsen som aftalt og ikke har nogen gyldig Undskyldning, kan han eller hun tilpligtes at yde en Erstatning af den halve Løn for den vedtagne Tid. Hvis omvendt Husbonden ikke vil modtage Medhjælperen uden gyldig Grund, skal han betale denne Løn for den vedtagne Tid plus Kostpenge 1½ Kr. om Dagen i indtil 8 Uger.

Loven indeholder Regler om Værelse og Kost, der skal være god og rigelig. Husbonden maa ikke skænke stærke Drikke for Medhjælperen, og denne maa ikke have saadanne paa Værelset.

Husbonden kan ophæve Forholdet uden Opsigelse, hvis Medhjælperen idømmes Fængselsstraf, nægter at efterkomme Ordrer fra Hus-

bonden eller dennes Hustru, ved utugtigt Forhold, krænker Husorden, eller hvis en kvindelig ugift Husassistent bliver frugtsommelig og ikke kan udfylde sin Plads, eller Medhjælperen lider af Kønssygdom eller øver Vold overfor nogen af Familien eller Husstanden. I disse Tilfælde betales Løn til Fratrædelsesdagen.

Medhjælperen kan opsige uden Varsel, hvis Husbonden ikke betaler forfalden Løn, øver Vold mod Medhjælperen, eller hvis nogen af Husstanden optræder utilbørligt overfor Medhjælperen og Husbonden da ikke yder denne Beskyttelse. Endvidere hvis Kosten og Værelset er for daarlige eller hvis Medhjælperen ikke faar den aftalte Fritid.

Hvis Medhjælperen bliver syg, er Husbonden pligtig til at sørge for fornøden Pleje. Hvis det ikke kan lade sig gøre i Hjemmet, kan Husbonden lade Medhjælperen anbringe paa et offentligt Hospital, men ikke andre Steder. Udgifter til Læge og Medicin er Husbonden uvedkommende. Hvis Sygdommen er selvforskyldt, kan Husbonden opsige Forholdet med 14 Dages Varsel, selv om det ikke bliver til den 1. i en Maaned. Er Sygdommen ikke selvforskyldt, kan det kun ske med den sædvanlige Opsigelsesfrist.

Hermed er i store Træk de Love omtalt, som har særlig Interesse for Kvinden i det daglige Liv. Der gives ingen endelige Love, og meget vil Tid efter anden blive ændret, men den Ligestilling med Mændene, som Kvinderne efterhaanden har opnaaet, hører sikkert til det, der vil blive staaende frem i Tiden.

Noget andet er det saa, hvor meget Loven betyder i det daglige Liv; dette beror ofte paa ganske andre Faktorer.

Jeg anførte i Indledningen Kvindens daarlige retlige Stilling paa min Bedstemoders Tid. Lad mig for en Ordens Skyld tilføje, at dette paa ingen Maade forhindrede hende i at regere over Mand, Børn og Husstand med fast Haand, og dette Forhold var næppe noget Særsyn selv dengang. Man har ofte sagt, at Frankrig regeredes af Kvinder, til Trods for, at disse ikke havde Valgret — hvad de dog har faaet efter denne Krig.

Da jeg besøgte Paris for en Del Aar siden, forstod jeg Grunden. I næsten alle Forretninger, fra de mindste til et stort Varehus som »Semaine«, stod Fruen ved Kassen, og den, der har Kassen i Familien, behøver ingen Lov til at sikre sine Rettigheder.



HOVEDRENGØRING OG STORVASK

AF

FRU MAUD

HOVEDRENGØRING OG STORVASK . Af Fru Maud

Det er almindeligt at gøre hovedrent to Gange om Aaret: Om Foraaret, naar man ikke mere skal fyre i Kakkelovne og Centralfyr, og om Efteraaret, før Vinteren stunder til.

Det er et stort Arbejde, og det maa tilrettelægges efter Husets eller Lejlighedens Indretning, saaledes begynder man i en Villa paa Loftet, arbejder sig ned gennem Etagerne og slutter ved Kælderudgangen. I en Lejlighed begynder man i den fjerneste Stue og slutter med Køkkenudgang og Trappe, eller hvor en saadan ikke findes — med Køkken og Entré med Udgang.

I dette Afsnit skal vi kun komme ind paa selve Rengøringen.

En eller nogle Dage, før en Stue skal gøres ren, maa alle Skabe og Skuffer tømmes og gøres rene, Indholdet sorteres og ordnes, og efter at der er lagt rent Papir eller Stof paa Hylder og i Skuffer, lægges alt paa Plads igen.

Alle Nipsgenstande, Fotografier og lignende gøres i Stand og lægges i en Kurv, der dækkes til og sættes til Side.

Derpaa begynder den egentlige Rengøring.

Man begynder med at tømme den Stue, der skal gøres ren. Er der Møbler, som ikke kan flyttes ud, gøres disse først i Stand. En stor Sofa f. Eks. bankes ved, at der lægges opvredne Stykker over og bankes paa disse. Kludene skal skylles og vrides ofte, og er det fint Silkebetræk, man banker paa, maa det gøres med nænsom Haand. Der poleres med et opvredet, blødt Vaskeskind, hvor det drejer sig om Mahogni eller andre Træsorter. Der gnides efter med en blød Klud. Naar Ryg og Fjedre — i det hele taget det indvendige — er støvsuget, er Møblet færdigt og tildækkes omhyggeligt.

Skal Gardinerne vaskes, er det bedst at tage dem ned Aftenen før og lægge dem i Blød — hvis de kan taale det. De vaskes næste Morgen og hænges ud umiddelbart før Rengøringen, og er man heldig, kan de maaske stryges samme Dag.

Er Gardinerne kunstfærdigt ophængt — og man en enkelt Gang ønsker at lade dem blive hængende, kan man ryste og børste dem omhyggeligt med en ren, blød Børste i alle Folder. Derefter rulles de forsigtigt op fra neden og fæstes ved Gardinstangen, hvor de dækkes til med tynde Lagner.

Hvis Gardinerne ikke er egentlig snavsede, kan de klares ved at blive hængt op i fri Luft nogle Timer og derefter børstes let med en ren Børste. Er det svære Gardiner, kan de børstes igennem med fortyndet Salmiakspiritus.

Fine Porcelænsfigurer, gennembrudte Glas og Porcelænsting afsæbes med en fin, blød Børste, skylles og tørres. Sølvtøj og Kobbertøj pudses grundigt. Til Sølvtøj anvendes med Held det lyserøde Sølvpulver rørt ud med lidt Sprit eller Vand. Er der mange Forsiringer, børstes der efter med en blød Neglebørste eller lignende.

Til Kobbertøjet er Pudsepomade det bedste, og det bliver særligt lyst og skinnende, hvis man pudser efter med Wienerkalk.

Væggene. Er Væggene oliemalet, vasker man dem med tyndt Sæbevand og vasker efter med rent Vand. Blød altid Væggen op fra neden, saa Striber undgaas. Er Væggene ikke særligt snavsede, vaskes de blot i koldt Vand.

Er Væggene tapetseret, fejes de med en blød Kost. Hvis der er Pletter, kan de — som omtalt i »200 Husraad« — gnides let med tørt Franskbrød. Er Tapetet blevet mørkere af Tobaksrøg, klares det, hvis det gnides let med en haardt opvreden Klud.

Limfarvede Vægge behandles med en fin Kost. Er der kommet vaade Pletter paa, kan man med let Haand gnide hen over Væggen i en større Omkreds med et Stykke Vat, der er dyppet i rent Vand. Det hele jævner sig da, idet Malingen fra Siderne trækker hen over Pletten. Ved Rensning af Vægge maa man passe paa Sømmene, for at Billederne kan faa deres sædvanlige Plads.

Paneler, Døre og Vinduer. Gulvpaneler, Vinduer og Døre sæbes af med uldne Klude. I Hjørner anvendes en spids Børste. Naar man vasker Vinduesrammerne, maa der ligge et Stykke Stof eller lignende i Karmen for ikke at ridse denne. Er der malede Døre, skal man undgaa Sæbevand. De vaskes i lunkent, rent Vand, tørres og blankes. Der kan ogsaa renses med følgende Blanding: 1 Del Sprit, 1 Del Petroleum og 2 Dele Vand. Der blankes efter. Vinduer pudses med et vaadt Skind, der er vredet op i en Blanding af Sprit og Vand eller ren Sprit. (Se iøvrigt under Vinduespudsning i »200 Raad«).

Gulvene. Er Gulvene ferniseret og meget medtaget, skures de med stærkt Sæbevand, tilsat Salmiak, og vaskes efter med rent, lunkent Vand. Næste Dag ferniseres med en ulden Klud eller en bred Pensel. Er Gulvene pæne, vaskes de i Sæbevand. Gnides de efter med Skummetmælk, bliver de meget smukke. Malede Gulve afsæbes og vaskes i rent Vand. Er de nymalet, er det godt at vaske dem over med Skummetmælk.

Møblerne. Efter at Møblerne er banket godt igennem og har staaet i den friske Luft i nogen Tid, børstes de godt igennem og sættes ind paa Plads. Stole med Læderbetræk vaskes med tyndt Sæbevand med en Svamp. De vaskes *ikke* efter, men blankes med tørre, bløde Klude.



Gnedet med lidt Æggehvide tilsidst bliver Møblerne skinnende blanke. Æggehviden aftørres ikke.

Lysekroner. Er der Prismekroner, lægges Prismerne i Sprit. Efterhaanden som man tager dem ned, renser man dem, gnider dem af og hænger dem op. Paa den Maade faar man ingen tilovers. Prismerne kan ogsaa vaskes i Sæbevand, skylles i rent Vand, tilsat Salmiak eller Sprit — 1 Del til 6 Dele Vand. Forgyldte Kroner og Lampetter vaskes med Sæbevand, tilsat Salmiak — en Spiseske til 2 Liter Vand. De gnides tørre. Er Forgyldningen ikke ægte, taaler den ikke Sæbevand, men rent lunkent Vand.

Rammer og Spejle. Malerirammer renses meget forsigtigt. Ægte forgyldte Rammer renses med en Svamp, der er dyppet i en Blanding af Vineddike og Vand, halvt af hvert, og vaskes efter med lunkent Vand. Er Rammerne kun lidt snavsede, bruges lunkent Vand.

Gulvtæpper, uldne Betræk og Gardiner. Er Møbelbetrækket blevet meget snavset, kan det renses med Gips. Den tørre Gips gnides ind i Betrækket med Haanden. Derefter børstes med fine, rene Børster, indtil al Gipsen er forsvundet. Nu bankes og børstes der meget grundigt, og De vil blive forbavset over, hvor klare og rene Betrækkets Farver er blevet. Den samme Behandling kan gives uldne Gardiner og Portierer.

Gulvtæpper skal bankes grundigt i fri Luft. De bankes fra begge Sider og børstes godt efter. Alle Tæpper skal rulles op paa tværs i deres fulde Bredde.

Vil De gerne have de klare Farver frem i Deres Tæpper, kan De prøve at børste dem med fugtige Teblade eller Salmiakvand. Teblade er knap saa haarde ved Tæppet.

Bøger. Naar Bogreolen skal gøres i Stand, tages Bøgerne fra øverste Hylde ud, bankes mod hinanden eller støvsuges med Børste. Rækken lægges i samme Orden ned i Bunken i en Klædekurv, og et Stykke lægges over. Næste Hylde renses og lægges ned paa samme Maade o.s.v.

Ved Opstillingen begynder man saaledes med nederste Hyldes Bøger.

Gaar De frem paa den beskrevne Maade, vil en Hovedrengøring ikke forekomme Dem besværlig, og naar Arbejdet er overstaaet, vil De ikke alene høste Anerkendelse, men ogsaa selv føle Tilfredshed ved at se alle Deres Ting i smuk Orden, straalende med fornyet Glans.

Daglig Rengøring.

Mange unge Piger tror, at naar de gør godt rent engang imellem, kan de godt »snyde« lidt i det daglige. Det betaler sig absolut ikke,

idet det, der bliver holdt til daglig, altid er nemt at gaa til, naar det skal gøres ekstra godt i Stand.

Aftørring af Stuerne. Alle store blanke Flader aftørres med en blød Klud, f. Eks. af Flonel, Moll eller Charmeuse. Selvfølgelig sidder der ikke Knapper eller lignende paa Kludene. Man samler Støvet inden i Kluden, »lukker«, vender og gnider efter, og saa rystes Kluden ud af Vinduet — hvilket sidste skal gøres meget ofte. Husk hver Dag at tørre alle Billedrammer. Det er ikke rart at faa Hænder og Tøj fulde af Støv, naar man skal »vise« et Billede frem. Kan De ikke naa alle Ting i Stuerne, kan der faas dejlige langskaftede Støvekoste, der er praktiske, saa man ikke ustandselig skal op paa en Taburet for at naa det, der er lidt til Vejrs.

De skulde vænne Dem til at vande Blomster umiddelbart efter Afstøvningen, Blomsterne staar alt for ofte og tørster, og de lider under det. Dog skal man ikke vande hver Dag.

Gulvene. Fejning er nu ikke af det gode. Det hvirvler kun Støvet omkring. Det er bedre at tørre et ferniseret Gulv over med en opvredet Gulvklud eller gnide det af med en blød Klud. Har De prøvet at bone et ferniseret Gulv? Fernis'en holder længere, og Gulvet er altid blankt — men ogsaa glattere. Det skal man tænke paa, hvor der er Børn. Gulvet maa saa ikke vaskes til daglig, men gnides over med Bonekluden.

Trænger Tæpperne til at friskes op, kan De gnide dem igennem med Klude, vredet op i Vand, tilsat Salmiak — men skift Vand, saasnart det er snavset.

Badeværelset. Kummer og Kar vaskes i Sæbevand — er det mere slidte Kummer, anvendes lidt Skurepulver og Blegvand, dog vil Brugen af for meget Skurepulver ødelægge det blanke paa nye, fine Kummer og Kar. Der vaskes efter med koldt Vand. Spejle, Fliser og forcromede Haner (ogsaa forniklede Ting) bliver pæne med Sprit. Hylder og Krukker tørres af med en vredet Klud.

Soveværelset. Hvis det kan lade sig gøre, skulde De hver Dag hænge Deres Sengetøj til Luftning blot en Time, det frisker dejligt op i Værelset. Gulvet bør vaskes hver Dag eller tørres af med en vredet Klud. Soveværelset er det Sted i Hjemmet, hvor der samles mest Støv.

Børneværelset er naturligvis saa fornuftigt indrettet, at Gulvet kan vaskes hver Dag. Børn holder af at tumle sig frit og helst paa Gulvet.

Køkkenet. Naar Opvasken er færdig, afvaskes Borde og Gasapparater eller Komfur. Skabe, Døre, Hylder og lignende tørres med en vredet Klud. Sørg for altid at have en pinlig ren Vask — Vasken bestemmer Duften i Køkkenet. — Gulvet fejes (man spilder jo ofte

paa Gulvet) og vaskes i Sæbevand, og har De ikke Sæbe, er blødgjort Vand godt.

Een Gang om Ugen gøres rent i Skabene. Der ryddes op og lægges rent Papir paa Hylderne. Læg en ekstra Avis under Gryder og Pander, saa holder det pæne Hyldepapir længere. Gulvet skures. For at skaane Malingen i Køkkenet, kan De i Stedet for at vaske af i Sæbevand anvende følgende Blanding:

1 Del Sprit, 1 Del Petroleum og 2 Dele Vand.
Blank efter med en blød Klud.
Forcromede og forniklede Ting renses med Sprit.

Kælderen. Til daglig fejes Gulvene, og husk at rydde op efter Dem hver Dag. Vindueskarme tørres eller fejes med en Støvekost. Meget Snavs kan slæbes op fra Kælder til Stuer, saa det betaler sig at skure Kældergulvene mindst en Gang om Maaneden.

Foretager De den daglige Rengøring nogenlunde efter disse Forskrifter — meget afhænger jo af Hjemmets Størrelse og hvor megen Hjælp der er — saa kan De roligt regne Dem blandt de mange propre og omhyggelige Husmødre, der findes.

Det er kun een Gang at lægge en Rengøringsplan, og gøres dette rigtigt, vil det hele gaa let fra Haanden. De vil føle Dem vel tilpas ved at færdes i Hjemmet, i Modsætning til den, der lader alt gaa paa bedste Beskub.

STORVASK

For en Familie paa 4—5 Personer vil en Maaneds Vask udgøre en Vaskekones og til Dels en Piges Arbejde Dagen igennem. Kan den unge Pige i Huset ikke hjælpe til, er det klogt at begynde Dagen før, og f. Eks. vaske Uldtøj, Silketøj og finere Ting — eventuelt vaske første Gang.

En eller to Dage før Vasken lægges Tøjet i Blød. Det deles først i forskellige Bunker, der tælles og skrives i Vaskebogen eller paa en Vaskeseddel.

Det deles paa følgende Maade:

1. Dækketøj for sig eller sammen med Manchetlinned, Kraver, Flipper og broderede, hvide Ting.
2. Personligt Linned.
3. Lagener, Pudevaar, Dynevaar, Haandklæder og Lærredslommetørklæder.
4. Viskestykker.
5. Klude. (Til 4 og 5 bruges dobbelt Portion Soda.)

Har man ikke Kar nok, kan personligt Linned lægges i med Lagner m. m., dog ikke hvis Linnedet er meget snavset.

Det er ikke rigtigt at lægge i Blød, vaske og koge fint, nyt Tøj sammen med det gamle, særlig hvis dette efter en mørk Vinter har daarlig Grund. Det nye Tøj vil da hurtigt faa en kedelig graa Farve.

Før man lægger i Blød, bør man først aftage de Pletter, der ikke gaar af i almindelig Vask, f. Eks.:

Chokoladepletter gaar af, hvis Tøjet lægges i koldt Vand straks, naar Pletterne er kommet paa; ellers kan man gnide Pletterne med lidt grøn Sæbe og koldt Vand, da forsvinder de helt. En Dug, hvorpaa der er væltet en Kop eller mere voldsomt en Kande Chokolade, bør straks lægges i koldt Vand. Skaden er da udbedret straks.

Frugtpletter fjernes hurtigt, naar man hælder spilkogende Vand lige paa Pletten og bliver ved at hælde paa, til Pletten forsvinder. Har Pletten været paa i nogen Tid, hjælper det at gnide let, mens der stadig hældes kogende Vand paa. Er der efter denne Behandling stadig noget at se, hjælper det at strø Boraks over og hælde spilkogende Vand der paa.

Kaffepletter (uden Sukker og Fløde) gaar af paa samme Maade.

Kaffepletter (med Sukker og Fløde): Se under »Pletmidler« i »Husraad« andet Sted i Bogen.

Rødvinspletter. Duge og Servietter med Rødvinspletter maa *ikke* koges. Pletterne kan gaa af, naar de *straks* lægges i Brændevin, senere hjælper det ikke. De kan dog bleges noget i Solen, hvilket ogsaa er det lempeligste. Se iøvrigt under »Pletmidler«.

Blodpletter er meget almindeligt paa Børnetøj. Børn kommer jo galt afsted af og til og faar Rifter og Skrammer. Disse Pletter maa lægges i Blød i koldt, stærkt Sæbevand og staa flere Timer. De vaskes da godt ud. Sæbe smøres paa eventuelle Skjolder, og Tøjet lægges i Blød i koldt Vand.

Blæk- og Rustpletter gaar som Regel kun af ved Hjælp af Syresalt, der drysses over Pletten, hvorefter spilkogende Vand hældes paa. Dette gentages, til Pletten er forsvundet. Tøjet maa vaskes grundigt efter i Sæbevand.

Blegvand og Syresalt bør man kun ty til i yderste Nød og endelig være meget omhyggelig med Udvaskning og Skylning.

Alle de her omtalte Forberedelser betaler sig, da de nævnte Pletter ikke gaar af senere, men snarere forværres ved Kogning.

At lægge i Blød. Dette gøres som omtalt en eller to Dage før Vasken. Naar Vandet i Kedlen er godt varmt, pisker man ½ kg grøn eller gul blød Sæbe og ½ kg Soda deri. Det er bedst at bruge pulveriseret Soda,

da hele Stykker Soda skørner Tøjet, saafremt de kommer til at ligge paa dette.

Denne Lud fordeles i større og mindre Kar. Man fylder derpaa Karret næsten op med koldt Vand. I dette lunkne Vand lægger man Tøjet, hver Bunke i sit Kar. Manchetlinned maa ikke lægges i for varmt Vand, da Stivelsen saa er vanskeligere at vaske af. Sørg endelig for, at Vandet dækker Tøjet. Dersom det personlige Linned er meget snavset, bør man, inden det lægges i Blød, indgnide alle Skjolder og Pletter med Sæbe (hertil er blød Salmiaksæbe aldeles fortrinlig). I de fleste Tilfælde behøves dette dog ikke, naar man lægger i Blød i det gode Sæbe- og Sodavand. Er Tøjet meget snavset, anvendes 1 kg Soda i Stedet for ½ kg i Luden.

Tøjets Vask. Paa Vaskedagen vasker man, eller rettere skrubber man første Gang i det Vand, Tøjet er lagt i Blød i, idet man spæder op med frisk, koghedt Sæbevand, saa det faar en passende Varmegrad. Er dette Sæbevand til sidst snavset, maa det vrides meget haardt af Tøjet eller Tøjet skylles, inden det koges, thi Kogning i snavset Sæbevand gavner ikke Tøjet.

Medens Tøjet koger, maa det, som skyder op af Kedlen, stoppes ned, og der maa med Forsigtighed vendes op og ned paa det. Det koges i rent Sæbevand mindst et Kvarter eller hellere en halv Time, derpaa vaskes det igen i det samme Vand, skylles tre Gange og blaanes i det sidste Skyllevand. Husk altid — jo flere Hold Skyllevand — jo smukkere Vask. Det allerbedste er at lade Tøjet staa i rent Vand Natten over.

Det brogede Bomuldstøj skal ikke staa i Blød Natten over. Det kan godt vaskes i det Sæbevand, man har vasket det hvide Tøj i anden Gang, og det maa gerne staa og trække heri, til det andet er vasket. Vandet maa endelig ikke hældes koghedt paa, men Tøjet maa gerne senere vaskes i varmt Vand.

Viskestykker har godt af, dersom det kan lade sig gøre, at staa en Nat i Kogekedlen og trække i den varme Sodalud, (man kan, inden man gaar fra Vaskehuset, lægge et Par Tørv under Kedlen).

Klude. En Ting er meget nødvendig: at passe godt paa Husets Klude, da det ofte er vanskeligt at skaffe nok af disse. Støveklude, Vinduesklude og andre ikke for snavsede Klude kan vaskes og koges sammen med Viskestykkerne, men pas endelig paa, at de er farveægte. Klude, der er brugt til Pudseklude eller lignende, maa koges for sig, og lad dem altid staa Natten over i en stærk Lud.

Blegvand. Er det nødvendigt for Dem at bruge Blegemiddel, skulde De prøve en Blanding af 1 Del Terpentin og 3 Dele Sprit.

2—3 Skefulde heraf kommes i det sidste Skyllevand (2 Spandefulde). Tøjet vrides, hænges ud i Luften og bliver efter denne Omgang meget hvidere.

Ophængning af Tøj maa gøres med megen Omhu, idet rent Tøj ofte er blevet ubrugeligt paa Grund af de Pletter, som faas ved at berøre snavsede Vægge eller Gulve. Vrangen bør altid vendes ud af Tøjet, medens dette hænger til Tørring.

Samtidig med, at man vrider Tøjet, bør man sortere det saa ordentligt som muligt. Skjorter, Viskestykker, Sengelinned, Servietter o.s.v. bør hænge hver for sig paa Snorene. Ikke alene ser dette bedre ud, men det sparer Tid, naar Tøjet skal lægges sammen.

Tøj til Rulning. Det er bedst at lægge Tøjet omhyggeligt sammen til Rulning, da det saa er langt lettere at stryge. Allerførst stænker man det jævnt med en Stænkeprop og i Mangel deraf en ren Børste, hvorefter man lader Tøjet ligge nogle Timer i en fast Bunke og trække. Glat endelig hvert Stykke godt ud. Alt personligt Linned lægges dobbelt sammen, to Natkjoler, to Skjorter o.s.v. Lommetørklæder kan lægges sammen 6 Stykker i Stokken. Haandklæder og Viskestykker lægges sammen seks og seks, helst i samme Størrelse.

Dækketøj maa lægges meget omhyggeligt. Man stænker det fint og jævnt og lader det trække en Tid, inden man lægger det sammen. Nu glattes alle Rande ud, derpaa trækkes f. Eks. Servietterne paa begge Leder, lægges derpaa sammen paa langs med Æggen, Sømmene for Enderne. Ingen Sømme maa komme uden for de andre; det er et sent, men ogsaa meget lønnende Arbejde, da et veldækket Bord er afhængigt af smukt Dækketøj. Man lægger to og to Servietter sammen, og Teservietter med Frynser samler man tre og tre og slaar Frynserne mod en Bordkant tre Gange ved alle fire Sider. Paa denne Maade bliver Frynserne smukke. Man lægger til Rullen 6 Servietter sammen.

Duge trækker man fra begge Sider, efter at have glattet Æggen ud, og lægger dem i fire Dele paa langs med Æggen. Man maa passe omhyggeligt paa, at ingen Kant kommer udenfor, og man maa række og strække, til det hele passer akkurat. Naar de kommer til Rullen, forlang da altid, at Deres Duge skal ligge øverst i Kurven, saa de ikke faar forkerte Knæk paa tværs. Nogle Husmødre foretrækker efter Rulningen at glatte Dugene med et varmt Jern for at faa Folderne skarpere. Dugene og Servietterne bliver nydelige, men de mister noget af det blanke og stive, som fremkommer ved Rulningen. Andre Husmødre faar Duge og Servietter rullet en ekstra Gang, for at de kan blive meget skarpe og stive, men i Længden slider det haardt paa Fol-

derne. Jeg har haft Duge, som derved fik aabne Steder langs hele Folden, og det er næsten umuligt at reparere. Husk at Dækketøjet skal være tørt, før det lægges hen.

Sammenlægning af Rulletøj til Rulning bør være Husmoderens Arbejde, da det kræver den største Akkuratesse. Lagner lægges sammen paa samme Maade som Duge, men kan dog lægges i tre Dele. Viskestykker og Haandklæder lægges seks og seks.

Stryge og stive. Naar man er saa heldig at kunne tørre i Luften, kan man godt bruge Kartoffelmelsstivelse til alt, undtagen til Manchetlinned. Kan man ikke tørre i Luften, giver Hvedestivelsen Tøjet en bedre Farve. Til begge Dele bør man komme lidt Salt i.

Gaar Deres Jern noget trægt, kan det gnides med Stearin, f. Eks. et Stykke Lys. For at spare paa Elektriciteten bør De aldrig lægge Deres Tøj sammen, før Strygningen er forbi. Sørg for at have Bøjler parat, naar De stryger, de kan bruges ved Ophængning af mange Ting, f. Eks. Skjorter, Bluser og Kitler.

Manchetlinned stives. Det er af stor Vigtighed, at Manchetlinned er knastørt, før det stives. Til Kartoffelmelsstivelse tager man 4 Liter Vand, 4 Spskf. Kartoffelmel, udrørt i lidt koldt Vand, og et Stykke Stearinlys, saa stort som f. Eks. et Julelys, som smeltes i den varme Stivelse. Man koger Vandet og hælder det udrørte Mel i under rask Omrøring.

Behandling af Baljer og Kar. Naar Vasken er endt, bør alle Baljer og Kar skures og skylles godt med det samme. Karrene skal helst stilles med Bunden i Vejret og lidt Vand oven paa Bunden. Af og til bør man se til Karrene, og er der Tegn til, at de bliver for tørre eller falder sammen, maa de fyldes med Vand. Et mindre Kar kan lægges ned i et stort Kar med Vand.

Vaskekedlen maa, dersom den ikke er galvaniseret eller emailleret, indsmøres med Fedt efter Brugen, hvorved man undgaar Rust.

Klædesnoren maa ikke hænge ude om Natten, da Dug og Kulstøv kan sætte sig fast, saa det sværter Tøjet, næste Gang der hænges op. Snorene vaskes og tørres og gemmes hen i en Pose eller Æske, til næste Gang de skal bruges.

Ida Davidsen

HAANDARBEJDETS RENÆSSANCE

AF

FRU AASE GLIEMANN

HAANDARBEJDE . Af Fru Aase Gliemann

Danmark har en Kunstskat i sin straalende gamle Haandarbejdskultur, som daterer sig langt tilbage i Tiden, da Maskinerne endnu ikke havde vundet Indpas og revolutioneret Dagliglivet paa saa godt som alle Omraader.

Da Selvforsyningen var det naturlige, og hver lille Gaard dannede sin afgrænsede Verden, satte den rige, gamle Bondekultur en Blomst paa Haandarbejdets Omraade. Paa Markerne dyrkedes der Hør, som Husmoderen og hendes Medhjælpere forarbejdede til Garn og derefter vævede til Stoffer. Faarene leverede Ulden, og Hjemmenes Kvinder opnaaede stor Dygtighed ikke alene i at behandle Ulden, karte, spinde og væve, men ogsaa Hemmeligheden ved Farvning i skønne, ægte og stærke Farver kendte de. Hver Trevl, der hørte til Paaklædningen, blev til ved Kvindernes dygtige Hænder. Smaapigerne var ikke gamle, før de maatte lære at haandtere Strikkepindene og Synaalen. Mange, mange Arbejdstimer gik med for at sikre Gaardens Beboere det nødvendige Antal Strømper og Tøj i det hele taget, og Kappelysten om at udføre det bedste og smukkeste Arbejde var levende.

Vi behøver ikke at gaa langt tilbage i Tiden for at finde Eksempler paa smukke Haandarbejder. Mange af den ældre Generation har som Børn og unge været med til at forarbejde kunstfærdige Navneklude som Bevis paa deres alsidige Færdigheder paa Syningens Omraade og selv maattet medvirke ved at forarbejde et Udstyr, hvor 12 Eksemplarer af hver Ting kun var Smaating og 24 det almindelige, og hertil kom, at den unge Brud havde til Opgave at fremstille Brudgomsskjorten, som maatte være hævet over enhver Kritik, og der var ikke Tale om Bryllup, før Kister og Skabe var fulde af det nødvendige Udstyr — i vore Dage nok til adskillige børnerige Familier.

Folkedragten alene, forskellig fra Egn til Egn, bærer i sig selv Bevis for en højt udviklet Kultur. Skønne, særprægede Broderier smykkede dem. I særlig Grad var Huenakkerne smaa Kunstværker. De guldbroderede Huenakker finder man maaske ingen Steder Magen til. Paa dette Omraade har Danmark hævdet sig ualmindelig fint i Sammenligning med de andre nordiske Lande. Norges og Sveriges Almuekunst er kendt og anerkendt, men ikke mange er klare over, at den tilsvarende danske Kunst mere end staar Maal hermed.

Samtidig har hver Egn udviklet Færdighed paa et eller andet Specialomraade, saaledes at der er opstaaet Hjemmeindustrier, som har opnaaet Verdensberømmelse. Det drejer sig om de berømte Tønder-

kniplinger og om Sjællændernes Hedebo-Syning for at nævne nogle Eksempler.

Men hele denne Æra er gaaet i Graven, og den danske Haandarbejds-Kultur har været godt paa Vej i samme Retning.

Da Maskinerne kom, rykkede Industrialiseringen ind som Afløsning for Fantasi og individuel Udfoldelse. I mange Tilfælde kom Kvinderne til at betjene de Maskiner, som forrykkede Hjemmenes Sysler til Fabrikkerne, men nu blev det Masseproduktionen, og den gamle Almuekunst var ved fuldstændig at forsvinde.

Haandarbejds-Kulturen fristede onde Aar. Først i de senere Aar er den genopstaaet og genopfrisket, og Æren herfor kan ikke mindst tilskrives Selskabet til Haandarbejdets Fremme, som stiftedes herhjemme omkring 1930. Impulsen til Selskabets Stiftelse var indirekte kommet fra Sverige, hvor en lignende Forening for allerede et halvt Hundrede Aar siden havde set Dagens Lys. Gennem denne Forenings Arbejde var Interessen for svensk Hemsløjd blevet vækket, og mange Danske gjorde Turen over Sundet for at hjemføre svenske Husflidsprodukter. Da sluttede en Kreds af Kvinder fra hele Landet sig sammen som Svar paa et Krav om Genfødelse af den Haandarbejdskultur, der i Løbet af de sidste 70 Aar var gaaet i Forfald.

I Aarene før den første Verdenskrig var oprettet »Kunstflidforeningen« og »Vævestuen«, hvis maalbevidste Arbejde imidlertid kun var kendt af et Faatal. Formaalet var at ophjælpe og fremme dansk Haandarbejde, Haandvævning og Husflid og derigennem skaffe et Bierhverv for de Kvinder, der af Hensyn til Hjemmets Arbejde og Pligter ikke vilde eller kunde paatage sig Arbejdet udenfor Hjemmet.

Bomærket for Selskabet til Haandarbejdets Fremme er seks Cirkler, der er Symbol for de enkelte Foreninger, som er gaaet op i Sammenslutningen, nemlig Institution Vævestuen, Dansk Kunst og Husflid, Grønlandsk Husfild og Færøsk Husflid.

Man begyndte med at udarbejde en Samling af Modeller og Haandarbejdstegninger, der kunde danne en Fornyelse for Haandarbejdet.

Tegnestue samt Væve- og Broderiværksteder fik i første Omgang til Huse i Nyhavn 20 i København, og her aabnedes det første Udsalg for Selskabets Medlemmer, som ogsaa herigennem kunde sælge Arbejder, der efter at være bedømt af en Komité var antaget. Her udstilledes ligeledes en Del Tekstiler, udlaant fra Musæer. Flere af disse Mønstre kopieredes til Selskabets Modelsamlinger, som skulde være saa fyldige og gode som muligt for at vejlede og tilskynde Udøvere til at forarbejde smukke Ting og i første Række saadanne, der er salgbare, saa bedre Afsætningsmuligheder kunde opnaas for dansk betonede Varer som



Broderi, Vævearbejder, Kniplinger, Batik, Keramik, Sølvarbejder, Træ-, Siv-, Kurve- og Halmarbejder.

Det har vist sig, at de danske Kvinder er dygtige og har Evner for Haandgerning. Sansen for Skønhed har de ogsaa.

I Tilknytning til Selskabet er oprettet Skole for Uddannelse af Lærerinder, og der findes nu Udsalg baade i Aarhus og Odense.

For at fremme den gode Smag og sirlige Udførelse skal de færdige Arbejder underkastes Censur, og bestaas denne Prøve ikke, faar Producenterne et motiveret Afslag og Vejledning m. H. t., hvad der er galt. Paa den Maade faar man igen værdifuldt Haandarbejde. Med værdifuldt menes i denne Forbindelse Arbejder, der hvad Materialer, Farver og Udførelse angaar gaar op i en højere Enhed. Der kan udmærket være Skønhed ved en simpel lille Ting. De rigtige Farver paa det egnede Stof og i en sirlig Udførelse kan gøre det til en daglig Glæde at se paa »Værket«.

Forbillederne for Nutidskunsten er baade gode og rigelige. Man kan finde dem paa Musæernes tekstile Udstillinger.

Stillesiddende Arbejde er ikke i Kurs i en Tid, hvor saa mange Ting trækker bort herfra. Der laves hurtige Arbejder, og det fører igen til en Mængde tarvelige Efterligninger. Korsstingsarbejder kan være smukke og elegante, men Korssting skal syes paa de Stoffer, som egner sig hertil, Stoffer, paa hvilke man kan trække Traade ud, og ikke saadanne, hvorpaa Stingene maa males for saa bagefter alligevel ikke at passe nogen Steder.

Hedebo vil antagelig ikke vinde Indpas mere som almindeligt Broderi, men mindre kan ogsaa gøre det, blot det bliver gjort med Smag, Farvesans og Fantasi. Hvad mener man f. Eks. om de mange sjove og humørfyldte Applikationsarbejder, som skaber Fest og Stemning i en Ungpigehybel, paa Havebordet, i Sommerhuset og Bondespisestuen, eller om de smukke Sofapuder, Te- og Kaffevarmere med de kendte Grøftekantmotiver, som Haandarbejdets Fremme har Æren for.

Smukke Haandarbejder skaber Hygge og Skønhed i Hjemmet og særpræget og praktisk Paaklædning. De er simpelthen uundværlige i det daglige Liv, — og saa er der ingen Grænser for, hvor megen god Litteratur, der ved gammeldags, men absolut ikke kedelig Læsning kan konsumeres, samtidig med at Hænderne arbejder flittigt.

★ INDHOLDSFORTEGNELSE ★

I DEL

Side

FORORD
Grevinde *Gudrun Ahlefeldt Laurvig*

HJEMMETS INDRETNING 9
Møbelarkitekt Kay Thorsen
Illustrationer: *Lem's Bolighus*, Aarhus
- Hjemmet planlægges 11
- Boligforhold 14
- Stuerne 17
- Spisestuen 27
- Dagligstuen 29
- Bedre Plads i Soveværelset 31
- De store Lejligheder 32

ÆGTESKABETS PSYKOLOGI 51
Hvorledes undgaar man Skærene?
Forfatterinden *Eva Hemmer Hansen*
- Tilpasning 53
- De smaa Tuer 62
- Omverdenen 66
- Børnene 71
- Uoverensstemmelser 83

KVINDENS HYGIEJNE
i de forskellige Livsafsnit 85
1. Reservekir. Dr. *Ladegaard Pedersen*
- Kvindens Hygiejne 87
- Kvindens Organisme 89
- Den nyfødte Pige 92
- Hjemmebarnet 94
- Skolealderen 97
- Kønsmodningen, Puberteten 99
- De maanedlige Blødninger 101
- Uregelmæssige Blødninger 103
- De modne Aar 103
- Søvn og Hvile 105
- Sjælelig Hygiejne 106
- Overgangsalderen, Klimakterium ... 107
- Ægteskabet 109
- Ufrugtbarhed, Sterilitet 110
- Forstyrrelser i Kønslivet 111
- Svangerskabets Symptomer 112
- Svangerskabets Hygiejne 113
- Forebyggende Undersøgelser 116
- Blødning i Svangerskabet 117

Side

- Misfødsel, Abort 118
- Fødslen 119
- Barselsengen 121
- Kosten 122
- Kvinden og Idrætten 122
- Det spæde Barn 125
- Spædbarnets legemlige og sjælelige Udvikling 127
- Diegivningen 130
- Den kunstige Ernæring 133
- Ernæringsskema for sunde Flaskebørn 136
- Gennemsnitstabel for Smaabørns Vægt og Længde 136

RATIONEL TANDPLEJE 139
Tandlæge *Ejgil Warrer*
- Tændernes og Kæbernes Udvikling 141
- Tyggeorganets almindeligste Sygdomme 144
- Kosten og Tænderne 148
- Mundhygiejne 149
- Børne- og Skoletandpleje 150
- Den systematiske Tandbehandling . 152

SKØNHEDSPLEJE 155
Skønhedsekspert Fru *Tove Lohmann*
- Alm. Skønhedspleje 157
- Skønhedspleje under Svangerskab . 167
- Den daglige Behandling 170
- Haarets Pleje 175
- Daarlig Hud 179
- Solbrændthed 179
- Sprængte Aarer 180
- Daarlig Aande 181
- Badeværelset 181

HUSMODEREN OG HJEMMETS
Højtider i gamle Dage 187
Musæumsd., Dr. phil. *Helge Søgaard*

SELSKABELIGHED 205
Komtesse *Elna Trampe*
- Forberedelser 207
- Gæsternes Placering 212

Side

Gæsternes Paaklædning 213
Modtagelse af Gæster og Præsentation 216
Værtindens og Værtens Pligter 218
Gæstens Pligter 219
Taler m. m. 220
Gæsternes Underholdning 224
Kortspil 225
Selskabet bryder op 225
Selskabsregnskab m. m. 226
Husmoder og Husassistent 227
Den daglige Arbejdsplan 232
Maanedsplan 233
Gør den unge Pige interesseret 233
Servering 235

EVAS DATTER KLÆDER SIG PAA 241
En lille Orientering i at klæde sig smukt. Claudia

To Ting bestemmer, hvordan vi er klædt 243
Hvilken Type er De? 244
Lidt om Chik 250
Farvernes lille Spil 252

Side

Lidt om Sammensætning 255
Hvad er vigtigst i Skabet? 259
Pak til en lille Rejse 260
Er Deres Tøj »soigneret«? 260

KVINDENS RETSSTILLING 267
Politifuldm., cand. jur. *Fr. Koopmann*

Tilbageblik 269
Navneretten 270
Retten til at stifte Gæld 276
Ægtepagt 277
Forældremyndighed 279
Forholdet mellem Forældre og Børn 280
Medhjælperloven 280

HOVEDRENGØRING OG STORVASK 283
Fru *Maud*

Hovedrengøring 285
Storvask 290

HAANDARBEJDETS RENÆSSANCE 295
Fru *Aase Gliemann*