


## 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

# HAANDBOG

FOR

# NUTIDSHJEM

*Redigeret af*

*Esther Scheel*

*I Redaktionen*

*Loulou Lassen og Astrid Stoumann*

II

Chr. Erichsens Forlag

1939



DET HOFFENSBERGSKE ETABLISSEMENT
KØBENHAVN

# HAANDBOG FOR NUTIDSHJEM

# ANDET BIND

## INDHOLDSFORTEGNELSE

### HJEMMETS HYGIEJNE


Redaktør **Loulou Lassen:** Side

Indledning ..... 7
**Boligens Sundhed og Hjemmets Hygiejne** ..... 8
De tre store Sundhedskrav: Luft, Lys og Renlighed ..... 9
Boligens Opvarmning ..... 11
Solskin og Dagslys ..... 15
Luften i vore Stuer ..... 17
Værre end Ægyptens Plager ..... 19
Det Vand vi drikker ..... 20

Prof., Dr. med. **Knud O. Møller:**

**Om Forgiftninger og deres første Behandling** ..... 22
Gifte og Giftvirkninger ..... 23
Opbevaring af Gifte ..... 26
Nødhjælpsbehandling af Forgiftninger ..... 30
Forgiftningers Følger ..... 33
De enkelte Forgiftninger, uorganiske Stoffer, Syre- og Ludforgiftninger ..... 35
Syresalt. Surt Kaliumoksalat ..... 36
Organiske Stoffer. Forgiftninger med bedøvende Midler ..... 39
Giftige Svampe ..... 49
Kødforgiftninger ..... 50
Muslingeforgiftninger ..... 52
Hugormebid ..... 52
Forgiftninger med Kulilte ..... 54

Redaktør **Loulou Lassen:**

**Den personlige Hygiejne** ..... 57
Renlighed fremfor alt ..... 57
De forskellige Former for Badning 59
Solbade og Friluftsbade ..... 62
Smitte og Smitteveje ..... 64
Den farlige Draabeinfektion ..... 66
Søvn og Hvile ..... 68
Soveværelsets Hygiejne ..... 70
Paaklædning og Sundheden ..... 75
Sportsdragtens Sundhedskrav .... 81
Ernæringshygiejnen og Sundheden 84
De tre Hovedernæringsstoffer ... 86
Ernæringens Beskyttelsesstoffer... 87
Vore vigtigste Fødemidlers Næringsindhold ..... 92
Vand og Mineraler ..... 96
Fire Krav til Føden ..... 98
Kosten i store Træk ..... 100

Redaktør **Esther Scheel:**

**Den almindelige Skønhedshygiejne** 100
Ansigtet ..... 101
Haaret ..... 112
Hænderne ..... 116
Armene ..... 119
Fødder og Ben ..... 119
Iøvrigt ..... 120

Prof., Dr. med. **H. C. Gram:**

**Sygdomstegn og Sygdom** ..... 121
De almindeligste Sygdomssymptomer ..... 121

Tandlæge **Fritz Orth:**

**Tænderne og Tandplejen** ..... 157
Mælketænderne og de blivende Tænder ..... 158
Tandplejen begynder i Barnealderen ..... 161
Den daglige Tandpleje ..... 162
Tandsten og Paradentose ..... 164

Prof., Dr. med. **Knud O. Møller:**

**Medicinskabet** ..... 166
Husapotekets Sammensætning ... 169
Til Saarbehandling og Behandling af mindre Læsioner ..... 169
Til Forbrændinger ..... 170
Til Hovedpine ..... 170
Ved stærkere Tandpine o. a. Smerter ..... 171
Ved Diarré ..... 171
Ved Kvalme ..... 171
Diverse ..... 171
Rekvisitter ..... 172
Bemærkninger til Husapotekets Anvendelse ..... 172

Redaktør **Loulou Lassen:**

**Sygeplejen i Hjemmet** ..... 176
Sygeværelset og Sygesengen ..... 177

Side

Sygesengen og hvad den kræver 180
Den Syges Pleje ..... 187
Den Syges Mad og Drikke ..... 196

## SYSLER I HJEMMET

Redaktør Esther Scheel:
Indledning ..... 202

Faglærerinde Anna Thomsen:
**Syning til Familien** ..... 203
De nødvendige Redskaber ..... 203
Snitmønstre ..... 212
Forandringer af Snitmønstre inden Klipningen ..... 220
Mønstrets Paalægning paa Stoffet 226
Sammenrining ..... 231
Prøvning ..... 231
Syningen ..... 235
Slidser, aabne eller lukkede, i Side- eller Forsøm ..... 239
Breddenederdele ..... 240
Rundskaarne Nederdele ..... 241
Slidsens Ordning ..... 241
Slids i svære, uldne Nederdele ... 243
Slids i Sportsnederdele ..... 243
Slids med Lynlaas ..... 245
Bæltebaandets Paasyning ..... 246
Halsudskæring ..... 247
Anden Prøve ..... 252
Ærmer ..... 255
Pufærmer ..... 258
Lange Ærmer ..... 258
Søm paa Kjoler og Nederdele ... 261
Presning ..... 262
Syning og Presning af Fløjl ..... 264
Kniplinger ..... 265
Skraastrimler ..... 266
Rouleau til Knaphuller ..... 267
Plissé ..... 269
Stanghulsøm ..... 269
Overtøjet ..... 269
Undertøjet ..... 279
Børnenes Tøj ..... 284
Smaapigernes Tøj ..... 284
Smocking og Korsstingsbroderi... 284
Smocking ..... 286
Almindelig Vaffelsyning ..... 287
Sildebenssting ..... 288
Firkanter ..... 288
Vaffelrynker ..... 289
Drengenes Tøj ..... 289
Skibenklæder til en ung Pige ... 294

Strikkeeksperten Ausa Block:
**Strikning** ..... 296
Normal Maal for Børn ..... 297
Normal Maal for Damer ..... 297
Strikkede Handsker ..... 307
Luffer ..... 309

Side

Strømper ..... 311
Forskellige Strikkemetoder ..... 318

Faglærerinde Anna Thomsen:
**Hækling** ..... 322

**Astrid Jacobsen:**
(Haandarbejdets Fremme)
**Morsomme og nyttige Haandarbejder** ..... 326
Haandbroderet Undertøj ..... 326
Sengetrøjer ..... 331
Tasker og Handsker ..... 332
Puder ..... 333
Lyseduge ..... 336
Poser til Rejsebrug..... 338

**Gertie Wandel:**
(Haandarbejdets Fremme)
**Linnedskabet** ..... 339
Spisestuen ..... 346
Køkkenet ..... 354

Redaktør Esther Scheel:
**Indkøb af Garderobe** ..... 356

Sekretær Astrid Stoumann:
**Rensning og Presning af Garderobe** ..... 358
Rensemidler og Principper ..... 358
Vædsker ..... 360
Faste Syrer og Salte ..... 360
Pletrensning ..... 361
Hvordan man finder ud af, hvad Pletten er af, og hvordan den fjernes ..... 366
Almindelig Rensning ..... 375
Rensning af Hatte ..... 375
Rensning af Handsker ..... 379
Rensning af Pelsværk ..... 380
Rensning, Pudsning og Vedligeholdelse af Fodtøj ..... 380
Specialbehandling ..... 382
Rensning af Smaating (Slips, Tørklæder, Kraver og Bælter etc.) 386
Rensning af store Ting. (Overtøj, Herretøj, Kjoler etc.) ..... 387
Presning ..... 389
Dampning ..... 394

Dr. phil. Ingwald Lieberkind:
**Møl og Mølplage** ..... 396

Forfatteren Jesper Ewald:
**Hjemmets Værktøjskasse** ..... 403
Snedkerens Værktøj ..... 406
Søm, Skruer og deslige til Snedkerbrug ..... 418
Snedkerens Materialer, Træ og Lister ..... 423
Malerarbejde ..... 426
Hjemmehaandværk i eget Hus ... 428

# HJEMMETS HYGIEJNE

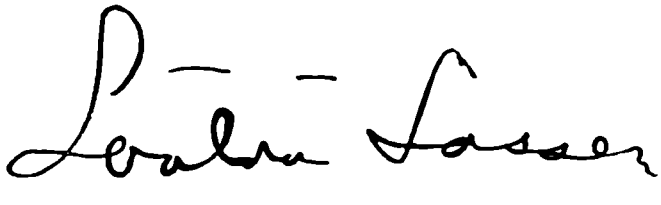
*Det er ikke nok at have et smukt, hyggeligt og bekvemt Hjem. Hvis de Mennesker, der lever i det, ikke er sunde og raske, faar Hjemmet aldrig den fuldendte Harmoni, som gør det til det Sted, hvor der er bedst at være. Sygdom skaber Sorger og Bekymringer, Surhed, Gnavenhed og Ufred.*

*I første Bind af denne Haandbog har vi set, hvorledes Arkitekter og Ingeniører har søgt at løse den Opgave at gøre Nutidens Hjem til den ideale Ramme om Nutidsmennesker. Skønhed i rene, enkle Linier og teknisk Snille, der gør Livet behageligere for Hjemmets Beboere og letter den daglige Husføre=lse, skaber tilsammen vore Dages Boligkultur.*

*Men hertil kommer endnu to andre og ikke mindre væsentlige Faktorer, som man ikke maa glemme: Hygiejne og Sundhed. Det sidste afhænger for en stor Del af det første, og Ansvaret for Hjemmets Hygiejne hviler i meget høj Grad paa Husmødrene.*

*Haandbog for Nutidshjem skal derfor nu søge at give Dem en praktisk Vejledning ogsaa paa dette vigtige Omraade, vise Dem, hvilke Krav Hygiejnen stil=ler til Dem, og pege paa de Muligheder, Hjemmet har for at forebygge Sygdomme og bevare Beboernes Sundhed.*

*Heldigvis er vi naaet langt i Forstaaelsen af Hygi=ejnens Betydning. En sund Sjæl i et sundt Legeme er et Krav, hvis Berettigelse alle har indset. Men Husmødrene vil give os Ret, naar vi supplerer dette Krav med et nyt: Sunde Mennesker i et sundt Hjem! Det er dette Maal, Haandbog for Nutidshjem vil hjælpe Dem til at naa.*



## BOLIGENS SUNDHED OG HJEMMETS HYGIEJNE

Hygiejne forebygger Sygdomme.

Prof. FRIDERICIA, Professoren i Hygiejne, har udtalt, at i Teorien er det Hygiejnens Opgave at forøge Sundheden, men i Praksis beskæftiger Hygiejnen sig mest med at forebygge Sygdom, fordi man ved mere om Sygdom end om Sundhed.

Naturligvis kendte man ogsaa i tidligere Tider til Begrebet Hygiejne. Ethvert Kultur-Samfund har gennem hygiejniske Foranstaltninger søgt at beskytte den offentlige og den private Sundhed. Og efterhaanden som Kendskabet til de forskellige Sygdomme og deres Aarsagsforhold skred frem, gjorde ogsaa Hygiejnen stedse større Fremskridt.

Da Sygdom viste Vejen til Sundhed.

Herhjemme staar vi midt i en betydningsfuld hygiejnisk Udvikling, der tog sin Begyndelse i det sørgeligt berømte Koleraaar midt i forrige Aarhundrede. Koleraen, hvis Hjemsted er Deltaet omkring Floden Ganges i Indien, havde paa det Tidspunkt som en Kæde af uhyggelige Epidemier spredt sig mod Nordvest og var gennem Rusland naaet til Europa. I 1853 blev en Tømmersvend paa Holmen syg af Kolera. Det var Indledningen til den danske Kolera-Epidemi, der i Løbet af to Maaneder krævede omkring halvfemte Tusinde Ofre i København og bredte sig til vore Provinsbyer.

Det var en frygtelig Tid, men gennem Sygdommen gik Vejen til en bedre Sundhedspleje. Der blev herhjemme i Lighed med, hvad der som Følge af Kolera-Epidemierne var sket i andre Lande, indført en Sundheds-Lovgivning for den offentlige Sundhedspleje, omfattende Drikkevandsforsyningerne, Afløbsforhold, Bortfjernelse af alt Affald, Tilsyn med Boliger og Kontrol med Næringsmidler.

Bakterierne rykker frem.

Omkring 1880 havde man gjort den revolutionerende Opdagelse, at en Mængde Sygdomme skyldtes Bakterier, og at Smuds

og Urenlighed ofte var disse Sygdommes Smitteveje. Følgen var, at der til Sundhedsplejen føjedes en Epidemi-Lovgivning, der giver Offentligheden Ret til at afværge truende Epidemier ved at gribe ind, isolere de Syge og gratis tage dem under Behandling, træffe Forholdsregler mod mistænkelige Bacillebærere og foretage Desinfektion i Hjemmene. Denne sidste Foranstaltning haandhæves i de senere Aar mindre strengt, idet man nu ved, at den i adskillige Tilfælde er overflødig. Til Gengæld tager den offentlige Sundhedspleje stadig nye Opgaver op, og der rejser sig nye hygiejniske Krav.

Folkebadning.

Vi kan saaledes henvise til den Bevægelse, der er i Gang for en gennemført Folkebadning, saaledes at det ikke blot er i de store Byer, men over hele Landet, at Befolkningen skal kunne faa Adgang til Varmtvands-Bade, hvad der maa betragtes som et meget væsentligt hygiejnisk Fremskridt.

## DE TRE STORE SUNDHEDSKRAV: LUFT, LYS OG RENLIGHED

Mest Interesse for Husmødrene har selvfølgelig indenfor Hygiejnen Boligen, Paaklædningen og Ernæringen. De tre Omraader, hvor de kan gøre en personlig Indsats.

De Sundhedskrav, man bør stille til en Bolig, kan sammenfattes i tre Ord: Luft, Lys og Renlighed.

Den overbefolkede Lejlighed.

Boligerne har i allerhøjeste Grad Indflydelse paa Sundhedstilstanden. Saaledes frembyder en Overbefolkning, d. v. s. en Sammenstuvning af mange Mennesker i for smaa Rum, en stor, baade fysisk og moralsk Smittefare. Herpaa søger Byggelovene at raade Bod gennem Bestemmelser om, hvor stort Rumindhold der skal beregnes for hver Beboer. Ogsaa paa anden Maade søger man gennem Byggevedtægterne at sikre Beboerne Sundhed. I hygiejnisk Henseende betragter man en Lejlighed som overbefolket, hvis Børn over 10-12 Aars Alderen skal dele Sove-

værelse med Forældrene, eller Børn af forskelligt Køn fra samme Alderstrin skal sove i det samme Rum. En Voksen maa ikke sove i et Værelse, hvis Rumindhold er under 15 Kubikmeter, et Barn under 10 Aar skal have mindst 8 Kubikmeter.

**Hvordan skal vi bo?**

Spørgsmaalet: Hvordan skal vi bo? spiller altsaa ogsaa sundhedsmæssigt set en stor Rolle. Paa dette Punkt er vi bedre stillede end før. I Efterkrigs-Perioden, da vi havde Bolignød, maatte man tage, hvad man kunde faa, og endda være glad til. Nu kan man vrage og vælge, og dertil kommer, at Arkitekter og Ingeniører og hele den moderne Forenkling i Smagen og Boligens Udstyrelse i allerhøjeste Grad har virket forbedrende — ogsaa paa Bolighygiejnen.

**Garderet mod Varme og beskyttet mod Kulde.**

Den ideelle Bolig skal sundhedsmæssigt set opfylde forskellige Betingelser. En af de vigtigste er, at den baade beskytter mod Kulde og mod Hede. En kold Bolig nedsætter Modstandsevnen mod Forkølelse og Infektions-Sygdomme. Herpaa søger man nu at sikre sig ved at isolere Vægge og Gulve, saa at de baade hindrer Kulden i at naa ind og Varmen i at trænge ud. Man skal dog saa vidt muligt vælge en Bolig, hvor hverken Soveværelser eller Opholdsrum ligger mod Nord, og undgaa at bo over en Kælder, hvor der er Gennemtræk.

**Pas paa Ydermurene.**

Derimod er det, hvis man bor i en Villa eller i en af de moderne Husblokke, vanskeligt at slippe for Ydermure. Men lad ikke Børn, ældre Folk, eller Folk, der lider af Reumatisme, have deres Seng staaende opad en Ydermur. For Reumatikere gælder det ogsaa, at de ikke har godt af at bo for tæt ved Vandet.

**Fugtighed.**

En Lejlighed maa heller ikke være fugtig. En fugtig Bolig maa antages at kunne blive Aarsag til en Række Sygdomme eller faa Indflydelse paa deres Forløb. Det drejer sig navnlig om Forkølelses-Sygdomme, Gigt-Sygdomme og Tuberkulose. Givet er det, at en fugtig Bolig har en uheldig Indflydelse paa Sundheden, idet den nedsætter Legemets naturlige Varmeregulation.

**Svamp.**

Svamp er ikke sundhedsfarlig. Hvor der er Fugt, er der ogsaa ofte Svamp i Huset. Svamp er ikke skadelig for Mennesker, men giver en ubehagelig Lugt, og da Svamp ødelægger Træværket, har man desuden den Ulempe, at Lejligheden ofte maa underkastes vidtrækkende Reparationer.

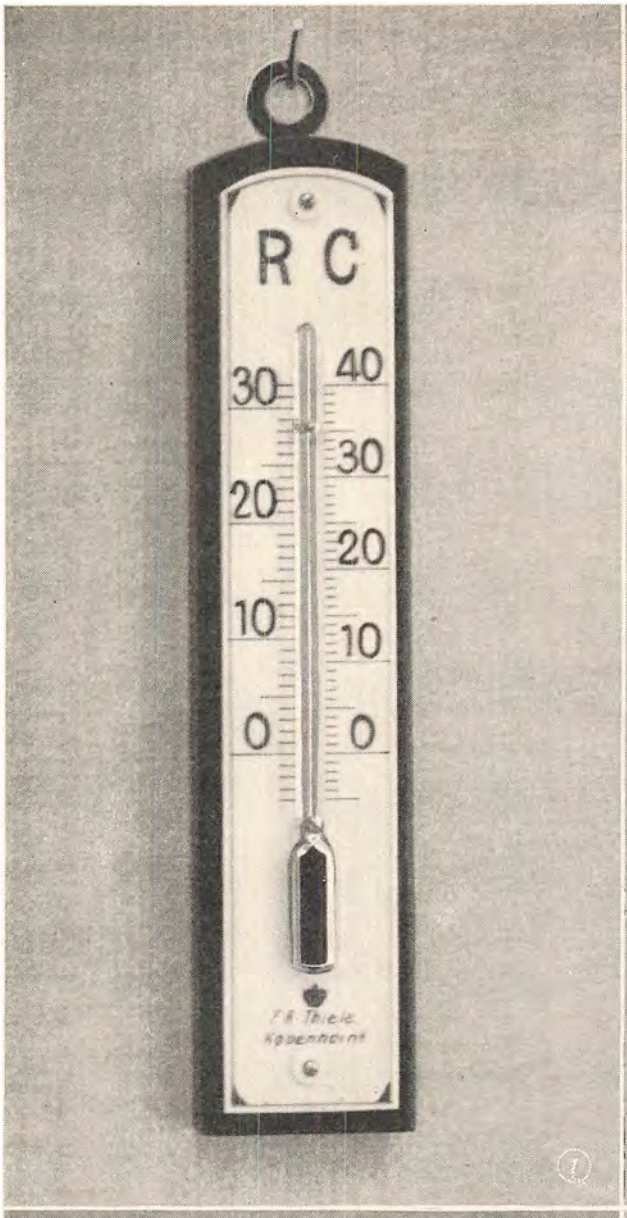
Derimod behøver man ikke at være bange for at flytte ind i et nyt Hus, idet man nu har særlige Metoder til at udtørre Nybygninger. Kunstig Udtørring.

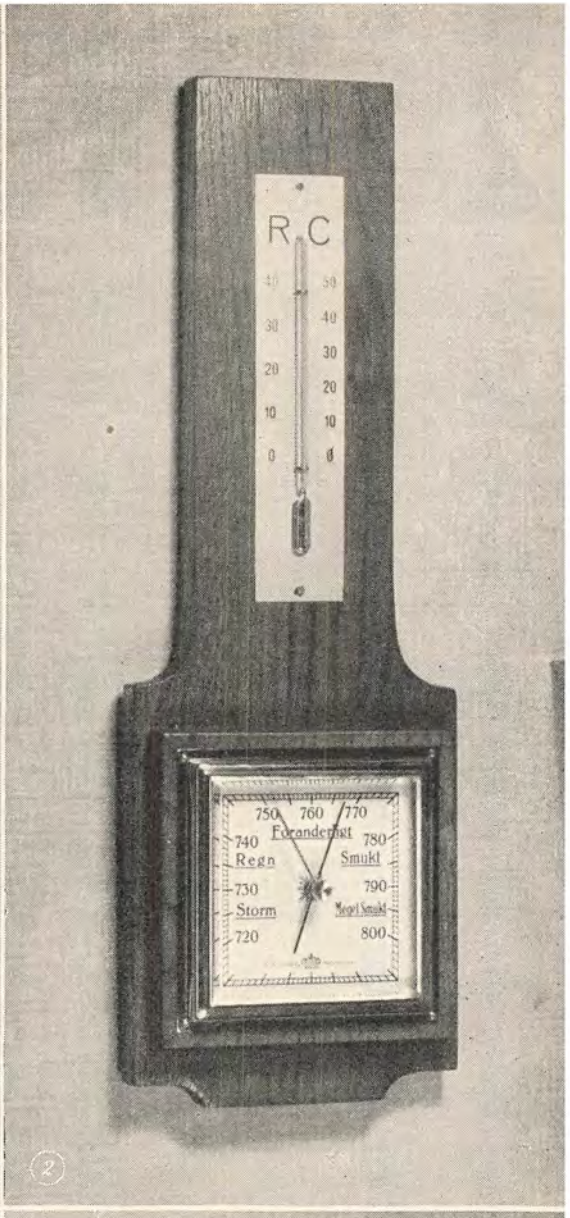
## Boligens Opvarmning.

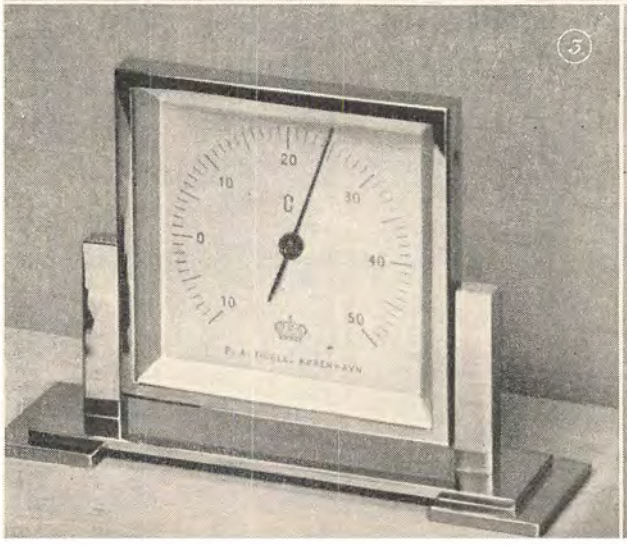
Enten man bor i en »gammeldags« Lejlighed med Kakkelovne eller i en mere moderne med Centralvarme, maa man sørge for, at Varmen reguleres paa en passende Maade. En Overophedning giver Appetitmangel, Mathed og Ugidelighed, og Hede begunstiger lige saavel som Kulde alle Forkølelses-Sygdomme. Den bedste Temperatur i et Opholdsrum er 18—19$_0$ Celsius. Sørg altid for at have et Termometer i hvert Værelse, det kan godt hænge paa et skjult Sted. Befinder Varmekilden (Kakkelovnen eller Varmeapparatet) sig ved en Indervæg, vil Varmen stige op mod Loftet og strømme hen mod Ydervæggen, hvor den blander sig med den kolde Luft fra Vinduet. Den afkølede Luft, der er blevet tungere, synker derpaa ned og gaar langs Gulvet tilbage til Indervæggen. Luften bliver altsaa koldere ved Gulvet, og Temperaturen bør holdes een Grad højere end i de Stuer, hvor Varmekilden er anbragt under Vinduet. Koldt og varmt er lige galt.

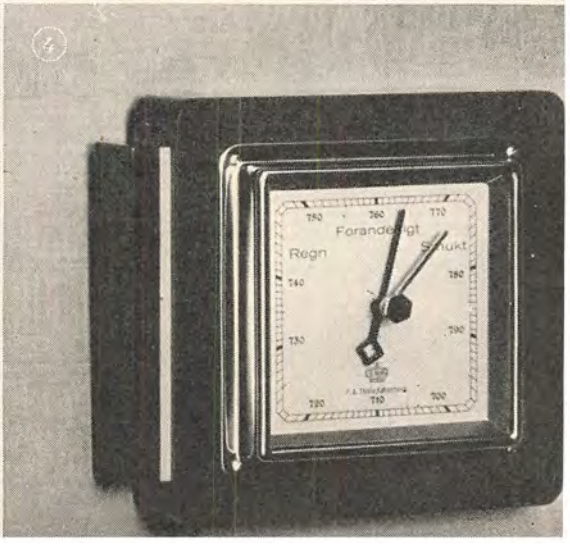
Pas paa, at Luften altid bevarer en relativ Fugtighed. Vi har nyligt advaret mod Fugtighed, men Luften kan ogsaa blive for tør. Er dette Tilfældet, udtørres Slimhinderne i Næsen og i Luftvejene, det giver en ubehagelig Krillehoste, virker irriterende og øger ganske sikkert Modtageligheden for Infektioner. Derfor skal man foruden en Varmemaaler (Termometer) ogsaa have en Fugtighedsmaaler (Hygrometer) i Opholdsstuen. Varmemaaler og Fugtighedsmaaler.

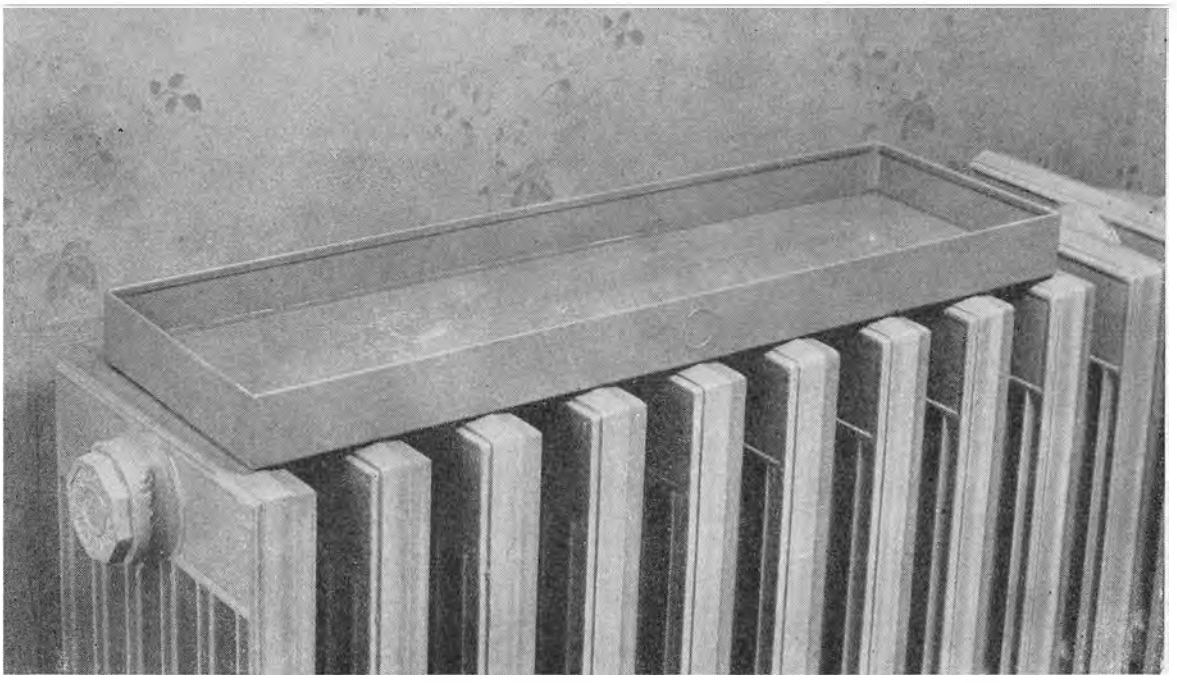
Man opnaar en tilstrækkelig Fugtighedsgrad ved ovenpaa Varmeapparaterne at anbringe en lang, flad Fordampningsskaal med stor Overflade. Den fyldes med Vand, og den Fordampning, der sker, er saa stor, at man vil være forbavset over, hvor meget Vand der i Dagens Løb forsvinder. Har man de mere moderne, meget flade Radiatorer, hvor der ikke er Plads til en Skaal, kan man bruge de lange, hængende Vandbeholdere. De har ikke den store Fordampningsflade, men man kan hænge et Par Stykker paa hvert Apparat; ogsaa de maa jævnligt fyldes. Fordampere.


R C
30
40
20
10
0
F. A. Thiele
København
1


R C
750
760
770
740
Forandringt
780
Regn
Smukt
730
790
Storm
Megt Smukt
720
800
2

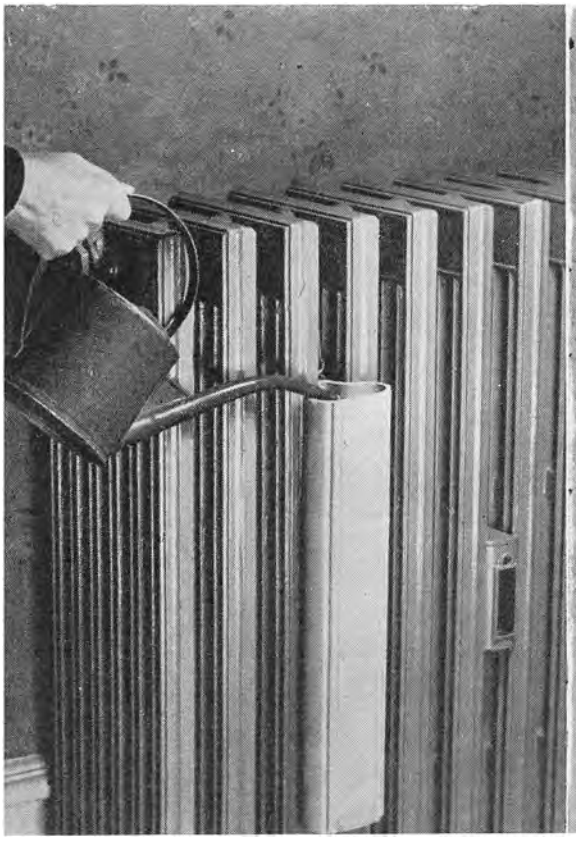

20
10
0
C
30
40
10
50
3

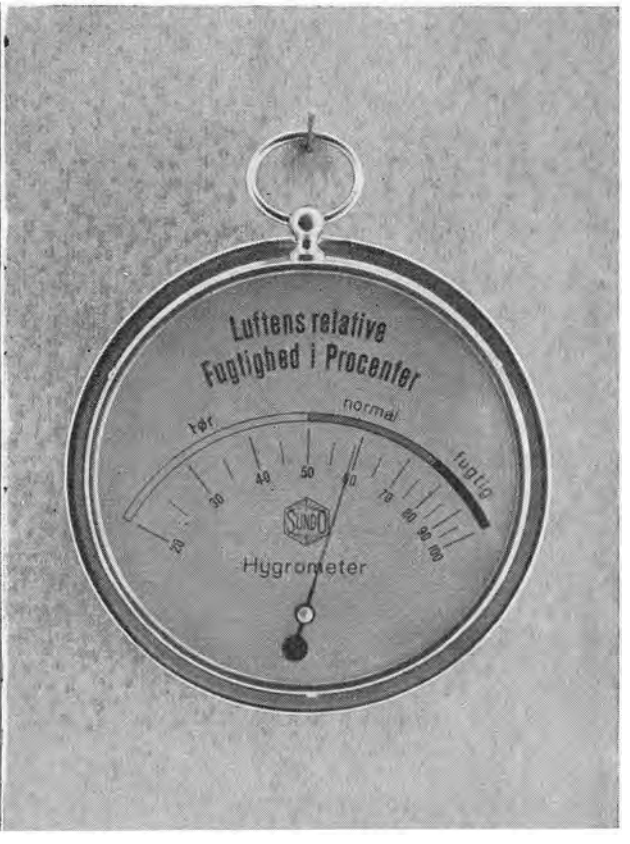

Forandringt
Regn
Smukt
4

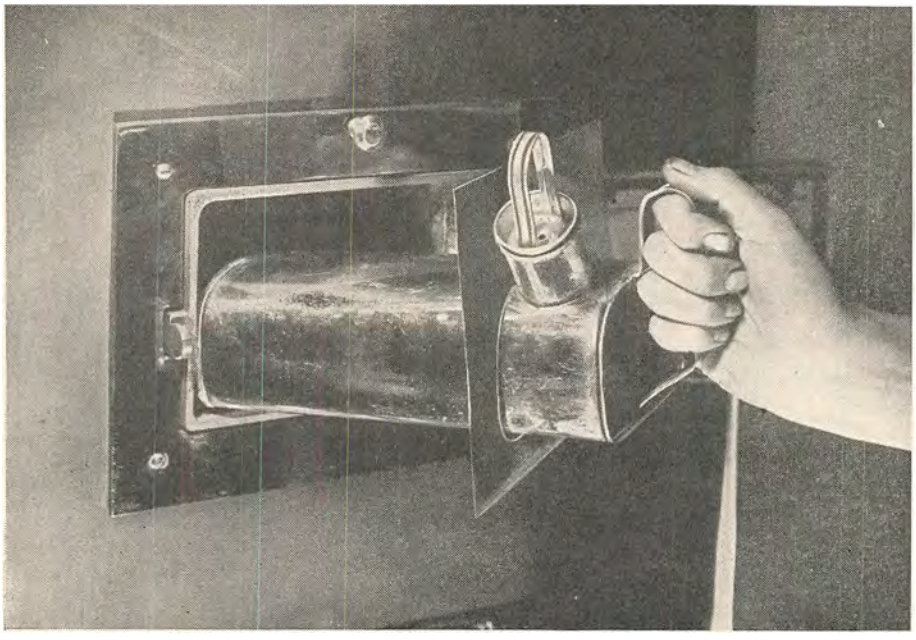


Paa denne Side øverst: Den flade Vandbeholder med den store Fordampningsflade. Nederst til venstre: Den rørformede Vandbeholder, der daglig maa fyldes op. Nederst til højre: Et Hygrometer, det vil sige en Fugtighedsmaaler, der viser, om Luften i Stuen indeholder tilstrækkelig Fugtighed.

→ Forskellige Typer af Termometre og Barometre. De mest moderne Termometre viser kun Celsius. Mange Mennesker er dog vant til Réaumur-Inddelingen. I et Hjem, hvor nogle af Familiemedlemmerne er ældre, er det derfor praktisk at have et Termometer med baade Réaumur- og Celsius-Grader. Ogsaa et Barometer bør findes i ethvert Hjem.







Stikkedlen anbringes i selve Indfyringsaabningen, som De ser her.

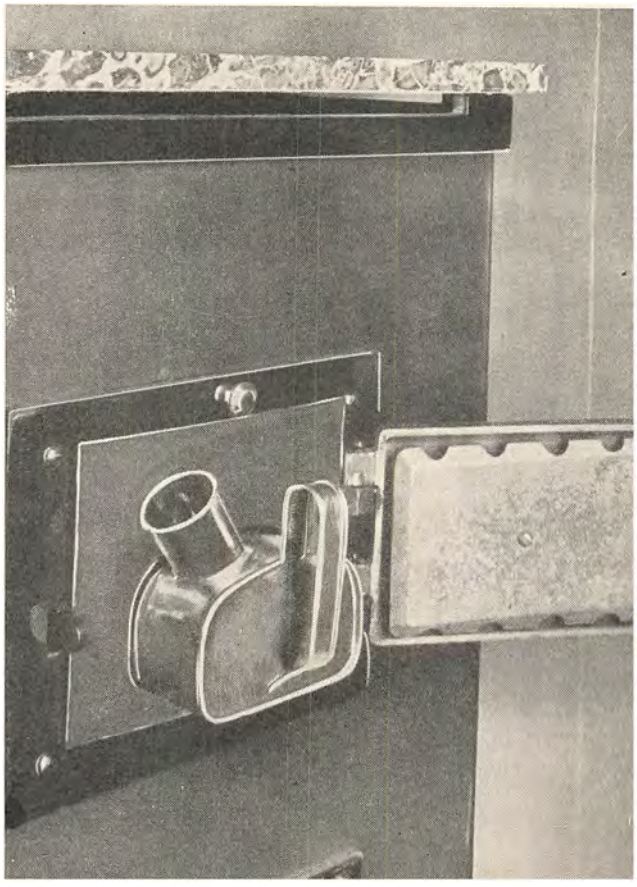
**Kedlen i Kakkelovnen.**

Har man Kakkelovne, der er indrettet til det, er en flad Stikkedel at anbefale. Dels har man altid varmt Vand, og dels gør den Luften tilstrækkelig fugtig.

**Naar Støvet forbrænder.**

Bliver et Varmeapparat over 70°, vil Støvet, der findes paa Overfladen, forbrænde og blive hvirvlet op i Luften. Sidder man i en ellers pæn Stue og bliver sort inde i Næsen, er det, fordi Radiatorerne ikke er holdt tilstrækkeligt rene og støvfri (Bind I, Side 123). Det er for at undgaa dette Støv, der ligeledes virker irriterende paa Slimhinderne, at man nu gør Radiatorerne saa flade, at Overfladen kun bliver til en Kant, medens den lodrette Flade er meget stor og saa tynd, at den afgiver mere Varme ved en lavere Varmegrad.

En Kakkelovn har kun een Flade, hvor Støvet kan



Stikkedlen sidder her paa sin Plads i Kakkelovnen.

samle sig, nemlig foroven, men her bliver Varmen aldrig saa stærk, at Støvet forbrænder. Derimod kan der, hvis der ved et Uheld lukkes for Trækket, udstrømme Gasarter, der fremkalder en Forgiftning (Bind II, Side 54—57).

## Solskin og Dagslys.

Glasset æder Straalerne.

Tidligere troede man, at jo mere Sol og Dagslys, der var i en Lejlighed, des sundere var den. Det er ogsaa rigtigt, at Sollyset spiller en stor Rolle ved forskellige sygelige Tilstande som Engelsk Syge (Rakitis), Blodmangel, Anæmi, Tuberkulose og Forkølelses-Sygdomme, men da de aktive Straaler i Sollyset for Størstedelen sluges af Vinduesglasset, betyder det ikke saa meget inden Døre. Almindeligt Vinduesglas sluger ca. 10 % af Lyset, mat Glas 15—30% og dobbelte Vinduer 10—15%. De moderne Vinduer, hvis Rammer slutter saa tæt, at Dobbeltvinduerne bliver overflødige, frembyder altsaa sundhedsmæssigt en stor Fordel.

Solskin og godt Humør.

Derimod har en lys Lejlighed en stor Indflydelse paa den sjælelige Hygiejne, der heller ikke bør forsømmes. Man bliver glad og munter i en Stue, som er lys, og hvor Solen vælder ind ad Vinduet, medens man bliver trist og modløs af at opholde sig i et skummelt Rum, hvor der aldrig kommer en Solstraale.

Lyset kan dog blive for stærkt i en moderne Lejlighed, og hvor Lyset vælder for kraftigt ind, maa det dæmpes ved Gardiner eller Persienner. I Frankrig har man et udmærket Udtryk: Lyset filtreres, kalder man det. Hverken Dagslys eller kunstigt Lys maa blænde.

Solskin paa Lamper.

Da Sollyset som sagt har Betydning for Sundheden, er det altsaa ikke for intet, at de kunstige Sollamper har vundet Indpas. Men man skal ligesom med Solen selv om Sommeren ikke gøre dem til Genstand for Afgudsdyrkelse. Den ofte helt kritikløse Anvendelse af kunstig Højfjældssol og hvad det ellers kaldes, kan være meget skadelig. Helst skal man først spørge Lægen og følge hans Anvisninger. Vigtigt er det at gaa meget langsomt frem, begynde med eet Minut og først efterhaanden lade Bestraalingstiden stige, saa at Huden faar Tid til at vænne sig til Lyset. En overdreven lang Bestraaling giver ligesom



Skrivebordet maa placeres, saa at Dagslyset falder ind fra venstre Side. Det samme gælder Husmoderens Syplads.

de altfor lange Solbade om Sommeren Uoplagthed, Træthed, Sløvhed og en Utilpashed, der kan udarte til et alvorligt Ildebefindende. Og husk endelig, at en Sollampe aldrig maa bruges, uden at Øjnene beskyttes med sorte Brilleglas, ikke almindelige Solbriller, men sorte Glas, indsat i en Slags Halvmaske, saa at de stærke Straaler ikke kan trænge ind i Øjet.

**Højre Haand giver Skygge.**

Godt Dagslys er dog nødvendigt for, at man kan se til sit Arbejde. Hvis et Medlem af Familien har et Arbejde, der stiller særligt Krav til Øjnene, f. Eks. syr eller skriver meget, saa sørg for, at den Paagældende faar sin Arbejdsplads ved et Vindue, hvor der er Lys nok til, at Øjnene ikke anstrenges. Lyset skal falde ind fra venstre Side, da Haanden, der udfører Arbejdet, ellers kaster Skygge.

**Ikke stærkere Pærer, men Besøg hos Øjenlægen.**

Med Hensyn til den kunstige Belysning (Bind I, Side 85) skal man ikke i sin Arbejdslampe bruge en Pære, der er for stærk, særlig ikke, hvis man af økonomiske Hensyn arbejder i

et Værelse, der ellers er mørkt eller kun sparsomt oplyst. Hver Gang man kaster et Blik ud i Rummet, tvinges Øjnene til at indstille sig paa den lavere Lysstyrke, og det slider unødigt paa dem. Synes De, at De har ondt ved at se ved Deres sædvanlige Pære, saa nøjes ikke med at sætte en stærkere Pære i Lampen, men gaa først til en Øjenlæge og lad ham undersøge Deres Øjne.

## Luften i vore Stuer.

Luften skal cirkulere.

Vi Mennesker er ikke beskedne, naar det gælder vort Luftforbrug. Man regner med, at et Menneske i Løbet af Dagen bruger 480 Liter Luft, 11,5 Kubikmeter i Timen. Derfor er det klart, at Sundheden er stærkt afhængig af Luftens Kvalitet. Den kan forringes af Støv, Røg og Gasarter, og den kan indenfor blive tung og kvalm.

Klag til Sundhedskommissionen.

Det første kan Husmoderen ikke gøre noget ved. Man kan flytte eller klage til Sundhedskommissionen, hvis en Skorsten udsender en kvælende Røg eller en nærliggende Fabrik ildelugtende Dunster. Med Hensyn til Luften indenfor er det en Kendsgerning, at »daarlig« Luft faar Pulsen til at slaa hurtigere, Legemstemperaturen til at stige og giver Appetitløshed, Træthed, Slaphed, Hovedpine, Kvalme. De fleste mener, at det er, fordi Ilten i Luften opbruges og Kulsyren forøges. Men der skal meget til, inden Iltmængden bliver for ringe og Kulsyreindholdet for stort. Naar Luften i et Værelse bliver daarlig, er det, fordi den bliver ophedet og stillestaaende og derved blokerer Varmeafgiften fra Legemsoverfladen hos de Mennesker, der opholder sig i Rummet. Det er denne svigtende Varmeregulation, der i de alvorligste Tilfælde fremkalder Hedeslag. Jo flere Mennesker, der er i en Stue, des hurtigere bliver Luften ødelagt.

Luften i vore Stuer.

Saasnart Luften kommer i Cirkulation, vil den, selv om den er forholdsvis iltfattig og kulsyreholdig, varm og fugtig, alligevel lette Fordampningen af Legemet. Derfor maa Luften i et Værelse ikke staa stille, der skal være Ventilation. En Kakkelovn og en Pejs er i sig selv gode Ventiler, og i de centralvarmeopvarmede Rum løses Ventilationsproblemet paa anden Maade.



Ved Hjælp af dette Apparat kan Vinduet staa paa Klem og give Luftfornyelse.

Hovedsagen er, at Luften sættes i Bevægelse og fornyes.

Men der er endnu ikke konstrueret et Ventilations-Apparat, som gør en direkte Udluftning ved Hjælp af aabne Vinduer overflødig. Udluftningen sker bedst ved Gennemtræk. I den kolde Aarstid behøves kun et Par Minutters Gennemtræk til Fornyelse af et Værelses hele Luftindhold. Fortsat Gennemtræk er derimod af det onde, den fremkalder den lokale Afkøling, som er en hyppig Forløber for Forkølelse. Læg Mærke til, at Reumatikere er meget følsomme overfor Gennemtræk. Man behøver altsaa ikke at være en gammel Hønisse for at beklage sig over, at det trækker. I et velopvarmet Værelse er en aabenstaaende lille Trækrude at anbefale.

**Luk Døren til Køkkenet.**

Lad aldrig et Soveværelse staa uudluftet. Den forbrugte Luft kan gennem Sprækker i Vægge og Døre suges ind i Opholdsrummet. Skal den Stue, der er sovet i, ogsaa bruges om Dagen, maa Luften baade Morgen og Aften fornyes gennem en grundig Udluftning. Lad heller aldrig Døren til Køkken eller Vaskerum staa aaben, saa at Dampen slipper ind i Lejligheden.

**Lyd og Larm, Søvnløshed og Nerver.**

Til Bolighygiejnen hører ogsaa Bekæmpelse af Støj, der kan fremkalde Søvnløshed og Nervøsitet. Lad ikke Radioen gaa for fuldt Drøn Dagen igennem og gør ikke Støj og Spektakel paa de Tider, hvor de fleste Mennesker sover.

**Hold Maade med Radioen.**

Det er først og fremmest Husmoderens Opgave at indskærpe Familiens Medlemmer Hensynsfuldhed paa dette Omraade, saa kan man jo altid haabe paa, at Husmoderen ved Siden af vil gøre Gengæld.

Lejerne kan kræve en effektiv Lydisolering af Lejlighederne. Det blev tidligere betragtet som en overflødig Luksus, Fliserne i Køkkenet var vigtigere. Men det er klart, at jo oftere Kravet om Lydisolering rejses, des hurtigere vil den blive et nødvendigt Led i Bolighygiejnen.

Med Hensyn til Boligens Renligholdelse, der helt afhænger af Husmødrene, er der i første Bind af »Nutidshjem« givet dem en grundig Vejledning (Side 105—216). Renlighedens Betydning for Beboernes Sundhed er det sikkert unødvendigt at paapege.

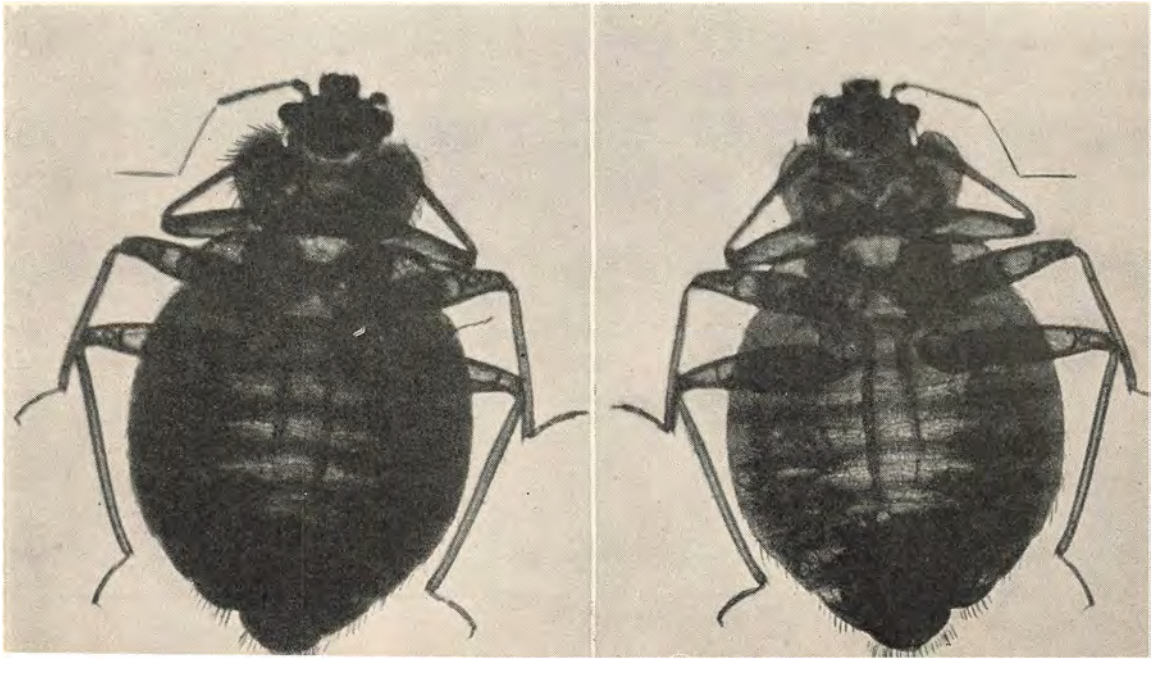
## Værre end Ægyptens Plager.

**Har De Væggedyrstække?**

Under en Omtale af Bolighygiejnen kommer man ikke udenom Væggetøjet, der i Øjeblikket er et brændende Spørgsmaal, idet det ikke alene er de gamle Lejligheder, der hjemsøges af disse Dyr, men desværre endnu flere af de nye.

Væggelusen hører til Tægerne. Den er flad, brunrød, vingeløs og kan blive indtil 6 mm lang. Kroppen er tredelt, og paa Undersiden af den bageste Del har den et Par Kirtler, der udsondrer et Sekret med en ubehagelig Stank, som i stærkt befængte Lejligheder kan blive saa gennemtrængende, at man øjeblikkelig, naar man kommer derind, er klar over, at der er Væggelus. En Væg-

Saaledes ser en Væggelus ud, tilhøjre set fra neden, tilvenstre fra oven, forstørret 15 Gange.



gelus er i Stand til at stikke ind gennem den sejgeste Hud for at komme til at suge Blod. Enkelte heldige Mennesker er uimodtagelige for dens Bid, men de fleste har »Væggelustække« og maa betale derfor med Søvnløshed, fremkaldt af den ulidelige Kløe fra Biddet.

Jag dem i Mørke.

Væggetøj foretrækker Menneskeblod, men lader sig dog i Mangel af bedre nøjes med Blod fra Hunde, Katte, Kaniner, Høns og Duer. De trives bedst i Mørke og i varme og urenlige Rum, men de taaler Kulde og lever op igen, saa snart de kommer i Varme. De er utrolig sejglivede og formerer sig hurtigt. De holder mest af at være i et Værelse, hvor Folk sover, og hindrer man dem i at komme op i Sengen, er de durkdrevne nok til at krybe op langs Væggene, henover Loftet og lade sig dumpe ned i Sengene. Om Dagen skjuler de sig og kommer om Natten frem for at suge Blod. Har man Mistanke om, at der er Væggetøj i en Lejlighed, skal man lade Værelset ligge i Mørke en Times Tid og saa tænde op og foretage en hurtig Undersøgelse, inden Dyrene forsvinder tilbage til deres Gemmesteder i Sprækker og Revner, langs Lister, bag Billeder o. s. v.

Undersøgelse ved Indflytning.

Er Væggelusene først kommet ind i en Lejlighed, breder de sig let langs Varmerør og Varmeledninger i hele Huset. Ofte kommer de ind sammen med brugte Møbler, og flere Værter kræver derfor, at de nye Lejeres Møbler skal undersøges inden Indflytning. Det krænker Dem maaske, men der er ikke noget at sige til det. De skal heller aldrig selv tage brugte eller antike Møbler, som De har købt paa Auktion eller andetsteds, ind i Deres Hjem, før de er desinficerede.

Renlighed er ikke nok.

Vand, Sæbe og frisk Luft kan holde Væggelusene i Skak, men før eller senere bliver en rationel Udryddelse nødvendig. Den foretages af specielt kyndige Folk med giftige Gasarter, og medens den staar paa, maa Lejligheden rømmes.

## Det Vand, vi drikker.

Det Vand, vi drikker.

I de fleste Byer her i Landet findes der nu Vandværker, og Vandet er sundt og godt. Dermed menes, at det ikke indeholder Mikrober, som er skadelige for Menneskene, eller usunde kemiske Stoffer. Ogsaa Brøndvand kan være godt, men det vil dog være rigtigst med Mellemrum at lade Brøndvandet underkaste



Naar man køber Møbler paa Auktion eller paa anden Maade brugt, kan man ikke være for omhyggelig med at undersøge dem for mulige Væggelus. Navnlig maa man se godt efter i alle Riller og Kroge og mellem Fjedrene.

en kemisk Analyse. Det koster kun lidt og vil sikre Beboernes Sundhed. Er man ikke helt sikker paa Vandets Kvalitet, kan man enten anskaffe sig et Vandfilter, der anbringes i Køkkenet, og som man lader alt Drikkevandet gaa igennem, eller ogsaa kan man koge Vandet og afkøle det, inden det drikkes.

**Drikkevandets Temperatur.**

Rent Vand skal være fri for Lugt og have en behagelig frisk Smag. Det skal ikke være for koldt. Drikkevand bør helst have en Temperatur fra 7 til 11 Grader Celsius.

**Desinfektion af Brønde.**

Bliver en Brønd inficeret med Bakterier, hvad der kan ske under en Epidemi, maa den desinficeres, inden den tages i Brug igen. Det sker ved, at Brønden pumpes saa tom som muligt og tilsættes rigeligt med læsket Kalk eller Klorkalk. Efter et Døgns Forløb tømmes Kalkvandet ud, og Brønden pumpes tom flere Gange.

## OM FORGIFTNINGER OG DERES FØRSTE BEHANDLING

Af Professor, Dr. med. KNUD O. MØLLER.

**Alt for mange forgiftede Børn.**

Alt for ofte findes i vore Aviser en kort Meddelelse om, at N. N.'s Barn er død af Forgiftning, f. Eks. fordi det havde fundet og spist nogle i Lejligheden henlagte smaa Kugler, der lignede Sukkerkugler, men som indeholdt Rottegift, — eller fordi Barnet havde fundet et Glas af Forældrenes Medicin, maaske nogle sukkerovertrukne, strykninholdige Tabletter, og spist et dødbringende Antal af disse. Eller man læser om en voksen Person, der gaar ud i Spisekammeret for at finde noget drikkeligt, sætter Hvidtølsflasken for Munden for pludseligt at mærke, at han har drukket en eller anden stærkt ætsende Vædske, f. Eks. Natronlud eller andre Gifte, der anvendes i Husholdningen, og som en tankeløs Person har hældt over paa Flasken, maaske oven i Købet uden at forsyne denne med en Etikette.

Et vist Antal af samtlige herhjemme forekommende Forgiftninger er Selvmord eller Selvmordsforsøg, men et stort Antal skyldes Ulykkestilfælde, hvoriblandt de ovennævnte Former forekommer hyppigt. Medicinalstatistiken viser, at de akute Forgiftninger, der skyldes Ulykkestilfælde,

i et forfærdende stort Procenttal rammer Børn, og næsten alle disse Ulykkestilfælde kunde afværges, saafremt alle Mennesker bevarede deres Gifte paa en forstandig Maade. Adskillige Dødsfald kunde maaske være undgaaet, saafremt de ved Forgiftningstilfældet nærværende Personer havde haft nogen Kendskab til Nødhjælpsbehandlingen af Forgiftninger.

I en Haandbog som denne kan der ikke gives udførlig Fremstilling af de forskellige Forgiftninger, men kun en Omtale af de mest iøjnefaldende Symptomer ved Forgiftninger med saadanne Stoffer, som erfaringsmæssigt hyppigst er Aarsagen til Forgiftninger, fordi Publikum har let Adgang til dem, og fordi en Del af dem anvendes i Husholdningerne. Der kan heller ikke gives en Beskrivelse af Behandlingen af Forgiftningerne, thi den maa overlades til Lægen, men der kan gives en Vejledning i den — ofte meget vigtige — Nødhjælpsbehandling, der bør finde Sted, inden Lægehjælp kan fremskaffes.

## GIFTE OG GIFTVIRKNINGER

**Hvad forstaar vi ved Gifte?**

Ved Gifte forstaar vi kemiske Stoffer, enten i ren Tilstand eller som Bestanddel af Blandinger (f. Eks. Guldregnens Bælge) med mere, som anbragt i tilstrækkelige Koncentrationer paa Menneskets Overflade eller indbragt i tilstrækkelige Mængder i den menneskelige Organisme fremkalder Beskadigelser og sygelige Forandringer, der eventuelt kan føre til Døden.

Gifte kan virke paa to principielt forskellige Maader:

**Ydre Forgiftning: Ætsning.**

1) Gifte kan virke lokalt paa Hud, Slimhinder eller andre Steder, men kun det Sted, hvor Giften er anbragt paa eller i Organismen. Fremkalder Giften, f. Eks. Natronlud, en hurtig indtrædende, dybtgaaende og fuldstændig Ødelæggelse af Vævet, hvorved det paagældende afgrænsede Vævsomraade dræbes, kalder vi Tilstanden en Ætsning. Vi ser Vævet omdannes; ofte bliver det graaligt misfarvet, ved Natronlud tillige stærkt slimet at føle paa, og Ætsningen er i Reglen ledsaget af voldsomme Smerter. De ødelagte Vævspartier vil efter nogen Tid afstødes; der kommer et dybt Saar, en Vævsdefekt, og først

efter Uger eller Maaneder vil Defekten hele op under Dannelse af svære, vansirende Ar.

Indre Forgiftning.

2) Gifte kan udfolde resorptive Giftvirkninger. Herved forstaar vi, at Giftene ikke virker skadende paa de Væv, de lokalt kommer i Berøring med, — f. Eks. Mave-Tarm-Slimhinden, naar Giften er indtaget gennem Munden — men først efter, at de er ført over i (resorberet over i) Blodet og med dette ført rundt til samtlige Organer og Celler i Kroppen. Hyppigst er det Tilfældet, at de forskellige Gifte ikke angriber alle Organer i Kroppen, men kun et eller nogle ganske faa Organer og Organsystemer. Saaledes vil Stryknin kun paavirke Centralnervesystemet og her igen særlig Rygmarven, hvilket giver Anledning til de svære, smertefulde Strykninkramper. Sublimat angriber væsentligst kun Nyrerne og Tyktarmen, der kan beskadiges saa stærkt, at Døden indtræder. En Række Gifte, f. Eks. Nitrobenzol (se senere), paavirker kun de røde Blodlegemer, idet de omdanner Blodfarvestoffet i disse og sprænger de røde Blodlegemer i Stykker, saaledes at Blodet bliver chokoladebrunt.

Visse Gifte giver kun lokale Virkninger, andre kun resorptive Virkninger, medens atter andre giver begge Dele. Saaledes udøver Sublimat foruden de foran omtalte resorptive Virkninger tillige en meget kraftig ætsende Virkning.

Akute eller kroniske.

Ved Forgiftninger skelner vi mellem akute og kroniske Forgiftninger. Ved en akut Forgiftning forstaar vi en saadan, hvor Forgiftningssymptomerne indtræder umiddelbart eller ganske kort Tid efter Indtagelsen af en enkelt eller nogle ganske faa Doser af Stoffet. Kroniske Forgiftninger kan fremkomme paa forskellig Maade, langt hyppigst dog ved en stadig Tilførsel — gennem Uger, Maaneder eller Aar — af det giftige Stof, saaledes at den enkelte Dosis af Stoffet er for lille til at fremkalde akute Giftvirkninger, men saaledes at der dog ved den fortsatte Tilførsel af Stoffet tilsidst fremkommer sygelige Tilstande. Som Eksempel skal nævnes den hyppigt forekommende kroniske Blyforgiftning, der skyldes langvarig Optagelse af minimale Blymængder, hvorimod Optagelse af en enkelt stor Dosis Bly i passende Form fremkalder en akut Blyforgiftning.

Vi skal her kun beskæftige os med de akute Forgiftninger.

Blanketter til Rekvisition af Gifte. →

*Løbe Nr.*

# BLANKET

til

## Rekvisition af Gift for Dyr.

Fra

udbeder u

(

til Brug sc

rekvirered

ved Giften

Mennesker

den til anc

*Giften udle*

*Ekspedient*

**Bemærk**
tens Ba
fogdens

*Politiets*
*Sognefogd*

*Lobe Nr.*

# BLANKET

til

## Rekvisition af Gift til teknisk Brug.

Fra

udbeder u

(

til Brug i

jeg lover a

den størst

ikke skal

ikke at ov

*Giften udle*

*Ekspedient*

**Bemærk**
kun ud
fogden)

*Politiets*
*Sognefogdens* | *Paalegning:*

*Lobe Nr.*

## Blanket til Rekvisition af Gift

til

**Bekæmpelse af Plantesygdomme og Insekter samt andre Dyr, der er skadelige for Have- og Landbruget.**

Fra ..... i .....

udbeder underskrevne sig i original Pakning udleveret ..... Gram .....

til Brug .....

Jeg lover at udvise den størst mulige Forsigtighed ved Giftens Opbevaring og Anvendelse, nøje at rette mig efter den med Giften følgende Brugsanvisning og ikke at overlade noget af Giften til andre.

Giften udleveret fra ..... | Datum

den ..... | Navn

| Stilling

(Den ekspederendes Underskrift.) | Bopæl

**Bemærk.** Der maa kun udleveres de Gifte, til hvis Udlevering Indenrigsministeriet har meddelt Tilladelse. Ved Udlevering skal Indenrigsministeriets Bekendtgørelse om Gifte til Bekæmpelse af Plantesygdomme og Insekter samt andre Dyr, der er skadelige for Have- og Landbruget, af 28. Februar 1931 nøje følges.

## OPBEVARING AF GIFTE

**Indkøb af Gifte.**

Gifte til teknisk Brug kan blandt andet købes paa Apoteket, men kun ved Aflevering af en egenhændig underskreven Rekvisition, der samtidig skal indeholde en Erklæring om, at Køberen vil opbevare Giften omhyggeligt og ikke overlade noget af den til andre. Blanketten med Rekvisitionen og Erklæring skal bære Politiets eller — paa Landet — Sognefogedens Paategning.

Saadanne Gifte maa ikke udleveres i Flasker, Krukker eller Kar, specielt ikke i Øl-, Mineralvands- eller Vinflasker, der kan give Anledning til Forveksling af Giftene med Nærings- eller Nydelsesmidler. I Reglen udleveres Gifte i kantede eller riflede Flasker (se Billedet), saaledes at man selv i Mørke skal kunne føle, at det ikke er en almindelig Flaske, man har i Haanden. Dette gælder ogsaa Benzin og lignende Stoffer, i første Linje paa Grund af deres Brandfarlighed.

Fra de nævnte Regler for Udlevering danner Gifte, der anvendes til Bekæmpelse af Plantesygdomme o. l. en Undtagelse. Hertil regnedes ogsaa tidligere Nikotin, der nu efter de mange Nikotin-Ulykker og Selvmord er ført ind under Gift-Bestemmelserne. En Række almindelige Købmænd maa sælge disse Gifte direkte til Forbrugerne uden Politipaategning af Rekvisitionen. Giftene maa dog kun sælges i de oprindelige Pakninger (altsaa ikke udvejes eller omhældes hos Købmanden) og under Iagttagelse af forskellige Forsigtighedsregler; saaledes skal Købmanden som enhver anden, der handler med Gifte, føre en »Giftbog«, hvori blandt andet Tidspunktet for Købet og Køberens Navn skal opføres.

**Uden Blanket.**

En Række Gifte, der i Loven betegnes som: »Andre for Sundheden farlige Stoffer«, omfatter f. Eks. Salmiakspiritus, Natronlud, stærk Saltsyre (raa Saltsyre), raa Karbolsyre, Kreolin (bl. a. til Kreaturvask) og stærk Eddikesyre, og er Stoffer, der hyppigt anvendes i Husholdningerne til Rengøring eller paa anden Maade. Stofferne indenfor denne Gruppe, der ud fra et medicinsk Synspunkt ogsaa maa betegnes som Gifte, kan købes hos de almindelige Købmænd uden nogen Rekvisitionsblanket, men der gælder de samme Regler for de Flasker, i hvilke Stofferne skal udleveres, som for de i Giftloven som Gifte betegnede Stoffer.




Kokken og Spisekammer maa **aldrig** være Opbevaringssted for Gifte af nogen Art.

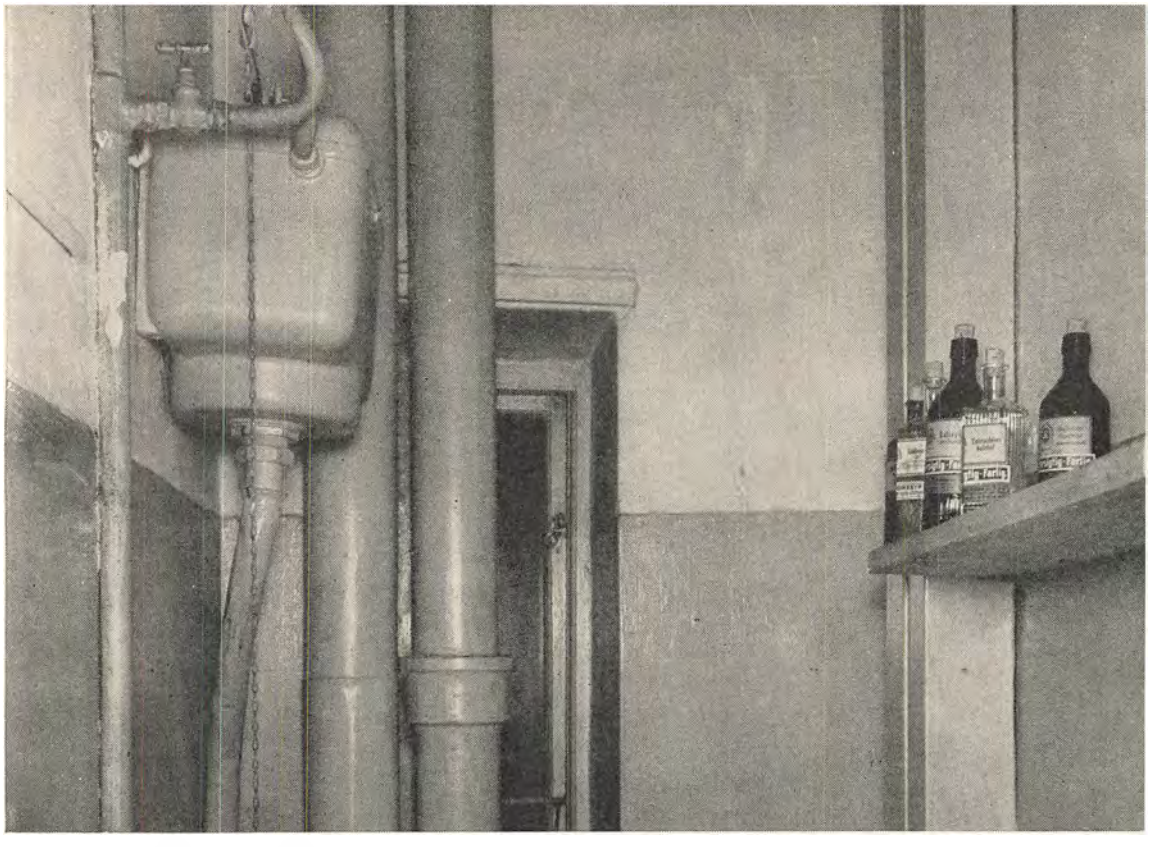
**Hæld aldrig Gift om!**

Disse Bestemmelser for Opbevaring og Udlevering af Gifte betyder en stor Sikring for Publikum — men de bliver selvfølgelig ganske illusoriske, hvis Forbrugeren selv hælder Giften over paa almindelige Flasker, hvad desværre stadigt hyppigt finder Sted.

Det skal derfor indtrængende tilraades, at man aldrig hælder giftige Vædsker om fra de modtagne »Giftflasker« til almindelige Flasker, som bruges til Drikkevarer og lignende. Blev dette strengt gennemført, vilde der her i Landet aarligt kunne spares adskillige Menneskeliv.

**Opbevaring af Gifte.**

I praktisk talt enhver Husholdning vil man kunne finde Gifte opbevarede, hyppigt paa den mest skødesløse og uforsvarlige Maade. Det kan dreje sig om Medicin med Indhold af giftige Stoffer, om Stoffer, der bruges til Rengøring o. l. i Hjemmene, om Stoffer til »Plantevask« i Stue, Have eller Mark, om Stoffer til Kreaturvask og meget mere. I alle Tilfælde gælder, at de giftige Stoffer maa opbevares paa en saadan Maade, at uvedkom



Anbring de Gifte, der bruges i Husholdningen, paa en Hylde højt oppe paa W.C.

mende — særligBørnene — ikke kan faa Adgang til dem, og paa en saadan Maade, at sørgelige Fejltagelser ikke kan forekomme. Dette betyder med andre Ord, at Giftene, uden at have været omhældte, skal anbringes i Kasser eller Skabe, der holdes aflaaste og helst anbragt saa højt, at Børn ikke kan naa op, for det Tilfælde, at man skulde have glemt at aflaase Giftskabet.

**Aldrig i Køkken og Spisekammer!**

I alt for mange Tilfælde vil man stadigt kunne finde Gifte som raa Saltsyre, Natronlud, Nikotinvask til Planter og andre Gifte i Køkken eller Spisekammer, de farligste af alle Opbevaringssteder. Køkken og Spisekammer maa under ingen Omstændighed være Opbevaringssted for Gifte af nogen Art, og Forsyndelser herimod har gennem Aarene kostet mange Menneskeliv.

Det er ikke ethvert Hjem, der kan præstere et særligt aflaaset Skab for Gifte. I saa Fald vil en ret sikker Gemmeplads kunne skabes ved saa højt som muligt i Boligens W. C. at anbringe en Hylde. Børnene kan ikke naa derop, og Fare for Forvekslinger af Gifte med Mad eller Drikke vil næppe kunne forekomme her.

Foruden ved Opbevaring bør man ogsaa udvise den størst mulige Forsigtighed ved Giftenes Anvendelse: Giftig Medicin maa aldrig staa fremme i Hjem, hvor der er smaa Børn; Forsyndelse herimod har kostet mange Børn Livet her i Landet. Ved Udlægning af Gifte for Rotter og Mus (»Zeliokorn«, »Strykninhvede« o. a.) maa man sikre sig, at man ikke derved kan komme til at udøve Skade paa anden Person eller Husdyr; ogsaa her bør man i første Linje tænke paa Børnene. Ved Anvendelse af raa Saltsyre og lign. bør det vides, at disse Stoffer virker stærkt ætsende.

**Anvendelse af Gifte.**

Ved mange Gifte til forskellig Anvendelse medfølger Brugsanvisning. Denne bør omhyggeligt gennemlæses og gemmes.

**Brugsanvisning.**

Ved Bortkastning af Gifte og Giftflasker skal man udvise stor Forsigtighed. En ikke omhyggeligt skyllet Giftflaske bør ikke henlægges i Affaldskasser eller paa Møddinger. Her i Landet er adskillige Børn døde af akut Nikotinforgiftning, fordi de havde suttet paa en henkastet Nikotinflaske; i andre Tilfælde var der trængt Regnvand ind i den henkastede Nikotinflaske, og Barnet havde drukket den giftige Vædske.

**Skæbnesvanger Tankeløshed.**

Omhyggelig Afskylning med rigelige Vandmængder over en Vask med Afløb til Kloak eller Nedgravning i Jorden er sikre Metoder til farefri Ødelæggelse af Gifte. (Gifte som Cyankalium bør dog helst altid nedgraves). Medicin — specielt Glas med giftige Tabletter — bør aldrig kastes i Skraldespanden; de kan findes af et Barn. Tabletter kan fjernes ved at henstille dem nogen Tid i lunkent Vand; de vil da falde fuldstændigt fra hinanden, hvorefter de kan skylles bort i Kloaken.

**Skyl Flaskerne! Opløs Tabletterne!**



Opløs alle Gifttabletter i Vand, inden de kastes bort.

## NØDHJÆLPSBEHANDLING AF FORGIFTNINGER

Behandlingen af Forgiftninger bør, om overhovedet muligt, altid udøves af Lægen, men inden denne kommer til Stede, kan en kostbar Tid ikke sjældent være hengaaet, i hvilken en fornuftig Nødhjælp kunde have bragt stor Hjælp, ja maaske have reddet den forgiftedes Liv.

Behandlingen af Forgiftninger har to Formaal:

Fjern Giften!

1) Giften, der findes paa eller i Organismen, skal bringes til Fjernelse eller Uskadeliggørelse i saa stor Udstrækning som muligt og paa et saa tidligt Tidspunkt som muligt, thi jo tidligere Giften fjernes eller uskadeliggøres, jo mindre er de Mængder, der naar at paavirke Organismen. Gaar der for lang Tid, inden Giften fjernes, vil den resorberes eller bindes saaledes, at den ikke længere lader sig fjerne fra Organismen.

2) Man skal ved passende Midler søge at modvirke de forskellige sygelige Forandringer, som Giften fremkalder. Dette kræver imidlertid stor Erfaring og medicinsk Viden, og kun ganske undtagelsesvis vil saadanne Behandlingsmetoder kunne falde ind under »Nødhjælpsbehandlingen«.

I langt de fleste Tilfælde vil Giften være indtaget gennem Munden for derefter at passere ned i Mavesækken. Det mest rationelle Middel til Fjernelse af den Gift, der findes i Mavesækken, er at udskylle den med rigelige Mængder Vand. En Maveudskylning foretages gennem en Gummislange, der gennem Spiserøret føres ned i Mavesækken, men det kræver en saadan Øvelse, at det kun bør gøres af Lægen.

Medicinsk Kul.

Videnskabelige Undersøgelser og praktiske Erfaringer fra de senere Aar har imidlertid vist, at det ogsaa paa anden Maade er muligt at uskadeliggøre et meget stort Antal Gifte, der findes i Mavetarmkanalen, nemlig ved Hjælp af medicinsk Kul, et Middel der kan anvendes ganske uden Risiko og dertor, saavel for Publikum som for Lægen er Hovedmidlet ved praktisk talt alle Forgiftninger, hvor Giften er indtaget gennem Munden.

Medicinsk Kul — eller med dets officielle latinske Navn: carbo medicinalis — er et sort, meget fint og let Pulver.

hvis enkelte Partikler er uhyre smaa. Som andet Kul er det uopløseligt i Vand.

Giften bindes.

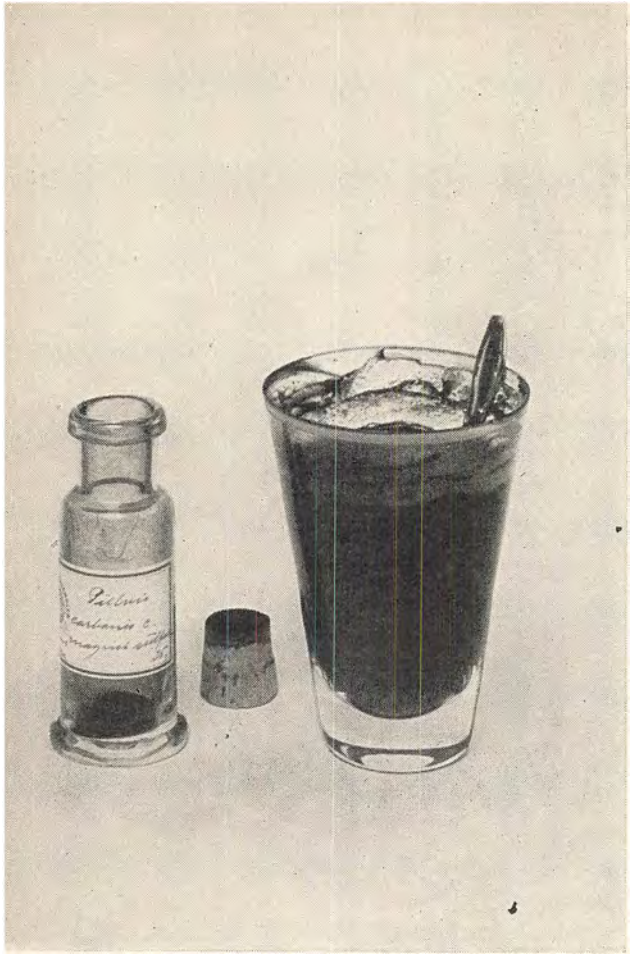
Rystes en Opløsning af et eller andet Farvestof (f. Eks. Metylenblaat) i Vand med medicinsk Kul, vil Blandingen selvfølgelig blive sortfarvet af Kulpulveret. Filtrerer vi imidlertid efter kort Tids Omrysten Kullet fra, vil vi finde, at Vædsken nu er ganske farveløs. Dette skyldes, at alt Farvestoffet er bundet til Kulpartiklerne. Farvestoffet ødelægges i og for sig ikke, men det bindes ved en fysisk Proces (som vi kalder Adsorption) med stor Kraft til Kulpartiklernes Overflader. Dette simple Forsøg, som enhver kan eftergøre, viser, at vi med medicinsk Kul kan befri en Vædske fuldstændigt for et Farvestof, naar det vel at mærke anvendes i tilstrækkelige Mængder. Ryster vi paa samme Maade en Opløsning af det meget giftige Sublimat med medicinsk Kul, vil vi kunne paavise, at Kullet kan binde, adsorbere, Sublimatet saaledes, at Vædsken befries for dette.

Giften uskadeliggøres.

Tænker man sig derfor et Tilfælde af en Sublimatforgiftning, saa vil vi straks efter Indtagelsen finde Sublimatet i Mavesækken og noget senere nede i Tarmkanalen. Efterhaanden vil Sublimatet resorberes fra Tarmslimhinden, og de allerede beskrevne resorptive Giftvirkninger vil indtræde. Indgiver man imidlertid hurtigst muligt efter Sublimatindtagelsen en stor Dosis medicinsk Kul, vil dette adsorbere (binde) en stor Del af Sublimatet. Naar Kullet kommer ned i Tarmkanalen, vil det ogsaa binde det Sublimat, der findes her. Det til Kullet bundne Sublimat bliver saaledes ikke resorberet og kommer derfor ikke til at udfolde sin Giftvirkning.

Med Afføringsmiddel.

Denne Binding af Sublimatet til Kullet er dog ikke absolut sikker; ved Kullets videre Transport ned gennem Tarmen kan der ganske langsomt igen afgives smaa Mængder Sublimat fra Kullet. Behandlingen med medicinsk Kul maa derfor kombineres med Indgift af et hurtigt virkende Afføringsmiddel; man opnaar herved, at Kullet med det til dette adsorberede Giftstof hurtigt befordres ud af Tarmkanalen. Som Afføringsmiddel er »Engelsk Salt« (= Magnii sulfas = Magniumsulfat) af forskellige Grunde det bedste.



Medicinsk Kul, der er udrørt i Vand.

Medicinsk Kul er ikke en universel Modgift, idet det ikke er i Stand til at absorbere alle Gifte, men det er virksomt ved et overmaade stort Antal af de ved Forgiftninger sædvanligvis forekommende Stoffer. Ved visse stærkt ætsende Gifte som Natronlud — Sæbelud — raa Saltsyre — Salmiakspiritus o. a. har Kul derimod ingen Betydning. Behandlingen af disse skal omtales senere.

Af medicinsk Kul gives som »Modgift« ca. 10 g, svarende til 3-4 Spiseskefulde af Pulveret, udrørt i et stort Glas Vand. Af Magniumsulfat gives 2 Spiseskefulde opløst i det samme Glas Vand. Bedst kombineres de to Stoffer i eet Pulver, der paa alle Apoteker kan faas under Navnet: Medicinsk Kul med Magniumsulfat« (eller med det latinske Navn: Pulvis carbonis cum magnii sulfate.) Pulveret udleveres i et Glas, lukket med en Korkprop, og ved dets Anvendelse skal hele Portionen udrøres i et Glas Vand, hvorefter det drikkes. Pulveret er ganske ugiftigt, og det kan paa ingen Maade skade den efterfølgende Lægebehandling. Det kan derfor uden Betænkning anvendes ved Nødhjælpsbehandlingen af ikke lægekyndige Personer.

**Bør findes i alle Hjem!**

Naar hertil kommer, at dets Virkning som Modgift er meget effektivt, og at det er holdbart, er det klart, at »Medicinsk Kul med Magniumsulfat« bør findes i hvert eneste Husapotek Landet over. Det bør gives ved Forgiftningstilfælde saa hurtigt, som det overhovedet er gørligt, og uden at afvente Lægens Ankomst.

**Ætsende Stoffer.**

Ved Forgiftninger med ætsende Stoffer (se senere) skal man altid indgive rigelige Vædskemængder, herved

fortyndes Giften. Ved ætsende Gifte afhænger deres lokalbeskadigende Virkning af deres Koncentration. Fortyndes Stoffet stærkt, nedsættes den ætsende Virkning stærkt. Rigelige Mængder slimede Stoffer beskytter i nogen Grad Slimhinderne i Fordøjelseskanalen mod Indvirkning af ætsende Stoffer og bør altid gives.

Ægemælk.

Hensigtsmæssigt og lettest at fremskaffe er Æggemælk, d.v.s. rigeligt med raa Æg, piskede op i Mælk. Ved Indgift af rigelige Mængder Æggemælk opnaar man saavel en Virkning paa Grund af de slimede Stoffer som ved Fortynding.

Brækmidler.

Fremkaldelse af Brækning kan forsøges for at faa noget af Mavesækkens Indhold tømt ud. Brækning tømmer i Reglen kun Mavesækken meget ufuldstændigt og kan ikke erstatte en Maveudskylning og Indgift af medicinsk Kul. Ofte vil det være umuligt at fremkalde Brækning. Pegefingeren i Halsen er velkendt, ofte uvirksom, naar der ikke i Forvejen er Tilbøjelighed til Brækning. Et ret sikkert Middel, der næsten altid kan fremskaffes, er derimod lunkent Sæbevand, bedst fremstillet af grøn eller brun Sæbe. Sæbevandet bør ikke være alt for kraftigt.

Modgifte.

Foruden de her nævnte Behandlingsmetoder, der tilsigter at forhindre Giftene i at virke ind paa Organismen, findes der ogsaa en Række Stoffer, der ved en direkte kemisk Omsætning med Giftstoffet gør det uvirksomt. Saaledes vil f. Eks. det lokalirriterende Jod i Jodspiritus omdannes til en ikke irriterende Forbindelse ved Hjælp af »Fiksérsalt« (= »Fiksérnatron« = Natriumtiosulfat). Selv om det vel kun ganske undtagelsesvis vil være Tilfældet, at disse »specifike Modgifte« vil komme til Anvendelse i Nødhjælpsbehandlingen (fordi de simpelt hen ikke forefindes paa Stedet i det givne Øjeblik), skal en Del dog nævnes under de enkelte Forgiftninger.

## Forgiftningers Følger.

En direkte Behandling af sygelige Symptomer, som Giftene fremkalder, vil kun yderst sjældent falde indenfor Nødhjælpsbehandlingen. Enkelte Forhold skal dog ganske kort omtales:

**Krampe og Bevidstløshed.**

Ved Kramper (f. Eks. ved Stryknin o. a.) er Ro den første og vigtigste Behandling. Patienten maa røres saa lidt og saa skaansomt som muligt, og specielt maa Patienten ikke fastholdes under Kramperne. Størst mulig Ro i Sygeværelset og dæmpet Belysning.

Findes en Person bevidstløs, kan Aarsagerne til Tilstanden være mange forskellige, bl. a. Forgiftning med en Række bedøvende Gifte (se senere). Almindeligvis bør Behandlingen af saadanne Patienter overlades ganske til Lægen. Har man begrundet Mistanke om, at der foreligger Forgiftning hos en Person, der findes mere eller mindre bevidstløs, bør man ikke indgive medicinsk Kul som ellers. Selv om den Forgiftede er delvis ved Bevidstheden og kan gøre nogle Synkebevægelser, vil det altfor let hænde, at Opslemningen af det medicinske Kul gaar »i den gale Hals« (d. v. s. kommer ned i Luftrør og Lunger), fordi Patienten ikke har den fulde Kontrol over sin Synkning, og dette kan medføre en dødeligt forløbende Lungebetændelse.

**Kunstigt Aandedræt.**

Ved disse Forgiftninger med bedøvende Midler vil det kunne ske, at Aandedrættet standser. En rettidig indledet og korrekt gennemført Behandling af Patienten med kunstigt Aandedræt kan her virke direkte livsreddende.

Eksempel: En Omnibuschauffør i London opdager, at en i Bussen ophængt Ildslukker, der indeholder det bedøvende Tetraklormetan (se Side 42), er blevet utæt. og vil derfor tømme denne ud i en Kloak paa Gaden; herunder eksploderer Beholderen; han løber bort derfra, men har dog indaandet saa meget af Dampen, at han falder fuldstændig bedøvet om med standset Aandedræt. En tilfældig forbipasserende Politibetjent indleder kunstig Respiration og maa fortsætte hermed i 20—25 Minutter, før Chaufførens Vejrtrækning kan foregaa af sig selv igen. — At Omnibuschaufføren overlevede Forgiftningen skyldtes udelukkende, at en tilfældigt tilstedeværende beherskede Teknikken for kunstigt Aandedræt.

**Hovedet klart.**

Den hyppigste Reaktion i et Hjem eller paa en Arbejdsplads, hvor en Forgiftning indtræder, er Forvirring. Det er af den største Betydning, at i hvert Tilfælde en enkelt Person holder Hovedet klart, og en vigtig medvirkende Faktor hertil er Bevidstheden om, at man ved, hvad man skal foretage sig i det givne Tilfælde.

**Læg Mærke til Sygdomstegnene!**

Staar man overfor et Forgiftningstilfælde, skal man ikke alene huske at gøre det, der hjælper Patienten bedst, men ogsaa lægge

nøje Mærke til de forskellige Symptomer (Sygdomstegn), da dette undertiden vil lette Lægen meget, da han for at kunne indlede den rette Behandling først maa gøre sig klart, hvilken Forgiftning, der foreligger.

Gem alt Inventar.

Husk endvidere at drage Omsorg for, at alle eventuelle Flasker, Drikkekar, Medicinglas og lignende tages i omhyggelig Forvaring, uden at noget af et eventuelt resterende Indhold i Flasker, Kopper o. s. v. spildes eller bortkastes. Giv det til Lægen. Det kan i givet Tilfælde lede ham til en Diagnose af Giftens Art, der ellers kunde være vanskelig eller næsten umulig. Ved at drage Omsorg for at opbevare alt, hvad der kan have Forbindelse med Forgiftningstilfældet, kan man ogsaa bidrage til, at Tilfælde, der fra Politiets Side bliver underkastet en Undersøgelse, kan blive klarere belyst.

## De enkelte Forgiftninger — Uorganiske Stoffer —

### Syre- og Ludforgiftninger.

Syre- og Ludforgiftning.

Forgiftninger med stærke Syrer og Baser hører til de hyppige, grundet paa disse Stoffers Anvendelse i Husholdning og Industri. Af Syrerne vil det hyppigst dreje sig om raa Saltsyre; af Lud-Stofferne (-Baserne) hyppigst om Natron- eller Kalilud og Salmiakspiritus (-Ammoniumhydroksyd).

Stærke Syrer og Baser fremkalder dybtgaaende Ætsninger, idet Huden dog er noget mere modstandsdygtig end Slimhinderne. Indtaget gennem Munden fremkaldes svære og dybtgaaende Ætsninger i Mund, Spiserør og Mavesæk; i denne sidste kan Ætsningen gaa saa dybt, at der gaar Hul paa dens Væg. Ætsningen ledsages af voldsomme og øjeblikkeligt indtrædende Smerter. Indtræder Døden ikke, vil de udbredte Ætsninger hele under Ardannelse, hvorved der kommer Sammentrækninger af Vævet, og specielt vil man ganske overordentlig hyppigt finde, at Spiserøret forsnævres, eventuelt fuldstændigt aflukkes.

Ved flygtige Syrer (som Saltsyre) og Baser (som Salmiakspiritus) kan Dampene indaandes og fremkalde Ætsninger i Luftvejene. Der kommer Smerter her, Stemmen bliver hæs til uhørlig, og der optræder en stadig, haard og tør Hoste; efterhaanden kan der udvikle sig Lungebetændelse.

En Del svagere end Natron- og Kalilud virker koncentrerede Opløsninger af »Soda« (-Natriumkarbonat). De kan dog fremkalde alvorlige Ætsninger.

**Behandling af Syre- og Ludforgiftninger.**

Behandling: Hurtigst muligt Indgift af rigelige Vædskemængder, bedst i Form af Æggemælk (se Side 33).

Ved Syreforgiftning indgives derfor Baser, men vel at mærke saadanne, der ikke selv virker vævsødelæggende. Lettest at fremskaffe er Kridt (et Stykke Kridt knuses, Tandpulver indeholder næsten altid Kridt), »Sodapulver« (-tvekulsur Natron), brændt Magnesia, samt Sæbe. Sæberne har den yderligere Fordel, at de indgivet i tilstrækkelige Mængder, ofte fremkalder Brækning. Af Kridt, tvekulsur Natron o. l. tages 1—2 Spiseskefulde, der udrøres i Vand; hele Portionen maa ikke drikkes paa een Gang, (der kan komme en for stærk Luftudvikling), men fordelt over 5—10 Minutter, og Behandlingen kan eventuelt gentages.

Ved Forgiftning med Baser gives Syrer som fortyndet Husholdningseddike og Opløsninger af Citronsyre og Vinsyre (-»vinstenssyre«).

### »Syresalt« — surt Kaliumoksalat.

**Syresalt.**

»Syresalt«, der bl. a. anvendes i Husholdningen som Rensemiddel, saavel som andre Salte af Oksalsyre er meget giftige Stoffer. Mængder paa ca. 1 g kan fremkalde Forgiftning.

De lokale Virkninger er kun ret svagt udtalt: Der kommer Underlivssmerter og Opkastninger, ofte af mørkebrune Masser, men egentlige Ætsninger ses ikke. Snart efter indtræder en Række resorptive Symptomer: Stærke Smerter over Nyrerne, Blod i Urinen og ved svære Forgiftninger Kramper.

**Æggemælk.**

Behandling: Rigelige Mængder Æggemælk, hvorefter Hovedmidlet er Indgift af rigelige Mængder af et opløseligt Kalciumsalt, f. Eks. Kalciumklorid, der omdanner Syresaltet til en ganske uopløselig Forbindelse, der ikke kan resorberes. I Mangel heraf

kan gives nogle Spiseskefulde reven Kridt udrørt i Vand, og hvortil der sættes Eddike, indtil Kridtet er næsten opløst, eller eventuelt kun reven Kridt udrørt i Vand.

**Sublimat.**

Sublimat er et Kviksølvsalt, der som næsten alle Kviksølvforbindelser er giftigt. Som allerede omtalt har Sublimat baade en meget stærk ætsende og en udtalt resorptiv Giftvirkning. Sublimat.

Sublimat bruges meget som Desinfektionsmiddel og anvendes her i Reglen i Form af røde, sekskantede Tabletter, indeholdende ½ g Sublimat, der opløses i ½—1 Liter Vand. Det er et meget giftigt Stof. 0,1—0,2 g indtaget gennem Munden fremkalder svære Forgiftninger; 0,5 g fremkalder i Reglen Døden. Det maa derfor omgaas meget forsigtigt, og Tabletterne maa opbevares omhyggeligt.

Sublimattabletter er ikke helt sjældent indtaget for at fremkalde en Svangerskabsafbrydelse. Sublimat har imidlertid slet ingen Virkning i den Retning og har kun foraarsaget en overordentlig smertefuld Forgiftning, ofte med dødelig Udgang. Ingen svangerskabsafbrydende Virkning.

Som nævnt fremkalder Sublimat foruden de meget smertefulde Ætsninger først og fremmest en Beskadigelse af Tyktarmen og Nyrerne; der kommer stærke Underlivssmerter, Diarré, ofte med blodige Afføringer, ligesom Urinen ofte vil være blodig. Disse Symptomer vil dog først indtræffe efter en Række Timer.

Behandling: Det suveræne Middel og den for det senere Forløb ganske afgørende Behandling er Indgift af »medicinsk Kul med Magniumsulfat« med rigelige Mængder Vand. I Mangel af Kul gives store Mængder Æggemælk.

**Thallium.**

Thallium har i de senere Aar foraarsaget ikke helt faa Forgiftningstilfælde ved dets Anvendelse som Rottegift. Det findes i »Zeliokorn« eller »Zeliopasta«, der indeholder 2 pCt. Thalliumsulfat. Forgiftninger kan indtræde efter Indtagelse af 0,2—0,4 g Thalliumsulfat. Efter Indtagelse af meget store Doser kan Forgiftningen føre til Døden i Løbet af 24 Timer under Tegn paa en meget stærk Mave-Tarmkatar. Almindeligvis er Forgiftningen meget langvarig, og typisk er et flere Uger efter Giftens Indtagelse optrædende komplet Haaraffald. Thallium.

Behandling: Hurtigst muligt Indgift af rigelige Mængder Mælk eller bedre medicinsk Kul i Vand.

**Kobbervitriol.**

Kobbervitriol.

»Kobbervitriol« — Kobbersulfat — »Blaasten« anvendes bl. a. til Sprøjtning af Frugttræer. Nogenlunde stærke Opløsninger af dette fremkalder overfladiske Ætsninger og Betændelse i Mave-Tarmkanalen. Forgiftningen er sjælden.

Behandling: Som ved Thallium.

**Lapis.**

Lapis.

»Lapis« — Sølvnitrat, der i Form af Opløsning ret hyppigt anvendes i Medicinen (Øjendraaber m. m.) giver overfladiske Ætsninger i Mave-Tarmkanalen omtrent som Kobbersulfat.

**Fosfor.**

Fosfor.

Fosfor-Forgiftning var tidligere hyppig, idet ogsaa Fosfor har været anvendt som Middel til Svangerskabsafbrydelse og har givet Anledning til talrige Dødsfald. Fosforet skaffede man sig fra de dengang fosforholdige Tændstikker. Det bruges nu en Del som Gift overfor Rotter, Mus og Krager i Form af »Fosformos«, der indeholder 2 pCt. Fosfor. Allerede 0,02 g Fosfor (= 1 g Fosformos) kan fremkalde Forgiftning. Det maa anvendes med den største Omhu og aldrig udlægges paa Steder, hvor Børn kan faa Adgang til det. Forgiftningen kan forløbe meget hurtigt. Typisk er Opkastninger, hvor det opkastede Maveindhold lyser, naar det bringes ind i Mørke.

Behandling: Der maa ikke gives Mælk. Bedst er »Kobbersulfat-Brækmiddel«, der faas paa Apoteket, idet der gives 1 Spiseskefuld hurtigst muligt. Dette Præparat burde findes paa Steder, hvor Fosformos anvendes; det fremkalder dels Brækning, og dels afgifter det Fosforet. Efter endt Brækning gives »medicinsk Kul med Magniumsulfat«. Tilkaldelse af Læge er her, som ved enhver anden Forgiftning, ubetinget nødvendig.

**Jod.**

Jod.

Jodsprit = Jodtinktur, der vel findes i næsten hvert Hjem, kan tænkes drukket ved en Fejltagelse. Det vil fremkalde en akut Mave-Tarmkatar med Brækninger og Underlivssmerter.

Behandling: Rigelige Mængder af Æggemælk. Den bedste Behandling er Indgift af en Opløsning af Natriumtiosulfat =

»Fiksérnatron«, men da dette skal gives i en passende svag Fortynding, bør denne Behandling saa vidt muligt kun udføres af Lægen.

**Arsenik.**

Arsenik og andre Arsenforbindelser findes i en Række Lægemidler, der forordnes ved Tilstande med Blodmangel og almindelig Sløjhed. Koncentrerede Arsenikopløsninger anvendes til Kreaturvask og har ved ulykkelige Fejltagelser givet Anledning til svære Forgiftninger og Dødsfald. Arsenik og beslægtede Forbindelser er meget giftige, idet allerede Mængder paa 0,01—0,05 g kan virke giftigt, medens Mængder paa 0,1—0,3 g kan fremkalde Døden. Da Arsenik ikke smager af noget og som nævnt er meget giftigt, har det op gennem Aarhundreder været det hyppigst anvendte Middel ved Giftmord. Den moderne analytiske Kemi vil dog altid være i Stand til at paavise Arseniken som Dødsaarsag, selv om Undersøgelsen foretages paa Mennesker, der har ligget begravet i mange Maaneder. Arsenik.

Efter meget store Doser kan Døden indtræde i Løbet af faa Timer uden særligt typiske Symptomer. Efter mindre Doser kommer der i Løbet af ½ til flere Timer Kradsen i Halsen og Metalsmag i Munden og derefter heftige Underlivssmerter og Brækninger. Efter endnu en Række Timer kommer det for Arsenik-Forgiftningen typiske Symptom: Kolera-agtige Diarréer med ustandselige Udtømmelser af en tynd, graalig Vædske.

Behandling: Hurtigst mulig Indgift af »medicinsk Kul med Magniumsulfat« har stor Virkning som Modgift overfor Arsenik. Haves medicinsk Kul ikke, vil Indgift af nogle Spiseskefulde »brændt Magnesia«, udrørt i Vand, kunne gøre Gavn.

MÆRK: Arsen-holdige Lægemidler og Midler med Arsenik til Kreaturvask bør, som andre giftige Stoffer, altid opbevares i et aflaaset Rum. Altid utilgængeligt.

## ORGANISKE STOFFER
## FORGIFTNINGER MED BEDØVENDE MIDLER

Ved Selvmord og Forsøg herpaa anvendes ved Siden af Kulilte (se Side 54) meget hyppigt en lang Række bedøvende Stoffer, der i mindre Doser anvendes i Medicinen som smertestillende og søvnfremkaldende Midler, som Morfin, Opium, Bedøvende Midler.

Veronal og en lang Række Sovemidler. Forgiftningsbilledet er, i hvert Tilfælde for en mere overfladisk Betragtning, det samme for alle disse Forgiftninger. Den paagældende bliver mere og mere omtaaget for til sidst at falde i en saa dyb Søvn, at han ikke kan vækkes. Paa dette Tidspunkt vil Aandedrættet være langsomt, dybt og i Reglen snorkende eller »pustende«. Ansigtet vil ofte have en mere eller mindre udtalt blaalig Farve. Efterhaanden bliver Aandedrættet mere og mere overfladisk og uregelmæssigt og kan til sidst standse ved Lammelse af det Hjernecentrum, der dirigerer Aandedrætsbevægelserne. Hyppigst vil Døden, hvis denne indtræder, dog skyldes en Lungebetændelse, der foraarsages ved, at Spyt og Slim løber ned i Lungerne, idet Hostereffleksen, der normalt forhindrer noget saadant, ogsaa er lammet. Samtidig har Patienten ingen Kontrol over sine Synkebevægelser, hvorfor man aldrig maa forsøge at give et mere eller mindre bevidstløst Menneske noget at drikke.

**Lad Lægen.**

Hvis det ikke ligefrem drejer sig om et Tilfælde, hvor man ser, at Aandedrættet pludseligt ophører, og hvor kunstigt Aandedræt skal indledes, vil Nødhjælpsbehandling ikke komme til at forekomme i hele denne Gruppe af Forgiftninger. Behandlingen bør kun udføres af Lægen; denne besidder overfor disse Forgiftninger meget effektive Midler, og en hurtigt indledet Lægebehandling vil meget ofte resultere i fuld Helbredelse, hvor Patienten uden Behandling ellers vilde være død.

**Alkohol.**

En mere speciel Forgiftning er Alkoholforgiftningen. Allerede Alkoholrusen maa betegnes som en lettere Alkoholforgiftning. Er Individet bevidstløs og ligger slapt sovende hen uden at kunne vækkes, gælder ogsaa med Hensyn til Behandlingen det ovenfor sagte. Det skal bemærkes, at dødeligt forløbne Alkoholforgiftninger ikke hører til de allerstørste Sjældenheder.

Ved de lettere Alkoholforgiftninger, hvor der er delvis Bevidsthed, vil en Tømning af Mavesækken ved Brækning (og der er som bekendt i Forvejen Tilbøjelighed til Brækning til Stede) være heldig, hvorefter Indgift af 1—2 Spiseskefulde medicinsk Kul eller 10—12 Kultabletter, udrørt i Vand, vil kunne bevirke, at det Alkohol, der endnu findes i Mave og Tarm, bindes og forhindres i at udfolde sin Virkning.

Den lammende Virkning af Alkohol paa Hjernen kan paa effektiv Maade modvirkes med Koffein; lettest gives dette i Form af rigelige Mængder stærk, sort Kaffe.

Det skal bemærkes, at saavel alkoholbedøvede som af andre bedøvende Stoffer paavirkede Mennesker har en meget mangelfuld eller fuldstændig ophævet Varmeregulation, og at de meget lettere afkøles end andre. Patienterne skal derfor altid pakkes omhyggeligt ind i uldne, eventuelt opvarmede Tæpper. Føles den paagældende kølig, skal der lægges Varmedunk under Tæpperne, og Patienten skal transporteres saaledes til Hospitalet. Da det bedøvede Individ ikke har nogen Smerteføleelse, vil han ikke reagere overfor en varm Dunk; man maa derfor omhyggeligt med sin Haand prøve, om Varmedunken har en passende Temperatur.

## Benzin og Petroleum.

Benzin og Petroleum staar kemisk hinanden nær; Benzin er giftigere end Petroleum. En akut Benzinforgiftning indtræder enten ved Indaanding af Dampene i nogenlunde koncentreret Form eller derved, at Benzinen, naar den opbevares i en Mineralvandsflaske eller lignende, drikkes ved en Fejltagelse. Man kender adskillige dødeligt forløbende Forgiftninger af denne Art, indtruffet hos Børn, hyppigst med Benzin, sjældnere med Petroleum. Dette bør erindres i ethvert Hjem, hvor der er smaa Børn. Benzin skal nu, som allerede omtalt, forhandles i riflede eller kantede Flasker. — Hæld aldrig Benzinen fra disse Flasker om paa andre, og husk ligeledes aldrig at arbejde med Benzin, hvor der er aaben Ild i Nærheden, ikke alene i samme Rum, men ogsaa i

Benzin og Petroleum.




I saadanne Flasker udleveres Salmiakspiritus. Benzin.




Andre og mindre Typer paa Giftflasker.

tilstødende Rum. Haarvask med Benzin er absolut uforsvarlig!

Hos Voksne kan allerede omkring 20 g Benzin (en god Mundfuld) fremkalde svære Forgiftningssymptomer, og hos Børn har man set dødelige Forgiftningstilfælde efter Indtagelse af ca. 10 g Benzin (1 Barneskefuld — 1 Spiseskefuld).

Den akute Benzinforgiftning karakteriseres ved at der hurtig kommer Hovedpine, Svimmelhed og Afmagtsfølelse; eventuelt ledsaget af Kramper. De forgiftede klager i Reglen over heftig Brænden i Munden og Spiserøret, eventuelt straalende ned i Brystet og ud i Armene.

Behandling: Indgivelse af »medicinsk Kul med Magniumsulfat«, indtil en Maveudskylning, der er det vigtigste, kan finde Sted.

**Tetraklorkulstof = Tetraklormetan = »Tetra«.**

Tetraklorkulstof.

Disse Vædsker har i de seneste Aar fundet en meget udstrakt Anvendelse som Rensemiddel overfor Tøj o. lign. i Stedet for Benzin, da det har den Fordel, at det ikke er brandfarligt. Som adskillige Forgiftningstilfælde fra de seneste Aar har vist, kan det dog udsætte Mennesker for alvorlig Livsfare, saafremt man ikke tager sine Forholdsregler derimod.

Tetraklorkulstof staar Kloroformet meget nær, lugter som dette og virker kraftigt bedøvende, hvis Stoffets Dampe indaandes. Indtages det gennem Munden ved en Fejltagelse (flere saadanne Tilfælde kendes), kan det fremkalde en alvorlig Leverbeskadigelse og give svage Symptomer paa Bedøvelse. Indtaget gennem Munden kan allerede 7—10 g Tetraklorkulstof hos voksne fremkalde ret kraftige Forgiftningssymptomer, hos Børn vil mindre Doser være giftige.

Tetraklorkulstoffets Dampe er meget tunge og synker derfor ned paa Gulvet. Det har været set, at et Barn, der opholdt sig paa Gulvet i et Køkken, hvor Stoffet blev anvendt til Tøjrensning, blev forgiftet, medens Moderen, der foretog Rensningen, intet fejlede. I Højde med Moderens Hoved var Koncentrationen af Dampene kun ringe; paa Gulvet, hvor Dampene samlede sig, derimod høj. — Derfor: Smaa Børn maa aldrig opholde sig i et Rum, hvor der arbejdes med Tetraklorkulstof. Da Dampene er tunge, er de vanskelige at faa ud af et Rum; det er ikke nok at aabne et Vindue, men man maa sørge for kraftig Gennemtræk, helst bør Midlet kun anvendes i fri Luft, hvad praktiske Grunde dog vel i Reglen ikke tillader. **Tunge Dampe.**

Tetraklorkulstof har været anvendt herhjemme i stor Udstrækning som Haarrensningsmiddel. Det maa under ingen Omstændigheder anvendes som saadant. De tunge Dampe vil fra Haaret strømme ned over Ansigtet; den nævnte Anvendelse har adskillige Gange givet Anledning til svære Forgiftninger, der undertiden har haft dødelig Udgang. **Aldrig til Haarvask.**

Behandlingen bør ubetinget overlades til Lægen; i de Tilfælde, hvor Aandedrættet standser, gives kunstig Respiration. Af største Vigtighed er det, at en Person, der falder om paa Gulvet i et Rum, hvori der findes Dampe af Tetraklorkulstof, ikke bliver liggende paa Gulvet, hvor Koncentrationen af Dampene er størst, men bæres ind i et andet Rum eller ud i frisk Luft. De Tilstedekommende skal trække Vejret mindst muligt, medens Redningsarbejdet staar paa, for ikke selv at blive forgiftede.

Triklorætylen = »Tri« anvendes paa samme Maade som Tetraklorkulstof og virker som dette. **Triklorætylen.**

## Anilin og Nitrobenzol.

Anilin findes ofte som Bestanddel af Stempelfarver og Skofarver. Nitrobenzol (=»Mirbanaolie«), der lugter som Bittermandelolie, er en meget hyppig Bestanddel af Skofarvemidler. Saavel Anilin som Nitrobenzol har undertiden givet Anledning til akute Forgiftningstilfælde hos Folk, der gik med Fodtøj, svær- **Anilin. Nitrobenzol.**

tede med anilin- og nitrobenzolholdige Farver, idet Dampene fra disse flygtige Stoffer er bleven optaget gennem Huden. Undertiden har Nitrobenzol fejlagtig været anvendt i Stedet for Bittermandelolie til Fremstilling af Marcipan o. l. og givet Anledning til svære Forgiftninger.

Ved de sværere Forgiftninger kommer der hurtigt Hovedpine, Fortumlethed og Kvalme, og snart efter kommer det typiske Symptom: en graa-blaa Farve af Læberne, eventuelt bredende sig videre til Huden. I de sværeste Tilfælde bliver Huden fuldstændig blaa. Dette skyldes, at Anilin og Nitrobenzol er Blodgifte, der forandrer Blodets Farve; de er begge meget giftige Stoffer.

### Karbolsyre — Lysol — Kresoler o. a.

Karbolsyre.

Karbolsyre var tidligere et af vore vigtigste desinficerende Midler; ligesaa Kresol, Lysol og andre nærbeslægtede Stoffer. I moderne Lægebehandling anvendes de nu kun sjældent. De bruges derimod stadig i udstrakt Grad til Desinfektion af f. Eks. tuberkuløse Patienters Opspyt; endvidere benyttes de en Del til Kreaturvask o. l. Børn er særlig følsomme for disse Stoffer, og allerede 1 g Karbolsyre kan fremkalde dødelig Forgiftning hos et Barn.

Efter Indtagelse af Karbolsyre i koncentreret Form gennem Munden kommer der Ætsninger i Mund, Spiserør og Mavesæk som ved andre ætsende Gifte. Efter blot nogenlunde store Doser kommer der i Løbet af 5—10 Minutter en dyb Bevidstløshed, hvorunder Patienten kan dø ved Lammelse af Aandedrættet. Forgiftninger med Lysol — Kresol o. l. Stoffer forløber paa samme Maade.

Behandling: Hurtigst mulig Indgift af »Medicinsk Kul med Magniumsulfat«. Har man det ikke, indgives rigelige Mængder Salatolie (Spiseolie).

### Formaldehyd — Formalin.

Formalin.

Formalin er en koncentreret Opløsning af Luftarten Formaldehyd. I Form af »Formalinspiritus« anvendes det ret hyppigt til Pensling mod Fodsved. Opløsningen lugter meget stærkt og stikkende.

Indtaget gennem Munden fremkalder det en af heftige Smerter ledsaget stærk Betændelse i Mund, Spiserør og Mavesæk, og ved Indaanding af Dampene kan der fremkaldes Lungebetændelse.

Behandling: Fortynding af Maveindholdet ved Indgivelse af rigelige Mængder Mælk. Den specifike Modgift er »Ammoniumkloridopløsning«, der faas paa Apoteket. Denne er ugiftig, og der gives 1 Spiseskefuld af Opløsningen, gentaget efter nogle Minutter.

**Stryknin.**

Stryknin. Strykninholdige Lægemidler, specielt forskellige sukkerovertrukne strykninholdige Tabletter (Easton-Tabletter o. a.), har foraarsaget adskillige Børns Død her i Landet, idet de har fundet et Glas med Tabletter og har spist dem. Ikke overtrukne Eastontabletter og andre strykninholdige Tabletter har næppe foraarsaget Forgiftninger hos Børn, da Stykninets stærkt bitre Smag ikke frister Børnene til Indtagelse af et større Antal. Stryknin.

I Hjem med Børn burde Strykninholdige Tabletter derfor aldrig findes i Form af overtrukne Tabletter. I alle Tilfælde maa Tabletterne stedse opbevares paa et for Børn absolut utilgængeligt Sted. Til Udryddelse af Rotter og Mus bruges undertiden »Strykninhvede«, Hvedekorn, der er imprægnerede med Stryknin og indeholder indtil ½ pCt. Strykninnitrat. Endvidere anvendes til Udryddelse af Muldvarpe en 1 pCt.s Opløsning af Strykninnitrat; Opløsningen udleveres tilsat en grøn Farve og i særlige Flasker. At en saadan Opløsning skal opbevares paa et for uvedkommende utilgængeligt Sted er indlysende. De farlige Tabletter.

Mængder omkring 0,005—0,01 g kan fremkalde Forgiftninger, og som gennemsnitlig dødelig Dosis regner man en Mængde paa ca. 0,1 g. Død er dog set efter betydelig mindre Doser, og hos Børn er Døden indtraadt efter Indtagelse af faa Milligram Stryknin (1 mg = 0,001 g). 2 Draaber af den nævnte 1 pCt.s Strykninopløsning indeholder 1 mg Stryknin. Det gælder her, som ved Arsenik, at den kemiske Analyse med Sikkerhed kan afsløre Stryknin som Dødsaarsag, selv om de paagældende Individer har ligget begravet en lang Tid.

Det karakteristiske Symptom ved Forgiftningen er pludseligt indtrædende Anfald af voldsomme Kramper, hvorunder alle Kramper.

Muskler spændes paa den voldsomste Maade og forbliver spændte og stive en kort Tid for derefter at afslappes. Saadanne Anfald kan gentage sig flere Gange.

Behandling. Den størst mulige Ro maa fremskaffes. Kan Patienten synke, indgives »Medicinsk Kul med Magniumsulfat« eller, hvis dette ikke haves, Sæbevand for om muligt at fremskaffe Brækning.

**Nikotin.**

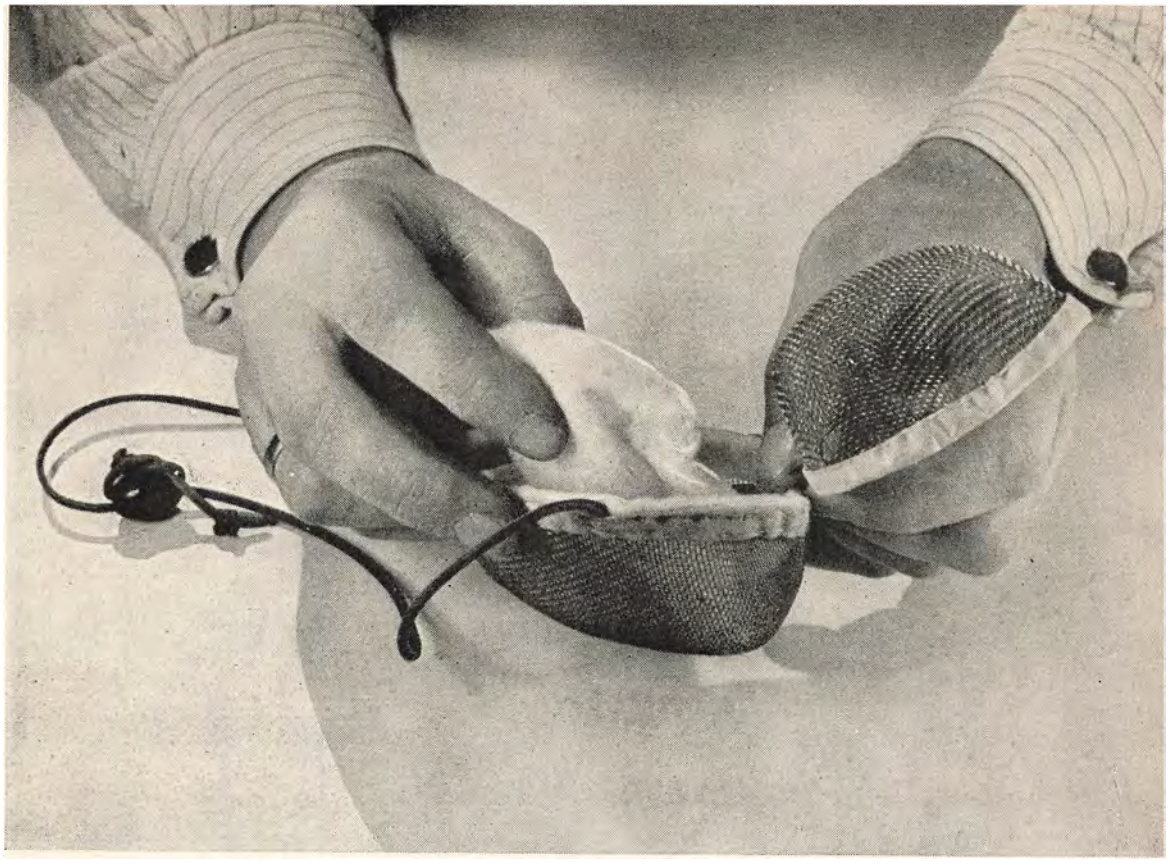
Nikotin. Nikotin anvendes i Form af koncentrerede Nikotinopløsninger i de senere Aar i stigende Grad som Middel mod forskellige Plantesygdomme, saavel i Haver som i Hjemmene, og et meget stort Antal Forgiftningstilfælde har herhjemme ledsaget denne Anvendelsesmaade.

Nikotin er en af vore allerstærkeste Gifte. Indtaget gennem Munden eller optaget gennem Huden (Nikotin trænger let gennem denne) kan Mængder paa 0,005—0,02 g fremkalde svære Forgiftninger, og Mængder paa 0,02—0,05 g kan fremkalde Døden. Ikke sjældent har man dog set Mennesker overleve Indtagelse af betydeligt større Mængder, naar der straks i Tilslutning til Forgiftningen er optraadt stærke Brækninger.

Nikotinforgiftning er set fremkaldt ved, at Voksne eller Børn ved en Fejltagelse har drukket af en Nikotinopløsning. Nikotinet benyttes ofte paa den Maade, at den fortyndede Opløsning sprøjtes paa Planterne i ganske fint fordelt Tilstand. De fine Draaber kan da indaandes og give Anledning til Forgiftning. Eller man har set, at Mennesker, der havde et Saar paa Hænderne, under Fortyndingen af Nikotinopløsningerne har faaet noget af den koncentrerede Opløsning paa Saaret, tilstrækkeligt til at fremkalde Forgiftning.

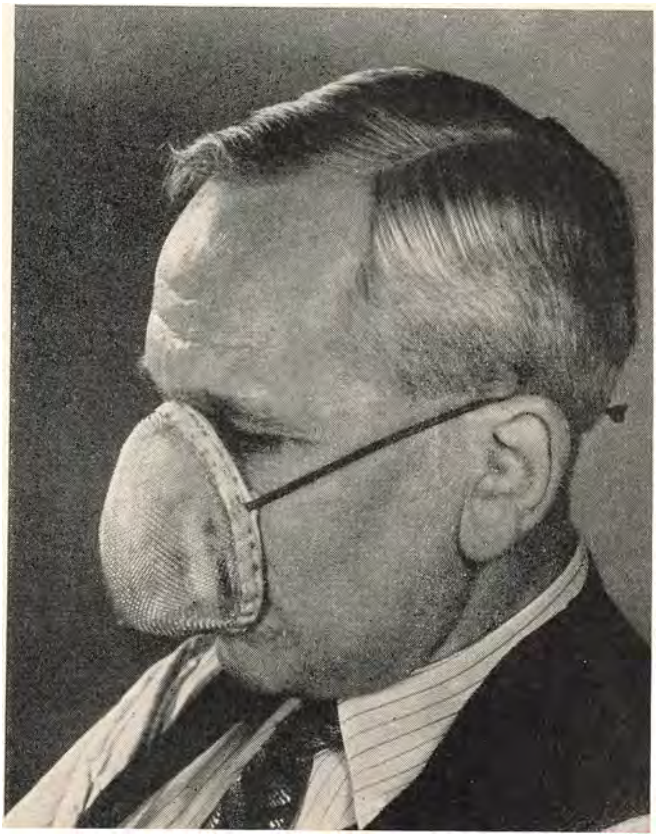
Med uhyre Forsigtighed. Det fremgaar heraf, at Nikotinopløsninger maa omgaas paa den forsigtigst mulige Maade. Opløsningerne bør aldrig henstaa, saa uvedkommende kan faa Adgang til dem. Har man Saar paa Hænderne, bør man ikke arbejde med Opløsningerne, og efter Arbejde med dem skal man hurtigst muligt vadske Hænderne.

Beskyttelsesmaske. Ved Sprøjtning med Nikotinopløsninger bør man anvende Beskyttelsesmaske med vandskyende Vat for Mund og Næse (faas paa Apotekerne), hvorved Indaanding af den fint forstøvede Nikotinopløsning forhindres.



Vandskyende Vat lægges ind i Nikotinmasken.

Forgiftningen viser sig i sine letteste Former ganske som den akute Nikotinforgiftning hos Nybegynderen i Tobaksrygning. Meget hurtigt indtræder der Bleghed, kold Sved, Afmagtsfølelse, Kvalme stigende til Brækninger, Øresusen og stærkt Spytflod. Ved de svære Forgiftninger kommer der forskellige Symptomer fra Hjertets Side, ofte stærk Diarré. Ved de dødeligt forløbende Forgiftninger kommer der Kramper under Bevidstløshed. Efter meget store Doser kan Døden indtræde i Løbet af faa Minutter.



Parat til at sprøjte med Nikotin eller anden Sprøjtegift.

Behandling.

Behandling. Da Forgiftningen indtræder meget hurtigt og saa overordentlig hurtigt kan føre til Døden, vil den hurtigst muligt iværksatte Behandling være af største Betydning: Straks gives store Mængder Mælk eller lunkent Sæbevand som Brækmiddel. Megen Tid maa der ikke spildes herpaa, for der skal ogsaa gives »Medicinsk Kul med Magniumsulfat«.

## Guldregn.

Guldregn.

Guldregn eller Cytisus laburnum, det kendte Træ med de gule Blomster, indeholder et meget giftigt Stof, Cytisin, hvis Virkning i meget ligner Nikotinets. Alle Dele af Guldregntræet er giftigt, saavel Veddet som Blade, Blomster og Frøene i Bælgene. Hyppigst er Forgiftning set hos Børn, der har spist Frøene, men Forgiftninger er ogsaa set hos Voksne, der har tygget paa en Gren af Guldregntræet. Hos Børn har 2—10 Frø og hos Voksne 3—4 Bælge fremkaldt Forgiftning. Forgiftningsbilledet ligner Nikotinforgiftningen meget, men forløber langsommere.

Behandlingen bestaar i en hurtigst muligt udført Maveudskylning. Før den kan blive udført, kan Indgift af medicinsk Kul have Betydning.

## Atropin.

Atropin.

Atropin anvendes ofte i Lægemidler og kan saaledes ved Overdosering, eller hvis Børn indtager en nogenlunde rigelig Mængde af en for Voksne bestemt atropinholdig Medicin, give Anledning til Forgiftning. Vigtigere at kende er dog Forgiftninger med Galnebær hos Børn. Galnebær er Frugterne paa Atropa Belladonnae, en Plante, der hører til Natskyggefamilien; den kan træffes vildtvoksende hist og her i Nærheden af Byer og findes undertiden som Prydplante i Haver. Bærrene, der i Reglen kommer i August—September, er af Størrelse som et lille Kirsebær og sortskinnende; Børn fristes let af deres delikate Udseende til at spise dem. Man har hos Børn set dødelig Forgiftning efter Indtagelse af 5 Bær, men man har ogsaa set Forgiftninger forløbe med et gunstigt Resultat efter Indtagelse af 20 Galnebær, naar der hurtigt er indtraadt kraftige Brækninger, hvilket ret regelmæssigt indtræder ved Forgiftningen, men dog ikke ses ved Forgiftning med ren Atropin.

Det karakteristiske Symptom ved Forgiftning med Galnebær og Atropin er en stærk psykisk Ophidselse og Forvirring, stigende ved store Doser til svære Raserianfald. Pupillerne findes stærkt udvidede, Slimhinderne er ganske tørre, hvad der medfører Hæshed. Huden er brændende rød og tør; Temperaturen kan, særligt hos Børn, være stærkt forøget, og Pulsen er meget hurtig. Denne Forgiftning kan saaledes forveksles med en Febersygdom, men de udvidede Pupiller, de typiske psykiske Forandringer og de meget tørre Slimhinder, eventuelt i Forbindelse med Oplysning om, at Barnet har spist nogle sorte Bær, er tilstrækkeligt til at erkende Tilstanden som en Galnebærforgiftning. Galnebær.



Galnebær, der indeholder det giftige Atropin. Til højre en Plantedetaille med Blomster og Bær.

## Giftige Svampe.

Blandt de giftige Svampe har her i Landet væsentligst kun den løgknoldede Fluesvamp (Amanita phalloides) Betydning ved sin for den ukyndige ret slaaende Lighed med Champignons. Den adskiller sig fra disse først og fremmest derved, at dens Lameller er hvide, medens Champignonens Lameller først er lyserøde, senere bliver rent chokoladefarvede. Hattens Farve hos den løgknoldede Fluesvamp er i Reglen ikke rent hvid, som hos Champignonen, men svagt gullig eller grønlig. Til en kraftig Forgiftning kræves i Reglen kun Halvdelen eller mindre af en Svamp, og Døden kan indtræde efter Nydelse af en enkelt Svamp. Forgiftningssymptomerne indtræder nok ret pludseligt, men først 8—12 Timer efter Spisningen af Svampen og viser sig ved Kvalme, Brækninger og Underlivssmerter. Senere indtræder svære Fluesvamp.



Den smukke, men farlige, røde Fluesvamp.

Diarréer, Læggekramper og atter senere universelle Kramper. Forgiftningen er langvarig.

Den røde Fluesvamp (Agaricus muscarius) er med sin lysende røde Farve saa iøjnefaldende, at den kun meget sjældent giver Anledning til Forgiftning.

Der findes her i Landet flere andre giftige Svampe, men kun den først nævnte har det praktisk Betydning at kende. Det gamle Husraad med at stikke en Sølvske ned i Gryden for at sikre sig, at Svampene ikke er giftige, da den i saa Fald vilde blive sort, har intet paa sig.

Behandling: De heftige Brækninger ved Forgiftning med løgknoldet Fluesvamp vil ofte kunne vanskeliggøre Maveudskylning, der ikke overflødiggøres af Brækningen. »Medicinsk Kul« med Magniumsulfat skal altid indgives.

**Modgift over hele Linien.**

Har flere Personer spist af en Ret Svampe, hvoraf kun en enkelt bliver syg, bør samtlige Personer have en Portion »Medicinsk Kul med Magniumsulfat«, da Forgiftningssymptomerne først indtræder efter en varierende og ret lang Tid.

**Kødforgiftninger.**

Ved »Kødforgiftninger« forstaas akute sygelige Tilstande, der opstaar i Tilslutning til Spisning af Kød. Undertiden kan saa-

danne sygelige Tilstande ogsaa ses efter Indtagelse af andre Fødevarer (Fødevareforgiftninger).

I en Del af disse Tilfælde foreligger der ikke en egentlig Forgiftning, d. v. s. Indtagelse af Giftstoffer med Kødet (eller andre Fødemidler), men Kødet har været inficeret med forskellige Bakterier, der giver Anledning til en infektiøs Tarmbetændelse med Diarré og Feber (Paratyfus er Eksempel paa en saadan Fødevare-»forgiftning«). Kødet og de andre Fødevarer vil kunne have et ganske friskt Udseende og tilsyneladende ikke afvige synligt fra sædvanligt godt Kød. Ved omhyggelig Stegning og Kogning af Maden vil Bakterierne dræbes og Sygdommes Opstaaen forhindres.

**Bakterier i Kødet.**

Den egentlige Kødforgiftning skyldes Kød, i hvilket der ved Bakterievirksomhed er dannet forskellige Giftstoffer. Kødet behøver derved ikke at være særlig paafaldende forandret, det kan maaske lugte noget »fadt«, men lader sig tilsyneladende slet ikke adskille fra ufordærvet Kød. Ved Kogningen og Stegningen vil Bakterierne i Kødet dræbes, hvorved Infektion af Tarmkanalen som nævnt forhindres, men Giftstofferne ødelægges ikke af Opvarmningen og kan derfor trods Kogning eller Stegning fremkalde en Forgiftning. Symptomerne viser sig i Reglen ved Forstyrrelser fra Nervesystemets Side, f. Eks. ved dyb Bevidstløshed.

**Giftstoffer i Kødet.**

En særlig Fødevareforgiftning er den saakaldte Botulismus, der skyldes en bestemt Bakterieart, der ikke kan trives i den menneskelige Organisme, men derimod i daarligt konserveret Kød, i Pølser, Fisk, Hummer, Ost m. m., hvor den danner et stærktvirkende Giftstof, der heller ikke ødelægges ved Opvarmning.

Det karakteristiske ved denne Forgiftning er Symptomer fra Nervesystemets Side som Dobbeltsyn, Lammelse af Øjenlaagene, Synkebesvær og Aandedrætsbesvær; Symptomerne indtræder, som ved ovennævnte Svampeforgiftning, sent, efter 8 — 24 — 36 Timer. Botulisme-Forgiftningen er meget farligere end de øvrige Madforgiftninger.

Behandlingen af de egentlige Fødevareforgiftninger, der undertiden forløber dødeligt, maa altid overlades til Lægen. Ud-

tømmelse af Tarmkanalen med Afføringsmidler og Indgift af »Medicinsk Kul med Magniumsulfat« er vigtig.

## Muslingeforgiftning.

Muslinger og Østers.

Muslinger kan foraarsage Forgiftninger, idet disse undertiden kan indeholde Giftstoffer, som Muslingerne har optaget fra Vandet, i hvilket de har levet, og opmagasineret i sig i større Mængder. Almindeligt angives, at kun Muslinger, der har levet i stillestaaende og forurenet Vand, frembyder en Risiko. Ogsaa derigennem, at Muslingerne har optaget Bakterier fra Vandet, kan de give Anledning til en Infektion i Fordøjelsesorganerne, som ved andre Fødevare»forgiftninger«. Sygdomstegnene kan være meget forskellige; ofte kommer der en Nældefeber-lignende Tilstand med Svulst af Hud og Slimhinder, ligesom Symptomer fra Nervesystemets Side er almindeligt.

Østers kan, omend sjældent, give Anledning til lignende Forgiftningstilfælde.

Behandlingen er ganske den samme som ved de andre Fødevareforgiftninger.

## Hugormebid.

Hugormebid.

Hugormebid kan have forskellig stærk Giftvirkning; det afhænger bl. a. af, hvor længe det er, siden Hugormen sidst har afgivet Gift, samt af Bidstedet. Særlig farlig er Bid i Ansigtet og Bid, der rammer en Blodaare.

Efter Hugormebid kommer der hurtig Svulst af det bidte Lem (hyppigst er det Benene eller Hænderne, der rammes), der samtidig faar en noget blaalig Farve. Allerede kort Tid efter optræder Kvalme, Brækninger og meget stærk Tørst. Efterhaanden kommer der en udtalt Afmagtsfølelse. I Almindelighed er alle Symptomer overstaaet i Løbet af 7—9 Dage. Undertiden kan der komme en lokal Afdøning af Vævet (Gangræn) paa Bidstedet.

Behandling: Almindeligvis anbefales det at omsnøre det angrebne Lem saa fast, som overhovedet muligt, for at standse Blodcirkulationen. Dette kan ikke tilraades. Omsnøringen (der fo-

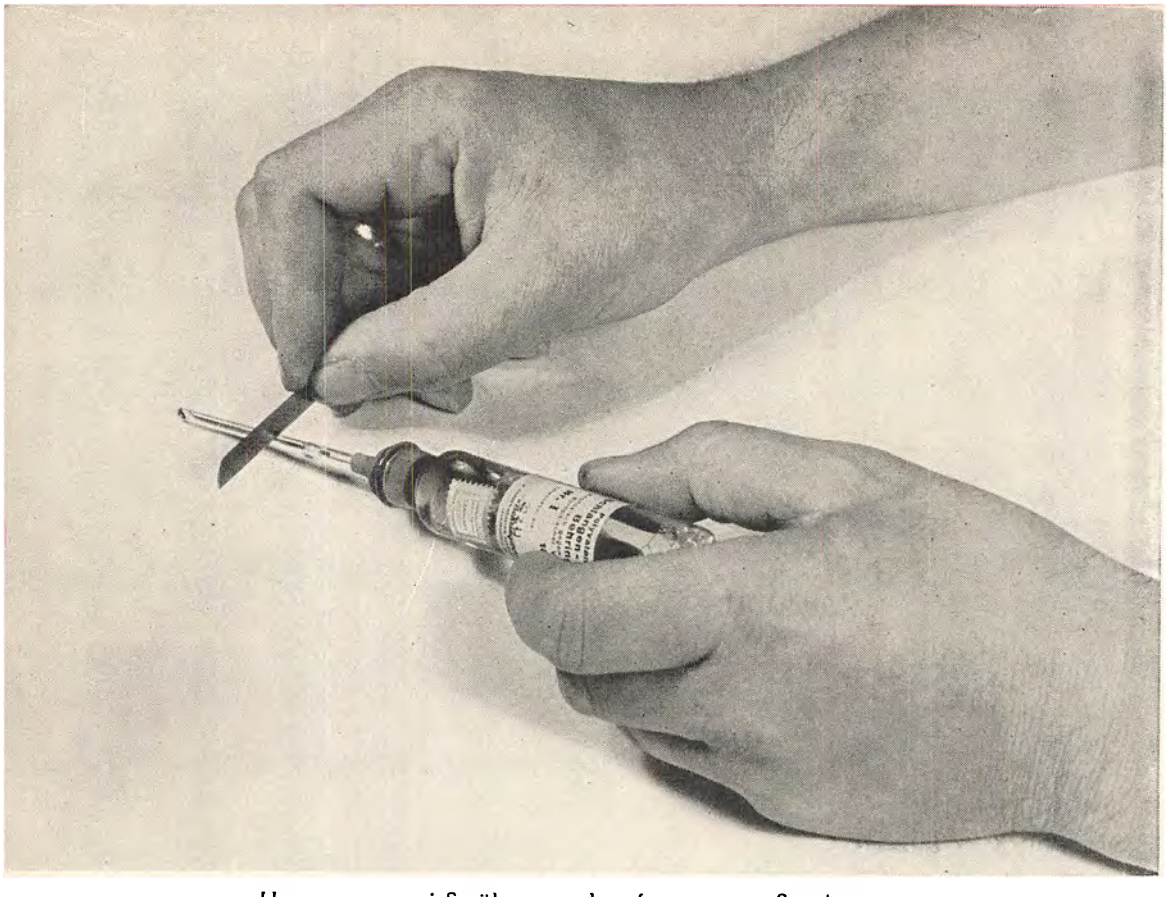


Snogen med de gule Nakkepletter og Hugormen med Zig-Zagstriben i mørkere Tegning ned langs Ryggen.

retages ved Ombinding med et Lommetørklæde eller lign.) bør ikke være saa stram, at Blodcirkulationen i Lemmet standses (idet Pulsaarerne afklemmes), men saa stram, at kun Venerne (de fraførende Blodkar) trykkes sammen, saaledes at Armen eller Benet ses kraftig fyldt med Blod og med en blaalig Farve. Herved forhindrer man ogsaa, at Giften i større Udstrækning føres ud i Kroppen. En Udsugning med Munden gennem den fine Stikkanal er sandsynligvis ganske virkningsløs. Har man en ren Kniv ved Haanden (den desinficeres ved Hjælp af Ild), skal man forbinde de to Bidpunkter med et ret dybt Snit. Det gennem Omsnøringen opstemmede Blod vil da flyde livligt ud og skylle Giften delvis med, eventuelt kan dette understøttes ved, at man suger paa Saaret, thi nu kan Sugningen være effektiv. (Mærk! Sugning maa ikke foretages af en Person, der har Saar paa Læbe eller i Munden, thi i saa Fald kan den paagældende selv blive forgiftet).

**Hugormeserum.**

Den rationelle Behandling er Indsprøjtning af Hugormeserum, der ogsaa beskytter fuldstændigt mod den Gift, der er resorberet over i Blodet i Resten af Kroppen. Hugormeserum ligger i Depot paa Apoteker i Egne, hvor Hugorme optræder. Indsprøjtningen skal foretages dybt i Musklerne paa Bagsiden af Sædet. Almindeligvis bør Behandlingen udføres af Lægen, alene af den Grund, at der hertil udkræves Sprøjte og Kanyle. Hugormeserum kan dog nu faas fra Tyskland i en særlig Pakning (»Serüler«), der samtidig kan fungere som Sprøjte, og som kan anvendes af en ikke lægekyndig Person, naar den medfølgende Brugsanvisning nøje følges.



Hugormeserum i Serülen, som kan fungere som Sprøjte.

## Forgiftninger med Kulilte.

Kulilte. Kulilte er en lugt- og farveløs Luftart, der dannes ved Forbrænding under utilstrækkelig Lufttilførsel. Kulilteforgiftningen hører til en af de aller hyppigst forekommende Forgiftninger og har i de senere Aartier været anvendt i stedse stigende Udstrækning som Selvmordsmiddel, dels i Form af Belysningsgas, dels i Form af Udstødningsgassen fra Automobilmotorer. Kulilte hører til de mest udbredte Gifte og kan saaledes ogsaa give Anledning til Forgiftninger paa Grund af Ulykkestilfælde.

Gas. Belysningsgas indeholder meget varierende Mængder Kulilte, 5—10—20 %. Belysningsgassens karakteristiske Lugt skyldes ikke Kulilte. Aabne Gashaner (Blusset blæst ud, Hanen aabnet ved en Fejltagelse o. l.) betyder, hvis det sker om Natten, Livsfare for de i en Lejlighed sovende Personer, idet Søvnen forhindrer dem i at reagere overfor Gassens karakteristiske Lugt. —

Det er adskillige Gange hændt, at et Gasrør er sprunget nede i Jorden under et Hus; Gassen kan da trænge op gennem Jorden, eventuelt videre gennem et Kældergulv eller langs Murværk og naa ind til Beboelsesrum. Ved denne Passage bliver Gassen befriet for de lugtende Bestanddele, medens den lugtløse og giftige Kulilte trænger op. At Faren her bliver stor, er indlysende.

**Faren ved Gasanlæg.**

Hvis en almindelig Gasbrænder brænder daarligt og ufuldstændigt, grundet paa for ringe Lufttilførsel, eller fordi Flammen »slaar tilbage«, kan der ogsaa paa denne Maade dannes Kulilte, hvilket næppe er saa kendt, som det burde være. Denne Fare er særlig stor ved Gasbadeovne, idet Gasbrænderen her er saa stor. Gasbadeovne skal derfor altid være forsynet med et effektivt Luftaftræk til det frie.

**Kulos.**

Kakkelovne kan ligeledes give Anledning til Kulilteforgiftning. Faren er større, jo mere Ovnen er fyldt, og jo mindre Luftadgang der er til Ovnen. Der dannes da store Mængder Kulilte i Ovnen; saalænge Aftrækket imidlertid er i Orden, kan ingen Kulilte trænge ud i Værelset. Bliver Aftrækket daarligt (lukkes »Spjældet«), vil Kulilten kunne trænge ud i Stuen. (Som bekendt blev den berømte franske Forfatter Zola i 1902 dræbt under Søvnen af en saadan Forgiftning).

**Garageforgiftning.**

Udstødningsgassen fra Motorer indeholder rigelige Mængder Kulilte, først og fremmest naar Motoren gaar i Tomgang. At lade en Motor arbejde i en lukket Garage er derfor altid livsfarligt. Almindelig regner man med et Indhold af 4—7 % Kulilte i Udstødningsgassen, en Koncentration, der er saa høj, at hvis et Menneske indaandede ufortyndet Udstødningsgas i faa Minutter, vilde der fremkaldes en dødeligt forløbende Forgiftning.

**Røgforgiftning.**

Ved Ildebrand i mere eller mindre lukkede Rum vil Røgen indeholde rigelige Mængder Kulilte, nok til at gøre sovende Personer saa forgiftede, at de er bevidstløse og hjælpeløse, før Ilden naar frem til dem.

**Lad Garagedøren staa aaben.**

Det varer dog nogen Tid, før Symptomerne kommer; jo højere Koncentrationer, jo hurtigere indtræder Forgiftning og Død, og ved Indaanding af ufortyndet Kulilte kan Døden indtræde

næsten momentant. Lad derfor aldrig en Motor gaa i et lukket Rum!

Symptomerne.

Naar fraset de meget hurtigt forløbende Forgiftningstilfælde vil Forgiftningsbilledet hyppigt være følgende: Meget typisk og et vigtigt Faresignal er stærk Hovedpine; endvidere Svimmelhed, Kvalme, undertiden Brækninger. Ved svage Koncentrationer behøver Tilstanden ikke at gaa videre; ved højere Koncentrationer kommer efterhaanden tiltagende Søvnighed, Benene lystrer ikke mere, man kan ikke længere bringe sig selv i Sikkerhed. Efterhaanden kommer der en dyb Søvn, der gaar over i en dyb Bevidstløshed med uregelmæssig og udsættende Aandedræt. Til Trods for det daarlige Aandedræt er Huden rosafarvet, ikke blaalig som ved andre Tilfælde med svigtende Aandedræt.

Kulilten virker derved, at den forbinder sig med Blodets Farvestof, Hæmoglobinet, der normalt transporterer den livsnødvendige Ilt fra Lungerne og ud til Organerne, saaledes at Hæmoglobinet ikke længere kan udføre denne Funktion. Den Forgiftede dør af en Slags »indre Kvælning«. Kuliltens Forbindelse med Hæmoglobinet, Kuliltehæmoglobin, har en kraftig rosa Farve; dette er Grunden til, at Huden har den omtalte karakteristiske Farve, en Farve, der ogsaa ses hos Mennesker, der er døde af Kulilteforgiftning.

Behandling: Den angrebne føres hurtigst muligt ud i frisk Luft; er denne kølig, sørger man for at holde ham godt indpakket i varme Tæpper. Er Aandedrættet stærkt nedsat, eventuelt helt ophørt, indledes øjeblikkelig kunstig Respiration (bedst efter (Holger Nielsens Metode). Ligesom ved Behandling af Druknede er Tilførsel af Karbogen af allerstørste Betydning.

Karbogen er en Blanding af 95 % Ilt og 5 % Kuldioksyd (»Kulsyre«), der findes under stort Tryk i Staalbeholdere. Karbogen findes efterhaanden rundt i Landet i større og større Udstrækning, bl. a. ved mange Badestrande, paa Redningsstationer, Hospitaler m. m. Den kunstige Respiration og Karbogentilførslen har flere Opgaver, dels at tilføre Patienten mere Ilt og dels at fremskynde Udskillelsen af Kulilte fra Blodet og endelig at stimulere det mere eller mindre lammede Aandedræt. Karbogen skal gives i alle Tilfælde af Kulilteforgiftning, ogsaa saadanne, hvor

Aandedrættet foregaar omtrent normalt (Fremskyndelse af Kulilteudskillelsen).

Ved Nødhjælpsbehandlingen vil der almindeligvis kun blive Tale om den kunstige Respiration, hvis Teknik ethvert Menneske burde tilegne sig, men denne bør ogsaa fortsættes, lige til der kommer Lægehjælp, og den bør fortsættes, selv om man skønner, at den paagældende Person allerede er død. Først den indtrædende Dødsstivhed angiver, at nu kan Redningsforsøget afbrydes.

## DEN PERSONLIGE HYGIEJNE

Den personlige Hygiejne er af den allerstørste Betydning, naar det gælder Hygiejnens praktiske Formaal: Bevarelsen af Sundheden og Beskyttelse mod Sygdom.

Indretter man sit daglige Liv paa en saadan Maade, at det er i Overensstemmelse med Hygiejnens Fordringer, opfylder man de elementære Betingelser for at holde Legemets Funktioner vedlige. Derigennem forøger man Modstandskraften mod de fleste af de Sygdomme, der altid er parat til at angribe, hvor Forsvaret blotter et svagt Punkt.

### Renlighed fremfor alt.

Den første Betingelse er Renlighed. Det er ikke nok, at man vasker Ansigt og Hænder om Morgenen og Hænderne igen om Aftenen samt Fødderne een Gang om Ugen. Det var i gamle Dage, at det var god Latin, nu ved man, at hele Legemet kræver en daglig Renselses-Proces.

**Renlighed og forgyldte Engle.**

Den menneskelige Hud er nemlig et meget vigtigt Organ. Dens Hovedopgave er Varmeregulationen, der skal foregaa frit og uhindret. Man kender det sørgelige Eksempel, hvorledes nogle Smaabørn, der i et Tableau skulde illudere som Engle og derfor blev forgyldt over hele Kroppen, blev alvorligt syge og døde, fordi Hudens Porer var blevet tilstoppet og Varmeregulationen standset.

**Den menneskelige Temperatur.**

Som bekendt hører vi Mennesker til de varmblodige Dyr, der ikke som de koldblodige uden Gene kan følge med Omgivelsernes vekslende Temperaturer. Vi skal have en bestemt Legemstemperatur, der normalt ligger omkring 37 Grader, for at kunne leve og bevare vort Velbefindende. Man vil derfor forstaa, at en Varmeregulation er absolut nødvendig. Man regner med, at de 80 % af den Varme, der gennem de forskellige Forbrændingsprocesser opstaar i Legemet, gaar bort gennem Huden. Legemstemperaturen reguleres gennem Huden paa to Maader. Den ene sker gennem Udvidelser og Sammentrækninger af de overfladiske Blodkar. Udvides de, strømmer mere af det opvarmede Blod frem til Hudoverfladen og afkøles, og dette Varmetab vil hurtigt forplante sig til Legemet som Helhed.

**Rød af Varme og bleg af Kulde.**

Dette forklarer, at man bliver rød af Varme, og at Huden føles varm. Modsat vil de smaa Blodkar, hvis det gælder om at holde paa Varmen, trække sig sammen for at hindre, at en for stor Del af Blodet naar frem til Overfladen og afkøles. Derfor bliver man bleg, naar man fryser.

**Hvorfor skal jeg svede?**

Foruden gennem denne Ændring i Blodkarrene reguleres Legemstemperaturen ogsaa gennem Sveden. Jo mere man sveder, des mere Vand fordamper der fra Hudoverfladen, og jo mere afkøles man. Derfor taaler Mennesker, der har let ved at svede, bedre en Hedebølge end Folk, der har en sparsom Svedsekretion, og som derfor er mere udsat for at faa Hedeslag eller Solstik. Det er altsaa Huden, der beskytter os. Den skaffer os af med den overflødige indre Varme og væbner os baade mod Hede og Kulde udefra.

Det gælder derfor om at holde Huden i Træning, saaledes at Blodkarrene hærdes og er i Stand til at reagere, som de skal, gennem Udvidelser og Sammentrækninger, og at Svedkirtlerne er i Orden. Gennem Sveden fordampes tillige en Del Salte og Giftstoffer, og den spiller herigennem ved Siden af Nyrerne en, omend mere beskeden, Rolle ved Udskillelsen af de Stoffer, Legemet skal af med.

**Sveden renser.**

Man mærker det ofte uden at tænke over det. Hvis man f. Eks. efter at have taget et Sovemiddel vaagner træt og utilpas, vil en rask Tur, der sætter Legemstemperaturen i Vejret og øger



Badevandets Temperatur maales med et særligt Termometer.

Sved-Udsondringen, faa Døsigheden til at forsvinde. Kommer man træt og overanstrengt hjem fra sit Arbejde, er et Lysbad, der sætter Svedsekretionen i Gang, et godt Middel til at blive af med de ophobede Træthedsstoffer.

**De forskellige Former for Badning.**

Renlighed og Motion er de vigtigste Midler til at hærde Huden. Ethvert Menneske kan uanset sine Livsvilkaar foretage en daglig Afvaskning med lunkent Vand over hele Kroppen med en paafølgende grundig Tørring. Til Tørringen kræves et groft, ru Haandklæde, helst af Frottéstof eller vaffelvævet, som har den Egenskab, at det opsuger Vandet.

**Haandklæder i Saltlage.**

Endnu bedre er det at bruge et saltet Haandklæde. Man lægger Haandklædet ned i en stærk Saltlage, hvortil der er brugt spansk Salt. Det skal helst ligge et Par Timer i Lagen, saa tages det op uden at vrides og hænges til Tørring. Det kan godt bruges flere Gange. Det er ogsaa godt at børste Huden i Stedet for at frottere den, særligt for Gigtmennesker. Naar Huden er frotteret eller børstet tør, skal den være rød og føles varm.

**Den bedste Renselsesproces.**

Har man ikke et Badeværelse, er en saadan daglig Afvaskning, der samtidig skal være en Motion, fortræffelig, men bør helst med kortere eller længere Mellemrum, efter som man har Tid og Raad, suppleres med et saakaldt romersk eller finsk Dampbad, den bedste af alle Rensnings- og Hærdningsprocesser. Der er for Tiden herhjemme Kræfter i Gang for at faa indrettet saa-

danne Badstuer over hele Landet. Det kan ske med forholdsvis ringe Bekostning. I Finland, hvor hver Gaard har sin Badstue, kan man se de Badende lige fra Badstuen løbe ud i Sneen, uden at det gør dem det fjerneste, saa hærdet er deres Hud.

De fleste moderne Lejligheder har nu et Badeværelse, og det sker ikke saa ofte som tidligere, at Beboerne anvender det til Pulterkammer.

**Brusebad og Karbad.**

Brusebadet er forholdsvis det sundeste, fordi det ikke frister til Overdrivelse. De langvarige varme Karbade, der i Øjeblikket nydes som en Hvile, virker i det lange Løb trættende og døsende. Et Karbad maa allerhøjst vare 5 Minutter, og Vandet maa ikke være for varmt. (35—37° C.)

**Glem ikke Badetermometret.**

Misbrug af varmt Vand virker slappende paa Huden. Brusebadet vilde være helt ideelt, hvis Vandet ikke udelukkende kom ovenfra, saa at Hovedet og Nakken faar hele dets Vægt, hvad mange Mennesker ikke kan taale. Det nye System, Skeletbadet, hvor Straalerne tværrettes fra alle Sider, er det bedste. Baade Karbadet og Brusebadet maa afsluttes med en kølig Douche og, som allerede nævnt, en grundig Aftørring.

**Gaa nøgen omkring.**

Sundt for Huden er det, hvis man efter Badet kan tage sig et Luftbad, d. v. s. gaa lidt rundt uden Klæder, om Sommeren i frisk Luft, om Vinteren i sit Soveværelse, der dog i Forvejen maa være veludluftet. Gennem Luftbadet hærdes Huden mod den Afkøling, der nedsætter den naturlige Beskyttelse mod Forkølelse. Nøgenkulturen har sin Berettigelse, naar den ikke overdrives. Men et Luftbad forudsætter, at man er helt rask. Ældre og svagelige Mennesker eller Reumatikere kan ikke taale at være uden Klæder, lige saa lidt som ældre Mennesker, hvis Hud har en nedsat Reaktionsevne, taaler altfor koldt Vand.

**Aldrig smaafryse.**

En Hovedregel efter et Bad maa være den aldrig at smaafryse. Bliver man ikke varm nok gennem den kraftige Aftørring, skal man foretage en Række gymnastiske Øvelser. (Om Morgengymnastik, se Bind 3 af Nutidshjem.)

### Lysbadene i Hjemmet.

Som allerede nævnt (Side 15) under Omtalen af Bolighygiejnen, sluger Vinduesruderne en stor Del af de Solstraaler, som vi



Aftørringen er ligesaa vigtig som Badet. Her anvendes et »saltet« Haandklæde.



Ved Hjælp af en Badebørste kan ogsaa Ryggen frotteres.

netop har Brug for. Derfor ordinerer Lægerne ofte for forskellige Sygdomme medicinske Lysbade, der faas paa Hospitalernes Badeafdelinger, paa Specialkliniker og større Badeanstalter. De forskellige Sollamper, der bruges i Hjemmet, maa betragtes som en Luksus og omgaas med Varsomhed, Huden skal langsomt vænnes til Bestraalingen, og den maa aldrig overdrives. Føler man sig ikke veltilpas og opkvikket, har Bestraalingen været for langvarig.

**Husk Mørkebrillerne.**

Mange Mennesker taaler slet ikke Lysbade. For Rekonvalescenter kan den kunstige Sols psykisk opmuntrende Virkning være gavnlig, men tal først med Lægen om det.

## Solbade og Friluftsbade.

Overfor den overdrevne Dyrkelse af Solbade maa ogsaa raades til Forsigtighed. Det blege Bymenneske, der paa sin første Feriedag strækker sig velbehageligt i Sandet og lader sig gennembage af Solen, vil den næste Dag med sin forbrændte Hud gennemgaa Alverdens Kvaler. Disse Solforbrændinger er overordentlig smertefulde og fremkalder tillige alment Ildebefindende og Feber.

**Huden skal vænne sig til Solen.**

Ogsaa overfor den rigtige Sol gælder det, at Huden skal have Tid til at udvikle det Pigment, som skal beskytte den mod Solstraalerne. Det lyder som et Paradoks, men man skal først være solbrændt, inden man



Mørke Briller, der slutter tæt om Øjnene er en absolut Nødvendighed ved kunstigt Sollys.

taaler at færdes længe i Solen. Et godt Raad er det før Solbadet at indsmøre Huden med Nivea-Crème og ved den mindste Irritation at pudre den med Kartoffelmel, der køler og mindsker Svien. Men selv om ens Hud er tilvænnet, skal man alligevel ikke misbruge Solbadene eller glemme Tiden, saa man bliver træt og døsig.

Friluftsbad er intet Rensesbad.

Man maa ikke om Sommeren, selv om man gaar i Vandet, opgive sine daglige Afvaskninger. Strandbade frisker op og giver Motion, men som Rensningsproces er de utilstrækkelige.

**Fem vigtige Regler.**

Hvert Aar sker der i Ferien talrige Badeulykker. Det vil sige, at Friluftsbadene rummer visse Farer, som man bør søge at undgaa. Derfor bør man altid rette sig efter nedenstaaende Regler, som Familiens Unge skal lære udenad. Vi raader Husmødrene til at skrive dem op paa en klar og tydelig Plakat til Ophængning paa et iøjnefaldende Sted i Sommerhuset.

1) Gaa aldrig alene i Vandet og gaa aldrig for langt ud.
2) Gaa aldrig længere ud, end De kan bunde, hvor De ikke er nøje kendt med Bund- og Strandforholdene.
3) Bad aldrig før tidligst to Timer efter et større Maaltid.
4) Bad aldrig, naar De er ophidset, ophedet eller anstrengt efter Cykling, Løb o. s. v.
5) Bad aldrig i Mergelgrave eller andre Steder, hvor Vandet er stillestaaende.

Lær at svømme.

At Farerne ved Strandbadene formindskes betydeligt, naar man kan svømme, siger sig selv, men man kan, og særligt paa ukendte Steder, komme ud for kraftige Understrømme, som er stærkere end selv den dygtigste Svømmer, og for den middelmaadige Svømmer eller den helt ukyndige er »Hullerne« i Bunden en meget stor Fare. At man er mindre prisgivet, naar der er andre Mennesker i Nærheden, siger sig selv.

Krampe i Vandet.

Ethvert Menneske kan af forskellige Aarsager faa Krampe i Vandet og være ude af Stand til at klare sig selv — ogsaa af den Grund skal man ikke være alene.

Er man ophidset, overanstrengt eller overarbejdet, stiller Legemet et forøget Krav til Hjertet, og naar saa hertil kommer den pludselige voldsomme Afkøling i det kolde Vand, er det ofte mere, end Hjertet kan klare. Ældre Mennesker, der lider af en Hjerteforkalkning, maa være særlig forsigtige. At gaa i Vandet for at »køle sig af« efter at have nydt et Overmaal af Spiritus er at udæske Skæbnen, fordi Alkohol har den Virkning, at den nedsætter Varmeregulationen (se Side 41). Organismen kan derfor ikke tilpasse sig efter den stærke Afkøling, og saa gaar det galt.

Hav to Badedragter.

Ogsaa ved Friluftsbade gælder det, at man aldrig maa smaafryse efter Badet. Folk, der bliver blaa og ryster, naar de kommer op af Vandet, har været for længe i. Den naturlige Kuldefornemmelse modvirkes ved en kraftig Aftørring, nogle gymnastiske Øvelser eller en rask Løbetur langs Stranden, helst nøgen — en udmærket Form for Luftbad. Tillader Omgivelserne ikke, at man optræder som Adam og Eva, saa sørg for at have to Badedragter — tag straks den vaade af, tør Dem og tag den anden paa, inden De tager den fornødne Motion.

## Smitte og Smitteveje.

Renligheden har flere Sider, den æstetiske, den behagelige og den smitteforebyggende. Det er ikke æstetisk at bruge andre Menneskers Svampe, Haandklæder, Tandbørster o. s. v., selv om »de andre« er den nærmeste Familie, men det er tillige i høj Grad sundhedsfarligt. Har f. Eks. en af Familiens mandlige Medlemmer været saa uheldig at blive smittet af Skægpest, bringer den samme Barberkost prompte Smitten videre.

Hver Mand sin Barberkost.

At hvert Familiemedlem har sin egen Tandbørste, Svamp eller Vaskeklud, turde være en Selvfølge, derimod opretholdes Adskillelsen mellem Haandklæderne ikke saa strengt. En god Idé er det at dele sin Beholdning af Haandklæder i saa mange Grupper, som der er Familiemedlemmer, og paa hver Gruppe sy Fornavnet stort og tydeligt (det behøver kun at være med Kontursting). En



Brug aldrig et andet Menneskes Barberkost, selv om du kender ham nok saa godt.

ekstra Gruppe bør have Betegnelsen: Gæster. Kan dette ikke gennemføres, saa lad hver af Familien faa sin Krog, mærket med Navn, til at hænge sit Haandklæde og øvrige Toiletrekvisitter paa.

Hænderne skal vaskes baade før og efter et Maaltid og Tænderne foruden Morgen og Aften saa vidt muligt ogsaa børstes, efter at man har spist. Meget vigtigt er det, at der altid er Adgang til Haandvask efter Benyttelsen af W. C. Mange Sygdomme spredes gennem Udskillelsesprodukterne, og her maa man huske, at ogsaa sunde Mennesker kan gaa rundt og være Smittebærere.

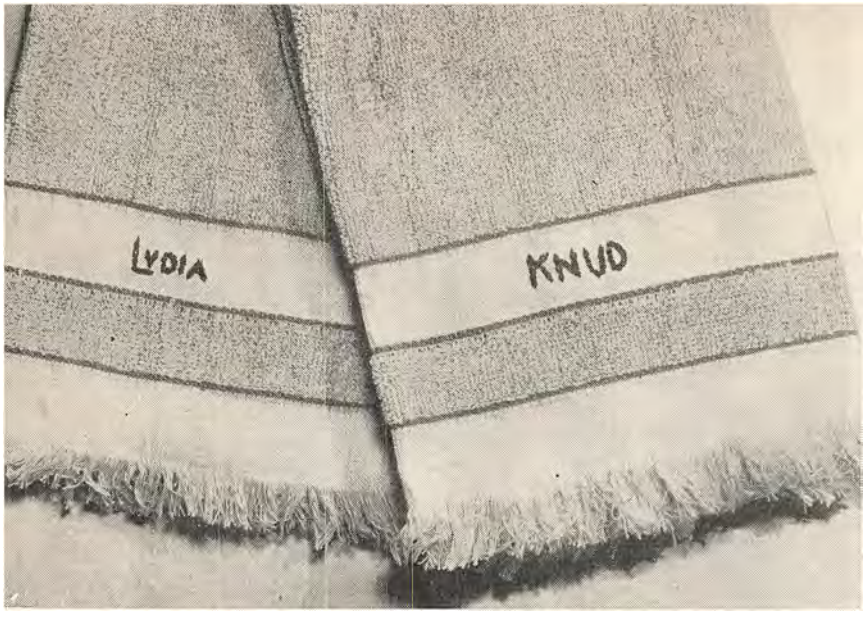
**Hænderne kan ikke vaskes for ofte.**

Medens vi taler om W.C., saa brug altid det bløde Crêpe-Toiletpapir. Det er lidt dyrere, men meget behageligere, og for de Mennesker, der lider af Hæmorrhoider, er det en Lettelse. Er De ikke saa heldig at have W.C. med Vandkumme, saa sørg for, at der i Rummet staar et lille Vaskebord med Sæbe og Haandklæde, som jævnlig maa skiftes. Bor De paa Landet og har et af de gammeldags landlige Aftrædelsesrum, saa anbring tillige en Spand med Tørvestrøelse derinde. Det er bedre end de ellers brugte Desinfektionsmidler, det opsuger Lugten og Vædsken, og Indholdet bliver til en Masse, der egner sig udmærket til Gødning.

Ligesom hver af Familiens mandlige Medlemmer bør have sine egne Barbergrejer, saaledes maa de kvindelige have deres eget Udskylningsapparat (Irrigator), et fælles Udskylningsapparat er lige saa uhygiejnisk som den fælles Tandbørste.

**Almindeligt Køkkensalt.**

Til de daglige Rensningsrekvisitter hører et Øjeglas og en lille lukket Daase med groft Køkkensalt. Lunkent ikke for kraftigt Saltvand er udmærket baade til at skylle Øjnene med og til at gurgle Halsen med.




Det er en god Idé, at hvert enkelt Familiemedlem har sine Badehaandklæder mærket med Fornavn.

## Den farlige Draabeinfektion.

En Fare for Smitte, som det er meget vanskeligt at gardere sig imod, er den meget udbredte Draabeinfektion, der bl. a. forplanter Smitten ved Snue, Forkølelse, Influenza, Halsbetændelse og muligvis ogsaa Børnelammelse. Idet den Syge hoster, nyser eller taler, udslynges en Mængde ganske fine usynlige Vanddraaber, som indeholder de forskellige Bakterier, der er Aarsager til de udbredte Infektioner i Luftvejene. Det er derfor, at Stadslægen under en Influenzaepidemi slaar Plakater op i Sporvognene og paabyder Passagererne at holde deres Lommetørklæder for Munden. Af samme Grund er det misforstaaet Pligtfølelse, naar Folk, der hoster og nyser og er stærkt forkølet, mener, at de alligevel kan passe deres Arbejde, og paa deres Arbejdssted smitter deres Arbejdsfæller. Det er ogsaa urigtigt at sende forkølede Børn i Skole, hvor de smitter de andre Elever.

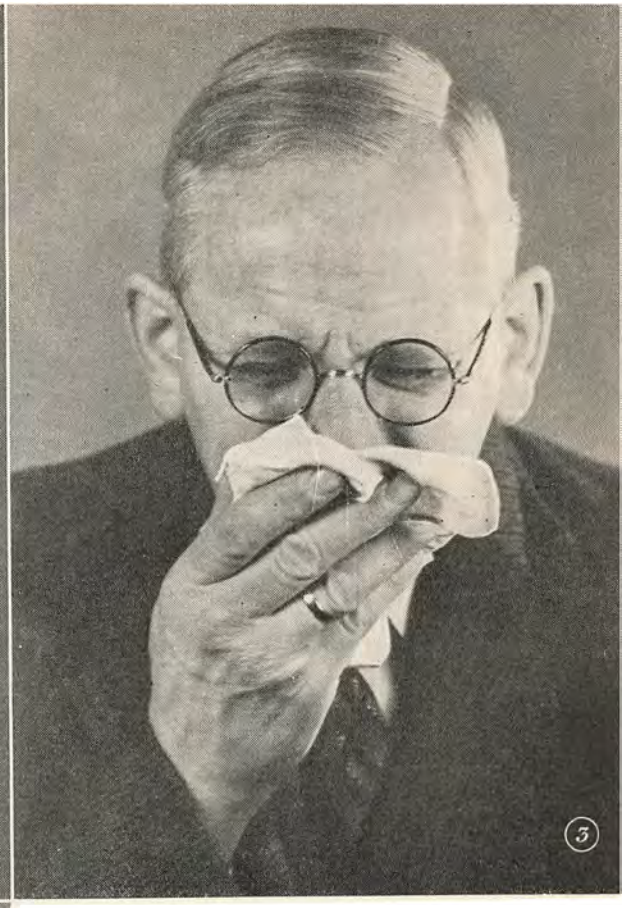
**Puds Næsen i en Papirserviet.**

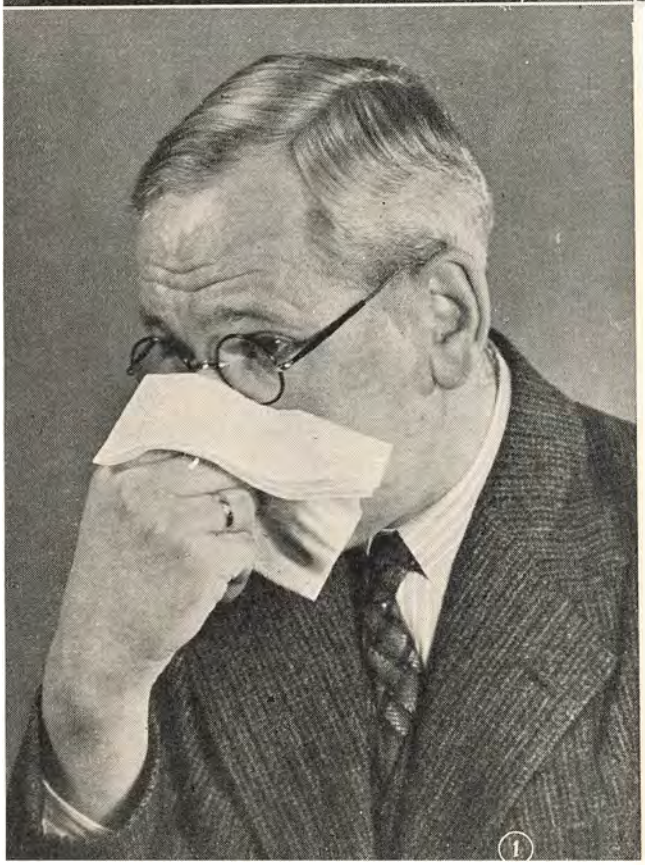
I Hjemmet kan man paa forskellig Maade forsøge at undgaa Forkølelsessmitte, blandt andet ved i Stedet for Lommetørklædet at bruge en blød Papirserviet, der puttes i Kakkelovnen eller skylles bort i W.C. efter Brugen. Det maa selvfølgelig være en fast Regel, at man aldrig laaner sit Lommetørklæde ud til andre.

**Kogende Vand paa Lommetørklæderne.**

Er der Forkølelsespatienter i Huset eller Influenza i Byen, saa sørg for at samle alle de brugte Lommetørklæder i en gummiforet, veltillukket Pose, og lad dem ikke gaa med i Husets Vask, men skænk først spilkogende Vand paa dem. Det er ikke nødvendigt, at Husassistenten eller Vaskekonen smittes. At hænge de vaade Snuelommetørklæder til Tørring og bruge dem igen er mildest talt noget Griseri, selv om det er den samme Person, der bruger dem. Bakterierne dør ikke, fordi de hænger i Luften. Den For-




Lad ikke Forkølelseslommetørklæder uden videre gaa med i Husholdningsvasken, men skænk straks kogende Vand paa dem.

Er De forkølet, saa hold altid Lommetørklædet for Næse og Mund, naar De hoster eller Nyser.

Den Forkølede paa det nederste Billede bruger en Papirserviet, der straks kan smides væk.

kølede bliver derfor ved med at smitte sig selv og kan ikke begribe, at han ikke kan slippe af med sin Forkølelse.

**Bring ikke Smitte med hjem.**

Man skal ikke nære en sygelig Angst for Smitte, men man skal ikke unødvendigt udsætte sig selv og sine Omgivelser for Smitte ved at besøge en Slægtning eller en Ven, der ligger syg af en smitsom Sygdom — man kan jo uden selv at blive syg bringe Smitten med hjem. Har man Mistanke om, at et Medlem af ens Husstand er angrebet af en Infektionssygdom, skal man saa vidt muligt straks, endnu inden Lægen kommer, isolere den Syge og sørge for, at hans Brugsgenstande ikke kommer i Berøring med andres.

**Sygebesøg under en Epidemi.**

Befinder De Dem paa en Egn, hvor der er opstaaet en Epidemi, saa hold Dem for Dem selv og kog baade Vandet og Mælken, det kan aldrig skade. Aflæg aldrig under en Epidemi Besøg hos Familier med Børn eller paa et Hospital. De kan ogsaa her, stadig uden at vide det, føre Smitten med til Børnene eller de Syge.

Man kan saaledes afværge Smittefare paa to Maader: dels ved direkte at søge at undgaa Smitten og dels ved at øge Modstandskraften. Det sidste sker ved en sund Bolighygiejne og en gennemført personlig Hygiejne, der hærder Huden og gør Organismen mere uimodtagelig mod de ydre skadelige Paavirkninger. Ogsaa paa andre Maader, gennem Søvn og Hvile, gennem Paaklædningen og gennem Ernæringen, kan man styrke Sundheden og forebygge Sygdommene.

## SØVN OG HVILE

Lige saa vigtigt som den friske Luft, Lys og Renlighed er Søvn og Hvile. Det gælder de Voksne og det gælder i endnu højere Grad Børnene. Legemet befinder sig altid i en vis Spændingstilstand, under Søvnen slappes denne Spænding, og de ophobede Træthedsstoffer udskilles. Det er en Husmoders Pligt at sørge for, at baade hun selv og Familiens øvrige Medlemmer faar den trygge og rolige Søvn, der er nødvendig for Sundhedens Opretholdelse.

Hvor længe et Menneske skal sove, afhænger meget af dets Arbejde, dets Alder og til en vis Grad af dets Temperament. Nogle trænger til mere, nogle til mindre Søvn. Særlig i Vækstperioder er Trangen til Søvn meget stor.

**Skolebørn sover for lidt.**

De smaa Børns Søvn vil blive omtalt i 3. Bind af Nutidshjem under Afsnittet »Næste Generation«. Her nøjes vi med at anføre, at et 6 Aars Barn skal være i Seng Kl. 19, et 7 Aars Kl. 19,30, et 8 Aars Kl. 20, og derefter kan Sengetiden udskydes et Kvarter for hvert Aar, indtil den i Alderen 14—16 bliver Kl. 21,30. Senere bør det ikke være, i Virkeligheden faar de fleste større Skolebørn for lidt Søvn.

For den voksne Alder bør 7-8 Timers Søvn være Gennemsnittet. Folk, der har et meget anspændende Arbejde, bør gøre sig til Regel at tage en Middagssøvn. Men det hjælper ikke at sidde og hænge i en Stol, man skal løsne eller aftage sine Klæder og ligge fuldt udstrakt, helst i en Seng. Har man kun en halv Time, lønner det sig at ofre de ti Minutter paa Af- og Paaklædningen og sove de tyve Minutter. Det giver en mere fuldkommen Afslappelse. Det er ikke alene Snobberi, hvis man »klæder sig om« til Middag. Det behøver jo ikke at være i Selskabsdragt, man kan godt skifte til en bekvemmere Paaklædning, men Omklædning efter den forudgaaende Hvile gør, at man føler sig som et nyt og bedre Menneske for Resten af Dagen.

**Sov til Middag.**

Paa Landet, hvor man staar tidligere op, er Middagssøvnen en fast Regel, men den burde, tillempet efter Forholdene og Klokkeslettet, være lige saa selvfølgelig i en By. Paa en Rejse, hvor Hjernen overlæsses med nye Indtryk, er en Hvilepause midt paa Dagen uundværlig. Det er ikke Tidsspilde, efter Afslappelsen er Hjernen atter



Middagssøvnen giver en bedre Afslappelse naar man ligger fuldt udstrakt.

frisk og modtagelig, og man faar det dobbelte Udbytte af, hvad man ser og oplever.

Skaan Hjertet, sov om Natten.

Det er en almindelig udbredt Mening, at det er det moderne Livs forcerede Tempo, der giver Anledning til Nutidens hyppige Hjertedødsfald. En Kendsgerning er det, at mange Mennesker slider unødvendigt paa sig selv. Overholdt de deres Søvn og Hviletider, vilde den menneskelige Tilpasningsevne godt kunne affinde sig med Tempoet. Men intet Hjerte holder i det lange Løb til Selskaber og Fornøjelser, der gaar ud over Nattesøvnen og til den følgende Dags Krav om en frisk og vaagen Arbejdspræstation. Det betyder en forøget Anspændelse, som mange Mennesker ikke kan holde til.

## Soveværelsets Hygiejne.

Søvnen — ogsaa Middagssøvnen — skal være saa uforstyrret som muligt. Selv om man har en hvis Evne til under Søvnen at »lukke af« for alle uvedkommende Indtryk, hindrer de alligevel den dybe, rolige Søvn, efter hvilken man føler sig helt udhvilet. Indret saa vidt muligt Hjemmet, saaledes at de, der gaar senere i Seng, ikke forstyrrer dem, der skal tidligere op om Morgenen. Respekter de Unges og de Gamles Nattesøvn — ældre Folk mister Evnen til at falde i Søvn igen, naar de først er blevet vækket.

Vat i Ørene.

Men tillad heller ikke Børnene at støje eller spille paa Grammofon, naar Far eller Mor skal sove til Middag. Nervøse Mennesker kan vænne sig til at tage Vat i Ørene (færdige Øreproppper faas paa Apoteket).

Luk Lyset ude.

For dem, der skal sove om Dagen, anbefales det at lægge et smalt, blødt, mørkt Tørklæde, et »Sovebaand« over Øjnene. Selv om Øjnene er lukkede, modtager den Sovende et Lysindtryk, og mange kan daarligt sove for nedrullede Gardiner, der hindrer Lufttilførslen.

Gaar Solen ud, kommer Lægen ind.

Soveværelset bør i vort Klima helst lægges mod Syd, Børnenes Værelse mod Syd og Øst, saa at de vaagner med Morgensol. Det ideale Soveværelse skal have Sol og Lys om Dagen, og Vinduerne maa helst staa aabne hele Dagen igennem med Hasper



Øreproppper af Parafin og Voks til at holde Støjen ude.

af forskellig Længde, for at Værelset selv i Blæst og Regn kan udluftes. Vinduets udvendige Kroge maa være forsynet med Holdere, saa at de ikke klaprer i Stormvejr.

Spørgsmaalet om man bør sove for aabent Vindue afhænger af, hvem »man« er. For Børn og unge Mennesker er det utvivlsomt sundt, men ældre Folk og Mennesker med Tilbøjelighed for Gigt har ikke godt af den direkte Luftafkøling om Natten i Soveværelset. De bør lade deres Dør staa aaben til den næste Stue, og her kan saa Vinduet være aabent. Mange kroniske Svælgkatarrh'er og Kæbe- eller Næsehulebetændelser skyldes maaske den direkte, kolde og fugtige Natteluft. Luften i et Soveværelse skal være frisk, saa at den kan rense Lungerne under Søvnen, men ikke iskold.

Sengene skal staa saaledes, at Hovedgærdet vender mod Lyset, og er det nødvendigt at tænde Lys i Soveværelset, saa lad det aldrig falde lige ned paa den Sovende. Der skal ikke være for megen »Hygge« med Forhæng o. s. v. i Soveværelset, det skal først og fremmest kunne gøres rent. Intet fast Tæppe paa Gulvet,



Et mørkt Tørklæde over Øjnene spærrer alle Lysindtryk ude og giver en hurtigere og roligere Middagssøvn.



Lyset ved Sengene skal sidde saadan, at den ene kan læse uden at det falder paa den anden og forstyrrer Søvnen.

da Gulvet skal vaskes hver Dag, men Løbere og Forliggere, der dæmper Lyden. Støvsugeren maa helst daglig være i Virksomhed, (se Nutidshjem 1. Bind Side 139). Desuden skal Sengen luftes og om muligt soles hver Dag.

**Væk med Skraapuden.**

Underdynen er vistnok nu helt afskaffet, det samme burde være Tilfældet med Skraapuden. Man skal sove helt fladt udstrakt, kun med en lille tynd Hovedpude. Det flade Leje har ogsaa den Fordel, at det modarbejder baade Dobbelthagen og Arbejdspuklen. Underlaget skal føje sig lidt efter Legemets Bevægelser, men dog være fast, hellere for haardt end for blødt. Lagenet skal ligge glat og stramt, saa at det ikke slaar Folder. Et Duntæppe, tykkere om Vinteren og lettere og tyndere om Sommeren, er bedre end Uldtæpper, der efterhaanden, trods Forsigtighed i Vask, bliver tungere. Sørg for, at Lagenerne er rigelig lange og Tæpperne store nok. Det koster kun lidt mere i Anskaffelse, men det hjælper paa Søvnen.




Herover ses den rigtige Sovestilling, kun en tynd Hovedpude og ingen Skraamadrats. Man skal altid vække en Sovende blidt og roligt, aldrig haardt eller brutalt.



Nogle Mennesker er Morgenmennesker, de har let ved at komme op og arbejder bedst, efter at de har sovet, andre er træge og ugidelige, har ondt ved at komme i Gang, og deres Arbejdsevne stiger, efterhaanden som Dagen gaar. Det er en Temperamentssag og kan ikke forandres. Men Livet retter sig ikke efter Temperamenterne, og man maa hjælpe de Ikke-Morgenduelige ved altid at overholde bestemte Klokkeslet om Morgenen, Vanen kan saa efterhaanden lette dem over Morgenvanskelighederne. Væk aldrig andre, særlig ikke Børn og nervøse Mennesker, for haardt eller for brat. En blid Kalden eller et Strøg over Panden, der langsomt faar den Sovendes Bevidsthed til at vende tilbage, er det rigtige.

**Kald i god Tid.**

Men kald i god Tid, at det febrilske Morgenjageri for at komme tidsnok til Skolen eller til Arbejdet undgaas. Det er en usund Nervebelastning at begynde Dagen med.

Søvnløshed er en frygtelig Plage, og hellere end at ligge vaagen Nat efter Nat maa man henvende sig til sin Læge og faa et Sovemiddel. Men bedst er det at sove ad naturlig Vej. Undgaa alle hidsende Spiser sent om Aftenen, saasom Kaffe, stærk Te og Alkohol. En Kop Kamillete virker derimod altid beroligende. Kan man ikke sove, fordi man er opstemt, har haft et forjaget Arbejde eller tumler med Sorger, Ærgrelser og Bekymringer, skal Tankerne føres over paa noget andet, enten ved at lægge Kabale, løse Kryds- og Tværsopgaver eller ved at læse i en let, underholdende Bog.

**Spis et Æble.**

Medens de fleste ikke kan falde i Søvn paa en overfyldt Mave, har mange svært ved at sove, naar de er sultne. Sørg for, at der paa Natbordet staar lidt Frugt, f. Eks. et Æble, en Pære, en Appelsin eller et lille Glas Mælk eller kold Kakao, blot saa meget, at det tager Sultfølelsen.

**Lig med Natsokker.**

Ogsaa kolde Fødder (det er som Regelen Tegn paa Kredsløbsforstyrrelse) giver ofte Søvnløshed. Lad være med at spille Helt, men lad Sengen være opvarmet med en Varmedunk, der fjernes, inden De gaar i Seng, eller brug et Par bløde Kamelulds-Natsokker.

Har man svært ved at sove, kan det ogsaa anbefales at tage et Luftbad eller et varmt Brusebad, gaa en Aftentur eller gøre lidt Gymnastik med dybe Ind- og Udaandinger. Er Sengen saa vel udluftet og redt, er Luften i Soveværelset frisk, men hverken for



De behøver ikke at skamme Dem over at bruge Natsokker.

kold eller for varm, og er der Ro og Stilhed omkring en — saa skal ethvert normalt Menneske kunne sove.

Ligesom der er Mennesker, der spiser mere, end de bør, saaledes er der ogsaa mange, der vænner sig til langt mere Søvn, end de behøver. Det er en slet Vane, den gør sløv og korpulent og den ender uvægerlig med Søvnløshed. Noget andet er, at man skal give efter for Trangen til Søvn. Træthed og Søvnighed er et Advarselssignal, et Tegn til, at Nerverne kræver Hvile.

Søvnens og Hvilens Hygiejne er nødvendig til Forebyggelse af Sygdomme og Bevarelse af Sundheden.

## PAAKLÆDNING OG SUNDHEDEN

Paaklædningen har sundhedsmæssigt set den samme Opgave som Boligen. Den skal baade beskytte os mod Kulde og mod Varme. Legemets egen Varmeregulering kan ikke, selv om Huden er nok saa hærdet, opretholde den normale Legemstemperatur — det lader sig gøre i Troperne, men ikke i vort koldere Klima. Man maa være paaklædt for at skaffe den Temperatur paa ca. 30 Grader omkring Huden, der er nødvendig for, at man skal befinde sig godt. I Modsætning hertil skal Klædedragten om Sommeren beskytte Huden mod Solstraalerne og de ubehagelige Solforbrændinger.



Grønne Glas er godt til Solbriller om Sommeren.

**Aldrig Sol paa Hovedet.**

Om Sommeren skal man være let paaklædt, Hovedet skal beskyttes mod Solheden, det er ikke sundt at gaa, sidde eller ligge i Solen uden Hat eller Solskærm, og rent forkasteligt er det, naar man ser barhovedede Smaabørn med deres endnu sparsomme Haarvækst blive stillet ud i fri Luft, saaledes at Solen falder paa deres Hoved. Endvidere maa Sommertøjet ikke snære, men være løst og porøst.

**Mørkt om Vinteren, lyst om Sommeren.**

Farven spiller en stor Rolle. Naar man foretrækker at være mørkt klædt om Vinteren og lyst om Sommeren, er det ikke et Spørgsmaal om Udseende, men et Resultat af Erfaringer. De mørke Farver sluger (absorberer) Varmen i Straalerne fra Solen, medens de lyse kaster dem tilbage. Sort har den største Absorbtionsevne, derefter kommer rødt, mørkeblaat, blaat, lyseblaat, mørkegrønt, lysegrønt, okkergult, straagult og hvidt. Damer, der er lyse og derfor har en sart Teint, beskytter den bedst med en gul Parasol eller gult Slør. Naar man til Solbriller ofte anvender grønne Glas, er det, fordi de uden at mørkne saa meget som de blaa alligevel tilbagekaster saa mange Solstraaler, at Øjet ikke blændes af det stærke Lys.

Medens det om Sommeren er vigtigt, at Fordampningen fra Huden kan foregaa saa uhindret som muligt, gælder om Vinteren lige det modsatte, Klæderne skal forhindre den alt for stærke Varmeudstraaling fra Huden og skal derfor bestaa af daarlige

Varmeledere. Luft er en meget daarlig Varmeleder, og det er derfor, at man tager flere Klædningsstykker paa om Vinteren.

**Luft mellem Lagene.**

Mellem hvert Lag Klæder er der et isolerende Luftlag, som holder paa Varmen. Det er bleven undersøgt videnskabeligt. Ved en ydre Temperatur af 10 Grader Celsius er der mellem Huden og Undertrøjen hos en Mand 32,7 Grader, mellem Undertrøjen og Skjorten 25,5 Grader, mellem Skjorten og Vesten 24,4 Grader og mellem Vest og Jakke 23,1 Grader. Disse Temperaturer er nogenlunde konstante, hvis det er stille Vejr, kommer han ud i Blæsevejr, sættes Luftlagene mellem Klæderne i Cirkulation og bliver derfor koldere. Dette forebygges ved en Pels, en Læderfrakke eller vindtæt Overtøj.

**Den stille Kulde.**

Dette forklarer, at Danske, der er paa Vinterferie i Bjergene, ikke føler Kulden nær saa meget — selv om den er meget stærkere — som i vort eget, meget blæsende Klima. Jo tykkere Tøjet er, des mere Luft er der imellem Fibrene, og des varmere er det. Uld holder ubetinget bedst paa Varmen, men derved bliver Huden omtrent hele Tiden lige varm, og det er ikke saa godt, som man tror. Den trænger netop til de Temperaturforandringer, der holder Hudens smaa Blodkar i Øvelsen. Hvis et Menneske fra Fødslen og Resten af Livet blev puttet ind i Vat, vilde det aldrig opnaar den fornødne Hærdning til at slippe helskindet gennem Livet.



Usynlige Understrømper under Silkestrømperne.

**Uld til Ældre, Bomuld til Yngre.**

Uld er at foretrække for ældre Mennesker, hvis naturlige Varmetemperatur er noget nedsat, eller til Mennesker med stillesiddende Arbejde, medens de yngre helst maa benytte Bomuld til Undertøj.

**Silkestrømper og vaade Fødder.**

Overordentlig vigtig er Fodbeklædningen. Varme og tørre Fødder er den første Betingelse for Forebyggelse af



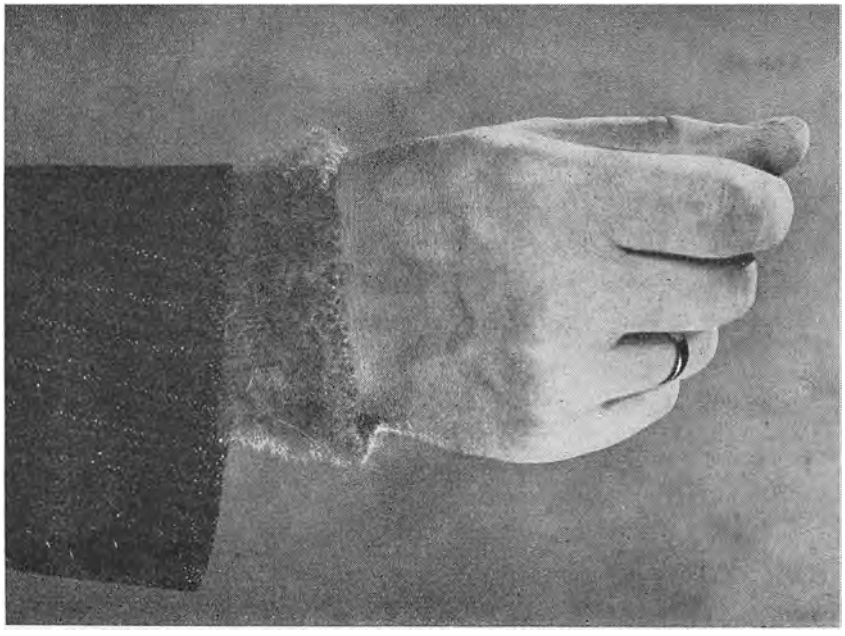
Løse Saaler af Kork eller Filt holder Fødderne varme.

Forkølelsessygdomme, Gigt og Influenza. De tynde Silkestrømper, som mange Damer gaar med om Vinteren, er ensbetydende med Reumatisme op i Aarene. Ofte kan man gennem Strømperne se den konstant blaafrosne Hud, der under den langvarige Kuldepaavirkning forlængst har mistet sin regulerende Evne. Kan Forfængeligheden ikke bekvemme sig til de Uldstrømper, der i vort Vinterklima er det eneste fornuftige, saa kan den gaa paa Akkord ved Hjælp af de tynde og næsten usynlige Understrømper, der trækkes paa under Silkestrømperne. Saa er Forfængeligheden reddet. Heldigvis synes den sundhedsskadelige Mode at lade Børn gaa med Halvstrømper om Vinteren nu at være forsvundet.

**Gamacher og Muffediser.**

Ligesaa farligt som det er at gaa med Silkestrømper i Vinterkulde, er det at gaa med vaade Fødder. Et Par løse Saaler af Kork eller Filt holder baade Kulden og Fugtigheden ude — og de ses jo ikke. For mange Mennesker kan tillige anbefales Gamacher. Muffediser tør man næsten ikke nævne, men de er i Virkeligheden gode, fordi de dækker Pulsaaren i Haandleddet, saa at det Blod, der sendes omkring i Legemet, ikke afkøles. Paa en hed Sommerdag opnaas den modsatte Virkning ved at hælde koldt Vand over Haandleddet. Paa Landet, hvor man ser mere paa det praktiske, kan Husmoderen godt anvende sin Strikkefærdighed paa Muffediser, i Byerne maa man vælge Handsker, der gaar op over Haandleddet.

Tyndsaalede og udringede Sko er ikke Vinterfodtøj — hertil kræves solidt og tyksaalet Fodtøj, der dækker



Muffediser er ikke at foragte.

og beskytter Foden. Alt Gummifodtøj, der har den Fordel at holde Fugtigheden ude, maa, hvad enten det er Galocher eller Gummistøvler, der kun maa benyttes direkte paa Fødderne over svære islandske Sokker, straks fjernes, naar man kommer ind i Varmen.

Halm i Støvlerne.

Unge Mennesker, der har Arbejde i fri Luft, f. Eks. Landarbejde, vil altid have varme Fødder, hvis de i Stedet for Strømper udforer Gummistøvlerne med rent, tørt Halm, som skiftes hver Dag.

Lever man i Omgivelser, hvor Legemet er udsat for Træk og andre hyppige Kuldepaavirkninger, kan det være fornuftigt at bruge varmere Undertøj om Vinteren. I Byerne, særlig hvor man har Centralvarme, er der ingen Grund til indendørs at være varmere paaklædt om Vinteren end om Sommeren.

Her gælder det om at have varmt Overtøj, der altid maa være foret, fordi der mellem Tøjet og Foret skabes et isolerende Luftlag. Det er meningsløst at gaa med en tyk Dagligkjole og klæde sig tyndt og nedringet paa,



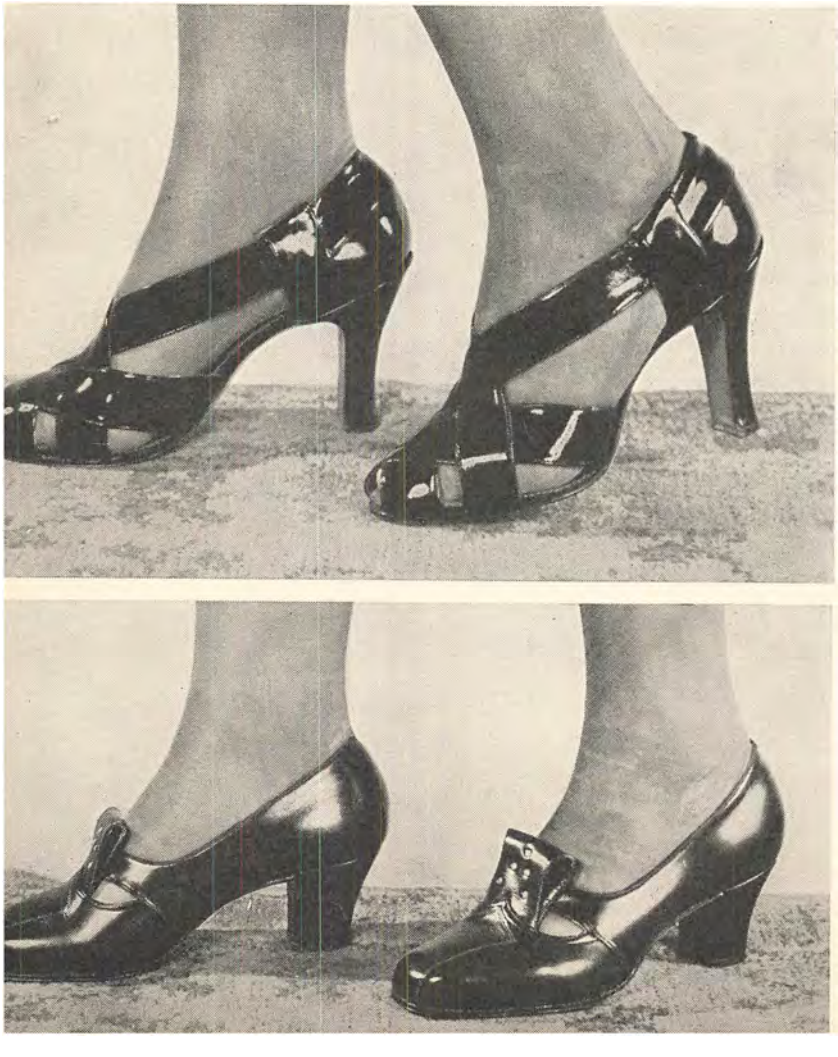
Gamacher er elegante og navnlig anbefalelsesværdig for kuldskære Folk.

naar man skal i Teater eller Selskab. Hvor Budgettet ikke kan udstrækkes til en Pels, er et Mellemfo'r af vindtæt Dunlærred i Aftenkaaben at anbefale.

Der diskuteres ofte om, hvorvidt Mandsdragten eller Kvindedragten er den mest praktiske. I Øjeblikket er Kvindens lettere og friere Paaklædning — fraregnet de tynde Silkestrømper om Vinteren — vistnok den sundeste. For at forstaa, hvor stor Indflydelse Klædedragten kan have paa Sundheden, behøver vi blot at minde om Fortidens stramtsiddende Korsetter, der beskadigede Leveren og fremkaldte den karakteristiske Blodmangel, Blegsot, der forsvandt samtidig med Panserkorsettets Afskaffelse.

**Høje Hæle og stramme Strømpebaand.**

Endnu er der to Omraader, hvor Kvinderne i deres Paaklædning kan synde mod Hygiejnen: den overdrevne Brug af de høje Hæle, som ødelægger Legemets naturlige Holdning og kan hidføre en unormal Forskydning af de kvindelige Underlivsorganer, og — særlig om Sommeren, hvor mange af Hensyn til Varmen afskaffer Hofteholderen — de alt for stramme Strømpebaand, der hæmmer Blodets Kredsløb.



Mandsdragten, hvor de stramme Hals- og Haandlinninger og den høje Flip, der tillige hindrer den naturlige Bevægelighed, »luk-

Øverst: De alt for høje høje Hæle er skadelige. Nederst: En mere fornuftig Hælhøjde.

kede af« for Legemets normale Fordampning, og hvor der var alt for mange »Lag« ovenpaa hinanden, var en Tid afgjort mere usund end Kvindernes. Skjorterne med de faste Manchetter og de bløde Flipper, Pulloveren i Stedet for Vesten o. s. v. har gjort Mændenes Paaklædning mere hygiejnisk. Dette gælder særlig om Sommeren, hvor de lette Flonelsbenklæder og den bløde Skjorte nærmer sig næsten Idealet, især efter at Benklæderne syes i Façon, saa man undgaar den snærende Bukserem (Kredsløbet igen).

**Sportsdragtens Sundhedskrav**

Et særligt Kapitel i Klædningsdragten kræver Sporten. Til Sommeridræt, Tennis o. s. v. er et Par hvide Benklæder, gerne Shorts (vi ser her bort fra det æstetiske), og en let hvid Bluse eller Trøje alt, hvad der behøves. I køligere Vejr en let Pullover og lange Benklæder. Undertøjet maa være let og porøst for ikke at lukke Sveden inde. — Meget vigtigt er det efter Sporten at tage en varm Frakke paa, særlig hvis man sidder stille. Den voldsomme Afkøling efter en skrap Træning kan fremkalde Forkølelse og Lungebetændelse.

Morgengymnastikken skal (se 3die Bind af Nutidshjem) helst foretages uden Klæder paa. Et eklatant Bevis paa, at dette er sundt, ses deraf, at de Steder i Udlandet, hvor man har indført nøgen Morgengymnastik i Skolerne, er Forkølelsessygdommene blandt Eleverne gaaet ned.

Ingen stoppede Strømper.

Til Vinterens Friluftssport gælder det om at være varmt, men ikke for tungt eller tykt paaklædt. Solide tyksaalede Sko, endelig ikke for smaa, saa at de hindrer Fodens frie Bevægelighed, men heller ikke for store, saa at de gnaver. Tykke uldne Strømper, som ikke maa have Stopninger, til Gaature eller Skiløb (aldrig nyt Fodtøj, hvis man vil sætte Rekord!). Intet der strammer og hæmmer Kredsløbet, hvad der giver Tendens til Frost. Lider man trods alt af kolde Fødder, er det godt at tage Vekselbade om Aftenen, det vil sige skiftevis sætte Fødderne i koldt og hedt Vand, og frottere dem tørre.



Vekselbade, koldt Vand i den ene Bøtte, varmt i den anden, hjælper mod kolde Fødder.

Man kan i Kulde bedst klare sig med en varm Uldvest eller Uldtrøje, eventuelt med lange Ærmer, og en Vindjakke eller en vindtæt Bluse eller Anorak, men man skal have et varmt, helst strikket Tørklæde slynget om Halsen og et Par lange Uldvanter. Til Skisport skal der i Støvlerne være Plads til et Par islandske Overtrækssokker.

Et væsentlig Punkt i Klædedragtens Hygiejne er endelig Renligheden. Særlig de Klædningsstykker, som kommer direkte i Berøring med Kroppen, bør være rene og jævnlig skiftes, da de opsuger Legemets Uddunstninger. Snavsede Strømper og andet snavset Uldtøj bliver desuden koldt og stift. (Vask af Uld, se I. Bind Side 175). En fast Hovedregel maa det være, at man aldrig ligger med det samme Undertøj om Natten, som man har baaret om Dagen. Dagtøjet skal hænges op og udluftes Natten igennem, og Nattøjet maa ikke lægges sammen og gemmes i en fin, broderet eller quiltet Pose, men skal have sin Udluftning om Dagen.

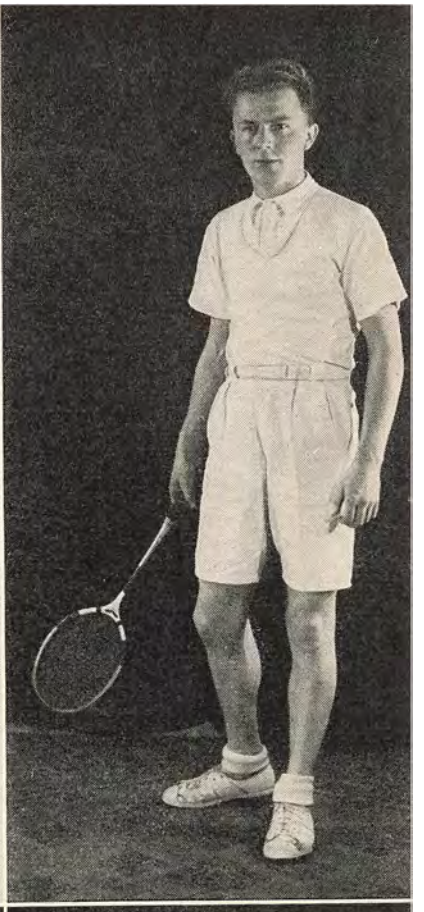
**Sved og Tobaksrøg.**

Mange Menneskers Sved har en særegen skarp Lugt. De maa være endnu mere pinligt renlige end andre og hyppigere skifte deres Undertøj.

1. Praktisk Skidragt. Kasketten har Øreklapper.

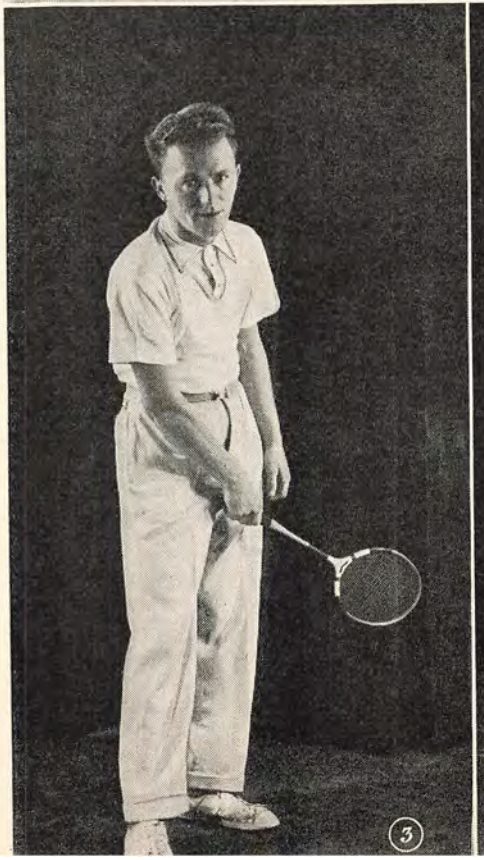
2. Til Tennis og Badminton er et Par hvide Shorts og en let Skjorte, eventuelt med en pullover, til man har spillet sig varm, alt hvad der behøves.





3. Ogsaa en Boldspildragt, men med lange Benklæder.

4. En kvindelig Badmintonspillerske i Shorts.





Herretøj trænger altid til særlig Udluftning, dels fordi det er sværere og dels for at blive af med den Lugt af kold Tobaksrøg, der gerne hænger ved det.

## ERNÆRINGSHYGIEJNEN OG SUNDHEDEN

Et meget vigtigt Kapitel indenfor Hygiejnen er Ernæringen. »Uden Mad og Drikke duer Helten ikke, hedder det, men hvad der gælder for Helte, gælder for alle. Ernæringen er af den allerstørste Betydning for Legemets Trivsel, Sundhedens Bevarelse og Sygdommenes Forebyggelse.

Men »Mad« er et meget vidt Begreb. Vi kan spise for meget, vi kan spise for lidt, og vi kan spise helt forkerte Ting — altsammen er det lige skadeligt. Her i Danmark har vi Ry for at holde for meget af Mad — det kolde danske Bord er jo baade berømt og berygtet. Selv om Nutidens Skønhedsbegreber og den udbredte Sportsdyrkelse modarbejder den overdrevne Fedme, findes her endnu altfor mange velnærede Personer. Det kan have tre Aarsager: Fraadseri, forkert Ernæring og Sygdom. Mange Mennesker vænner sig til at spise for meget, rent kvantitativt set mere end de behøver, og med den overdrevne Madglæde følger Slaphed og Ugidelighed.



Det er altid godt at have en Vægt i Huset, baade for Børnene og de voksne.

Denne Form for Overernæring kan modvirkes gennem Afskaffelse af alle Mellemmaaltider, af de altfor fede og altfor søde Retter samt ved en Omlægning af Spisetiderne, saa at der ikke spises større Maaltider umiddelbart før Sengetid, samt rigelig Motion, Gymnastik og raske Gaature i frisk Luft. I ethvert

Hjem bør der findes en Personvægt, og det bør være en fast Regel, at hvert Familiemedlem vejes en Gang om Ugen. Vi bringer en Tabel over Normalvægten paa de forskellige Alderstrin. **Hvad man skal veje.**

| cm | Mand kg | Kvinde kg | cm | Mand kg | Kvinde kg | cm | Mand kg | Kvinde kg |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 145 | | 40,7 | 164 | 62,8 | 58,9 | 183 | 87,3 | 81,8 |
| 146 | | 41,5 | 165 | 64,0 | 60,0 | 184 | 88,7 | 83,2 |
| 147 | | 42,4 | 166 | 65,2 | 61,1 | 185 | 90,1 | 84,6 |
| 148 | | 43,3 | 167 | 66,4 | 62,2 | 186 | 91,6 | 86,0 |
| 149 | | 44,2 | 168 | 67,6 | 63,3 | 187 | 93,1 | 87,4 |
| 150 | 48,1 | 45,1 | 169 | 68,8 | 64,4 | 188 | 94,6 | 88,8 |
| 151 | 49,0 | 46,0 | 170 | 70,0 | 65,6 | 189 | 96,1 | 90,2 |
| 152 | 50,0 | 46,9 | 171 | 71,2 | 66,8 | 190 | 97,7 | 91,6 |
| 153 | 51,0 | 47,8 | 172 | 72,5 | 68,0 | 191 | 99,3 | 93,1 |
| 154 | 52,0 | 48,8 | 173 | 73,8 | 69,2 | 192 | 100,9 | 94,6 |
| 155 | 53,0 | 49,8 | 174 | 75,1 | 70,4 | 193 | 102,5 | 96,1 |
| 156 | 54,0 | 50,3 | 175 | 76,4 | 71,6 | 194 | 104,1 | 97,6 |
| 157 | 55,1 | 51,8 | 176 | 77,7 | 72,8 | 195 | 105,7 | 99,1 |
| 158 | 56,2 | 52,8 | 177 | 79,0 | 74,0 | 196 | 107,3 | |
| 159 | 57,3 | 53,8 | 178 | 80,3 | 75,3 | 197 | 108,9 | |
| 160 | 58,4 | 54,8 | 179 | 81,7 | 76,6 | 198 | 110,5 | |
| 161 | 59,5 | 55,8 | 180 | 83,1 | 77,9 | 199 | 112,2 | |
| 162 | 60,6 | 56,8 | 181 | 85,5 | 79,2 | 200 | 113,9 | |
| 163 | 61,7 | 57,8 | 182 | 85,9 | 80,5 | | | |

Lykkes det ikke gennem en fornuftig Levemaade at blive af med en overflødig Fedme, maa det altsaa være, fordi den ikke skyldes en Overernæring, men en fejlagtig Ernæring, eller fordi den paagældende lider af en Sygdom, som Regel en Stofskiftelidelse. I begge Tilfælde maa Lægen træde til. Selvbestaltede Afmagringskure med opreklamerede Afmagringsmidler kan være meget farlige. **De farlige Afmagringskure.**

Underernæring er, hvad Fødemængden angaar, sjældnere end Overernæring. Derimod kan Underernæring fremkaldes af sygelige Tilstande, der medfører Appetitmangel eller gør, at Organismen ikke er i Stand til at fordøje eller optage Føden. Endelig er **Den skjulte Sult.**

det desværre ret hyppigt, at der i Kosten mangler eller er for lidt af en Række af de livsvigtige Stoffer, der beskytter mod sygelige Tilstande. Folk spiser sig mætte, men lider af den skjulte Sult.

## De tre Hovedernæringsstoffer.

**Brændsel til Maskinen.**

Det første Spørgsmaal bliver: Hvormeget skal vi spise? Med Føden forstod man tidligere kun de Stoffer, der skal tilføre Legemet Energi til Organismens Drift og til Opbygning af dens Væv. Den menneskelige »Maskine« kan aldrig undvære sit Brændsel, fordi den aldrig staar helt stille. Under Søvnen eller under Hvile nedsættes Stofskiftet, ved Arbejde, Anstrængelse eller efter et Maaltid stiger det. Næringsmidlerne skal i første Række tilføje Legemet den Energi, det har Brug for til at opretholde Legemsvarmen, til den indre og ydre Muskelvirksomhed og til de kemiske Processer, hvorved Næringsstofferne omdannes saaledes, at Organismen er i Stand til at optage og udnytte dem. Endelig skal Menneskemaskinen ogsaa have Materiale til Erstatning af Sliddet og i Vokseperioden til Væksten.

**Hvad er en Kalorie.**

Ernæringsstofferne kan deles i tre Hovedgrupper: Sukker (Kulhydrater), Æggehvidestoffer (Proteiner) og Fedt. Fødemængden maales i Kalorier. En Kalorie er den Varme-Energi, der skal til for at opvarme 1 Liter Vand til 1 Grad Celsius. Den Kaloriemængde, vi Mennesker har Brug for, er selvfølgelig stærkt varierende. Den afhænger dels af Køn, Alder, Højde, Vægt og Legemstype, dels af Livsvilkaarene og af Klimaet. Man spiser mere om Vinteren, mindre og lettere om Sommeren. Det daglige Kaloriebehov for et voksent Menneske, der lever et jævnt Liv i et tempereret Klima og ikke har fysisk Arbejde, ligger fra 2400 til 3000 Kalorier, men kan ved fysisk Anstrengelse stige til 4000 Kalorier og mere. Ved Hjælp af en Tabel kan man se, hvormange Kalorier de forskellige Næringsmidler indeholder, og derefter afpasse den daglige Kost. Ved Kostens Sammensætning maa der naturligvis ogsaa tages et økonomisk Hensyn. Forholdet mellem Fordelingen af Fedt og Kulhydrater bestemmes i de fleste Husholdninger af Hensynet til Omkostningerne. Fedt regnes for mest velsmagende, men er det dyreste. Det lille Budget maa regne med en Kost, der er fattig

paa Fedt, men rig paa Kulhydrater. Medens Fordelingen af disse to Næringsstoffer kan være ret vilkaarlig, forholder det sig noget anderledes med Æggehvidestofferne. Ernæringsfysiologerne er endnu ikke helt enige om Størrelsen af Æggehvidebehovet. I Praksis maa man foreløbig regne med et Æggehvideminimum paa 8 % af Fødens totale Kalorieindhold, d. v. s. 60 g Æggehvidestoffer pr. 3000 Kalorier. Heraf skal en Del være af dyrisk Oprindelse, da de animalske Æggehvidestoffer har større Værdi end de Æggehvidestoffer, der stammer fra Planter. Rekonvalescenter skal have flere Æggehvidestoffer end raske Mennesker.

Næringsstoffernes Fordeling.

Det er saaledes ikke muligt at give nøjagtige Værdier for Forholdet mellem Æggehvide og Fedt og Kulhydrater. Populært kan man bruge følgende Tabel, der er let at anvende:

| | | |
|---|---|---|
| 100 g Æggehvide giver ..... | 400 | Kalorier |
| 500 g Kulhydrater ..... | 2000 | — |
| 100 g Fedtstof ..... | 900 | — |
| Ialt..... | 3300 | Kalorier. |

Æggehvideomsætningen er mindst, naar Tilførslen af Kulhydrater er rigelig, større, naar der tilføres mere Fedt.

## Ernæringens Beskyttelsesstoffer.

Vi skal have Vitaminer.

Naar man nu gav en Føde, der bestod af disse Ernæringsstoffer i rette Mængde og fordelt paa rette Maade, skulde man tro, at man var paa den sikre Side, men det er man ikke. Foruden disse Stoffer skal Føden nemlig indeholde andre og ligesaa vigtige Stoffer, de saakaldte Beskyttelsesstoffer. Først og fremmest er der Vitaminerne. Vitaminerne er organiske Stoffer, der først manifesterer sig, naar de ikke er der, idet der da opstaar en Række Mangelsygdomme, som benævnes Avitaminoser.

Men hvorledes klarede Menneskeheden sig paa det Tidspunkt, da man ikke vidste noget om Vitaminerne? Det besørgede Naturen selv, fordi den naturlige Føde netop indeholder de Vitaminer, vi har Brug for. Først da man med den stigende Kultur begyndte at forbedre Fødemidlerne ved at rense dem, formale

dem og paa anden Maade gøre dem finere, gik det galt, for derved ødelagde man de uundværlige Vitaminer. Ligeledes viste det sig, at naar Mennesker henvises til at leve under Forhold, hvor Føden er for ensartet, eller hvor visse Næringsmidler helt mangler, opstaar der iblandt dem en Række alvorlige Sygdomme. Vi har nemlig Brug for adskillige Vitaminer, og de forekommer enten enkeltvis eller flere sammen i forskellige Næringsmidler. Den mest varierende Kost giver os derfor de bedste Muligheder for at faa alle de Vitaminer, vi behøver.

**Hønsene i Fængslet.**

Det var først ved Aarhundredskiftet, at man opdagede Vitaminerne, det vil sige blev opmærksom paa dem, for de har jo altid eksisteret. Vitaminlæren, der nu er en hel Videnskab for sig, fik sin egentlige Start paa Java, hvor der i 1897 var en hollandsk Fængselslæge Dr. Eijkmann, der havde Øjnene med sig. Paa det Tidspunkt var en bestemt Nervelidelse Beri-Beri en meget udbredt Fængselssygdom, og Eijkmann lagde Mærke til, at Fængslets Høns, hvis Hovedernæring ligesom Fangernes bestod af polerede Riskorn, fik Kramper og Muskellammelser akkurat ligesom Fangerne. Han tænkte sig derfor den Mulighed, at der kunde være en Forbindelse mellem Sygdommen og Ernæringen, og han foretog systematiske Fodringsforsøg paa Hønsene. Han opdagede da, at fik de polerede Ris, der var behandlet i en Mølle, hvor man for at gøre dem fine, glatte og hvide fjernede baade Kimen og hele det yderste Lag af Kornene, saa fik de meget hurtigt Beri-Beri og døde næsten lige saa hurtigt. Men gav han dem den Ris, som de Indfødte spiser, og hvorfra de kun ved Haandkraft havde fraskilt Avnerne, saa blev Hønsene ikke syge. Ja, mere end det, — var Hønsene allerede syge, saa kunde han paa et tidligt Tidspunkt af Sygdommen ved at sætte Risklid til deres Kost ikke alene standse Sygdommens Udvikling, men ogsaa helbrede den. Det vil altsaa sige, at der i Risklidet maatte findes et Stof, som baade kunde forebygge og kurere Beri-Beri.

Dette gav Stødet til Opdagelsen af det første Vitamin, B-Vitamin, og andre fulgte efter. Hvert Vitamin beskytter mod bestemte Sygdomme. Vi skal gennemgaa dem i alfabetisk Orden. Man har nemlig givet dem Navn efter Bogstaverne uden dog endnu at være naaet Alfabetet igennem.

A-Vitamin er fedtopløseligt. Mangel paa eller Underskud af A-Vitamin viser sig ret hurtigt paa Legemets følsomme Slimhinder, det første sikre paaviselige Symptom er Natteblindhed i større eller mindre Grad. Tidligere fik mange Spædbørn her i Landet en Øjensygdom, den saakaldte Øjentørsot, der meget hyppigt udviklede sig til uhelbredelig Blindhed. Skete der paa et tidligere Tidspunkt af Sygdommen en Ændring af Kosten, kunde Blindheden afværges og Børnene komme sig. Under Verdenskrigen, da vi ikke kunde faa afsat det danske Smør, og Børnene fik mere Smør og Sødmælk, forsvandt Øjentørsoten, og nu da vi ved, at det er en Ernæringssygdom, er den blevet bekæmpet og er meget sjælden. A-Vitamin forøger Modstandskraften mod alle smitsomme Sygdomme, modvirker Tendensen til Dannelse af Sten i Galdeblæren og Urinblæren og fremmer Legems-Væksten. A-Vitamin.

A-Vitamin forekommer i Indvoldsfedt (Levertran), forskellige Grøntsager, Æggeblommer, Sødmælk og Smør. Men da hele Befolkningen ikke har Raad til at købe Smør, er der her i Landet en udbredt A-Vitaminmangel. Dette har man søgt at raade Bod paa med den nye Lov, der traadte i Kraft den 15. Oktober 1937, og som kræver, at al Margarine skal indeholde lige saa meget A-Vitamin, som der findes i Vintersmørret, samt en mindre Del D-Vitamin. Af A-Vitaminerne i Margarinen skal Halvdelen være af dyrisk Oprindelse og Halvdelen Carotin, der udvindes af Lucerne eller Gulerødder. Carotinet er et Forstadium til A-Vitamin og omdannes i Organismen videre til dette Vitamin.

B-Vitamin — det først fundne — er vandopløseligt. Det har senere afsløret sig ikke som eet, men som et helt Kompleks af Vitaminer. Hvis $B_1$ Stoffet mangler, faar man som nævnt Beri-Beri, medens Mangel paa $B_2$ fremkalder Pellagra og forskellige Hudlidelser. Der findes endnu flere Numre indenfor B-Komplekset, man kalder dem iøvrigt ogsaa F, G og H-Vitamin. Da $B_1$ forekommer i Korn, Gær og en Række Grøntsager, og Kornprodukter spiller en stor Rolle i Nutidens Kost, faar vi som Regel tilstrækkeligt af dette Vitamin, hvis vi da ikke ødelægger det ved at gøre Melet for fint og derved fjerner alt Kliddet, i hvilket Vitaminet findes. Mangel paa $B_1$ og $B_2$ virker iøvrigt ogsaa væksthæmmende paa Individer, der endnu ikke er fuldt udvokset. B-Vitamin-Gruppen.

C-Vitamin.

Det vandopløselige C-Vitamins Mangelsygdom er Skørbug, den med rette saa frygtede Sygdom blandt Søfolk, Ekspeditionsdeltagere og andre, der er nødt til gennem længere Tid at leve af en ensartet Kost og grundigt konserverede Fødemidler. (Der findes dog nu Konserveringsmetoder, hvorved C-Vitamins Holdbarhed sikres). Et Tilskud af friske Grøntsager og Frugter, særlig Appelsiner og Citroner, helbreder de Syge. En arktisk Ekspedition havde udrustet sig med Citroner som Middel mod Skørbug, men da der blev Brug for dem, viste det sig, at man havde gjort sig skyldig i en katastrofal Fejltagelse, idet man havde medtaget en Art, der ikke indeholdt C-Vitamin — de fleste af Deltagerne døde. Den første, der klarlagde C-Vitaminets Kemi og isolerede Stoffet, var Nobelpristageren, Ungareren Szént-Gjörgyi, der ogsaa paaviste, at dette Vitamin forekommer i Paprika. Herhjemme har vi i Hyben en rig C-Vitaminkilde.

D-Vitamin.

D-Vitamin er fedtopløseligt og det første Vitamin, som det er lykkedes at fremstille i ren Form. Det har Betydning for Knoglernes normale Forkalkning og beskytter derved mod engelsk Syge (Rakitis). Man mener ogsaa, at D-Mangel gør Tænder mere modtagelige for Tandkaries. Ogsaa D-Vitamin findes i Levertran — giver man sine Børn Levertran, faar de altsaa baade A- og D-Vitamin. Til at begynde med kunde man ikke forstaa, at man ogsaa ved Bestraaling med ultraviolet Lys kunde beskytte mod Rakitis. Senere har man lært, at der i Huden findes et Stof, Ergosterin, der er et Forstadium til D-Stoffet og ved Bestraaling omdannes til dette.

E-Vitamin.

E-Vitamin, populært kaldet Forplantnings-Vitaminet, modvirker Ufrugtbarhed. Allerede A- og $B_1$-Vitamin har Betydning for den normale Formering, men E-Vitamin skal kunne fremme Formeringsevnen, ophæve Sterilitet hos Kvæget og modvirke den habituelle Abort hos Kvinder.

Det er klart, at disse Vitamin-Mangelsygdomme kan forekomme i mere eller mindre udtalt Grad, efter som Vitaminunderskudet er større eller mindre. De kan indskrænke sig til Sløjhed, Træthed, Uoplagthed som f. Eks. den saakaldte Ungkarle-Skørbug hos Folk, der indtager deres Maaltider paa Restauranter og derfor spiser altfor faa friske Grøntsager.

Med Hensyn til Vitaminernes Holdbarhed er Forholdene meget forskellige. A-Stoffet beholder saaledes sin Virkning efter Tilberedningen i Husholdningen. $B_1$ taaler en Ophedning i flere Timer til 100 Grader (Tilsætning af Syre ved Kogning af Grøntsager fraraades) og $B_2$ til 120 Grader helt op til fire Timer. C-Vitamin er meget skrøbeligt, det mindskes baade ved Opvarmning og Tilberedning, under Kogning gaar det over i Kogevandet, og i Næringsmidler, der gennem længere Tid er udsat for Luftens Adgang, f. Eks. Mælk, tørrede, saltede eller syltede Grøntsager eller Frugter, gaar C-Vitaminet tilspilde. D-Vitamin er et ret holdbart Stof. Det kan ødelægges ved Overbestraaling, og det kan ødelægges ved Iltning, men er mere bestandigt end A-Stoffet. Endelig er E-Vitamin meget holdbart overfor Iltning og Opvarmning. Det taaler Indvirkning af stærke Syrer, men ødelægges ved at komme i Nærheden af visse Metalsalte og navnlig ved Indvirkning af harsk Fedt.

**Vitaminernes Holdbarhed.**

Efter at man nu har lært Vitaminerne bedre at kende og er blevet i Stand til at uddrage dem eller fremstille dem ad kemisk Vej, maaler man dem i internationale Enheder. En »Enhed« er en bestemt Kvantitet, der gennem Folkeforbundets Vitaminstandardisering er indført over hele Verden. Endnu er man dog ikke naaet saa langt, at man for de forskellige Vitaminer kan angive, hvormange Enheder Menneskets Kost bør indeholde. Husmoderen er saaledes endnu ikke i Stand til at udregne, hvorledes hun paa billigste Maade sikrer Kosten den fornødne Mængde af de forskellige Vitaminer. Et Gode er det, at det er meget smaa Mængder, der skal til for gennem Føden at faa den nødvendige Beskyttelse. Paa den anden Side skal der meget store Doser til, for at Vitaminerne skal virke skadeligt. Med Sikkerhed kender man kun uheldig Virkning ved Overdosering med D-Vitamin, men en saadan Overdosering finder ikke Sted, naar vi faar det D-Vitamin, vi har Brug for, gennem den naturlige Føde.

**Vitaminerne maales.**

Iøvrigt betyder en Vitaminmangel ikke altid, at Ernæringen savner det paagældende Vitamin. Det kan skyldes, at Organismen paa Grund af en eller anden sygelig Tilstand ikke er i Stand til at optage det. Vitaminforskningen er endnu langtfra afsluttet, der er mange Problemer igen. Vi ved kun med Bestemthed, at vi ikke kan undvære disse beskyttende Stoffer.

# VORE VIGTIGSTE FØDEMIDLERS NÆRINGSINDHOLD

| | Svind % | Protein % | Fedtstof % | Kulhydr. % | Kalorier i 100 g | VITAMINER A | D | E | B | C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aal | 20 | 15 | 15 | | 200 | + | | | + | ÷ |
| Agurker | | 0–1 | | 1 | 8 | (+) | | | + | ++ |
| And, Gaas | 20 | 16 | 36 | | 400 | | | | | |
| Appelsiner | 25 | 0–1 | | 10 | 40 | + | ÷ | | + | +++ |
| Asparges | | 2 | | 3 | 20 | | | | +++ | |
| Bananer | 35 | 0–1 | | 18 | 80 | ++ | + | | ++ | ++ |
| Blod | | 18 | | | 75 | + | | | ++ | |
| Blomkaal | | 3 | | 5 | 35 | + | | | ++ | + |
| Blommer | 5 | 0–1 | | 10 | 40 | + | | | ++ | (+) |
| Byggryn | | 10 | 1 | 75 | 360 | ÷ | ÷ | ÷ | + | ÷ |
| Bønner | | 23 | 2 | 55 | 340 | + | | + (spiret) | +++ | ++ |
| Citroner | 25 | 0–1 | | 10 | 40 | (+) | ÷ | | + | +++ |
| Fisk, fed, som Aal | | | | | | | | | | |
| Fisk, mager, som Torsk | | | | | | | | | | |
| Flormel | | 10 | 1 | 75 | 360 | ÷ | ÷ | ÷ | ÷ | ÷ |
| Flæsk, stribet | | 10 | 55 | | 550 | (+) | | | + | ÷ |
| Fløde, Eksport- | | 3 | 9 | 4 | 110 | +(+) | (+) | | (+) | ÷ |
| » Kaffe- | | 3 | 20 | 4 | 220 | +++ | + | | + | (+) |
| » Piske- | | 2 | 32 | 3 | 320 | +++ | + | | + | (+) |
| Franskbrød | | 8 | 1 | 55 | 270 | ÷ | ÷ | ÷ | (+) | ÷ |
| Grahamsbrød | | 8 | 1 | 55 | 270 | (+) | | | ++ | ÷ |
| Grapefrugt | 20 | 0–1 | | 10 | 40 | + | ÷ | | ++ | ++(+) |
| { raa | 15 | | | | | +++ | | | + | ++ |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Gulerødder, unge, raa | | 1 | | 8 | 35 | +++ | | | ++ | + |
| Gulerødder, gamle, kogte | 20 | 1 | | 10 | 45 | ++ | | | + | (+) |
| Gule Ærter | | 22 | 1 | 54 | 320 | + | | | ++ | ÷ |
| Gær | | 16 | 1 | 6 | 100 | ÷ | + | | ++++ | ÷ |
| Havregryn | | 14 | 8 | 65 | 400 | | | | ++ | ÷ |
| Hestekød | | 20 | 2 | | 100 | + | | + | ++ | |
| Hindbær | | 0–1 | | 13 | 55 | (+) | | | (+) | ++ |
| Hjerte | | 18 | 10 | | 165 | + | | | ++ | |
| Honning | | 1 | | 80 | 330 | (+) | | | (+) | ÷ |
| Hovedkaal raa | 15 | 2 | | 5 | 30 | + | | | ++ | +++ |
| Hovedkaal kogt | | | | | | + | | | + | ++ |
| Hyben | | | | | | +++ | | | | ++++ |
| Høns | 30 | 20 | 5 | | 130 | | | | | |
| Jerseymælk | | 4 | 5 | 5 | 85 | ++(+) | + | | ++ | + |
| Jordbær | | 0-1 | | 8 | 35 | (+) | | | + | ++ |
| Kaalrabi | 30 | 2 | | 8 | 40 | (+) | | | (+) | + |
| Kakao | | 22 | 20 | 40 | 440 | | | | | |
| Kalvekød | | 20 | 8 | | 155 | | | | | |
| Kartoffelmel | | 1 | | 80 | 330 | ÷ | ÷ | ÷ | ÷ | ÷ |
| Kartofler, kogte | 20 | 2 | | 20 | 90 | (+) | | | + | ++ |
| Kiks | | 10 | 10 | 70 | 420 | ÷ | | | ÷ | ÷ |
| Kærnemælk | | 3 | ½ | 5 | 35 | + | | | ++ | (+) |
| Lammekød | | 18 | 25 | | 305 | + | | | + | ÷ |
| Lever | | 20 | 4 | 4 | 135 | ++ | ++ | | ++ | (+) |
| Leverpostej | | 12 | 12 | 4 | 175 | | | | | |

Et (+) betyder, at Indholdet af det paagældende Vitamin er noget ringere, et ÷ at det helt mangler. Hvis flere Næringsmidler savnes, er det, fordi de i Kaloriemængde og Vitaminindhold svarer til nogenlunde tilsvarende Næringsmidler, der er anførte, Semoulegryn f. Eks. til Mannagryn, Hjerte til Hjerne o. s. v.

# VORE VIGTIGSTE FØDEMIDLERS NÆRINGSINDHOLD

| | Svind % | Protein % | Fedtstof % | Kulhydr. % | Kalorier i 100 g | VITAMINER A | D | E | B | C |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Levertran | | | 100 | | 930 | ++++ | +++++ | | ÷ | ÷ |
| Løg (Rødløg) raa | 10 | 2 | | 10 | 50 | (+) | | ÷ | + | +·+ |
| Løg (Rødløg) kogte | | | | | | (+) | | ÷ | (+) | + |
| Maizena | | 1 | | 80 | 330 | ÷ | ÷ | ÷ | ÷ | ÷ |
| Majs, gul | | 10 | 6 | 65 | 365 | + | | + | ++ | ÷ |
| Majsflager | | 10 | 2 | 77 | 375 | | | | | |
| Mandler | | 20 | 55 | 18 | 670 | + | | | + | ÷ |
| Mannagryn | | 10 | 1 | 75 | 360 | ÷÷÷ | | ÷ | (+) | ÷ |
| Margarine | | 1 | 85 | | 795 | ÷ til + | ÷ til + | | ÷ | ÷ |
| Nyre | | 18 | 5 | | 120 | ++ | | | ++ | |
| Oksekød | | 20 | 10 | | 175 | + | | | + | (+) |
| Ost, fed | | 25 | 30 | 3 | 395 | ++(+) | + | | ÷ | ÷ |
| Ost, mager | | 40 | 3 | 2 | 200 | (+) | | | ÷ | ÷ |
| Palmin | | | 100 | | 930 | ÷ | ÷ | (+) | ÷ | ÷ |
| Pærer | 20 | | | 16 | 65 | (+) | | | + | (+) |
| Rabarber | | 0-1 | | 6 | 30 | | | | | + |
| Ribs | | | 0–1 | 10 | 40 | | | | | + |
| Risgryn og -mel | | 7 | | 78 | 350 | ÷ | ÷ | ÷ | ÷ | ÷ |
| Rosiner | | 2 | | 70 | 300 | ÷ | | | + | ÷ |
| Rugbrød | | 8 | 1 | 55 | 270 | (+) | | | + | ÷ |
| Rødbeder | 20 | 2 | | 10 | 50 | + | | | + | + |
| Rødspætter | 60 | 13 | 1 | | 60 | (+) | | | + | ÷ |
| Sagogryn og -mel | | 1 | | 80 | 330 | ÷ | ÷ | ÷ | ÷ | ÷ |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Sigtebrød | | 8 | 1 | 55 | 270 | ÷ | | | (+) | ÷ |
| Sild | 30 | 20 | 8 | | 155 | + | | | + | ÷ |
| Skummetmælk | | 3½ | | 5 | 35 | ÷ | ÷ | | ++ | (+) |
| Smør | | 1 | 85 | | 795 | +++ | ++ | | ÷ | ÷ |
| Snittebønner, kogte | | 2 | | 7 | 35 | ++ | | | ++ | (+) |
| Solbær | | | 0–1 | 10 | 40 | + | | | | +++ |
| Spegepølse | | 12 | 50 | | 515 | | | | | |
| Spinat | 20 | 2 | | 3 | 20 | +++ | ÷ | ÷ | ++ | +++ |
| Spæk | | 10 | 75 | | 740 | | | | | |
| Sukker | | | | 98–100 | 400 | ÷ | ÷ | ÷ | ÷ | ÷ |
| Svinefedt | | | 100 | | 930 | (+) | ÷ | | ÷ | ÷ |
| Svinekød | | 15 | 30 | | 340 | | | | | |
| Sødmælk | | 3½ | 3½ | 5 | 65 | ++(+) | + | | ++ | + |
| Talg | | | 98 | | 910 | +(+) | | | ÷ | ÷ |
| Tomater | | 1 | | 5 | 25 | ++ | | | ++ | +++ |
| Torsk | 50 | 17 | | | 70 | (+) | | | + | ÷ |
| Vildt | | 22 | 1 | | 100 | | | | | |
| Vindruer | | 1 | | 18 | 80 | (+) | | | + | (+) |
| Æbler | 20 | | | 12 | 50 | + | | | ++ | ++ |
| Æg hele | 10 | 13 | 10 | | 145 | ++(+) | + | + | ++ | ÷ |
| Æg Blomme | | 16 | 32 | | 365 | +++ | ++ | ++ | ++ | ÷ |
| Æg Hvide | | 13 | | | 55 | ÷ | ÷ | ÷ | ÷ | ÷ |

Et (+) betyder, at Indholdet af det paagældende Vitamin er noget ringere, et ÷ at det helt mangler. Hvis flere Næringsmidler savnes, er det, fordi de i Kaloriemængde og Vitaminindhold svarer til nogenlunde tilsvarende Næringsmidler, der er anførte, Semoulegryn f. Eks. til Mannagryn, Hjerte til Hjerne o. s. v.

Vitaminer og Hormoner.

Mange Mennesker er tilbøjelige til at betragte Hormoner og Vitaminer som det samme. Det er en Misforstaaelse: Vitaminerne er Stoffer, der tilføres udefra (eller som D-Vitamin ved Bestraaling gennem Paavirkning udefra), medens Hormoner er Stoffer, der produceres i Legemets indre Organer og sætter en Række forskellige Livsprocesser i Gang. I et sygt Organ hæmmes eller standses Hormonproduktionen, og der maa tilføres et Erstatningspræparat. Det bedste Eksempel er Sukkersygen. Her kan Bugspytkirtlen paa Grund af en Forstyrrelse i sin insulinproducerende Del ikke længere danne Insulinet, der regulerer Omsætningen af Sukkerstofferne (Kulhydraterne). Derfor faar Sukkersyge-Patienter Indsprøjtninger med Insulin fra Bugspytkirtler fra Dyr.

## Vand og Mineraler.

Vand i Føden.

Men hermed er Fødens Problemer endnu ikke udtømt. Den maa ogsaa indeholde Vand, som er det Stof, der findes mest af i det menneskelige Legeme. Uden Vand dør man, fordi der dels gennem Lungerne, dels gennem Huden og dels gennem Nyrerne stadig foregaar et ret stort Vandtab fra Legemet, og det maa erstattes.

Det siges, at det er forkert at drikke til Maaltiderne, vistnok i den Tro, at det skulde fortynde Fordøjelsesvædskerne. Det er en Overtro, derimod kan man, hvis man drikker meget til Maden, lade sig forlede til at skylle den ned uden at tygge den tilstrækkeligt, og det er usundt. Man er ogsaa tilbøjelig til at spise mere, end man behøver, hvis man drikker til Maden.

Drik helst ikke til Maaltiderne.

Det er en fuldt tilladelig og effektiv Afmagringskur at undlade at drikke til Maaltiderne.

Vi trænger til Kalk.

Endelig skal der være en Række Mineraler i Kosten. Et af de vigtigste er Kalk, som i Forbindelse med Fosforsyre og Kulsyre har Betydning for Benbygningen og Tænderne. En voksen Mand, der vejer 70 kg og er 170 cm høj, har et gennemsnitligt Kalkbehov paa 0,80—0,70 g i Døgnet — vil man være helt sikker, kan man sætte 1 g (en voksen Kvinde 0,60 g). Gravide Kvinder, Børn og Rekonvalescenter trænger til mere Kalk.

Kalk forekommer særlig i Mælk og Mælkeprodukter, Mælk indeholder 1,4 g Kalk pr. Liter og Ost 1 g Kalk i 100 g. Grøntsager, Gulerødder, Salat og Ærter er rige paa Kalk, groft Brød indeholder mere end fint. Nogle Citroner og Appelsiner har ogsaa Kalk. Nøjes vi med en Føde bestaaende af sigtet Mel, Gryn, Kød, Margarine, Sukker o. s. v., faar vi derimod ikke Kalk nok. Man tør derfor roligt gaa ud fra, at ensidig Føde er kalkfattig. En Del af Kalken, der findes i Fødemidlerne, gaar tilspilde under Kogningen. Det gælder iøvrigt med Kalk som med Vitaminer, man faar nemmere for lidt end for meget.

Spørgsmaalet om Fødens Fosfor, der baade findes i Knoglerne og i Legemets øvrige Dele, er knapt saa vigtigt, fordi vore almindelige Fødemidler, særlig Kornsorterne, er forholdsvis rige paa Fosfor. Foruden Kalk, Fosfor og Jern, som modarbejder Blodmangel og forekommer i Grøntsager og Havvand, findes i Føden ogsaa andre Metaller, men dem behøver vi ikke at tænke paa. Endelig maa nævnes Jod, der findes i de fleste vitaminrige Næringsmidler: Mælk, groft Brød, Frugt og Grøntsager.

**Brug Jodsalt.**

En Særstilling i Føden indtager Saltet, der bl. a. er et udmærket Konserveringsmiddel og tillige er uundværligt som Krydderi. Mange Mennesker overdriver vanemæssigt deres Saltforbrug, men skadelig Virkning har det ikke. Man faar ikke »Kræft« af at spise Salt. I Varme eller under haardt Arbejde eller skarp Træning, der fremkalder forøget Svedafsondring, øges Salttabet stærkt. Derfor skal man i saadanne Tilfælde ikke slukke Tørsten med rent Vand, hvad der er usundt, men komme Salt i Vandet. En Opløsning, der indeholder ca. 2 pCt. Kogsalt, giver



En lille Smule Salt i Vandet læsker Tørsten.

ingen ubehagelig Saltsmag og er tilstrækkelig til at dække Salttabet.

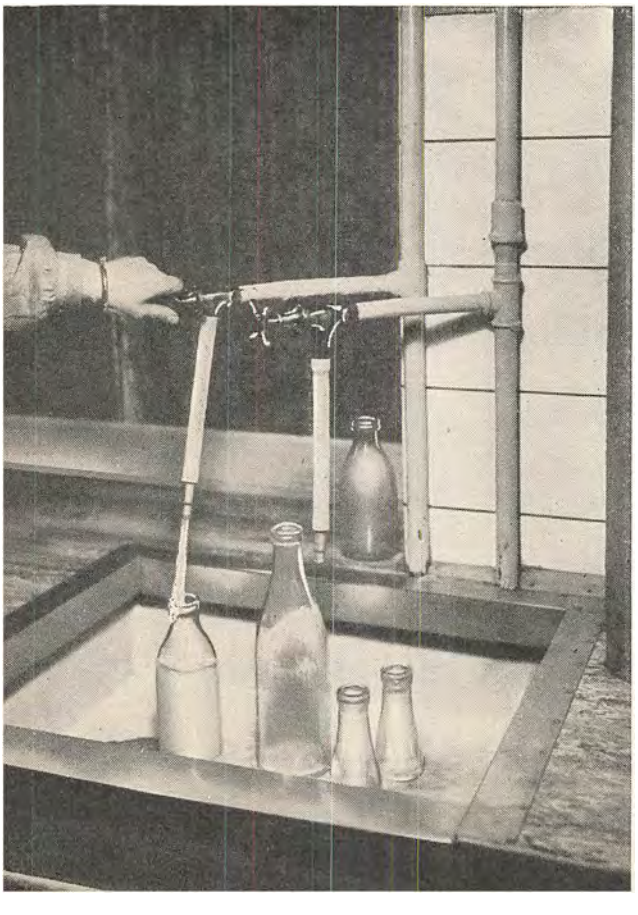
## Fire Krav til Føden.

**Maden skal tygges.**

Foruden at Føden skal indeholde den fornødne Næringsværdi, skal den smage godt, fylde tilstrækkeligt til at sætte Fordøjelsen i Gang (er den for fast koncentreret, faar man Forstoppelse) samt ikke være for findelt, fordi Kæber og Tænder trænger til Øvelse. At Føden ikke maa indeholde skadelige Stoffer maa betragtes som en Selvfølge. Den maa ikke indeholde Bakterier (se Kødforgiftninger Side 50) eller giftige kemiske Stoffer, Raastofferne skal være friske og Tilberedningen proper. (Brug af Køleskabe, se 1. Bind af Nutidshjem, Side 240).

**Skyl Mælkeflaskerne.**

Et meget modtageligt Næringsmiddel er Mælken (Mælkeepidemierne). Derfor er der en udbredt Mælkekontrol, man søger at faa renset alle tuberkulosesmittede Besætninger, og man pasteuriserer Mælken. Husmoderen bør paa sin Side paase, at Mælken aldrig staar utildækket, den mister derved meget af sin Næringsværdi, og den er et godt Tilholdssted for Bakterier. Endvidere skal en Mælkeflaske straks efter Tømningen skylles grundigt igennem under Vandhanen.



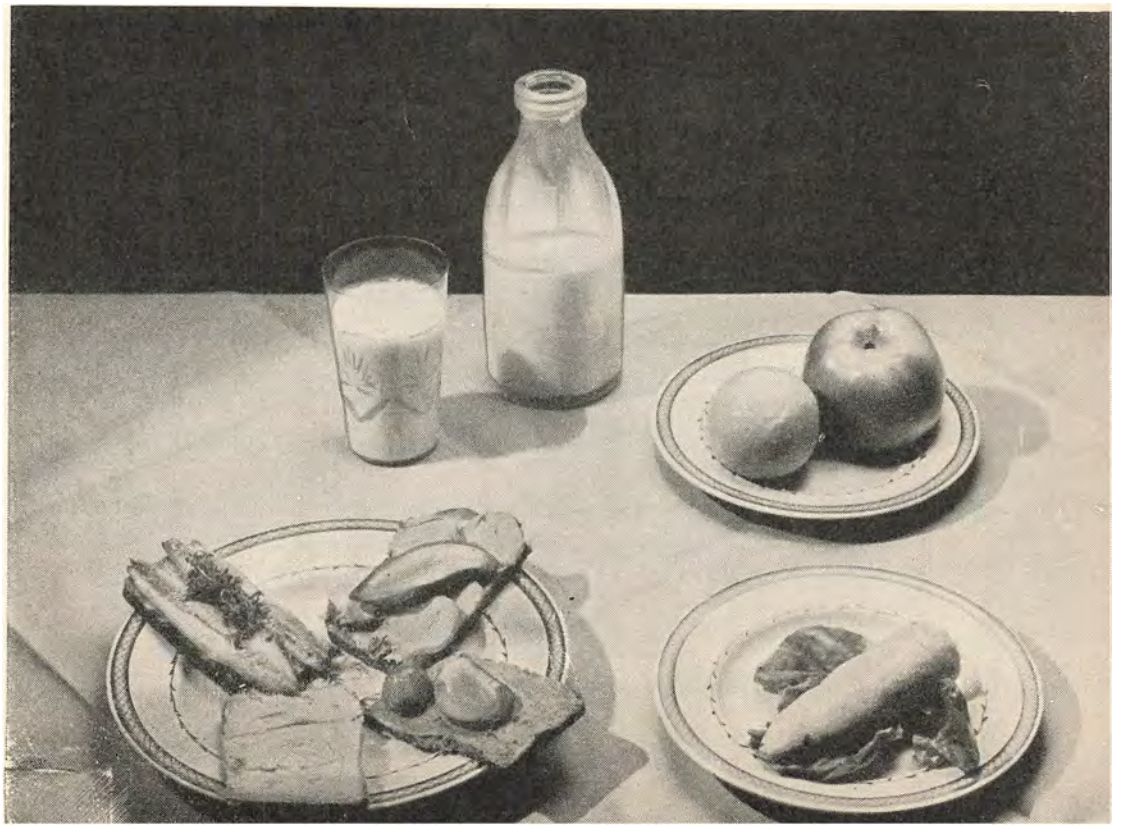
Foruden Mælkekontrollen har vi herhjemme en streng Kødkontrol, derimod er Fjerkrækontrollen endnu kun indført enkelte Steder i Landet. Fisk angribes sjældent af Bakterier, der er skadelige for Mennesker. Befinder man sig i et Epidemicentrum, skal alle Madvarer — ogsaa Mælk og Vand — koges (steges) godt igennem inden Brugen.

Den fornuftige og hygiejnisk indstillede Husmoder skyller sine tømte Mælkeflasker.

Et lille Udsnit af det berømte danske Kolde Bord, som Udlændinge beundrer — og smygter.



En velgørende Modsætning i et forknuftigt Hjem. En Modifikation af Oslofrokosten med Mælk, Æbler og en Gulerod samt Smørrebrød: Groft Brød eller Knækkebrød med Sild, magert Paalæg, pyntet med lidt Grøntsager, og Ost (helst Myseost).



## Kosten i store Træk.

Spis Oslo-Frokost.

Nogen fast Kostregel lader sig ikke opstille, dertil er Husholdningsbudgetterne for varierende. Men sørg saa vidt muligt for, at hvert Individ daglig faar 1 Liter sød Mælk, mindst 30 g Smør, 120 g Brød (Størstedelen groft Brød), frisk Frugt, friske Grøntsager eller Rødder, Fisk (Sild er et fortræffeligt Næringsmiddel), Kød, Melvarer og Sukker. Den Kost, der indeholder mest Fyld, det vil sige ufordøjelige Cellulosestoffer, og som kun har til Opgave at sætte Fordøjelsen i Gang, men selv gaar ufordøjet igennem, skal helst spises til Frokost. En god Frokost, ogsaa for Voksne, er den af Prof. Schiøtz i de norske Skoler indførte Oslo-Frokost i en lidt ændret Form. Maden skal tygges godt igennem.

Vi har her kun beskæftiget os med Ernæringens sundhedsmæssige Side, ikke med Madlavningen.

Man vil have set, at der trods Nutidens brændende Interesse for de vigtigste Ernæringsspørgsmaal er Omraader, hvor Ernæringseksperterne maa melde Pas. Husmoderen staar sig derfor ved at stille sine Brikker op over en bred Front, saa at hendes Mad kommer til at indeholde de her nævnte Energistoffer og Beskyttelsesstoffer. En god Kogebog vil hjælpe hende med Tilberedningen, og da de fleste Kogebøger ogsaa bringer Ernæringstabeller, skal hun ikke hage sig fast i den gamle tilvante, men jævnligt købe en ny, der bringer Videnskabens nyeste Resultater fra det for Sundheden saa vigtige Omraade: Ernæringshygiejnen.

## DEN ALMINDELIGE SKØNHEDSHYGIEJNE

Af Esther Scheel.

Ikke Luksus.

Tro endelig ikke, at Skønhedsplejen er en Luksustidsfordriv, som er forbeholdt de Fruer og Frøkener i Samfundet, som ikke har andet at tænke paa, end hvordan de kommer til at se saa godt ud som muligt. Det er en stor Misforstaaelse i vore Dage.

Ingen Mennesker, hverken Mænd eller Kvinder, har Raad til at være usoignerede og uplejede.

Naar man skal tjene sit Brød, det være sig paa et Kontor eller i en Butik eller paa Systuer, eller hvor man ellers kan faa et Job, saa er det saa givet et Plus at have et pænt og appetitligt Udseende. En daarlig Teint eller et fedtet Haar er ikke nogen Anbefaling, hvis man søger en Stilling, enten man er en ung Pige eller en ung Mand!

Skønheds-hygiejne.

Vi har allesammen en simpel Pligt til at sørge for at være velplejede og æstetiske at se paa, og dermed mener jeg ikke, at man skal male og sminke sig, som det hedder, hvor der er Tale om Overdrivelser af den groveste Art. Men den Skønhedspleje, som bør glide ind som et Led i den daglige Hygiejne, har vi ikke Lov til at forsømme.

Man kan sagtens være yndig, naar man er sytten Aar, men det gælder om at bruge sin Forstand og de Midler, som staar til vores Raadighed, til at være paa Post over for de Alderens Kendetegn, som ellers kan gøre Livet besværligt nok, baade paa Arbejdspladsen og i Ægteskabet. Dermed mener jeg absolut ikke, at man skal spille Backfish, naar man har passeret de fyrre, eller at man skal farve sit Haar og løfte sine Kinder — tværtimod!

Plej Deres Ydre.

Hvis man plejer sit Ydre fornuftigt, og sætter sig ind i den almindelige Skønhedshygiejne og tilpasser den efter sine egne personlige Krav, vil man kunne holde sit Ydre tiltalende efter sin Alder uden at ældes. Hvis man er velplejet og soigneret og gennemsund, finder Folk nemlig slet ikke paa at tænke paa, at man ældes. Og saa har man gjort sin Pligt over for sine Omgivelser, hvad den daglige Skønhedspleje angaar.

**Ansigtet.**

Ansigtet staar for de fleste Mennesker som det centrale Punkt i al Skønhedspleje, og det er et vigtigt Punkt! Hvis man har en daarlig Teint, kan det ikke hjælpe, at man har smukke Træk, men det hjælper ikke saa lidt paa de uregelmæssige Træk, hvis man har en blændende smuk Teint.

I det hele taget er de saakaldte klassiske Ansigtstræk, som i gamle Dage blev regnet for den virkelige Skønhed, ikke mere alene om Prædikatet. Naar man i vore Dage taler om kvindelig

Skønhed, tænker de allerfleste af os paa den absolutte Velplejethed.

God Teint.

En god Teint opnaar man ikke med Cremer alene, den er Resultatet af den sunde Ernæring, den gode Fordøjelse, den sunde Blodcirkulation, som man faar af Motion i frisk Luft og i det hele taget af en sund Levevis. Men en god Teint maa plejes for at holde sig god. Den er udsat for Støv og Kulrøg udefra og de naturlige Afsondringer indefra, og maa selvfølgelig renses meget grundigt, helst flere Gange om Dagen, men i hvert Fald Morgen og Aften!

Vand og Sæbe.

Tro ikke paa, at Ansigtet ikke har godt af Vand og Sæbe! Bedst af blødt Vand og fin Sæbe, det vil sige en ren, mild Sæbe!

Varmt Vand renser bedst, men det aabner Hudens Porer, og man maa derfor skylle hurtigt efter med koldt Vand, saa Porerne trækker sig sammen igen. Hvis man har meget haardt Vand, gør man klogt i at komme en Teskefuld Borax i det Vand, man skal vaske sit Ansigt i, man behøver jo ikke mere end et halvt Vandfad fuldt. Man kan ogsaa blødgøre Vandet med lidt Glycerin, hvis man har en tør Hud. Har man derimod Tilbøjelighed til fedtet Hud, kan man komme et Par Draaber Lavendelvand eller Eau de Cologne i Vaskevandet.

Man maa prøve sig frem med Hensyn til, hvilken Sæbe der passer Ens Hud bedst, det er nemlig individuelt, men den skal være fed og mild i alle Tilfælde.

Cremer.

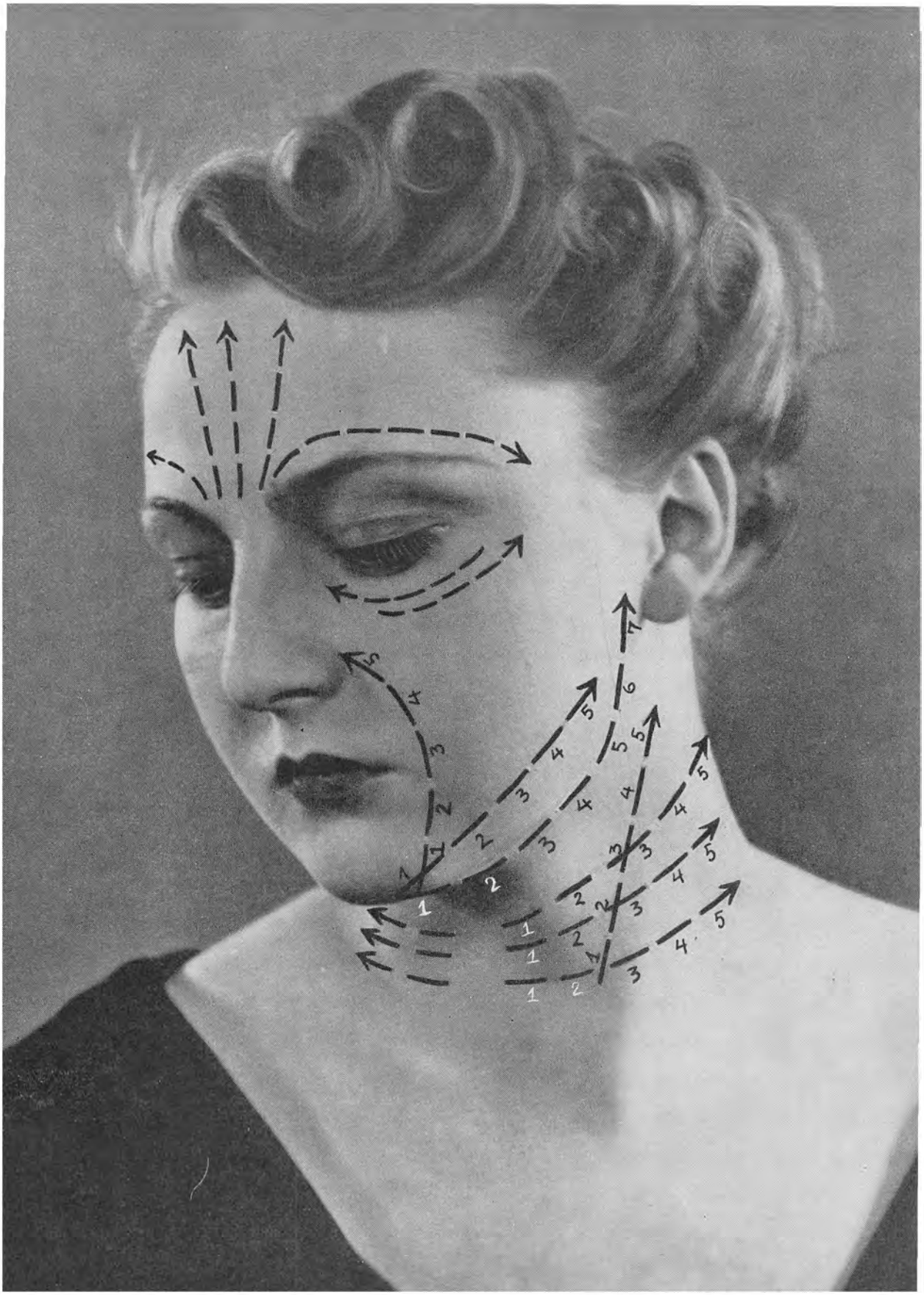
De forskellige Cremer bruger man baade til at rense Huden og til at nære den og beskytte den. De tilfører Huden Olier og Fedtstoffer, som den trænger til, fordi vi tvinges til at vaske de naturlige Fedtstoffer væk, som den selv afsondrer.

Olier.

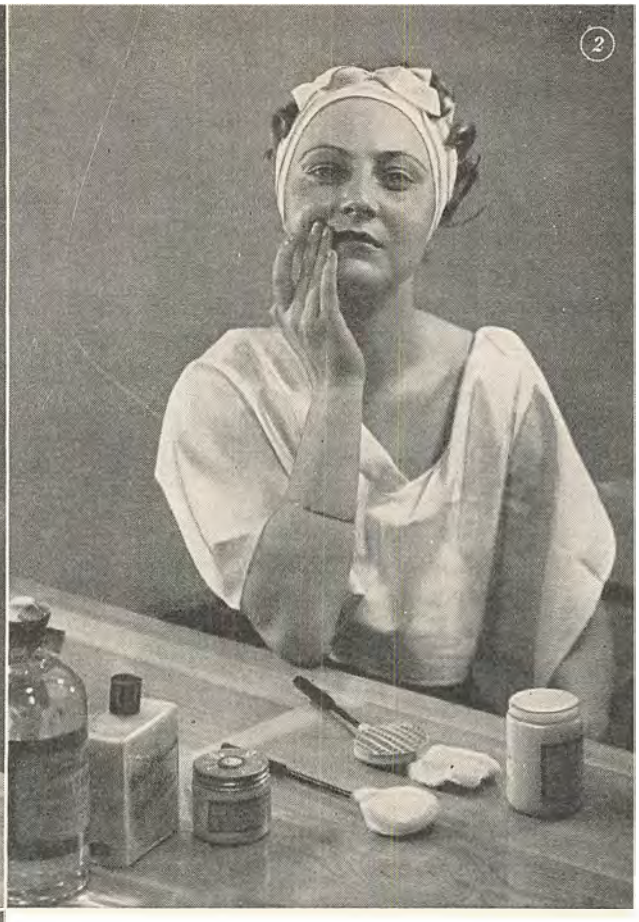
Mange Mennesker bruger i Stedet for Cremer de rene Olier til Huden, enten Olivenolie, Mandelolie eller Agurkeolie eller ligefrem amerikansk Olie. Mange Mænd maa efter den daglige

---

Ved den daglige Skønhedsmassage er det meget vigtigt, at Bevægelserne foretages paa de rigtige Steder og i den rigtige Retning. Lederen af Elizabeth Arden Salonen hos Illum, Fru Tove Lohmann, har overladt os det originale Arden-Diagram, som De ser heroverfor. Det angiver ganske tydeligt de Linier, De skal følge ved den lette Banken med Fingerspidserne eller med Bankeren. Bankemassagen modarbejder al Tendens til Afslapning, genopbygger Muskler og Hudvæv og stimulerer Blodomløbet. Begynd foran paa Halsen og bank til begge Sider, altid opad, følg Pilene.









1. Inden De begynder paa Massagen, maa De grundigt rense Ansigtet med Rensecreme, glem ikke at tage Halsen med, og beskyt Haaret mod Fedtelsen med et Bind.

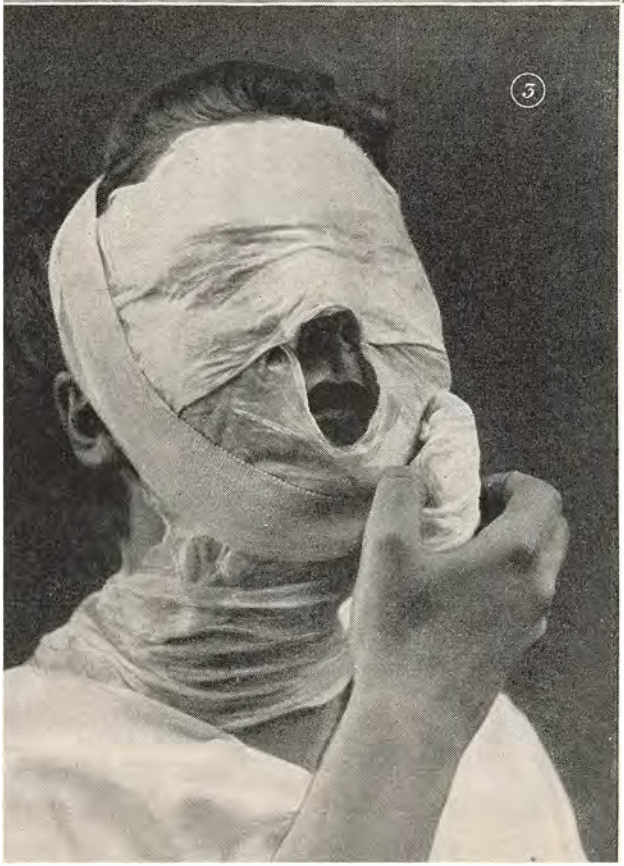
2. Efter Renselsen og Afvaskningen med Skintonic, kommer Massage med den nærende Creme. Efter at De fra Spidsen af Hagen har fulgt Kæben op mod Øret under og over Kæbebenet, kommer Turen til Smilelinien fra Spidsen af Hagen via Munden op til Næsen.

3. Et meget vigtigt Led i Massagen er Rynken over Næseroden. Den har godt af at faa den dobbelte Omgang, baade med Bankelinierne lodret op over Panden og med dem, der hvælver sig hen over Øjenbrynet.










1. Det er glimrende at have en Banker til den daglige Ansigtsmassage, og man faar hurtigt Øvelse i at bruge den efter Elizabeth Ardens Diagram. Men — hvis De har Tilbøjelighed til brudte Aarer paa Kinderne, maa De aldrig banke de Steder, hvor Aarerne viser sig.
2. Glem ikke at massere Halsen med smaa cirkelformede Bevægelser fra midt paa Brystet op over Saltkarrene, der jo helst skal fyldes.
3. De maa aldrig gnide med et Stykke Is direkte paa Ansigtet. Vikl det ind i et ganske tyndt Stykke Vat, eller bedre endnu, hvis De en Aften vil være rigtig dejlig, kan De lægge tynde Stykker Vat fugtede med Skintonic over hele Ansigtet og holde dem fast med et Gazebind, mens De gnider uden paa Vatmasken med et Stykke Is.

Barbering, naar de har tørret Huden med Barbersprit, gnide efter med en nærende Creme eller en Olie, for at deres Hud ikke skal tørre for meget og revne.

Hudtyper.

Ved Valg af Cremer, baade Rensecreme, nærende Creme og Pudderunderlag, maa man tage Hensyn baade til sin Pengepung og til sin Hud. Det er langtfra altid, at den dyreste Creme er den bedste at bruge, og der er saa mange forskellige Hudtyper, der hver forlanger sin specielle Behandling for at blive saa sunde og smukke som muligt, at man ikke kan give Raad i Flæng.

Men selv efter at man har vasket sit Ansigt om Aftenen, kan man rense det endnu grundigere. Man kan give det en Omgang med en Rensecreme, og det er klogt at tage Halsen med. Man skal smøre Cremen paa med Strøg med højre Haand nedefra opefter og saa banke den ind i Porerne med smaa lette Bevægelser.

Aftenmassage

Naar man har gaaet Hals og Ansigt efter med Rensecremen, skal den tørres af igen med Vat, bløde Ansigtsservietter af Papir eller simpelthen gamle bløde Haandklæder eller Servietter. Saa er det formaalstjenligt at vaske efter med Vat, vredet op i koldt Vand og fugtet med et astringerende Badevand eller en Skintonic, og saa kommer Massagen med den nærende Creme. Her gælder det om at gøre de rigtige Bevægelser, som De ser paa Billederne.

Hvis Huden er meget fedtet, maa man helst tørre den fede Creme af med en Tot Vat, vredet op i koldt Vand og fugtet med Skintonic, men hvis Huden er tør, skal man lade det meste af den fede Creme blive paa om Natten, saa opsuger Huden selv det Fedtstof, den trænger til.

Morgentoiletter.

Om Morgenen vasker man saa blot Ansigtet godt med Vand og Sæbe eller med Skintonic paa vaadt Vat, banker det tørt med lette Slag paa Haandklædet og masserer det med den Creme eller Olie, man bruger til Pudderunderlag.

Grov Hud.

Grov, ru Hud maa have en ekstra haandfast Behandling. Den skal have meget fed, nærende Creme, og saa kan man bruge en Neglebørste, som man har blødt ud i varmt Sæbevand i Timevis, til at massere Huden med. Naar man efter Aftenvasken og Rensningen har smurt den fede, nærende Creme paa Huden, tager

man Neglebørsten — som kun maa bruges til Ansigtsmassage — og stryger behagelig fast opad med de samme Bevægelser, man bruger til Ansigtsmassagen.

Hvis man har Tilbøjelighed til sprængte Blodkar i Ansigtet, maa man aldrig give de Steder Bankemassage.

Fedtet Hud.

Fedtet Hud er en Plage, som mange Mennesker maa kæmpe med. Den følges som Regel af udvidede Porer og en kedelig snavset Hudfarve, og Mænd maa lige saavel som Kvinder sætte ind paa at modarbejde dette Onde. Fedtet Hud virker baade uæstetisk og uappetitligt paa andre Mennesker!

Man maa helst begynde med en energisk Kur. Lav Dem tolv smaa Poser af Ostelærred, og bland saa ¼ Liter Havremel med en halv Teskefuld pulveriseret Svovl og en god Teskefuld reven Marseillesæbe eller Lux og fyld det i Poserne. Nu tager De hver Aften en og bløder den i varmt Vand og gnider Ansigtet grundigt med den. Lad Huden tørre i tre—fire Minutter, inden De skyller efter med varmt og koldt Vand. Fugt saa Ansigtet med et Badevand af 20 Draaber Benzoetinktur i ¼ Liter destilleret Vand og lad det sidde paa Natten over.

Naar man er færdig med denne Kur, maa man i sin daglige Hudpleje undgaa fede Cremer. Vekselbade, skiftevis varmt og koldt Vand, er gode. Fede Spiser lyses i Band, og Grøntsager og Frugt skal dominere paa Spisesedlen, mens den daglige Motion maa være en Selvfølge, der aldrig gaas paa Akkord med.

Uren Hud.

Hudorme og Filipenser er en god Teints værste Fjender og maa først og fremmest bekæmpes med næsten sygelig Renlighed! Man kan faa medicinske Sæber, som hjælper godt, og man maa supplere den daglige Ansigtspleje med Dampbade. Naar Huden er renset grundigt med Rensecreme og Badevand, bøjer man sig over et Fad med spilkogende Vand og slaar et Badehaandklæde over Hovedet, saa man sidder i det som i et Telt. Naar Porerne er udvidet af Dampen, kan man forsigtigt med Vat om Fingerspidserne trykke de værste Prikker ud, og saa maa man skynde sig at trække Porerne sammen igen ved en rask Skylning med iskoldt Vand eller ved at gnide Ansigtet med et lille Stykke Is, pakket ind i Vat, som er fugtet med Skin-Tonic.

Man kan ogsaa holde et Haandklæde med hedt Sæbeskum fast mod de værste Steder og tage friskt, varmt Sæbeskum flere



Det er en glimrende Øvelse for at forhindre Dobbelthagen at lægge Hovedet tilbage og lukke Munden saa højt op, man kan. Fra denne Stilling tvinges Underkæben op til Overkæben. Prøv engang hvor det trækker i Musklerne under Hagen. Gør den daglig en Snes Gange, hvis der er Tendens til Dobbelthage i Familien.

Gange og bagefter skylle med iskoldt Vand. Det vil opløse de Fedtpropper, som har sat sig fast i Porerne.

**Gær.** En god Kur mod uren Hud er at spise Medicinal-Gær, som kan faas paa Apoteket. Spørg Deres Læge, hvilken Dosis De skal bruge.

**Rynker.** Er det Rynkerne, der begynder at vise sig, saa brug en god Muskelolie om Aftenen paa de Steder, hvor Rynkerne vil sætte sig. Er De meget klog, saa lur Deres Mor Stederne af og begynd med Muskelolien, længe før Rynkerne tænker paa Dem. Indenfor Skønhedshygiejnen gælder det gamle Ord: at forebygge er bedre end at kurere. Saa det er i det hele taget klogt at lægge Mærke til Familieskavanker og modarbejde dem i Tide. Der er ogsaa et Par Øvelser, som baade tager Sigte paa Rynkerne om Munden og paa Dobbelthagen, saa skriv Dem dem bag Øret:

Fyld hele Munden med Luft og pres den ud i Kinderne, og

tryk den saa ud i bittesmaa Portioner, som om De blæste paa en Trompet. Og gør det en Snes Gange.

Dobbelthage.

Læg saa Hovedet tilbage og luk Munden saa højt op, De bare kan! Og brug al Deres Energi til at trække Underkæben op til Overkæben. Tyve—tredive Gange om Dagen, saa faar De aldrig Dobbelthage!

Make up.

Make up har i Tidens Løb været det store Stridsspørgsmaal mellem Døtre og vel navnlig Fædre. Nu er det en Selvfølge, at man hjælper paa sit Udseende med Pudder og rouge og Læbestift. Man maa bare gøre det med Sikkerhed og god Smag, saa Folk, der ser En, aldrig kommer i Tanker om Ordet Sminke i Forbindelse med Ens Ansigt.

Om Dagen i det hvide Dagslys skal man absolut ikke overdrive sin make up — vi har virkelig ikke noget dansk Ord, der dækker denne Skønhedsplejens Prik over I'et —. Man kan bedre tillade sig lidt stærkere Virkninger til stort Toilette og kunstigt Lys, hvis man vel at mærke er sikker paa sine Virkninger. Man maa altid være uhyre kritisk over for sig selv i det Kapitel og sørge for at have et ubarmhjertigt Lys paa sit Toiletbord, saa man i det mindste ved, hvordan man selv ser ud!

Smalt Ansigt

Sin make up Teknik maa man selv udfinde og opøve, den er nemlig meget individuel. Har man et smalt Ansigt med lange Linjer og ret spids Hage, skal man lægge sin rouge ret højt oppe paa Kinderne, svindende hen mod Øret. Og en ubetydelig Anelse af rouge paa Hagen faar den til at forsvinde lidt, saa Ansigtet synes kortere. Lidt rouge i Gruben over Amorbuen faar en lang Næse til at synes kortere.

Kraftige Kindben.

Har man meget kraftige Kindben, skal man være forsigtig med rouge paa Kinderne, og for Resten ogsaa med for stærkt røde Læber.

Bredt Ansigt.

Har man et bredt Ansigt, skal man lægge sin rouge ret højt oppe og begynde i Nærheden af Næsen, men ikke trække den for langt ud over Kinden. Man trækker den nærmest lodret, mens man lægger den vandret i det smalle Ansigt.

Ansigtet maa være fuldstændig renset, inden man lægger en ny make up paa. Det bliver det utroligste Klatteri, hvis man prøver paa at lappe paa en derangeret make up. Man maa vælge sit Pudderunderlag meget omhyggeligt, det er vigtigt for Hudens



Husk altid, naar De har pudret Dem, at børste Deres Øjenbryn og Øjenvipper rene for Pudder med en lille Børste.

Sundhed og Skønhed, at det passer til dens Type. Creme rouge er den bedste at bruge, den sættes paa, inden man pudrer sig, og ser mest naturlig ud, og saa holder den hele Dagen. Man sætter den forsigtigt paa, mens Huden endnu er fugtig af Pudderunderlaget, og det er meget vigtigt, at man faar den til at glide naturligt over i Hudens Farve. Der maa ingen haarde Grænser være.

**Pudder.**

Det er ogsaa en Kunst at pudre sig. Man gør det bedst nedefra opefter, og med lette, bløde Bevægelser. Pudderet skal klappes paa Huden med Pudderkvasten, der skal være pinligt ren! En Tot Vat, som kastes væk efter Brugen, er det bedste. Pudderet maa ikke ligge for tykt om Øjne og Næsefløje, saa klatter det, og man maa passe paa at pudre helt op til Haarfæstet, men ikke ind i Haaret. Man maa ikke glemme at pudre Hals og Nakke til Aftenkjole.

Man maa fjerne Pudderet fra Øjenbryn og Vipper med en lille Børste. Med Hensyn til at bruge Kosmetik uden for Scenen,



Heldigvis er Moden med de barberede Øjenbryn fuldkommen passé, nu lader vi dem følge de naturlige Linier. Men hvis de er meget tykke og uregelmæssige i Kanten, kan man forsigtigt ordne dem lidt med en god Pincet.

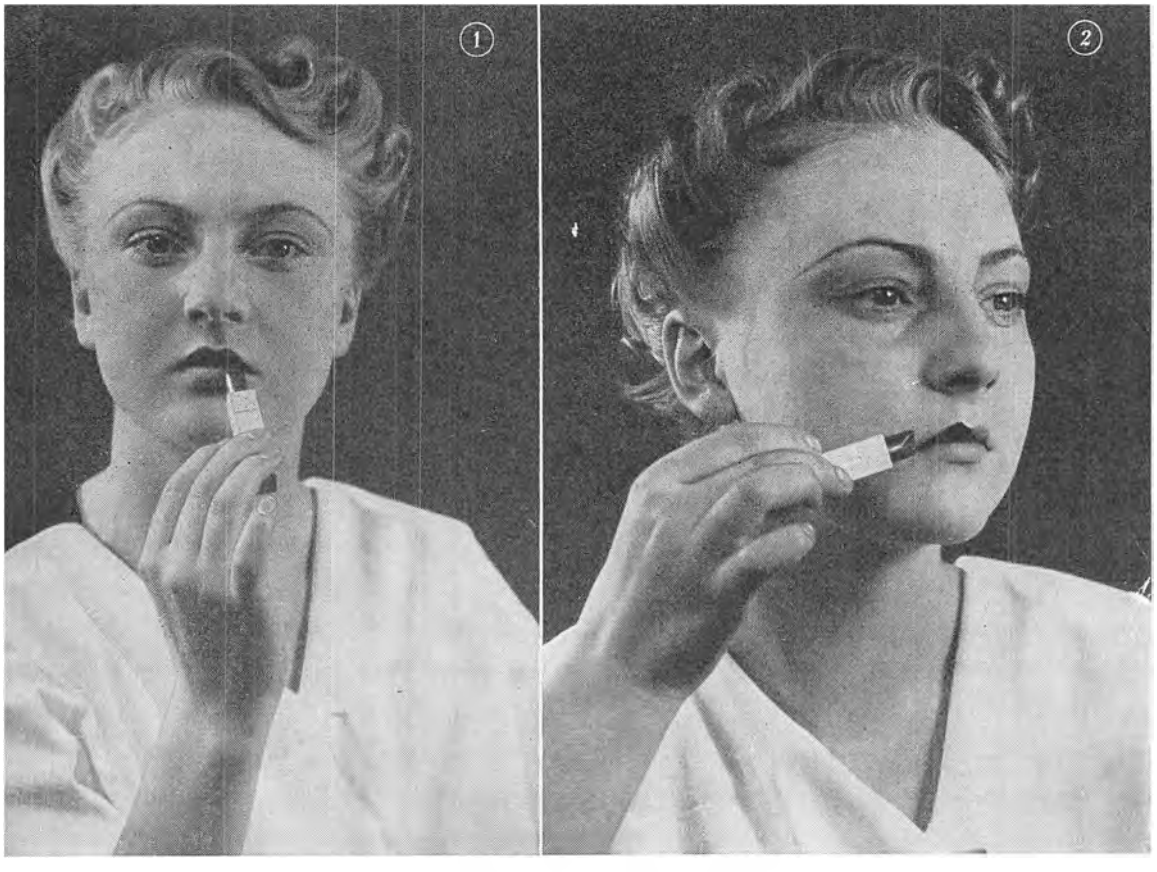
altsaa det sorte Kosmetik til Bryn og Vipper, saa kan det ikke kaldes god Smag. Man kan faa farvet sine Øjenvipper og Bryn, hvis Naturen har været karrig, det er langt at foretrække.

Man maa sørge for at vælge de Nuancer i Pudder og rouge og Læbestift, som passer til Ens naturlige Teint og Farver i det hele taget.

**Læbestift.**

Læberne og Læbestiften er en af de Detailler i make up'en, som der syndes værst imod. Saa vidt muligt skal man følge Læbernes Kontur med Stiften, og ikke smøre den røde Farve ud over Læbernes Rand, lige saa lidt som man maa glemme, at man lukker Munden op, og det er ikke smukt, at Mundvigene saa staar ganske blege mod Resten af Læberne.

Man skal være meget varsom med at efterligne de tricks, Filmsdivaerne bruger til at gøre deres Munde større eller mindre med. Det ser faktisk ikke rart ud i det daglige Liv, naar en stor




Det er en Kunst at bruge sin Læbestift smukt. Først følger man med Læbestiften Overlæbens Kontur, fra Midten ud til Mundvigene, som De ser paa Billede 2, og naar Overlæben er færdig — pas godt paa Amorbuen — strammer man Underlæben og følger den fra Mundvig til Mundvig. Derefter glatter man med Spidsen af den lille Finger, eller man trykker Læberne mod hinanden.

Mund kun har Læbestift midt paa og ingenting ud i Vigene for at synes lille og truttet. Eller naar man forsøger at male Amorbue op over Læbernes naturlige Rand.

Derimod kan man med Held bruge en lysere Læbestift paa Underlæben, hvis den er for fyldig i Forhold til Overlæben eller omvendt.

**Naturlighed.** Glem aldrig, at det gælder først og fremmest om at faa make-up'en til at virke ganske naturlig. Hvis man overdriver den, kommer man nemt til at virke simpel.

## Haaret.

Lige saa vigtigt, som det er at have et velplejet Ansigt, er det at have et velplejet Haar, og det gælder for alle Aldre og begge Køn.



En vigtig Ting i Haarplejen er at sørge for, at Blodcirkulationen i Hovedbunden er i fuld Aktivitet, og det opnaar man ved, ved Siden af den daglige Børsten Haaret at give sig selv nogle Minutters Massage — smaa cirkelformede Bevægelser med Fingerspidserne fra Haarfæstet op mod Issen.

**Glem ikke Haarbørsten.**

En af de vigtigste Ting for Haarets Trivsel og Pleje er, at vi sørger for at have Blodcirkulationen i Hovedbunden i fuld Aktivitet, og det kan vi opnaa ved daglig at børste Haaret og Hovedbunden med en stiv Børste i flere Minutter. Vi maa helst inden Børstningen massere Hovedbunden med smaa cirkelformede Bevægelser med Fingerspidserne — begge Hænder paa een Gang — i et Par Minutter, og efter den Omgang børstes Haaret frem og tilbage, først frem over Ansigtet med kraftige Tag helt nede fra Nakken op over Issen og ud over begge Tindinger og saa tilbage fra Panden ned mod Nakken, saadan skiftevis, til man mærker, at hele Hovedbunden er godt gennemarbejdet.

**Haarvask.**

En anden lige saa vigtig Ting er, at Haaret holdes fuldkommen rent. Det kommer lidt an paa, hvor fedtet Ens Haar er fra Naturens Haand, hvor tit man behøver at vaske det.

Hvad man vil vaske det med, er selvfølgelig en Smagssag, men hvis man gør det hjemme, kan man udmærket lave sin Shampoing selv, ved at snitte 125 g Marseillesæbe fint ud og sætte det over Ilden med godt en ottendedel Liter Vand og røre i det, til Sæben er smeltet. Saa sier man det gennem et Stykke aabent Gaze ned i den lille Kande, som man bruger til sin Haar-Vask.

**Med Neglebørste.**

Selve Haarvasken foretager man nemmest i sin Vaskekumme, og man gør klogt i at anskaffe sig et Stykke Gummislange til at sætte paa Hanen, saa man er sikker paa at kunne gennemskylle Haaret grundigt. Det er ogsaa praktisk at have en Neglebørste til Hjælp, den er saa god til at gennemarbejde Hovedbunden med. Først gør man hele Haaret vaadt, og saa skiller man det efterhaanden med ret smaa Mellemrum og gnider Sæbeopløsningen grundigt ind i Hovedbunden med Neglebørsten eller med Fingrene; det skal skumme kraftigt. Naar man har arbejdet hele Hovedet igennem, skyller man det første Hold Sæbe af og giver det nu en Omgang til med frisk Sæbe.

**Haaret skylles.**

Naar man er sikker paa, at hele Haaret og Hovedbunden er gennemarbejdet anden Gang, skyller man Haaret, til der ikke er Gnist af Sæbe tilbage i det, saa giver man det et sidste Hold Skyllevand, som man har parat i en Kande og som er blandet med Toileteddike. Det giver Haaret Glans og fjerner Sæbens Virkninger paa Haarene.

**Haaret tørres.**

Vandet trykkes af Haaret, som vikles ind i et varmt, rent Haandklæde og gnides kraftigt. Det er en glimrende Lejlighed til at give Hovedbunden en ekstra Omgang af Massagen med Fingerspidserne.

Man maa selvfølgelig sørge for at have sin Haarbørste nyvasket og ren til det rene Haar, som nu skal børstes grundigt, tørres med et rent Haandklæde og børstes igen, inden man sætter sig i Nærheden af Varmeapparatet eller om Sommeren i Solen og lader Haaret tørre, mens man børster det nu og da. Med Hensyn til Ondulation og Permanent Waves maa man altid henvende sig til Frisøren.

**Æggeblommekur.**

Hvis man synes, at Haaret mister sin Glans, kan det tit være godt at give det en Æggeblommekur, der bestaar af seks Ægge-

blommebade i Løbet af tre Uger. Efter en almindelig Haarvask, som den jeg lige har omtalt, giver man det vaade Haar en Skylning af en Æggeblomme, pisket ud i en Kop varmt Vand, efter at Sæben er skyllet ud. Den gnides godt ind i Hovedbunden, og saa skylles Haaret igen, til sidst med Eddikevandet. Tre-fire Dage efter giver man Haaret en Omgang med to Æggeblommer pisket ud i en Kop varmt Vand, men uden forudgaaende Sæbevask. Haaret skylles blot meget grundigt efter Æggeblommemassagen. Blondiner kan med stort Held bruge tynd lunken Kamillete til de sidste Efterskylninger. Denne Behandling gives igen hver tredie-fjerde Dag, til de seks Bade med Æggeblommer er overstaaede.

**Tørt Haar.**

Hvis Haaret er særlig tørt, er det udmærket sundt at gnide lidt varm Salatolie eller lunken amerikansk Olie grundigt ind i Hovedbunden en god Times Tid før man vasker Haaret.

Hvis man har saa god Tid, at man kan tillade sig at vaske sit Haar om Morgenen, kan man lade Olien sidde i Hovedbunden Natten over, hvis man sover med et Tørklæde bundet om Haaret, saa man ikke fedter sine Sengeklæder til.

Har man tørt Haar, skal man ikke bruge spirituøse Haarvande, men hellere snakke med sin Frisør om, hvilket Fedtstof man daglig kan massere ganske lidt af ind i Hovedbunden.

**Fedtet Haar.**

Har man derimod fedtet Haar, er det som Regel godt at bruge et styrkende Haarvand til den daglige Massage, og man maa passe paa, naar man børster Haaret, ikke at trække for meget af Hovedbundens Fedtstof ud i Haaret med Børsten. Til det fedtede Haar er det bedst at bruge ca. 75 g brun Sæbe, som sættes over Ilden med godt en kvart Liter koldt Vand, til Haarvasken. Det skal bare naa Kogepunktet, saa slukker man for det, og naar det afsvales vil det være en geléagtig Masse. Man maa endelig ikke glemme Efterskylningen med Eddikevandet.

**Haaraffald.**

Det kan hænde for alle Mennesker, at man faar Perioder, hvor man synes, Haaret falder mere af end normalt, og hvis Perioden kun varer et Par Uger, og det ikke ligefrem er foruroligende Masser af Haar, man reder af, saa gør det ikke noget. Men hvis Hovedbunden bliver øm og irriteret, og hvis man mærker unormale Skæl- eller Saardannelser, maa man straks søge Lægens Hjælp.

Skæl.

Skæl i Haaret kan være en Følge af Overanstrengelse og overvældende Træthed, og man maa ubetinget have Opmærksomheden henvendt paa, at Skællene kan være smittefarlige, saa man tager Hensyn til det med sine personlige Børster og Kamme og Haandklæder.

Det er som sagt tit et Symptom paa andre Sygdomme, som Lægen absolut maa tage sig af, og vil saa som Regel forsvinde sammen med den Sygdom, som har foraarsaget den.

Renlighed.

Det kan tit hjælpe paa almindelige Haaraffaldsperioder at vaske Haaret hver tredie-fjerde Dag, efter at have gnedet Hovedbunden godt ind med varm Olivenolie eller amerikansk Olie et Par Timer før Haarvasken. Hvis man søger at udrydde Skæl i Hovedbunden, maa man daglig vaske sine Kamme og Børster og helst skylle dem ud et Par Minutter i lidt Lysolvand. Det siger sig selv, at man ikke skal bruge Luksushaarbørster af Skildpadde eller raffineret Træ til den Behandling, men en almindelig Børste af tarveligt Træ med gode stive Børster.

## Hænderne.

Mange Mennesker lægger først af alt Mærke til vores Hænder, naar de ser os første Gang, og det er ikke Overdrivelse at sige, at Hænderne spiller en ikke ubetydelig Rolle i det Helhedsindtryk, man faar af et nyt Menneske, man møder.

Vi kan ikke allesammen have formskønne Hænder, men vi kan have velplejede soignerede Hænder, som vores Medmennesker kan røre ved uden at føle sig ubehagelig berørt.

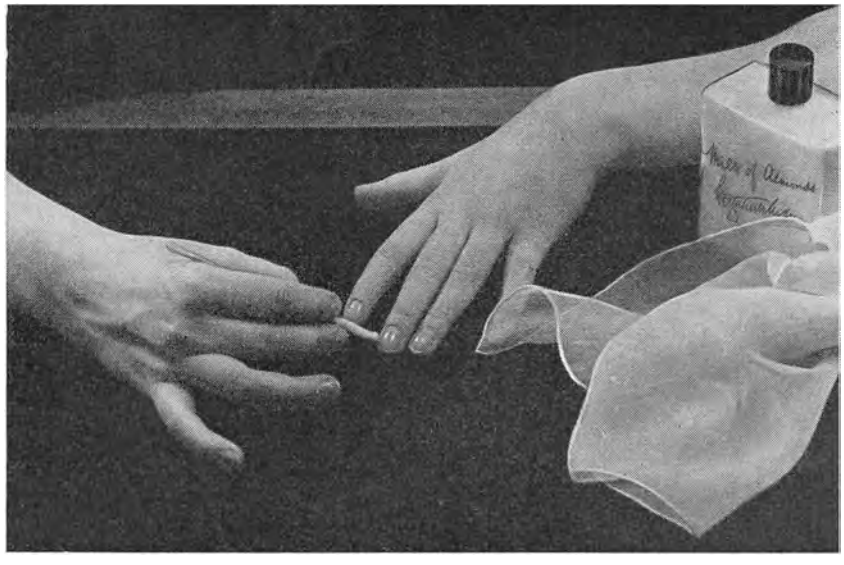
Klamme Hænder.

Hvis man har Tilbøjelighed til klamme, fugtige Hænder, maa man sørge for at vaske sine Hænder i skiftevis koldt og varmt Vand, og man kan om Aftenen gnide dem lidt med Borakspulver, som hjælper mod Transpiration.

Hænderne vaskes saa tit som muligt i Løbet af Dagen, altid naar man har været paa W. C., og hver Gang maa man sørge for at tørre dem grundigt.

Ru Hænder.

Hvis man har Tilbøjelighed til ru og skrubbet Hud paa Hænderne, maa man sørge for at have en Haandcreme, for Eksempel Arnisan Glycerin eller en Flaske med en Blanding af Glycerin



Skub altid Neglebaandet varsomt tilbage med en lille Træpind omviklet med Vat, dyppet i Neglevandet, naar De gør Deres Hænder grundigt istand, og skub det ned med Haandklædet, hver Gang De vasker Deres Hænder.

og Sprit, eller Glycerin, Citronsaft og Rosenvand til at gnide de endnu fugtige Hænder ind i. Hvis det er rent galt med Hænderne efter en Storvask eller en Hovedrengøring, maa man fedte Hænderne grundigt ind, naar man gaar i Seng, og sove med hvide Bomuldsvanter paa om Natten.

**Neglene.**

Det vanskeligste Punkt med Hændernes Pleje er Neglene. De maa holdes uden Dadel og Lyde, filet i en pæn Form der svarer til Fingerspidsen og med det elastiske Neglebaand skubbet pænt tilbage, saa det ikke gror ud over den hvide Halvmaane.

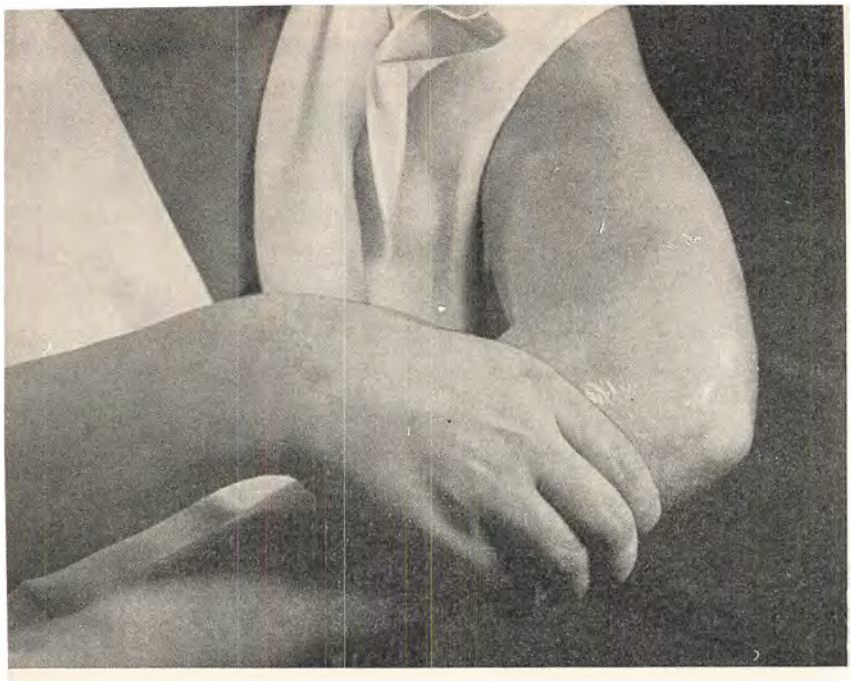
Frem for alt maa Neglebaandet ikke faa Lov til at tørre og revne og man maa ikke klippe og rive i det, saa man faar Neglerødder, det er ikke alene uskønt, men det kan blive farligt, da der nemt kan komme Betændelse. Vi roder jo med Fingrene i saa meget forskelligt.

**Fil og Sandpapir.**

Hvis man kan overkomme det, er det klogest og i Længden nemmest at file sine Negle hver Dag med Filen og det stive Sandpapir, saa de altid har deres bestemte Længde. Man skal ogsaa gøre sig det til Vane fra Barnsben at skubbe Neglebaandet tilbage med Haandklædet, hver Gang man tørrer sine Hænder.

**Med Neglebørste.**

Kan man rense Neglens forreste Kant blot ved at børste Neglene med en stiv Neglebørste, er det absolut det bedste. Lykkes det ikke at faa Neglene helt rene med Børsten, maa man forsigtig rense dem med en lille Træpind, og aldrig bruge Metal, endsige en Kniv til at rense Neglene med.



Det gælder om at holde Huden paa Albuer og Overarme blød og hvid ved at vaske dem grundigt med Sæbe og Neglebørste og bagefter gnide Albuer og Overarm ind med en fed nærende Creme, smaa cirkelformede Bevægelser rundt om Albuen og videre op mod Skulderen.

**Manicure.**

Engang imellem, ikke for sjældent, bør man give sine Negle en rigtig Omgang Manicure. Naar Neglene er filede til, masserer man dem rundt i Kanten med lidt Vaseline eller Koldcreme, og stikker dem nogle Minutter i varmt Sæbevand. Naar man tager dem op, tørrer man dem ganske lidt og skubber saa Neglebaandet godt tilbage med en lille Træpind, omviklet med Vat og dyppet i Neglevand. Klip aldrig Neglebaandet, men skulde der trods alt have vist sig en lille Neglerod, saa riv endelig ikke i den, men klip den forsigtigt af.

Hvis De vil lakere Deres Negle, det er jo en Smagssag, maa De i hvert Tilfælde sørge for, at den gamle Lak altid er fjernet fuldkomment, inden De lægger den næste paa.

**Naar Neglene brækker.**

Naar Neglene er tilbøjelige til at knække og spalte, og det er desværre blevet et Onde, som ses ret tit, efter at Moden med Lakering af Neglene har bredt sig, som den har, saa maa man i nogen Tid helst lade være med at bruge Lak, mens man daglig masserer Neglene med en Smørelse af tre Dele hvid Voks og ni Dele Olivenolie, som man smelter sammen og rører op med een Del Salt, een Del pulveriseret Harpiks og een Del pulveriseret Allun. Naar man har masseret Neglene, skal man vente et Kvarter med at vaske sig.

## Armene.

Gaasehud og ru Albuer.

Men til de smukke velplejede Hænder hører ogsaa velplejede Arme. Det ser meget lidt godt ud, naar vi er i Selskabsdragt, at Overarmene er røde og svagt nubrede, eller Albuerne skrubbede med grov graa Hud paa.

Gaasehuden paa Overarmene og Albuerne skal behandles efter samme Recept. Naar De er i Bad, børster De med en fed mild Sæbe og en stiv Neglebørste først Overarmene op og ned og saa Albuerne med smaa roterende Bevægelser, og naar De har tørret Huden efter Badet, gnider De saavel Overarme som Albuer ind med varm Olie eller med Deres nærende Creme, hvis De har en rigtig god en. Efter en Maaneds Forløb vil De selv være forbavset over den Forvandling, der er sket med Deres Arme.

## Fødder og Ben.

Velplejede.

At Fødderne skal holdes lige saa velplejede og soignerede som Hænderne, er en Kendsgerning, der heldigvis lidt efter lidt gaar op for Folk som Følge af Badelivets rivende Udvikling og Moden med de aabne Sandalsko, men det er ogsaa nødvendigt af andre Grunde end de rent forfængelighedsbetonede. Det hjælper ikke det fjerneste, at man ofrer baade Tid og Omhu paa hele sin øvrige Person, hvis man glemmer Fødderne. En lille Misdannelse, som piner og trykker i Skoen eller i Støvlen, vil med Lynets Fart sætte sine Spor i selv det mest velplejede Ansigt, og maaske efterlade de første Rynker.

Med Pimpsten.

Man maa holde sine Fødder fri for haard Hud, gnid dem dagligt under Fodsaalen med en Pimpsten, naar De gaar i Bad eller vasker Deres Fødder, hold Neglene som Fingerneglene, klippet i passende Længde og med nedskubbet Neglebaand.

Transpiration.

Hvis De lider af Transpiration paa Fødderne, maa De bade dem saa tit, De overhovedet kan komme til det, og skifte Strømper hver Gang, helst to Gange om Dagen. Det hjælper at gnide Fødderne efter Badet med Salicyltalcum eller drysse Borakspulver i Strømperne. Fodtranspiration er en Gene, som ingen Mennesker har Lov til at opgive at bekæmpe med alle til Raadighed staaende Midler.

Haar paa Benene.

I vore Dage, hvor Silkestrømperne bliver tyndere og tyndere, er det meget ubehageligt for Brunetter med de mørke Haar paa Benene, som ikke alene generer under de tynde Aftenstrømper, men ogsaa paa de mange Sportspladser, hvor vi færdes med bare Ben, Badestranden inklusive.

Søg for Himlens Skyld ikke at tage dem af med en Barbermaskine, saa vil de blive stive og volde Dem de frygteligste Kvaler. De kan enten nøjes med at blege dem med en Blanding af fem Dele 5 %'s Brintoverilte Opløsning, tilsat een Del Ammoniak, De væder en Vattot med Vædsken og fugter Haarene paa Benene, og lader dem tørre — helst i Solen. Efter et Par Behandlinger vil Haarene saa være ganske farveløse. Eller De kan købe en Sandpapirshaarfjerner »Streamline« og følge Brugsanvisningen. Allerbedst er det dog at fjerne Haarene med Voks. Angaaende Huden paa Lægge og Skinneben se under Armene, S. 119.

Fod-gymnastik.

Da vores Fødder ikke oprindelig er skabt til at lukkes inde i Læderfodtøj, lider de under det i Aarenes Løb. Mange Mennesker faar nedsunkne Fodrodsben, og det er klogt i Tide at modarbejde denne Tendens ved daglig barfodet at hæve sig tyve Gange paa de yderste Taaspidser — ganske langsomt, og hver Aften med Coldcreme at massere Fødderne ved først at trække i Tæerne med den ene Haand, mens man samtidig gnider haardt tilbage midt under Fodballen med den anden, og siden gnider op over Anklen.

## Iøvrigt.

Til et soigneret Ydre hører mange flere Ting end de her omtalte, en velholdt Skikkelse, men De kan læse om Vægt i Afsnittet om Ernæringshygiejne og om Gymnastik i Haandbogens tredie Bind.

Den smukke Holdning og harmoniske Gang, som sætter Prikken over I'et for den soignerede Fremtoning, følger af sig selv med den veltrænede, velholdte Skikkelse. Og hvis vi selv ønsker at have Glæde af Livet saa længe som muligt, sørger vi selvfølgelig for at holde os spændstige og velplejede, saa længe vi lever.

# SYGDOMSTEGN OG SYGDOM

Af Professor, Dr. med. H. C. GRAM

Vi skal i det følgende give nogle praktiske Raad vedrørende Vurderingen af forskellige Sygdomstegn og om de Forholdsregler, som Husmoderen maa træffe i paakommende Sygdomstilfælde. Derimod vil det ikke være muligt at give en Beskrivelse af de enkelte Sygdomme — end ikke de vigtigste, idet dette vilde kræve et helt selvstændigt Værk. Vi nøjes derfor med en Vejledning i Betydningsfuldheden af de alleralmindeligste Sygdomstegn og i de simple Forholdsregler, hvormed Husmoderen kan støtte den tilkaldte Læges Arbejde for at erkende Sygdommens Art og foreskrive den rette Behandling. Man kan som Lægmand sige, at her har vi et Sting eller en Krampe, men uden en lang og indgaaende Uddannelse vil ingen kunne afgøre, om Stinget er Tegn paa Lungehindebetændelse eller »Muskelgigt«, eller om Krampen skyldes Epilepsi eller Hysteri. Heri ligger Forskellen mellem Kvaksalverens og Lægens Virksomhed. Uden sikker Sygdomsbestemmelse er en fornuftig Behandling umulig. I Tvivlstilfælde maa Lægen hellere tilkaldes for ofte end for sjældent. I et Land som Danmark med smaa Afstande og stærkt udbygget Sygekasse- og Sygehusvæsen er det sjældent nødvendigt og næsten aldrig tilraadeligt, at Husmoderen selv uden sagkyndig Vejledning tager Affære i Sygdomstilfælde.

## DE ALMINDELIGSTE SYGDOMSSYMPTOMER

**Udslet paa Huden.**

Udslet paa Huden kan have en selvstændig Karakter eller være et Symptom paa mere eller mindre alvorlige indvendige Lidelser. Strengt lokale, ikke vædskende eller saardannende Udslet, som ikke ledsages af Feber, kan man til Nød behandle selv med milde, ikke irriterende Husraad, hvis man ikke har Grund til at tro, at de kan skyldes alvorlige Sygdomme som Syfilis, ved hvilken der dog i Reglen ogsaa er Udslet paa Slimhinderne. Kløe i Huden kan bekæmpes med Pudring eller Badning med Eddike eller Mentholsprit, men forværres Lidelsen, eller bedres den ikke nok, er Lægehjælp absolut at tilraade.

**Haaraffald og Skaldethed.**

Udtynding af Haaret, saaledes at store Mængder overalt redes af hver Dag, ser man i Rekonvalescensen efter Infektionssyg-

domme, men Haaret kommer da igen efter kortere eller længere Tid — og en eller anden ligegyldig men dyr »Haarbalsam« faar Æren. Almindelig Sløjhed fører ofte til et vist Haaraffald, og det er da bedst at konsultere Lægen. Egenlig Skaldethed med Dannelse af mere eller mindre »Flenskaldethed« i Tindingerne er ofte en Følge af specielle Haarsygdomme med fed Skældannelse. Penge til Haarbalsam fra Fabriker er i Regelen spildt. Lægen — særlig Hudspecialisten — kan undertiden standse Lidelsens Fremadskriden, men sjældent, som Patentpræparaterne i Reglen lover, »skaffe Haar paa skaldede Steder«.

Spredte cirkelrunde skaldede Pletter rundt om i Haarbunden kan skyldes Svamp eller den saakaldte Pletskaldethed, hvilke Sygdomme begge bør behandles af Lægen saa snart som muligt.

**Frostknuder og Silkestrømper**

Hos magre, yngre Mennesker med blaalige, kolde Hænder og Fødder vil Udsathed for Kulde og Fugtighed føre til Dannelsen af blodrøde Frostknuder paa Fingre og Tæer, eventuelt paa Ørene. Disse Knuder volder Smerte og Kløe og kan i værste Tilfælde omdannes til Saar, der har svært ved at hele. Da det drejer sig om et daarligt Kredsløb i Huden og daarlig Isolation af Hudens Kar, bør man søge at opfede disse Patienter og samtidig faa dem væk fra Arbejde, der udsætter dem for Kulde og Fugtighed. Ved let begyndende Frost kan man forsøge varme Bade med Frotteringer og Penslinger med f. Eks. lige Dele Kamfersprit og Jodsprit. Frostsaar bør forbindes med en desinficerende Salve som f. Eks. Lapissalve eller Perubalsamvaseline, men Behandlingen af disse sværere Tilfælde bør dog helst overlades til Lægen.

Beslægtet med Frostknuderne er »Silkestrømpe-Sygdommen«, blaalig Rødme og Hævelser paa Skinnebenene hos unge Piger, der i de tynde Silkestrømper udsættes for megen Kulde og Fugtighed. Kraftige Uldstrømper til udendørs Brug er det vigtigste Forebyggelsesmiddel.

**Hovedpine.**

Hovedpine vil de fleste Mennesker faa af og til, og hvis den optræder sjældent og kortvarigt uden at forstyrre Søvn eller Almenbefindende og har en rimelig Aarsag, som Overanstrengelse eller Misbrug af Tobak eller Alkohol, er det tilladeligt at nøjes med en Acetylsalicylsyretablet, Ro og kolde Omslag paa Panden. Svær vedvarende Hovedpine kan skyldes Betændelse i Næsens Bihuler,

Hjernelidelser, Blodtryksforhøjelser, Synsforstyrrelser og utallige andre Aarsager, der kun lader sig erkende og afhjælpe ved Lægeundersøgelse og Behandling.

Svimmelhed.

Udtrykket Svimmelhed anvendes om meget forskellige Fornemmelser, og det er for Lægens Forstaaelse af Tilfældet meget vigtigt, at man præciserer, om det blot er en almindelig Afmagtsfornemmelse, eller man føler, at alt drejer rundt, eller om der er Forstyrrelser af Ligevægten. Enhver Utilpashed eller Forgiftning kan ledsages af nogen Svimmelhed, men hvis den er stærk og gentager sig hyppigt, maa Lægen tilkaldes. Øre- og Hjernelidelser samt højt Blodtryk kan give Anledning til Svimmelhed.

Taareflod.

Irritation af Øjnene med stærk Vædsken kan skyldes Kulstøv og andre Fremmedlegemer under Øjenlaagene eller en Betændelse af Bindehinden. Hvis man har Mistanke om et Fremmedlegeme i Øjet og er lidt fiks paa Fingrene, kan man prøve at krænge Øjenlaagene ved Træk i Øjenvipperne, idet man for øverste Øjenlaags Vedkommende lægger en Tændstik tværs over Øjenlaaget; Fremmedlegemerne ses herved og kan fjernes med Snippen af et Lommetørklæde. Stærkere Rødme af Øjets hvide (Bindehinden) bør foranledige Tilkaldelse af Lægehjælp, da det kan være et Tegn paa alvorligere Øjenlidelser. En anden Aarsag til Taareflod er Tilstopning af de Kanaler, der fører Taarerne ned til Næsen, og her maa Øjenlægen træde til. Røde sammenklistrede Øjenlaagsrande og Betændelse i Øjenlaagenes Kirtler (Bygkorn) bør som Regel ogsaa behandles af Lægen. Ved lette Øjenbetændelser (Bindehindebetændelse) kan man i Nødsfald selv forsøge at bade Øjet med Borax-Øjenbadevand i et lille Øjenbadekar eller dryppe det ved Hjælp af en lille Pipette med Zinkøjendraaber nogle Gange dagligt.

Synsforstyrrelser.

Enhver Forstyrrelse af Synet kan være et Tegn paa alvorlige Øjenlidelser, saaledes at Lægen — eventuelt Øjenlægen — hellere maa spørges straks. Naar man efter det 40de Aar begynder at have svært ved at læse fint Tryk, er dette en naturlig Aldersforandring, der bør afhjælpes ved at søge Øjenlæge til Forordning af Briller. Man bør huske, at disse Briller med Mellemrum skal gøres stærkere. Børn er tilbøjelige til at holde deres Bøger altfor tæt til Øjnene, og dette bør bekæmpes, da Vanen kan begunstige Udviklingen af Nærsynethed. Trætte Mennesker



Badning af Øjet med Øjenbadeglas.

ser undertiden smaa sorte Punkter svæve for Øjnene, men dette er oftest et uskyldigt Fænomen, som foraarsages ved, at man bliver opmærksom paa de Smaafejl og Uklarheder, der findes i ethvert Øjes brydende Lag.

Næseblod.

Næseblod er umaadelig hyppigt og ofte uden alvorligere Betydning, hvis det kun drejer sig om mindre Mængder. I Reglen stammer Blodet fra Næseskillevæggen lige indenfor Næseboret. Større og hyppigt gentagne Næseblødninger bør behandles af Lægen, idet de kan svække og fremkalde Blodmangel.

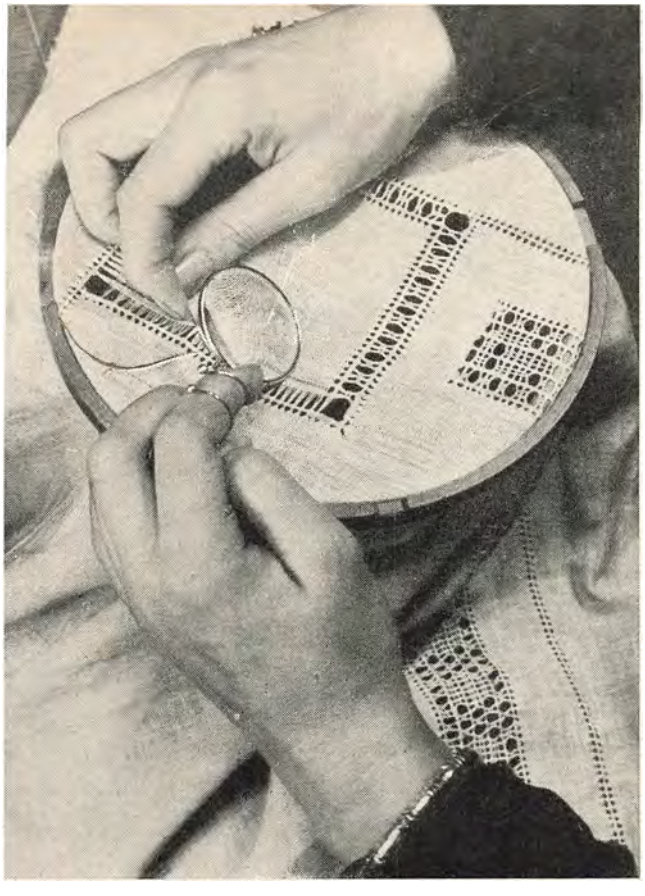
Snue.

Stærk Afsondring af Slim, Vædske eller Materie fra Næsen er oftest en uskadelig, men smitsom og akut generende Sygdom, der i Reglen behandles med Husraad. Man skal huske, at den er smitsom, og dække Næse og Mund ved Hoste og Nysen. Varer Snuen længere ved, kan den skyldes alvorligere Lidelser i Næsen og bør henvises til lægelig Behandling.

En helt anden Form viser sig ved tilsyneladende umotiveret, stærk vandig Afsondring fra



Drypning af Øjet med Pipette.



For ikke at trætte Øjnene med det hvide Broderi kan man bruge en Broderi-Lup, som sidder paa venstre Pegefinger.

Næsen. Hvis dette særligt indtræffer om Sommeren, kan der være Tale om Høfeber, d. v. s. Overfølsomhed for det i Luften svævende Støv fra Græs og Kornarter, og kun Lægen kan behandle disse Former.

Det skal lige nævnes, at stærk vandig Snue kan indtræde under Behandling med jodholdige Lægemidler. Mod den almindelige smitsomme Snue kan man med nogen Udsigt til Held blive vaccineret ved Indsprøjtninger, der helst skal foretages i August Maaned af Lægen.

**Ondt i Halsen.**

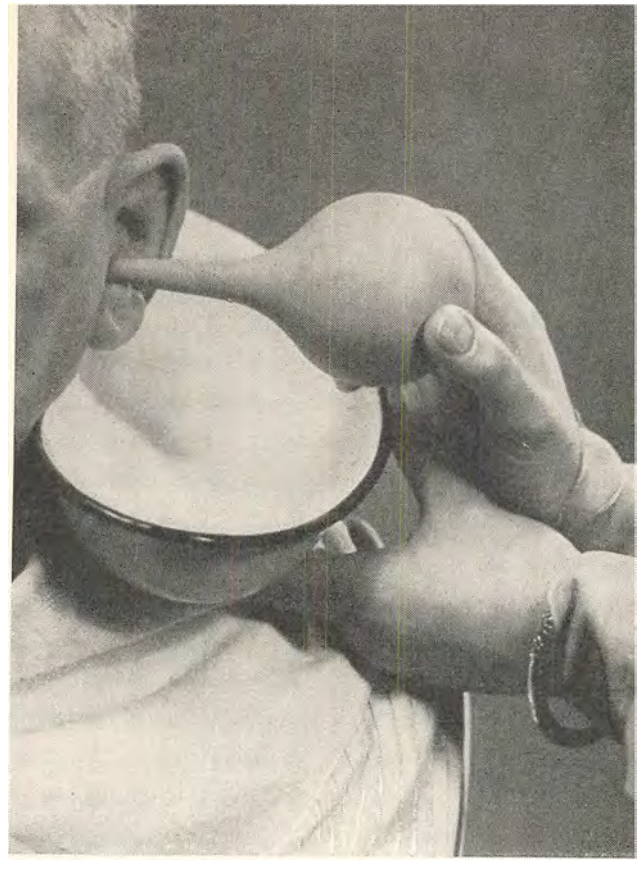
Der er en vis Tilbøjelighed til ikke at regne en Halsbetændelse for noget videre, men dette er urigtigt, baade fordi en Halsbetændelse kan være Tegn paa saa alvorlige Lidelser som Difteri, Skarlagensfeber og Gigtfeber, og fordi en Halsbetændelse i sig selv kan skade Nyrer og andre Organer og blive Udgangspunkt for en Blodforgiftning. Kald hellere Lægen for ofte end for sjældent til saadanne Lidelser.

**Polyper.**

Mange Børn faar ved Vækst af Næsesvælgrummets Lymfevæv en Tilstopning, der giver dem hyppigt Snue og gør dem trætte, sløje og sløve, ligesom Talen bliver snøvlende. Ved Mistanke herom bør Lægen tilkaldes for eventuelt at fjerne Polyperne ved en lille, ganske ufarlig Operation. Det er Synd at opsætte dette Indgreb, da Børnene ellers sættes tilbage i Udvikling.

**Ørepine.**

Smerter i Øret kan skyldes Mellemørebetændelse og er da ofte ledsaget af Feber. Da Opsættelsen af den nødvendige Udtøm-



Øret skylles forsigtigt ud med en Gummiballon.

melse af Materien kan ødelægge Trommehinden og faa Betændelsen til at brede sig til Knoglerne, bør Lægen tilkaldes snarest. Børn er tilbøjelige til at kalde Smerter i Kirtlerne ved Kæbevinklerne for Ørepine, men saadanne Kirtler fremkommer netop ogsaa ofte under de samme Omstændigheder, der fører til Mellemørebetændelse.

**Øresusen.** Ansamlinger af Ørevoks vil, naar der kommer Vand i Øret ved Badning, give Anledning til Tillukning af Øregangen med Tunghørighed, Boblen og Susen samt Svimmelhed, men lignende Tilfælde kan skyldes Betændelse i den ydre Øregang. Lægen kan med Ørespejlet afgøre, hvad der er i Vejen. Det fraraades at skylle Øret med Sprøjter, hvorimod en blød Gummiballon er mindre betænkelig, hvis man er sikker paa, at der ikke er Hul i Trommehinden. Anvendelse af vandskyende Vat under Badning er tilraadelig ved Dykning. Man bør aldrig rode og grave i Øregangen med haarde Instrumenter, da der herved kan fremkaldes Betændelse.

Talrige Ørelidelser og andre Sygdomme kan ledsages af Susen for Ørene, der blandt andet ogsaa kan fremkomme ved svær Blodmangel. Svære Tilfælde, der ledsages af Svimmelhed og tiltagende Tunghørighed, bør vække Mistanke om en Lidelse i det indre Øre (Menières Sygdom), og Lægen bør tilkaldes, inden Hørelsen har lidt for megen Skade.

**Døvhed.** Tunghørighed kan skyldes en Lidelse i det ledende System (Øregangen og Mellemøret) eller i det indre Øre (Labyrin-

then) og bør altid give Anledning til, at der søges Lægeraad paa et tidligt Standpunkt. Mange Tilfælde kan have en uskyldig Aarsag, som Tillukning af den eustachiske Øregang, der leder fra Mellemøret til Svælget; i saadanne Tilfælde mærker man ofte ved Hoste, Nysen eller Synkning smaa Smeld i Øret, naar Luften trænger gennem den ellers lukkede Gang.

Man bør aldrig uden Lægeraad købe dyre »Høreapparater«, da det Omraade, paa hvilket disse kan gøre Gavn, er begrænset.

Døvhed hos mindre Børn fører til Døvstumhed, og saadanne Børn bør saa tidligt som muligt henvises til Specialundervisning.

Hæshed. Hæshed optræder hyppigt ved »Forkølelse«, som følges af en let Strubekatarrh, og behandles med Husraad, hvilket vel nok er forsvarligt i de fleste Tilfælde. Enhver umotiveret eller længere varende Hæshed bør dog føre Patienten til Lægeundersøgelse, da den eventuelt kan skyldes Nervelammelse som Følge af Brystlidelser eller Svulstdannelser i Strubehovedet. Ved Difteri kan Hæshed være det første Tegn paa, at Sygdommen har angrebet Strubehovedet (Strubehoste), og Lægen maa saa tilkaldes ekspres. I Difteriens senere Stadium kan Hæshed være Tegn paa Nervelammelse.

Hoste. Hoste kan opstaa ved enhver Irritation eller Betændelse i Luftvejene lige fra Svælget og Struben ned til Luftrørsgrenene og Lungerne. Ved tør, irriterende Hoste bør man tænke paa, om ikke Vedkommende ryger for meget. Vedvarer Hosten trods fornuftig Levevis, og ledsages den af Feber, Opspyt, Sved, Appetitløshed eller andre Symptomer, maa den tages alvorligt, og man kan ikke længere nøjes med Husraad som Emsersalt og varm Mælk, Bolsjer, Lakritsmikstur, varme Drikke og lignende. Kun en omhyggelig Lægeundersøgelse kan give Sikkerhed for, at der ikke er Tale om »Slim paa Lungerne«, Lungebetændelse, Lungehindebetændelse eller Lungetuberkulose.

Opspyt. Betændelse i Luftvejene giver Anledning til en Afsondring, der opbringes ved Hoste. Dette Opspyt bør opsamles i et Krus med Laag og opbevares til Forevisning for Lægen. Efter Brugen bør Kruset desinficeres ved Kogning. I Reglen er Opspyttet hvidligt, slimet og skummende, men det kan blive mere gulligt grønt, hvis det indeholder Materie. Rødbrunligt Opspyt med et grønligt Skær findes ved svær Lungebetændelse og er et Faretegn, der



Lommespytteflaske.



Spyttekrus.

ubetinget bør respekteres. Bliver Opspyttet ildelugtende, er det Tegn paa alvorlig Lungelidelse. En lille Blodstribe i Opspyttet kan lejlighedsvis ses ved stærk Hoste under sværere Sygdom og bør altid vises Lægen.

Tuberkuløse Patienters Opspyt er smittefarligt og skal koges, inden det bortkastes, ligesom Kruset bør fyldes halvt med Karbolvand. Det anbefales at benytte en Lommespytteflaske med tætsluttende Laag.

**Blod-spytning.**

Opbringelse af lyst, skummende Blod er oftest Tegn paa Tuberkulose, men kan dog forekomme ved andre Lungelidelser. Ogsaa smaa Blodpropper, der fra Hjertet eller Blodaarerne kiler sig ind i Lungen, kan give Anledning til Blodspytning. Efter en Blodspytning skal den Syge holdes i Ro, og Lægen straks tilkaldes.

**Sting.**

Stikkende Smerter i den ene eller anden Side af Brystkassen er et hyppigt Symptom paa Lungelidelser som Lungehindebetæn-

delse og Lungebetændelse. Forekommer Sting sammen med Feber, er Lægehjælp ubetinget paakrævet, hvorimod man maaske, naar Almenbefindendet er fuldstændig uberørt, kan se Tiden lidt an, idet det da kun behøver at være lidt Muskelømhed.

Kortaandethed

Kortaandethed forekommer især ved sværere Lunge- og Hjertetilfælde samt ved Blodmangel og bør altid give Anledning til nærmere Lægeundersøgelse. Enhver meget stærk Anstrengelse giver Anledning til Kortaandethed, men sygelig Betydning har den kun, hvis den optræder ved uforholdsmæssigt ringe Anstrengelser eller endog i Hvile. Anfald af pludselig voldsom Kortaandethed og Lufthunger med pibende Aandedræt kan tyde paa ægte Astma — eventuelt paa svær Hjertesygdom, men det vil i Reglen være Lægens Sag at afgøre, hvad der foreligger, og hvad der bør gøres, idet Behandlingen alt efter Aarsagen er meget forskellig. Kortaandethed ledsages ofte i de sværere Grader af Blaafarvning af Hud og Slimhinder som Tegn paa daarlig Iltning af Blodet.

Smerter i Hjertet.

De fleste Hjertelidelser giver Kortaandethed og Hjertebanken, men mere lidt Tryk for Hjertet og Ubehag end egentlige Smerter. Stærkere Smerter optræder især ved alvorlige Hjerteforkalkninger hos ældre, og disse Smerter, der kommer i Anfald, ledsages af Angst og Kortaandethed og straaler hyppigt ud i venstre Skulder og Arm. Man ser dog undertiden lignende Smerter optræde uden Hjertelidelse — som Følge af en Slags Muskelgigt i Brystvæggens Muskler, der da er ømme. Det er kun Lægen, der i Tvivlstilfælde kan afgøre Sammenhængen.

Hjertebanken.

Enhver stærkere Anstrengelse og — særligt hos nervøse — Sindsbevægelser vil ledsages af hurtigere og stærkere Hjerteslag med Følelse af Hjertebanken. Optræder Hjertebanken mere umotiveret eller til Stadighed, kan det, men behøver ikke at være Tegn paa Hjertelidelser eller højt Blodtryk og Lungelidelser, der paavirker Hjertet. Kaffe og Tobakmisbrug giver ofte Anledning til Hjertebanken, men hvis forbedret Levevis ikke hjælper, bør Lægen tilkaldes for at afgøre, om der er Tale om en virkelig legemlig Lidelse, eller det blot er Nervøsitet (nervøst Hjerte).

Pulsen.

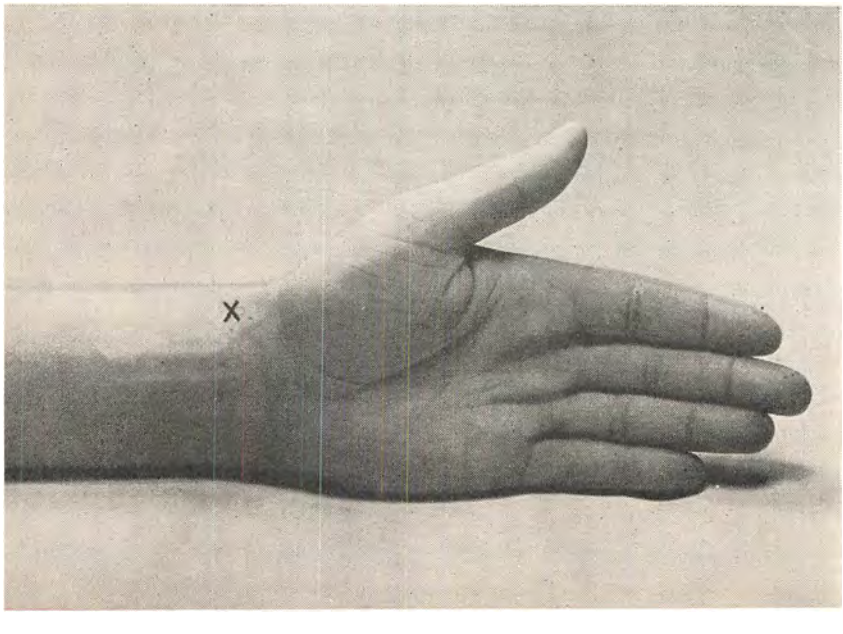
Pulsen føles bedst lige over Haandleddet paa dettes Haandfladeside og til den Side, hvor Tommelen sidder. I Ro tælles ca.

60—80 Pulsslag i Minuttet, og disse skal være lige stærke med regelmæssige Mellemrum. Lægfolk har ofte svært ved at afgøre dette, og i Tvivlstilfælde maa Lægen tilkaldes. Enkelte Uregelmæssigheder og en Uregelmæssighed, der rytmisk følger Ind- og Udaandingen, kan være ganske harmløse Symptomer. Ved Feber er Pulsen i Regelen hurtigere end normalt, idet Pulsslagene ofte følger Feberens Højde. Trænede Sportsfolk har i Ro ofte en paafaldende langsom Puls, men en Puls under 50 i Minuttet bør, da den eventuelt kan være Tegn paa alvorlig Lidelse, vurderes af Lægen.

**Kolik-smerter:** Koliksmerter, der i Karakter minder om Fødselsveer, fremkommer ved voldsomme krampagtige Sammentrækninger af forskellige hule Underlivsorganer som Galdegangen, Urinledere og Tarm. **Nyrekolik.** Nyrekoliksmerter, der føles som Smerter, der fra Lænderne straaler frem i den ene Flanke og undertiden helt ud i Kønsorganerne, fremkommer især, naar Nyresten vandrer gennem Urinlederen fra Nyren til Blæren. Urinen er herved ofte blodig eller indeholder ved Lægens Undersøgelse smaa Mængder Blod.

**Galdekolik.** Galdekoliken opstaar især, naar Galdesten vandrer gennem de snævre Galdegange, og føles som Smerter under højre Ribbensrand. Smerterne straaler ofte ud i Ryggen til højre Skulderblad.

**Tarmkolik.** Tarmkolik kan være lettere Smerteanfald, der skyldes Luftoppustning og Krampe i et Sted i Tarmen (Vindkolik), men sværere Former kan være Tegn paa Svulster eller Ar, der forsnævrer Tarmen. Koliken er karakteristisk ved, at den er voldsom og kommer i ofte ganske umotiverede Anfald med smertefri Mellemrum; den Syge føler det hyppigt, som om noget søger at presse frem




Krydset paa Haanden her viser Dem, hvor Pulsen skal føles.

mod en Hindring. Symptomet Kolik bør altid foranledige Tilkaldelse af Læge, hvilket paa Grund af Smerternes Voldsomhed i Reglen paabyder sig af sig selv. I Mellemtiden virker varme Omslag og Varmepose ofte dulmende, medens man, hvis Sygdommens Art ikke er erkendt, nødigt bør indgive Lægemidler, der kan tilsløre Billedet og vanskeliggøre Lægens Opgave.

Temperaturen bør maales og Urinen opbevares til Lægens Undersøgelse, da Undersøgelsen heraf kan give vigtige Fingerpeg.

**Trykken i Underlivet.**

Trykken i Toppen af Underlivet, »Hjertekulen«, er et umaadelig almindeligt Symptom, der kan ledsage de mest forskelligartede Mave- og Tarmlidelser (Mavesaar, sur Mavekatarrh, Syremangel, Galdesten, Forstoppelse og nervøs Dyspepsi etc.). Fornemmelsen kan variere fra let Tryk og Oppustethed til Sugen, abnorm Sultfornemmelse, Svien og Brænden eller rigtige Smerter. Hvad Lægen i Reglen ønsker at vide er: 1. Smerternes Karakter, 2. Smerternes Afhængighed af Fødeoptagelse og andre ydre Indvirkninger, 3. Smerternes Sæde og Udstraaling, 4. Smerternes tidsmæssige Forhold til Fødeoptagelse og deres Forhold efter Fødeoptagelsen.

Smerter, der optræder flere Timer efter Maaltider eller om Natten og lindres af Fødeoptagelse, tyder ofte paa Mavesaar eller sur Mavekatarrh.

Mange Mennesker faar lidt Trykken efter rigelig eller tung Føde og efter Nydelsen af Tobak og Alkohol, og som enligtstaaende isoleret Symptom bør lidt Trykken ikke vurderes for alvorligt og kan undertiden søges lindret ved et Husraad som ½ Theskefuld Natron eller Magnesia udrørt i lidt Vand. Gentager Tilfældene sig, eller kommer de uden paaviselige, diætetiske Forsyndelser, eller ledsages de af Appetitløshed, Afmagring og andre Symptomer, bør en nøjere omhyggelig Undersøgelse snarest finde Sted.

**Opstød.**

Luftopstød eller Opstød, der fører surt og bittert smagende Maveindhold op i Munden, kan ledsage de aller fleste Fordøjelseslidelser og har liden Betydning til Bedømmelsen af Lidelsens Alvorlighed. Større og larmende Luftopstød findes egentlig oftere ved nervøse Mavelidelser, hvor Patienten ustandselig foretager Synkebevægelser og derved pumper Mavesækken fuld af Luft, som denne nødvendigvis maa befri sig for ved Opstød. Prøv i

saadanne Tilfælde at lade Vedkommende holde en Prop mellem Tænderne, især efter Maaltiderne, da Luftsynkningen derved udelukkes.

Hikke. Hikke er en periodisk gentaget krampagtig Sammentrækning af Mellemgulvet med lydelig Udstødning af Luft. Mange Mennesker faar Hikke, hvis de drikker for hurtigt eller drikker noget meget varmt. En kortvarig Hikke uden andre Symptomer skal man ikke tage altfor alvorligt, men behandle med de almindelige Husraad, af hvilke vi særligt kan anbefale 20 Kamferdraaber paa et Stykke Sukker. Vedvarende ustillelig Hikke kan være Tegn paa en Hjernebetændelse og kræver da Lægehjælp.

Af alvorlig Betydning er Hikke ogsaa ved Underlivsbetændelser, hvor den kan være et af Tegnene paa Bughindebetændelse og fordre omgaaende Lægetilsyn. Lungehindebetændelse paa Lungernes Inderflade kan ogsaa foraarsage haardnakket Hikke.

Svien i Brystet. En Følelse af Svien og Brænden op gennem Brystet ledsager ofte de mest forskelligartede Mave- og Tarmlidelser, antagelig fordi surt Maveindhold trænger op i Spiserøret. Dette Sygdomstegn findes ret ofte ved lette som ved svære Mavelidelser og indtræder hyppigt efter fede og tungtfordøjelige Spiser eller overdreven Tobak- eller Alkoholnydelse.

Opkastning. Udtømning af Maven ved Opkastning kan fremkaldes ved at stikke Fingrene dybt i Halsen eller ved Indtagen af irriterende Stoffer og egentlige Brækmidler. Opkastning ledsager næsten konstant de svære Tilfælde af akut Alkohol- eller Tobaksforgiftning. Sygdomstegnet Opkastning har hos Mænd og Kvinder en noget forskellig Betydning, idet det i Reglen snarere fremkommer ved lettere Fordøjelseslidelser hos Kvinder, men hos Mænd først ved sværere Sygdomme. Ved umotiverede Opkastninger hos Kvinder bør man altid tænke paa Muligheden for Svangerskab og spørge om sidste Menstruations Tidspunkt. Stadige, voldsomme Opkastninger kan, særlig naar de indeholder gamle, forlængst indtagne Føderester fra foregaaende Dag, tyde paa alvorlige Mavelidelser med Forsnævring. Større Underlivssmerter (Koliker) ledsages ofte af Opkastninger, men Opkastning er ikke sjældent et Tegn paa Lidelse, hvis Aarsag ligger udenfor Mave- og Tarmkanaler. (Forgiftninger, Hjernelidelser, Søsyge, Nyrebetændelse i fremskredne Stadier etc. etc.). Hos en ellers robust og

sund Person er umotiveret Opkastning et mere betænkeligt Symptom end hos nervøse og svagelige Personer. Det opkastede bør opbevares under Laag til Forevisning for Lægen.

Kvalme. Kvalme danner ofte Indledning til Opkastning og ledsages tit af Trykken i Hjertekulen, øget Spytafsondring, Sløjhed og Sved. Mange Mavelidelser ledsages af Kvalme, og man maa erindre, at Aarsagen hyppigt kan være Forgiftninger, Hjernelidelser, Feber eller større og ubehagelige sjælelige Indtryk, ilde Lugt og almindeligt Ildebefindende. Ved Vurderingen af en Kvalmes Betydning maa man regne med vedkommende Persons Indstilling; nogle faar Kvalme af næsten ingenting, medens andre kun faar det, naar de er alvorligt syge.

Blodopkastning. Opkastning af større eller mindre Mængder mørkt Blod maa som Regel betragtes som et alvorligt Tegn, der tyder paa Mavesaar, sjældnere paa Bristning af Aareknuder i Spiserøret ved Leverskrumpning. En enkelt lille bitte Blodstribe i den sidste af mange voldsomme Opkastninger kan dog være et ret harmløst Fænomen, der f. Eks. kan ses ved svær Søsyge. Lægen maa som Regel straks tilkaldes, og den Syge holdes roligt i Sengen og skal intet have at spise eller drikke før efter Lægens Forordning. Større Opkastninger af Blod medfører som Regel betydelig Blodmangel, hvis Gener lindres, naar Patienten ligger ned, og Fodenden af Sengen hæves. Stærkt forandret brunt Blod, der ligner Kaffegrums, opbringes af og til ved Kræft, men ogsaa ved aragtig Forsnævring af Maveporten som Følge af Saar. Det opkastede bør saavidt muligt som Helhed gemmes, saa at Lægen kan bedømme Blødningens Styrke.

Forstoppelser. Forstoppelse kan være et Tegn paa alvorligere Tarmlidelser, men er hyppigst et Tegn paa en Svækkelse af Tyktarmens Funktion eller Endetarmens Udtømmelse. Aarsagerne skal søges i: 1. Forsømmelse og Tilsidesættelse af den normale Afføringstrang. 2. Uhensigtsmæssig Kost uden grovere Plantedele eller med for ringe Vædskeindtagelse. 3. Medfødt Træghed af Tarmens Bevægelser. Undtagen de Tilfælde, hvor Afføringen under Sengeleje tilfældigt udebliver en Dag eller to, er Selvbehandling med Afføringsmidler eller Lavementer en Uting, der nedsætter Muligheden for Genvindelse af normal Tarmfunktion og medfører Brug

af stedse stærkere Midler. Paase, at Børnene har Afføring, og at de hver Dag giver sig Tid til det, og sørg for at Kosten ikke er for tør. Søg Lægen, saa snart en Forstoppelse ikke viger for saadanne Forholdsregler, og brug uden hans Raad kun saa simple og uskadelige Midler som Paraffinolie og Hørfrø i Spiseskefuldedoser. Brug aldrig de opreklamerede Salte og Patentpiller, der spekulerer i Folks Uvidenhed og Lettroenhed. De bevirker kun, at De dog senere maa til Lægen, og at Chancerne for Helbredelse da er blevet ringere, og Kuren i hvert Fald bliver mere langvarig. Lavementer kan man give en enkelt Gang ved akut Forstoppelse, men ellers kun efter Lægens Raad. Vandlavement bestaar af ca. 1 Liter let, lunkent Vand, der indhældes med et Udskylningsapparat, saaledes at den indfedtede Spids paa Enden af Slangen indføres i Tarmen. Virkningen kan forstærkes ved Tilsætning af en Barneskefuld brun Sæbe, opløst i Vandet. Glycerinlavement gives med en lille Glycerinsprøjte, hvormed ca. 10—15 g Glycerin indsprøjtes i Endetarmen. Olielavementer paa ca. 200 g Sesamolie, Rapsolie eller Jordnødolie indhældes lunkent i Tarmen med Udskylningsapparat; i Modsætning til de andre Lavementer skal Olielavementet blive i Tarmen Natten over for at blødgøre haarde Knolde. Man gør bedst i at lægge et Voksdug og et Haandklæde tværs over Sengen under Sædet, idet det kan hænde, at lidt Olie siver ud.

Diarrhoe.

Hvis Tarmbevægelserne paaskyndes for meget, naar Tarmen ikke at opsuge Fødens Vand, og Følgen bliver flere tyndtgrødede eller helt flydende Afføringer ofte ledsaget af Kneb i Maven. Hyppigste Aarsag til Diarrhoe er en Tarmkatarrh, foranlediget ved Bakterier, fordærvet Føde, svært fordøjelig og irriterende Kost eller lignende. En enkelt Dags Diarrhoe, der ikke ledsages af stærkere Smerter, Feber eller svært Ildebefindende, kan man oftest behandle med Husraad som Stoppekost: Te, Mariekiks og senere eventuelt Blaabærsuppe, Salep og Risvandgrød samt et Par Albumintannat-Tabletter nogle Gange daglig eller et Par Vismuthsalicylat-Tabletter nogle Gange daglig. Vedvarer Diarrhoen, eller ledsages den af andre Symptomer, bør Lægen tilkaldes. En Kost, der undertiden stopper en Diarrhoe (Sommerdiarrhoe) ret prompte, bestaar kun af kogt Vand og raa Æblemos (skrællede raa Æbler, der har passeret Kødhakkemaskinen). Patienter med Syremangel

i Maven faar ofte Diarrhoe, men denne Aarsagssammenhæng kan kun opklares ved lægelig Undersøgelse.

Man bør erindre, at en Forstoppelse kan føre til Diarrhoe, naar de haardt indtørrede Afføringsknolde irriterer Tarmen.

Indeholder Afføringen Blod eller Slim, bør Lægen straks tilkaldes, da der kan være Tale om alvorligere — eventuelt ogsaa smitsomme — Tarmlidelser som Blodgang (Dysenteri). En Afføringsprøve bør altid opbevares, naar Lægen tilkaldes til en Diarrhoe, og man bør bestræbe sig for nøjagtigt at fortælle, hvad den Syge har nydt i den sidste Tid.

**Sort Afføring.**

Blødninger fra Maven og den øverste Del af Tyktarmen vil paa Grund af Blodets Omdannelser farve Afføringen kulsort, og dette Tegn er ret alvorligt, saa at Lægen straks skal tilkaldes. Man bør dog huske, at Vismut, Kul og Jernmedicin ogsaa farver Afføringen sort, og oplyse Lægen om Indtagelsen af saadanne Midler, for at den Syge ikke unødvendigt skal blive underkastet en streng Kur. Smaa Blødninger fra Maven kan kun paavises ved kemiske Undersøgelser, der først bør ske, naar den Syge i tre Døgn ikke har nydt Kød eller Kødpaalæg i nogen Form.

**Blod i Afføringen.**

Rødt Blod i Afføringen skyldes i Regelen Blødninger fra Endetarmen eller nederste Del af Tyktarmen. Ofte skyldes dette Hæmorrhoider, men hermed bør man ikke slaa sig til Ro uden lægelig Undersøgelse, idet Aarsagen ogsaa kan være af alvorligere Art (svær Endetarmsbetændelse, Endetarmssvulster).

**Slim.**

Slim udenpaa Afføringen kan skyldes Irritation af Tarmen ved Forstoppelse eller Tyktarmskatarrh og bør foranledige Lægeundersøgelse og Behandling.

**Smerter ved Afføring.**

Stærke Smerter ved Afføringen skyldes ofte Dannelsen af en lille Revne ved Endetarmsaabningen. Saadanne smaa Revner faar sjældent Ro til at læges, og man kan lige saa godt først som sidst gaa til Lægen for at faa Lidelsen behandlet — eventuelt ved en lille ublodig Operation. Hæmorrhoider fremkalder ofte Smerter ved Afføringen samt Blødning og kan ikke altid ses udvendig. Smøring af udvendige Hæmorrhoider med Rectol-Salve og Indførsel af smertestillende Hæmorrhoidal Stikpiller i Tarmen kan forsøges som Nødhjælp, men bør ikke føre til Udskydelse af Lægens Tilkaldelse.

Orm.

Af Indvoldsorm findes her i Danmark Spolormen, Børneormen, Piskeormen og Oksens Bændelorm, medens andre Lande huser langt flere og alvorligere Ormformer som Tarmsnyltere. Alle Indvoldsorme er hvidlige. Spolormen er paa Størrelse med en Regnorm, men noget tykkere, Børneormen er ganske lille, under 10 mm, Piskeormen atter en Del længere, men tyndere i Forenden end i Bagenden, og Bændelormen bestaar af et lille Hovede med fire Sugeskaale og en Række flade, firkantede Led, der oftest afgaar enkeltvis eller i kortere Kæder.

Spolormen giver i Reglen kun ubestemte Tilfælde som Uro og Mavesmerter, og det samme gælder egentlig i Reglen hvide Piskeorme og Bændelorme, hvilken sidste dog ofte volder Gene ved Leddenes Afgang, der sker af sig selv uden samtidig Afføring. De smaa Børneorme kryber derimod om Natten ud af Tarmen for at lægge Æg og foraarsager derved en ret ulidelig Kløe omkring Endetarmen og Kønsdelene.

Spolormens og Piskeormens Æg faar man især i sig ved Indtagelse af Føde, der er besudlet ved menneskelig Afføring, som er benyttet til Gødning for Jordbær, Salat og andre paa Jorden voksende Frugter og Grøntsager, som nydes raa. Børneormen rummer desuden Fare for Selvsmitte, naar Æggene ved Kløen kommer op under Neglene. Bændelormens Æg optages af Kvæget og udvikler sig i Koens Muskler til en Tinte, der spist af et Menneske, vokser ud til den mange Meter lange Bændelorm, (blodig Bøf, Boeuf Tartar, raa Kødfars). Behandlingen, der nødvendigvis maa anvende giftige Stoffer, bør altid ledes af Lægen, og man skal ikke spilde sine Penge paa »Ormete« og lignende. Forebyggelse af Ormesygdomme fremgaar af det ovenfor anførte. Gem altid de »Orme«, de finder, helst i en Flaske med Vand, saa at Lægen kan se dem. Slimstumper og Plantetrevler kan nemlig for Lægfolk skuffende ligne Orm.

Underlivssmerter.

Vi har tidligere omtalt Smerterne ved Kolik-Anfald, men talrige andre Lidelser af Underlivsorganerne kan give Smerter af mere eller mindre udpræget Karakter. Det er vanskeligt eller umuligt for Lægfolk at bedømme saadanne Smerters Betydning. Enhver udtalt Smerte i Maven, der ikke er forklaret ved en rimelig og uskyldig Aarsag (Menstruation), bør helst føre den Paagældende til Lægen. Ganske særligt gælder det Smerter i højre Side

af Underlivet nedad, der kan være Tegn paa Blindtarmsbetændelse. Det bør absolut ikke opsættes, hvis der er Ømhed og Haardhed af Bugvæggen her, hvis der er Feber, eller hvis Afføring og Afgang af Vinde standser.

Udflod.

Udflod er et meget hyppigt forekommende Fænomen hos mange Kvinder. Hvis det kun forekommer lejlighedsvis i ringe Grad og er hvidligt, har det ringe Betydning, men Selvbehandling med Udskylninger i lang Tid kan være skadelig og tjene til at forøge Irritationen. Hvis Udfloddet er gult og materieagtigt, bør Lægen konsuleres, ganske særligt hvis der samtidig er Smerter i Underlivet eller Feber, idet der da kan være Tale om Underlivsbetændelse eller en gonorrhoisk Infektion. Blodigt, kødvandslignende Udflod forekommer især ved ordartede Svulster, og enhver Opsættelse af Lægebehandling er da livsfarlig.

Blødning (fra Livmoderen) Menstruation.

Den normale Menstruation, der varer nogle Dage og kommer med ca. 4 Ugers Mellemrum, kan, uden at der foreligger alvorlig Lidelse, være forstærket, idet den dels varer længere, dels er saa stærk, at der i Stedet for blodig Vædske afgaar hele Blodklumper. En enkelt for stærk Menstruation bør næppe forurolige, men gentager Fænomenet sig, maa Lægen hellere raadspørges, inden der udvikler sig Tegn paa Blodmangel. Endnu mere gælder dette, hvis Blødning optræder uregelmæssigt eller til Stadighed, og allermest hvis der efter Overgangsaarene atter kommer Blodafgang. Meget ofte vil Overgangsalderen, uden at dette som Regel har alvorligere Betydning, indledes med et Par stærkere Blødninger. Godartede Bindevævs-Muskelsvulster giver ofte stærke Blødninger.

Næsten alle Kvinder befinder sig noget mindre vel under Menstruationen og særligt paa dennes første Dag, men er Besværlighederne stærkere, og ledsages de af voldsomme veagtige Smerter, er Lægeundersøgelse paa sin Plads, idet der kan være Forsnævring af Livmoderens Kanal eller andre Forstyrrelser, der er tilgængelige for Behandling.

Udeblivelse af Menstruation.

Udebliven af Menstruationen vil hos en Kvinde før Overgangsalderen (40—52 Aar) først og fremmest henlede Opmærksomheden paa Muligheden af Svangerskab, og det er vigtigt at vide, at Lægen selv paa de tidligste Stadier ved Foretagelse af

en Urinundersøgelse paa Seruminstituttet kan skaffe en hurtig Afgørelse af Spørgsmaalet. Man maa dog erindre, at ogsaa andre Forhold for en Tid kan bringe Menstruationen til Ophør, idet dette f. Eks. ikke sjældent indtræder hos unge Piger, der forandrer Kost og Opholdssted.

Det endelige Ophør af Menstruationen finder i Reglen Sted omkring det 46. Aar (40—52 Aar), og ofte vil der da samtidig være nogen Nervøsitet, Hedestigninger eller Hjertebanken. Lægen vil ofte kunne lindre disse generende Følgetilstande.

Urinen.

Den i eet Døgn ladte Urinmængde varierer oftest mellem 1—1½ l, men kan iøvrigt veksle meget med Vædskeindtagelsen og Sved. Mindre Urinmængde plejer at gøre Vandet mørkt, større Mængder lyst. Ved Sukkersyge udskilles saaledes større Mængder ganske lys, kun ganske svagt gult Urin. Ved begyndende Gulsot bliver Urinen mørk, lagerølfarvet, ved udtalt Gulsot er den helt sortbrun, og ryster man den, bliver Skummet gult. Tilstedeværelsen af Æggehvide røber sig ikke ved almindelig lagttagelse, og det samme gælder Sukker, hvorimod Blodblanding i lettere Tilfælde giver en let rødlig grøn Misfarvning og i sværere gør Urinen udtalt blodig.

Materie gør Urinen uklar, men det samme kan ske ved Udfældning af talrige Salte, hvilket sidste ikke har nogen sygelig Betydning. Hvis uklar Urin er forbundet med Fornemmelser af en eller anden Art, bør Lægen tilkaldes, ellers behøver man ikke at tage det for alvorligt. Udfældede Salte opløses i Reglen igen, hvis Urinen enten opvarmes til Kogning eller tilsættes lidt Syre.

Ved Feber og efter stærk Sved eller ringe Vædskeindtagelse udskiller Urinen ofte ved Henstand et stort gulligrødt Bundfald, der bestaar af Urinsyre og ikke kan siges at have nogensomhelst sygelig Betydning. (Dette Bundfald svinder ved Opvarmning).

Vandladningsbesvær.

Svie og Smerter ved Vandladningen samt hyppig Vandladning forekommer oftest ved Nyrebækken- og Blærebetændelse samt ved Blæresten og Blæresvulster, ofte ledsaget af Feber. Lægen bør da snarest have Lejlighed til at undersøge Vandet. For ikke at vildlede Lægen ved Tilblandinger af Slim og Materie fra Moderskeden bør man, inden Prøven lades, foretage en omhyggelig Afvaskning og eventuelt midlertidig sætte lidt Vat i Moderskedens Aabning. Hyppig og rigelig Vandladning forbundet

med Tørst, men uden egentligt Vandladningsbesvær, er et af de almindeligste Tegn paa Sukkersyge.

Saavel hos Mænd som hos Kvinder er Svien ved Vandladningen og slimet og senere materieagtigt Udflod et Tegn, der forekommer ved gonorrhoisk Betændelse, og ved den ringeste Mistanke herom bør Lægen snarest have Lejlighed til at foretage en bakteriologisk Undersøgelse af Materien. Hvis man lader Vandet lidt før Undersøgelsen, kan Urinrøret for en Tid skylles rent, saaledes at Fundet bliver negativt trods en eksisterende Betændelse. En helt anden Type Vandbesvær fremkommer ved Forsnævringer af Urinrøret som Følge af gamle Betændelser eller Forstørrelse af Blærehalskirtlen; dette sidste ses især hos ældre Mænd, der begynder at lade Vandet hyppigt om Natten, og dog ikke helt kommer af med det. Ogsaa Nervelidelser — særlig Rygmarvslidelser — kan give Vandladningsforstyrrelser med Tilbageholdelse af Vandet eller ufrivillig Vandladning.

**Ufrivillig Vandladning.**

Ikke faa Kvinder har særligt efter Fødsler en Svækkelse af Blærens Lukkemekanisme, saaledes at de ved Latter eller af anden Aarsag faar en i Reglen ringe Afgang af Urin. Hyppigere endnu er den ufrivillige Vandladning hos Børn. Den sker hyppigst om Natten under dyb Søvn, og det nytter ikke at skænde paa Børnene; det gør i Reglen kun ondt værre. Man kan forsøge at vække Børnene til en bestemt Tid og kun give dem lidt at drikke om Aftenen, men hjælper det ikke, maa Lægen træde til. Langt alvorligere end denne Form, der oftest forsvinder med Alderen, er den ufrivillige Vandladning, der er Følge af svære Rygmarvslidelser, ved hvilke der hyppigst er Urintilbageholdelse, saaledes at Blæren flyder over, naar den er tilstrækkeligt stærkt udspilet.

**Vinde.**

Luftafgang fra Tarmen er en normal Foreteelse, og det er et alvorligt Tegn paa Tarmlammelse, hvis der i længere Tid ikke afgaar den mindste Vind. Efter visse grove Plantespiser kan Vindenes Antal blive stærkt forøget. Mængden af Tarmluft er forskellig hos forskellige Personer. Stærk Luftudvikling i Tarmen kan give Anledning til milde kolikagtige Smerter, særligt hvis Vindene af Sømmelighedshensyn maa holdes længe tilbage. Man kan eventuelt ved generende Vinde prøve at indskrænke den grove Plantekost og tage nogle Kultabletter, men da Aarsagerne

kan være meget uensartede, er det i Reglen kun Lægen, der kan have Udsigt til at hjælpe.

**Bleghed.** Bleghed tydes af Lægfolk i Reglen som Tegn paa Blodmangel, men i Virkeligheden kan bleg Farve have meget forskellig Betydning. Blonde, lidt fede Mennesker ser ofte lidt blege ud trods en udmærket Blodprocent, og ethvert Ildebefindende, særlig Kvalme, kan gøre dem ligesaa blege, som hvis de havde Blodmangel. Man skal mere lægge Mærke til Læberne og Øjenlaagenes Inderside end til Huden, men i Tvivlstilfælde bør man ikke give sig til at eksperimentere med Behandling af en tvivlsom »Blegsot«, men overlade Afgørelsen til Lægen.

**Gulsot.** Gulsot fremkommer især under tre Omstændigheder: 1. Naar Galdens Afløb hindres. 2. Naar Levervævet er sygt. 3. Naar store Mængder af Blodlegemer ødelægges i Organismen. Indenfor disse Grupper er endda tillige forskelligartede Sygdomme repræsenterede, og en Gulsot er under alle Omstændigheder et saa vigtigt Sygdomstegn, at der uden Tvivl maa tilkaldes Læge. Lægen bør helst hentes om Dagen, da selv en svær Gulsot ikke kan ses ved kunstigt Lys. Man bør opbevare Urin og Afføring til Lægen, idet denne som Regel ønsker at se, om Urinen er stærkt farvet (Galdeudskillelse), eller om Afføringen er lys, lerfarvet (manglende Galdeafsondring).

En begyndende Gulsot kan dækkes af Hudens Farve og ses da bedst paa det »hvide i Øjnene«.

**Blaafarvning af Huden.** Ved utilstrækkelig Iltning af Blodet bliver Hudfarven mere eller mindre blaalig. Svære Lunge- og Hjertelidelser giver en saadan almindelig Blaafarvning. Mere lokale Blaafarvninger af f. Eks. Næse, Øren, Hænder og Fødder kan skyldes lignende lettere Tilfælde eller Kuldepaavirkning eller lokale Kredsløbsforstyrrelser. Lokal Blaafarvning af Hænder og Fødder kan være et ganske uskadeligt Tegn, men stærkere Blaafarvning vil, hvis den ledsages af Kortaandethed eller andre Symptomer, være et saa alvorligt Tegn, at der straks bør gaa Bud efter Lægen. Misbrug af visse Hovedpinepulvere kan ogsaa ved Omdannelse af Blodfarvestoffet gøre Hud og Læber blaa.

**Besvimelse.** Store sjælelige Indtryk og Ildebefindende af næsten enhver Art kan bevirke en Besvimelse, der foraarsages

ved, at Blodet samler sig i Underlivet og ikke fylder Hjernens Blodkar. Læg den syge fuldt udstrakt med lavt Hoved og forsøg ikke at give ham eller hende noget at drikke, da dette blot gaar i den gale Hals. En almindelig Besvimelse indledes i Reglen af Bleghed, Kvalme og Sortnen for Øjnene og varer kun kort. Kommer den besvimede ikke til sig selv i Løbet af faa Minutter, eller faar han Kramper og lignende, bør Lægen omgaaende tilkaldes. Naar den Besvimede er kommet til Bevidsthed igen, er det ingen Skade til at give et Glas Vin eller 20 Kamferdraaber. Mange Besvimelser kan standses, hvis Vedkommende i Tide lægger sig ned eller, om dette ikke er muligt, bøjer sig dybt forover med Hovedet helt nede mellem Knæene.

**Kramper.**

Ved Kramper forstaar man voldsomme ufrivillige Muskelsammentrækninger. Lokale Kramper som Lægge- og Fodkramper optræder hyppigt om Natten særligt efter Overanstrengelse af Benets Muskler eller ved visse Bevægelser. Saadanne Krampers Optræden begunstiges undertiden af Sukkersyge. En Læggekrampe vil i Reglen ophæves, naar man træder fast ned paa Foden.

Andre Krampeanfald i Hænder og Fødder kan skyldes Forstyrrelser af Biskjoldbruskkirtlerne, hvilket ofte kan give Anledning til Strubekrampe med Blaafarvning. En Del Tilfælde af Børnekramper er af denne Art.

Svære Kramper med rykvise Bevægelser af alle Lemmer og Bevidstløshed forekommer ved Epilepsi, Fødekramper og visse Former af Nyrelidelser samt kronisk Alkoholforgiftning. Bevidstløsheden kommer ofte saa pludseligt, at den Paagældende slaar sig alvorligt og bider sig i Tungen, ligesom Vand og Afføring kan afgaa ufrivilligt. For Lægfolk, ja selv for Læger, kan det være svært at skelne saadanne Anfald fra hysteriske Kramper, der ofte er endnu voldsommere.

En Patient med Krampe skal lægges ned, saa at han ikke kan slaa sig, og eventuelt sættes en Ske med en Klud om mellem Tænderne for at hindre Tungebid. I Reglen gaar Anfaldet straks over, men hvis det er muligt, bør en Læge se Anfaldet — om ikke paa anden Maade saa ved nogen Tids Indlæggelse paa Hospitalet.

**Lammelse.** Lammelse er Ophævelse af Evnen til at bruge een eller flere Muskler. Lammelsen kan være fuldstændig eller delvis. Hvis Lammelsen rammer Nervetraadene eller Nervekærnerne i Rygmarven, vil de lammede Muskler hurtigere vise Svind. Nogle Lammelser kommer langsomt og snigende, andre pludseligt som et Slag. Lammelserne ved Børnelammelse kan ramme flere eller færre Muskelgrupper og vil, da Sygdommen træffer Rygmarvens Nervekærner, give stærkt Svind af de syge Muskler, men en vis Reparation vil finde Sted i Løbet af det første Aar efter Sygdommen. Halvsidige Lammelser, der rammer Arm og Ben i den ene Side, er i Reglen en Følge af Hjerneblødning og kommer pludseligt som et Slagtilfælde, der lige straks antages for en almindelig Besvimelse. Halvsidig Ansigtslammelse kan skyldes samme Aarsag, men kan ogsaa foraarsages af Ørelidelser og lignende, der rammer Ansigtsnerven paa den ene Side, hvorved Munden bliver skæv og Panden ikke kan rynkes. Enhver pludselig eller gradvis opstaaet Lammelse er et meget alvorligt Symptom, der straks bør føre Patienten til Lægen.

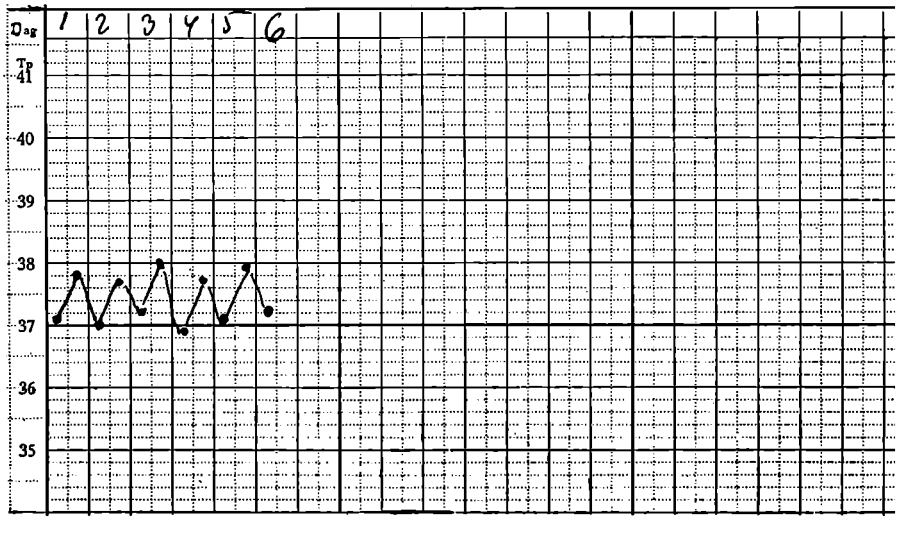
**Følleforstyrrelser.** Følesansen kan rammes ved Nervebetændelser eller Lidelser i Hjerne eller Rygmarv. Lette Irritationer giver kriblende Fornemmelser (Myrekryben), medens der ved sværere indtræder en Ophævelse af Følelsen i større eller mindre Egne af Legemet. Ved Rygmarvslidelser kan visse Nervebaner afbrydes, saaledes at Smertesansen og Følelse af Varme og Kulde tabes, medens Følelsen af Berøring er bevaret. Ved visse Sygdomme som Rygmarvstæring er det især Følelsen af Lemmernes Stilling, der gaar tabt, og denne Mangel kan efterhaanden gøre den syge ligesaa hjælpeløs, som hvis han var lammet.

Til Beroligelse kan det bemærkes, at Følelse af Kriblen og Prikken i Arme og Ben eller andetsteds kan ledsage mange lette lokale Sygdomme, uden at dette er Tegn paa nogen egentlig Nervelidelse, men i Tvivlstilfælde er Lægen den eneste, der kan afgøre Spørgsmaalet.

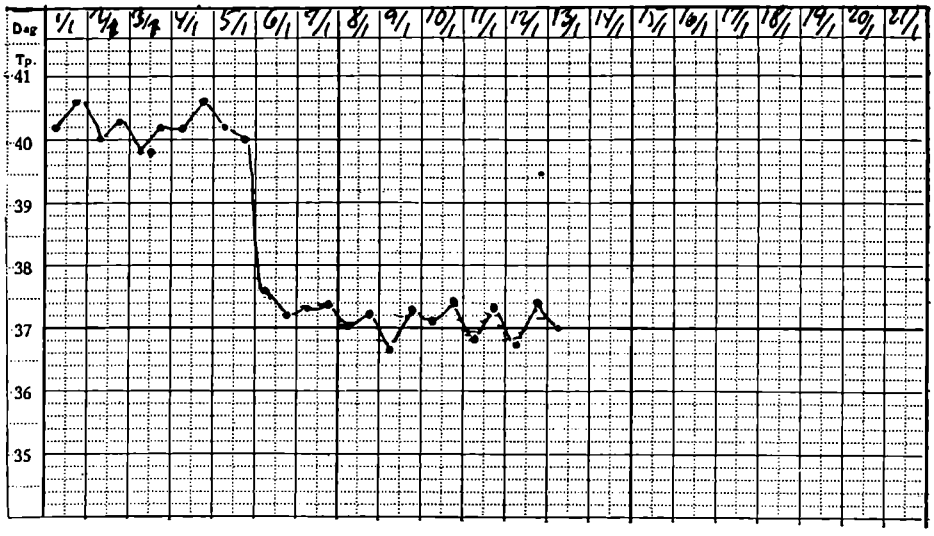
**Feber og Temperaturstigning.** Temperaturen maales her i Landet praktisk talt altid ved Indførsel af et Lægetermometer i Endetarmen. Termometret indfedtes med lidt Vaselin og holdes inde tre Minutter. Termometret er et Maksimumstermometer, hvorfor man efter Aflæsningen maa slaa det ned ved et Par raske Slag med Armen, idet

Termometret holdes i den øverste Ende. Da Termometret ikke taaler Kogning, maa det renses ved Afvaskning med Vat og Sprit. Almindeligvis ønsker Lægen Temperaturen taget om Morgenen lige efter den syges Opvaagnen og om Eftermiddagen ved 6—7 Tiden. Det er under en Febersygdom praktisk at afsætte disse Temperaturer paa en Kurveseddel, der foroven bærer Rum til Datoerne og til venstre en Temperaturskala. For hver Dato findes to Kolonner, i den første af disse sættes Morgentemperaturen, i den sidste Aftentemperaturen som Prikker, der forbindes med Streger. Normalt ligger Morgentemperaturen under 37 Grader Celsius og Aftentemperaturen under 37,6 Grader Celsius. Lave Temperaturer har ringe Betydning, saalænge de ikke falder under 35 Grader Celsius, men Forhøjelser tyder næsten altid paa Sygdom og skyldes i Reglen en Infektion, selv om ogsaa andre Lidelser kan foraarsage Feber. Hede Bade og meget voldsomme Anstrengelser kan forbigaaende sætte Temperaturen i Vejret, og Morgentemperaturen kan blive næsten lige saa høj som Aftentemperaturen, hvis den ikke tages kort efter Vedkommendes Opvaagning.

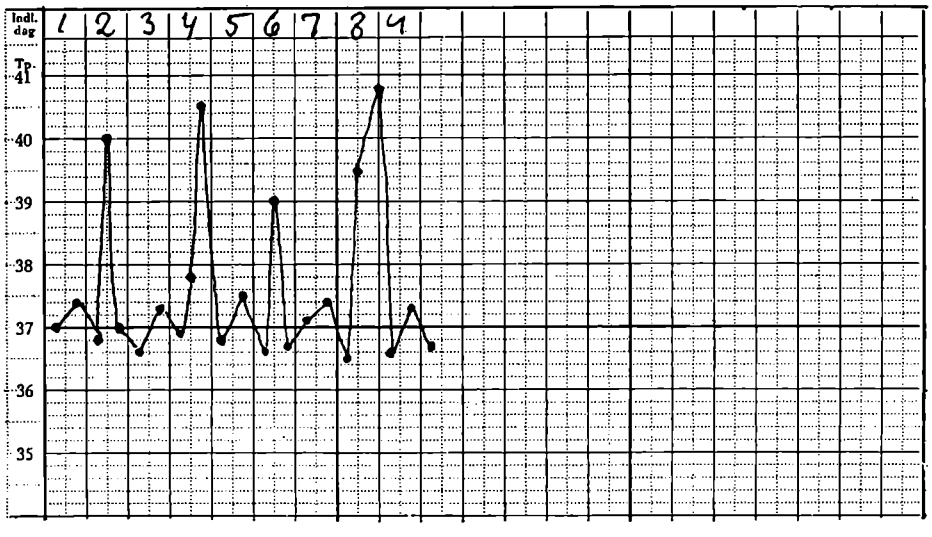
Enhver Feber, der ikke kan forklares ved ganske uskyldige Forhold, bør give Anledning til Tilkaldelse af Lægehjælp. Kun yderst sjældent bliver Feberen saa høj, at den i sig selv er en Fare for Patienten og maa bekæmpes. Feber er ingen Sygdom, men et Sygdomstegn, maaske ofte en gavnlig Reaktion, hvormed Organismen værger sig mod Smitte og anden Sygdom. Hvis man inden Lægens Ankomst giver feberstillende Midler som



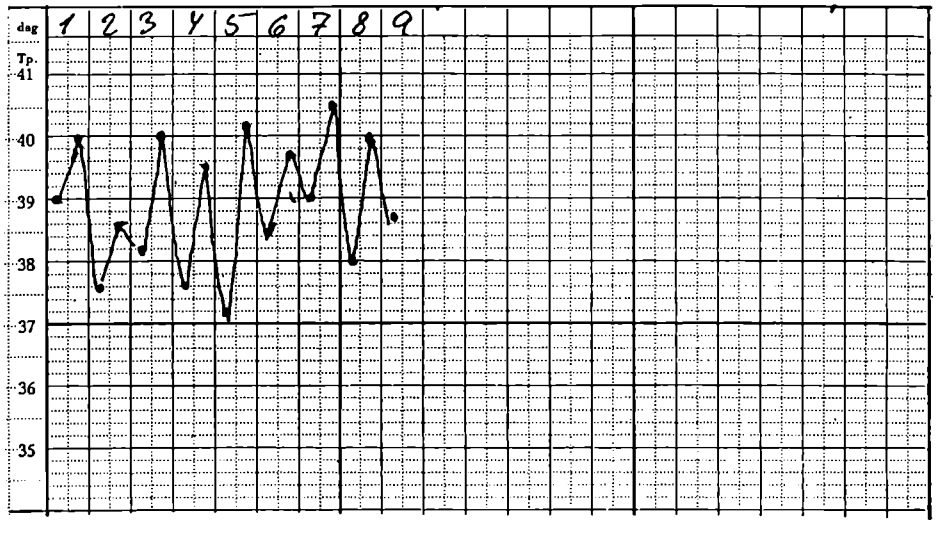

Lav Feber, særligt med forhøjet Aftentemperatur. Let Tuberkulose.



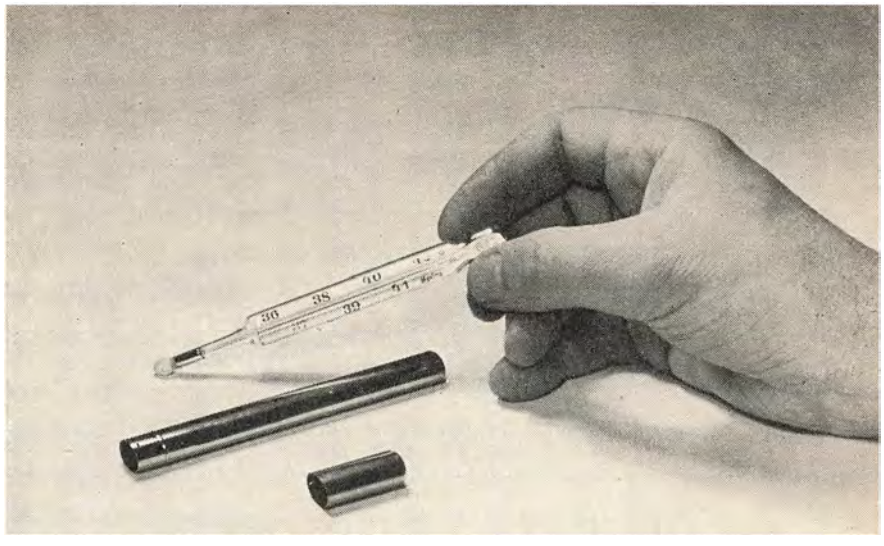

Høj stadig Feber, brat Fald (Krise). Lungebetændelse.




»Andendagsfeber« Malaria.




Svingende, uregelmæssig Feber. Blodforgiftning.



Lægetermometer.

Acetylsalicylsyre, Kinin, Phenacetin o. s. v., kan man tilsløre Sygdomsbilledet og give Lægen et falsk Indtryk af Situationens Alvor. Feberbekæmpelsen maa som Regel rettes mod Aarsagen og ikke mod selve Sygdomstegnet, idet en svingende Temperatur med afvekslende Kuldefornemmelse ved Stigning og Sved ved Fald hyppigst er mere trættende for Patienten og ikke gavner.

Man skelner mellem stadig høj Feber og springende hektisk Feber med afvekslende Stigning og Fald. Alt efter Sygdommens Karakter falder Feberen enten brat (kritisk) eller jævnt og langsomt. Feberen er hyppigst højere om Aftenen end om Morgenen.

Afsondring af Sved er en af de Maader, hvorpaa Organismen skiller sig af med Varme, idet Svedens Fordampning bruger stor Varmemængde. Et hurtigt Temperaturfald ledsages derfor næsten altid af stærk Sved, og ved Sygdomme som Lungetuberkulose o. a. vil Forskellen mellem en høj Aftentemperatur og lav Morgentemperatur ofte give sig Udslag i stærk »Nattesved«, der kan være meget generende. **Sved.**

Lokal stærk Sved af Hænder og Fødder, der ofte ved Forraadnelse af Sveden ledsages af ilde Lugt, forekommer som Ejendommelighed hos visse Mennesker og efter anstrengende Gang samt hos nervøse. Fodsved kan bekæmpes med hyppige Fodbade

og Pudringer, og Lægen kan forordne visse stærkere Penslingsmidler, som man paa egen Haand skal være forsigtig med at bruge.

Fede Folk sveder lettere end magre, fordi Fedtpolstret hindrer de fede i at afgive megen Varme ved Straaling fra Hudens Blodkar. Stærk Sved kan beskadige Huden og give Udslet eller Hudløshed.

**Fedme.**

En meget grov, men dog brugbar Regel siger, at et Menneske skal veje ligesaa meget i Kilogram, som Legemshøjden er over 100 cm, men til nøjere Bestemmelse har Lægerne nogle Tabeller af Normalvægten for Voksne og Børn, der ogsaa tager Hensyn til Alderen og Kønnet. Ved Bedømmelse af Fedme eller Afmagring maa man imidlertid ogsaa tage Hensyn til den individuelle Type, idet meget muskuløse Personer med svære Knogler og firskaaren Bygning har Lov til at veje mere.

Overdreven Fedme kan skyldes overdreven Spisning, ringe Motion eller virkelige Stofskiftelidelser, men kun Lægen kan afgøre, om det sidste er Tilfældet. Udtalt Fedme er utvivlsomt skadeligt, mest i den højere Alder, idet den Fedes Chancer for et langt Liv statistisk beregnet er ringere. Man maa indtrængende advare mod selvkomponerede eller opreklamerede Afmagringskure og »Afmagringsmidler«, idet de første rummer Fare for forkert og sygdomsvoldende Ernæring, de sidste for Forgiftninger. En virkelig Afmagringskur bør altid ledes af en Læge, og Resultatet opnaas kun ved Forsagelse og legemligt Arbejde. Massage er i Reglen nyttigt, og Svedekure uddriver kun Vand, der erstattes, inden et Døgn er gaaet.

**Afmagring.**

Nedsættelse af Appetitten og Spisningen eller Fødens Udnyttelse i Mave-Tarmkanalen samt Febersygdomme og Svulster fører til Tab i Legemsvægt, og saadanne Tab maa ses i Forhold til vedkommende Persons »Normalvægt« og tidligere Vægt før Sygdommen. Mindre Tillæg af Fedtstoffer og Kulhydrater i forskellig koncentreret Form kan bekæmpe Afmagringen i nogen Grad, men vigtigere er det at bekæmpe selve Aarsagen, og her maa Lægen træde til.

**Betændelser.**

Indtrængen af Bakterier eller sjældnere giftige Stoffer i Legemets Væv foraarsager Betændelse, der røber sig ved Sygdoms-

tegnene: Rødme, Hævelse, Varme og Smerte. Ved sværere Betændelser dør Vævet bort, og de tililende hvide Blodlegemer danner Materie, som, hvis Betændelsesprodukterne ikke faar Afløb, kan danne Bylder. Ved lettere Betændelser bestaar Ansamlingen kun af en klarere, æggehvideholdig Vædske med forholdsvis faa hvide Blodlegemer. Lette Betændelser, der ikke har ført til Materiedannelse, kan bekæmpes med varme Omslag, men enhver stærkere Betændelse bør ses af Lægen, der alene kan afgøre, om der skal aabnes for Betændelsen eller træffes andre Forholdsregler. Populært anvendes Ordet Betændelse hyppigt om Forandringer, der ikke er af egentlig betændelsesagtig Karakter, men skyldes Henfald af Organerne. Dette gælder f. Eks. visse Former af Nyrebetændelser og Nervebetændelser. Ved Katarrh forstaar man lette Betændelser især af Slimhinder og lignende (Mavekatarrh og Luftrørskatarrh).

Betændte Organer heles i Reglen bedst, naar de holdes i Ro.

**Byld.** En Byld er en lukket Materieansamling i Vævene foraarsaget ved svær Betændelse. Ligger Bylden nogenlunde overfladisk, vil Huden over den i Reglen være rød, varm og hævet, og sætter man to Fingre over Bylden, vil Tryk med den ene hæve den anden op. Ved Mistanke om Byld maa Lægen straks tilkaldes. Tuberkuløse Bylder, der ofte kan brede sig langt bort fra Oprindelsesstedet, kaldes undertiden »kolde Bylder«, idet Varmen og Rødmen kan mangle. Bylder paa Huden er Betændelse i og omkring en Haarsæk.

**Svulst.** Ordet Svulst kan i en Læges Mund desværre betyde forskellige Ting, hvorved der ofte opstaar unødig Skræk. En Læge taler om Leversvulst, Miltsvulst, Svulst af Huden, og mener dermed simpelthen en Forstørrelse og hverken godartet ægte Svulst eller ondartet Svulst, d. v. s. Kræft. De egentlige Svulster er Nydannelser i Vævet, der vokser ud fra sig selv og fortrænger eller ødelægger det omgivende Væv. Mange Svulster er godartede, d. v. s. vel afgrænsede og uden Tilbøjelighed til at sætte Aflæggere i fjerntliggende Organer. Af saadanne kan nævnes Fedtsvulster, der danner større Klumper under Huden, og Muskelbindevævssvulsterne i Livmoderen, der er noget helt andet end Livmoderkræft. De ondartede Svulster (Kræft) danner hyppigt slet ikke knudeformige

Svulster, men ligner et kronisk Saar med Tendens til stadig Udbredning. Svulster i indvendige Organer kan volde de mest forskelligartede Sygdomstegn og lader sig af Lægfolk ikke erkende som Svulstknuder før undtagelsesvis i sene Stadier.

Det skal tilføjes, at »Kirtelsvulst«, d. v. s. Hævelser af Kirtler af betændelsesagtig Karakter, er noget helt andet end en Svulst i Kirtlerne, d. v. s. Udbredning af en ondartet Svulst til de nærmestliggende Kirtler.

**Hævede Kirtler.**

Lymfekirtlerne, der optager Vævsvædsken, findes f. Eks. paa Halsens Sider, i Armhulerne, i Lysken og desuden i Lungeroden og Tarmkrøset samt andre Steder. Ved Betændelser vil de nærmestliggende Kirtler hyppigt hovne op, men svinder i Reglen, naar Betændelsen er overstaaet, og Behandlingen rettes mod Hovedaarsagen. Svulstaflæggere i Kirtler er omtalt ovenfor i forrige Afsnit. Ved »Kirtelsyge« forstaar man især Fremkomst af tuberkuløse Kirtler paa Halsen, og disse kan omdannes til kolde Bylder, der bryder gennem Huden.

En Kirtelhævelses Art kan i Reglen kun bedømmes ved omhyggelig Lægeundersøgelse. Det skal dog omtales, at Folk, der har gaaet barbenet som Børn, paa Grund af mange smaa Læsioner og Betændelser ofte har lidt hævede Kirtler i Lyskebøjningerne.

**Forskellige Saar.**

Et Saar er et Substanstab, hvorved Cellebeklædningen paa Huden eller en Slimhinde er gaaet tabt, saaledes at dybereliggende Væv er blottet. Saaret kan fremkomme ved ydre Beskadigelser eller ved Henfald af sygt Væv og Gennembrud af Betændelser fra Dybden. Rene, overfladiske smaa Saar kan man pensle med Jodsprit og dække med en steril Gazeforbinding, men ethvert dyberesiddende eller groft tilsmudset Saar bør ses af en Læge og behandles af denne. Bliver Saaret ikke Sæde for Betændelse, og er Substanstabet ringe, kan det, eventuelt efter Sammensyning, heles meget hurtigt, hvorimod betændte Saar og større Saar heles langsomt under mere eller mindre stærk Materieafsondring. Lægen alene bør afgøre, om et Saar uden Risiko kan sys sammen. Til Forbinding bør Lægfolk kun bruge sterile Forbindingsstoffer — inderst en Gazekompres og yderst et vandskyende Vatlag, og udover en øjeblikkeligt foretaget Jodpensling bør desinficerende Midler og Salver undgaas, hvis Lægen ikke ordinerer dem.

Det populære Borvand nyder betydelig mere Anseelse, end det fortjener, og kan i Reglen erstattes med frisk kogt Vand. Omslag paa Saar bør kun benyttes efter Lægeforordning. Kun de allermindste ubetydelige Rifter bør dækkes med Hefteplaster, medmindre man har en Kasse med de særlige Hefteplasterforbindinger, der paa Hefteplasterets Inderside bærer en lille Gazekompres. Betændte, ildelugtende og misfarvede Saar bør aldrig underkastes Selvbehandling eller Kvaksalverkure. Ved dybe med Gadesnavs eller Jord forurenede Saar bør man sikre sig mod Stivkrampe ved at faa en Serumindsprøjtning hos Lægen.

**Forbrændinger.**

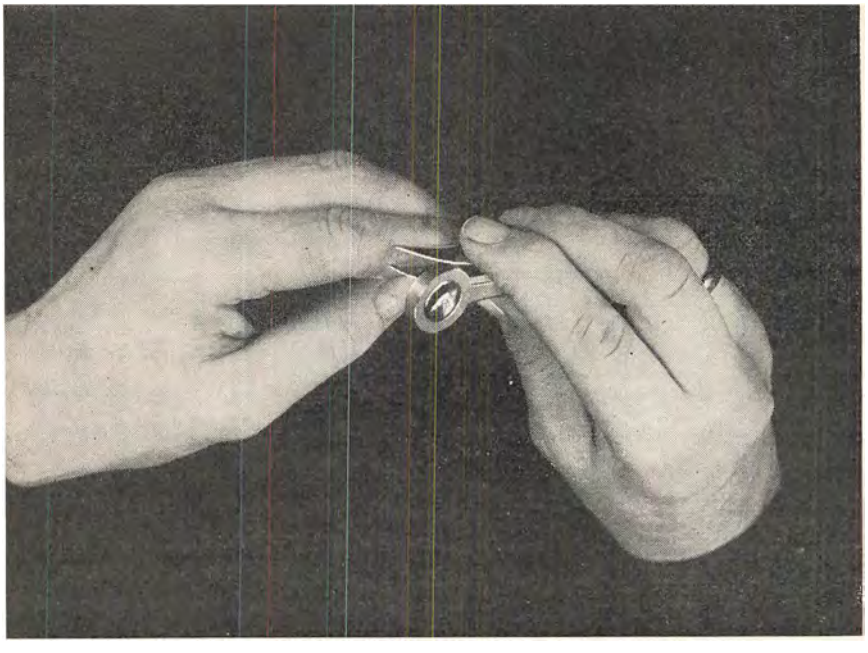
Paavirkning af varme Genstande, Vædsker eller Dampe irriterer Huden, og alt efter Paavirkningens Styrke skelner man mellem 3 Grader: 1. Rødme. 2. Blæredannelser. 3. Misfarvede Skorper. Ganske lette første Grads Forbrændinger eventuelt med enkelte smaa Blærer kan man til Nød selv behandle, idet Stedet renses med Brintoverilteopløsning, kogt Vand og sterilt Vat; derefter maa eventuelle Smaablærer klippes bort med en kogt Saks og dækkes med ren Gaze, paa hvilken man kan smøre Vismuthsalve eller Lapissalve. Enhver sværere Forbrænding bør komme under Lægebehandling, da Helingen ellers kan forsinkes og Ardannelsen blive højst vansirende. Kommer der Betændelse til, maa Lægen straks kaldes.

**Splinter, Torne o. l.**

Splinter, Plantetorne og lignende, der er trængt ind under Huden, bør snarest fjernes, og hvis det ikke lykkes let og hurtigt, maa der søges Lægehjælp. Forsømmelse kan føre til meget alvorlige Betændelser eller endog Blodforgiftning. Hvis man er meget udsat for saadanne Læsioner, kan man have Nytte af at besidde en lille Splintpincet, over hvilken der er anbragt en lille Lup. Selv om Splinten er fjernet, maa man ved det ringeste Tegn paa Betændelse straks søge Lægen, da den lille Aabning ikke tillader Afgang af Betændelsesprodukterne og derfor begunstiger en Udbredelse af Betændelsen i Dybden.

**Blødning fra Saar.**

Ethvert Saar vil bløde, men hvis kun smaa Haarkar er aabnet, vil Blødningen hurtigt standse af sig selv. Man skal ikke stræbe efter at standse Blodet for hurtigt, idet Saaret ved Blødningen udvaskes og renses. Haarkarblødninger er jævne og sivende, og Blodet er ret lyst. En stærkere Strøm af mørkt



Splintpincet med Lup.

Blod tyder paa, at en Blodaare er aabnet, men ogsaa denne Blødning vil, hvis Aaren ikke er for stor, stoppes af en fasttrykket Gazeforbinding. Standses den ikke snart, maa Lægen tilkaldes, hvad der i alle Tilfælde er tilraadeligt ved større Saar. Er en Pulsaare overskaaret, vil Blodet sprøjte lyst ud i Takt med Pulsen, og saadanne Blødninger, som i Reglen kun kan standses ved fast Sammensnøring af Lemmet ovenfor Saaret, kræver absolut Lægehjælp, idet Lægen maa afklemme og tilbinde det sprøjtende Kar.

Afsnøring af et helt Lem ved en Slynge, der strammes ved at stikke en Pind ind under den og dreje rundt, taales kun i kortere Tid som Nødhjælp inden Lægens Ankomst eller under Transporten til et Sygehus.

Stærkere Blødninger fører til Besvimelser paa Grund af selve Blodtabet, men mange Mennesker besvimer af rent sjælelige Grunde ved Synet af deres eget Blod. Selv Tabet af en halv Liter Blod behøver for et rask Menneske ikke at have alvorligere Betydning, idet man uden Skade kan tage denne Mængde fra en »Giver« til Blodoverførsel.

**Koldbrand.**

Koldbrand er Afdøen af større eller mindre Vævspartier, der herved bliver misfarvede — sorte eller blaalige. Koldbrand kan skyldes svær Betændelse eller Tillukning eller Forsnævring af Blodkarrene (Pulsaarerne). Særlig truet er Folk med svær Aareforkalkning. En simpel Koldbrand er tør, idet Vævet bliver

mumieagtigt. Beskyttes Koldbranden ikke mod Infektion, eller er den fra Begyndelsen inficeret, bliver den fugtig, idet Vævet bliver henflydende og ildelugtende. Behandlingen maa overlades til Lægen, der ikke kan kaldes tidligt nok.

Vattersot.

Ved Vattersot forstaar man Ansamling af ikke betændelsesagtig Vædske i det løse Underhudsvæv eller i Legemets Hulheder (Bughule, Lungesæk). Aarsagen kan være lokale Kredsløbsforstyrrelser med daarligt Afløb som f. Eks. Bugvattersot ved Leverskrumpning og Vattersot af et Ben ved Aarebetændelse. Den hyppigste Aarsag er Hjertesvækkelse og rammer da først og særligt Benene, der hovner op paa en ganske karakteristisk Maade, saaledes at Aftryk efter en mod Huden presset Finger bliver staaende i lang Tid. Visse Nyrelidelser fremkalder ogsaa Vattersot, enten ved Beskadigelse af Blodkarrene eller ad en Omvej, ved at Nyrebetændelsen fremkalder Hjertesvækkelse. Bugvattersot fører til stærk Opsvulmen af Underlivet. Sygdomstegnet Vattersot maa altid tages alvorligt, og den Syge omgaaende bringes til Lægen.

Knoglebrud.

Knoglebrud er en Følge af grov Vold. Tegnene paa et Brud er: 1. abnorm Stilling, 2. abnorm Bevægelighed, 3. stærk Smerte, 4. Blodudtrædning og 5. Knitren ved Forsøg paa Bevægelse ved Brudstedet. Brud af store Knogler er i Regelen lette at se selv for Lægfolk, medmindre Brudenderne er kilet fast ind i hinanden, men mange smaa Brud kan kun erkendes af Lægen — eventuelt først ved Røntgenfotografering. Enhver stor smertefuld Beskadigelse bør derfor undersøges af Lægen, idet Chancerne for god Heling forringes for hver Dag, der gaar, inden Bruddet bliver sat i Lave og bandageret rigtigt. Naar Bandagen er lagt, bør det paases, at den ikke klemmer og afbryder Kredsløbet; bliver Tæer eller Fingre kolde og misfarvede nedenfor Bandagen, maa Lægen straks tilkaldes. Indtil Lægen kommer, skal en Patient med Knoglebrud ligge roligt. Til Transport kan man støtte det brækkede Lem ved Stokke eller lignende, der bindes fast ovenfor og nedenfor Brudstedet og helst passerer henover de nærmeste Led.

Forstuvninger.

Forstuvninger eller Forvridninger er Afrivninger af Baandene i et Leds Kapsel ved voldelig Paavirkning. Tegnene er Ømhed, Hævelse og Svulst paa Grund af Blodudtrædning.

Ofte kan smaa Knoglebrud og Knogleafrivninger skjule sig under en saadan Læsion og opdages først ved omhyggelig, lægelig Undersøgelse eller Røntgenfotografering. Hvis Lægen ikke kan skaffes tilveje meget hurtigt, bør man som Nødhjælp anskaffe et Lærredsbind, der lægges stramt om det læderede Sted og derpaa fugtes med Vand. Selv om det er saa som saa med Fingernemheden hertil, kan denne Behandling ikke gøre Skade, men den bør ikke hindre Lægens Tilkaldelse snarest muligt.

**Buler.**

En Bule er en Blodudtrædning mellem Huden og Hjerneskallen opstaaet ved stump Vold — f. Eks. Fald mod haard Genstand. En Bule er som Regel ganske ufarlig og kan behandles med en stramtsiddende Forbinding, under hvilken man lægger et Kompres, dyppet i koldt Vand. Paa Grund af Blodets Udspredning vil Stedet ofte senere blive misfarvet — blaaligt eller grønligt — ligesom efter Blodudtrædninger andet Steds. Hvis et Barn har faaet en Bule og straks rejser sig op og græder, er der ikke saa stor Fare paa Færde, som hvis det ligger stille og blegt. I sidste Fald bør Lægen tilkaldes for at se, om Bulen skulde skjule et Brud paa Hjerneskallen, eller om der er en Hjernerystelse.

**Hjernerystelser etc.**

Hjernerystelse skyldes smaa spredte Beskadigelser af Hjernevævet, naar Hovedet udsættes for et stærkt Slag. Hjernerystelse medfører øjeblikkelig Bevidstløshed eller Uklarhed og efterlader ofte Erindringstab overfor Ulykkesøjeblikket. Farligere er Situationen, hvis et Menneske efter et saadant Slag først er frisk og derpaa efter nogen Tid bliver utilpas og besvimer, da dette kan tyde paa Blødning indenfor Hjerneskallen. Den Syge bør i saa Fald ufortøvet føres til nærmeste Sygehus, da en Operation kan være nødvendig for at redde Livet. Siver der efter en Læsion Blod ud af Næse eller Øren, kan dette være et Tegn paa et Brud af Hjerneskallens Bund, men selvfølgelig har Næseblod mindre alvorlig Betydning, hvis Slaget har ramt selve Næsen.

**Vorter.**

Vorter paa Huden skyldes vistnok et Smitstof, og ved Kradsning kan Vorterne smitte fra Sted til Sted. Vorter er en af de faa tydelige organiske og legemlige Lidelser, der synes tilgængelige for Suggestion, idet det hænder, at et i sig selv uvirksomt Husraad kan faa Vorterne til at svinde. Sikrest er det dog, inden Vorterne har bredt sig for meget, at faa Lægen til at fjerne dem ved Æts-

ning eller paa anden Vis. Vorter under Fodsaalen, hvormed man ofte smittes paa Badeanstalter, er indkapslet i Fodsaalens tykke Hud og derfor lidet synlige, men ofte meget pinagtige. De kan undertiden fjernes ved Røntgenbestraaling.

**Svamp mellem Tæerne.**

Udviklingen af Sportstadier og Gymnastiksale med Bad, Svømmehaller etc. har gjort denne smitsomme Lidelse aktuel. Svampen fremkalder særligt mellem Tæerne Kløe, Irritation, Revner og eksemlignende Udslet. Desto før Patienten kommer til Lægen, desto lettere er Lidelsen at helbrede. Patientens Strømper bør, saalænge Helbredelsen ikke er komplet, dyppes i Kogesprit og ophænges til Tørring. Brugen af private Trætøfler er en god Beskyttelse mod Smitte.

**Insektstik.**

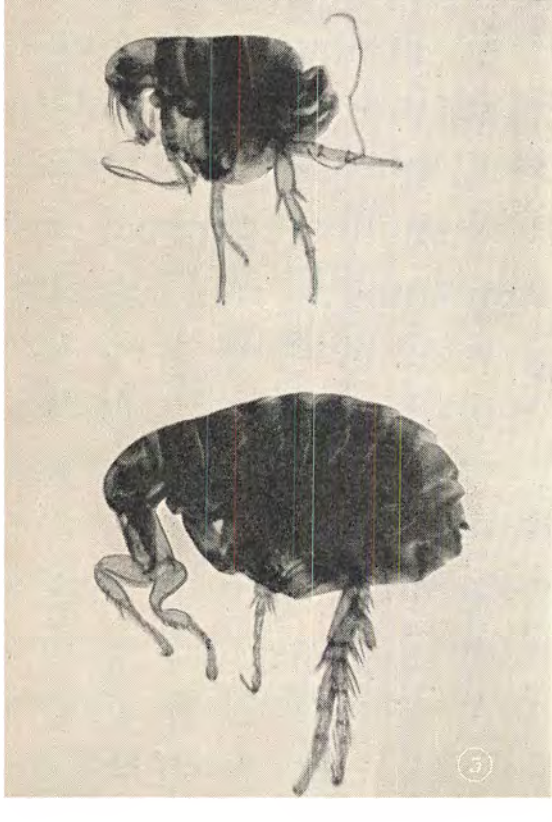
Her i Landet vil det væsentligt dreje sig om Stik af Bier eller Gedehamse, der i Regelen er ufarlige, medmindre Brodden hos et overfølsomt Individ trænger lige ind i en Blodaare. Hurtig Vask af Stikstedet med Sprit eller Salmiakspiritus lindrer Smerterne og gør den paafølgende Hævelse og Ømhed ringere. Medens Gedehamsen trækker sin Brod ud, vil Biens haarfine Brod blive siddende og skal fjernes snarest muligt med en fin Pincet. Hvis Biens sidste Bagkropsring sidder paa Brodden, maa denne ikke klemmes, da man derved presser mere Gift ind i Saaret, Lægehjælp er sjældent nødvendig. Stik af Giftfisken Fjæsing og Bid af Myrer behandles paa samme Vis.

**Utøj (Lus, Lopper, Væggetøj).**

Lusen er paa Retur her i Landet. Vi har tre Arter. Fladlusen, Kroplusen og Hovedlusen. Fladlusen holder særligt til i Haarene ved Kønsorganerne, men kan ogsaa hos haarrige Mennesker sprede sig videre. Dens Bid efterlader blygraa Pletter paa Huden. Den kan fjernes med Sublimateddike, der dog kun kan faas efter Lægerecept. Kroplusen trives kun paa ret urenlige Mennesker, idet den udryddes, hvis Undertøjet blot skiftes nogenlunde hyppigt og vaskes. Simpel Renlighed med varmt Bad og rent Undertøj samt Kogning af det brugte Tøj er nok til at drive denne Fjende paa Flugt. Hovedlusen bor og lægger sine Æg i Hovedhaaret og er derfor vanskeligere at komme til Livs. Hvis Haaret indsmøres i Parafinolie under en tætsluttende Hætte, kvæles Lusene rask, men nye Generationer udklækkes af de til Haarene fæstnede smaa Æg. Derfor maa Haaret helst klippes





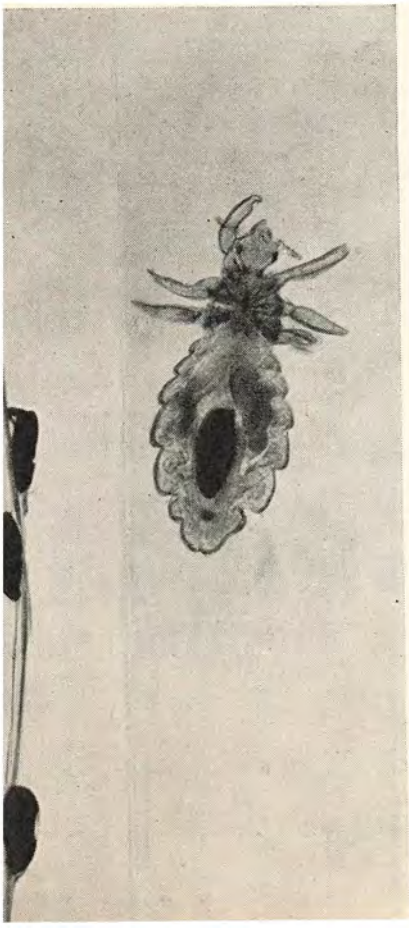


Øverst til venstre ses en Kroplus fra oven. Tilhøjre en Fladlus fra oven, som holder fast ved et Haar. Ved Siden ses Menneskelopper, øverst en Han, nederst en Hun. Alle Insekterne er forstørret 15 Gange.

kort og fugtes med Sublimateddike og derpaa kæmmes med en Tættekam. Enhver Kløe eller Saardannelse i Hovedbunden maa vække Mistanke om Lus. I Tvivlstilfælde kan Lægen med en Lup afgøre Spørgsmaalet.

Loppen lever i Menneskets Tøj og suger Blod, hvormed den fremkalder Vabler og smaa prikformede Blodudtrædninger paa Huden. Den tiltagende Renlighed og Gulvenes Fernisering har berøvet dens Larver, der lever i Støv og lignende, de fleste Udviklingsmuligheder, og Lopper er ved at blive sjældne. Hvis man har svært ved at fange en Loppe, kan man hælde en Smule Æther i Undertøjet, hvorved den bedøves og let lader sig fange.

Væggelusen lever i Sprækker i Væggene og Sengene og suger Blod om Natten, hvorved der fremkommer stærkt kløende Vabler; disse sidder i Reglen paa Ben, Hals og Hænder, idet Væggelusen nødigt udsætter sig for at kravle ind under Nattøjet. Lader man Lyset brænde i Soveværelset, vover kun de mest sultne af Væggedyrene sig frem.



Til højre en Hovedlus set ovenfra. Til venstre Æg (Gnidder) paa et Haar. 15 Gange forstørret.

**Gigt.**

I dansk Sprogbrug betyder Gigt saa mange Ting, at man hermed kun vil sige, at der er Smerter. Gigtbegrebet omfatter saa vidt forskellige Omraader som: 1. Gigtfeber, en akut Infektionssygdom. 2. Urinsur Gigt (Podagra) — en Stofskiftelidelse med anfaldsvis optrædende Ledtilfælde. 3. Kronisk Leddegigt — en langsomt fremadskridende Ødelæggelse af alle Legemets Led. 4. Gammelmandsgigt — Knogle- og Bruskforandringer i Hofter, Knæ og andre Led. 5. Fedtvævsømheder (Infiltrationer) — hos sensible og nervøse Personer. 6. Muskelømheder (Muskelinfiltrationer, Hekseskud, Lumbago, Ischias).

Som Helhed kan man sige, at »Gigt«, der rammer Leddene maa bedømmes alvor-

ligere end de saakaldte Gigtsmerter, der kun lokaliseres til Bløddele som Muskler og Fedtvæv. — Smertens Styrke er ikke noget Maal for Sygdommens Alvorlighed. Det er sjældent betænkeligt at lindre Gigtsmerter med Acetylsalicylsyre- og Magnyltabletter eller lignende Haandkøbspræparater, men man maa, hvis Smerterne varer ved, ikke nøjes hermed, men søge Læge.

**Smerter.**

Smerter er en sygelig Proces opfattet af et Temperament. Praktisk talt den samme Forandring vil af den ene føles som en ulidelig Smerte, af den anden som en lille Gene. Træthed og Irritation samt manglende Afledning ved anden Beskæftigelse vil forstærke enhver Smertefornemmelse. Det er maaske derfor, at Hovedpine kan blive saa slem efter en anstrengende Dag, og at en Tandpine bliver værst om Natten, naar man ikke har andet at tænke paa. Ved Vurderingen af en Persons Smerteytring maa saavel Læger som Lægfolk betænke Vedkommendes normale Reaktion overfor ubehagelige Foreteelser og hans øjeblikkelige Tilstand. Det er givet, at Angst for alvorlig Sygdom i høj Grad forværrer Smertefornemmelser, d. v. s. Smerteføl somheden. Nervøse Mennesker indvender ofte, at der maa være noget lokalt i Vejen, for ellers vilde de ikke kunne føle saadan en stærk Smerte. Som en billedlig Lignelse kan man sige dem, at de er som et Radioapparat, der er skruet for højt op, saaledes at alle mulige smaa naturlige Foreteelser bliver indfanget og forstærket til Støj.

En generende Smerte lader sig undertiden besværge ved de simple Tabletter, som Apotekerne sælger i Haandkøb, og ved varme Omslag. Man kan godt benytte sig heraf, hvis Smerten ikke synes urimelig stærk og ikke er ledsaget af andre Symptomer. Medfører Smerten virkeligt Ildebefindende, bør Lægen i hvert Fald tilkaldes.

**Nervøsitet.**

At være nervøs er at være let pirrelig og samtidig let trættelig. Hos nogle nervøse er det Pirreligheden, hos andre Trætheden, der har Overhaanden.

Det er vigtigt at vide, om Vedkommende altid har været anlagt for Nervøsitet, eller om Nervøsiteten skyldes en overdreven stor Belastning. Næsten alle Mennesker kan blive nervøse, hvis de belastes for haardt, men Udsigterne til varig Bedring er størst, naar Nervøsiteten har en fornuftig Aarsag. Den nervøse Pirrelighed gør, at Patienten har Masser af Sygdomstegn: Hovedpine, Smerter, Rysten, Hjertebanken, Kortaandethed, Trykken, Appetit-

løshed o. s. v. o. s. v., og det er vigtigt, at han ikke begynder at behandle sig selv for ethvert enkelt Sygdomstegn og heller ikke ukontrolleret bruger beroligende Midler. Enhver stærkere Nervøsitet bør foranledige Konsultation af Lægen, der maa undersøge Patienten grundigt, da den blotte Forsikring om, at det nok er nervøst, sjældent virker beroligende.

Ordet Nervøsitet misbruges ofte om Tilstande, der egentlig maa betegnes som ægte Sindssygdomme, fordi baade Patient og Læge ønsker at undgaa dette sidste Ord.

**Børnesygdomme.**

I denne Oversigt er ikke medtaget Børnesygdommene. Det vil sige de Infektionssygdomme, der fortrinsvis angriber Børn. De vil blive omtalt i 3. Bind af »Nutidshjem« under Afsnittet om den næste Generation.

## TÆNDERNE OG TANDPLEJEN

Af Tandlæge FRITS ORTH

**Sunde Tænder og legemlig Velvære.**

I den almindelige personlige Hygiejne er Tandplejen et meget væsentligt Led, idet sunde og velplejede Tænder har den aller største Betydning for Menneskets legemlige Velfærd og Velbefindende.

**Daarlige Tænder ødelægger Fordøjelsen.**

Sunde Tænder er jo nemlig ikke alene en Pryd for Mennesket, men de er i nogen Grad nødvendige for Talen og i aller højeste Grad nødvendige for Ernæringen, idet Føden skal knuses og findeles mellem Kindtændernes store Tyggeflader, samtidig med at den sammenæltes med og delvis kemisk omdannes ved Tilblanding af Spyttet, før den er egnet til at gaa videre ned i Mave og Tarm, hvor den videre Bearbejdelse finder Sted, og hvor Opsugningen af Næringsværdierne i Føden sker.

Er Tygningen paa Grund af ødelagte eller manglende Kindtænder daarlig, bliver det Arbejde, Mave og Tarm skal udføre, selvsagt uforholdsmæssigt stort, og det vil i mange Tilfælde i det lange Løb ende med en alvorlig Mave- eller Tarmsygdom.

**Den forebyggende Tandpleje.**

Det er som bekendt altid bedre at forhindre en Sygdom i at opstaa end at kurere den bagefter, og for om muligt at forhindre

den Sygdom, Caries, der er Aarsag til Hullerne i Tænderne, i at opstaa, maa man søge at sørge for, at Tænderne allerede i Anlægget er saa gode som muligt. Da disse allerede anlægges og begynder at forkalke i Fosterlivet, maa man drage Omsorg for, at den vordende Moder gennem sin Ernæring faar tilstrækkeligt af de Stoffer, navnlig Kalk og Fosforsalte, man erfaringsmæssigt ved skal til for at skaffe Barnet sundt Knoglevæv og derigennem ogsaa sundt Tandvæv. Den rigtige Ernæring beskytter samtidig Moderens Knogle- og Tandvæv, thi hvis Fosteret ikke gennem Moderens Ernæring faar tilstrækkelig Kalk, tager den det fra Moderens Knogle- og Tandvæv, og derfor er fejl Ernæring som oftest Grunden til, at Moderens Tænder under Graviditetsperioden angribes af Caries i højere Grad end ellers.

## Mælketænderne og de blivende Tænder.

**Mælketænderne skal passes.**

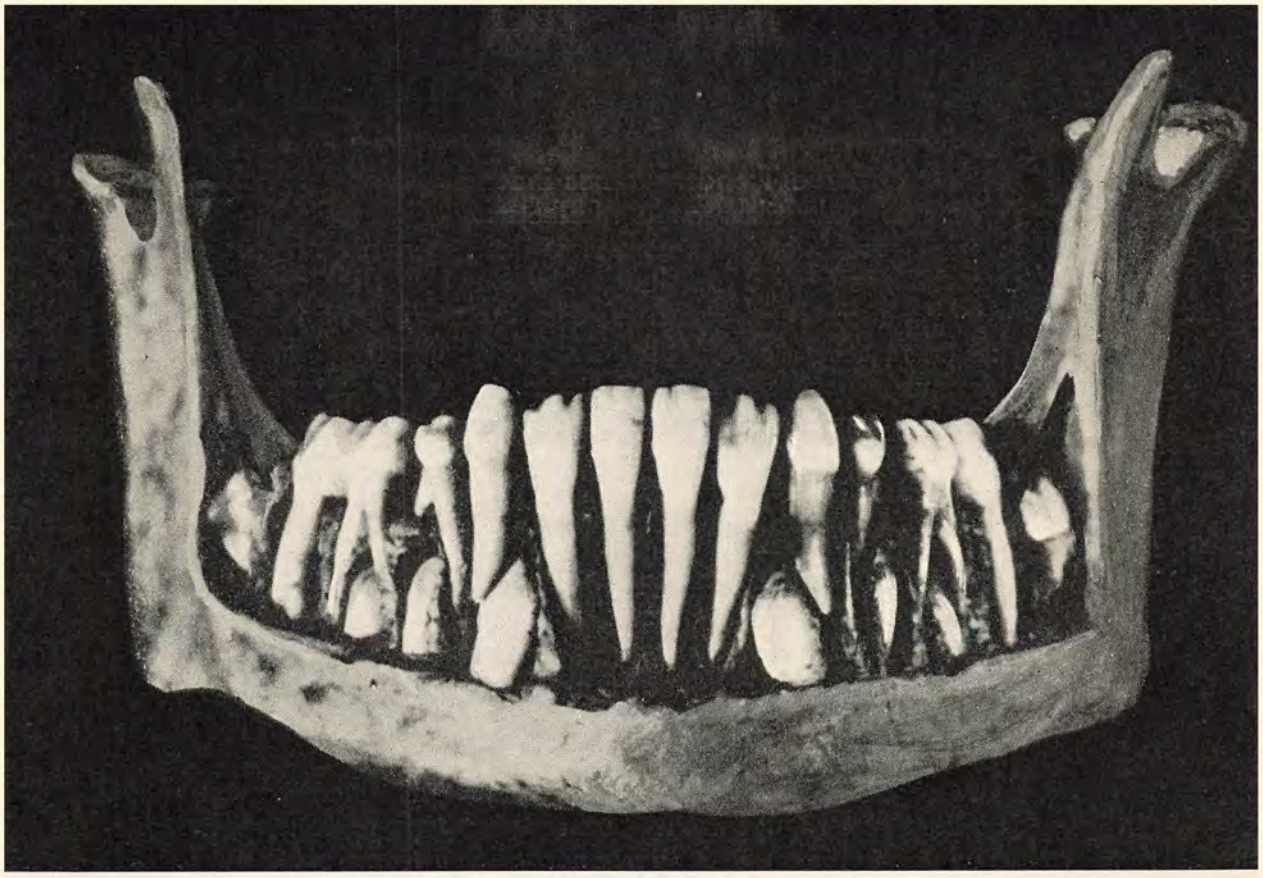
Som allerede nævnt har Tænderne den største Betydning for Ernæringen, men det kan ikke betones stærkt nok, at dette i lige saa høj Grad gælder for Mælketænderne som for de blivende Tænder. Det er jo nemlig desværre saaledes, at mange Forældre ikke regner Mælketænderne for noget, idet de skiftes, naar de blivende Tænder kommer, men de tænker ikke paa, at de smaa Børn, der kun har Mælketænderne, dog ogsaa skal kunne tygge deres Mad, og det kan de ikke, i ethvert Tilfælde ikke tilstrækkelig godt, saafremt Mælketænderne er i en daarlig Forfatning eller maaske helt mangler.

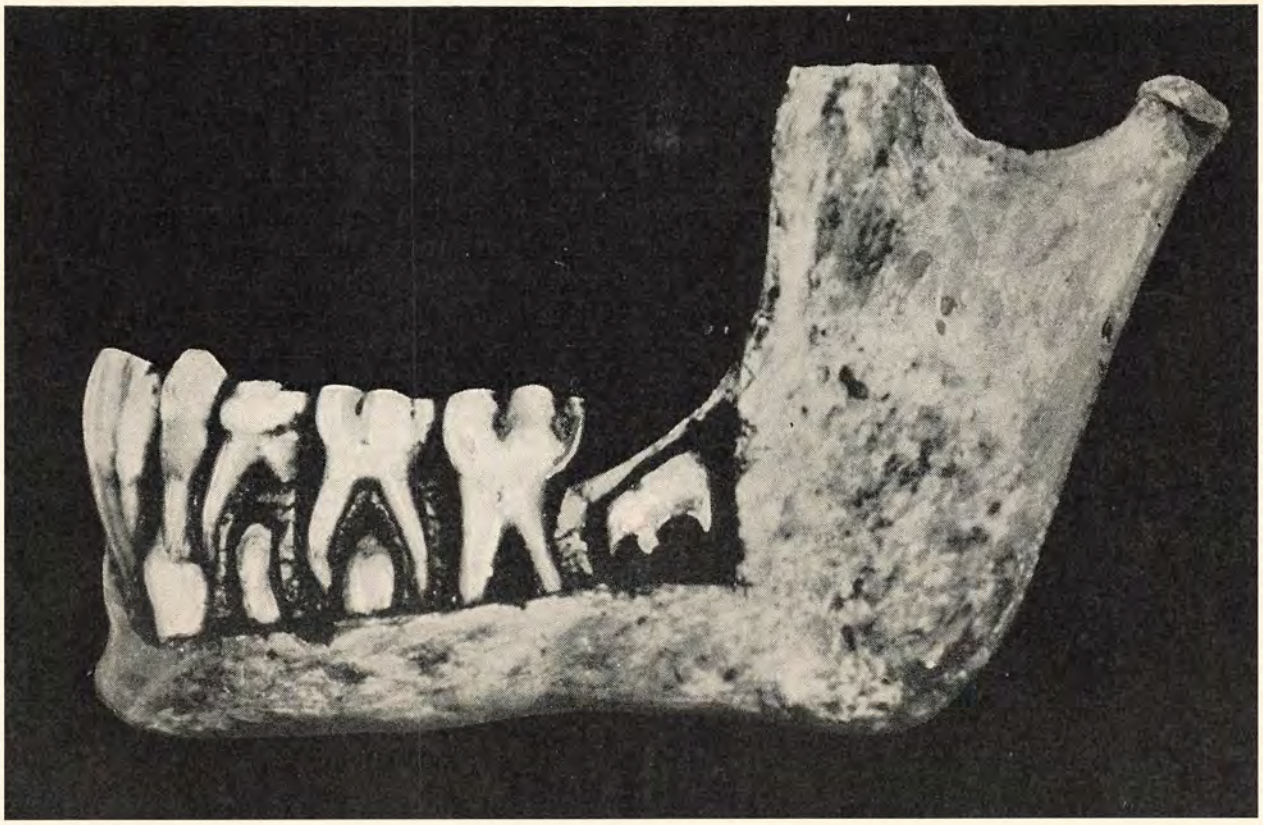
Der er imidlertid ogsaa andre Grunde, hvorfor Mælketænderne skal passes og plejes ligesaa godt som de blivende Tænder, og en af disse er Hensynet til Tandskiftet.

---

Øverst: Underkæbe af 8-Aars Barn set forfra. Kæbens forreste Væg er fjernet. De 4 forreste Tænder er de blivende Fortænder, medens Hjørnetænderne og Kindtænderne med Undtagelse af den bageste er Mælketænder. Nede i Kæben ses Kronerne af de blivende Hjørnetænder og Kindtænder. — Præparatet tilhører Universitetets normal-anatomiske Museum. Forstørret. →

Nederst: Underkæbe af 8-Aars Barn set fra Siden. Kæbens forreste Væg er fjernet. Man ser de blivende Fortænder, Mælkehjørnetand og Mælkekindtænder samt den blivende 6-Aars Kindtand. Nede i Kæben ses Kronerne af den blivende Hjørnetand, de blivende smaa Kindtænder samt den 2den store blivende Kindtand. — Præparatet tilhører Universitetets normal-anatomiske Museum. Forstørret.





De blivende Tænder dannes inden i Kæben, henholdvis over eller under de tilsvarende Mælketænder, som de skal erstatte. Naar Tandskiftet indtræder, sker det paa den Maade, at en bestemt Slags Celler, som indeholdes i en lille Bindevævspude, der ligger mellem den blivende Tands Krone og den tilsvarende Mælketands Rod, giver sig til at opløse Mælketandsroden, og den Dag kommer da ret snart, hvor Mælketanden sidder ganske løs, idet hele Roden er resorberet. Den falder nu ud, og den blivende Tand skyder sig frem gennem den Kanal i Kæben, hvori Mælketanden hidtil har siddet, idet Tandens Rod samtidig dannes.

**De skæve Tænder.**

Er Mælketanden imidlertid mistet paa et tidligere Tidspunkt, hvor den blivende Tand endnu ikke er tilstrækkelig langt fremme i sin Udvikling til at kunne bryde frem, lukker Kæben sig over den, og naar Tidspunktet for Frembruddet kommer, har Tanden ikke længere nogen foruddannet Kanal at bryde frem igennem, men maa selv bane sig Vej gennem den haarde Kæbe. Resultatet heraf bliver ofte et forsinket Frembrud, og samtidigt vil det gerne vise sig, at Tanden bryde frem i en eller anden skæv Stilling, og man kan roligt sige, at for tidligt mistede Mælketænder er en af de hyppigste Aarsager til de mange skæve Tandstillinger, man saa ofte ser.

I særlig Grad gælder dette, saafremt det er den bageste Mælketand, der mistes for tidligt. Den første blivende Kindtand, der normalt kommer i 6-Aars Alderen, bryder nemlig frem bag Mælketandsrækken, og der skiftes altsaa ingen Mælketand af den Grund. Mangler imidlertid den bageste Mælketand paa dette Tidspunkt, gaar 6-Aars Kindtanden fremefter og stiller sig, naar den er brudt helt frem, mere eller mindre ind paa den manglende Mælketands Plads, og herved forhindrer den dennes Erstatningstand (2' Præmolaren) i at komme i rigtig Stilling, idet den jo helt eller delvis optager dens Plads. Præmolaren tvinges derved til at bryde frem enten udenfor eller indenfor Tandrækken, eller ogsaa bliver den helt borte, idet den bliver liggende oppe i Kæben.

Noget lignende kan ske med andre af de blivende Tænder, og det er saaledes ret hyppigt Tilfældet med Hjørnetænderne i Overmunden.

Det er jo desværre en Kendsgerning, at mange Forældre lader Børnenes Mælketænder forfalde, idet de mangler Forstaaelse af

disse Tænders Betydning, og slaar sig til Ro med, at Børnene faar andre Tænder bagefter, men dette Ræsonnement gaar desværre ofte ogsaa ud over de første blivende Tænder, 6-Aars Kindtænderne. Da der ingen Mælketænder skiftes, naar disse bryder frem, idet de jo kommer bag Mælketandsrækken, er der desværre ikke sjældent Forældre, der tror, at det ogsaa er Mælketænder, og saa faar de ogsaa Lov til at forfalde.

**De bedste Tyggetænder.**

Dette er i Virkeligheden en stor Ulykke for Børnene, idet disse Tænder dels er de største og bedste Tyggetænder i hele det blivende Tandsæt, og dels er de Tænder, der bestemmer Bidhøjden. Ødelægges disse Tænder tidligt, reduceres Bidhøjden, d. e. Afstanden mellem Over- og Underkæbe ved Sambid, ofte i saa høj Grad, at Undermundsfortænderne bider op i Ganen, og naar Tandskiftet indtræder, er Pladsen forringet, saa de øvrige blivende Tænder ikke kan komme frem i rette Stilling og i fuld Højde.

**Smertefri Plombering.**

Mælketænderne angribes af ganske de samme Sygdomme som de blivende Tænder, men Behandlingen af en Mælketand kan, navnlig medens Hullerne endnu kun er smaa, gøres absolut smertefrit, og det er derfor god Pædagogik at begynde Børnenes Behandling netop paa dette Tidspunkt, idet de saa ikke bliver skræmt, men hurtigt bliver fortrolig med Tandlægen og hans Behandling, og har man først vundet et Barns Fortrolighed, er det ingen Sag at bevare den, og det vil da vise sig, at man senere i Livet uden Vanskelighed kan foretage ogsaa alvorligere Behandlinger, saafremt dette skulde vise sig at være nødvendigt. Bortset fra, at Barnet ikke kan tygge med daarlige Mælketænder, og at dets Ernæring lider som Følge heraf, kan en ødelagt Mælketand foraarsage den samme Pine og de samme alvorlige Følger som en ødelagt blivende Tand. En Betændelse paa en Mælketandsrod kan ligesaa godt som fra en blivende Tands Rod gribe over paa Kæben, og den kan i visse Tilfælde angribe Kimen til den tilsvarende blivende Tand, der jo ligger i Kæben, og ødelægge den.

**Tandplejen begynder i Barnealderen.**

Bakterier eller Bakteriegifte fra smaa kroniske, blinde Abcesser paa Tandrødder, der ikke giver sig til Kende ved nævne-



Tænderne skal børstes Morgen og Aften. Børst ikke alene paa tværs, men før navnlig Tandbørsten lodret op og ned fra Tandkød mod Tand.

værdige Smerter eller er helt smertefri, kan foraarsage alvorlige Sygdomme andre Steder i Legemet langt borte fra Tænderne, og dette kan ligesaa godt ske fra en Abces paa en Mælketandsrod som paa Roden af en blivende Tand.

**Et halvaarligt Eftersyn.**

Behandlingen af Børnenes Tænder maa derfor begynde, saasnart det første lille Hul viser sig, men da det kan være vanskeligt for Forældrene at finde saadanne smaa Angreb, bør de allerede, naar Barnet er fyldt 3 Aar, lade en Tandlæge undersøge dets Tænder, og denne Undersøgelse bør gentages regelmæssigt hvert halve Aar.

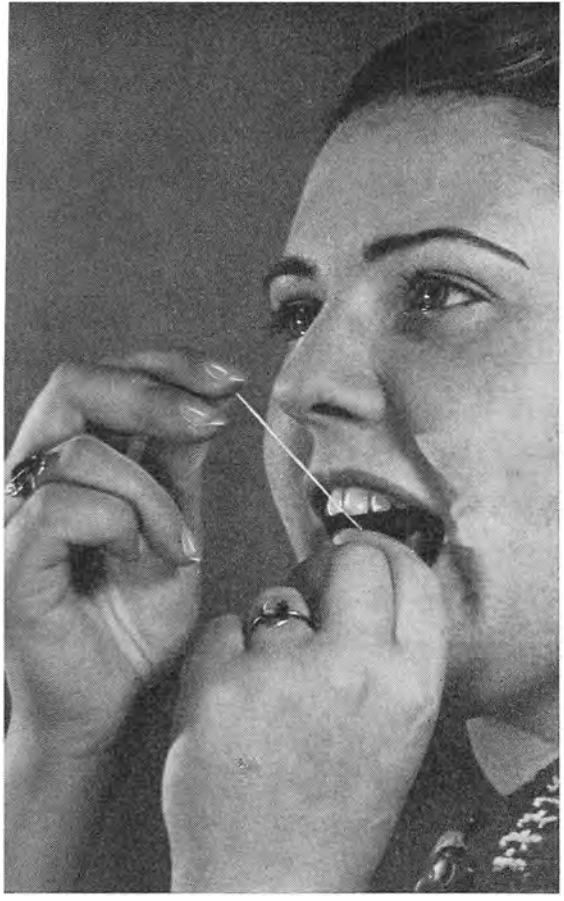
Bliver et Angreb paa Tænderne opdaget, medens Hullerne endnu er smaa, saaledes at de let lader sig reparere, vil senere vanskelige og kostbare Rodbehandlinger ofte kunne undgaas.

## Den daglige Tandpleje.

**Husk Tandbørsten.**

Den daglige Behandling, Tandbørstningen, maa imidlertid ikke glemmes, og den skal paabegyndes, saasnart Børnenes første Mælketænder er brudt frem. Husk, at Tænderne skal børstes hver Morgen og Aften, navnlig om Aftenen, og husk, at Tænderne, ogsaa Kindtænderne, skal børstes paa alle Flader, og at navnlig ogsaa Mellemrummene mellem Tænderne skal renses med Børsten, thi det er her, at Madresterne sætter sig fast, og det er her, at Hullerne først kommer. For at komme ind her, maa Børsten føres i Tændernes Længderetning, men man skal altid børste fra Tandkød mod Tand og aldrig omvendt.

Husk, at hvis man bare spiser et enkelt Stykke Chokolade efter Børstningen, er det hele omsonst.



Tandsnoren renser mellem Tænderne.

Sidder Tænderne meget tæt, kan man rense Mellemrummene med en Traad af Silke eller ubleget Bomuld, men brug aldrig Tandstikker, der let læderer Tandkødet.

**Fingersutning giver Overbid.**

Giv aldrig Børnene Lov til at sutte paa en Finger, navnlig ikke paa Tommelfingeren. Faar et Barn denne Vane, saa søg hurtigst muligt at forhindre den, thi Følgen bliver i de allerfleste Tilfælde et stort Overbid med fremstaaende Fortænder, forringet Tyggeevne og manglende Evne til Afbidning. Sutningen foregaar jo som Regel, naar Børnene skal sove, og som oftest kan man let forhindre den ved at lave en lille Vante uden Fingre, som man syr fast paa Natdragten. Skulde det i enkelte Tilfælde vise sig ikke at være tilstrækkeligt, kan man lave en Papmanchet, som man syr fast paa Natdragten omkring Albueleddet, saa at Armen ikke kan bøjes saa meget, at Barnet kan faa Haanden op i Munden.

Brug heller aldrig Narresut til Børnene, thi ogsaa den kan give abnorm Tandstilling, og endelig kan ogsaa adenoide Vegetationer i Næsen (Polyper) være Aarsag til en saadan, idet Kin-



Kan man ikke paa anden Maade hindre et Barn i at sutte paa sine Fingre — hvad der kan give en skæv Tandstilling — saa giv det Lædermanchetter paa eller et Par gamle stive Manchetter klippet af en kasseret Manchetskjorte, saa det ikke kan bøje Armen.

dens Muskler, naar Børnene til Stadighed sover med aaben Mund, presser Siderne af Kæben mod hinanden, hvorved Fortænderne presses fremefter.

For at skaffe Børnene gode Tandforhold er det endelig af Betydning, at Mødrene saavidt muligt selv ammer deres Børn, idet Rhakitis (Engelsk Syge), der angriber Børnenes Knogler og Tænder, i langt højere Grad forekommer hos Flaskebørn end hos Brystbørn.

**Den systematiske Skoletandpleje.**

Er Tandplejen gennemført rationelt fra den tidlige Barnealder, vil den aldrig blive bekostelig. Mange Steder vil den endda i hele Skoletiden kunne faas gratis eller for en ringe Betaling gennem den systematiske Skoletandpleje, og naar Børnene gaar ud af Skolen med en sund Mund, vil det ogsaa senere i Livet være muligt at holde Tænderne i Stand med smaa Omkostninger.

## Tandsten og Paradentose.

**De løse Tænder.**

I den voksne Alder optræder ikke helt sjældent en anden Sygdom, den saakaldte Paradentose, der foranlediger, at Tænderne bliver løse og skifter Stilling, evt. falder ud. Denne Sygdom har forskellige Aarsager. Den skyldes saaledes ikke sjældent forkerte Bidforhold, der ikke er blevet rettet i Tide, men den hyppigste Aarsag er vel nok Tandsten. Tandsten bestaar af Kalksalte, der udskilles af Spyttet, og som sætter sig fast paa Tænderne omkring Tandhalsen og lidt ned under Tandkødsranden. Fjernes den ikke, vokser Laget i Tykkelse og presser sig ned mellem Kæbe og Tandrod, men herved giver Kæben sig til at svinde bort, og Tanden mister sin Understøttelse og bliver løs.

Ikke alle Mennesker har Tandsten, men har man det, maa den regelmæssigt fjernes, og dette maa gøres meget omhyggeligt, saaledes at ogsaa den dybtliggende Del af Tandstenen kommer bort.

Saafremt et af Legemets Organer ikke benyttes, degenererer det, og dette er ogsaa Tilfældet med Tænderne.

**Maden skal tygges.**

Derfor er det ikke nok, at Føden indeholder de tilstrækkelige Kalorier og Vitaminer, men den maa ogsaa være af en saadan Beskaffenhed, at den giver Tænderne Anledning til kraftigt Arbejde. Dette gælder selvfølgelig i særlig høj Grad i Barnealderen,



Det er sundere at gnave paa en Gulerod end at sutte paa en Slikkepind.

og derfor er det saa forkasteligt, naar mange Børn væsentligst lever af Kaffe og Wienerbrød eller Hvedebrød.

I Skolebespisningen gaar man nu heldigvis mere og mere over til den saakaldte Oslo-Frokost, der hos os bestaar af Rugbrød med rent Smør og Paalæg, væsentligst Raakost samt Mælk og som Afslutning et Æble eller en Appelsin. Ogsaa i Hjemmene burde denne Frokost anvendes, Børnene er glade for den, og det har vist sig, at de tager mere paa i Vægt end før, hvor de i Skolebespisningen fik varm Mad.

**Gulerod i Stedet for Slikkepind.**

Udryd ligeledes den uhygiejniske Slikkepind og giv Børnene i Stedet den gode, gamle Gulerod. Den har de langt bedre af, og er de vænnet til den fra smaa, holder de langt mere af den.

Gennemføres den systematiske Tandpleje lige fra Barnealderen, vil det være af uvurderlig Betydning for Folkesundheden. Det vil tillige spare Nationen for Millioner, der nu gives ud til kunstige Tænder, som vel er en udmærket Nødhjælp, naar man (som oftest fordi man ikke har passet paa i Tide) har mistet sine egne Tænder, men som aldrig kan blive andet eller mere end en Nødhjælp, og som aldrig i Tyggeevne kan komme op paa Siden af de naturlige Tænder.

# MEDICINSKABET.

Af, Professor, Dr. med KNUD O. MØLLER

Alt for faa Hjem ejer et Medicinskab. Hjemmets Medicin findes hyppigst anbragt frit fremme paa Hylder i Badeværelse eller Soveværelse, og som det fremgaar af Afsnittet »Forgiftninger« (Side 21—22), har dette kostet ikke faa Børn Livet.

**Medicinskabet.**

Der findes i Handelen adskillige gode Former af Medicinskabe. Ved Anskaffelsen bør det ikke vælges alt for lille. Man maa paase, at der i Skabet findes et Rum, der har en saadan Højde, at ogsaa store (300—500 $cm^3$'s) Flasker kan staa der; praktisk er endvidere et Par Skuffer i Skabet. Vigtigt er, at det kan aflaases. Ved dets Anbringelse bør det hænge saa højt paa en Væg, at smaa Børn ikke kan naa op til det, for det Tilfælde, at Skabet ved en Forglemmelse skulde være uaflaaset.

**Husapoteket.**

Medicinskabet skal indeholde Hjemmets »Husapotek«, d. v. s. en Række Lægemidler og Forbindingssager, som haves liggende for paakommende Tilfælde. Det skal endvidere være Opbevaringstedet for al Medicin, der forordnes af Lægen i Sygdomstilfælde.

Er Pladsen i Skabet begrænset, er det formaalstjenligt at opbevare Forbindssagerne for sig i en særlig »Forbindskasse«, der let kan fremstilles af en stor Cigarkasse.

## Medicin og Recepter.

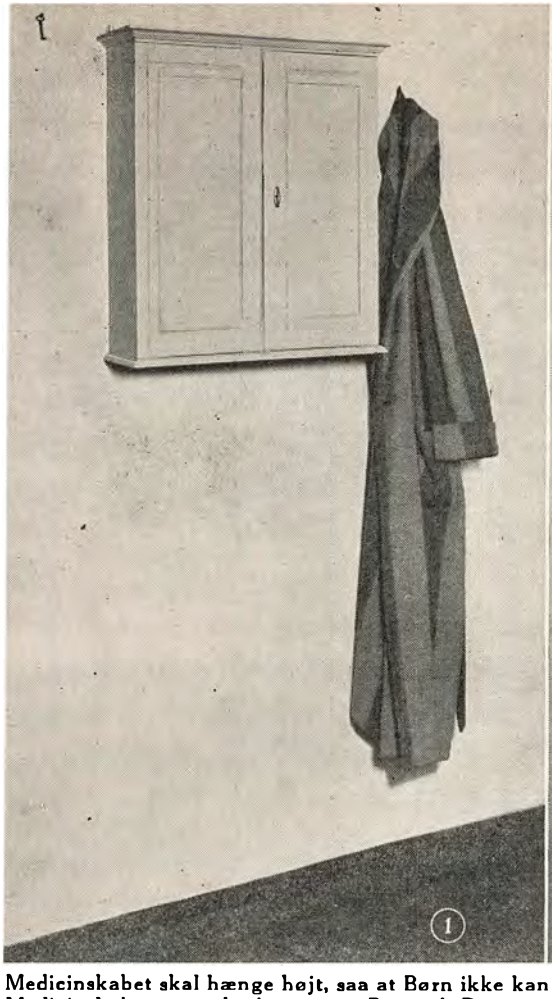
Før Medicinskabets Indhold nærmere gennemgaas, skal først opstilles nogle almindelige Regler med Hensyn til »Medicin« i det hele taget.

**Recepter.**

Det er en almindelig Uskik, at Recepter og Medicin, forordnede af Lægen ved forskellige Sygdomstilfælde, opbevares gennem Aar. For talrige Lægemidler gælder, at de kun er begrænset holdbare, og om et eller andet gennem nogen Tid opbevaret Lægemiddel stadig er virksomt kan ikke afgøres af den ikke sagkyndige.

**Tag aldrig gammel Medicin.**

Hertil kommer, at det ikke saa sjældent sker, at Mennesker under en Sygdom tager en Medicin, som de tidligere har faaet forordnet af Lægen, i den Tro, at deres nuværende Sygdom er den






Medicinskabet skal hænge højt, saa at Børn ikke kan naa det, og det skal kunne laases. Nøglen paa Sømmet højt oppe.
Medicinskabet, som det bør være. Bemærk Rummet med Plads til de store Flasker og Skufferne.

samme som den tidligere Sygdom, ved hvilken Midlet var bleven ordineret. At de ikke lægekyndige let kan tage fejl her, er indlysende, og en saadan Fejltagelse kan let medføre en Fare for de paagældende.

Drejer det sig om et Lægemiddel, der kun af og til anvendes, og som derfor bliver opbevaret, bør man, hvis det ikke klart fremgaar af Etiketten, til hvilket Formaal Midlet skal anvendes, selv skrive dette paa Etiketten.

Hvad der gælder om stadig Opbevaring af Lægemidler, gælder delvis ogsaa for Recepter. Man bør ikke i et eller andet Tilfælde grave i Bunken af gamle Recepter for at finde en frem, der formodes at være den rette ved det paagældende Sygdomstilfælde.

**Laan aldrig Medicin og Recepter ud til andre.**

Medicin og Recepter maa aldrig udlaanes eller foræres bort til Venner og Bekendte, thi dette er i Virkeligheden Kvaksalveri og ganske forkasteligt. En Recept er at betragte som alene beregnet for den Patient, til hvem den er udstedt. Det er endvidere fastsat, at Recepter kun har Gyldighed i 5 Aar. Herfra er dog undtaget Recepter paa visse Lægemidler — f. Eks. Insulin og Thyreoidin — der kun er gyldige 1 Aar. Nogle Recepter maa kun ekspederes et vist Antal Gange, Recepter paa Sovemidler kun indtil 5 Gange og kun, naar Lægen har paategnet Recepten herom; Recepter paa f. Eks. Morfinpræparater maa kun ekspederes 1 Gang. Naar en Recept ikke længere maa ekspederes, skal Apotekeren forsyne den med Ordet »Annuleret« ved Hjælp af et perforerende Stempel.

**Hvide Etiketter indvortes, blaa Etiketter udvortes.**

Det skal bemærkes, at Lægemidler beregnet til indvortes Brug udleveres forsynet med en hvid Etikette; Lægemidler til udvortes Brug forsynet med en blaa Etikette.

**Afmaaling af Medicin.**

I mange Tilfælde vil Lægemidlerne forefindes i flydende Form, beregnet til at indtages skefuldvis. Da Skeerne i de forskellige Hjem har vidt forskellig Størrelse, bør Skeer aldrig bruges til Afmaaling af Medicin, men denne bør foregaa ved Hjælp af et Medicinglas. Et Medicinglas er et lille Maaleglas, der kun koster nogle faa Øre, og paa hvilket der findes Maalestreger for henholdsvis 1 Teskefuld, 1 Barneskefuld og 1 Spiseskefuld, der efter de gældende Regler svarer til følgende Rumfang:

1 Spiseskefuld = 15 $cm^3$
1 Barneskefuld= 10 $cm^3$
1 Teskefuld = 5 $cm^3$

**Flaske med Draabestav.**

I andre Tilfælde er Medicinen beregnet til Indtagelse draabevis. Det er imidlertid meget varierende, hvor mange Draaber, der gaar f. Eks. paa 1 $cm^3$ af en Vædske; det afhænger meget af, paa hvilken Maade Afdrypningen foregaar. For ogsaa her at faa ensartede Forhold er det indført, at Apotekerne ved Udlevering af stærktvirkende Medicin, der skal indtages draabevis, altid skal vedlægge en Draabestav. Dennes Form fremgaar af Billedet. Det er en massiv Glasstav, hvis krummede Ende



Medicinglas til Afmaaling af Medicinen og Øjenglas til Skylning af Øjet.

lægges ind i Flaskehalsen. Vædsken løber langs med Glasstavens Overflade og samler sig paa dens skarpt afskaarne Flade. En saadan Draabestav giver en meget nøjagtig Afdrypning. Saaledes vil 1 $cm^3$ Vand eller vandig Opløsning give 20 Draaber. Hertil kommer, at det er langt lettere at afdryppe en Vædske ved Hjælp af en Draabestav end direkte fra Flasken.

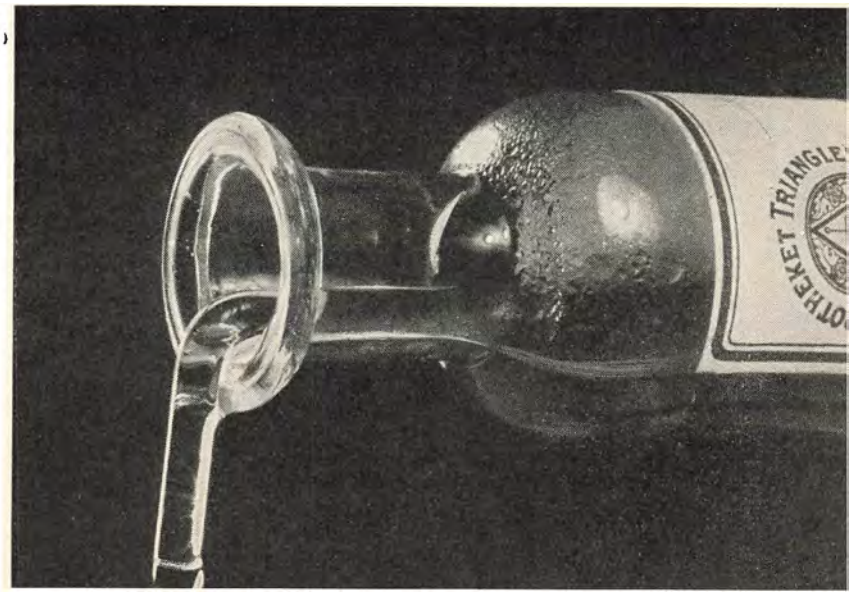
Et Medicinglas og en Draabestav bør derfor findes i ethvert Medicinskab. De afskylles med lidt koldt Vand efter Brugen.

Til Slut skal følgende Raad fremhæves: Tag aldrig noget af en Flaske el. lign. uden at have sikret Dem — ved at se paa Etiketten — at det er den rette Medicin, De tager!

## HUSAPOTEKETS SAMMENSÆTNING

### Til Saarbehandling og Behandling af mindre Læsioner.

Jodsprit (solutio jodi spirituosa); 50 g i brun Flaske med Glasprop.



En Flaske med den bøjede Draabestav, ved hvis Hjælp Draaberne faar den rette Størrelse. Staven udleveres gratis paa alle Apotheker.



Se altid paa Etiketten, inden De tager Medicin — det gælder baade Flasker, Æsker og Tabletglas.

6 sterile Forbindspakker (4 smaa »Fingerforbindinger«, 2 store).

6 alm. Gazebind.

1 Stk. Guttaperkapapir.

1 Pakke vandsugende Vat.

1 Pakke vandskyende Vat.

Kollodium (collodium elasticum), 25 g.

1 Rulle Hefteplaster.

1 Pakke Hefteplasterforbinding med elastisk Hefteplaster, f. Eks. Hansaplaster).

10 Kloramintabletter (tablettae chloramini). Disse indeholder pr. Tablet 1 g Kloramin.

Kloraminopløsning fremstilles ved at opløse 1 (een) Tablet i en Flaske paa ca. 125—250 $cm^3$ ($^1/_8$—$^1/_4$ Liter) med Vand fra Vandhanen. Opløsningen er altid lidt grumset, hvilket ikke gør noget. Opløsningen bør ikke anvendes, hvis den er mere end et Par Maaneder gammel).

**Til Forbrændinger.**

Euflavinvaselin (vaselinum euflavini).

Perubalsamvaselin (vaselinum balsami peruviani).

Bløde, vel udkogte Stykker af gammelt Linned.

**Til Hovedpine.**

Acetylsalicylsyretabletter (tablettae acidi acetylsalicylici) eller Magnyl Tabletter (tablettae magnyli), der virker ganske som de første.

**Ved stærkere Tandpine o. a. Smerter.**

Fenacetyltabletter med Kodein (tablettae phenacetyli cum codeino); hertil kræves Lægerecept.

**Ved Diarré.**

Salep.

Vismuttabletter (tablettae bismuthi subsalicylas).

Opiumsdraaber (tinctura thebaica), faas kun efter Lægerecept.

**Ved Kvalme.**

Sodapulver (tvekulsur Natron, natrii bicarbonas) i lukket Æske, bedre i bredhalset Flaske med Glasprop.

**Diverse.**

Medicinsk kul med magniumsulfat (pulvis carbonis cum magnii sulfate); som Modgift, se Side 30.

Euflavin-Sugetabletter (tablettae orales euflavini); antiseptisk virkende ved Hals- og Mundbetændelse.

Zinkpasta (pasta zinci oxydi communis) Mrk.! forlang: »Almindelig Zinkpasta«; i modsat Fald faas en Pasta, der er for fast til almindelig Brug.

Amerikansk Olie (oleum Ricini) i Flaske eller Kapsler med 2½ Gram.

Mentol-kamfercerat (Ceratum mentholi compositum) et fortræffeligt kløestillende Middel til Indgnidning ved Myggestik o. l.

Citronellebalsam (Linimentum Citronellae, »Myggebalsam«), til Indgnidning i Huden paa udsatte Partier for at holde Myg borte; er altsaa ikke beregnet til Behandling af Myggestik, men til at forhindre disse. Midlet anvendes i udstrakt Grad i Troperne.

Aluminiumkloridopløsning (solutio aluminii chloridi) til Pensling mod lokal Sved, specielt i Armhulerne; nævnte Præparat er ganske det samme som en Række stærkt opreklamerede og langt dyrere Præparater mod »Transpiration«.

**Rekvisiter.**

1 Øjeglas; til Badning af Øjnene.
1 Medicinglas.
1 Draabestav.
1 Pincet; til Fjernelse af Splinter i Huden.
1 Saks.
1 Kamelhaarspensel.
1 Termometer. — Køb altid bedste Kvalitet!

## BEMÆRKNINGER TIL HUSAPOTEKETS ANVENDELSE

### Mindre Læsioner af forskellig Art som Snit-, Stik- og Knusningssaar.

**Saarbehandling.** Den Person, der skal behandle Læsionen, maa først rense sine egne Hænder grundigt paa alle Sider ved energisk Brug af Neglebørsten. Neglene renses bedst under rindende Vand. Derefter renses Huden omkring det læderede Parti i ret stor Udstrækning. Er Huden meget snavset, vaskes den ved Hjælp af Vat, lunkent, kogt Vand og Sæbe, derefter med Vat og Sprit. Er Huden tilsmudset med Maskin- eller Smøreolie, fjernes dette ved Hjælp af Vat og Benzin, hvorefter Benzinen aftørres med Sprit.

**Steril Forbinding.** Findes der Jord og andet Snavs i selve Saaret, fjernes dette ved Skylning med lunkent, kogt Vand eller direkte under Vandhanen. Vand, der lige er kommet ud af Vandhanen, indeholder her i Danmark praktisk talt ingen skadelige Bakterier. Til sidst pensles Huden omkring det læderede Parti to Gange med Jodsprit, bedst ved Hjælp af en Kamelhaarspensel. Over det rensede Saar lægges en tør, steril Forbinding.



Forbindspakken aabnes med Forsigtighed og med meget rene Hænder.

En steril Forbindingspakke maa kun aabnes med fuldstændig rene Hænder. I Pakken findes et Lag Gaze. Vattet rulles op, uden at man rører ved Gazen eller Vattets indvendige Flade. Gazen lægges over Saaret og derover Vattet, der endelig fæstnes med et Gazebind, evt. med Hæfteplaster.

**Forbindingspakken aabnes.**

En eller to Dage senere skiftes Forbindingen. Er Saaret tørt og pænt, lægges en ny lignende Forbinding paa, som man lader ligge, til Saaret er lægt.

Ved ganske smaa Snitsaar kan man i Stedet for tør Forbinding lægge Vat og Kollodium over Saaret. Stivner Kollodiummet i Flasken, eller bliver det for tykt, hældes lidt Æter i Flasken, hvorved Kollodium'et opløses og faar en passende Konsistens. Kollodium anvendes paa følgende Maade: et lille Stykke Vat bredes ud i et ganske tyndt Lag over Saaret. Med en Kamelhaarspensel pensles Kollodiummet paa Vattet, saaledes at dette bliver fuldstændigt gennemvædet. Den paagældende Legemsdel, hvor Saaret findes, holdes i Ro i nogle Minutter, indtil Kollodium'et er stivnet fuldstændigt, ellers falder Kollodiumvattet af. Denne Forbinding har den gode Egenskab, at den ikke falder af ved at komme i Vand. Ved mindste Tegn til Betændelse i Saaret, Dunken og Rødme, maa Forbindingen straks fjernes, og Saaret behandles da med fugtig Forbinding.

**Smaa Snitsaar.**

Er der, trods den ovennævnte Behandling af de mindre Læsioner, alligevel kommet Betændelse i Saaret, skal der lægges

**Betændelse i Saaret.**

fugtigt Omslag med Kloraminopløsning paa. Dette bestaar af steril Gaze, der vrides fast op i Opløsningen (med rene Hænder) og lægges over Saaret. Over Gazen lægges et Stykke Guttaperkapapir og derover igen et lidt større Stykke vandskyende Vat og Gazebind. Guttaperkapapiret har til Formaal at forhindre Indtørring. Det vandskyende Vat har bl. a. til Formaal at beskytte Saaret mod Tryk og Stød.

Ved større Læsioner, som bør behandles af Lægen, skal man nøjes med, før denne kommer, at anlægge en tør, steril Forbinding, efter at Huden er penslet med Jodsprit. Er der stærk Blødning, vil denne saa godt som altid standse, naar Gazebindet anlægges stramt. Kun pulserende Blødninger fra overskaarne, større Arterier (Pulsaarer) lykkes det ikke at standse ved simpel Kompression af Saaret. Læge maa da straks tilkaldes.

**Borvand er Overtro.**

Meget hyppigt anvendes stadigt Borvand; dets antiseptiske Egenskaber er imidlertid meget ringe, og til Saarbehandling maa dets Anvendelse siges at være ganske forældet. Kloraminopløsning er derimod et fortræffeligt Saarmiddel.

**Forbrændinger.**

Forbrændinger: Er der ingen Blærer paa Huden, pudres denne godt med Kartoffelmel og indbindes med Vat.

**Brug aldrig Æggeolie.**

Er der kommet Blærer og disse eventuelt bristede, maa man ikke anvende det gamle Middel — Æggeolie, da der saa vil komme Betændelse i Saarene, hvilket altid er alvorligt. Et udmærket Middel er derimod Euflavin-Vaselin, der lindrer Smerterne noget og modvirker Opstaaen af Betændelse. Det smøres paa et Stykke rent Linned i et ret tykt Lag. Denne Forbinding skiftes hver Dag. Forbindingen hænger ikke fast i Saaret.

Euflavin-Vaselin bør ikke anvendes længere end 8 Dage i Træk, da det ellers kan forsinke Saarhelingen. Naar det er saa anbefalelsesværdigt at anvende Euflavin-Vaselin til første Behandling af Forbrændinger, skyldes det, at man herigennem faar næsten fuld Sikkerhed for, at der ikke gaar Betændelse i Saaret.

Er Saaret ikke lægt efter 8 Dages Forløb, fortsættes Behandlingen med Perubalsam-Vaselin, der anvendes som Euflavin-Vaselin, udstrøget paa en Linnedklud. Perubalsam-Vaselinet virker ogsaa antiseptisk og svagt stimulerende paa Saarhelingen.

Er Forbrændingen udbredt, bør den altid behandles af Lægen for at forhindre de alvorlige Komplikationer, der kan indtræffe ved Forbrændinger.

**Andre Lidelser, der kan behandles i Hjemmet.**

Pulver til Hovedpine.

Hovedpine: Der tages en Acetyl-Salicylsyretablet, der virker bedst, hvis man kan hvile en halv Times Tid.

Lindring for Tandpine.

Ved Tandpine kan der ligeledes anvendes Acetylsalicylsyre for at lindre Smerterne, idet der tages 3 Pulvere om Dagen. Tandkødet omkring den smertende Tand pensles nogle Gange med Jodsprit, bedst ved Hjælp af lidt Vat paa en Pind. Ved stærkere Smerter anvendes »Fenacetyltabletter med Kodein«.

Grundig Gurgling.

Ved lettere Halsbetændelse gurgles Halsen grundigt 3—5 Gange om Dagen med en Kogsaltopløsning (en strøgen Teskefuld til en Kop Vand). Efter Gurglingen, for at udøve en antiseptisk Virkning, suttes daglig 6 á 8 Euflavinsugetabletter ganske langsomt. Mod det lette Ildebefindende og Smerterne, der altid følger med Halsbetændelse, kan der tages 3 Acetylsalicylsyretabletter om Dagen. Temperaturen skal maales, og Halsen efterses. Er der hvide Pletter i Halsen eller høj Temperatur, bør Lægen altid tilkaldes.

Diarré: Diarré hos Børn under 4—6 Aar bør altid behandles af Lægen, idet Behandlingen hos disse er vanskelig, og en fejlagtig Behandling kan medføre alvorlige Komplikationer.

Ved en pludselig opstaaet Diarré hos større Børn og Voksne bør Temperaturen maales, og kun, hvis der ikke er Feber, er det tilraadeligt at behandle sig selv.

Amerikansk Olie.

For at tømme Tarmen for det skadelige og irriterende Tarmindhold tages 1 Spiseskefuld amerikansk Olie paa følgende Maade: Munden skyldes omhyggeligt med en sur Vædske, f. eks. fortyndet Citronsaft. Olien hældes i Skeen, der er dyppet i den sure Vædske, og indtages hurtigst muligt, efter at Munden er skyllet. Straks efter Indtagelsen skylles Munden igen med den sure Vædske.

Naar Olien har virket i Løbet af 4-5 Timer, tages en Vismuttablet, der virker godt stoppende og noget hæmmende paa Tar-

mens Bakterier. Der kan tages indtil 6 saadanne Tabletter om Dagen.

**Forsigtig med Opium.**

Saalænge Diarréen varer, maa der, hvad der er meget vigtigt, holdes Diæt. Skulde Diarréen være vanskelig at stoppe, være ledsaget af stærke Kneb, eller er der praktiske Forhold, der gør det nødvendigt at faa den stoppet saa hurtigt som muligt, kan man tage 10 højst 15 Opiumsdraaber een — højst to Gange, og dette vil som oftest give fuldstændig Ro. Opium er en stærk Gift, og der maa derfor ikke tages mere end de angivne Doser, endvidere maa der aldrig gives Opium til Børn (medmindre det er forordnet af Lægen), da disses Følsomhed overfor Opium er meget større end Voksnes.

Det er ret almindeligt, at Mødre giver Børn, der klager over Smerter i Underlivet, amerikansk Olie. Dette maa fraraades meget stærkt. I visse Tilfælde, som Mødrene ikke selv kan erkende, kan Olien virke meget skadeligt paa den Sygdom, der fremkalder Smerterne. En Blindtarmsbetændelse giver saavel hos Voksne som hos Børn i Reglen Diarré, og det kan være direkte livsfarligt at give amerikansk Olie ved Blindtarmsbetændelse, der er en lumsk Sygdom, idet selv et svært Tilfælde for den ikke lægekyndige kan ligne en almindelig ufarlig Diarré. Selv Feber kan, omend i sjældne Tilfælde, mangle ved Blindtarmsbetændelse.

**Sodapulver ved Kvalme.**

Ved Kvalme og Trykken i Maven, hvilket jo ret ofte kan komme, uden at der iøvrigt plejer at være noget i Vejen med Maven, er en strøgen Teskefuld Sodapulver (tvekulsurt Natron) ofte af god Virkning.

## SYGEPLEJEN I HJEMMET

Kommer der Sygdom i et Hjem, er den Pleje, der bliver den Syge til Del, af største Betydning baade for Sygdommens Forløb og for Patientens Velbefindende. Selv om man er syg, kan man nemlig godt befinde sig mere eller mindre vel. En vel redt Seng, vel puslede Puder, Udluftning af Værelset og en gennemført Renlighed er nødvendig. Enhver, der har været syg, vil huske den salige Følelse af Renhed og

Hvile, naar man efter at være gjort i Stand om Morgenen strækker sig i Sengen og ser Sygedagen fortrøstningsfuld i Møde.

Den Syge skal lettes og lindres.

Den, der plejer en Syg, maa altid huske paa, at det ikke er hendes Opgave at helbrede eller behandle, kun at lindre og lette. Ved Siden af den legemlige Pleje gaar derfor ogsaa den aandelige. Man maa undgaa alt, hvad der kan virke irriterende paa den Syges som Regel særlig saarbare Sind og Nerver. Man skal hverken tale højt eller hviske, hverken for meget eller for lidt, man skal ikke gaa med støjende eller knirkende Fodtøj, men heller ikke med bløde Filttøfler eller lignende, saa at den Syge forskrækkes ved, at der pludselig staar én ved Siden af ham.

Ingen Silkeskørter i et Sygeværelse.

Man maa aldrig have Klæder, der rasler (ingen Silkeskørter i et Sygeværelse), eller bruge Parfume, naar man plejer en Syg. Man skal tale jævnt og naturligt til Patienten uden at bruge for mange Ord, som kan virke trættende, og fremfor alt skal man undgaa at virke forceret opmuntrende — syge Mennesker er meget lydhøre. Husk, at en tilsyneladende bevidstløs Patient ofte kan høre: Høresansen svækkes sidst.

Sigt de Besøgende.

I et Hjem er det ikke altid let, men klogt at sigte de Besøgende. Den Syge skal være fritaget for alle Høflighedsforpligtelser i Retning af at se nogen, han ikke bryder sig om. Meget talende Mennesker og især Mennesker, der beklager Patienten eller beretter om lignende Sygdomstilfælde eller om, hvad de selv har gennemgaaet, bør absolut ikke have Adgang. Den, der plejer den Syge, maa aldrig føre en hviskende eller dæmpet privat Samtale med de Besøgende i Sygeværelset. Den Syge vil uvægerlig tro, at det er ham, der tales om, og vil anstrenge sig unødigt for at opfange, hvad der siges. En Syg vil som Regel gerne se sine Børn, men det maa være paa bestemte Tider af Dagen og ganske kort. Børn virker trættende i et Sygeværelse, og de har heller ikke selv godt af at være der.

### Sygeværelset og Sygesengen.

Den Syge skal — hvis han ikke er saa syg, at der til Stadighed maa vaages over ham, i hvilket Tilfælde en uddannet Sygeplejerske maa betragtes som en Nødvendighed — helst være

alene i Sygeværelset. Deler han det til daglig med en anden, maa denne anbringes andetsteds, saa længe Sygdommen staar paa. Er der Tale om en smitsom Sygdom, er Isolering af den Syge ubetinget paakrævet. Den Syge befinder sig bedst i sine vante Omgivelser, blot han faar den fornødne Ro, men drejer det sig om en Sygdom, der trækker i Langdrag, maa man eventuelt flytte om og give ham det bedste og mest solrige Værelse.

**Alt paa sin rette Plads.**

Overflødige Tæpper og Møbler maa helst fjernes fra Sygestuen, da den skal holdes grundigt ren. Gulvet bør daglig vaskes, og er det nødvendigt at feje, skal det forinden overstænkes med Vand, saa at der ikke hvirvles Støv op. Vindueskarmene skal daglig vaskes med Sæbevand, og iøvrigt skal alt tørres af med et haardt opvredet Vaskeskind. Glem ikke Sengen, enten den er af Jern eller Træ. Sørg for, at alle Smaating, Bøger o. s. v., som den Syge har paa sit Sygebord — der ikke maa være alt for lille, saa at Tingene hobes oven paa hinanden, og han har svært ved at tage dem — efter Aftørringen lægges og stilles nøjagtig paa samme Plads.

At man ikke maa banke eller børste Møbler i et Sygeværelse, er det sikkert overflødigt at bemærke.

**14—17 Grader Celcius.**

Temperaturen i Stuen maa svinge mellem 14—17 Grader Celsius. Magre, blodfattige og gamle Patienter vil gerne have det lidt varmere end yngre eller fyldige. Om Sommeren maa Sygeværelset holdes saa køligt som muligt. Under en Varmebølge hjælper det at hænge et fugtigt linned Lagen op foran de aabentstaaende Vinduer. Husk, at baade et Termometer og et Hygrometer (Fugtighedsmaaler) skal forefindes i et Sygeværelse.

**Udluftning, men ikke Gennemtræk.**

Luften maa være frisk, aldrig tung eller kvalm. To Gange daglig og efter at den Syge har haft Afføring, maa Værelset udluftes grundigt. Udluftningen om Morgenen maa først finde Sted, efter at Patienten er gjort i Stand, og om Aftenen efter at han er puslet og vasket til Natten. Der lægges et ekstra Tæppe over Sengen og et let Schawl over den Syges Hovede. Har man en Skærm til at stille omkring Sengens Hovedgærde, er det storartet. Gælder det en langvarig Sygdom, kan man meget billig lade fremstille en Skærm af Bambus med et Vaskestof, der



sættes paa med en Løbegang foroven og forneden som ved et Spanngardin. Det er renligt og praktisk. Skærmen kan ogsaa bruges til at skaane den Syge mod for stærk Sol, eller hvis Dagslyset generer ham ... Man maa huske, at Udluftning aldrig betyder Gennemtræk.

Prøv aldrig paa at forbedre Luften i et Sygeværelse med Røgelse eller Stænkning med Eau de Cologne.

Sengen skal under alle Omstændigheder staa med Hovedgærdet vendt mod Vinduet og et Stykke fra Varmeapparatet eller Kakkelovnen. Drejer det sig om en forbigaaende Sygdom, kan den godt staa op mod Væggen, men bliver Sygelejet langvarrigt, eller den Syge har ondt ved at flytte sig og er svær at haandtere, maa Sengen stilles ud fra Væggen, saa at man kan komme til fra begge Sider. Ved Sygdomme, hvor Lægen kræver, at Patienten ligger højere med Benene, anbringes et Par solide Træklodser eller et Par Mursten under de nederste Sengestolper.

Lyset dæmpes ved at omvikle den elektriske Pære med et Stykke Silketøj, helst grønt, men anden Farve kan ogsaa bruges. Man kan i en snæver Vending hjælpe sig med et Stykke Papir, som maa skiftes daglig.



Den lille Natlampe: en Skaal med Vand og derover et tykt Lag Olie, hvor Vægen anbringes i den flydende »Brænder«, der bæres af Korkstykker.



En Emailleskærm til Natlampen, som kan kaste Lysskæret væk fra Patienten, og hvorpaa Vand, Havresuppe eller andet, der er Brug for i Nattens Løb, kan stilles til Varme.

Lyset i Sygeværelset maa aldrig skære Patienten i Øjnene. Kan han taale at læse, skal det falde ind bagfra. Det elektriske Lys kan dæmpes ved en Pergamentskærm eller endnu bedre ved et grønt Slør om Pæren. Paa Landet, hvor man ikke har elektrisk Lys, maa man passe meget paa, at Petroleumslampen ikke oser, og aldrig lade dem staa skruet lavt ned om Natten. Skal der være Natbelysning, er en Skaal halvt fyldt med Vand og derefter med Olie, hvori der flyder nogle Stykker Kork med en Væge, tilstrækkelig. Den maa staa saaledes, at Patienten ikke irriteres af Lyspletten i Loftet. Man har iøvrigt »Vaagekoner«, der sættes omkring denne Natlampe, saaledes, at f. Eks. Havresuppe eller Vand kan holdes lunken over den.

**Sygesengen og hvad den kræver.**

En Sygeseng behøver ikke at være blød, men den skal være fast og glat, saa at den Syge ikke generes af Folder eller Ujævnheder. Lagnet skal derfor kunne bøjes godt omkring Madrassen, og man bør altid have et Stiklagen, d. v. s. et Lagen, der lægges tre eller fire Gange sammen paa langs og derefter lægges paa tværs over Sengen under den Syges Bækkenparti og stoppes fast ind paa begge Sider. Det »holder« paa Sengen og er renligt og nemt, bl. a. behøver Underlagnet ikke at skiftes saa ofte. Er den Syge ikke renlig eller lider af Udflod, anbringes et Stykke Gummilærred under Stiklagnet. Et let Duntæppe er at foretrække fremfor de tungere Tæpper, men det er godt at have et blødt Uldtæppe i Reserve til Brug, hvis Patienten fryser og under



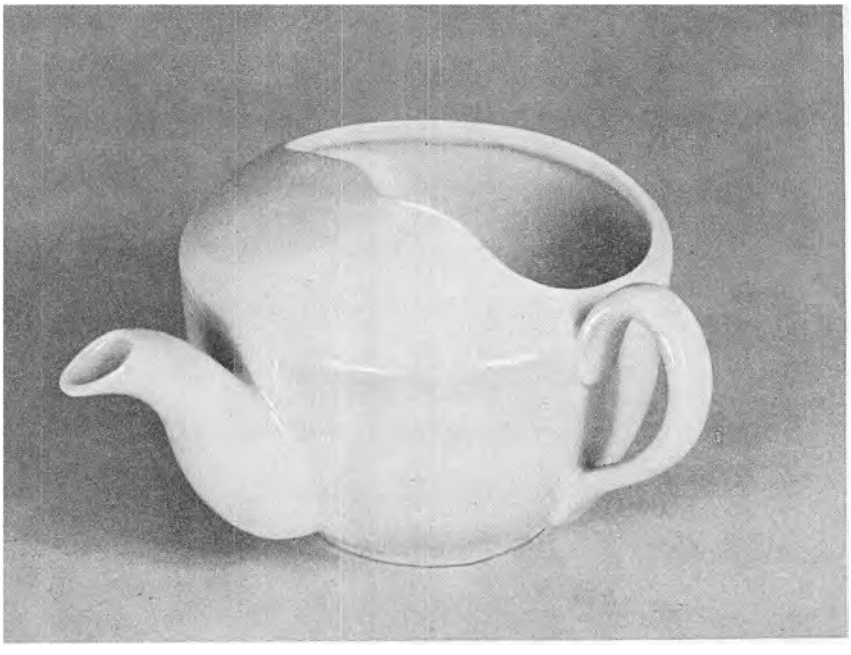
Det rene Stiklagen lægges paa.

Værelsets Udluftning. Sørg for, at den Syge kommer til at skifte Leje ved Hjælp af forskellige Hovedpuder, af hvilke de underste skal være haarde og den øverste blød. Hovedpuderne pusles ved, at man skiftevis tager i to af Hjørnerne og ryster Puden op og ned paa alle Leder.

**De smaa Kælepuder.**

En lille Kælepude, der kan puttes ind under Nakken for at støtte Hovedet i en mere oprejst Stilling, og en dito, der, naar Ryggen bliver træt, kan skubbes ind under Lænderne, vil de fleste Syge være glade for. Det hjælper ogsaa paa Trætheden af og til at rulle en Pude sammen og lægge den ind under Knæene. Og for at hindre, at Hælene bliver ømme, kan en lille Pølle af vandskyende Vat, omvundet med lidt blødt Linned, anbringes under Haserne.

Patienter med Aarebetændelse kan ofte ikke engang taale Vægten af et Duntæppe, det maa da lægges op over Sengens Fodende, eller man kan over Benene anbringe en Bue af Spanskrør, som løfter og bærer Tæppet.



Kan den Syge ikke rejse sig saa løft hans Hoved ved at støtte med den ene Haand i Nakken og lad ham drikke af en Kop med Tud. Koppen er tillige saaledes indrettet, at Indholdet ikke kan flyde over.

Er Patienten i Bedring og kan taale at sidde op for at spise eller beskæftige sig med et eller andet, yder Puderne ikke altid tilstrækkelig Støtte. Man kan da hjælpe sig med at anbringe en Stol omvendt i Sengen, saaledes at Puderne støttes mod Stolens Ryg. Allerbedst er det dog at have et mekanisk Rygleje.

**Det indstillelige Rygleje.**

Dette kan indstilles i forskellige Skraastillinger efter samme Princip som en Strandstol. Har man en talrig Husstand, kan det betale sig at lade et saadan Rygstykke lave (det betrækkes med solidt Lærred eller Bolster, og der maa ikke være nogen Træpind forneden ind mod Ryggen), det er nemlig altid rart at have i Huset.

**Lej, hvad De har Brug for.**

I modsat Fald kan man leje det. I det hele taget kan man i de fleste Sygeplejeforretninger leje det meste af, hvad man behøver af Hjælpemidler ved et længere Sygeleje. Det koster forholdsvis lidt, og det betaler sig; baade den Syge og den, der plejer ham, faar det bekvemmere.

**Sengebordet er en Behagelighed.**

Det kan saaledes være upraktisk, at købe en Luftkrans eller andre Hjælpemidler af Gummi, der skal bruges jævnlig for ikke at blive haarde og stive. Derimod vil vi anbefale Dem at have et Bækken, et Uringlas, et Spyttekrus, et Drikkebæger med Tud og et emailleret Vaskefad i Huset, samlet paa ét Sted, saa De ved,

---

Stil et ordentligt Bord ved Siden af Sygesengen, ikke blot et lille Natbord, men et ↦ Bord, hvor den Syge har god Plads til sine forskellige Smaating.





Den Syge har det bedre og kan sidde op og lægge Kabale paa sit Sengebord. Her ser man, hvorledes en omvendt Stol i Nødsfald kan bruges til Støtte for Ryggen.

Her er Stolen afløst af et Ryglæn, der kan indstilles efter den Syges Ønske. Et saadant Ryglæn burde egentlig findes i ethvert Hjem, det er bekvemt for Patienten og kan klappes helt sammen, saa at det ikke tager Plads op, naar det ikke bruges. Har man det ikke, kan det lejes.





Eftermiddagsteen serveres paa Sengebordet. Det er, som man ser, meget praktisk med Rum baade til Aviser, Bøger, Haandarbejde, og hvad den Syge ellers kan faa Tiden til at gaa med, efterhaanden som Bedringen skrider frem.

Dette er et Sygebord efter det saakaldte amerikanske System. Det kan svinges ind over Sengen uden at genere den Syge, der ligger helt frit, og det kan vippes op og ned, saa at det ogsaa kan anvendes som Læsepult.



hvor det er, naar De skal bruge det. Er der Raad til det, er det ogsaa godt at have et Sengebord, enten til at stille over Sengen eller efter det amerikanske System til at svinge ind over Sengen. Det er bekvemt for den Syge, naar han skal indtage sine Maaltider, og bekvemt at lægge Bog eller Haandarbejde paa. Og det kan altid bruges, ogsaa naar man blot er træt og en Dag hviler ud i Sengen ..... Uden Sengebord maa Patienten indtage sine Maaltider enten fra Bordet ved Siden af Sengen eller fra en Bakke, der sættes paa hans Ben. Begge Dele er ubekvemt. Sørg i alt Fald for, at Bakken fjernes umiddelbart efter, at han har spist færdig. Man skal huske, at den Syge altid skal have let Adgang til en Klokke, der tilkalder Hjælp, han maa ikke ligge og kalde eller raabe.

**Glem ikke Klokken.**

Har den Syge ondt ved at rejse sig, saa anbring en solid Tømme (kan strikkes af ubleget Bomuldsgarn) fastgjort ved Fodenden.

**Sengen skal redes.**

Sengen skal redes Morgen og Aften. Er den Syge rask nok til at staa ud af Sengen, kan man svøbe et Uldtæppe om ham og lade ham sidde i en Lænestol, medens Sengen redes. Maa han blive i Sengen, tager man først Tæppet eller Dynen af ham, løsner Stiklagnet paa Siderne og lader ham derpaa løfte Sædepartiet ved, at han bøjer Knæene og støtter sig paa Hælene, Albuerne og Skulderen, og fjerner saa rask Stiklagnet og eventuelt ogsaa Gummilærredet, der ligger under det. Derpaa løsnes Underlagnet, trækkes glat og stoppes fast ned paa alle fire Sider. Et frisk Stiklagen rulles sammen med Voksduget paa tværs, stikkes solidt ind under Madrassen paa den ene Side, rulles ind under Patienten og stoppes ind paa den anden Side.

Skal Underlagnet skiftes, ruller man det sammen paa tværs fra den smalle Søm og lægger det paa en Stol ved Siden af Sengen, løsner det brugte Lagen hele Vejen rundt og faar den Syge til at sætte sig op. Derpaa trækkes det brugte Lagen fra Hovedgærdet ned mod Midten, den løse Del af det rene Lagen hænges op over Hovedgærdet, og det rulles op, til det naar Patienten, der nu skal lægge sig ned og løfte Sædet op over de to Lagner. Med et rask Greb fjernes det snavsede, og det rene rulles glat ud under den Syge; til sidst stoppes det ned hele Vejen rundt. Er Patienten for syg til at sidde op, rulles Lagnet sammen paa den anden Led,



Saaledes anbringes Sengetømmen, der er praktisk og hjælper den Syge til at kunne skifte Stilling.

og den samme Fremgangsmaade følges paa tværs af Sengen, idet man faar den Syge til at vende sig først til den ene Side og derefter trille sig over Lagnet over paa den anden. Taaler han slet ikke at bevæge sig, maa man have en, helst to Medhjælpere til at løfte ham lidt op, medens man skifter Lagnet. Derpaa pusles Puderne, Tæpperne lægges paa, og Stuen udluftes. Pudebetræk med Mellemværk eller Broderi hører ikke til i en Sygeseng. Betrækket skal være glat og køligt (helst af Hørlærred).

**Den Syges Pleje.**

Forinden man reder Sengen, har man taget den Syges Temperatur og vasket ham. Man lægger først et Badehaandklæde over Hovedpuden, løsner Natdragten og vasker Ansigt, Hals og Øren med en haardt opvreden Klud, endvidere i Armhulerne og paa Brystet, hos Kvinder godt ind under Brystet. Efter Afvaskningen følger en omhyggelig Tørring. Saa flyttes Badehaandklædet ned over Overlagenet, Hænderne sæbes ind og holdes over Vandfadet, saa at Patienten selv kan skylle dem af.

**Den Syge vaskes.**

Lad i det hele taget den Syge selv hjælpe saa meget med til sit Toilette, som han kan uden at træt-



Lad den Syge selv vaske sine Hænder. Ogsaa som Sengeservante er Sygebordet praktisk.

tes, det styrker hans Selvfølelse. Derefter børstes hans Tænder, og Munden skylles. Har han stærk Feber, bliver Munden let tør og maa da skylles flere Gange daglig med Vand, tilsat en Smule Salolsprit, Citronsaft eller Salt. Sprukne Læber og belagt Tunge kan pensles med en Pind, omvundet med Vat og dyppet i Borglycerin. Kunstige Tænder lægges om Natten og under Mundens Pleje i et Glas med Saltvand. Til sidst lægges Patienten paa Bækkenet og bades omhyggeligt af.

Er Haaret uredt og filtret af Sved, kæmmes og børstes det omhyggeligt, det frisker at gnide Haarbunden med lidt Vat, som er dyppet i Sprit eller ren Eau de Cologne. Har en kvindelig Patient undtagelsesvis langt Haar, skal det skilles og flettes i to Fletninger; opsat Haar med Haarnaale er ubehageligt i en Sygeseng.

**Slaa Termometret ned.**

Aftentoilettet svarer omtrent til Morgentoilettet, og man maa ikke glemme Temperaturtagningen. Termometret indføres i Ende-

tarmen efter at være indfedtet i Vaseline. Hos Børn og urolige Patienter maa man blive og holde paa Termometret.

Temperaturen aflæses straks og noteres op. Termometret renses med et Stykke Vat og slaas ned. Alligevel skal man, inden det næste Gang bruges, forvisse sig om, at det virkelig er slaaet ned. Temperaturen kan ogsaa tages i Armhulen, hvor det saa maa ligge i ti Minutter.

**Hav det hele samlet.**

En Gang om Ugen skal den Syge, hvis Lægen giver Lov til det, have et Karbad, og efter Badet maa Sengen være opvarmet med en Varmedunk (Gummi-Varmedunk i Flonelspose er bedst). I modsat Fald maa han vaskes over hele Kroppen. Man sørger da for, at Værelset er stærkt opvarmet — 20 Gr. Celsius — og samler først alt, hvad man har Brug for. Dette er en Hovedregel ved al Sygepleje, intet er mere irriterende for en Patient, naar den, der plejer ham, skal løbe først efter det ene og saa efter det andet. Afvaskningeen foregaar i to Tempi, og man maa have to Fade med varmt Vand og Vaskeklude, et til Indsæbningen og et til Afskylningen. Først vaskes Overkroppen hurtigt og med omhyggelig Aftørring, saa faar den Syge rent og opvarmet Tøj paa, Overkroppen dækkes med et Uldtæppe, og saa vaskes Underkroppen. Til sidst kommer Benene og Fødderne, hvor Neglene renses og klippes. Sørg for, at Mellemrummet mellem Tæerne tørres omhyggeligt. Som Regel kan den Syge selv rense og passe sine Fingernegle, ellers maa man gøre det for ham. Undgaa al unødig Afkøling, lad der gaa en halv Times Tid efter Badet, inden Stuen udluftes, dæk den Syge omhyggeligt til.

**Naar Patienten sveder.**

Sveder Patienten stærkt, skal der en eller flere Gange daglig skiftes Tøj paa ham. Inden det sker, maa det rene og opvarmede Tøj være parat, og man benytter Lejligheden til at tørre hele Kroppen af med et varmt Haandklæde. Har Lægen givet Lov, kan man gnide den Syge over med en sprittet Vattampon. Men det maa altsammen gøres hurtigt for at undgaa Afkøling.

Ved Fodsved pensles Fodsaalerne og Mellemrummene mellem Tæerne med en desinficerende Vædske. (Spørg Lægen.)

**Tøjet skiftes.**

Pyjamas er upraktisk i en Sygeseng; der passer en Natkjole eller en Natskjorte, som kan knappes rigelig op. Tøjet

skiftes ved, at den Syge løfter sit Sædeparti, og Tøjet smøges op paa Ryggen, saa hæves Skulderen, og det trækkes op omkring Halsen, Patientens ene Arm bøjes, og Ærmet trækkes af, saa krænges Tøjet op over Hovedet og trækkes af den anden Arm. Paaklædninger sker paa samme Maade, men i omvendt Orden. Er en Haand eller Arm daarlig, trækkes Tøjet først paa og sidst af den daarlige Arm, som derved ikke behøver at bøjes.

**Liggesaar og Hudløshed.**

Trods al Forsigtighed kan særlig magre Mennesker, der ligger længe, faa Liggesaar. Liggesaar og Hudløshed forebygges ved to Gange daglig at vaske Huden paa de mest udsatte Steder, under Sædepartiet, Skulderbladene, Hælene og Albuerne, i Armhulerne og under Brystet, mellem Benene og i Halefolderne med lunkent Vand og Sæbe. Derefter en let Aftørring af de udsatte Steder og Pudring med rent, lugtfrit Talkum. Sker Ulykken alligevel, maa Lægen spørges til Raads.

Vær varsom, naar Bækkenet, der altid maa være opvarmet, anbringes — om fornødent kantes Randen med vandskyende Vat. Det hjælper ogsaa at lægge den Syge paa en ikke for haardt pumpet Luftkrans (lejes). Svære Patienter bør straks have Luftkrans. Kransen dækkes af et gammelt blødt Pudevaar, der maa ligge glat under Sædet. Luftkransen fjernes, naar Patienten skal bruge Bækkenet.

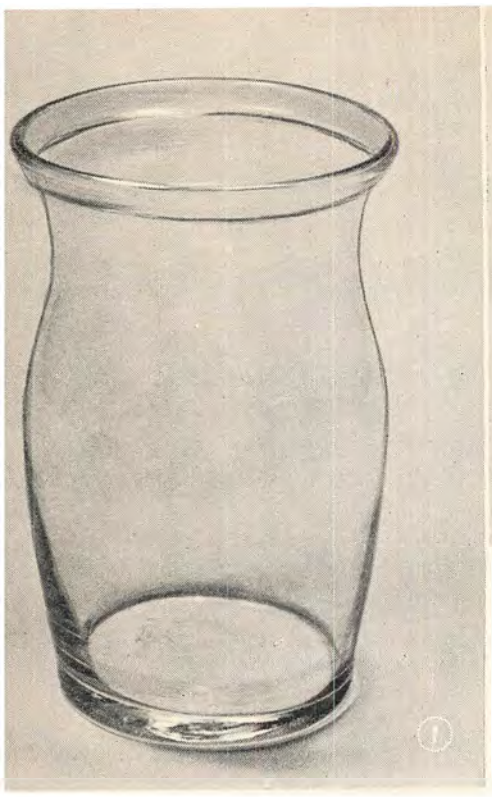
Efter Afføringen tørres Patienten omhyggeligt af med blødt Toiletpapir, og derefter sættes Laaget paa Bækkenet og stilles til Side, medens Patienten vaskes. Først derefter fjernes Bækkenet. Man maa lægge Mærke til, hvor ofte den Syge har Afføring, og hvorledes den ser ud. Ved mange Mave- og Tarmsygdomme maa den ikke kastes bort, men gemmes, til Lægen har set den. (Er Sygdommen smitsom, skal Afføringen overhældes med Klorkalkvand eller Karbolvand og henstaa en Tid, inden den kastes bort). I andre Tilfælde skal Opspyttet og Urinen opbevares til Lægen. En Prøve af den sidste maa tages, efter at den Syge er omhyggelig afvasket (Toilet-Urin), og maa aldrig hældes paa Sodavandsflasker eller lignende. I Aarets Løb faas i Reglen paa Apoteket Medicin i Flasker, der ikke tages tilbage, gem dem, rens dem og brug dem til Urinprøver. Sæt en Etikette (De har nok nogle tilovers fra Syltningen, læg dem ind i Medicinskabet) med den Syges Navn paa Flasken.

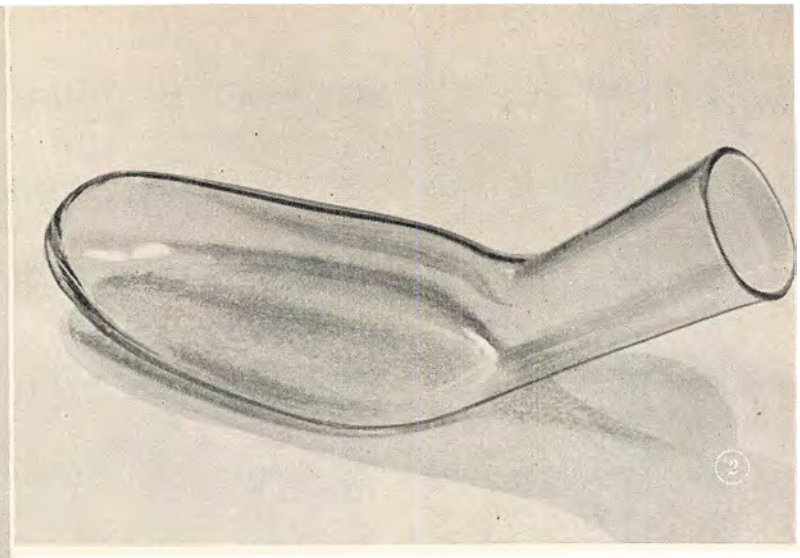



Bliver Sygdommen langvarig, saa læg i Tide en Luftkrans for at undgaa Liggesaar. Her pustes Kransen op.




Her puttes den oppustede Luftkrans ned i et Pudebetræk (uden Mellemværk).

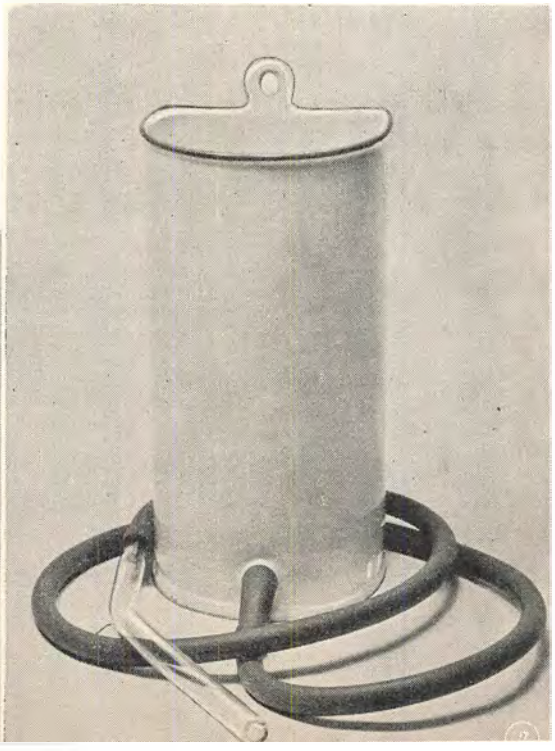




Et Uringlas, der baade kan bruges til en mandlig Patient og til Opbevaring af Urinen, hvis Lægen skal se den. I sidste Tilfælde dækkes Glasset af et Laag.
Øverst et Glas, der kan blive liggende i Sengen, hvis det meget hyppigt skal bruges.

Et Bækken, der kan være af rustfrit Staal eller emailleret. Skal altid opvarmes lidt før Brugen. Lad det f. Eks. staa paa Højkant ved Siden af Varmeapparatet i Sygeværelset.
Til højre en Irrigator med Slange og Glasspids til Udskylninger og Lavementer.







Det er ikke saa let for en uøvet at give et Lavement eller en Udskylning. Billedet viser, hvorledes man »lukker for Vandet« ved at klemme Slangen sammen. Man opnaar derved med Mellemrum at afbryde Lavementet og lindre Spændingen i Tarmen.



Ved, som det er vist paa Billedet, at lade Vandet stige helt op i Røret, undgaar man, at der staar Luft og stopper i Slangen.

**Afføring og Vandladning.**

Den normale Vandladning er 1—1½ Liter i Dagens Løb, hos stærkt febrilske og svedende Patienter forringes Mængden. Er der noget unormalt ved Urinens Mængde, Farve eller Lugt, skal det meddeles Lægen. Kniber det at faa den Syge til at lade Vandet, kommes lidt varmt Vand i Bunden af Bækkenet eller et varmt Omslag paa den nederste Del af Underlivet. Hos nervøse Patienter kan det hjælpe, at de hører en Vandhane løbe.

**Lavementer.**

Ordinerer Lægen et Vandlavement, gives det ved Hjælp af et emailleret Udskylningsapparat, der fyldes med 1 Liter Vand paa ca. 35 Grader Celsius, iblandet 1 Spiseskefuld Køkkensalt. Den Syge lægges paa venstre Side, og den indfedtede Ebonitspids føres ind i Endetarmen, efter at Luften er lukket ud af Slangen; saa hæves Apparatet, og man lader meget langsomt Vandet løbe ind; ofte maa man gøre en lille Afbrydelse, hvis Spændingen bliver for stærk. Den Syge skal helst holde Lavementet en halv Snes Minutter. Er han for syg til at ligge paa Siden, lægges han paa Bækkenet med let bøjet Knæ. Vandlavementet kan erstattes af en Olieindhældning, $^1/_4$—$^1/_8$ Liter Olie, der helst maa holdes Natten over. Til Glycerinlavement bruges en særlig Sprøjte, der bagefter renses i en desinficerende Vædske, da den ikke taaler Kogning. Et Glycerinlavement virker meget hurtigt.

**Opkastning.**

Skal den Syge kaste op, lader man ham bøje sig ud over Sengekanten over et Vandfad og støtter hans Pande. Bagefter skylles eller renses Munden. Er han døsig eller bevidstløs, maa han hurtigt vendes om paa Siden for ikke at faa det opkastede ned i Luftrøret.

**Varme Omslag.**

Et varmt Omslag bestaar af et i passende Størrelse sammenlagt Stykke Gaze, Serviet eller Haandklæde. Det lægges i det emaillerede Vandfad og overhældes med kogende Vand. Det vrides haardt op. (Har man meget ømfindtlige Hænder, kan det lægges ind i et Haandklæde og man holder paa Haandklædets tørre Ender og vrider det). Med et rask Tag slaas Dampen af Omslaget, lægges paa den Syges Hud, der maa være helt

---

Et varmt Omslag. Kogende Vand skænkes over Omslaget.

Omslaget snappes op fra Skaalen og lægges i et Haandklæde, der rulles sammen om det og vrides. Paa denne Maade skaanes den mindre øvede Plejerskes Hænder. →





ren, og over Kompresset anbringes et Stykke Gummilærred, der paa alle Sider skal naa en Fingerbredde udover Omslaget. Der lægges en Plade Vat eller et uldent Stykke over og det hele fastholdes af et Haandklæde eller et Lagen, der i Forvejen er sammenlagt i Størrelsen, og fæstnes med Sikkerhedsnaale. Ligger Omslaget paa Kroppen og er tilbøjelig til at glide op eller ned, holdes det paa Plads af et Par Seler af Lærred eller Bind over Skulderen eller ned om Laarene, hæftet paa Omslaget med Sikkerhedsnaale. Bruges Omslaget gennem længere Tid, maa Huden daglig afvaskes med lunkent Sæbevand eller bades med Sprit for at hindre Irritation. Hav alt parat, inden Omslaget skal lægges paa!

**Ispose eller Badehætte.**

Ved koldt Omslag lægges en Klump Is paa Bunden af en omvendt Skaal, der er sat ned i en større Skaal, saa at Smeltevandet løber fra. Omslaget bestaar af et sammenlagt Lommetørklæde eller en Serviet. Det maa jævnlig skiftes. En Ispose lejes i en Forretning for Sygeartikler, den fyldes helt med smaa Isklumper, der et Øjeblik overhældes med varmt Vand for at afsmelte Kanterne, saa at de ikke skærer i Gummiet. Isposens Indhold maa jævnlig fornyes og Vandet hældes fra. Kan man ikke i Hast faa fat paa en Ispose, saa tag en Badehætte og bind den sammen med et Bændel under Løbegangen.

**Hvert Hjem sin Samarit.**

Med Hensyn til Forbindinger maa Lægens Anordning følges. Der bør altid være mindst en af Husstandens Medlemmer, som har gennemgaaet et Samariter-Kursus.

## Den Syges Mad og Drikke.

**En tiltalende Anretning.**

Man skal være meget omhyggelig med den Syges Mad. Den skal serveres net og sirligt, aldrig i for store Portioner (f. Eks. ikke Rundtenom'er, men smaa Snitter). Patienten skal hverken tvinges eller overtales til at spise, men fristes af Madens appetitlige Udseende. Har Patienten ondt ved at løfte Hovedet, saa lad ham drikke af en Kop med Tud. Stærk Tørst lindres ved ganske tynde Skiver Citron paa Tungen eller en lille Ispille (af destilleret Vand) i Munden. Natur-Is maa kun anvendes til udvendig Brug. En Syg maa aldrig faa for meget at drikke paa én Gang.

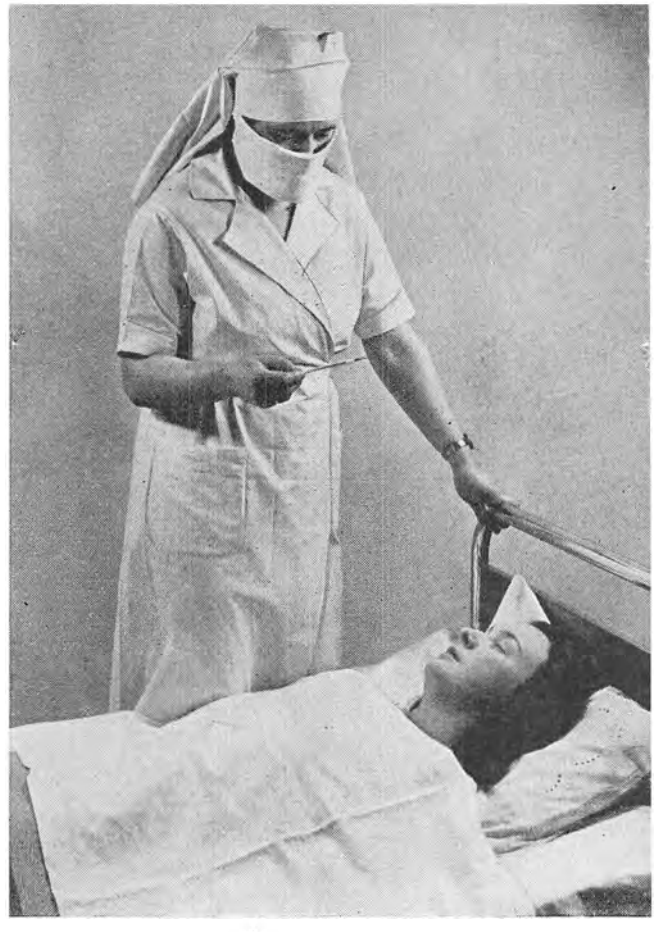
Ligesom det gælder om nøje at følge Lægens Forskrifter med Hensyn til den Syges Medicin —




Har man ingen Ispose i Huset, kan man i en snæver Vending klare sig med en Badehætte. Men Isposen er selvfølgelig bedre, fordi den lukker med et Skruelaag, saa Vandet fra den smeltede Is ikke kan løbe ud.




Inden Isstykkerne kommes i Posen, overhældes de med kogende Vand for at afrunde de skarpe Kanter, der ellers skærer.



Temperaturen undersøges. Det drejer sig om en smitsom Sygdom, og Plejersken har derfor et Klæde om Haaret og et Tørklæde for Munden.

man skal dog selvfølgelig ikke vække en Patient for at give ham Sovemedicin — saaledes maa man nøje rette sig efter den Diæt, Lægen foreskriver. Drejer det sig om et forbigaaende lettere Sygdomstilfælde, maaske endda saa let, at man ikke engang tilkalder Lægen, saa lad det være en god Regel aldrig at give den Syge for meget eller for tung Mad. Intet Menneske har Skade af at hel- eller halvsulte en Dag eller to.

**Feberkost og Skaanediæt.**

Er der Feber, saa giv Feberkost, der bestaar af Te med Franskbrød, Vandgrød eller Frugtsuppe, kogt Fisk (ikke Laks og anden fed Fisk) eller Fiskeboller med smeltet Smør, Mælk og Havresuppe.

Mange Patienter kan, selv om Maven ellers ikke fejler noget, faa Forstoppelse af Mangel paa Motion. De skal have rigelig med kogt Frugt, særlig Svedsker, Øllebrød, Havregrød, Kærnemælk og groft Rugbrød. Modsat bestaar Stoppediæt i Havresuppe med Rødvin, Byg- eller Risvandgrød, Blaabærsuppe, Kiks og Tvebakker.

Endelig er der den saakaldte Skaanediæt for svage Maver. Den bestaar nærmest i, at man undgaar svære Spiser og Krydderier og serverer Maden i saa findelt Form som muligt. Skaanediæt er blandt andet Kærnemælkssuppe, Æggemælk, Brødsuppe, Sødsuppe (uden Rosiner eller Svedsker), kogt Kødfars og Grøntsager, der maa være sigtede og mosede. Skaanediæt kaldes derfor ogsaa Purédiæt. Husk, at Fløde, fortyndet med Vand, er lettere fordøjelig end Mælk.



Intet er saa opmuntrende ved en Sygeseng som Blomster. Men stærkt duftende Blomster maa ikke anbringes i Nærheden af den Syge, og alle Blomster skal om Natten fjernes fra Sygeværelset.

Det er en Overtro, at Alkohol hjælper mod Forkølelse eller Influenza. Kogt Øl med en pisket Æggeblomme, kogt Hvidtøl med Ingefær, en Kop varm Kamillete eller en anden varm Drik, der sætter Svedsekretionen i Gang, gør samme Virkning som en Cognac eller en varm Toddy. Kamillete har tillige en beroligende Evne. Varm Mælk og Sodavand lindrer Hoste.

**Se paa, at den Syge tager sin Medicin.**

Med Hensyn til Medicinen maa Draaberne aftælles meget nøjagtigt (se Side 169). Lugter Medicinen af Æther, maa den aldrig aftælles i Nærheden af et brændende Lys. Pulver røres ud i lidt Vand. Er der Vanskelighed ved at sluge Piller, saa tril dem ind i lidt Brød. Se altid paa, at den Syge tager sin Medicin, men paa en saadan Maade, at han ikke føler sig kontrolleret.

**Smitsomme Sygdomme.**

Alt hvad Patienten benytter, Vaskefade, Bækken, Spyttekrus o. s. v., renses i Sæbevand, Uringlas med lidt fortyndet Saltsyre.

Er der Tale om, at Sygdommen er smitsom, holdes den Syges Spiseredskaber for sig selv, og Opvasken foregaar i Sæbevand. Hans Sengelinned og hans Tøj lægges ikke sammen med Familiens øvrige Vask, men holdes for sig selv, og inden Vasken skænkes kogende Vand over det.

**Tørklæde for Næse og Mund.**

Den, der plejer en smitsom Patient, maa have en Kittel paa og et Tørklæde om Haaret, desuden, naar hun direkte beskæftiger sig med Patienten, et Tørklæde bundet foran Næse og Mund. Kitlen skal tages af, naar hun forlader Sygeværelset, og skiftes med en anden Kittel, der hænger udenfor Sygeværelsets Dør. Hver Gang, hun har rørt ved den Syge, og inden hun forlader Sygeværelset, maa hun omhyggelig vaske sine Hænder med Vand og Sæbe og skylle dem efter i en desinficerende Vædske.

**Sig det med Blomster.**

Og saa slutter vi med noget opmuntrende: Blomster. De fleste Syge er glade for Blomster, men der maa ikke være for mange Blomster i et Sygeværelse, og stærkt duftende Blomster maa ikke stilles i umiddelbar Nærhed af den Syge. Vandet i Blomsterglassene skal skiftes hver Dag, og alle Blomster skal fjernes om Natten.

# SYSLER I HJEMMET

# INDLEDNING

*Foruden det daglige Arbejde i Hjemmet er der en lang Række manuelle Arbejder, som det betaler sig at holde inden for Hjemmets Rammer. Selvfølgelig kan vi købe Tøjet færdigt til hele Familien, men den kloge, dygtige Husmoder kan spare mange Penge paa sit Paaklædningsbudget, hvis hun selv kan sy til Familien, og vel at mærke sy saa smukt og elegant i alle Detailler, at hendes Arbejde med Held kan tage Konkurrencen op med det færdigkøbte Tøj. Og vil man bruge sin Fritid til Haandarbejde, kan man lige saa godt give sig af med smukke og nyttige Ting, som kan bruges baade til Familien og til Hjemmet. Men det er ikke nok at forsyne Familien med den nødvendige Garderobe. Tøjet maa ogsaa holdes pænt og pletfrit og selvfølgelig kan man faa det gjort paa Renserier, men det er baade langt billigere og mere tilfredsstillende at kunne gøre det selv. Ogsaa de mange smaa Reparationer af Møb=ler og Inventar i Hjemmet kan klares af den prakti=ske Husfader — og til alle disse Hjemmets Sysler bringer Haandbog for Nutidshjem Dem i de følgende Afsnit den nødvendige Vejledning, Her vil De kunne finde Svar paa alle Spørgsmaal om, hvad disse hus=lige Sysler kræver.*

# SYNING TIL FAMILIEN

Af Anna Thomsen.

## De nødvendige Redskaber.

Dette Afsnit, hvor vi gerne vil give vore Læsere Svar paa saa mange Spørgsmaal som muligt, maa vi indlede med at opstille nogle Spørgsmaal, som Læserne gerne skulde stille sig selv:

Hvorfor tror Damerne, at Syning af hele Familiens Tøj kan foretages under daarlige Arbejdsforhold og dog give samme overdaadige Resultat som Kjoler, udgaaet fra Stormagasinernes Ateliers?

Arbejdsbord.

Hvorfor har de færreste Damer et rigtig godt Arbejdsbord?

Hvorfor har de en gammel, værkbruden Maskine, en daarlig Skrædersaks, hvorfor bruges daarlige, billige Knappenaale, — de daarligste Synaale, — o. s. v. i en Uendelighed. Svaret vil som Regel blive: »Vi har ikke Raad.« Jo vist har De saa, mine Damer, tag De roligt Udgiften straks og drag Glæde og Nytte af virkelig gode Arbejdsvilkaar.

Arbejdsskuffer.

Kunde De ikke tænke Dem f. Eks. at begynde med at lade en Snedker sætte to gode, dybe Skuffer i Deres Spisebord, dersom det er dette, De bruger som Arbejdsbord. Lad ham inddele den ene Skuffe i Smaarum til Garn, Silke, Knapper, Naale, Sakse o. s. v., og brug den anden til Symønstre, Modejournaler, Mode-Ideer fra Dagbladene o. s. v. Denne Indretning koster kun lidt og vil give Dem en hel ny Glæde, men alle Børnene maa naturligvis vide, at Mors private Arbejdsskuffer maa ikke røres.

Skræddersaks.

Dette var Arbejdsbordet, derefter kommer Saksen. Køb en god Skrædersaks, ikke for stor og ikke for tung, — for Tiden kan De købe en god Saks for 3—4 Kroner. Forklar Børnene, at denne Saks ikke maa bruges hverken til Paaklædnings-Dukker, Papfigurer eller Skindtasker, den er Deres private Værktøj.

**Symaskinen.**

Saa kommer vi til det vigtigste af det hele, for at Resultatet kan blive godt: Symaskinen.

Hvorfor findes der et Utal af skrækkelige, gamle, udslidte Modeller rundt i Hjemmene? Hvor kan De tro, at De kan lave virkelig godt Arbejde med en saadan Antikvitet, selv om den er et Arvestykke? Atter lyder Svaret: »Jamen vi har ikke Raad til at købe en ny Maskine.« Jeg vil hævde, at De ikke har Raad til at lade være; det er nemlig bedre at bruge Pengene til en Symaskine, som straks er i Orden, naar De skal bruge den, end til Reparationer af et gammelt Valseværk, der bringer Dem til Fortvivlelse, og som til sidst resulterer i, at De opgiver den besparende Hjemmesyning paa Maskine.

**Maskinens Levetid.**

Husk paa, at en Symaskine varer en Levetid, altsaa 40—50 Aar, og selv om den koster 2—300 Kroner, er dette jo uendelig lidt, fordelt paa de Tusinde Gange, Symaskinen kan — og bør — bruges.

**Brugen af Maskinen.**

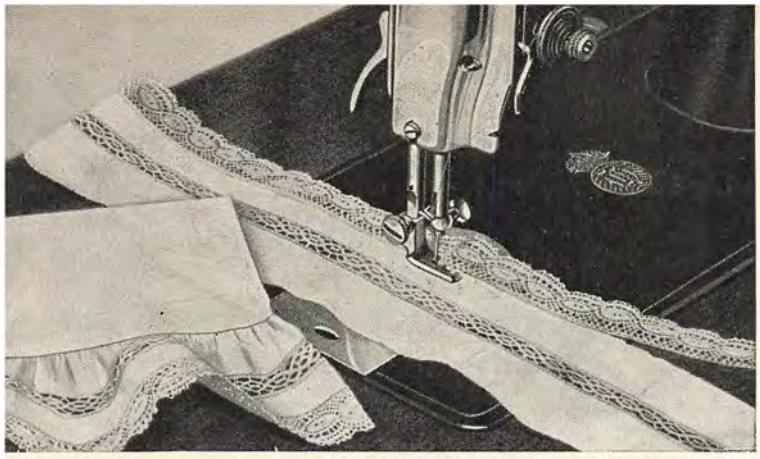
Hvad er det da, De bør bruge Symaskinen til? Først og fremmest til Viskestykker, Haandklæder, Servietter, Duge, Lagener, Gardiner, Børnenes og Deres eget Tøj.

Lad os antage, at De har 3 Børn, en Dreng og to Smaapiger, det bliver ialt 4 Personer at sørge for med nyt Tøj. Alt iberegnet vil det sige at De syr 30—40 Stykker Tøj aarligt, og sætter vi i Gennemsnit 5—6 Meter Maskinsyning til hvert Stykke, er De oppe paa 200—250 Meter. Hvis nu Deres gamle daarlige Maskine blot knækker Traaden een Gang for hver Meter, hvilket er lavt regnet, naar en Maskine er udslidt, og det tager Dem 2—3 Minutter hver Gang at faa Maskinen i Orden, fraset Ærgrelsen over den daarlige Syning, vil vi, naar vi regner efter, hvad dette koster af spildte Arbejdstimer i de Aar, De tøver med at anskaffe en god Symaskine, naa op paa astronomiske Tal.

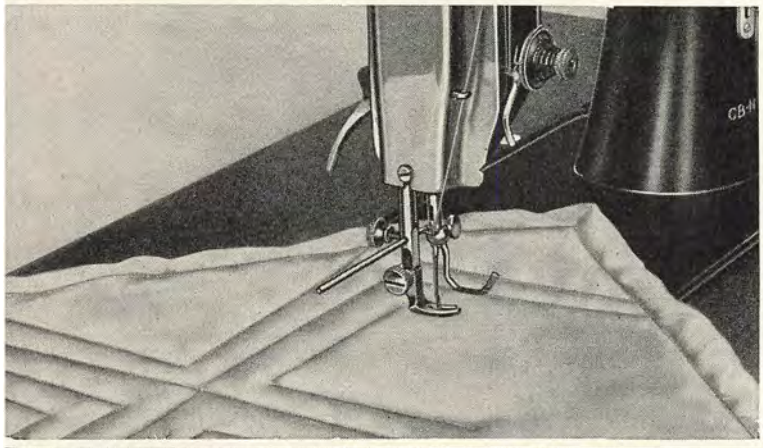
**Hjælpeapparater.**

Dette var kun Medaillens triste Bagside. Der er dog ogsaa en fornøjelig Forside, som hedder: De moderne Hjælpemidler ved tidssvarende Symaskiner.

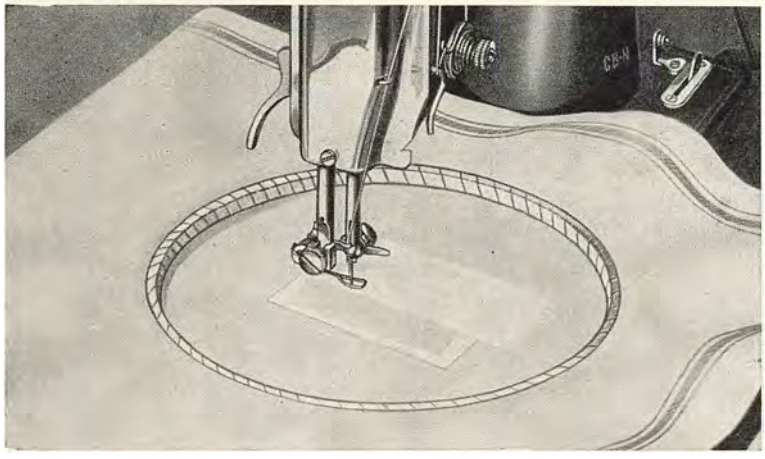
Langt de fleste af de Pyntearbejder, som medvirker til, at Stormagasinernes Kjoler ser saa tiltalende ud, kan fremstilles paa en almindelig moderne Rundskytte-Maskine, fordi denne — naar den er af et godt Fabrikat — leveres med en Mængde moderne



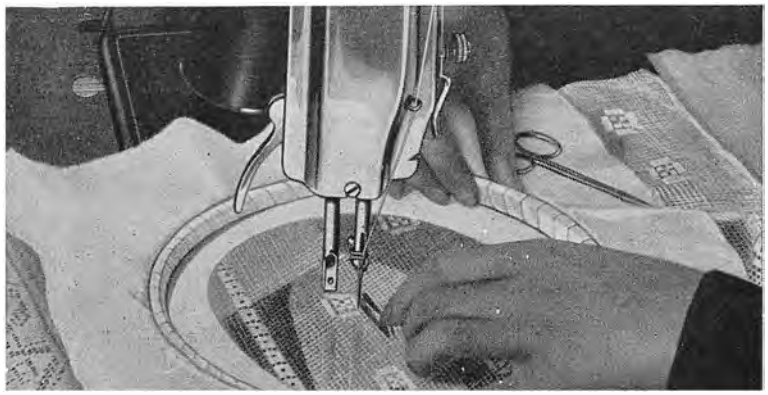
Billedet viser, hvorledes De med samme Apparat kan lægge Søm og sy Blonde paa eller rynke og sy Mellemværk i.



Vatterlinealen tillader Dem uden Vanskelighed at sy geometriske Figurer i Stoffet ganske lige og akkurate.



Stopning af Dækketøj gaar let og hurtigt paa en Maskine. Billedet viser, hvor nøjagtig et Hul i Dækketøjet kan udbedres paa Maskine.



Ogsaa Gardiner kan stoppes usynligt paa Maskine.

Hjælpeapparater, som De oven i Købet faar gratis Undervisning i at bruge.

**Stopning af Dækketøj.** Vidste De, at man kan stoppe Dækketøj paa Symaskine? Oven i Købet damaskes-vævet med Stopning i Vævemønstret.

**Sømfolder.** Kender De den moderne Sømfolder, med hvilken De samtidig kan sømme og sy Blonde paa?

**Quilting. Vattering.** Forstaar De at bruge en Lineal i Forbindelse med en Kantstikker, — ved De, at man kan quilte paa Symaskine, — kan De bruge en Vatter-Lineal? — Haanden paa Hjertet: dette var noget nyt, og nu er De vist klar over, at De maa have en ordentlig Maskine, saa er Spørgsmaalet blot, hvilket Mærke De vil vælge.

**Singer-Maskiner.** Vi har her i Landet Forhandling af de amerikanske Singer-Maskiner. Det er gode, stærke Maskiner, og mange Damer benytter dem og er glade for dem.

**Tyske.** Endvidere har vi flere forskellige tyske Mærker, saasom: Pfaff, Naumann, Gritzner og hvad de alle hedder. Alle disse Mærker er værd at anbefale som gode, stærke Maskiner. De tyske har den Fordel, synes jeg, fremfor Singer-Maskinerne, at de har en udvendig Stingstiller, saa at man straks kan se, hvilken Stinglængde Maskinen er indstillet til.

**Svenske Husqvarna.** Saa har vi endelig eet eneste nordisk Fabrikat, nemlig de svenske Husqvarna Symaskiner.

Der vil vel nok i vor Tid være Anledning til at købe nordisk, naar man kan det, k ø b d a n s k kan man jo desværre ikke sige, eftersom der ingen dansk Symaskine-Fabrik findes, men jeg synes, vi handler i Tidens Aand, naar vi lader Pengene blive i det mindste i Norden. De kan roligt gøre det, det svenske Staal er godt nok, og Husqvarna er mindst lige saa god som de ovennævnte, og de nye Rundskytte-Maskiner er udstyret med alle tænkelige Finesser paa de forskellige Apparaters Omraade.

**Haand-Symaskinens Pris.** Hvad koster nu en ny Maskine under det nuværende Prisniveau, — og hvad byder den Dem af Fordele?

Prisspørgsmaalet er selvfølgelig afhængigt af, om De vælger en Haand-Symaskine, en Træde-Symaskine eller en elektrisk Symaskine, og denne Afgørelse er jo igen afhængig af Pengepungen, af Hjemmets Pladsforhold og af Kravene til Maskinen.

Haand-Symaskinerne er billigst, de koster fra ca. Kr. 150,— for de fineste Rundskytte-Maskiner.

Træde-Symaskinerne koster fra ca. Kr. 250,— til ca. Kr. 500,— for de fineste Luksus-Skabs-Maskiner, der fremtræder som smaa Kabinet-Skabe i alle Træsorter og Stilarter. **Træde-Symaskinens Pris.**

De elektriske Maskiner koster fra ca. Kr. 380,— til ca. Kr. 550,— for de smaa, elegante elektriske Syborde i saa smuk Udførelse, at ingen aner, det er en Symaskine. **Elektrisk.**

Og hvad faar De saa for disse Penge? En moderne, lydløs og letgaaende Symaskine, som kan sy ca. 1000 Sting pr. Minut, — som kan hæfte Ende ved Hjælp af Frem- og Tilbagesyningen, — som kan stoppe og brodere (dersom det er en Træde-Maskine eller en elektrisk Maskine, da De skal bruge begge Hænder til disse Arbejder), — og som kan udføre alle de Sy-Arbejder, vi har omtalt ovenfor. **Finesser ved de ny Maskiner.**

Blot De vil modtage Sælger-Firmaets indtrængende Tilbud om at give Dem Undervisning i Brugen af de mange Tilbehørs-Apparater. **Undervisning i Brug af Apparater.**

Men h v o r f o r er Damerne saa dovne til at sætte sig ind i Brugen af disse Apparater? Husk dog paa, at alle disse Opfindelser er gjort for at lette Dem Syningens daglige Arbejde. Selv om det tager lidt Tid i Begyndelsen, og det første Stykke, De laver, ikke bliver helt smukt, maa De ikke give op. Er De først ude over Begynder-Vanskelighederne, saa kommer Lønnen, og De vil nyde at sidde ved Deres Maskine og fremtrylle de samme Vidundere, som De har forelsket Dem i i Stormagasinernes Vinduer, og saa kan De selv lave det for ¼ af Prisen.

Desværre tillader Pladsen ikke at fortsætte i det uendelige med Afbildninger og Forklaringer om de mange morsomme Tilbehørs-Apparater, men Meningen skulde jo ogsaa blot være at paavirke Dem saa kraftigt som muligt til at modtage den grundige Undervisning i Brugen af Apparaterne, som ethvert ansvarsbevidst Symaskine-Firma hellere end gerne vil give sine Kunder.

For at denne Haandbog kan opfylde sin Mission, skal her gives nogle faa Raad, som tager Sigte paa at hjælpe, naar det Øjeblik indtræffer, da Maskinen laver Vanskeligheder. **Maskinen laver Knuder.**

Man er altfor tilbøjelig til at tro, at det altid er Symaskinens Skyld, naar der opstaar Vanskeligheder, mens det virkelige Forhold som Regel er det, at Behandlingen er forkert, og der skal kun en Bagatel til, for at en saa fint mærkende Mekanisme som en Symaskine reagerer for urigtig Behandling.

Smøring.

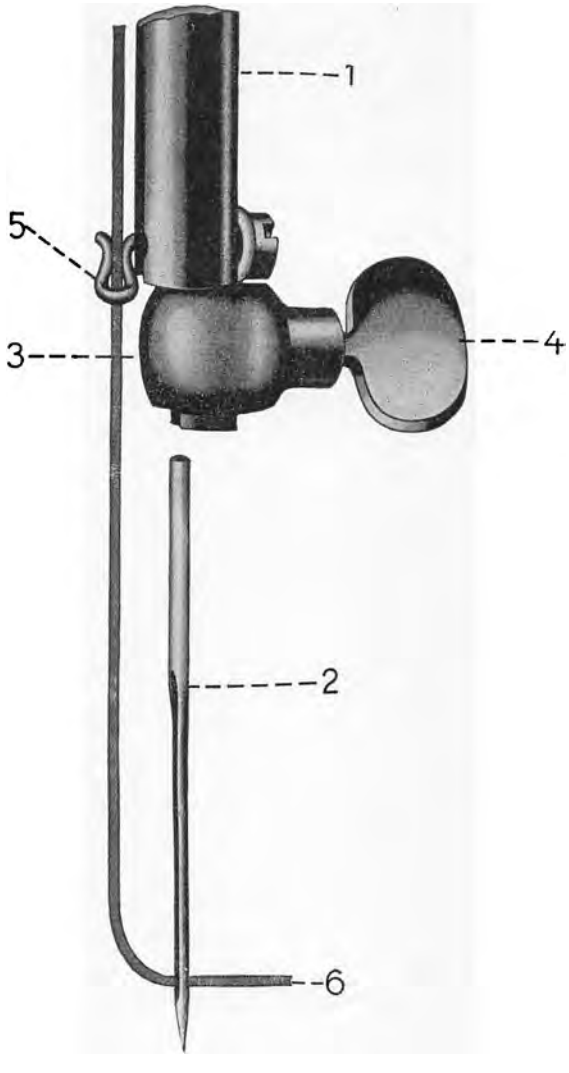
Olien. Først og fremmest skal Maskinen smøres. Det er ikke ligegyldigt, hvad De giver den at spise, selv den fineste Salat-Olie eller den dyreste Glycerin er dødelig Gift for Maskinen. Disse Vædsker beger sammen og klistrer Maskinens ædle Dele uløseligt fast, til en Udkogning har fjernet Klistermassen fra Maskinen og ca. 20 Kr. fra Deres Pengepung. Kun den syrefri, hvide Vaselinolie, købt hos et ordentligt Symaskine-Firma, garanterer Dem ordentlig Smøring. Gaar Maskinen alligevel tungt, efter at have været ubrugt i en lang varm Sommer eller en lang kold Vinter, kan en Draabe Petroleum i alle Smørehuller og overalt, hvor to Dele gnider op ad hinanden, straks opløse den omtalte Olie, som er af samme mineralske Oprindelse som Petroleum. Lad Maskinen løbe et Par Gange rundt med Petroleum i Lejerne. Tør den omhyggeligt af og smør da med den rigtige Olie, — ikke en Straale Olie paa hvert Sted, men en enkelt Draabe. Dette lærer De ved at prøve Oliekanden af paa en Lap Stof inden Smøringen. Lad aldrig Maskinen køre tør, thi er der noget Omraade, hvor det gamle Ord: Den, der smører godt, kører godt, gælder, er det for Symaskinen.

Traad.

Traaden. Saavidt det overhovedet er muligt, skal De altid bruge mat, blødt Garn til Maskinsyning, fordi det blanke, haarde Garn, som De saa tit har set det, naar De trækker Traaden fra Trissen, snor sig i Spiraler. Brug Nr. 40—50 til svært og Nr. 70—80 til fint Syarbejde.

Naal.

Naalen. Ved moderne Maskiner har Naalene foroven en fladt afsleben Side, som skal vende mod højre, naar Naalen sættes i. Det er af afgørende Betydning, at Naalens Nr. svarer til Traadens Nr. efter de Naaletabeller, som staar i Brugsanvisningen, og det er lige saa vigtigt, at Naalene hverken er krumme eller duppede. Gem aldrig en kasseret Naal, men kast den bort. Mens det ved de gamle Langskytte-Maskiner krævede nøje Agtpaagivenhed at faa Naaleøjet i den rigtige Højde, skal Naalene ved de moderne



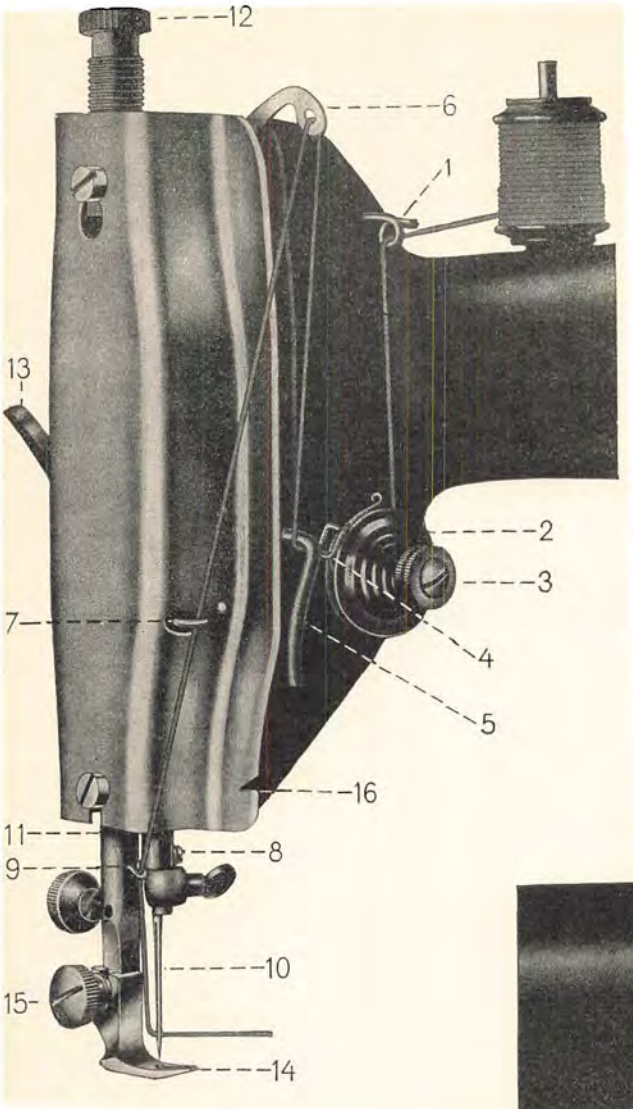

1. Naalestang. 2. Naal. 3. Naaleklemme. 4. Naaleklemmeskrue. 5. Traadbøjle. 6. Naaleøje.

Maskiner bare sættes saa højt op som muligt.

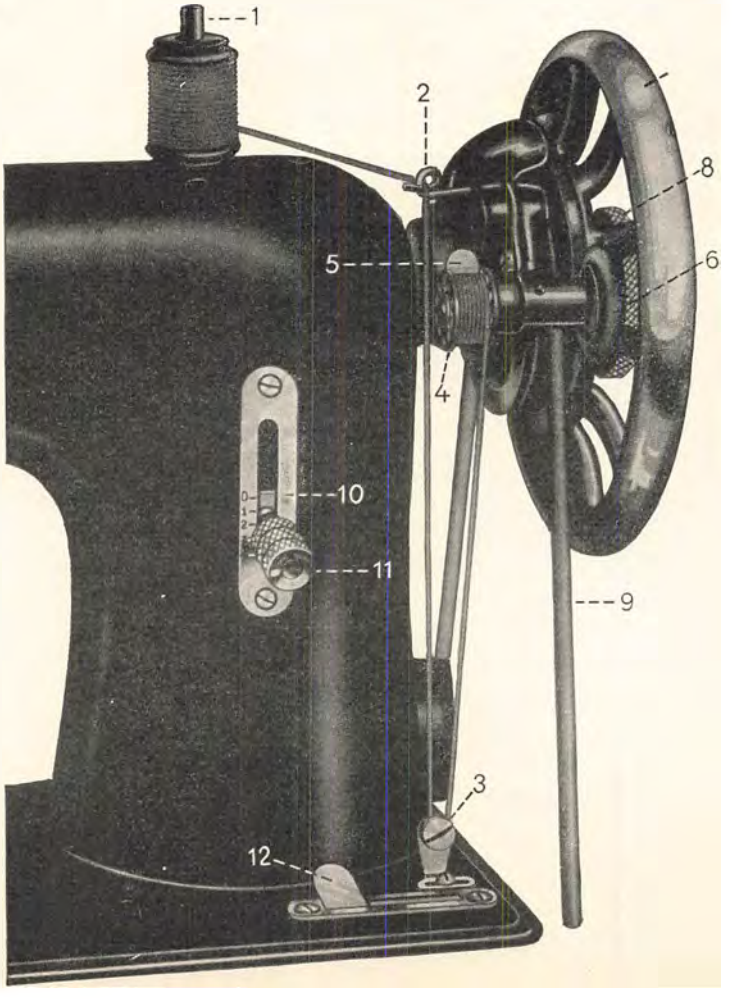
Traadningen. Se godt efter at Overtraaden er helt inde mellem Spændingsskiverne (de to tallerkenformede Skiver ved Spændingsfjederen), ellers er der ingen Spænding paa Overtraaden, og der vil under Syningen komme Traadløkker paa Undersiden af Sytøjet. Pas paa at faa Traaden i rigtig Rækkefølge i de forskellige Traadledere og i den saakaldte Traadløfter, som vipper op og ned med Traaden. Naalen skal altid traades fra den Side, hvor den lange Rille i Naalen sidder. Det er som Regel venstre Side, men det er klogest forsigtigt at føle efter med Neglen.

Undertraaden ligger altid viklet omkring en Metalspole. Omviklingen maa aldrig begynde med en Knude. Det er bedst at vikle en halv Snes Vindinger uden om Traadenden i Retning ind mod sig selv og saa sætte Spolen fast i Spoleapparatet. Spole.

Gør Maskinen fri ved at dreje den lille Skive, som sidder yderst til højre paa Svinghjulet, ind mod Dem selv, mens De holder paa Svinghjulet, saa slipper De for at slæbe hele Maskineriet med rundt, mens De spoler, men husk at skrue denne Skive ordentlig fast igen i Urvisernes Retning, naar De skal til at sy.




1. Traadleder (øverste). 2. Spændingsskive. 3. Spændingsmøtrik. 4. Hemfjeder. 5. Staaltap. 6. Traadløfter. 7. Traadleder (mellemste). 8. Naalestang. 9. Traadbøjle. 10 Naal. 11. Trykfodsstang. 12. Trykfodsbøsning. 13. Trykfodsløfter. 14. Trykfod. 15. Trykfodsskrue. 16. Kniv.




1. Traadrullestift. 2. Traadleder. 3. Spolespændingsskive. 4. Spole. 5. Førerskinne. 6. Spolehjul. 7. Svinghjul. 8. Koblingsskive. 9. Rem. 10. Stingstiller. 11. Begrænsningsskrue.

Ved Centralspole-Maskinerne lægges Spolen ind i en rund Spolekapsel, — ved Skytte-Maskinerne lægges Spolen ned i Skytten, og i begge Tilfælde skal Undertraaden traades ind under en flad Staalfjeder for at faa sin Spænding. Glemmer De dette, faar De Traadløkker paa Stoffets Overside.

Stinglængde.

Til højre paa Maskinens lodrette Arm sidder Stingstilleren. Naar denne staar paa Midten (ved 0), staar Stoffet stille. Jo mere Stingstilleren fjernes fra 0-Stregen, jo længere bliver Stingene. Som Regel er det saaledes, at Maskinen syr fremad, naar Stingstilleren trykkes nedad, og tilbage, naar Stingstilleren løftes opefter. Moderne Maskiner har en lille Stoppeskrue paa Stingstilleren. Denne Skrue bør De skrue fast, naar De har valgt det passende Sting, saa kan De svinge Stingstiller-Armen op eller ned til Endehæftning, den standser da af sig selv paa samme Sted igen, og Stingene bliver ved at være lige store. Endehæftning sker ved, at De først syr 4—5 Sting ind mod Dem selv i Fremadsyning, derefter lige saa meget tilbage og endelig paany frem.

Syning.

Syningen. Inden Stoffet lægges under Trykfoden, skal Undertraaden hentes op gennem Stingpladen. Hold løst i den færdigt traadede Overtraad og drej en Omgang paa Svinghjulet. Stram Overtraaden med Haanden, og Undertraaden følger med op. Begge Traade lægges bagud under Trykfoden.

Styr Stoffet løst med venstre Haand, men træk hverken foran eller bagved i det, ellers ødelægger De Naal, Stingplade eller Skytte. Svært Stof og mange Stoflag kræver haardere Tryk paa Trykfoden end tyndt og let Stof, dette reguleres paa det lange Rør med Skruegang, som rager op bag Naalestangen.

Drejes Røret i Urvisernes Retning, forøges Trykfodens Tryk, i modsat Retning mindskes det.

Traadspænding.

Traadspændingerne. Dersom Stoffet rynker sammen, er Overspændingen eller begge Spændinger for stramme. Overspændingen strammes ved at dreje den ringformede Skrue (Spændingsmøtrik) ved Spændingsfjederen i Urvisernes Retning, — Spændingen mindskes ved Drejning i modsat Retning. Sammenslyngningen af Over- og Undertraad skal ligge midt i Stoffet. Ses Sammenslyngningen som smaa Knuder paa Oversiden, er Underspændingen for løs eller Overspændingen for stram. — Det mod-

satte er Tilfældet, dersom Overtraaden ses paa Stoffets Underside.

Ved Syning af Sømme og Stykker af uens Tykkelse bør Trykfodens venstre Gaffelgren hvile paa det tykkeste Sted.

## Snitmønstre.

**Snitmønstre.**

Det næste Kapitel ved Hjemmesyning maa helliges de færdige Snitmønstre. Der forhandles her i Landet Snit af saa godt som alle Nationaliteter, men hvad enten Snittet stammer fra Amerika eller Tyskland, maa man vide lidt Besked med det for at faa et nogenlunde godt Resultat ved Brugen af det.

For dem alle gælder, at de er skaaret i saa og saa mange Normalstørrelser, hvilket igen vil sige en Størrelse, sammensat af vedtagne Maal, der staar i bestemt Forhold til hinanden.

Disse Maal er:

**Breddemaal.**

Overvidde
Taljevidde
Hoftevidde
} de saakaldte Breddemaal.

**Længdemaal.**

Armlængde
Kjolelængde
} de saakaldte Længdemaal.

Der aftrykkes her en Tabel, der viser Forholdet mellem de alm. Kjolestørrelser og de Maal, der svarer til disse.

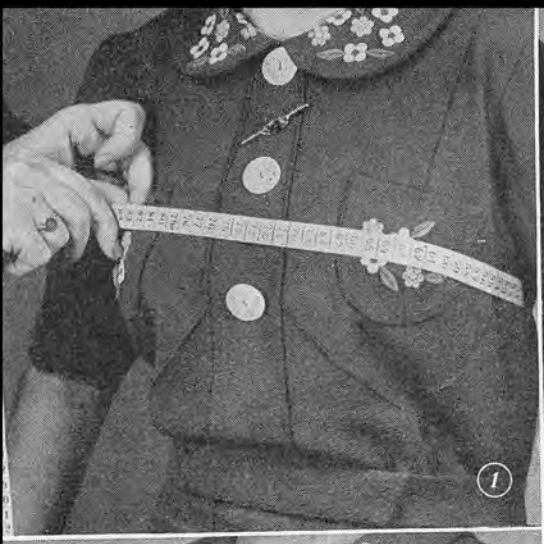
| | Overvidde | Talje | Hoftevidde |
|---|---|---|---|
| 15—16 Aar | 86 | 68 | 90 |
| Størrelse 40 | 88 | 70 | 94 |
| - 42 | 90 | 72 | 100 |
| - 44 | 96 | 76 | 106 |
| - 46 | 102 | 80 | 112 |
| - 48 | 108 | 84 | 118 |
| - 50 | 114 | 90 | 124 |
| - 52 | 120 | 100 | 130 |

**Maaltagningen.**

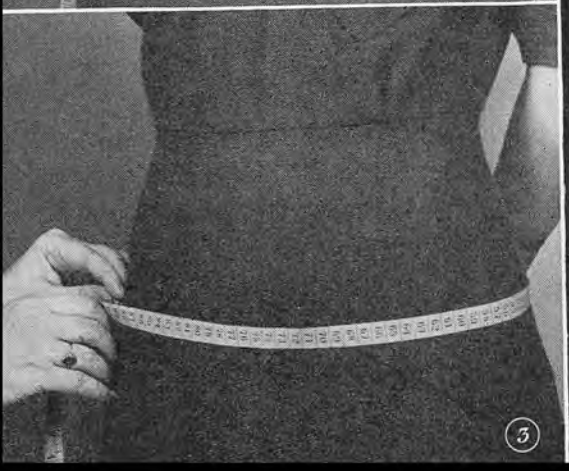
Længdemaalene er sjældent opgivet paa Oversigten og kan ogsaa lettere maales efter paa Mønstret og rettes inden Klipningen.

---

1. Overviddemaal. 2. Taljemaal. 3. Hoftemaal. 4. Længdemaal. →


1


2


3


4

Disse 3 Breddemaal tages paa de Steder, hvor det vises paa Billederne, pas godt paa Overvidden, at Maalet ikke hænger og dasker ned ad Ryggen, det skal ligge godt op i Armhulen og foran hen over det højeste Brystpunkt. Maalet maa dog ikke stramme.

Taljemaalet tages i Taljen, det kan godt være lidt stramt.

Hoftemaalet tages ca. 20 cm under Taljen, hvor Figuren er tykkest, det maa heller ikke stramme. Længdemaalet paa Kjolen tages enten for eller bag ned langs Midterlinjen. Maal først fra Halsgrube til Talje og dernæst fra Talje til Kjolesøm.

Armlængden maales langs Ydersiden af den bøjede Arm. De kan maale fra Midten af Ryggen eller fra det Sted, hvor De tænker Dem, at Armen sidder fast til Kroppen; hvis De maaler fra Ryggens Midtlinje, maa De kun huske dette ved Eftermaaling paa Mønstret.

Og saa til Slut: Brug det samme Maalebaand ved Maaltagning og ved Eftermaaling og maal aldrig paa Dem selv, det kan De ikke.

**Valg af det færdige Mønster.**

Naar De har taget Overviddemaalet, kan De købe Mønster; selv om De skulde have lidt andre Maal ved Talje og Hofte end angivet paa Mønstret, skal De alligevel købe den Størrelse, der passer nærmest Overvidden, dette er det vigtigste Maal, det hvorudfra hele Mønstret er skaaret. Det er det rigtigste, hvis Ens Maal ligger mellem 2 Størrelser, at vælge Snitmønstret i den Størrelse, der ligger nærmest Ens Maal. Hvis De f. Eks. maaler 94 cm, vil jeg raade Dem til at købe Mønster paa 96 cm og saa rette den Ubetydelighed, der er Tale om, ved Prøvningen. Hvis De derimod maaler 92 cm, vil jeg tilraade Størrelse 90 cm (da 96 bliver for stor) og ved Klipningen lægge lidt mere Sømmerum til.

Et andet Raad vil jeg gerne give Dem med det samme, lad Faktorernes Orden ved Valg af Mønster være:

1. Hvilken Kjole trænger jeg til? (Uld, Silke eller Bomuld).
2. Vælg et Mønster, der er overensstemmende med det Stof, De har tænkt Dem, og den Facon, der egner sig for Deres Skikkelse.

3. Køb Stoffet sidst, og køb nøjagtig det Maal, der er opgivet paa Snitoversigten, De sparer derved Dem selv for Ærgrelser og Deres Pengepung for unødvendige Udgifter.

Og saa gaar vi i Gang med et nøje Eftersyn og Sortering af Mønstrets forskellige Snitdele. De første Gange virker det lidt overvældende, og De tænker maaske: »Uha nej, det er for svært for mig«, men overvind denne Ængstelse og tag ekstra god Tid til Deres Arbejde, saa vil De se, at det er slet ikke saa svært; et Par Ganges Øvelse, saa gaar det nemt. De vil her til Hjælp finde en Forklaring over de forskellige Mønsterfabrikkers specielle Mærker og Tegn. De forskellige Mønstre er omtalt i alfabetisk Orden. Der forhandles her i Landet amerikanske, engelske, tyske og danske Mønstre, nogle Mennesker holder mest af den ene Slags, nogle mest af den anden, jeg har selv arbejdet efter dem alle og synes egentlig, de er lige sikre. Modeludvalget er maaske lidt større hos den ene end hos den anden, men naar man har faaet sin Model, gælder det egentlig kun om, at Udførelsen og Prøvningen bliver fuldt forsvarlig, for at Resultatet kan blive helt godt. En eneste Hovedforskel er der paa de engelske, amerikanske og de tyske, de tyske har aldrig Sømmerums-Tillæg, de andre altid.

**Butterick.**

Butterick: Et amerikansk Mønster, der forhandles af »Standard«, Vimmelskaftet, København.

Det føres i 8 voksne Størrelser, der bestemmes efter Overviddemaalet. Hvert Mønster ligger indpakket i en Konvolut, paa Forsiden af denne et Billede af Modellen. Som Regel vises denne i 2—3 forskellige Udførelser efter samme Snit, paa Bagsiden en Oversigt over Mønsterdelene, samt en nøjagtig Fortegnelse over Stofforbruget til de forskellige Modeller, i 3—4 forskellige Stofbredder.

I Mønsterkonvolutten de forskellige Snitdele, mærket i Kanterne med Hak, nødvendige til Sammensyningen, samt perforerede Huller, der angiver:

1. Mønstrets Paalægningsretning: En Række Huller, 2 og 2 anbragt i lige Linje.
2. Mønstrets Paalægning langs Fold i Stoffet: 3 lige store Huller, stillet i Trekant.

3. Sømmerummets Bredde: En Række lige store Huller langs Mønstrets Kanter.

De ganske smaa Huller angiver: Læggrupper, Rynker, Paasætning af Lommer og deslige.

I hver Pakke en Deltor. Paa den ene Side en Tegning af Modellen, en Oversigt over Mønsterdelene samt en Anvisning af Mønsterdelenes Paalægning paa Stof i de 4 forskellige Bredder, der er angivet paa Konvolutten.

Fremgangsmaaden ved Mønstrets Paalægning vil da være: Find den Tegning, der svarer til det Stofs Bredde, der skal klippes i, og læg derefter Mønsterdelene paa nøjagtig som vist paa Tegningen, paa den Maade klippes der paa den fordelagtigste Maade. Da Sømmerum er beregnet i Mønstret, skal der kun klippes efter Mønstrets Kant. Desværre er alle Maal opgivet i Yard og Tommer, men der følger med hvert Mønster en Omregningstabel, ved Hjælp af denne maa man omsætte Deltorens Tal med de Tal, man har Brug for i Meter og Centimeter.

Paa den anden Side af Deltoren findes en nøjagtig Anvisning for Syningen af Kjolen, fremstillet i klare, letfattelige Tegninger. Arbejd kun nøjagtig efter disse Anvisninger, de er gode nok.

**Weldon.** Et engelsk Mønster, hvor Sømmerum altsaa ogsaa er beregnet, er det engelske »Weldon«, det savner Buttericks Deltor, og da Teksten kun findes paa Engelsk, vil det være lettest at bruge for de Damer, der behersker dette Sprog.

Af tyske Mønstre forhandles her i Landet: Beyer, Linda, Vobach og Ullstein.

**Beyer.** Beyermønstrene (Forhandler: Illum, Østergade, København), ogsaa kaldet det brogede Snit, har den store Fordel, at de forskellige Mønsterdele er klippet i forskellige Farver Papir.:

Grønt: Alt hvad der gælder Blusen.
Lilla: Ærmerne.
Rødt: Alt til Nederdelen.
Gult: Foer og Grundform for Plissé.

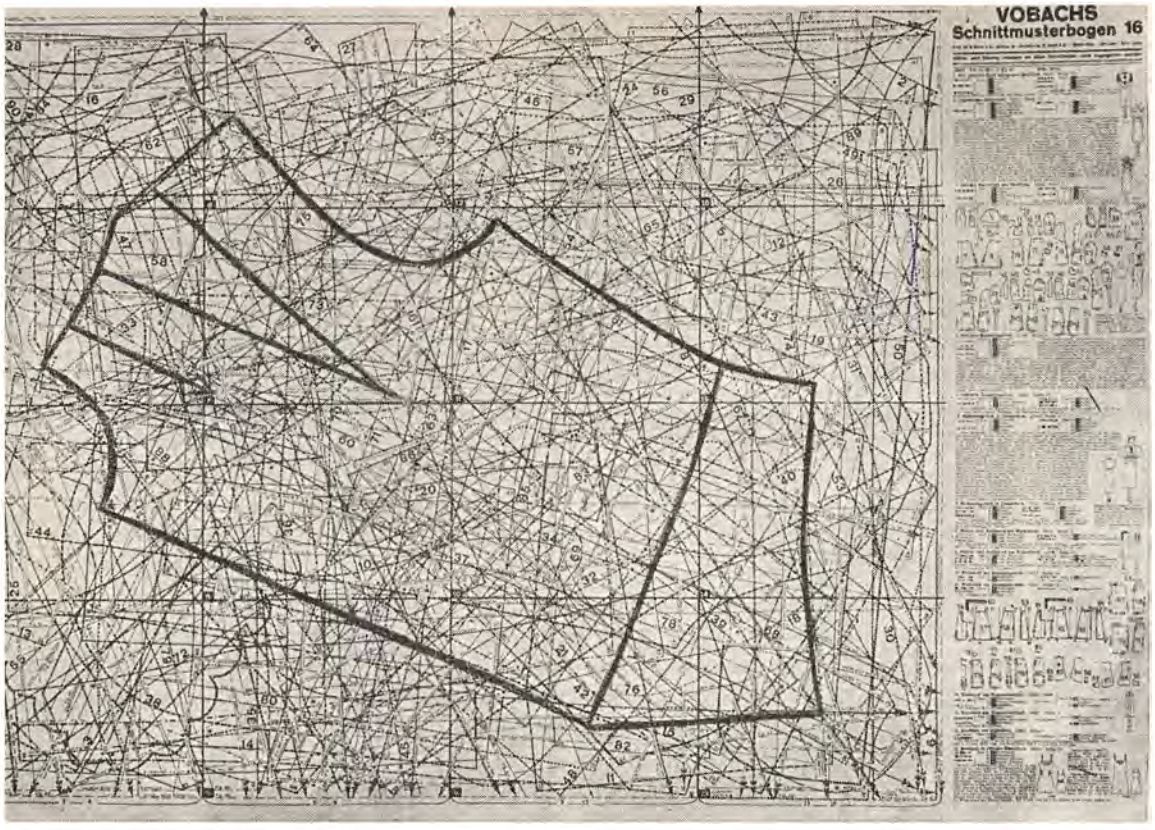
Man forstaar sikkert, at det letter Sorteringen kolossalt med de fire Farver, endvidere følger der ved hvert Snit en kort Oversigt paa Dansk, der forklarer de forskellige Hak og Mærker, og en alfabetisk Ordliste over de i Teksten forekommende Ord.

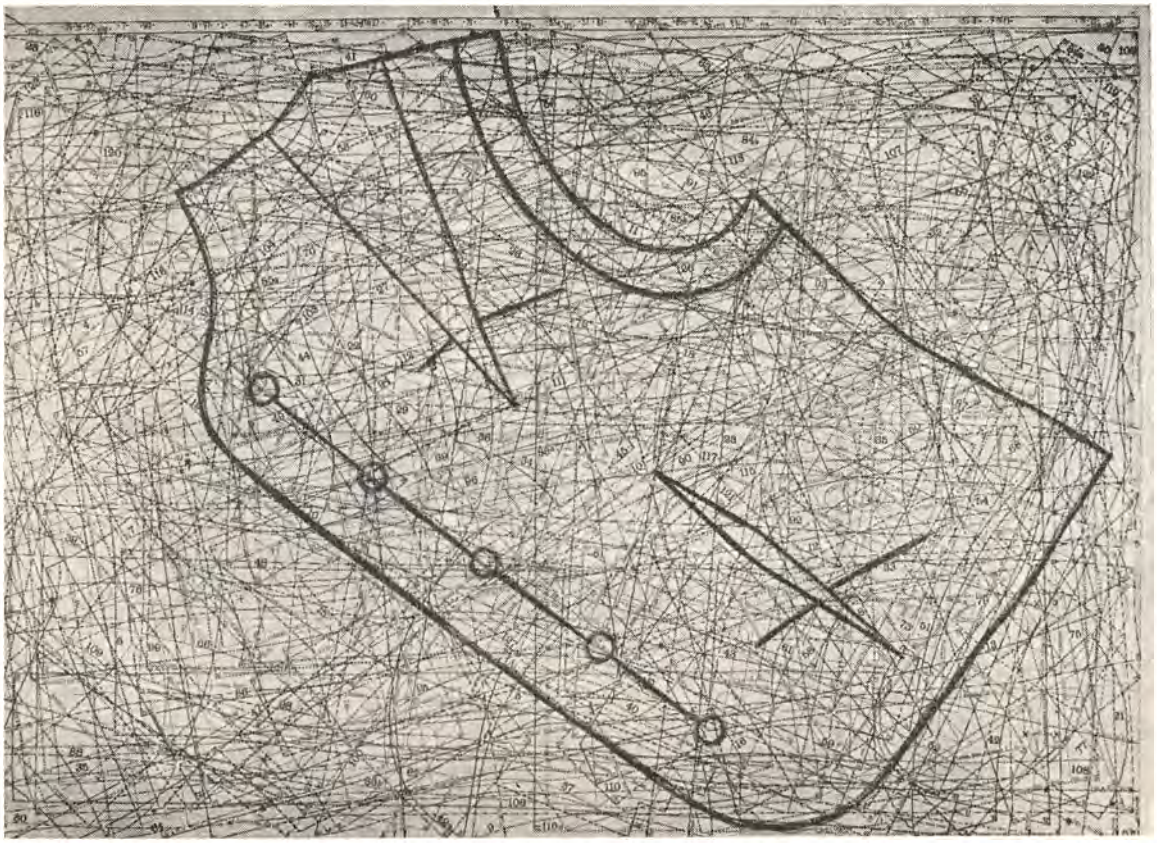
Paa selve Mønsteromslaget er dels alle Snitdelene aftegnet med Mærker og Forklaringer, og dels findes der en Oversigt over Mønstrets mest sparsommelige Paalægning i den Bredde Stof, der er opgivet til Forarbejdningen.

Lindamønstrene (Forhandler: Magasin du Nord, Kongens Nytorv, København) har i Stedet for Hak i Kanterne store, runde Huller, der skal passe overfor hinanden ved Sammensyningen. Endvidere Mærker af forskellig Form, saasom Stjerner, Firkanter, Halvmaaner o. s. v., der angiver Paasyning af andre Mønsterdele med ligelydende Mærker, Rækker af ganske smaa Prikker angiver dels Stoffets Traadretning ved Mønsterpaalægningen, dels Indsyningslinie for Rynker, Læg etc. Teksten er tysk. Der findes en Tegning til Paalægning af Mønstret i en bestemt Stofbredde og endvidere et dansk Glossarium med Oversættelse af de forekommende Ord. **Linda.**

Ullsteinmønstrene (Forhandler: Crome & Goldschmidt, Østergade, København), ogsaa kaldet det talende Snit, har været forhandlet her i Landet en Aarrække, hvilket sikkert betyder, at de er yndede af mange Mennesker. De er meget nøjagtige, hver lille Bagatel, der forekommer ved Syningen, er mærket af, og ud for hvert Mærke staar en Forklaring over, hvad nu Mærket betyder. Desværre findes alle disse Visdomsord kun paa Tysk, men ogsaa her faar man en lille Gloseoversigt udleveret, der forhaabentlig vil lette Forstaaelsen for den ikke sprogkyndige. Mærker i Kanterne angiver Sammensyningslinjen, og Mærker af andre Former skal ogsaa her passe med enslydende Mærker paa andre Mønsterdele. **Ullstein.**

Endelig findes det danske Snitmønster: Mønster Tidende. Det har 2 iøjnefaldende Fordele, det er forsynet med dansk Tekst og sælges til Bladets Abonnenter for en meget ringe Pris. Indtil for ganske nylig var de ligesom de tyske Mønstre aldrig forsynet med Sømmerum, dette har man nu forandret, saa hav Deres Opmærksomhed henvendt paa dette Punkt, inden De klipper. Modellerne er hentet fra en Række udenlandske Blade, saa de staar fuldt paa Højde med de andre Mønstres, alle Forklaringer paa Mærker o. s. v. staar udførligt beskrevet paa hvert enkelt Mønster, saa der skal ikke her gøres Rede for disse Ting. **Mønster Tidende.**


VOBACHS
Schnittmusterbogen 16



Der findes endnu et Par andre Maader at faa et færdigt Mønster paa, man kan benytte de Snit, der følger som gratis Bilag med de engelske Modeblade, eller ridse et Mønster ud fra de Snitark, der følger med de tyske Modeblade. Til de engelske Modeblade følger som Regel Mønster til en eller anden af Bladets Modeller, til de tyske kan man derimod frit vælge mellem alle Modellerne, de findes alle gengivet paa det mærkværdige Blad, der bestaar af en Masse forvirrede Linjer, trukket op med alle mulige forskellige Streger. Det er lidt svært første Gang, man skal ridse Mønster ud, men overvind ogsaa her Vanskeligheden et Par Gange, saa gaar det hele herefter af sig selv. Find den Model, der skal sys, se efter om den er i den Størrelse, der skal bruges, find Oversigtsmodellen paa Snitarket og læg nøje Mærke til de Figurer, der skal bruges.

**Udridsning af Mønstre.**

Paa Vobachs Snitark vil De ud for Figurens Nr. finde et lille hvidt Tal i en sort tyk Streg, endvidere et lille Stykke af den Linje denne Figur er tegnet op med. De vil se, at Arket er inddelt i Firkanter, og hver af disse har et Nr., det hvide Tal angiver Nummeret paa den Firkant, hvori den Mønsterdel, De søger, er tegnet, d. v. s. hele Mønsterdelen findes selvfølgelig ikke i den lille Firkant, men paa dette Sted kan De begynde Eftersøgningen. Læg saa et Stykke hvidt, gennemsigtigt Papir over Snitmønsterarket og tegn hele Konturen op paa Papiret, naar det er tegnet færdigt, klippes det hele ud.

**Vobachs Snitark.**

Beyers Snitark er ikke kvadreret, men Mønsterdelens Tal findes ude i Marginen, foroven for de Snit, der begynder paa øverste Halvdel (ulige Tal), forneden for dem, der staar paa nederste (lige Tal). Udridsningen foregaar paa samme Maade som ved Vobach.

**Beyers Snitark.**

Mønster Tidende har som Regel et Snitark med tre eller fire Modeller, ogsaa her foregaar Udridsningen paa samme Maade.

**Mønster Tidendes Snitark.**

Læg nøje Mærke til de smaa Oversigtstegninger og sammenlign disse nøje med det udridsede Mønster, pas paa at faa alle Streger med, der angiver Lægindsnit, Afmærkning til Rynker,

---

Øverst Vobachs Snitark, Papiret kvadreret af. Nederst Beyers Snitark, Tal i Kanten.

Lommer o. s. v., først naar alle disse Ting findes paa Deres Mønster, kan De have Glæde af at bruge det.

I Stedet for at ridse ud i Papir, kan man ridse Mønstret ud paa Modelshirting, et ganske tyndt, gennemsigtigt Stof, det er ret billigt; man har paa denne Maade den Fordel at kunne ri Mønstret sammen og prøve det, inden der klippes i Stoffet.

**Forandringer af Snitmønstre inden Klipningen.**

Inden Klipningen maa der ses lidt paa Mønstrets Maal, og disse maa sammenlignes med Deres egne, saa de stemmer overens.

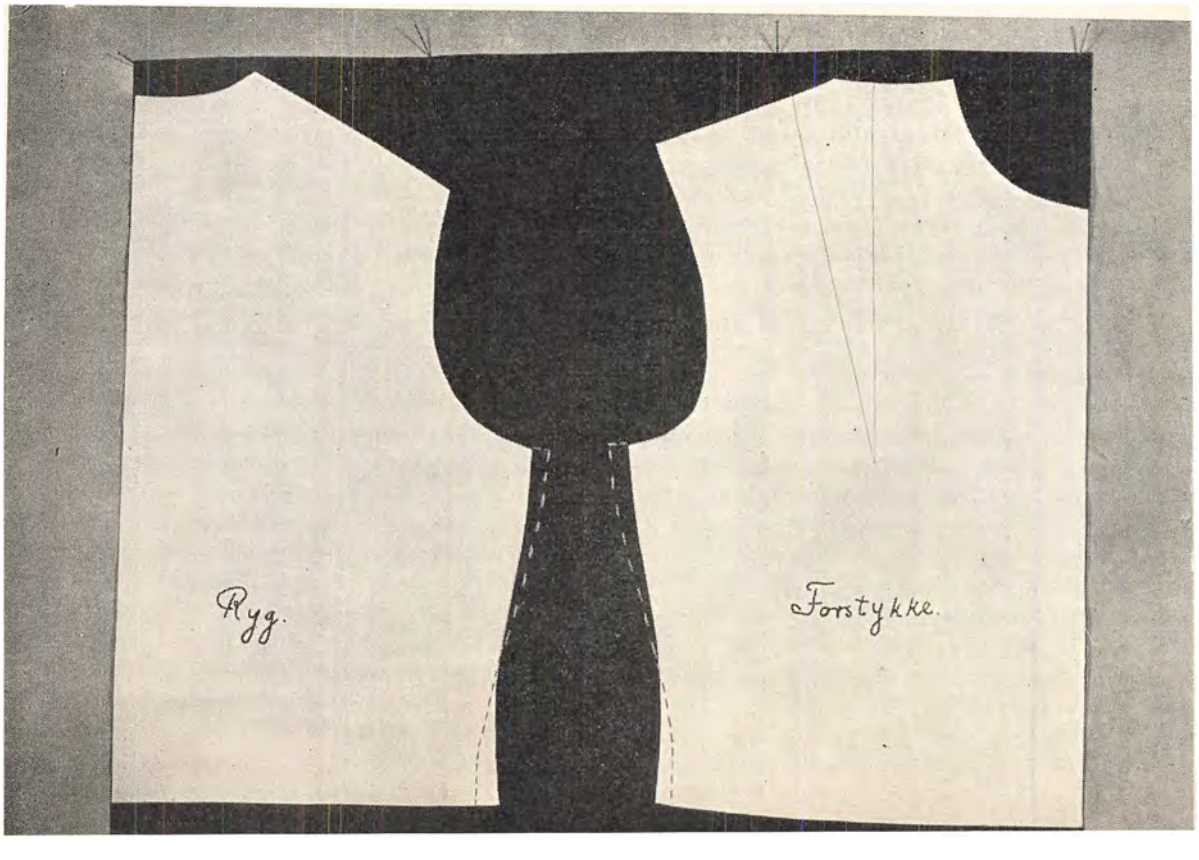
Deres Mønster maaler f. Eks.:

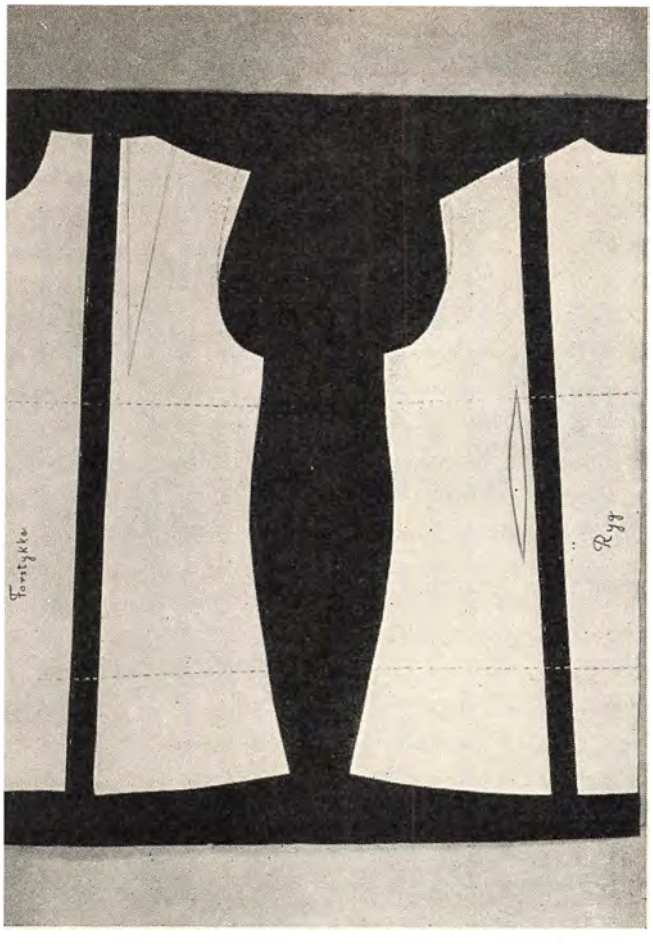
| | |
|---|---|
| Overvidde ..... | 96 cm. |
| Talje ..... | 72 cm. |
| Hoftevidde ..... | 106 cm. |

De Tal, der forekommer ved at maale Personen, der skal sys til, bliver:

| | |
|---|---|
| Overvidde ..... | 98 cm. |
| Talje ..... | 72 cm. |
| Hoftevidde ..... | 110 cm. |

Smaa Rettelser i færdige Snit.






Saadan klippes Mønstret igennem ved store Rettelser.

**Smaaforandringer ved Mønstret.**

Mønstret maa derfor forandres for at passe helt. Der mangler i Overvidde 2 cm, i Talje 4 cm og i Hoftevidde 4 cm. Dette manglende Maal er hele Figuren rundt, Mønstret er kun skaaret til den halve Figur. Differencen mellem Maalene er derfor kun det halve. Overvidde 1 cm, Talje 2 cm og Hofte 2 cm. Vi forudsætter, at Mønstret bestaar af en lige Form med Forstykke og Ryg, som paa Afbildningen, altsaa 2 Mønsterdele; de manglende cm skal fordeles ligeligt mellem disse 2 Dele. Ved Overvidden skal lægges ½ cm til, ved Taljen tages 1 cm fra, og ved Hoften lægges atter 1 cm til. De manglende cm maa aldrig lægges til ved forreste og bageste Midterlinje, men altid ved Siden. Halsudskæringen skal forblive uforandret, i modsat Fald vil Skulderlinjens Spids træffe for langt ud paa Skulderen, og Blusen vil aldrig komme til at sidde i Halsen.

**Længdekontrol.**

Skulde det vise sig, at Mønstret er de samme cm for stort, som det før var for lille, foretager man den modsatte Forandring, Mønstret gøres mindre, inden Sømmerum lægges til. Denne Forandring foretages ogsaa i Siden, aldrig for og bag.

**Maal altid efter paa Mønstret.**

Længden af Kjolen kontrolleres ogsaa inden Klipningen. Maal ned langs Ryggens Midterlinje, saa lang som Kjolen skal være. Maal efter paa Mønstret, om det paa dette Sted har det samme Maal, og skulde det vise sig, at der f. Eks. mangler 5 cm, lægges disse 5 cm til hele Vejen rundt forneden af Mønstret, baade ved Ryg og Forstykke, Mønstret trænger nemlig som Regel til det

samme Tillæg alle Steder forneden. Saaledes foretages Smaarettelser paa Mønstret inden Klipningen i Stoffet.

Jeg kunde tænke mig, at en eller anden i et Anfald af særlig Orden vilde maale efter, om nu ogsaa Mønstret passede efter Forandringen. De lægger Mønsterdelene ved Siden af hinanden og maaler Overvidde, Talje og Hoftevidde efter. »Uf«, tænker De, »nu er det galt, Mønstret er altfor stort«, for De tror selvfølgelig, at De har lavet det forkert, men De kan godt falde til Ro igen, det er rigtigt, Mønstret skal være større end de Maal, De tager; husk paa, det er en ret løstsiddende Kjole, De skal sy, ikke en tætsluttende Badedragt.

**Forandring fra lille til stor Størrelse.**

Kan et Mønster ogsaa forandres fra en lille Størrelse til en stor, f. Eks. fra St. 44 til St. 48? Ja, det kan det godt, men det maa gøres paa en noget anden Maade end den forannævnte. Hvis De ser paa Maaletabellen, forholder Maalene sig saaledes til hinanden:

| | St. 44 | St. 48 | Diff. |
|---|---|---|---|
| Overvidde ..... | 96 | 108 | 12 |
| Talje ..... | 76 | 84 | 8 |
| Hofte ..... | 106 | 118 | 12 |

Der er saaledes Brug for et Tillæg af 6 cm i Overvidde, 4 cm i Talje og 6 cm i Hoftevidde. Hvis man vilde lægge saa stort et Stykke til Siden, vilde Ærmegabet blive for dybt, og som Følge heraf vilde Mønstret ikke komme til at passe.

**Rettelse af Forstykke og Ryg.**

Skær i dette Tilfælde Mønstret igennem paa langs i en Linje fra Midten af Skulderen lige ned, ryk de to Mønsterdele ud fra hinanden og indsæt en Papirstrimmel, der er 3 cm bred. Denne Forandring foretages baade med Ryg og Forstykke. Taljemaalet vil paa denne Maade blive 2 cm for stort, dette rettes ved at svinge Sidelinjen 1 cm ind ved Taljen baade paa Ryg og Forstykke, og nu skulde Maalene passe, men der maa dog endnu foretages lidt Rettelser, før Mønstret er helt godt. Se paa Skulderlinjen, den er blevet uforholdsmæssig bred, maal derfor Skulderbredden paa den Person, Mønstret skal passe til, afsæt denne Længde paa Mønstret fra Halsudskæringen og rund Ærmegabet af, saa Skulderen faar den rigtige Længde. Unøjagtigheder i Skulderlinjen maa ogsaa kontrolleres og rettes, saa Linjen bliver jævn.

Det kan ogsaa tænkes, at Mønstret bliver for kort fra Ærmegab til Taljelinje, i saa Tilfælde skæres det igennem 5—6 cm under Ærmegabet, og det manglende Stykke sættes ind.

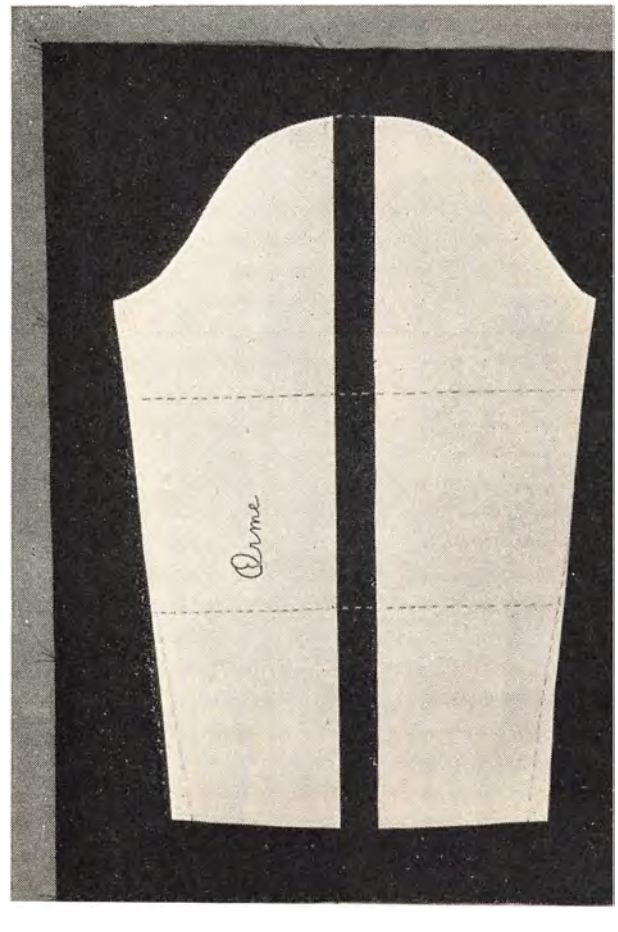
**Rettelse af Ærme.**

Naar Kjolen er klippet og prøvet til, retter man Ærmemønstret. Som oftest maa Ærmegabet nemlig gøres en Del større end det oprindelige. Maal det nye Ærmegab og noter, hvor mange cm det er større end det gamle. Det samme Antal cm skal saa lægges til Ærmemønstret, for at Ærmet kan komme til at sidde paa samme Maade som paa den oprindelige Model. Ærmemønstret skæres ogsaa igennem paa langs, og det manglende Antal cm føjes ind. Muligvis bliver Ærmemønstret paa denne Maade for vidt ned om Armen; for at kontrollere dette maales Armens Vidde ved Albuen og ved Haandleddet, disse Maal + et Par cm afsættes paa Mønstret, og Ærmets Sidelinje rettes af i Overensstemmelse hermed. Armens Længde maales med det samme, dels fra Skulder til Albue, dels fra Albue til Haandled, og Maalene kontrolleres af paa Mønstret, manglende Længde indsættes paa samme Maade som paa Blusemønstret.

Hvis et Mønster skal forandres fra stor til lille Størrelse, gaar man frem i modsat Orden og lægger Læg paa Mønstret i Stedet for at hæfte Stykker ind. Pas ogsaa her paa Skulderlinjen, den skal sikkert gøres længere ude ved Ærmegabet. Efter 1ste Prøvning rettes Ærmet paa samme Maade, den overflødige Vidde tages bort ved at lægge et Læg paa Mønstret.

Er det nødvendigt at købe et nyt Mønster, hver Gang man vil sy en Kjole, eller kan man ved Smaaforandringer faa de færdige Kjoler til at se forskellige ud?

Betragt engang Billederne af de forskellige Kjoler og Bluser, der fin-




Ærmet gøres større.



Øverst: To Bluser efter samme Mønster. Nederst: Saadan kunde de ogsaa være blevet syet.




Til venstre: Kjolen, hvis Mønstre var Grundlag for det hele. Til højre: Her er den blevet med Revers i Stedet for Krave.

des afbildede her. Mønstret var skaaret saaledes, som det er brugt i den lyse Kjole med Drengekraven og Knapperne ned foran. Ved at bruge det Stof, der var beregnet til Over- og Underfald ved Knaplukningen, til Revers, faar man en Kjole Nr. 2, der bliver helt anderledes i Udseende. Endvidere kunde man tænke sig en Forandring med firkantet Halsudskæring i Stedet for den runde, og hvis det er en lidt stor Størrelse Kjole, der skal sys, kan Reversene lukkes tilbage helt ned til Taljelinjen, og Kjolen udstyres med Jabot eller Snydebluse.

Alene paa denne Maade kan man faa 4 forskellige Modeller ud af samme Grundmodel, og intet Menneske vil tænke paa, at det er det samme Mønster, der er benyttet.

Bluse af Kjolesnit.

Se yderligere paa de 4 Bluser, De tror det maaske ikke, men det er akkurat det samme Mønster, som har været brugt til Kjolerne.

Først den lille med Drengekraven, den minder en Del om Kjolen med Drengekraven, Mønstret er kun skaaret af i passende Længde. Blusen ved Siden af er lavet som en Casaque, den har slet ingen Lukning ned foran, her er Midterlinjen af Mønstret lagt til Fold i Stoffet, og for at give lidt ekstra Vidde over Hofterne er Mønstret klippet op fra nederste Kant til Taljen, og den ønskede Vidde er lagt ind her; for at rette Sidelinjen af er der lagt et lille Læg i Taljen.

Ved de to andre Bluser er paa den ene anvendt Ruche i Stedet for Krave, og ved den sidste er der foroven i Stedet for rund Krave sat Reverskrave i Forbindelse med Blusens Revers. Endvidere er de nederste Kanter rundet af, og Blusen syet i Facon, saa den slutter til Figuren. Som De ser, er der Mulighed for 8 højst forskelligt udseende Klædningsstykker af samme Mønster, saa hvorfor ikke bruge sin Opfindsomhed lidt og spare paa Anskaffelse af de dyre Mønstre.

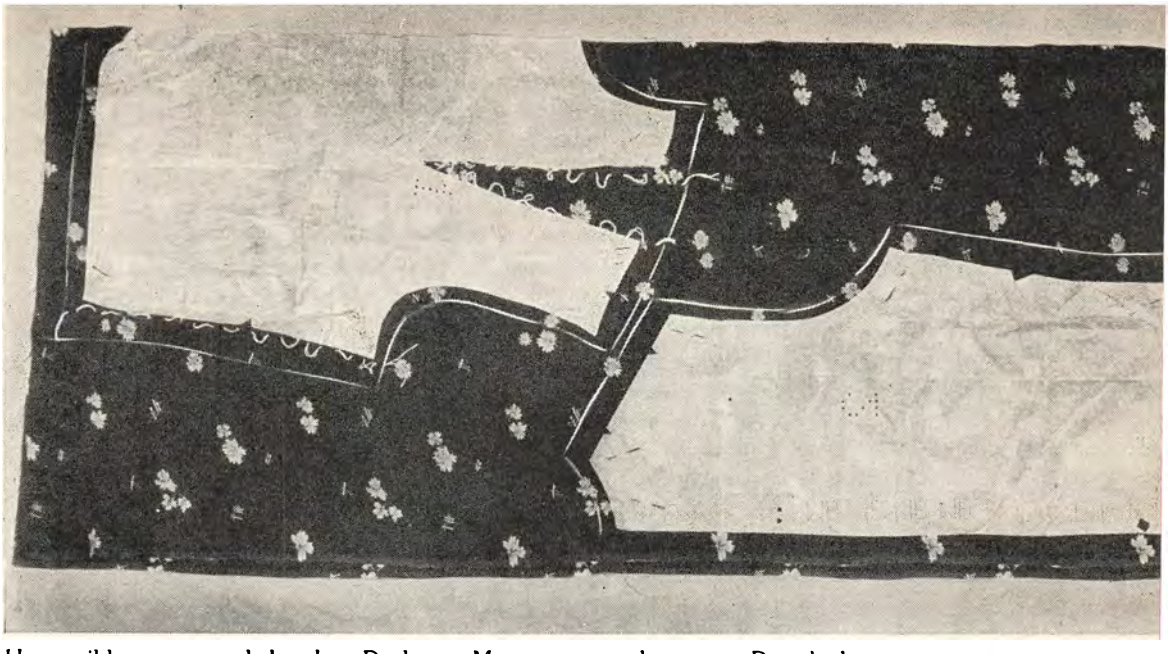
## Mønstrets Paalægning paa Stoffet.

Paalægning efter Deltor.

Ved Butterickmønstre lægges de forskellige Mønsterdele paa efter Deltorens Anvisning; pas godt paa de Prikker, der angiver traadlige Retning, og de, der siger Fold, det er to meget vigtige Punkter ved Paalægningen. Ved de andre Mønstre kan man, hvis det Stof, man raader over, har samme Bredde som Oversigtstegningen, følge Anvisningen; hvis Stoffet ikke har samme Bredde, eller hvis det drejer sig om et Mønster, der er ridset ud af Snitmønsterarket, maa man selv prøve sig frem.

Husk Retningen.

Pas ogsaa i dette Tilfælde paa Traadretning og Linjen, der skal ligge langs med Fold, det er som sagt meget vigtigt, og vend og drej saa de forskellige Mønsterdele ud og ind mellem hverandre, til De har fundet den mest fordelagtige Maade, og husk: aldrig klippe før alle Dele er anbragt, og De har forvisset Dem om, at der er Stof nok. Til denne første Prøve stikker De kun en enkelt Knappenaal i Mønstret, men naar De er klar over, at det ligger, som det skal, stikker De det rigtig fast med Knappenaale.



Her er ikke op og ned, her kan De lægge Mønstret, som det passer Dem bedst.

**Ikke for mange Naale.**

Stik ikke for mange i, en Naal i hvert Hjørne og eventuelt, hvis det er lange Dele, det drejer sig om, en paa Midten af hver Mønsterside, og saa stikker De ikke venstre Haand ind under Stoffet, naar De hæfter fast, vel? Det er en daarlig Vane og kan afstedkomme, at det ene Lag Stof trækkes skævt for det andet. Venstre Haand ligger ovenpaa Mønstret, med højre stikker De Naalen ned i Mønstret og gennem begge Lag Stof, drejer Naalen lidt, og ved Hjælp af venstre Haands Pegefinger skubber De Naalen paa Plads. Det lyder lidt indviklet, men er saare let, naar De først har vænnet Dem til det, og det er det rigtige.

**Stof med og uden Luv.**

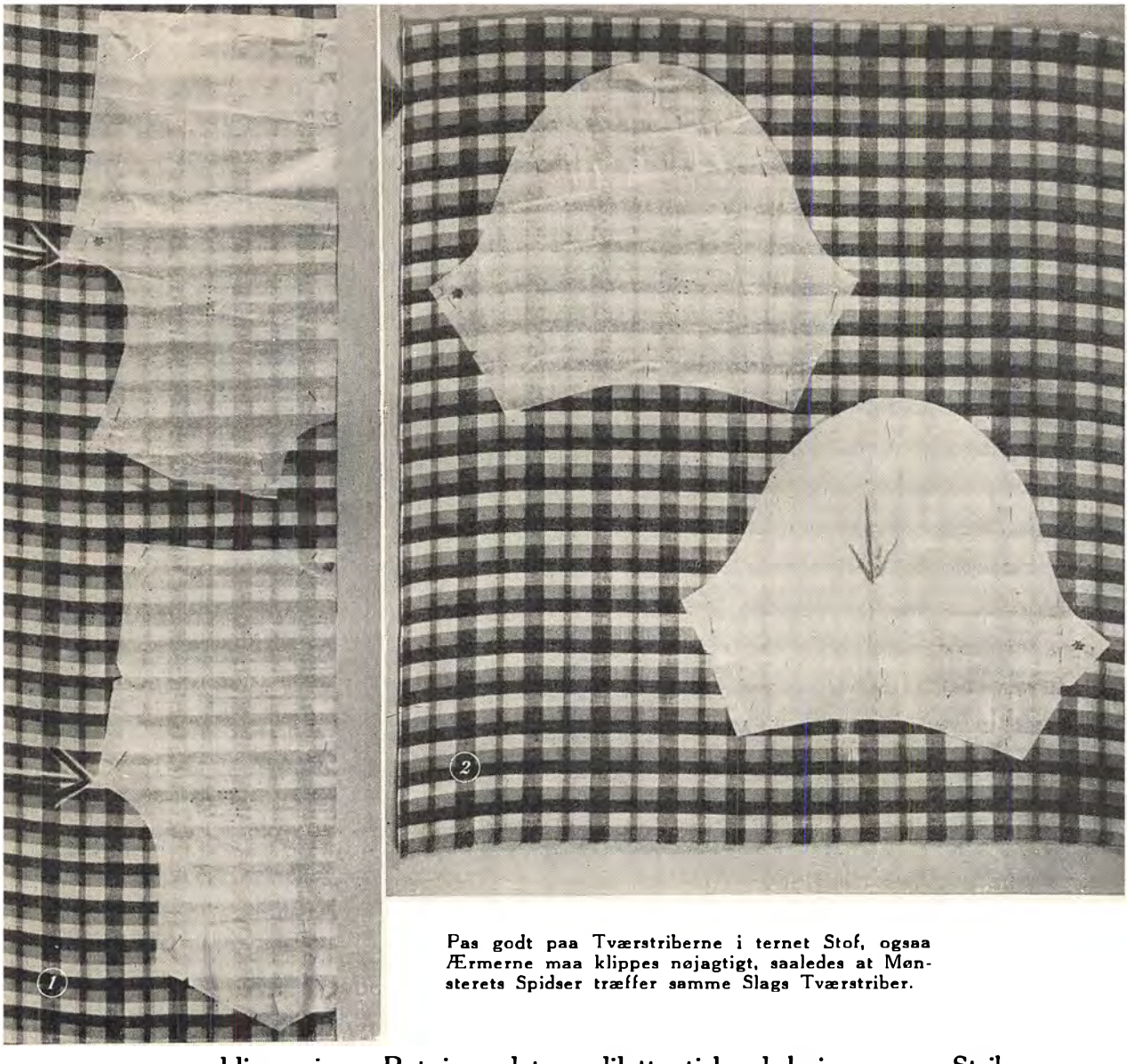
Ved Stof uden Luv, eller »op og ned« Mønster kan De lægge Mønsterdelene paa, som det passer Dem bedst. Ved Stof med Luv maa alle Stykker lægges med Luven, det vil sige, man skal kunne stryge med Luven i Stoffet fra Halsudskæring til nederste Kant af Kjolen, ligeledes fra øverste Punkt af Ærme til Haandled.

**Bomuldsfløjl.**

En Undtagelse herfra danner Bomuldsfløjl, det klippes altid mod Luven, man stryger altsaa mod Haarene fra Skulder til Nederdelssøm, paa denne Maade bliver Stoffet dybere i Farven og faar ikke saa mange Pletter af Tryk og deslige.

**Ternet og stribet Stof.**

Undersøg nøje Stoffets Mønster, om der er op og ned paa dette, læg Mærke til Tværstriberne i ternet Stof, der kan ofte være et saa decideret Mønster i Striberne, at der ogsaa her maa



Pas godt paa Tværstriberne i ternet Stof, ogsaa Ærmerne maa klippes nøjagtigt, saaledes at Mønsterets Spidser træffer samme Slags Tværstriber.

klippes i een Retning; det ser dilettantisk ud, hvis en grøn Stribe mødes med en rød og en gul med en blaa ned langs Sidesømmen.

**Blomstret Stof.**

Blomster skal ogsaa helst gro til samme Side paa Ryg og Forstykke, det ser rigtigst ud.

**Skraatklippet Stof.**

Ved Klipning paa skraa i Stof maa det nøje passes, at Midterlinien i Mønstret følger den mest skraa Linie i Stoffet; gaa aldrig paa Akkord med dette, det hævner sig, Sømmene vil nemlig bule og trække sig, og Kjolen kommer ikke til at sidde.




Det er ikke ligegyldigt, hvordan man klipper paa skraa.

Sømmerum.

Ved amerikanske og engelske Mønstre er der givet Sømmerum, her behøver man kun at klippe rundt om Mønstret. Ved de tyske derimod skal der lægges Sømmerum til. Der tegnes en ny Kontur rundt om Mønstret.

**Sømmerum:**

| | |
|---|---|
| Halsudskæring og Ærmegab | 1 cm. |
| Skulder og Sidesøm | 2 cm. |

**Ærmet:**

| | |
|---|---|
| Foroven og forneden | 1 cm. |
| Sømmene | 2 cm. |

**Nederdel:**

| | |
|---|---|
| Foroven og forneden | 1 cm. |
| Sømmene | 2 cm. |

**Skarp, kraftig Kontur.**

Husk at tegne alle Konturer meget skarpt op, alle Hjørner maa endelig være skarpe, brug Linealen flittigt, til De bliver øvet i at tegne paa fri Haand. Ved Stof, der ikke ligger med Kræmmerfold, er det bedst at vende Vrangen ud, inden Optegningen begynder, og paa Fløjl maa der altid tegnes paa Vrangsiden, ellers lader man Stoffet blive liggende, som det er lagt sammen fra Vævningen, og tegner paa den Side, der vender udad. Klip alle Stykker ud, lad Mønsterdelene sidde paa, efter Klipningen skal alle Mærker og Tegn markeres, saa først maa Mønstret fjernes.

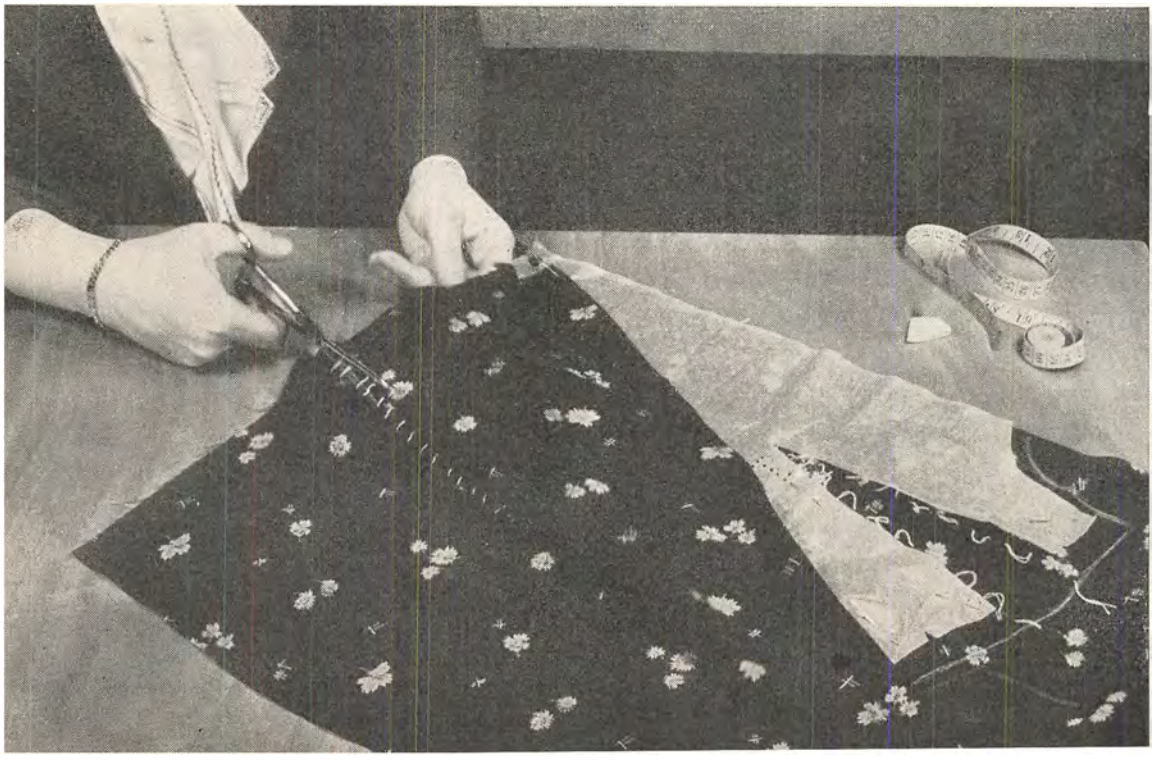
**Markering af Tegn og Mærker.**

Paa mørkt Stof kan Mærker tegnes op med Kridt; hvis det drejer sig om perforerede Linjer drysser man lidt Kridt ud over Hullerne og tegner Linjen op ved Hjælp af disse Kridtmærker. Alle disse Mærker maa helst tegnes op paa Vrangsiden af Stoffet, da Kridtet kan sætte lidt Mærke, hvis det tegnes paa Retsiden. Naar der er tegnet op paa den ene Halvdel, kan Mønstret fjernes. Halvdelen med Mærkerne lægges øverst, og der bankes med lette Slag paa Stoffet, paa denne Maade sættes Mærkerne svagt over paa den anden Halvdel, og begge Hold trækkes derefter kraftigt op.

**Gennemslagsrining.**

Ved finere Stoffer og Stoffer, hvor Kridtstregen ikke kan ses, kan man ri alle Mærkerne op med Gennemslagsrining. Lad Stykkerne blive liggende, som de ligger fra Klipningen, fjern ikke

Gennemslagsriningen klippes op. Hvert Stykke Stof faar Halvdelen af Mærkerne.



Mønstret, heller ikke Knappenaalene, ri igennem Papir og begge Stoflag op og ned i hvert Hul og lad for hvert Sting en Løkke paa ca. 1 cm sidde paa den Side, hvor De rir. Fjern Mønstret, træk de to Stoflag ud fra hinanden og klip Traadene over, paa denne Maade sidder alle Mærker som smaa Forsting paa den ene Stofside. Ri altid til Gennemslag med blødt Garn og i meget afvigende Farve fra Stoffet.

Rining af Midterlinje.

Samtidig med Mærker rir man ned langs forreste og bageste Midte; den bliver siddende, til Kjolen er helt færdig; den er til Hjælp ved Prøvning og Sammensyning.

**Sammenrining.**

Faconlæg.

Læg Stofstykkerne paa Bordet, hæft Skulderlæg paa Forstykke, Taljelæg paa Nederdel, pas paa at Knappenaalene rammer lige i de to Streger og ri disse Læg. Læggenes nederste Spids skal være smal, ellers dannes der en lille Forhøjning, som ikke kan presses ud. Efter Læggene ris Stykkerne sammen.

Hæftning af Sømme.

Sømmene hæftes sammen, mens de ligger paa Bordet; ved Sømme af uens Længde, der skal passe sammen, lægges Sømmen med størst Længde øverst, der hæftes foroven og forneden og dernæst Stykke for Stykke, saaledes at Længden holdes til.

Ri paa Bordet.

Hvis Stykkerne er hæftet godt sammen, kan de holdes i Haanden ved Riningen; det rigtigste er dog at lade dem blive liggende paa Bordet og foretage Riningen her. Ri med smaa, akkurate Sting, en god Rining er mange Penge værd ved Prøvningen.

Ved Sammenhæftning gælder Reglen: hæft fra Hals til Ærmegab ved Skuldersøm, hold Ryggen øverst, da den er længere end Forstykket, hæft fra Ærmegab til Talje ved Sidesøm og fra Talje til nederste Kant ved Nederdel.

**Prøvning.**

Tvillingbusten.

Kan jeg prøve paa mig selv? Svaret bliver ubarmhjertigt nej og atter nej. For det første kan De ikke komme paa Afstand af Dem selv og for det andet er det meget vanskeligt at hæfte ind og rette paa sig selv. De ved godt, at enhver dygtig Skræder træder tilbage og betragter Resultatet af Prøvningen. Det er ikke Koketteri, men nødvendigt, fordi alt ses klarere i den rigtige Afstand. Til alt Held har man fornylig fundet et Hjælpemiddel i den saakaldte Tvillingebuste. Det er en Buste, der frem-



1ste Prøve. Skulderen prøves ind, Halsudskæringen hakkes og kridtes. Skulderlæggene rettes.

stilles over ens egen Figur, og som Følge deraf nøjagtig gengiver En, som man er. Det er Standard, Vimmelskaftet, der forhandler Busterne; de leveres til en Pris af fra Kr. 25,00, men disse Penge maa vist siges at være let tjente indigen, hvis man syr en Del. Selvfølgelig kan en Dame med normal Figur hjælpe sig med en almindelig Skræderbuste, men Forskellen i Pris er ikke ret stor paa disse Anskaffelser, saa jeg vilde synes, den anden gav bedre Bonus. Stil altsaa Busten eller den Person, der skal prøves paa, op foran et Spejl, det giver det bedste Overblik. Se Modellen efter alle Steder. Begynd ved Skulderen.

**Folder ved Skulder.**

Kjolen slaar Folder skraat ned fra Skulder mod forreste Midte. Forstykkets Skulder er hæftet for langt ind mod Halsudskæringen, og Skuldersømmen er muligvis for smal. Løs Riningen, hæft Forstykke og Ryg sammen igen og gør samtidig Indsyningen saa meget dybere, at alle Folder er taget bort fra Forstykke og Ryg. Prøv altid kun til den ene Side, men pas hele Tiden paa, at Midterriningen sidder, hvor den skal. Kjolen slaar Folder paa Forstykket fra Midterfold hen mod underste Del af Sidesøm. Forreste Sidesøm er for smal, og der trænges

**Folder foran fra Midterfold til Talje.**



En stor Overvidde faar Læg baade paa Skulder og i Sidesøm. Det giver en dejlig Vidde over Brystet.

til mere Vidde over Brystet. Tag Riningen op, hæft et Indsyningslæg ca. 3—4 cm under Ærmegabet og hæft atter Sidesømmene sammen.

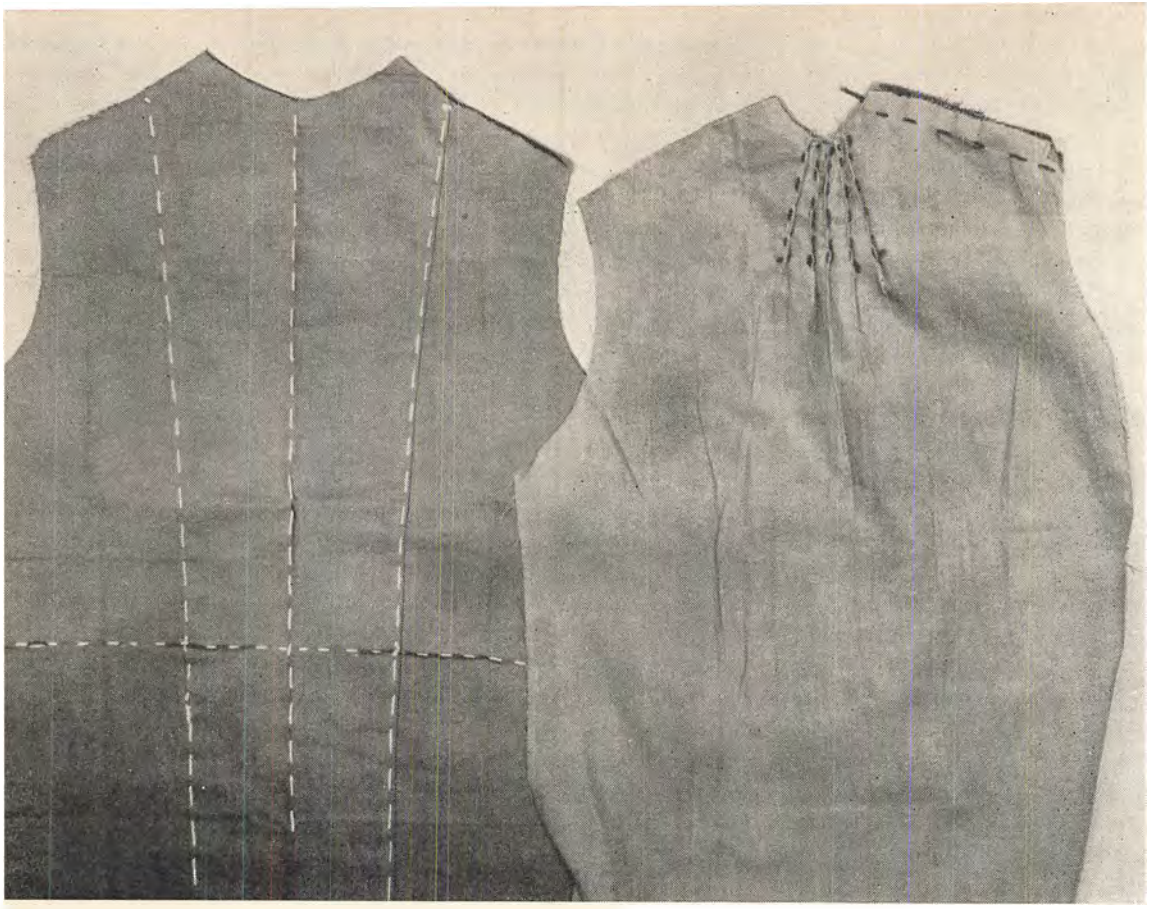
Halsudskæringen er for stor i Ryggen. Hæft Vidden ind og fordel senere dette store Lægs Vidde i en 4—5 smaa Biselæg. **Halsudskæring for stor i Ryggen.**

Ærmegabet snærer. Klip smaa Hak rundt i Ærmegabet, til dette er blevet bekvemt. Klip ikke for dybt ved 1ste Prøvning, der kan altid rettes lidt igen, naar Ærmet er riet i. Hvis Kjolen har Sammensyning i Taljen, rettes Bluselængden med det samme; der rettes af i Sidesøm og midt for og bag. Efter Blusen prøves Nederdelen til. Hæft Slidsen sammen efter Ritraadene, den skal sidde ganske akkurat. **Ærmegabet snærer.**

Prøv Hoftevidden efter, muligvis skal Modellen gøres snævrere. Ved Nederdele med Søm for og bag kan dette eventuelt rettes disse Steder, muligvis skal det rettes i Sidesømmene, det maa afgøres i hvert enkelt Tilfælde. Rettesnoren er, at Sidesømmene aldrig maa drejes fremefter eller bagud. Hæft ind i højre Side, hvor der ingen Slids findes, pas paa at Midterlinjerne bliver siddende lige, se Faconlæggene godt efter, pas paa at de sidder paa det klædeligste Sted, hæft Nederdel og Bluse løseligt sammen og betragt en sidste Gang alle Rettelser, om Resultatet er helt godt. **Hoftevidde.**

Hæft alle Knappenaalene ekstra godt fast, ved særlig udsatte Steder sættes 2 Naale i Kryds, i saa Tilfælde bliver den ene nok siddende ved Aftagningen. Tag Kjolen forsigtigt af og foretag straks de Rettelser, Prøvningen har vist. **Krydsnaale.**

Ud for alle Naalemærker sættes paa Vrangsiden af Stoffet et Kridtmærke; saafremt Kridt ikke kan ses, maa der ris. Naar Mærkerne er sat tydeligt og forsvarligt, fjernes alle Knappenaale og alle Ritraade. Læg de enkelte Stykker paa et Bord, tegn den ny Kontur op efter de afsatte Mærker; her i denne Linje skal Sammensyningen falde. Beregn almindeligt Sømmerum udenfor Mærkerne. Tegn ogsaa en Kontur her og klip det overflødige Stof bort. I Ærmegabene tegnes en Linje ved underste Kant af de klippede Hak, Stoffet udenfor klippes bort. Efter denne Tilklipning af Ærmegabet kan Ærmemønstret rettes og Ærmet klippes. **Rettelser efter Prøvning.**





Øverst: Til højre Biselæg i Halsudskæring. Og til venstre prøver man at faa en bred Ryg til at syne smallere ved Længdedelinger. Nederst: 1ste Prøve. Nederdelen ses efter i Faconlæg og Sidesøm.

Læg Stykkerne sammen langs Midterfolden og klip den anden Halvdel til nøjagtig efter den første.

## Syningen.

Detail-udførelse.

Ved Paalægning af Mønster, Klipning, Rining og 1ste Prøve har det været ligegyldigt, om De arbejdede i Bomuld, Uld eller Silke, men naar Syningen skal tage sin Begyndelse, maa der nøje skelnes mellem de forskellige Stoffer, hvert Stof kræver nemlig sin specielle Udførelse af alle Detailler, for at det færdige Stykke Tøj kan staa for Kritik.

Læg af alle Slags.

Skulderlæg, Faconlæg og evt. Biselæg sys ens i alle Stoffer; lidt anderledes med Sømmene i Deres Kjole. De kan udføres paa 5 forskellige Maader, som det er vist paa Afbildningen.

Fransk Søm.

Søm I. Fransk Søm bruges mest til Kjoler i tyndt Stof, f. Eks. Vaskekjoler, hvor Sømmene ellers let vilde trevle op ved den megen Omgang med Vand og Sæbe.

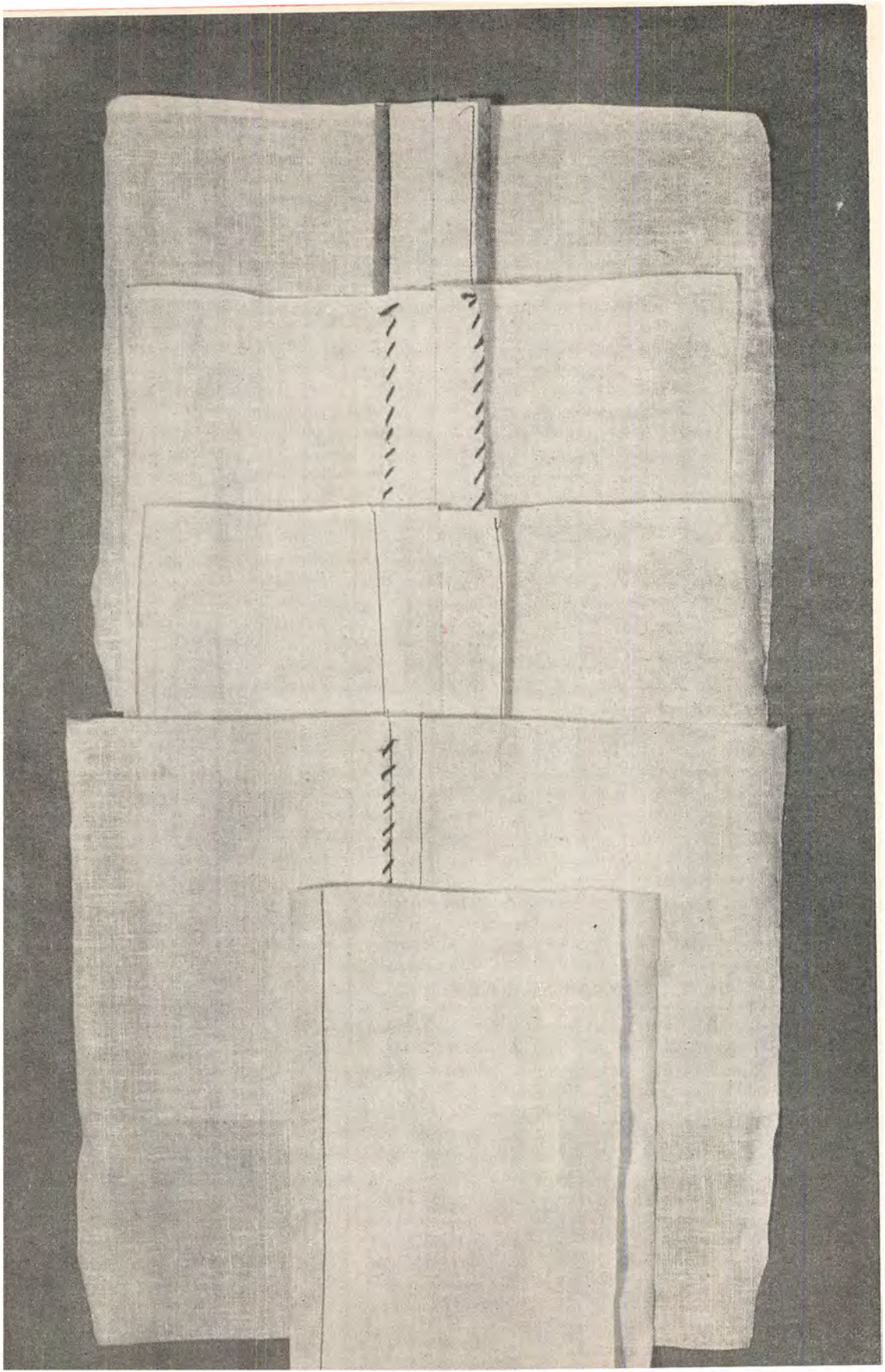
Udførelse: De to Stykker Stof sys sammen i Maskinen, Trevlekanten klippes af, saaledes at der kun staar ca. ¼ cm uden for Syningen. Stykkerne vendes, Sammensyningen ligger ude i Kanten, der ris saa langt fra denne, at alle Trevler ligger mellem Kant og Rining. Stik i Maskinen lige inden for Riningen. Skulde det vise sig, at Sømmen alligevel trods alle Forsigtighedsregler har faaet »Skæg«, som det hedder, naar Trevlerne stikker frem paa Retten, saa sy hellere med det samme en Stikning inden for den forrige, det hjælper nemlig ikke at klippe. »Skægget« kommer stadig frem igen. Og husk saa altid, at første Sammensyning falder paa Retsiden af Stoffet.

Sammenkastet Søm.

Hvis Sømmen, De skal sy, skal være meget buet, er fransk Søm ikke saa anvendelig, den vil gerne trække lidt; her kan De bruge Søm Nr. 2. Ri sammen til Vrangsiden og sy en Stikning, hvor Riningen sidder, sy endnu en Stikning i Trykfodsbredde fra den forrige ud mod Trevlekanten, klip det overflødige Stof bort og kast over Trevlekanterne. Kastestingene griber om Kanten og ned i yderste Maskinsyning.

Kantstukket Søm.

Sømmene Nr. 3 og 4 er de mest anvendelige og bruges til uldne Kjoler, Nr. 3 ved lettere Stof, Nr. 4 ved baade lettere og



sværere. Den første er syet almindelig sammen til Vrangen, dernæst er Trevlekanterne paa hver Side bukket ind mod Kjolesiden, og der er syet en Maskinstikning helt ude i Kanten. Husk, det er det letteste at lade Sømmen ligge med Trevlen ned mod Maskinen, ikke op mod Dem selv, Trykfoden vil saa markere Sømmens Bredde ved at følge Sammensyningen.

Kastning over Trevlen.

Nr. 4 sys ogsaa sammen til Vrangen, presses godt, og der kastes over Trevlerne. Husk, at al Kastning foregaar fra højre til venstre, eller om De vil oppefra ned mod Dem selv.

Kantning af Sømme.

Endelig den sidste Maade: Kantning af Sømmene. Det er især de meget svære Sportsnederdele, og især de af løst Stof, der faar denne Behandling. En Skraastrimmel sys paa Retsiden ude i Sømmens Trevlekant, den bukkes om mod Vrangen, og der stikkes en Maskinstikning helt ude ved Skraakantens Ombuk; stik fra Retsiden.

Det var Sømmene. Fra disse ser vi lidt paa Nederdelene; der er ogsaa flere Detailler her, som kræver forskellig Udførelse.

Man taler ved Nederdele om:

1. Glatte Nederdele,
2. Breddenederdele,
3. rundskaarne Nederdele.

Vifte i Nederdele.

Glatte Nederdele bestaar som Regel af to Bredder: en Forbredde og en Bagbredde, syet sammen med Søm langs Siden. I Reglen er der indsat Vifte for og bag for at give nogen Bevægelsesfrihed.

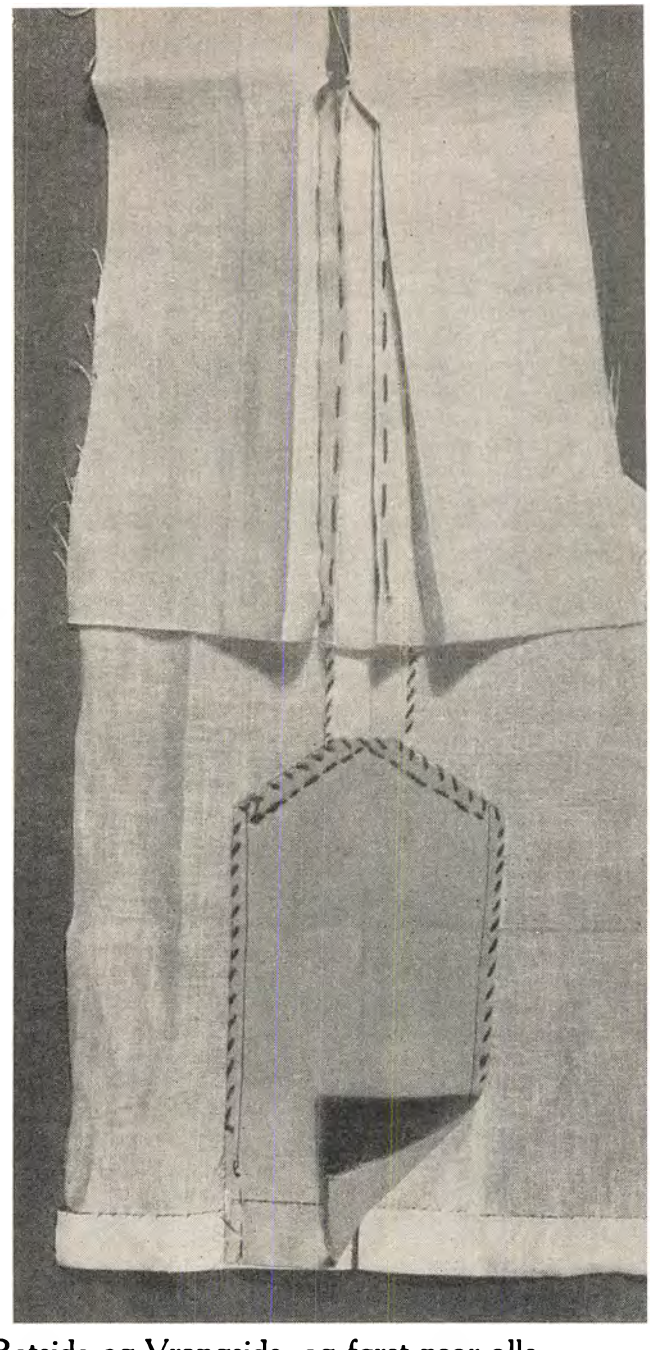
Hvorledes sættes nu denne Vifte ind?

For- og Bagsøm ris, og der sys ned til Hakket i Stoffet, almindelig Indsyning 2 cm Sømkanterne gøres i Stand, Kastning eller Omkantning af Sømmene. Disse presses fra hinanden fra Nederdelens øverste til nederste Kant, ogsaa det nederste Stykke, der kun er riet sammen.

Et Stykke Stof klippes til. Længde: Viftens Længde,
Bredde: » Bredde,
regnet fra Trevlekant til Trevlekant. Dette Stykke ris paa den indvendige Side af Viften.

---

Paa disse 5 Maader kan De gøre Deres Kjole i Stand indvendig. Om de detaillerede Metoder kan De læse i Teksten.



Snævre Nederdele forsynes ofte med Vifter, enten lagt i Dobbeltlæg som øverst, eller enkelt som paa nederste Afbildning. Vrangsiden er udad paa begge Nederdele.

Retside af Stof langs med Viftens to Længdesider. Det stikkes langs de to Længdesider, alm. lille Indsyning, oppe fra saa langt ned ved nederste Kant, at Sømmens dobbelte Bredde staar aaben.

Paa Retsiden stikkes en Trekant — som Billedet viser — for at holde Viftens Yderkanter paa Plads.

Kjolesømmen gøres færdig, baade paa Nederdel og Vifte, og det nederste Stykke af Viften sys i Maskinen sammen med Nederdelen.

**Vifte med flere Læg.**

Viften bestaar af flere smalle Læg, som Regel er Kanten af Viften klippet mod Fold, og der er ingen ekstra Bagklædning. Med denne Fold som Midterlinje lægges Læggene i den Bredde, Mønstret angiver. Ri Læggene i Kanterne baade til Retside og Vrangside, og først naar alle Riningerne er færdige, og Læggene presset i Facon, ris Forsømmen sammen og ordnes. Foroven afsluttes som Regel med en trekantet Maskinstikning, som ved den flade Vifte. Denne Vifte kan bedst anvendes i tyndere Stoffer, den enkelte i sværere.

## Slidser — aabne eller lukkede — i Sidesøm eller Forsøm.

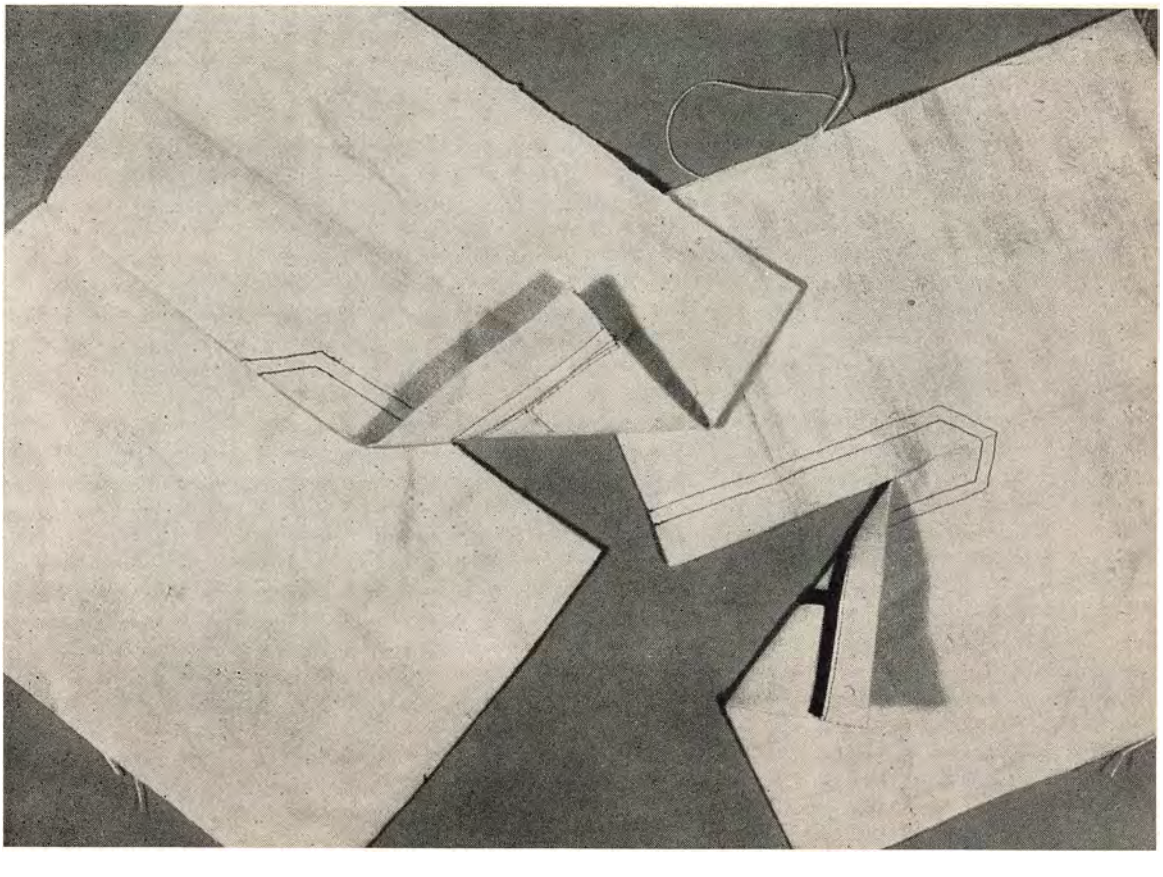
Aaben Slids.

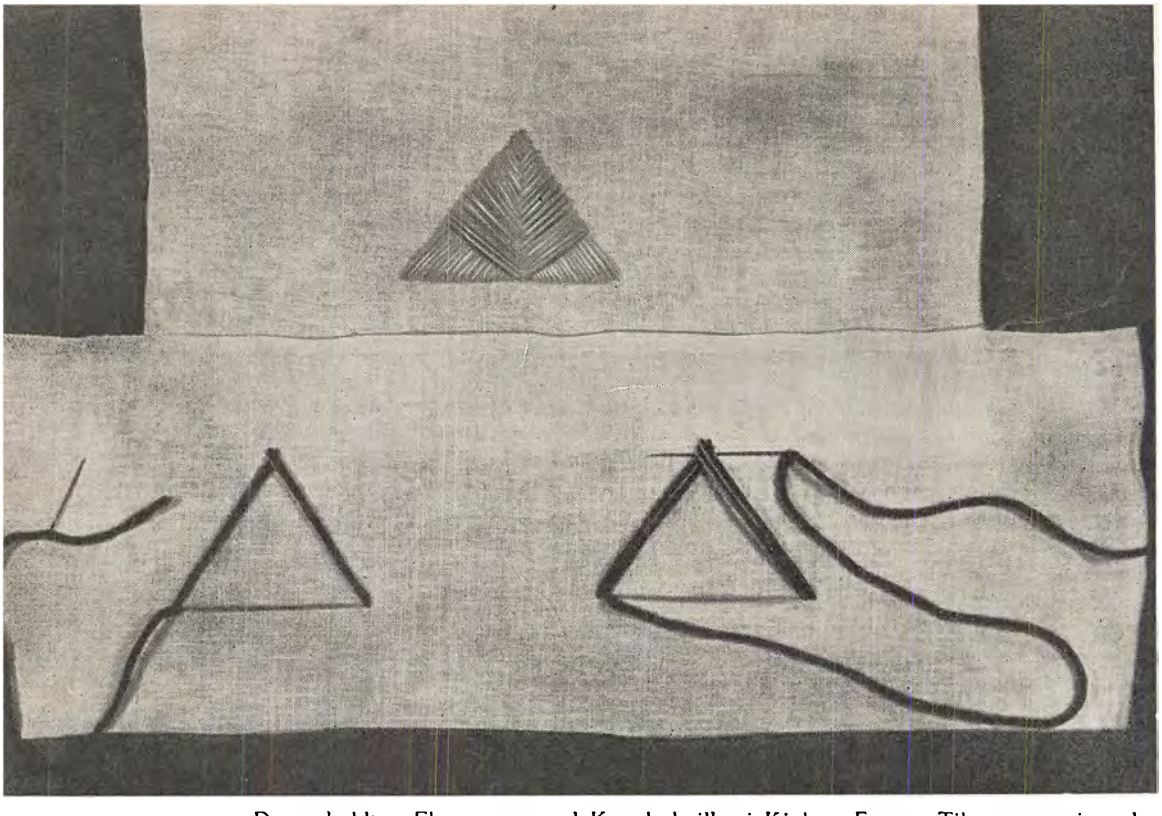
Ved aabne Slidser bukkes Sømmenes Kanter i Reglen kun om i Sømmens Bredde, sys fast til Kjolens Vrangside med usynlige Sting, eller i løst Stof kantes Trevlen om med et Baand eller en Skraakant, og ved Slidsens øverste Kant sys en Trense eller Flue, saa Sømmens Sammensyning ikke rives ud. De to Udførelser er vist paa Billedet.

Lukket Slids.

Ved lukkede Slidser er der paa den underliggende Bredde, som Regel Bagbredden, klippet et ekstra Stykke Stof med til Slidsens Underfald. Trevlen ordnes ved Kantning eller Kastning. Overfaldet (Forbredden) bukkes om i Sømbredde og forsynes med en eller flere Maskinstikninger langs den øverste Kant, saaledes at Underfaldet bliver holdt paa Plads, samt Stikninger ned langs Siden.

Bevægelsesfrihed er rart, derfor Slids i Nederdelen.





De saakaldte »Fluer« sys med Knaphulssilke i Kjolens Farve. Til venstre vises det første og andet Sting, til højre den videre Udførelse.

**Breddenederdele.**

Der tales om 4—5—6 og 7 Breddes Nederdele. Nederdelens Grundmønster er delt i saa mange Dele, man ønsker, og hver Del er svajet mere eller mindre ud forneden for at give den ønskede Vidde ved Kjolens nederste Kant.

Ved Sammensyningen gælder det om at faa Bredderne samlet i den Rækkefølge, Mønstret angiver, det er derfor nødvendigt at markere disse meget nøje.

**Samling af Bredde-nederdel.**

1. Læg Nederdelen paa Bordet, Forbredden først, Midte af Bredde til højre, Sidesøm til venstre. Læg 1ste Sidebredde ved Siden af, pas paa at Hakkene i de to Bredder ligger lige ud for hinanden. Læg 2den Sidebredde til, pas paa Hakkene. Læg Bagbredden til, Midterfold til venstre, Søm ved Sidebredde. Vrangen er op paa alle Stykker, og Bredderne ligger i dobbelt Stof som fra Klipningen. Hæft Forbredde til Sidebredde oppe ved Taljen, først det øverste Lag, saa det underste, hæft 1ste Sidebredde til 2den paa samme Maade, hæft 2den Sidebredde til Bagbredde. Paa denne Maade vil Nederdelen altid blive sat rigtig sammen.

og Bredderne vil aldrig ligge hulter til bulter. Naar de øverste Sammenhæftninger er foretaget, hæftes de underste Sømme, og Nederdelen ris sammen. Husk Slidsaabning i venstre Side. Det øvrige ved Nederdelen ordnes som almindeligt.

## Rundskaarne Nederdele

Klipning paa skraa.

Rundskaarne Nederdele skæres ofte paa skraa i Stoffet.

Af yderste Vigtighed er det, at Midterlinjen i Bredderne ligger nøjagtig langs den mest skraa Linje i Stoffet; denne fremkommer ved at lægge Ægkanten hen langs Trevlekanten i Stoffet. Hvis der snydes med denne Linje for at spare Stof, buler Sømmene og giver Tværfolder i Nederdelen.

Hang til »Stræk«.

Sammensyningen foregaar som almindeligt, Sømmene gøres som oftest i Stand med Kastning over Trevlen. Naar Nederdelen er færdig i Sømmene og ved øverste Kant, er det sikrest, hvis man har Tid dertil, at hænge den hen en Dags Tid eller to paa en Bøjle, saa de skraa Sider rigtig kan strække sig, saa først liges den af forneden; herved spares en Del Ærgrelser med, at Kjolen ellers ret hurtigt »drypper«.

## Slidsens Ordning.

### Slidser i Nederdele af Bomulds- eller tyndt Uldstof.

Tynde Nederdeles Slids.

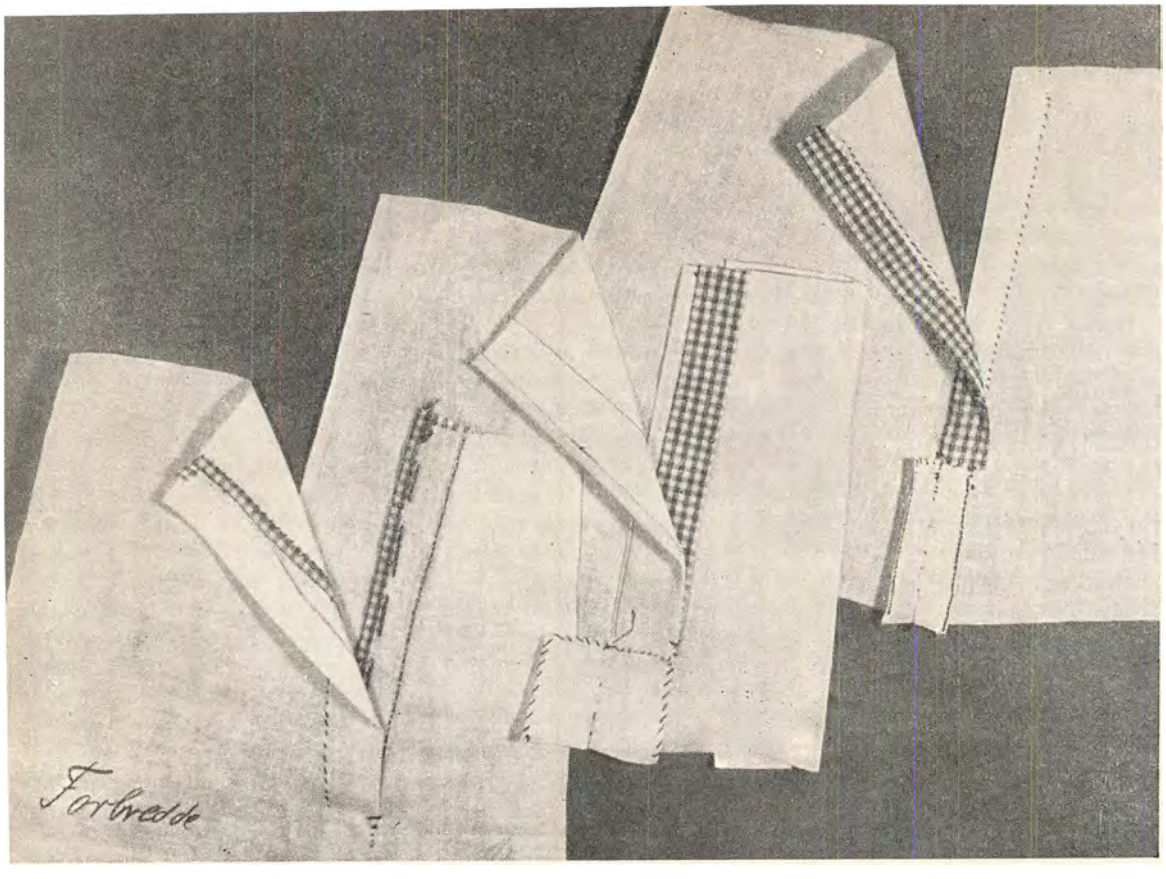
Overfaldsslidsen, der er den Del af Slidsen, der sidder paa den forreste Del af Kjolen, bukkes om i Sømmerummets Bredde, Trevlekanten bukkes smalt ind, og Kanten sømmes ned paa Nederdelens Stof.

Til Underfaldet klippes et Stykke Stof:

Længde: Slidsens Længde + 1 cm,

Bredde: Overfaldets dobbelte Bredde + 1 cm.

Sæt en Rining i Nederdelen paa Underfaldssiden, i Sømmerummets Afstand fra Trevlekanten, klip Stoffet bort, saa der staar ½ cm Kant uden for Riningen. Ri det lige Stykke Stof




3 forskellige Nederdele med 3 forskellige Slidser. Til venstre Slidsen til Nederdele i tyndt Stof, den midterste Slids i sværere Nederdele, og tal højre Slidsen til Sportsnederdele.

paa, Ret mod Ret, Trevl mod Trevl, og buk den resterende cm om mod Vrangen ved Bunden af Slidsen. Stik i Maskinen. Pres Sammensyningen ud, begge Trevlekanter presses ud mod Slidsens Kant. Buk den yderste Kant af Slidsstoffet ½ cm om mod Vrangen, bøj Ombukket ind over Sammensyningskanterne og søm Kanten fast i Maskinsyningsstingene. Underfaldet her derved faaet samme Bredde som Overfaldet. Hæft Slidsen sammen, som den skal se ud, naar den er lukket. sy fra Retsiden nogle Sting fra Bunden af Slidsen ca. ½ cm opefter og slut af med en Trense, der griber om Slidsens Kant og ned i Nederdelens Stof.

Paa Vrangsiden kastes over Trevlen i det Hak, der er fremkommet i Sømmen, Underfaldets Bund kastes sammen og sys usynligt fast til Overfaldssiden, der sluttes i Kanten med en Trense. Denne Slids kan staa for selv ublid Behandling og lukker Nederdelen fuldstændig.

**Slids i sværere uldne Nederdele.**

Sværere Nederdeles Slids.

Klip to Stykker Foerstof i Satin, Silke eller lignende, svarende i Farven til Nederdelens Stof,

Længde: Slidsens Længde + 1 cm,

Bredde: Det ene ca. 3 cm, det andet ca. 6 cm.

Det smalle Stykke er til Overfaldssiden, det brede til Underfaldet. Sy begge Stykker paa langs Slidsens Trevlekanter, Ret mod Ret, Trevl mod Trevl, og i Bunden af det brede Stykke et lille Ombuk mod Vrangsiden. Stikning ca. ½ cm fra Kanten. Buk Kantningerne rundt om Trevlekanten og ri dem fast lige inden for Stikningen. Buk Overfaldssiden om mod Vrangen i Slidsens Bredde, ri Kantningen fast ned paa Nederdelen, søm Slidsen fast i Ydersiden af Kantningen.

Paa Underfaldssiden bukkes Kantningen ind, saa den faar Slidsens Bredde, den ris paa Nederdelen og stikkes fast i Maskinen; denne Stikning falder lige ud for Overfaldets Kant og maa ikke kunne ses, naar Nederdelen er lukket.

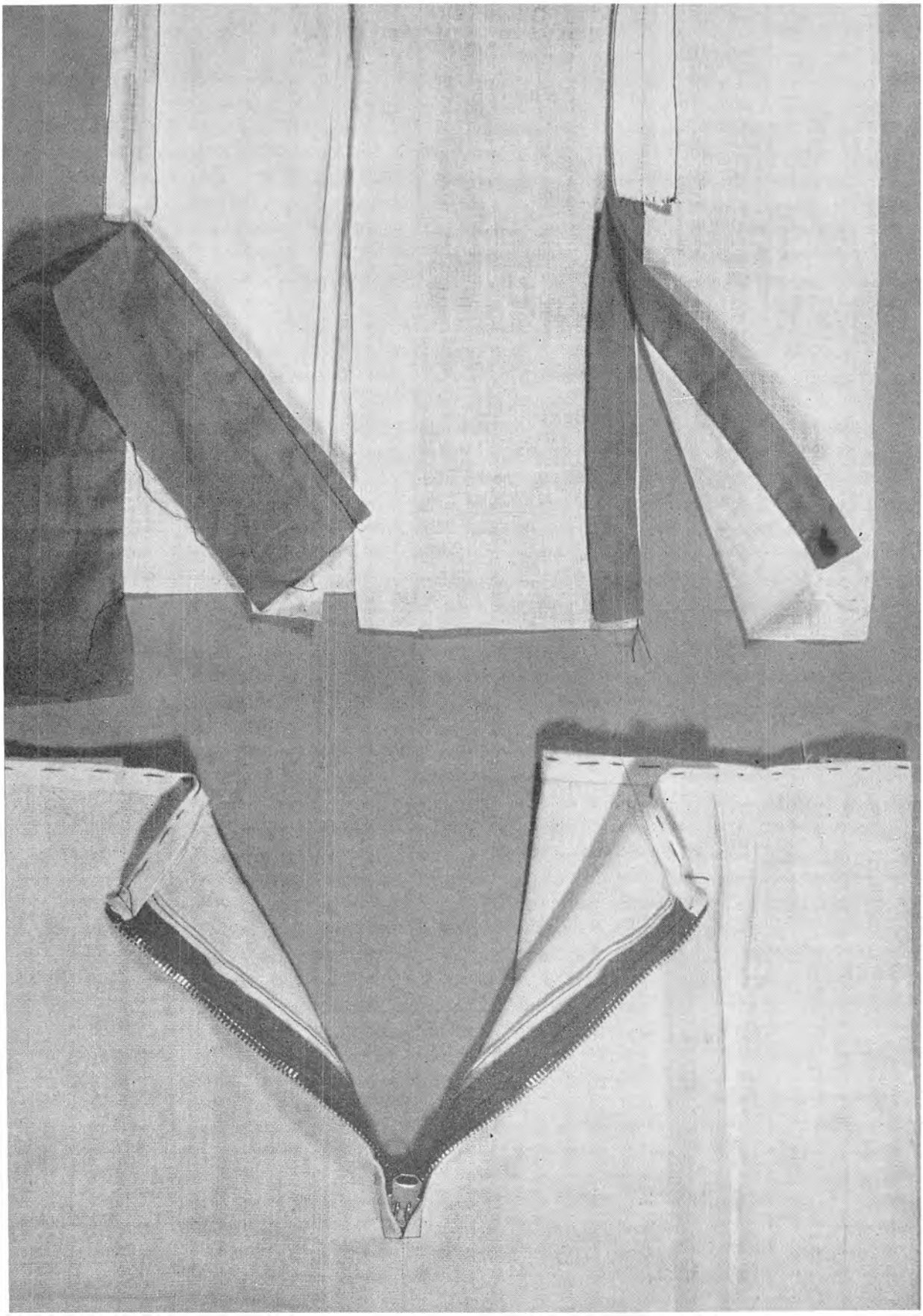
Bunden af Slidsen gøres i Stand som ellers med Trenser.

**Slids i Sportsnederdele.**

Sports-nederdelene.

Underfaldssiden gøres i Stand med paasat Stofstrimmel som ved foranstaaende Slids.

Overfaldssiden presses om mod Vrangen i Slidsens Bredde. Et Stykke Foer ca. 5—6 cm bredt lægges ind under den ombøjede Slidskant, Foerstoffets Trevlekant helt ud til Folden. Retside af Foer mod Vrangside af Nederdel. Det ris fast ca. 1 cm fra den ombukkede Kant. Der stikkes en Stikning paa Retsiden af Nederdelen ca. 1 cm fra Slidsens Kant. Stik saa langt ned mod Bunden af Slidsen som muligt, dog uden at sy ind i Underfaldsslidsen. Det overflødige Nederdelsstof i Slidsen klippes bort, Forstoffet lægges hen til Maskinstikningen, Trevlekanten bukkes ind, saa Overslidsen faar samme Bredde som Underslidsen, og Kanten stafferes fast i Maskinstikningen. Slidsen ris sammen, og den nederste Del ordnes med en Maskinstikning, der begynder ca. ½ cm oppe i den allerede udførte Stikning, derefter drejes i skarpt



Hjørne ud mod Nederdelssømmens Sammensyning. Hæft Traadene godt, sy eventuelt en Trense paa Retsiden. Paa Vrangsiden sys den sædvanlige Trense.

**Slids med Lynlaas.**

Lynlaasen.

Buk begge Slidsens Kanter om i Sømmens Bredde, søm dem ned paa Nederdelen, enten ved at bukke Stoffets Trevlekant ind eller ved at kante Trevlen med et Baand eller en Skraakant. Ri Lynlaasen fast i den ene Side, Laasen er lukket sammen, og Slidsens Kant naar helt hen til Midten af Lynlaasen; ri den anden Side af Slidsen fast paa Lynlaasens anden Side; ogsaa her gaar Slidsens Kant helt hen til Midten af Lynlaasen, Slidsens to Kanter støder sammen. Stik Slidskanterne fast langs Riningen, lad Lynlaasen ligge ved den lille Trykfods Side, ellers knækker Naalen i Maskinen, eller brug »Kantstikkeren«, Trykfoden med den ene Gren. Sy til Slut et Par Gange paa tværs ved Slidsens Bund. Foroven bukkes Lynlaasens Trevlekanter om og sys fast paa Slidsens Vrangside.

Ved Lynlaas maa Bæltebaandet være løst de sidste 2—3 cm paa hver af Slidsens Sider, Sammenhægtningen sidder lige under Lynlaasen.

Den amerikanske Belægning.

Amerikansk eller fortsat Belægning kan bedst anvendes i Kjoler af Bomuld eller Silke.

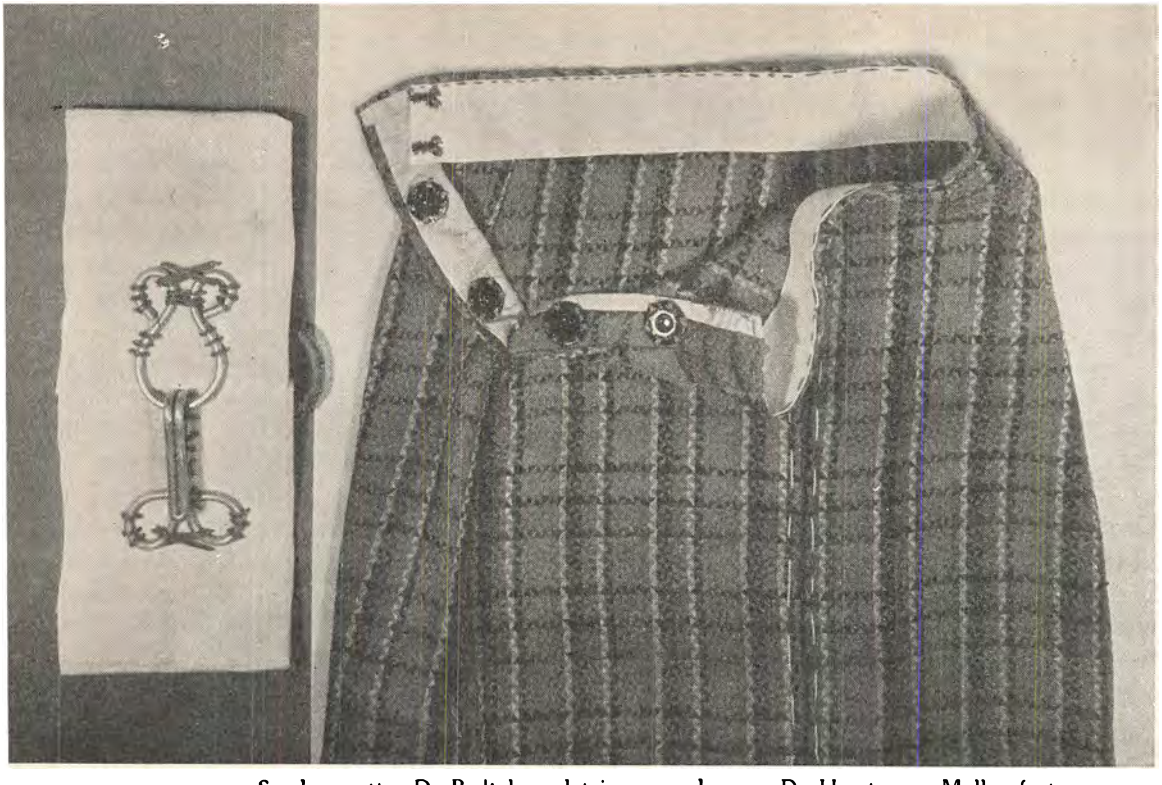
Der klippes et Stykke Stof:

Længde: Slidsens dobbelte Længde + 2 cm,
Bredde: Ca. 5—6 cm.

Begge Slidskanter klippes af, saa der staar ¾ cm Trevl. Der klippes et Hak i Bunden ind til Sammensyningen. Ri Belægningen paa, Retside mod Retside, Kant mod Kant, pas paa i Bunden af Slidsen at rette de to Sider ud, de skal ligge i Forlængelse af hinanden, saaledes at der ikke kommer Læg paa Belægningens Stof. Stik i Maskinen ½ cm fra Trevlekanten. Ret Belægningen ud og buk den om mod Kjolens Vrangside, buk Trevlen ca. ½ cm ind og søm Ombukket fast i Maskinsyningen. Pres Belægningen saaledes, at Overfaldssiden er presset ned mod Forbredden, Underfaldssiden staar ud fra Kanten.

---

⊷ To Ting fra U. S. A. Belægningen og Lynlaasen.



Saadan sætter De Bæltebaandet i, og saadan syr De Hægter og Maller fast.

## Bæltebaandets Paasyning.

Bæltebaandet.

Bæltebaandet maales af i Taljens Længde + 2 cm til Indbuk. Dette Maal skal passe til Nederdelens Vidde, regnet fra Underfaldsslidsens Kant til inderste Rand af Overfaldsslidsen. Dette Stykke Slids skal nemlig staa frit for at kunne hægtes over, naar Nederdelen lukkes. Skulde det vise sig, at Nederdelen er mere end et Par cm for vid, maa den sys ind, mere maa Nederdelen ikke holdes til. Indsyningen af Nederdelen kan saa godt som altid foretages i Faconlæggene. Naar alt stemmer, bukkes Nederdelen om i den øverste Kant ca. ½ cm og ris om til Vrangen. Buk Bæltebaandets Trevl ind for hver Ende og hæft det paa Nederdelen saa langt inde, at det end ikke kan skimtes fra Retsiden. Ri det paa; ri i to Tempi, først fra Bæltebaandet ud til Kjolesiden, dernæst fra Kjole ind til Bæltebaand, det er ellers utroligt, saa mange Synaale De kan knække. Stik det paa i Maskinen, sy ogsaa her forsigtigt, saa kan De godt komme helskindet over Fiskeben og det hele.

Bæltebaand i enkelt Stof.

Ved Paasyning af Bæltebaand i meget svære Nederdele kan dette ris paa Retsiden af Nederdelen, saa at det kommer til at staa ud fra denne. Det ris paa som almindelig helt ud til Under-

faldets Kant, og Overfaldsslidsen er fri. Det stikkes paa og vendes derefter ned mod Kjolens Vrangside, presses godt i Kanten og sys fast langs med Underfaldssiden.

Paa denne Maade undgaar man, at der skal ris og sys i dobbelt ombøjet, svært Stof, men Bæltebaandet sidder ikke saa godt, det har Tilbøjelighed til at vende.

**Halsudskæring.**

En Kjole kan være forsynet med Krave eller være ordnet uden Krave i Halsen.

Af Kraver er de almindeligste: Drengekraven, Reverskraven, Kraven til spids Udskæring og Kraven, der danner Flip.

Før Kraven kan sættes paa Blusen, maa denne forsynes med en Slids, der kan ordnes paa forskellig Maade.

**Bluseslids paa Retsiden.**

Hvis Slidsen skal danne Led i Blusens Udsmykning, fremkommer den ofte som en Belægning paa Retsiden. Her er vist Fremgangsmaaden ved to forskellige. Til den første klippes Belægningen efter Mønstret, ris paa, Retside af Belægningen mod Vrangside af Bluse, pas godt paa Slidsens to Kanter, de maa sidde ganske tæt op til hinanden paa Paahæftningen. Ri langs Slidskanterne, læg Mærke til at Riningen gaar ca. 1 cm under Slidsens Bund, og at den ender i Spids. Stik i Maskinen. Klip langs Slidsens Kant helt ned til Maskinsyningens Bund. Vend Belægningen om paa Blusens Retside, træk godt ud i Bunden. Buk Trevlekanten om, hæft med Naale, ri den fast og stik den rundt i den yderste Kant. Forstærk Bunden med lidt fine Haandsyningssting, eventuelt en Trense.



Skjorteslidsen i Sportsblusen.



Skjorte-slidsen.

Den anden Lukning ordnes lidt i Smag med en Herreskjorte. Til denne Belægning klippes to lige Stykker Stof, det ene ½ Gang bredere end det andet. Ri og sy dem paa langs Slidsens Kant ca. ½ cm inde. Det smalle Stykke sættes med Retsiden mod Blusens Vrangside og ender med et Ombuk i Slidsens Bund. Det brede Stykke sys paa med Vrangside mod Blusens Retside og staar 6—7 cm under Slidsens Bund. Klip efter Paasyningen et Hak paa tværs ved Slidsens Bund fra Kanten til Maskinsyningen. Efter Paasyningen gøres først Underfaldssiden i Stand, den bukkes om Kanten og stikkes fast paa Retsiden som en almindelig Belægning.

Overfaldssiden: Den yderste Kant bukkes ½ cm om mod Vrangsiden, Belægningen bøjes saaledes, at Midterlinjen ligger langs Maskinsyningen, den ombøjede Kant ris ned over Trevlerne paa Slidsens Vrangside. Belægningens Bund gøres i Stand i Overensstemmelse med Modellen, og hele Belægningen stikkes i Kanterne i Maskinen.

Belægning paa Vrangsiden.

Hvis Slidsen skal føre en mere ubemærket Tilværelse, sættes Kantningerne gerne om paa Vrangen; den sys paa som Slids Nr. 1. Ved Tilklipningen maa der sørges for, at Belægningen er saa stor, at den kan naa et Stykke ud paa hver Skulder, hvor den sys med i Skuldersømmen, Belægningens Kanter sys ikke fast paa Blusen, men bøjes en Gang om mod Vrangen og stikkes i Maskinen.

Rouleau-kant.

Slidsen kan ogsaa forsynes med en Rouleaukant. Klip en Skraastrimmel ca. 2½—3 cm bred. Ri den paa langs Slidsens Kant, Retside af Belægning mod Retside af Bluse, hold Skraakanten bagest, ri ½ cm fra Trevlekant, indtil De kommer 1 cm fra Slidsens Bund. Ret den anden Side af Slidsen ud, saa de to Kanter ligger i Forlængelse af hinanden. Ri ved Slidsens Bund skraat ud, saaledes at der helt nede kun tages et Par Traade paa Naalen, ri skraat ind igen ved den anden Side 1 cm op og ri Resten almindeligt. Stik i Maskinen. Bøj Rouleauen om mod Vrangen, buk Trevlekanten ind og søm Kanten fast i Maskinsyningen.

---

← Belægningen kan enten sidde paa Vrang eller Ret. Dels med Drenge-, dels med Reverskrave.

Drengekrave.

Drengekraven sys af dobbelt Stof eller kantes med Rouleau i enkelt Stof, Underkraven behøver dog ikke være af Kjolens Stof, det kan være Tyll, Silke eller Foerstof i Kjolens Farve. De to Lag sys sammen Ret mod Ret i den yderste Kant, vendes og presses. Kraven ris i ved Halsudskæringen. Den sættes paa med Kravens Vrangside mod Blusens Retside, Blusens og Kravens Halsudskæringer følges, Kraven maa gerne strækkes lidt ved Paahæftningen, en Skraastrimmel ris ovenpaa Kraven, begynd med et Omhuk helt inde ved Blusens Midterkant, Retside af Strimmel mod Retside af Krave. Slut ved modsat Side af Bluse med Ombuk.

Kanten »snippes«.

Stik gennem alle Lagene, »snip« Trevlekanten, d. v. s. klip smaa Hak, for at Kanten ikke skal stramme. Træk Kraven ud fra Blusen, buk Trevlekanten ned mod Blusesiden, sæt en Rining lige i Sammensyningen, buk Skraastrimlens anden Trevlekant ind og søm Ombukket fast paa Blusen; Kanten skal være ganske smal. Kraven vil ved denne Paasyning runde, som den skal.

Reverskrave.

Reverskraven skal passe paa Millimeter med Halsudskæringens Vidde, hvad enten den sættes til fra Blusekant til Blusekant eller fra Reversbund til Reversbund. Den sys sammen for de korte Sider, ogsaa her staar ½ cm aaben som ved Manchet ved Bluseærmet. Den vendes og ris paa Kjolen, Retside af Krave mod Vrangside af Kjole. Stikkes i Maskinen, bukkes om mod Kjolens Retside, hvor den ombukkede Trevl fra Kravens anden Kant sømmes fast i Maskinsyningen.

Krave i spids Udskæring.

Kraven til spids Udskæring gøres i Stand som Drengekraven og ris paa Kjolen paa samme Maade, en Skraastrimmel anbringes langs Udskæringen. Begynd som paa Billedet ved forreste Midte med et Ombuk, slut paa samme Sted med et Ombuk. Kast de to ombukkede Kanter sammen, buk den nederste Spids ind og klip det yderste Stykke af, saa Strimlen faar samme Bredde over det hele. Snip Kanten, buk Skraastrimlen om mod Vrangen og søm den fast som ved Drengekraven.

Flipkrave.

Hvis en Krave skal danne Flip, maa Halsudskæringen ordnes med stor Omhu, den skal klippes til, saa den passer nøjagtig efter



Spidse og runde Halsudskæringer med og uden Krave.

Halsens Form, endelig ikke for dyb Udskæring. Et Stykke Stof klippes af. Længde: Halsudskæringens Vidde + 1 cm; Bredde: Flippens dobbelte Bredde. Flippen lægges sammen i halv Bredde, de korte Sider skraas lidt ca. 1 cm ved Folden. De korte Sider sys sammen som til Reverskrave. Flippen sys paa Kjolen som denne Krave, kun sys her første Gang Ret mod Ret, og den ombukkede Kant sømmes ned paa Kjolens Vrangside. Flipkraven lukkes med Trenser og Knapper.

Halsudskæringen uden Krave kan være rund, firkantet eller spids.

**Rund Udskæring.**

Den runde Udskæring kan forsynes med flad Skraabelægning eller Rouleaukant. I begge Tilfælde gælder det om, at Halsudskæringen ikke »flaner«, naar Belægningen er syet færdig. En god Hjælp er det i dette Tilfælde at kaste hen langs Udskæringens Trevlekant og trække disse Sting lidt fast til, endvidere skal Skraastrimlen stramme lidt ved Paasætningen.

**Hjørner i firkantet Udskæring.**

Firkantet Udskæring ordnes som Regel med flad Belægning; her er det lettest at lægge Skraastrimlen i Hjørner og sy disse i Maskinen inden Paasætningen; husk at udføre dette meget omhyggeligt. Stik Strimlen paa ½ cm fra Kanten, klip i Hjørnerne ind til Maskinsyningen, vend Strimlen mod Vrangen og søm den til i Haanden.

Ved spids Udskæring syr man en Skraastrimmel paa med et Ombuk fra forreste Midte.

**Rouleau i stor Udskæring.**

Ved Rouleaukantning i en Kjole med spids Udskæring er Fremgangsmaaden noget lignende, men her maa Ombukkene ikke kastes sammen, men yderligere bukkes lidt længere ind, for at Spidsen kan falde til.

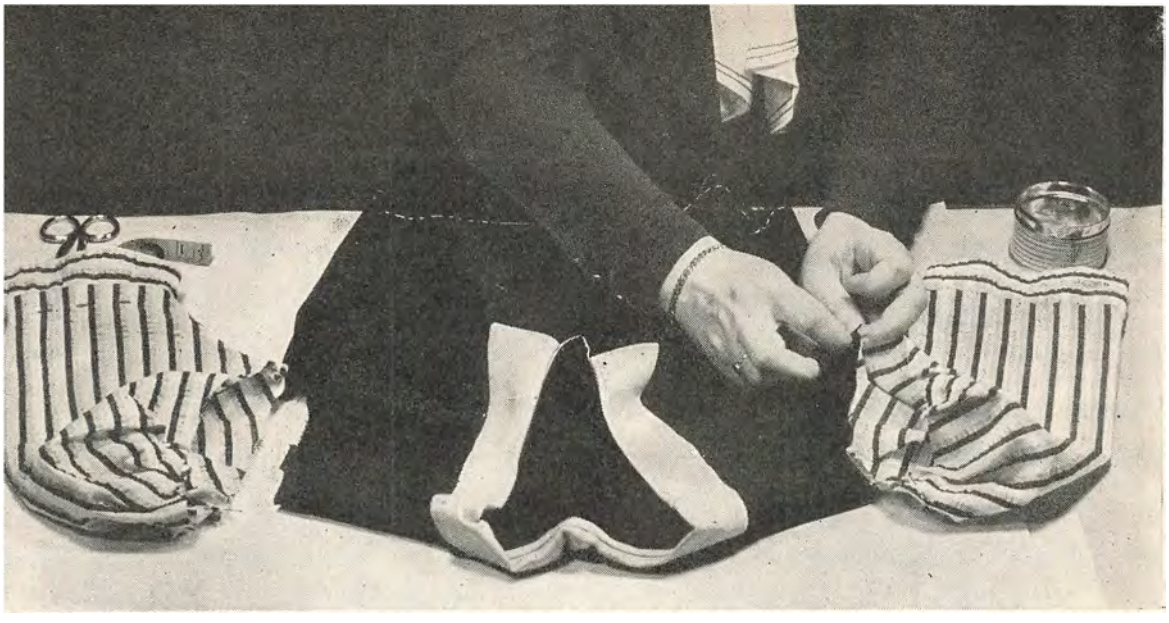
**Stor Udskæring i Ryggen.**

Selskabskjolen med meget dyb Udringning i Ryggen har Tilbøjelighed til at flane, hvis den forsynes med skraa Belægning. Prøv at kante her med en lige Kantning. Maal Kjolens Kant, sæt to Naale paa Kantningen, der angiver Maalet fra Skulder til nederste Kant, og hæft Kantningen paa ved Skulder og nederste Spids af Udskæringen, hæft Kjolens skraa Sider omhyggeligt fast til Kantningen, ri og stik den fast. Kantningen kan enten vendes om mod Vrangen og stafferes fast, eller den kan sys paa i dobbelt Stof og stikkes paa Retsiden som ved Ærmekantning.

## II. Prøve.

**Ærmerne sættes i.**

Naar Kjolen er syet færdig med Sømme, Faconlæg, Halsudskæring, Slidser o. s. v., ris Ærmerne sammen og hæftes i Kjolen, Ærmesømmen skal i de fleste Tilfælde sidde udfor Sidesømmene, hvis ikke skal de enslydende Mærker passe sammen, og for Tiden skal den mest udringede Del af Ærmet vende mod Forstykket. Naar Ærmet er hæftet fast her ved Ærmesømmen, saa at Retside vender mod Retside, maa De gerne vende Kjolen med Vrangsiden ud, hvis De synes dette er lettere. Træk saa Ærmet paa Plads i Ærme-



Saadan lægges et Ærme ud for hvert Ærmegab og hæftes fast ved Sømmen. Retsiden udad paa Kjolen og Retsiden udad paa Ærmer.

gabet, hæft Ærmet fast ca. 10—12 cm hen langs Over- og Underærme, regnet fra Sidesømmen; dette Stykke sidder ganske glat; husk altid at holde Ærmet ind mod Dem selv, mens De arbejder, aldrig arbejde fra Blusesiden.

**Det glatte Stykke.**

Naar det glatte Stykke er hæftet, fordeles Resten af Ærmets Vidde jævnt over Resten af Ærmegabet. Læg Mærke til, at Ærmet falder ganske lige fra Skulderen, Ærmets Midterlinje skal som Regel falde et Par Centimeter foran Skuldersømmen.

**Rynketraad foroven.**

For Begyndere er det lettest at fordele Vidden ved Hjælp af en Rynketraad, trukket i Ærmekanten ca. 1 cm fra Trevlekanten. Fæst denne Rynketraad, saa den har Ærmegabets Vidde, og fordel Rynkerne jævnt.

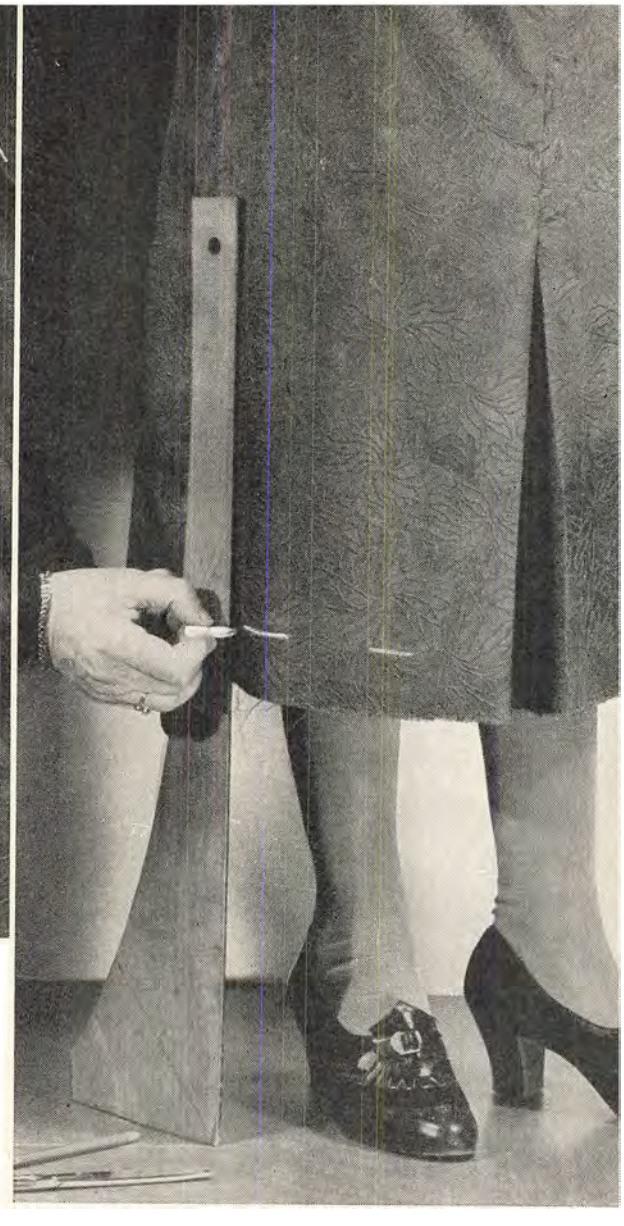
**Knappenaale vinkelret.**

Alle Knappenaale hæftes vinkelret paa Trevlekanten og hæftes tæt. Ri Ærmet i.

**2den Prøve.**

Kjolen prøves 2den Gang. Her ses Halsudskæring efter, Ærmelængde, Ærmevidde, Taljehøjde, eventuelt skal Blusen gøres lidt kortere for eller bag, Nederdelslængde. Denne maales altid fra Gulvet. Bestem Længden paa Nederdelen, maal Afstanden fra Gulvet, afsæt dette Maal hele Vejen rundt paa Nederdelen ved Hjælp af en Lineal.





Til venstre: 2den Prøve. Ærmet prøves løseligt til. Til højre: Nederdelen kridtes af forneden ved Hjælp af Kridt og Lineal.

Er man alene og ikke har en Buste, kan man til Nød foretage denne Prøvning paa sig selv. Stil Dem op ad et Bord, sæt Knappenaale i Deres Nederdel i Bordets Højde, pas paa, forsigtige Bevægelser, naar De sætter de bageste Naale i. Læg Kjolen paa et Bord. Maal Længden paa en af Deres andre Kjoler, se efter, hvor meget Differencen er mellem dette sidste Maal og Maalet paa den nye Kjole, og afsæt denne Difference rundt paa Kjolen fra



Kjolen prøves færdig, et sidste Blik paa Ærmer, Krave, Bælte.

Knappenaal til nederste Kant. Ri Sømmen op og prøv den til, samtidig med at De prøver færdig.

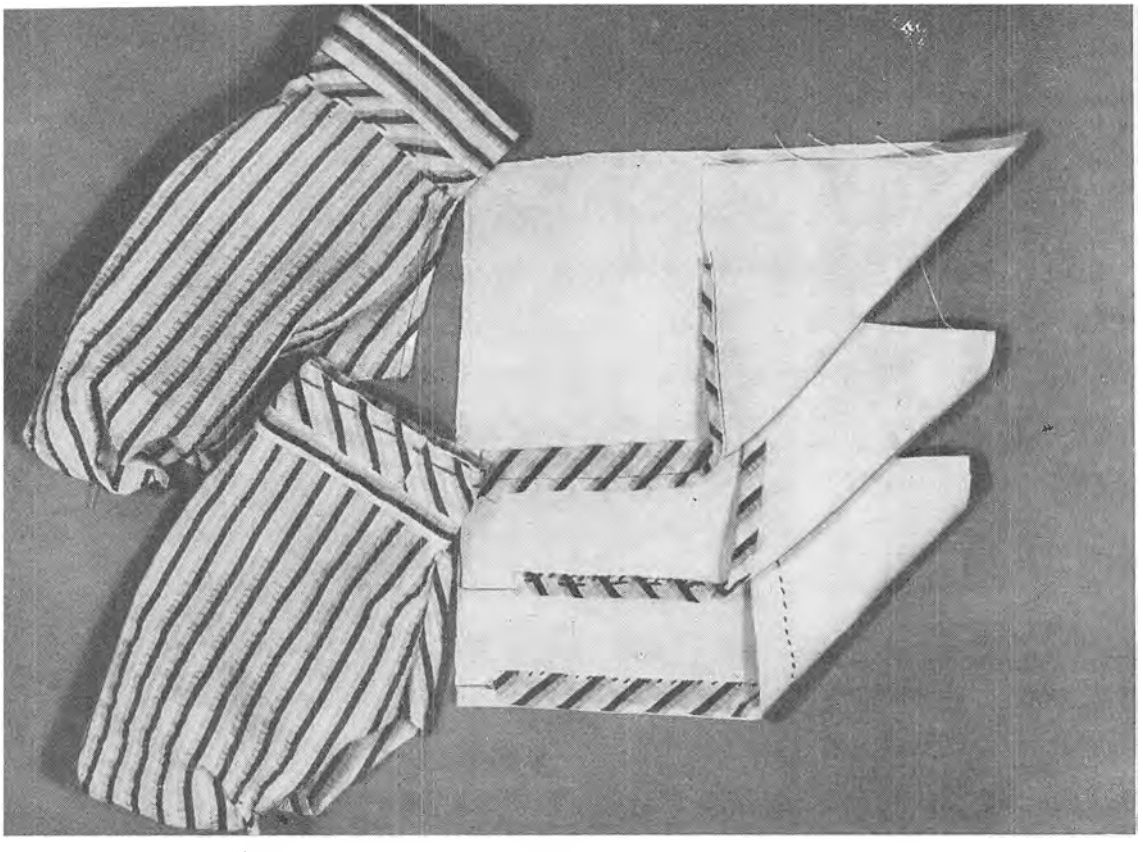
Efter 2den Prøve tages Ærmerne ud af Kjolen, de rettes til og sys helt færdige. De ris saa atter i Kjolen, og sidste og 3die Prøve finder Sted. Her skal kun ses Krave, Knapper, Hægter, Tryklaase, kort sagt om alle Smaating er i Orden, og om Ærmerne kan staa for enhver Kritik, samt om Kjolesømmen forneden er helt i Orden.

Efter denne Prøve sys Ærmerne i, de kan sys i med en Rouleaubelægning, eller hvad der for Tiden er det almindeligste, de stikkes i Maskinen; husk ogsaa her, at alt ved et Ærme, ogsaa Maskinstikningen, foretages fra Ærmesiden, første Gang langs Riningen, anden Gang ca. ½ cm ud mod Ærmegabets Kant, Trevlerne studses lidt, og der kastes over disse.

**Ærmer kan deles i korte og lange.**

Nederste Kant af korte Ærmer.

Korte kan ved nederste Kant være sømmet om med almindelig Søm, sluttet af med en flad Skraabelægning, en Rouleaubelægning, en Skraabelægning der ligger som et lille Fremstød paa Retsiden, eller en Manchet. Almindelig Søm bruges ved meget jævne Bluser, navnlig Sportsbluser, hvor Ærmerne er skaaret ganske lige af ved nederste Kant. Der kan enten sømmes i Haanden, mest ved uldne Stoffer, eller Maskinsøm ved Bomuldsstoffer.



Korte Ærmer kan have Manchet, eller de kan ordnes paa de andre 3 Maader ved nederste Kant.

**Flad Belægning.**

Til Skraabelægning bruges en Skraastrimmel ca. 2½—3 cm bred, hvis Belægningen skal ligge som Kant til Vrangen, og i passende Bredde, hvis Belægningen skal danne Pyntekant paa Retsiden. Skraastrimlen skal i begge Tilfælde være ca. 2—3 cm videre end Ærmets Kant. Ri Strimlen paa, Retside af Strimmel mod Retside af Ærme, Trevl mod Trevl, begynd ca. 1 cm bag ved Ærmesømmen og med et lille Ombuk paa Skraastrimlen. Naar Strimlen er riet hele Vejen rundt langs Ærmet, ris den løse Ende af Skraastrimlen 1 cm hen over Ombukket, yderligere Stof klippes bort. Strimlen stikkes paa i Maskinen ca. ½ cm fra Kanten, vendes om mod Ærmets Vrangside, trækkes saa langt ud paa Vrangen, at en ganske lille Kant af Ærmet kan ses, ris derefter fast helt ude i Kanten, Trevlen bukkes ind forneden og sømmes fast til Ærmet.

**Rouleaukant.**

Til Rouleaukant bruges ligeledes en Skraakant, Bredde som foranstaaende; i lidt svære Stoffer sys Rouleauen paa i enkelt

Stof; Paasyning som ved Skraabelægning; i tynde Stoffer presses Strimlen før Paasyningen om i halv Bredde og ris paa Trevl mod Trevl. Begge Paasyninger presses inden Omsyningen, men ikke efter, og skal, som Navnet antyder, runde sig om Ærmets Kant.

Dobbelt Stof.

Den dobbelte Rouleau bukkes derefter om Kanten, Halvdelen ses paa Retten, Halvdelen paa Vrangen, Ombukket sømmes fast i Haanden; lad Sømmestingene gribe i Maskinsyningen, saa er De vis paa, at Stingene ikke ses paa Retsiden, hvad de ikke maa.

Enkelt Stof.

Ved Rouleauen i enkelt Stof ligger Vanskeligheden i at faa denne i ens Bredde hele Vejen rundt, og ogsaa at faa Skraastrimlens Vidde ved Trevlekanten bragt i Overensstemmelse med Vidden ved Maskinsyningen. Hold Stoffet med Retsiden ind mod Dem selv, buk Rouleauens Trevlekant om mod Vrangen saa bredt, at Rouleauen faar den dobbelte Bredde af sin færdige Skikkelse. Ri engang helt ud i Ombukket, ri med ret smaa Sting og træk disse en lille Smule stramt til. Hvis der er bukket mere end ½ cm Trevl om ved Vrangen, klippes af, saa Ombukket bliver i denne Bredde. Efter dette sys Rouleauen til paa Vrangen som den dobbelte. Hvis De arbejder paa denne Maade, garanterer vi Dem altid et fuldendt godt Resultat, og husk, at ved Rouleaukanter viser man en stor Del af sin Skræderkunst.

Skraakantsøm.

Skraabelægning, der ligger som et lille Fremstød paa Retsiden, ordnes paa samme Maade som den dobbelte Rouleau, sys paa som denne paa Retsiden. Efter Paasyningen bukkes Kantningen om mod Vrangen, et lille Ombuk bliver staaende som Kant, der ris fast, og der stikkes i Maskinen paa Retsiden lige inden for Ærmets Kant, Kantningen holdes paa Plads ved denne Stikning.

Manchet paa korte Ærmer.

Til et kort Ærme gøres Manchetten helt i Stand før Paasyningen, den sys sammen for de to korte Sider, saa den danner en Ring. Retsiden vendes ud, og Manchetten ris sammen i halv Bredde, den sættes paa Ærmet, som den skal sidde, naar Ærmet er færdigt, Trevlekanten mod Ærmets Trevlekant, Retsiden af Manchetten yderst. En Skraastrimmel sys paa, ganske som ved den flade Skraabelægning, og som ved denne trækkes Belægningen helt ind paa Ærmets Vrangside. Inden Paasyningen her,

trækkes Manchetten ud fra Ærmet, saa Skraabelægningen kan sys fast i dette. Efter Paasyningen bukkes Manchetten paa Plads, og De vil se, at den runder smukt i Kanten, som den skal.

## Pufærmer.

Manchet paa Pufærmer.

Disse forsynes enten med en stram Manchet, der sys sammen som det korte Ærmes Opslag og sættes paa det rynkede Ærme med Retside af Manchet mod Retside af Ærme. Sys fast i Maskinen, hvorefter Manchettens anden Trevlekant bukkes og sømmes i Maskinsyningen paa Vrangen. Eller ogsaa ordnes Ærmets nederste Kant med en Skraabelægning. Begynd ved Sømmen med et Ombuk, Retside af Skraabelægning mod Retside af Ærme. Slut med et Ombuk, der ligger lige op til det første. Stik i Maskinen. Vend Belægningen om mod Vrangen, buk Trevlen ind og stik atter i Maskinen. Gennem Aabningen ved Ombukkene trækkes Elastikken ind.

## Lange Ærmer.

Bluseærmers Slids.

Lange Ærmer deles i Bluseærmer og stramme Ærmer. Ved Bluseærmer kan Slidsen ordnes paa 4 Maader.

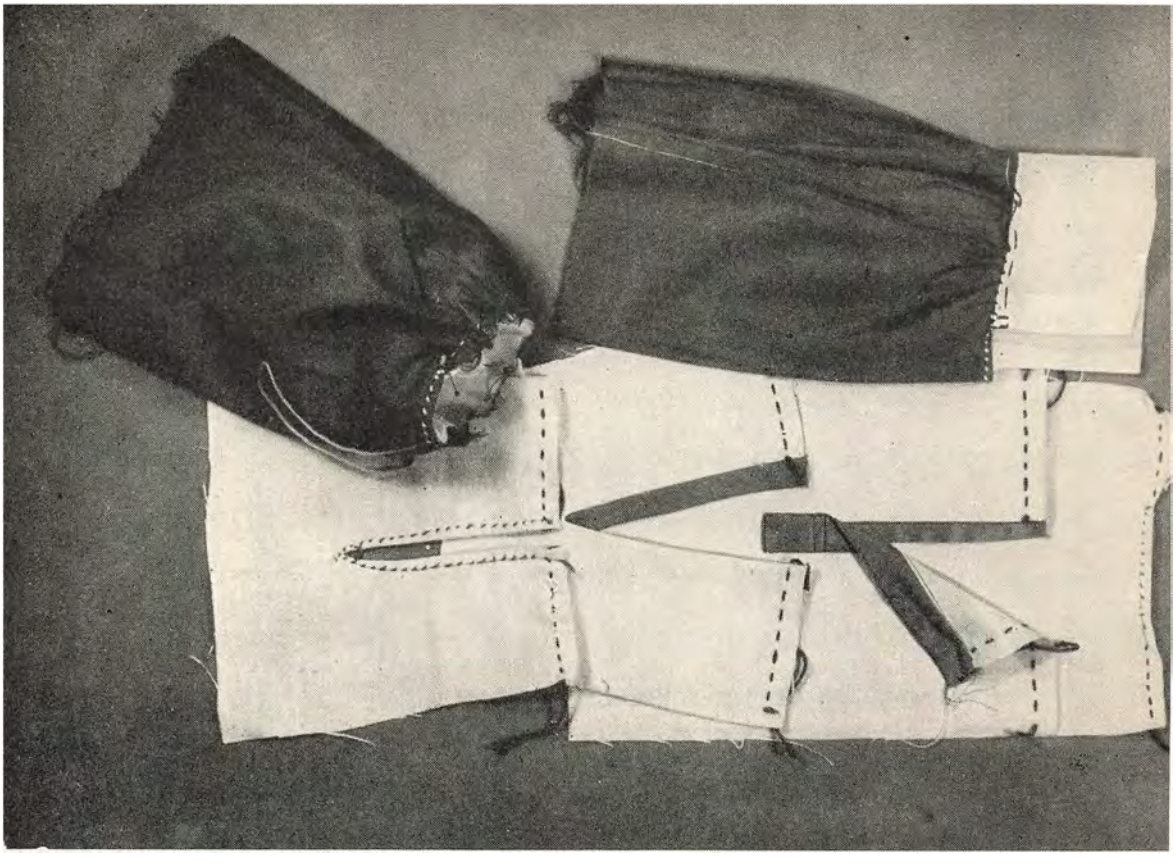
1) Der klippes et Indsnit paa ca. 3—4 cm op i Ærmets nederste Kant, disse Kanter sømmes med en ganske smal Søm, der ved Slidsens Bund kun bestaar af et Par Traades Ombuk. Ved Bunden sys en Trense.

2) Hvis man vil have Slidsen solidere, sættes en amerikansk Belægning paa — eller

3) den rigtige Skjortebelægning, der sættes paa som Belægning Nr. 2 ved Kjoler.

4) Endelig kan der paa Slidsens Sted sømmes en smal Søm langs Ærmets nederste Kant paa ca. 2—3 cm's Længde.

Naar Slidsen er færdig, rynkes Ærmet fra Slidskant til Slidskant. Manchetten sys sammen for de to korte Sider. Sy helt oppe fra Folden og stands ca. ½ cm fra underste Kant. Vend Manchetten, pres den. Sæt den til Ærmet med Retside af Manchet til Retside af Ærme, Trevl mod Trevl, fordel Ærmets Rynker gan-



Lange Bluseærmer maa ogsaa have Slids, førend Manchetten sættes paa.

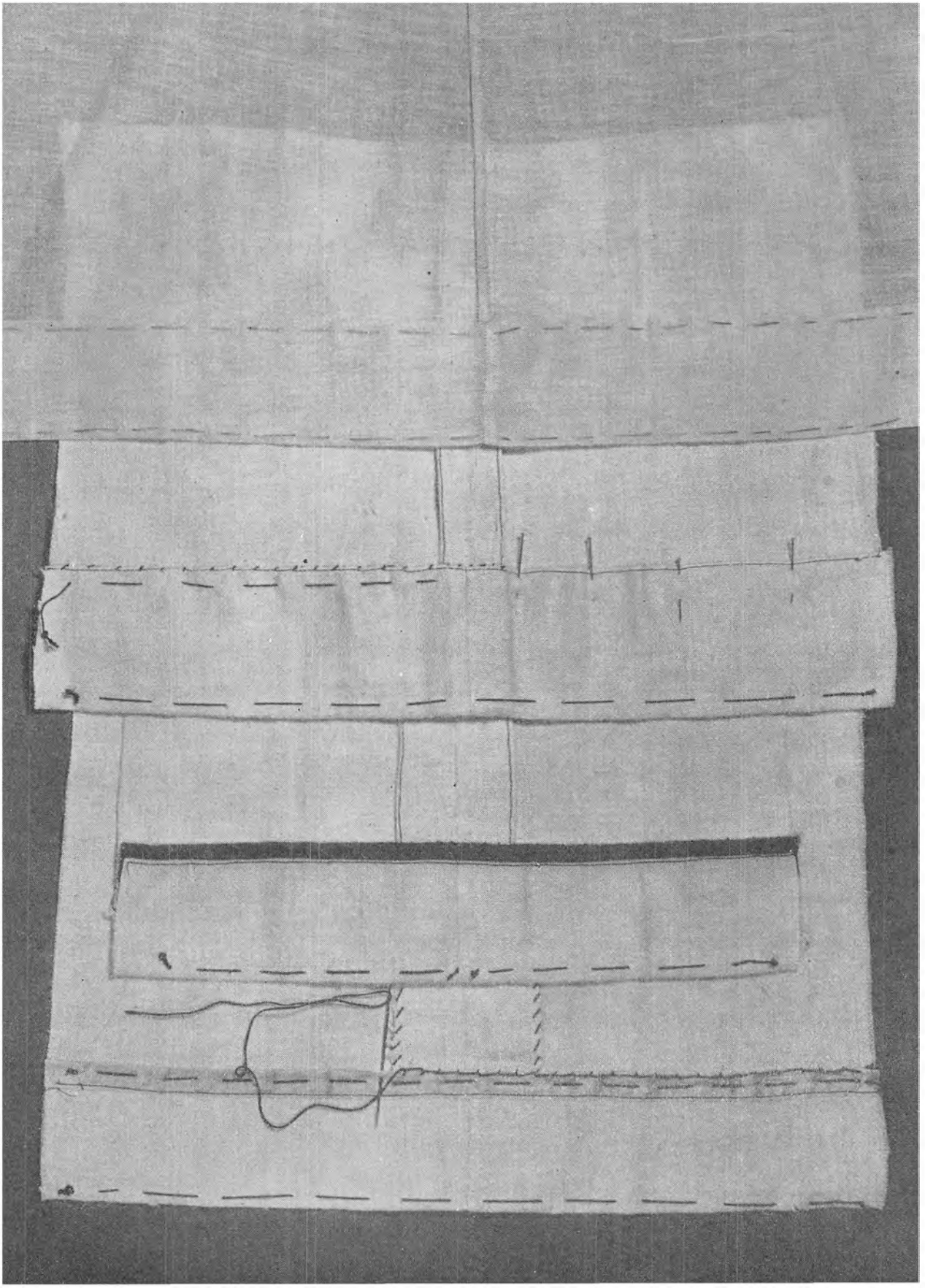
ske jævnt, ri Manchetten og stik i Maskinen, Ærmet med Rynkerne ligger opad. Buk Manchettens anden Trevlekant ind og søm den fast nedover Vrangsidens Trevlekant. Samtidig ordnes Indbukkene ved Manchettens Sider, hvis de ikke er lukket helt sammen ved Paasyningen. Manchetten lukkes enten med Knapper og Knaphuller, Knapper og Stropper eller Tryklaase.

**Ærmesømme.**

Ved alle de hidtil nævnte Ærmer kan Ærmesømmen sys med smal fransk Søm, ved lange, glatte Ærmer maa Ærmesømmen sys en Gang i Maskinen, og der maa kastes over Trevlen, alle andre Maader vil faa Sømmen til at stramme. Glatte Ærmer maa altid forsynes med en Slids for at kunne trækkes over Haanden. Ærmets Slids ordnes enten med en smal amerikansk Belægning, eller Slidsen forsynes med en Belægning i Lighed med Kjoleslids Nr. 1.

**Glat Ærme, nederste Kant.**

Naar Slidsen er færdig, forsynes Ærmets nederste Kant enten med flad, indvendig Skraabelægning eller med Rouleaukant, men helst ikke med Søm, det kommer sjældent til at sidde.



## Søm paa Kjoler og Nederdele.

Oplægning af Kjoler.

Naar Nederdelens Længde er mærket af, vendes denne om med Vrangsiden udad. Sæt Dem ved den smalle Side af et Bord og træk den underste Side af Nederdelen ind over Bordets Kant. Buk Sømmen om i den Bredde, Mærkerne angiver, hæft den godt med Knappenaale og ri den ombøjede Kant.

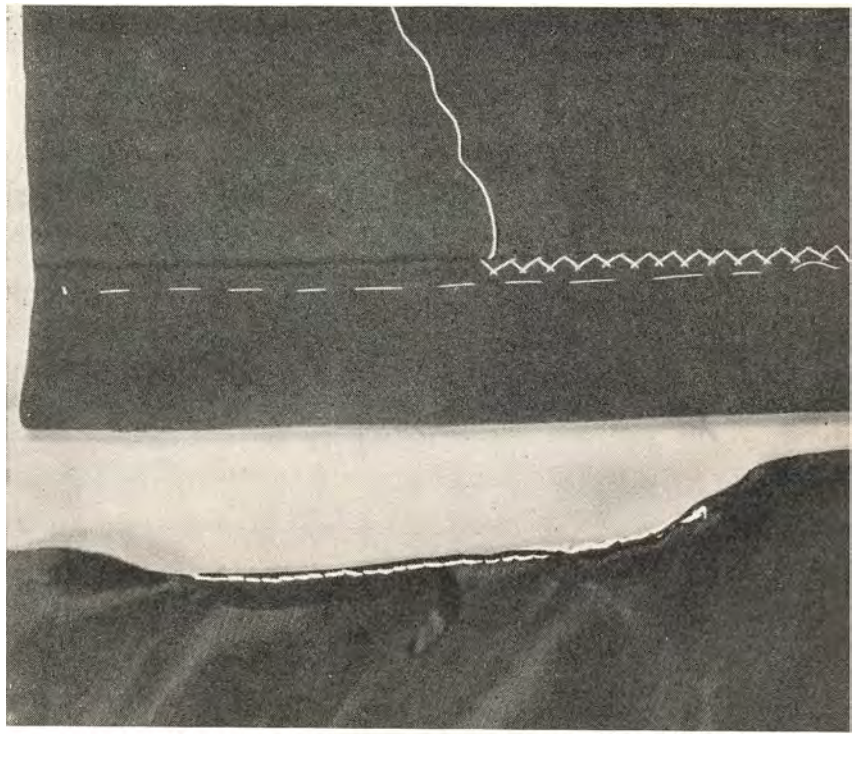
## Nederdelens Søm kan ordnes paa 6 Maader.

Almindelig Søm.

Ved lette Stoffer i Uld, Silke eller Bomuld bukkes Trevlekanten om i ca. ½ cm's Bredde, hæftes med Knappenaale, ris og sømmes. Pas paa ved Hæftningen, at Nederdelens Sømme ligger ud for hinanden, den eventuelt større Vidde ved underste Kant maa fordeles jævnt, enten lægges ind i smaa Læg eller trækkes ind ved Sømningen.

Søm med Baand eller Skraakant.

Sværere Stoffer, der ikke taaler Ombuk af Trevl, kan ordnes enten ved Paasyning af Baand eller en Skraakant af Satin eller Silke i Nederdelens Farve. Ved Baandets Paasyning maa man passe, at dette holdes en Del til Trevlekanten, da det ellers senere ved Sømningen vil bestaa af saa mange Rynker og Folder, at det umuligt kan komme til at ligge glat.



Forskellige Maader at ordne Nederdelssømme paa.

Sømmen til den meget grove og den meget fine Nederdel.

Sildebenssting.

Meget svære faste Stoffer kan nøjes med at sys fast med saakaldte Sildebenssting, der ligger hen over Trevlekanten.

Dobbelt Kantsøm.

Dobbelt Kantsøm til rundskaarne og meget vide Nederdele. Nederdelens Længde er prøvet til som sædvanlig, og den er klippet til 1 cm længere, end Mærkerne angiver. Buk Trevlekanten ½ cm om mod Vrangen og stik en Maskinstikning helt ude i den ombukkede Kant. Klip Trevlen af helt ind til Maskinstikningen, buk atter Kanten en Gang om mod Vrangen og stik atter i Maskinen, og denne Gang igen helt ude ved den ombukkede Kant. De to Stikninger falder næsten sammen paa Vrangsiden; paa Nederdelens Retside ses kun een Stikning. Husk at sætte Silke som Undertraad, det er denne, der ses paa Nederdelens Retside.

Usynlige Sømmesting.

Sømmestingene, der anvendes til Kjolesøm, maa være saa usynlige som muligt paa Retsiden, derfor tager man kun en Ubetydelighed af Nederdelens Stof paa Naalen; lige ud for det Sted, hvor Traaden sidder, føres saa Naalen op i Sømmen og ca. ½ cm frem ude mellem Sømmens to Kanter, stikkes saa atter ned i Stoffet, atter ½ cm frem mellem Lagene o. s. v. Søm altid en Nederdel op i Haanden, Maskinsyning gør et daarligt Godtkøbsindtryk.

En Nederdelssøm kan ogsaa som vist nederst paa Billedet sys til med en Art Knaphulssting. Traaden ligger ind under Naalen, inden denne trækkes igennem.

## Presning.

Strygestykke.

En af de vigtigste Detailler ved al Syning. Pres hver Gang en Del af Kjolen er syet færdig. Pres paa et Strygebrædt med ordentligt Underlag; pas paa der ikke er Sammensyninger paa Strygestykket, de vil sætte grimme blanke Kanter paa det pressede Stykke. Træk Sømmene godt tilrette, inden Presningen tager sin Begyndelse og pas paa, at alt Stoffet udenom ligger ganske glat, pres derfor aldrig uden at trække det Stykke Stof, De arbejder paa, ind over Brædtet. De fleste Uldstoffer kan presses direkte paa Vrangsiden, efter at Stedet er fugtet.

Lav til dette en lille Fugtetamp, det er kun et Stykke firkantet Stof, der er stoppet fast ud med linnede Klude, lad denne Tamp suge Fugtighed i sig og stryg saa med den henover det Sted, der skal presses, paa den Maade vil der aldrig komme for meget Væde paa Tøjet. Pres med faste, lidt sejge Tag, lad Jernets Vægt dvæle paa Stoffet, men dvæl ikke saa længe, at der svides; hold stadig Jernet i passende god Varmegrad. **Fugtetamp.**

Bomuldstoffer kan presses paa Ret eller Vrang efter Behag, dog skal Lærred helst presses paa Vrangsiden for ikke at blive blankt. **Bomuld.**

Kunstsilke maa presses forsigtigt, nogle Stoffer taaler Vand, andre ikke, prøv først paa en lille Lap. Hvis et Stof ikke taaler Vand og dog trænger til lidt Fugtighed ved Presning af Sømmene, kan man prøve at sprøjte disse ganske lidt med en Blomstersprøjte, den lille Smule Fugtighed plejer at være tilstrækkelig til et godt Presningsresultat og skader ikke Stoffet. Til al Kunstsilke presses med jævnt varmt Jern, da Stoffet ikke taaler stærk Varme. **Kunstsilke.**

Ægte Silke, som Shantung, maa aldrig fugtes ved Presning. Crèpestoffer er lidt vanskelige at have med at gøre, de taaler ikke ret stærk Varme, heller ikke for stærkt Pres; hvis de skal fugtes, maa man spænde dem fast til Underlaget med Knappenaale, for at de ikke skal trække sig sammen. **Ægte Silke.**

Skal der presses paa Retsiden af Uld eller Silke, maa dette ske med Hjælp af et Presseklæde. Brug til dette et Stykke tyndt Stivlærred, som koges ud i flere Hold meget kraftig Sæbelud, til al Appretur er kogt af. Ved Presningen vrides dette Stykke haardt op i Vand og lægges over Stoffet, Jernet maa være meget varmt og maa ikke holdes saa længe paa Strygestykket, at dette bliver helt tørt, i saa Tilfælde bliver Stoffet blankt. Skulde det ske, lægges det fugtige Stykke over en Gang til, Jernet sættes til, saa Dampen trækker ned i Stoffet, og det blanke vil forsvinde. Ved Presning af Læg hjælper det at banke disse i Kanten med en Børsteryg, mens Stoffet endnu er fugtigt. **Presseklæde.**

Det kan være praktisk at dampe Stoffer igennem inden Syningen, især saadanne af løs Vævning, som enten ved Vask eller ved at udsættes for Regn vil trække sig stærkt sammen. Læg **Dampning.**

Stoffet ud paa Brædtet, hvis det ligger dobbelt fra Væven, bliver det liggende saadan, læg Presseklædet, der skal være godt fugtigt, over Stoffet og pres Stykke for Stykke og lad Fugtighden trække godt ned. Ved dobbelt sammenlagt Stof behandles først den ene Side, dernæst den anden. Stofferne kan somme Tider krybe indtil 15 cm paa 1 Meter, saa De staar Dem ved at ofre Tiden paa Dampningen.

## Syning og Presning af Fløjl.

**Klipning.** Dette Stof kræver en lidt anden Behandling ved Klipning og Syning, for at det færdige Resultat kan blive tilfredsstillende.

**Silkefløjl.** For det første klippes Bomuldsfløjl altid mod Luven. Naar Kjolen er færdig, stryger De mod Haarene fra Skulder til Søm. Silkefløjl derimod klippes almindeligt med Luven og sys paa denne Maade, da Glansen kommer bedre til sin Ret. Fløjlet lægges sammen med Vrangen ud, og alle Optegninger sker paa denne Side.

**Bomuldsfløjl.** Riningen foretages i modsat Retning af andet Stof, altsaa fra Talje til Ærmegab og fra Kjolesøm til Talje, paa denne Maade bliver Riningen mere akkurat, da man syr med Luven og ikke har nogen Modstand at overvinde. Hvis det er meget fast Fløjl, kan man ri 2 Gange, første Gang med Luven, anden Gang mod denne, saaledes at Stingene denne Gang ligger i første



Er man alene, naar man skal presse Fløje, hjælper man sig med en Krukke, som De ser paa Billedet.



Med en Hjælper presses Fløjl paa denne Maade.

Rinings Mellemrum. Ved at ri saaledes, er man ganske sikker paa, at Stoffet ikke skubber sig under Maskinsyningen, der foretages i samme Retning som Riningen.

Presning i Fløjl foregaar ogsaa lidt anderledes end almindelig Presning. Strygebrædtet maa ikke tages til Hjælp, da Trykket vil marmorere Stoffet. Hvis De er ene, stil da Jernet omvendt i en Krukke eller paa Højkant. Træk saa de fugtige Sømme hen over Jernet, hold let paa Fløjlet og pres let, men dog ikke lettere, end at Sømmene rettes godt ud. **Presning.**

Naar Kjolen er færdig, trænger den til at dampes af, dette er for Fløjl det samme, som den sidste Presning er for Uld og Silke. Træk Vrangsiden af Fløjlet hen over Dampen fra en kogende Kedel, helst med en bred Tud, f. Eks. en Fløjtekedel, lad Dampen trænge rigtig godt gennem Stoffet, børst saa Retsiden mod Luven med en god fast Børste. Efter denne Behandling skulde Kjolen være i Orden. **Dampning.**

## Kniplinger.

Af disse findes baade Uld-, Bomulds- og Silkekniplinger. Det er et dejligt Stof at arbejde i, men det skal sys meget sirligt for at virke elegant. Det har den store Fordel, at det kan øges sam- **Syning i Kniplinger.**

men af lutter Smaabidder, og hvis Øgningen foretages akkurat, saaledes at Mønstret saavidt mulig ikke brydes for meget, vil det overhovedet ikke kunne ses paa den færdige Kjole. Det er et lidt sent Arbejde, men dejlig besparende, og kan jo saa udmærket bruges som Aftenarbejde i Stedet for et andet Broderi eller det evindelige Strikketøj.

Sammensyningen af Sømmene foretages i Reglen som Søm II, 2 Gange Maskinsyning, Afklip og Kastning over Trevlen, dog sys Faconlæg helst som Øgninger ved at lægge den ene afklippede Kant over Mønstret paa den anden Side. Søm forneden af Kjolen er som Regel dobbelt Kantsøm eller Hulsøm i Kanten, Afklipning af den yderste Kant og den resterende halve Hulsøm bøjet om som en ganske smal Søm.

Presning foregaar som ved andre Stoffer, Bomuldsknipling kan presses enten paa Ret- eller Vrangside, Uld- og Silkekniplinger paa Vrangside eller med Presseklæde paa Retside.

**Tyll, Georgette etc.**

Sømme i Georgette, Tyll og andre ganske tynde Stoffer kan ofte være vanskelige at faa syet helt glatte i Maskinen. Prøv at lade et tyndt, hvidt Stykke Papir følge med under Stoffet. Maskinen vil derved faa noget mere at arbejde med, og Syningen vil ikke trække. Papiret rives let af, naar Syningen er færdig.

## Skraastrimler.

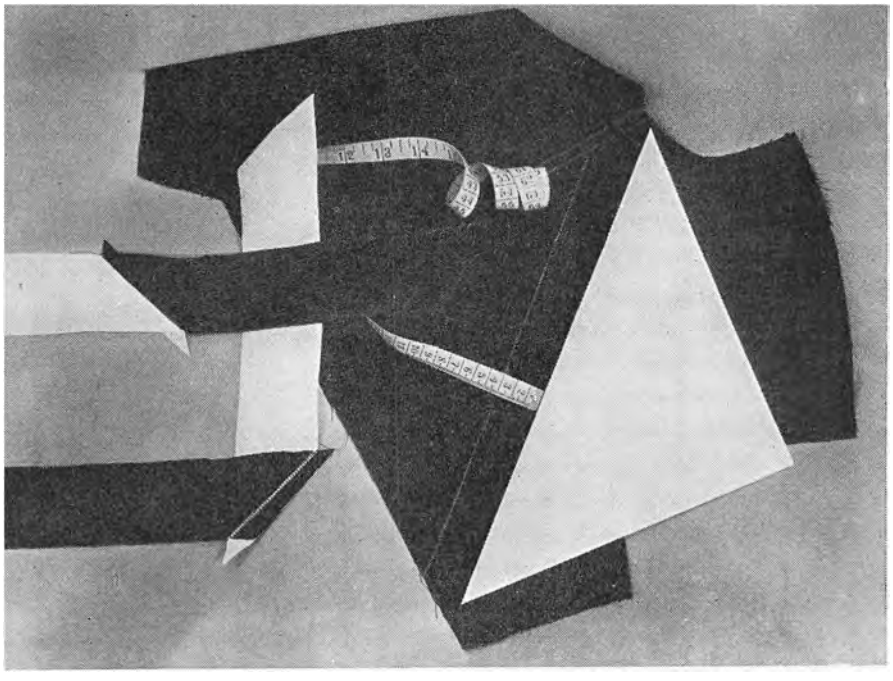
**Klipning af Skraastrimler.**

Der har i de foregaaende Kapitler været talt gentagne Gange om Skraastrimler. Et Par Ord herom, hvordan man klipper dem og syr dem sammen.

En Skraastrimmel skal klippes langs den mest skraa Linje af det Stykke Tøj, man arbejder i. Hvis det er et stort, reelt Stykke, er det let nok at finde denne Linje, man lægger da blot Tøjets Ægkant hen langs Tøjets Tværtraade, den skraa Linje, der fremkommer paa denne Maade, vil altid være ganske akkurat. Men som Regel maa man hjælpe sig med mindre, ureelle Stykker, og her bliver det straks lidt vanskeligere at lægge Tøjet rigtigt sammen.

**Trekant.**

Det gaar langt lettere at bruge en Trekant; hvis De ikke ejer en i Træ, kan De altid lave Dem en af et Stykke Karton.



Saa let gaar det at klippe Skraastrimler, naar De bruger en Trekant. Sammensyningen er heller ikke svær, naar De bare passer paa de smaa Spidser foroven og forneden.

Læg saa den ene af de vinkelrette Sider langs Traadene i Stoffet — om det er Længde- eller Tværtraade er ligegyldigt — blot Siden af Trekanten ligger ganske traadlige. Tegn en Streg langs Trekantens skraa Side. Ryk Trekanten saa langt bort fra Stregen, at Afstanden bliver den Bredde, Skraastrimlen skal have, og bliv ved paa denne Maade, til det ønskede Antal Skraastrimler er tegnet af.

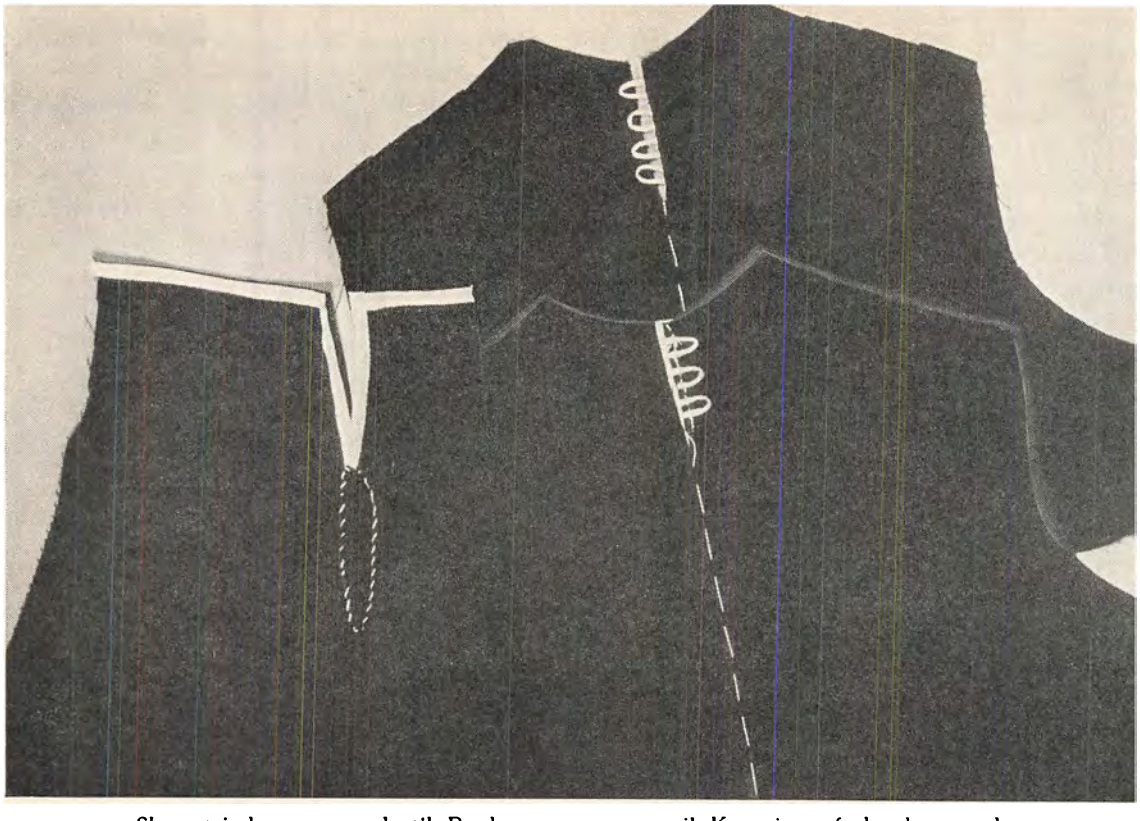
**Kanterne traadlige.**

Klip Kanten traadlige af for begge Ender og læg Strimlerne sammen paa den Maade, som det er vist paa Billedet, Ret mod Ret, den øverste saa langt ind ved den ene Side og saa langt udenfor ved den anden Side, at Sammensyningen kan falde nøjagtig paa dette Sted, ca. ½ cm fra Trevlekanten. Efter Sammensyningen rettes Syningerne ud, der vil saa staa en lille Snip udenfor paa hver Side, den klippes af, inden Skraastrimlen anvendes.

## Rouleau til Knaphuller.

**Brug Kantstikkeren.**

Til disse lægges Skraastrimlerne sammen i halv Bredde. Vrangen ud. Et Stykke Sejlgarn i den Tykkelse, man ønsker den færdige Rouleau skal have, lægges inden i Strimlen og skubbes godt ud mod Folden. Kantstikkeren, Trykfoden med den ene Gaf-



Skraastrimlerne anvendt til Rouleaustropper og til Kantning af det lange, glatte Ærme.

fel, sættes paa Maskinen, og der stikkes en Stikning saa langt uden for Sejlgarnet, at Trykfoden følger dette. Sejlgarnet ligger mod højre Side i Maskinen. Naar Maskinsyningen er færdig, klippes Trevlekanten til, saa der kun staar ca. ¼ cm uden for Maskinsyningen.

**Sy Sejlgarnet godt fast.**

Sejlgarnet sys ekstra godt fast i den ene Ende, og ved at trække i Sejlgarnets anden Ende tvinger man dette ind i Skraastrimlen og faar paa denne Maade Trevlerne ind i Rouleauen.

**Ingen Øgninger.**

Til dette skal De helst have saa lange Skraastrimler som muligt, Øgninger gør i Reglen lidt Kvalm, og husk saa paa, Begyndelsen her er svær, det er ikke altid lige let at faa Snoren til at forsvinde ind, hvor den skal, men har den først besluttet sig til det, gaar Resten af sig selv.

**Stropper sættes omvendt.**

Husk paa, naar De sætter Rouleauerne paa Blusen til Knaplukning, da at vende disse Stropper, saa de sidder omvendt af den færdige Lukning, se godt paa Billedet; naar De saa har syet Belægningen paa og vender denne om mod Vrangen, følger Stropperne med og sætter sig i rigtig Retning, som de skal.

## Plissé.

Til almindelig flad Plissé beregnes ca. 3 Gange Vidde, hvorimod der til Rynker kun medgaar ca. 1½ Gang. Naar Plisseen er færdig, staar man sig ved, inden den sættes paa Kjolen, at give den en Maskinstikning et lille Stykke fra Trevlekanten; husk at stikke med Læggene, det fæstner Plisseen og gør den lettere at arbejde med. Plissé 3 Gange.

## Stanghulsøm.

Stykkerne, hvorimellem Hulsømmen skal sys, gøres i Stand med en Stikning i den ombøjede Kant. Dernæst ris Stykkerne paa stift Papir saa langt fra hinanden, at Mellemrummet bliver Hulsømmens Bredde. Hulsømmen sys med Knaphulssilke i Kjolens Farve. Stift Papir.

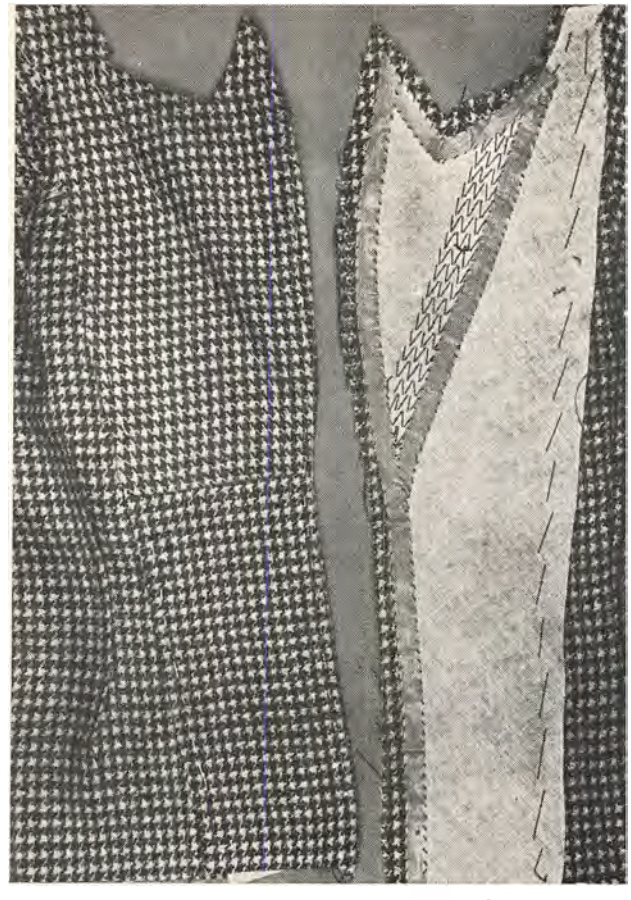
Spænd Traaden ud fra den ene Kant til den anden ved at tage et lige Sting om Kanten. Kast tilbage over den udspændte Traad. Stik Naalen ind under Kanten i denne Side og før den ud et lille Stykke tilvenstre, der skal ikke være for langt mellem Stingene, spænd atter Traaden ud til modsat Side, kast tilbage og bliv saaledes ved. Syning med Silke.

## Overtøjet.

Kan det betale sig at sy Overtøj selv? Ja, det kan det. Og kan man faa det til at se ordentligt ud? Her bliver Svaret ja-h, hvis De bare gør Dem klart, at det er en stor Affære, De har indladt Dem paa, der kræves meget lang Tid til Udførelsen, og hver enkelt Ting maa gøres endnu grundigere og endnu bedre end ved Kjolesyningen, hvis dette kan tænkes.

Indkøb af Mønster, Paalægning af dette og Klipningen frembyder ingen Vanskeligheder, det gaar efter samme Melodi som Kjolerne. Sammenrining og Prøvning er ogsaa det samme, men prøv ikke for stramt til, Foer og Indlæg fylder en Del.

Husk efter første Prøve at klippe Foret, dette klippes efter Ydertøjet, dog lægges der 2 cm til ned langs Midten af Ryggen, Klipning af For.



De første Rækker Pikering er vist. Ægbaandet er syet paa, Belægningen riet i yderste og inderste Kant.

og Forstykkerne gøres omtrent saa meget smallere, som Belægningen er bred, endvidere klippes Ærmeforet 1½ cm højere op ved øverste Kant.

**Stivlærred.** Skulderlæggene sys, klippes op og presses, og saa er der en Ting, der hedder Stivlærred, uden dette faar De ikke et virkelig velsyet Stykke Overtøj. Der sidder Stivlærred i Revers, Krave, forneden af Ærmerne og forneden af Trøje eller Frakke. Det klippes paa skraa og ris meget omhyggelig fast; til Revers plejer man at klippe det i samme Størrelse som den indvendige Belægning.

**Pikering.** Efter Riningen skal det pikeres fast, som det hedder i Skrædersproget. Tænk nu ikke: det er dog vist unødvendigt, for det er det ikke; hvis De snyder for det, er Deres Trøje ødelagt første Gang De kommer ud i Regnvejr med den, Stivlærredet vil krølle sig sammen inde i Trøjen.

**Ægbaand.** Naar Pikeringen er færdig, hele Reverset skal være syet over, klippes 1 cm bort af Stivlærredet langs den yderste Kant, og et Bændel, et saakaldt Ægbaand, sys paa langs denne Kant, det sys fast med Sømmesting først i den ene Side, saa i den anden. Endvidere sys et Baand paa paa det Sted, hvor Reverset bukker om. Nu er Reverset blevet flot at se paa og skal nu presses godt. Hvis Jernet skulde hænge i det vaade Stivlærred, kan De stryge dette over med lidt almindelig Sæbe, saa glider det hele.

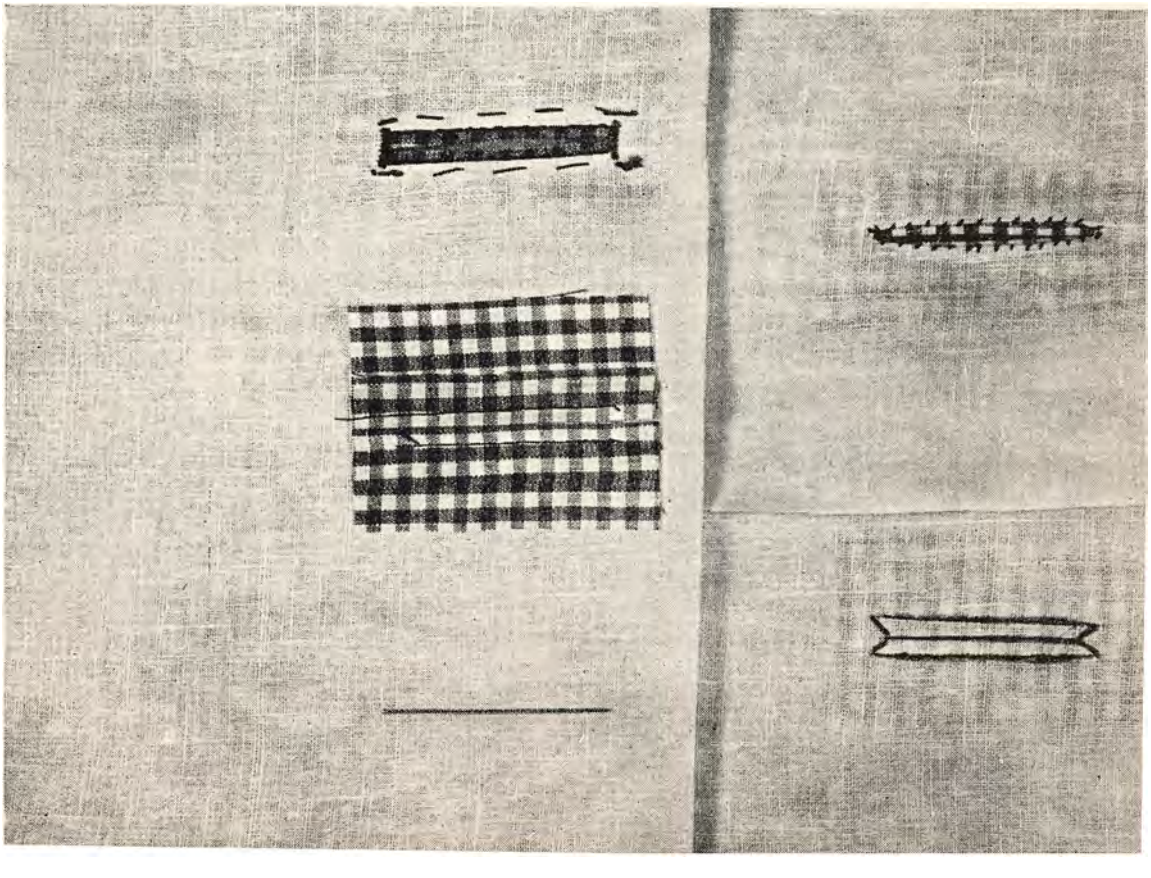
**Knaphuller.** Knaphullerne maales til efter Knapperne og skal altid være ca. 4 mm større end Knappens Diameter. Ved Overtøj kan bru-

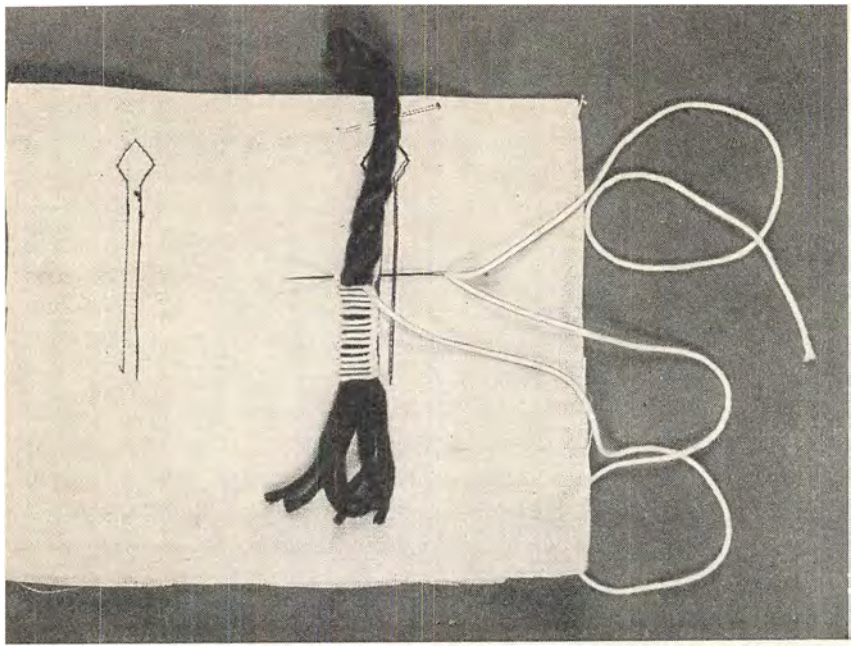
ges to Slags Knaphuller, enten rigtig skrædersyede eller kantede, ogsaa kaldet paspoilerede. Men for begge Slags gælder det, at Knaphulsridserne maa maales meget nøjagtigt ud, saa de færdige Knaphuller sidder snorlige under hinanden. Skrædersyede Knaphuller sys, naar Trøjen eller Frakken er helt færdig, paspoilerede naar Stivlærredet er pikeret paa.

**Kantede Knaphuller.**

Til disse sidste klippes til hvert Knaphul 2 firkantede Tøjstykker, helst i samme Traadretning som Trøjen, de skal være et Par cm længere end Knaphullet og 3—4 cm brede. Stykkerne lægges Ret mod Ret langs Knaphulssiden, hvis Stoffet ikke er alt for svært, bøjes et lille Ombuk paa hvert Stykke, saaledes at Ombukkene mødes i Ridsen. Markér Knaphullets Længde paa disse Stykker, stik fra Mærke til Mærke, ikke rundt, en 3—4 mm fra Ombukkets Kant. Klip Knaphullet op fra Vrangen midt mellem Stikningerne, klip skraa Hak i alle 4 Hjørner. Træk Stykkerne gennem Knaphullerne og ri dem fast langs de inderste Kanter, saa der dannes et saa bredt Ombuk fra hver Side, at Knaphullet er fyldt ud. Stik i Maskinen eller sy i Haanden en

De kantede Knaphuller: Retside og Vrangside.





Det skrædersyede Knaphul. Maskinsyningen til venstre.

Stikning, der falder nøjagtig i Sammensyningen. Sy heller ikke rundt denne Gang, pres godt. Klip Belægningsstykkerne lidt til paa Vrangen og sy Randene fast til Stivlærredet med Krydssting. Buk eventuelle Trevler ind ved Kanterne paa Retsiden og forsyn Knaphullet med en Trense ved hver Side. Knaphullet kastes sammen, dette letter Presningen. Naar Underbelægningen er syet fast paa Trøjens Forstykke, klippes der igennem ud for hvert Knaphul, og Belægningens Stof bukkes ind og stafferes fast i Knaphullets Maskinsyning.

**Skræderknaphuller.**

Til skrædersyede Knaphuller sys først en Maskinstikning efter den vedføjede Tegning, Knaphulsridsen klippes, og der sys nu med Knaphulssting fra venstre til højre hen over en udspændt Traad. Pas paa at trække Knudekanten en lille Smule opefter ved hvert Sting. Naar Knaphullet er syet færdigt, sluttes der ved den indvendige Side med en Trense. Ogsaa dette Knaphul kastes sammen, inden det presses. Det er vanskeligere at faa syet end det paspoilerede, kræver adskillig mere Øvelse.

**Reversbelægning.**

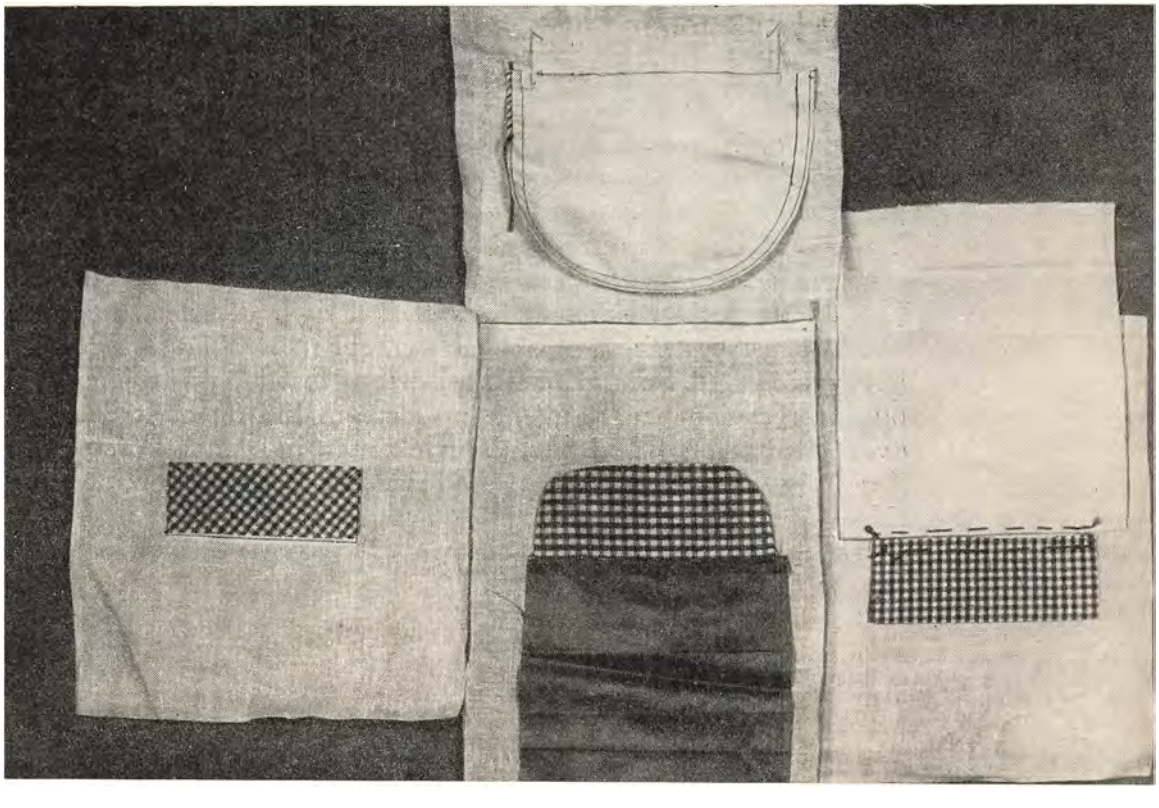
Naar Reverset er færdigpresset, sys den forreste Belægning paa, den lægges paa Retsiden af Trøjen, pas paa at ri den lidt rigeligt paa langs det pikerede Revers, stik den saa fast i Maskinen, træk den om mod Vrangsiden og ri den fast i Kanten. Belægningen skal fra Halsudskæring til Reversombuk kunne ses et Par Millimeter paa Trøjesiden, fra Ombukslinje til underste Kant skal Trøjekanten ses de samme Millimeter ned langs underste Kant. Sammensyningen maa nemlig aldrig kunne ses paa disse Steder i et Stykke velsyet Overtøj. Efter Rining i Yderkanten ris Belægningen fast ned langs Ombukket, lad det ogsaa her ligge lidt rigt,

det maa ikke trække, naar Reverset bukkes. Sluttelig ris Belægningen fast til Stivlærredet i den inderste Trevlekant med smaa Sting.

Lommerne. Lommeklapperne kan enten være opretstaaende eller hænge ned. Begge forsynes med Stivlærredsindlæg, som Kraven, og fores med Trøjeforet. Lommeposerne klippes enten af Stof eller ogsaa den ene af Stof, den anden af stærkt Shirting, eller begge af Shirting, som i den øverste Tredjedel beklædes med Stof. Klappen og den ene Lommepose anbringes ud for Lommeridsen. Retside af begge Dele mod Retside af Trøje. Husk ved den opretstaaende Klap, at denne vender nedad mod Trøjens underste Kant. Forskellen i de to Klappers Anbringelse vises paa Billedet. Stik som ved Knaphullet fra Kant til Kant af Klappen. Lommeridsen klippes op, skraa Hak i Hjørnerne. Bøj Lommeklappen paa Plads, saadan at Trevlerne vendes ind mod Vrangen. Stik en Stikning lige inden for den ombukkede Kant. Staffer den anden Lommepose paa over Klappens indvendige Trevler, buk den første Lommepose paa Plads, stik ogsaa her en Stikning i Ombukket, hæft de to Poser sammen, rund Hjørnerne af, sy dem sammen i Maskinen og kast over Trevlerne. Sy Klappens korte

Lommer.

De indsatte Lommer. Det er rigtigt, at de to Klapper ligger til forskellig Side.

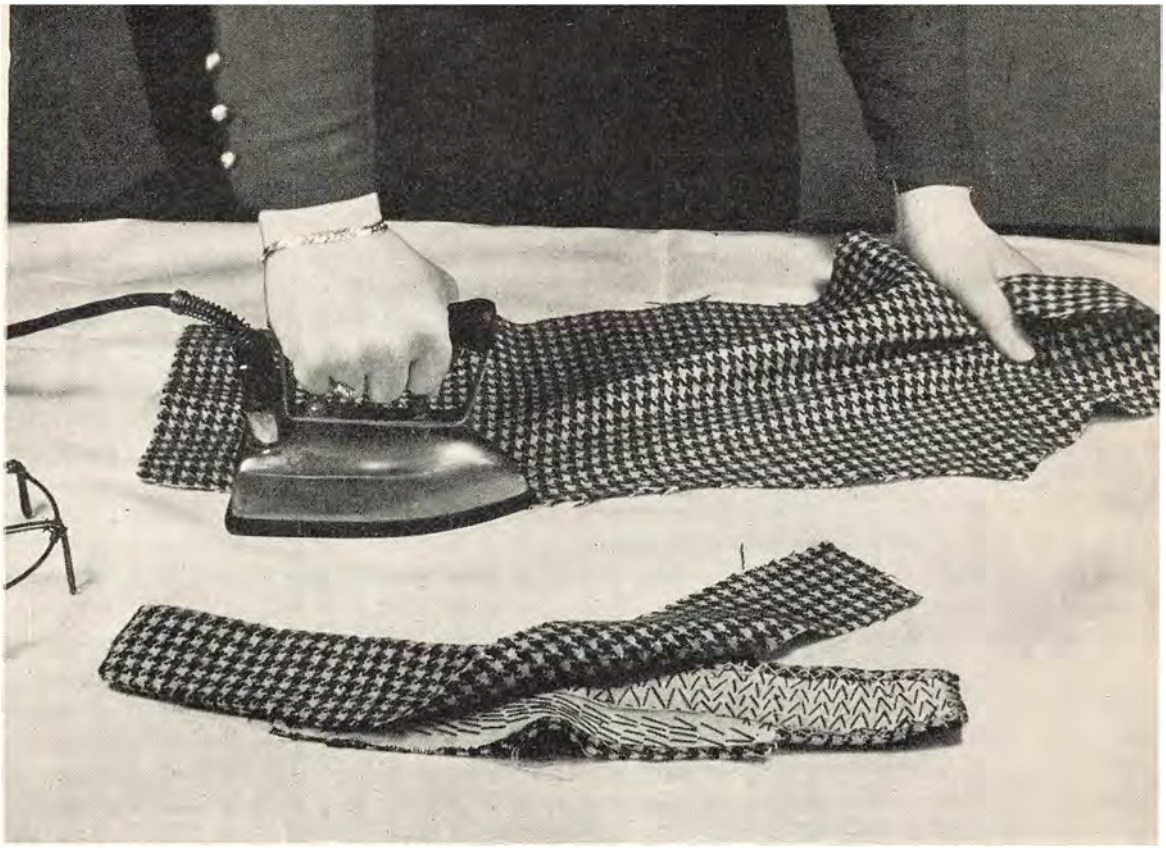


Sider fast enten med usynlige Sting eller med en Maskinstikning, skraat ind i de øverste Hjørner.

Vatindlæg. Naar Lommerne er syet færdige, sys alle Sømmene, og Foret sys sammen i Sidesømmene, alt presses godt. Inden Foret sættes i, forsynes Trøjen med Vatindlæg paa Skuldrene, vi skal jo alle for Tiden have brede Skuldre og smalle Hofter, og for at bøde paa Naturens Mangler hjælper vi med Vat. Dette maa formes lidt forskelligt efter de forskellige Figurer, meget skraa Skuldre maa bygges godt op ude ved Ærmegabets Kant. Meget smalle Skuldre maa bygges bredere ud ved, at ogsaa Ærmet forsynes med Vatindlæg i øverste Runding, lige, ret brede Skuldre trænger maaske til at højnes lidt paa Midten, saadan maa der i hvert enkelt Tilfælde tages fornødent Hensyn til, at Modens Forskrifter udføres paa bedst mulig Maade.

Nederste Kant. Trøjens Kanter bukkes om forneden. Det giver et godt Udseende, hvis der stikkes en Skraastrimmel Stivlærred ind under den ombukkede Kant, det maa dog ikke være bredere, end at Trøjens Trevlekant let kan sys fast med Krydssting, ganske som ved de svære Nederdele. Ved Belægningerne klippes Stivlærredet af, saa det er nøjagtig Trøjens Længde, Forstykkets Kant bukkes om mod Vrangen, Belægningens nederste Kant bukkes om helt nede ved Trøjens nederste Kant og staferes fast til denne. Det lille Stykke Trevlekant ved Belægningens inderste, nederste Kant sys fast med Krydssting.

Foret sys. Saa kommer vi til Foret. Dette er syet sammen i Sidesømmene og presses godt; de to cm, der blev lagt til i Ryggen, ris ned som et Læg, og Foret hæftes og ris ned langs Midten af Ryggen og hæftes fast hele Ryggen over med Naale, saa det sidder ganske glat til Yderstoffet. Dernæst lægges Forets Sømme ovenpaa Trøjens og de to Sømme paa Forstykkerne, Foer og Yderstof ris sammen helt oppe fra Ærmegabet til ca. 5—6 cm fra nederste Kant. Hæft ogsaa Forstykket godt fast over det hele, læg den overflødige Vidde ind i et Skulderlæg, der ris ned ligesom Lægget i Ryggen. Hæft Forstykkets Skuldersøm fast langs Trøjens Søm og buk Trevlen paa Ryggens Skuldersøm ind og hæft den fast over Forstykkets Trevl. Buk Trevlekanten ind langs Forstykkets Kanter og hæft disse fast saa langt ude paa Belægningen, at Foret sidder fast hele Vejen.



Træk og stræk Overærmets forreste Søm og Kravens Ombuk.

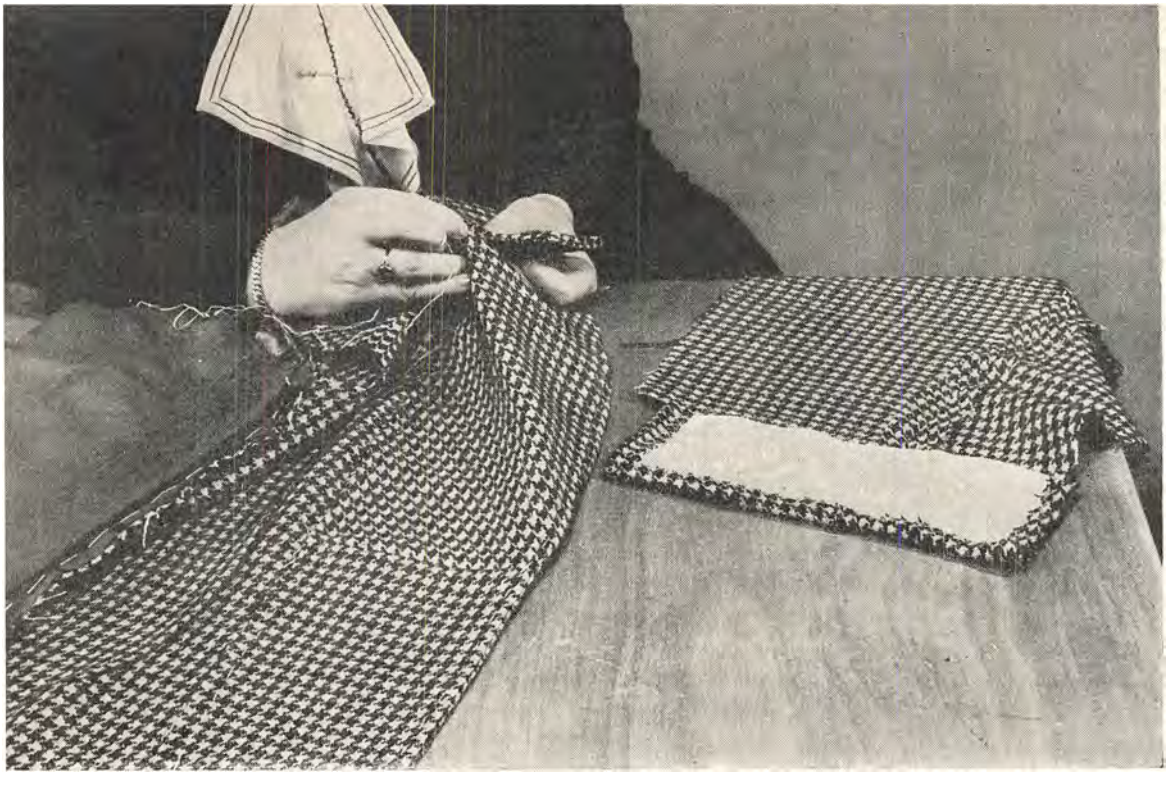
Ved Trøjens nederste Kant bukkes Foret om og hæftes til Trøjen ca. 2 cm fra underste Kant. Saa ris alle Kanter godt fast, og Trøjen prøves. Foret maa ikke stramme et eneste Sted. Hvis det passer, staferes det til hele Vejen rundt.

**Staffering.**

Stafferingen udføres som Sømmesting, men man holder Stoffet modsat, da det vilde være umuligt at faa fat, hvis man skulde gribe om Trøjens Stof, det falder naturligere at gribe om Trøjens nederste Kant.

**Krave.**

Trøjen er nu færdig paa nær 2 svære Ting; Kraven og Ærmerne. Af Kraver er der klippet en Underkrave, en Overkrave samt en Krave af Stivlærred ,taget paa skraa. Ombukslinjen fra Mønstret tegnes af paa Stivlærredet, og dette og Underkraven ris sammen langs denne Linje og langs Midten. Saa presses Kraven og strækkes godt i den underste Kant, fugt den godt og træk og stræk den med den venstre Haand saa meget, at den bukker sig ganske naturligt om Ombukslinjen. De maa endelig presse den helt tør, saa den ikke igen skrumper sammen. Naar den er presset



Reversbelægningen er syet paa og vendt, det sidste Stykke Krave stafferet fast. Ærmerne er gjort i Stand med Stivlærred. Foret er riet fast i Sømmene.

færdig, skal den pikeres først lodret frem og tilbage fra Midten ud til Siderne, men kun fra yderste Kant ned til Ombukslinjen. Fra Ombukket til nederste Kant sys vandrette Sting. Pres godt. Klip Stivlærredet af langs de yderste Kanter, ca. ½ cm fra Kanten, buk Trevlen om og sy den fast paa Stivlærredet med Krydssting. Ri Overkraven paa lidt rigeligt i Kanten, ligesom ved Reverset, saa er De fri for, at Kraven vil vende i Kanterne under Brugen, buk Overkravens Kanter ind og staffer Kanterne usynligt sammen. Hvis Overkraven er af Fløjl, bukkes Trevlekanten om mod Vrangen og sømmes fast her, uden Ombuk af nogen Art. Ved Kravens nederste Rand maa Kanterne kun stafferes sammen saa langt hen, at Trevlen, der er tilbage, har samme Længde som Trevlekanten ved Halsudskæringen. Ombukslinje paa Krave og Revers falder sammen. Kraven ris nu i Trøjen, Underkrave mod Trøjens Retside, og der prøves for at se, om den sidder tilpas højt i Nakken. Hvis den er for høj, kan den flyttes lidt ned paa Trøjen, men pas paa, at den stadig ligger godt til i Nakken, maaske skal Ombukket ogsaa bukkes en lille Smule udad, disse Smaarettelser markeres og rettes, inden Kraven sys i

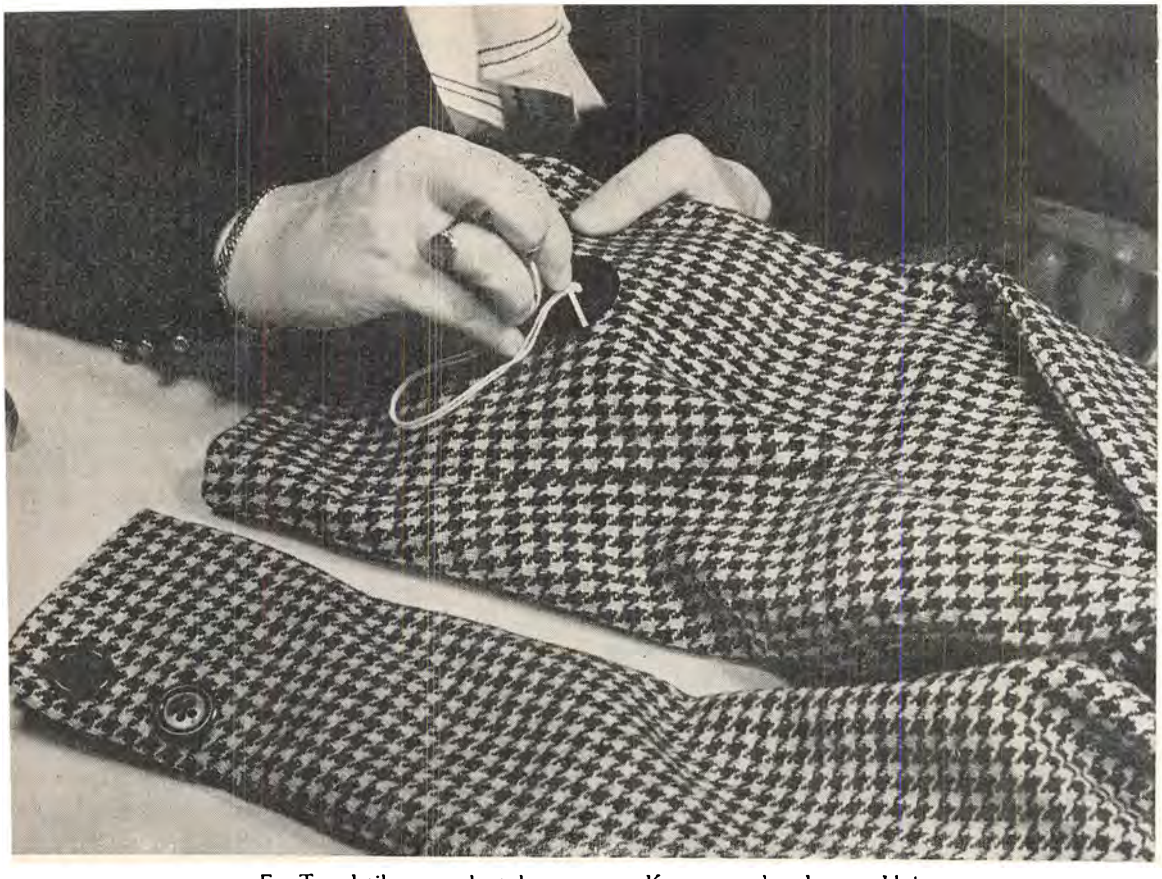
Maskinen. Naar den er syet, presses Trevlekanterne godt fra hinanden, og Overkravens Trevl ris fast. Trøjens For trækkes paa Plads og stafferes fast til Overkravens Stof.

Saa kommer den sidste Del: Ærmerne. Disse skal presses i Facon, inden de sys sammen. Underærmets forreste Kant presses lidt ind ved Hjælp af et vaadt Stykke, Overærmets Forsøm snippes og strækkes ved Presning. De to Kanter ris sammen og sys i Maskine, ogsaa Underærmets Kant snippes inden Presningen. Ærmets Bagsøm hæftes sammen, mens Ærmet ligger paa Bordet. Ri Ærmet i Trøjen og prøv Længden og Vidden til. **Ærmerne.**

Hvis Ærmet skal forsynes med Opslag, kan Bagsømmen sys sammen og presses og Ærmets nederste Kant gøres i Stand ved Hjælp af en Skraastrimmel Stivlærred ca. 4—5 cm bred. Den sættes jævnt rundt i Ærmet i Ombukningslinjen og sys fast i den øverste Kant i Sømmene. Ærmets Stof bukkes ind over Stivlærredet og sys fast med Krydssting. **Manchet.**

Foret er stafferet paa, Krydsning i Ryg og paa Skulder. Ærmeforet er hæftet med Naale. En Vattrekant er sat ind paa Skulderen. Formen vises paa Billedet.





En Tændstik er god at lægge over Knappen, det danner Hals.

Hvis Ærmet skal danne Overfaldsslids som paa den afbildede Model, ris Stivlærredet paa, inden Ærmets Bagsøm sys sammen.

**Overfalds-ærme.**

Stivlærredet har Slidsens Bredde. Den nederste Kant ordnes med Krydssting, og op langs Bagsømmens Kanter klippes Stivlærredet af ca. 2 cm inden for Trevlekanten; ogsaa her bukkes Kanterne om og sys fast med Krydssting. Der klippes et Hak ved hver Side ind til Stivlærredets øverste Kant. Bagsømmen sys sammen og presses, og Foret sættes i.

**Ærmet fores.**

Læg Vrangside af For mod Vrangside af Ærme og ri Foret fast langs Forsømmen. Begynd ca. 3—4 cm fra nederste Kant og hold op en 5—6 cm fra øverste Kant. Træk Foret ind i Ærmet, ri Ærmet i og prøv Trøjen. Ærmets overflødige Vidde fordeles ganske jævnt over Skulderen. Prøv Ærmet godt til efter Riningen, pas paa, at der hverken danner sig Tværfolder eller Længdefolder, ri hellere et Ærme om en 3—4 Gange i Stedet for at sy det i, naar det ikke sidder helt godt. Naar det saa sidder, sys det i Ma-

**Ærmet sys i.**

skinen, husk det sys fra Ærmesiden som alle andre Ærmer, og Ærmesømmen presses forsigtigt ind mod Ærmet. Her maa De bruge en Pressepude eller vikle godt med Klude om Ærmebrædtets Spids, saa De ikke tager Rundingen af Skulderen.

Tilsidst trækkes Foret paa Plads, hæftes med Naale og stafferes til i Maskinsyningen. **Foret stafferes til.**

Trøjen faar et sidste Efterpres og skulde gerne kunne staa for Kritik.

Fremgangsmaaden er den samme ved Syning af al Slags Overtøj, saa egentlig er dette lettere Arbejde, naar først man har sat sig grundigt ind i Detaillerne. Men husk altid: gaa aldrig paa Akkord, det kræver lang Tid at sy godt Overtøj.

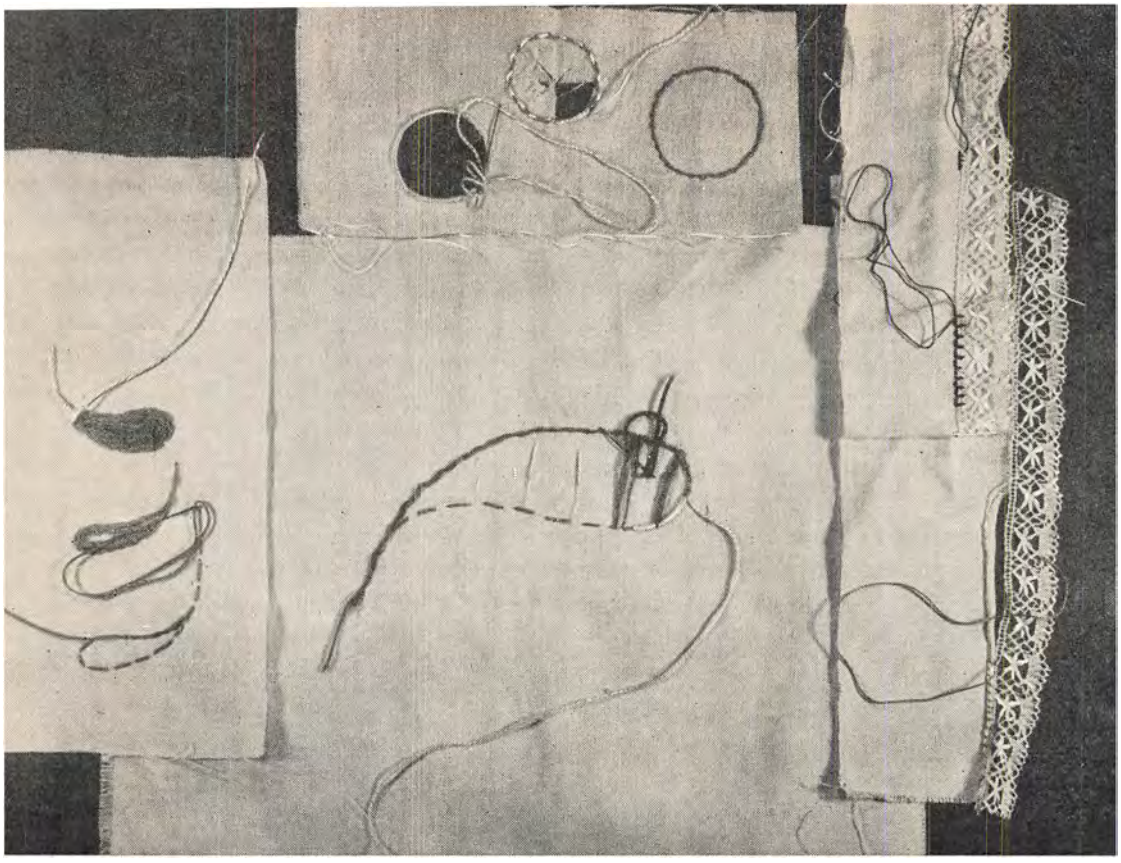
Knapper sys altid i Overtøj med »Hals«, det vil sige, Traadene trækkes ikke helt til ved Syningen; der dannes derved et Mellemrum mellem Knap og Stof. Det sidste Sting man syr gennem Knappen, sys ikke gennem Stoffet, men Traaden trækkes ud i Mellemrummet og vikles fast om Traadene, der holder Knappen paa Plads. Det er lettest ved Paasyningen at lægge en Tændstik over Hullerne og sy over denne. Inden Beviklingen af »Halsen« trækkes Tændstikken ud. **Knapper.**

Husk at Knappen altid sys paa enten saaledes, at Stingene danner Kryds ovenpaa Knappen, eller ved, at de ligger ved Siden af hinanden som 2 Streger; alle andre Maader duer ikke, da Slidstyrken ikke fordeles jævnt, og Knappen derved hurtigere gaar af.

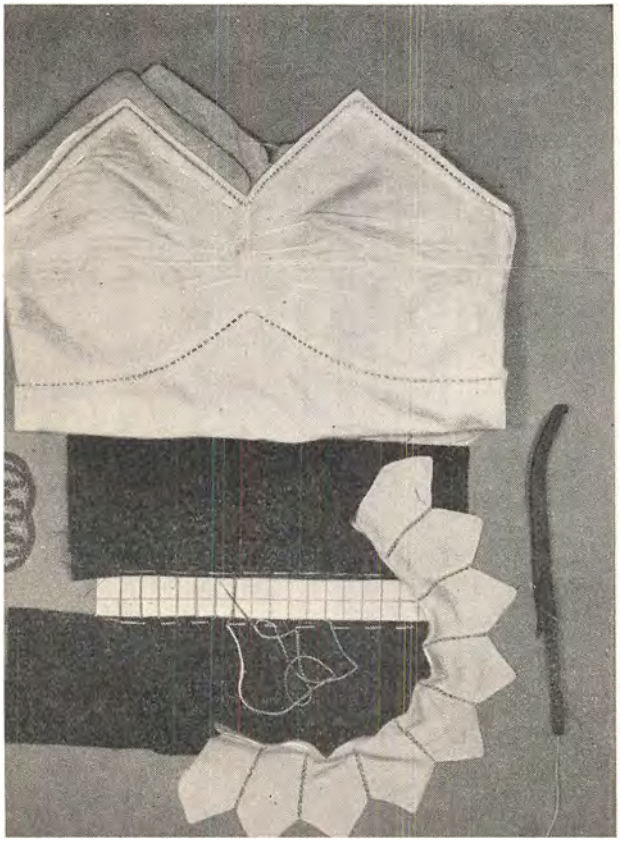
**Undertøjet.**

Kan det betale sig at sy Børnenes og sit eget Linned? Svaret maa blive et absolut Ja, men der følger straks et Hvis efter. Nemlig kun hvis De raader over en virkelig god, moderne Maskine. Hvis De kan anskaffe et Siksakapparat til Deres Maskine, kan det betale sig for Dem at sy alt Deres eget og Smaapigernes Tricotinelinned, men hvis ikke vil jeg fraraade det, Sømmene bliver for klodsede, hvis de sys almindeligt.

Husk, hvis De syr i Tricotine: altid meget fin Naal og meget fin ægte Silke; en grov Naal skærer Stoffets Masker i Stykker og gennemhuller det. Det var Tricotine, men selvfølgelig findes der jo andet Stof til Linned, selv om man efterhaanden synes, at Tricotine er det letteste at have med at gøre i det daglige Liv. **Tricotine.**



Nogle forskellige Slags Haandbroderi — engelsk — fransk — Richelieu-broderi. Paasyning af Knipling med Rullesøm og Kniplingssyning.



En yndet Udsmykning er Stanghulsøm eller Rouleau-Motiver.
Stanghulsømmen bliver helt akkurat, hvis den sys over kvadreret Papir.
Rouleauen vendes ved Hjælp af Sejlgarn.

Haandsyet Linned.

De kan til Dem selv fremstille smaa Vidundere af Undertøj dels i Silke, dels i Kammerdug. Det kan selvfølgelig betale sig at sy disse Stykker selv. Her vil vi slet ikke nævne Ordet Maskine, det vilde nemlig være Profani, saadant Linned maa udelukkende sys i Haanden. De skulde for Resten en Gang prøve, det er et meget morsomt Arbejde, og hvis De syr smukt, er Resultatet altid saare skønt. De skulde prøve at sy et Par Sæt i Kammerdug, og til Besætning vælge Tønderkniplinger; de er slet ikke saa dyre at anvende, og De støtter en god Sag ved at bruge dem.

Broderi.

Som Broderi skulde De sætte enten nogle Motiver i Hvidsøm eller i udsyede Hulsømme. De kan tro, De vil blive misundt, naar De viser Vidunderne frem. Til Silken vil jeg foreslaa Udsmykning i rigtigt Broderi, smaa sirlige Tunger i Kanten, og et Motiv, udført enten i fransk eller engelsk Broderi, alt syet i Silke i Linnedets Farve, et lønnende Arbejde.

Pyjamas.

Nattøjet til Børnene kan det ogsaa lønne sig at sy, det er jo i Reglen Pyjamas for Tiden. Sy helst For- og Bagsøm i Benklæderne med Indersøm, saa kan De sy Skridtsømmene med franske Sømme. Husk at bruge Indersømapparat til Maskinen, det gaar meget hurtigere, end hvis De syr paa gammeldags Manér. Ved at anvende Indersøm slipper De for de mange sammenklumpede Stoflag i Skridtet. Ellers frembyder Syningen ingen Vanskeligheder.

Drengeskjorte.

Endelig er der Drengeskjorten. Den er slet ikke saa slem at sy, som den ser ud til, men husk paa, det er et Præcisionsarbejde, alt skal udføres meget nøjagtigt. Ved Klipningen passes der paa, at forreste og bageste Midte samt Ærmets Midterfold ligger traadlige; disse Dele klippes paa langs af Stoffet. Bærekrave, Manchetter og Krave klippes paa tværs i dobbelt Stof, og her klippes ogsaa traadlige.

Skjorteryg.

Paa Ryggen, den saakaldte Bagbul, ordnes Midterlægget, der stikkes ca. 10 cm ned som et Wienerlæg; den ene Bærekrave sættes paa, underste Kant af Bærekrave mod øverste Kant af Skjorte, Trevlerne vender ud mod Retsiden. Hen over disse stikkes saa den anden Bærekrave, hvis underste Kant i Forvejen er bukket om.

Dernæst ordnes Slidsen i Forbullens Midterfold.



Bærekraven er syet paa 1ste og 2den Gang. Belægningen er syet paa Forstykkerne.

**Belægningerne paa Forstykket.**

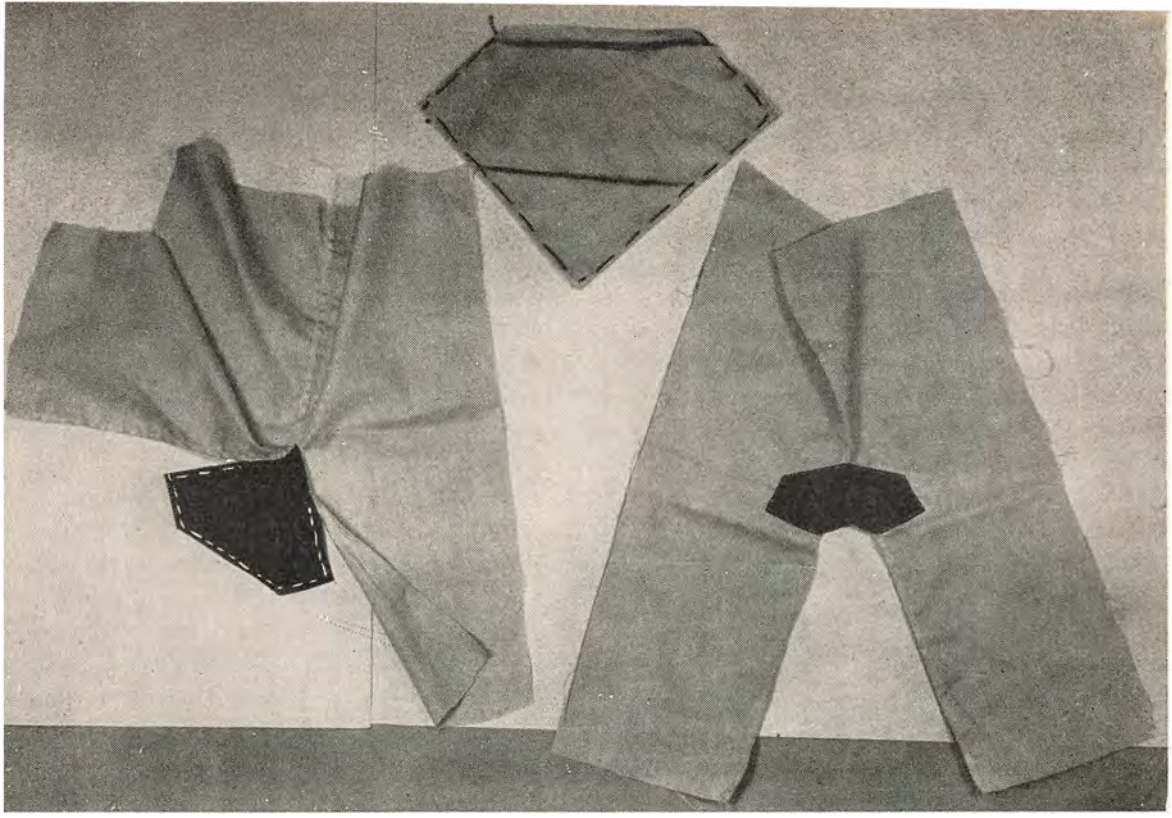
Underbelægningen paa højre Side har samme Længde som Slidsen. Overbelægningen paa venstre Side er ca. 5 cm længere, dette Stykke skal bruges til det kantede Stykke forneden. I Slidsens Bund klippes en Tværridse i Læggets Bredde fra Midterfold ud mod højre Side. Belægningerne sys paa, Retside af Belægning mod Vrangside af Skjorte, begge vendes om mod Retsiden, Trevlekanterne bukkes ind, og de stikkes paa med 2 Stikninger i Kanten, Overbelægningens nederste Kant bukkes om enten i Spids eller lige over, den lægges hen over Underbelægningen, det nederste Stykke ris fast paa Skjorten, og Stikningerne fortsættes, saaledes at Slidsen er bukket helt sammen ved den nederste Kant. Samtidig anbringes en paastukket Lomme oppe i venstre Side.

Sidesømmene sys sammen med alm. Indersøm, lad ca 15—20 cm staa aaben forneden. Skjorten sømmes med en smal Søm forneden og op langs det aabne Stykke i Siderne. Forbullen, hvis Hjørner er rundet af, er lidt kortere end Bagbullen. Den forreste Bærekravedel sys til Forstykkerne paa samme Maade som ved Ryggen.

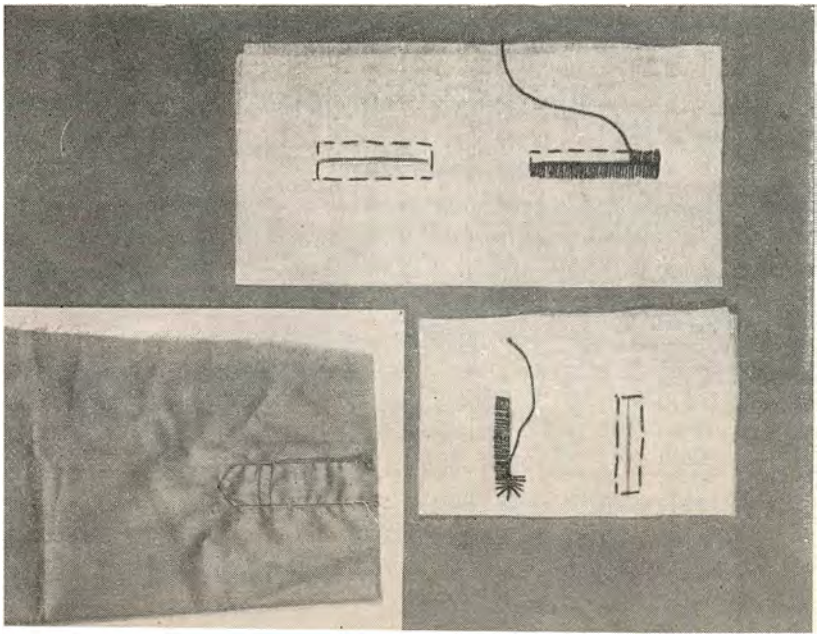
**Spjæld.**

Spjældet sættes i ved underste Kant af Sidesømmene.

Spjældet klippes ca. 8 cm i Kvadrat. Den ene Trediedel er klippet af, Trevlekanten er bukket om og riet, Spidsen, der sidder overfor den afklippede Side af Spjældet, anbringes mellem Skjortesømmene, Vrangside mod Vrangside, den kastes til i ca.



Skjortespjældet. I. Spjældet deles og ris. II. 1/3 er kastet til. III. Vrangsiden er syet fast.



Knaphuller til Linned. Øverst det vandrette med Trense i den ene Side og nederst det lodrette Knaphul med Trenser for begge Sider.

1/3 af Spjældets Længde. Resten af Spjældet bukkes om mod Vrangen af Skjorten ris fast lige hen over Kastningen. Til Slut stikkes Spjældet fast langs hele den ombøjede Kant.

**Krave.** Reverskraven, der er syet sammen og vendt, ris paa Skjorten, første Gang sættes Retside af Krave mod Vrangside af Skjorte, anden Gang bukkes Kravens anden Side ned over Trevlen og stikkes fast her.

**Ærmer.** Ærmerne forsynes med samme Slids som Skjorteblusen og med enkelt eller dobbelt Manchet. Ærmet ris i, Søm mod Søm; lad Ærmet staa ca. 1 cm udenfor Ærmegabets Kant. Naar Ærmesømmen er stukket, kradses Syningen godt ud, Ærmets Trevl bukkes smalt ind og ris ned paa Skjorten og stikkes fast. Til Slut sys Knaphullerne. Der er to forskellige Slags, de lodrette med en Trense for hver Ende, de anbringes ned i Slidsen, de vandrette med en Trense for den inderste Ende, 5—7 Sting i Rundingen ud mod Kanten af Stoffet, de sys i Manchet og Krave.

## Børnenes Tøj.

Som man gemmer det bedste til sidst, saadan har jeg ladet Børnenes Tøj vente til sidst, for Haanden paa Hjertet, mine Damer, findes der en dejligere Beskæftigelse end at sidde ved sin Maskine og sy nogle rigtig lækre Ting til de kære Unger.

**Lommer til Drenge.** Et Ord, man ikke kommer uden om, naar man taler om Børnetøj, er Ordet: Smocking. Dette Broderi er lige saa uløseligt knyttet til Smaapigernes Kjoler som Lommer til Drengenes. Derfor: har De ikke syet Smocking før, saa maa det være nu, og jeg kan trøste Dem med, det er alt andet end svært, og De bliver sikkert passioneret, naar først De faar begyndt.

## Smaapigernes Tøj.

### Smocking og Korsstingsbroderi.

**Garn til Broderiet.** Smocking sys med vaskeægte Garn, Perlegarn, Amagergarn eller det danske vaskeægte Bomuldsgarn til Vaskekjoler, med Silke til Silke- eller uldne Kjoler, men i alle Tilfælde gælder det om at have en ret fyldig Traad, det ser smukkest ud, naar Ar-

bejdet er færdigt. Det er et hurtigt Broderi i Forhold til den Virkning, det giver, og Materialet er billigt i Anskaffelse, to Ting, der tæller. Udførelsen af Smocking falder i to Afsnit: et første, Rynkningen, ret kedeligt, og et sidste, Broderiet, virkelig morsomt.

**Rynkningen.**

R y n k n i n g e n. Denne skal udføres meget omhyggeligt, alle Rynkestingene skal ligge nøjagtigt under hinanden, saaledes at disse, naar Rynkningen er trukket sammen, danner smaa skarpe Læg, omtrent som et plisseret Stykke Tøj. Paa ternet og stribet Stof er denne Opgave ikke saa vanskelig, paa ensfarvet Stof maa man danne sig et Hjælpemiddel i Retning af smaa Prikker med nøjagtig ens Afstand. Man plejer at regne ca. ½—1 cm's Afstand for passende og 1—1½ cm's Afstand mellem Rækkerne.

**Paastrygningsmønstre.**

For at lette dette i Sandhed dræbende Arbejde, at sætte alle disse Prikker, har de store Snitmønsterforlag forfærdiget Paastrygningsmønstre. Disse købes nogle Steder i Metermaal, andre Steder i Ark, men for dem alle gælder det, at de klippes ud i passende Bredde, hæftes eller ris paa Vrangen af det Stof, der skal broderes, og stryges over paa dette ved Hjælp af et passende varmt Strygejern. Prøv altid først paa en lille Klud, om Prikkerne bliver tilpas tydelige. Naar Paastrygningen er færdig, trækkes Rynketraadene i. Begynd med en god, solid Knude, tag som Billedet viser lidt Stof paa Naalen paa hver Side af Prikken, eller som nogle ynder, stik ned i Prikken, stik op i Mellemrummet mellem denne og den næste og bliv saaledes ved, til alle Rækkerne er udfyldte. Der kan ikke hæftes Ende midt paa en Række, saa beregn Traaden, før De begynder. Naar alle Rækkerne er færdige, trækkes Rynketraadene fast sammen, og Stoffet trækkes lidt paa langs, saa Rynkernes Folder bliver skarpe, derefter løses Rynketraadene saa meget, at det rynkede faar den Vidde, Kjolen skal have paa dette Sted.

**Rund Halsudskæring.**

Hvis det drejer sig om en rund Halsudskæring, er det ikke nok at kunne løse Rynkerne saa meget, som Halsens Vidde angiver. Rynkerækkernes Vidde skal jo være større nedefter paa Kjolen, det er derfor bedst at klippe et nøjagtigt Mønster i stift Papir efter Kjolens Facon foroven og fordele Rynkerne nøjagtigt paa dette Stykke. Smockingen sys, mens Stoffet er riet paa Papiret. Det

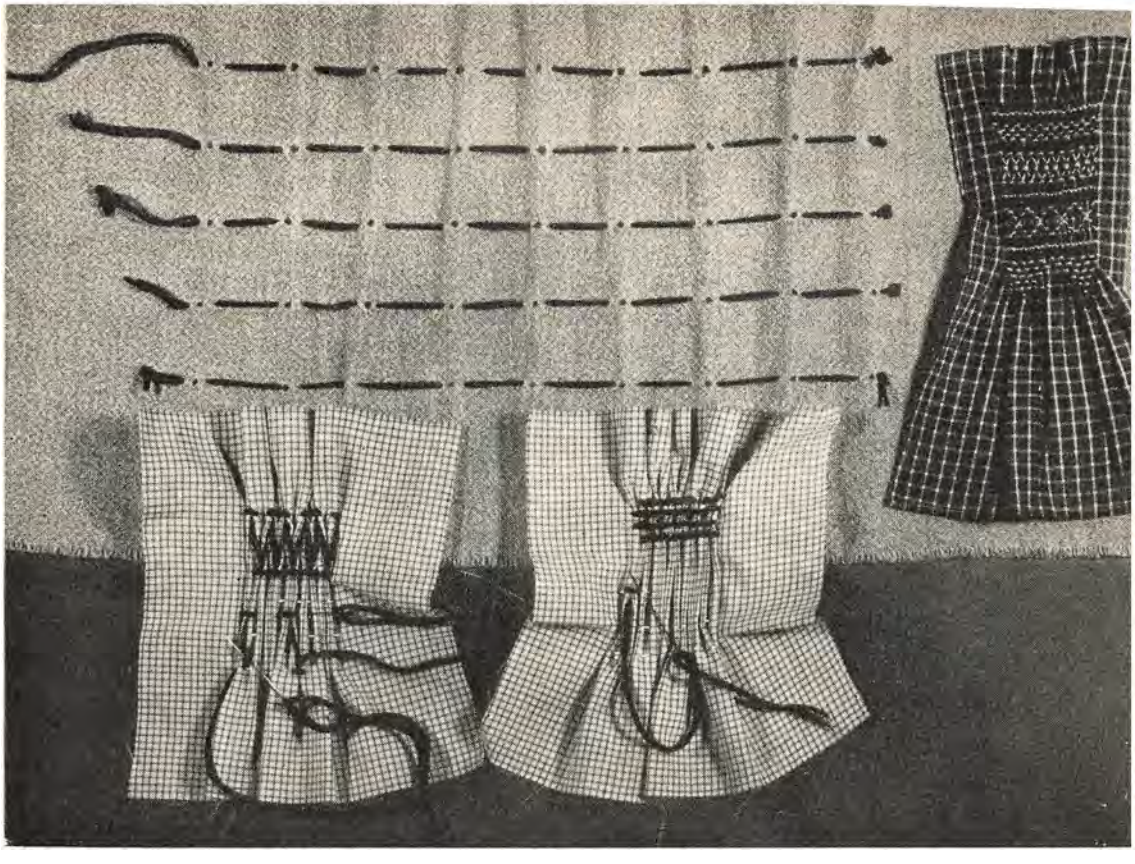


Paa Billedet vises, hvordan Rynkerne fordeles nøjagtigt og fæstes til det stive Papir, der har samme Facon som Halsudskæringen.

kræver lidt Øvelse at faa Stingene akkurate, fordi Rynkerne ligger mere eller mindre spredte, saa vent med denne Smocking, til De er øvet i den almindelige lige.

**Smocking.**

Smocking. Alle de her viste Smocksting syr man fra venstre til højre eller med andre Ord bort fra sig selv. For dem alle gælder det, at der stikkes op fra Vrangen i den første Rynke; der begyndes med en forsvarlig Knude, og alle Stingene sys fra Rynke til Rynke; som Hovedregel gælder, at der ved hvert nyt Sting tages en ny Rynke



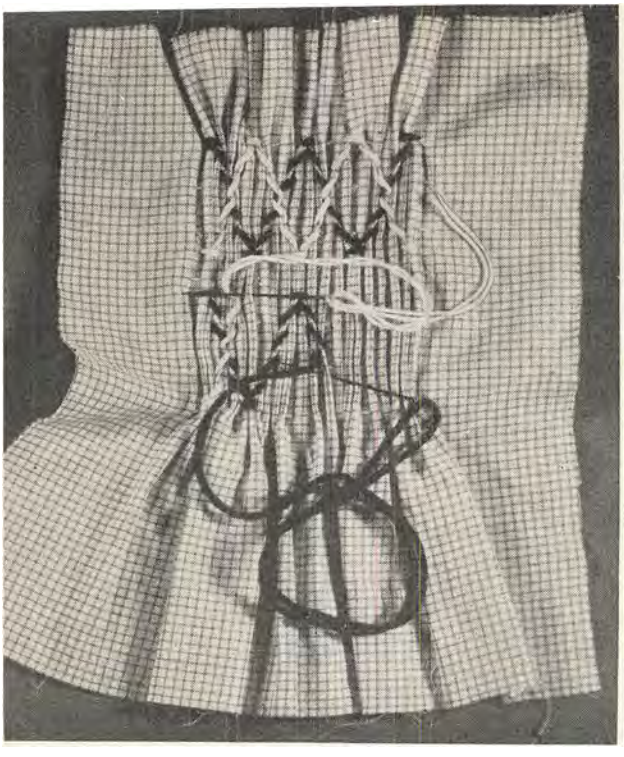
Smoking — Rynker i ensfarvet Stof. — Sildebenssting. — Alm. Vaffelsyning og de færdige Sting.

paa Naalen, derved fremkommer det elastiske ved Syningen. Endehæftning foretages paa Vrangen ved at sy et Par Sting i den Rynkeryg, hvor Naalen stikkes ned. Ved Endehæftning kan man for at være helt sikker paa, at det skal holde godt, lade et Stykke Traad hænge og sy denne Traad fast i Rynkeryggen med almindelig Sytraad.

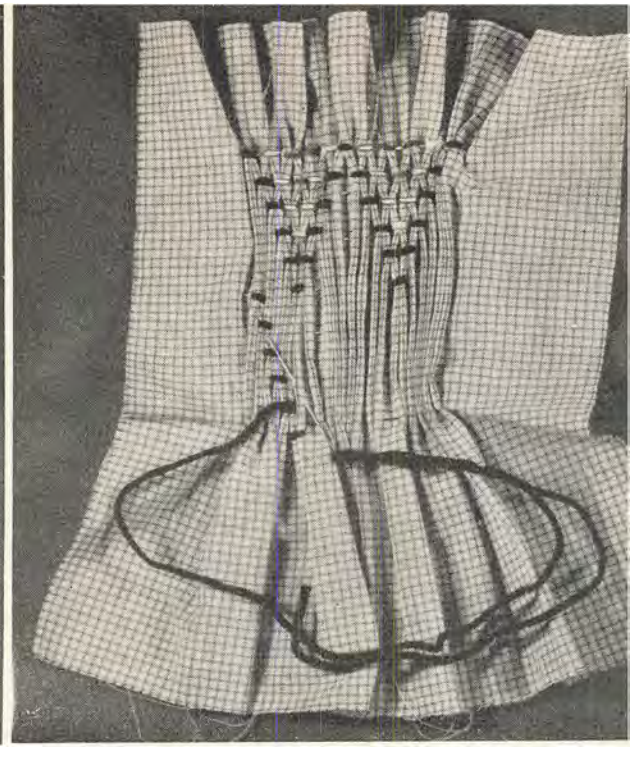
## I. Almindelig Vaffelsyning.

Alm. Vaffelsyning.

Læg Traaden til venstre, stik Naalen ind omkring den næste Rynke, men stik den en lille Smule skraat ned mod højre Side — Naalespidsen stikkes ud mellem 2den og 1ste Rynke — træk blødt til. Læg Traaden til højre, stik Naalen ind om næste Rynke, men lad denne Gang Naalespidsen pege lidt mod venstre, bliv saaledes ved. Altsaa Traad til venstre, Naalespids til højre, Traad til højre, Naalespids til venstre.



Firkanter.



Vaffelrynker.

## II. Sildebenssting.

Sildebenssting.

Læg Traaden til venstre, stik Naalen ind om 2den Rynke lige overfor, hvor Traaden sidder og stik op mellem 1ste og 2den Rynke. Træk til. Der danner sig et Stikkesting om de to Rynker, og Traaden sidder mellem Rynkerne. Læg Traaden til venstre, stik Naalen ind om Rynke Nr. 2, men saa langt nede som Stingene skal være lange, stik ogsaa her op mellem Rynke Nr. 2 og Nr. 1. Træk Traaden til. Der ligger et langt, skraat Sting. Læg Traaden til højre, stik Naalen ind om Rynke Nr. 3, stik op mellem Nr. 3 og Nr. 2. Naalen peger lige mod Dem selv. Træk til. Læg Traaden til højre og sy et langt Sting i Højde med det første. Fortsæt saaledes skiftevis med korte, lige, og lange, skraa Sting. Det eneste, der skal passes paa, er, at Traaden, mens Stingene i højre Side sys, ligger til højre, og til venstre, mens Stingene i venstre Side sys.

## III. Firkanter.

Firkanter.

1ste Sting som ved Sildebensstingene. 2det Sting: Læg Traaden til venstre, stik Naalen ind om 3die Rynke, en eller to Terner længere ned mod højre Side, efter som Firkanten skal være stor

eller lille, stik Naalen lige ind og træk den ud mellem 3die og 2den Rynke, sy det næste Sting paa samme Maade om 4de Rynke, bliv saaledes ved, til Firkanten er stor nok. Slut med et lige Sting som ved Begyndelsen. Der skal være et lige Antal Sting. Næste Række sys paa samme Maade, men fra højre til venstre. Paa denne Maade dannes den første Række Trekanter. Den næste Række sys paa samme Maade, men det første Sting lægges i højre underste Hjørne, Midterstingene krydser med Stingene fra første Syning.

## IV. Vaffelrynker.

Vaffel-rynker.

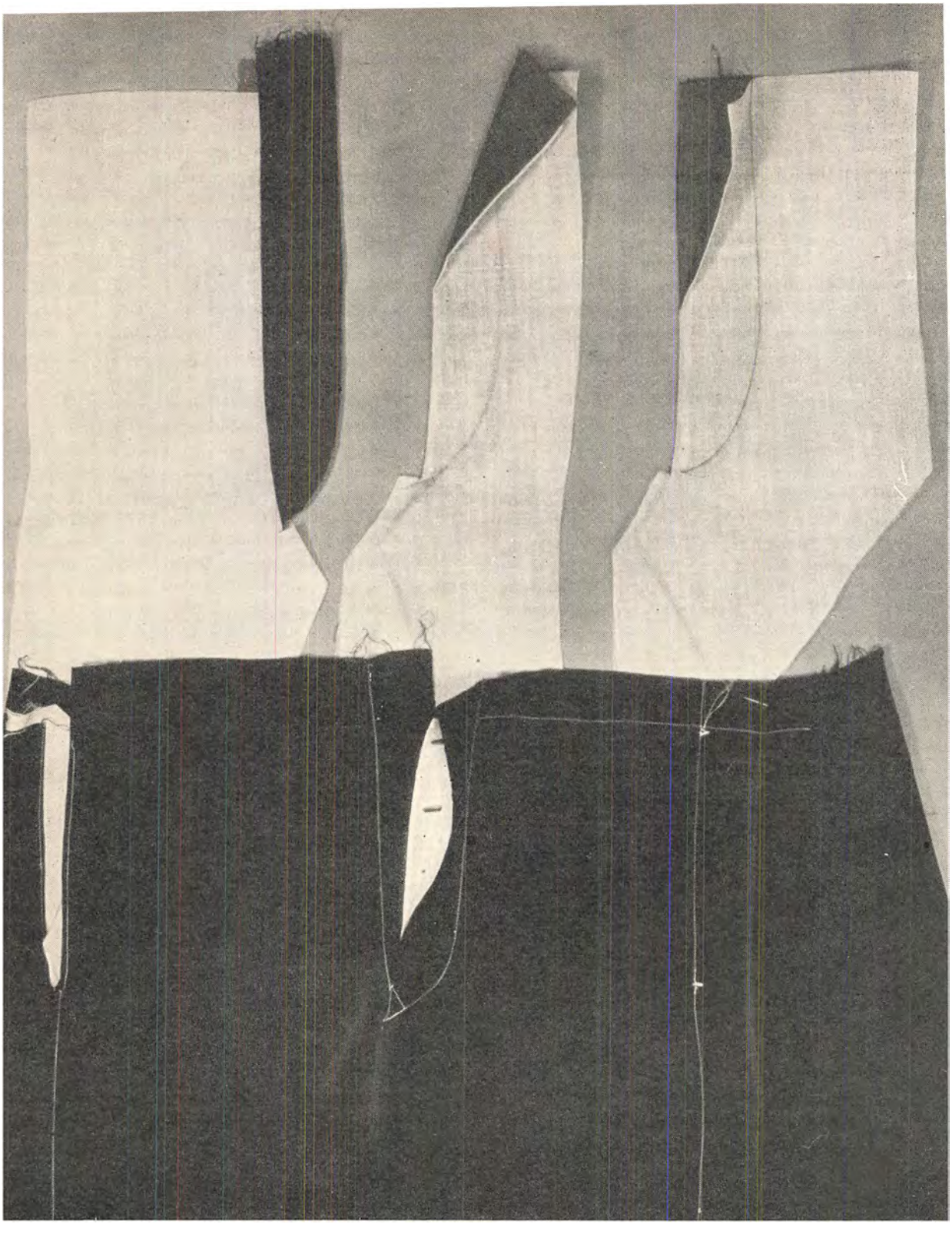
Læg Traaden til venstre, stik Naalen ind om 2den Rynke lige overfor, hvor Traaden sidder, og stik den saa langt ned i Rynken som Afstanden mellem Stingrækkerne, stik Naalen ind paa forreste Side af Rynke Nr. 2, træk til. Sy et Sting Mage til om Rynke Nr. 3, og bliv ved saaledes et lige Antal Gange, sy lige saa mange Sting fra højre til venstre, der er derved dannet en Trekant. Sy videre paa denne Maade saa mange Trekanter, der er Plads til. Sy næste Række Trekanter. Begynd over 2den og 3die Rynke. Pas paa, at det Sting paa Vrangen, der forbinder sidste Sting i denne Trekant med første Sting i næste, ikke bliver for stramt. Bliv ved med at sy Trekanter inden i hinanden, til der ikke er flere Rynker tilbage. Ved de sidste Udfyldninger maa der hæftes for hver Gang, ikke stikkes under paa Vrangen.

Ellers kræver Smaapigernes Kjoler nøjagtig samme gode Udførelse som de Voksnes. Husk altid en god bred Søm forneden og eventuelt et Par ekstra Læg, der godt kan gaa ind i Kjolens Udsmykning; det er rart at have saa meget som muligt at lægge ned af. Og saa altid saa vidt muligt et Par Benklæder af samme Stof som Kjolen. Elastik foroven og forneden, husk at bruge Skraastrimler til Kantningerne, Ombuk kan aldrig falde.

## Drengenes Tøj.

Korte Drenge-bukser.

Ja, mine Smaapiger kan jeg nok sy til, men Drengene, nej, det gaar aldrig, deres Tøj kommer aldrig til at sidde, hvis jeg selv gaar i Gang med det. Hvorfor tror De nu det, mine Damer? Det at sy et Par Drengebukser, en Jakke eller en Matrosbluse er



Gylpen paa Benklæderne. I. Knapstykke. II. Knaphulsstykke foret. III. Knaphulsliste sat fast indvendig. — Forneden den færdige Lukning.

saamænd ikke det mindste sværere end at sy Pigernes Kjoler; der er forskellige Detailler, som De skal være inde i, og saa er det absolut ikke mere indviklet at faa Drengene til at se velklædte ud end Pigerne, og een stor Fordel er der ved at sy Drengetøj, der er ingen skiftende Moder, naar De en Gang har sat Dem ind i Syningen, er det som med Overtøj, De kan det for Livet, det er stadig den samme Maade, det udføres paa.

Lad os begynde med et Par almindelige korte Benklæder. Disse synes jeg i det mindste enhver Mor skulde kunne sy til sine Drenge, og ved selv at sy dem har De den store Fordel altid at have Tøj til en ny Bagklædning, naar den første er blevet slidt op.

Klipningen foregaar som altid efter et godt Mønster. Pas godt paa Traadretningen, læg endelig Mønstret nøjagtig paa efter Anvisningen, kontroller Længden fra Hofte til Benklædernes nederste Kant, læg passende Sømmerum til forneden og ellers almindeligt som ved Dametøj, klip Stoffet, ri det sammen og prøv, hvis ikke De er sikker paa, at Mønstret passer. Naar dette er overstaaet, gøres Benklædernes forreste Kant i Stand, dernæst sættes Lommerne i Siden, og til sidst sys Benklædernes Sømme sammen.

Gylpen.

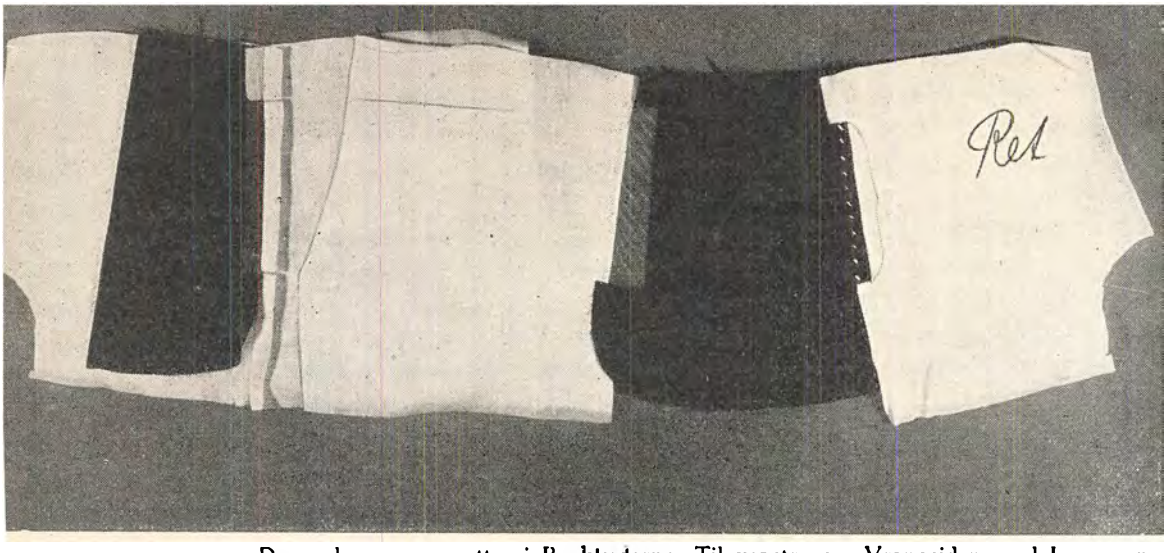
Til de forreste Benklædedele klippes først de forskellige Dele til den skjulte Lukning, den saakaldte Gylp. Denne har den Facon, der er optegnet paa Mønstret. Knapstykket, der bestaar af et Stykke Yderstof og et Stykke For, sidder paa højre Benklædedel.

Knaphulsstykket.

Knaphulsstykket, der bestaar af to Stykker Forstof og et Stykke Yderstof paa venstre Side. Alle 5 Dele klippes som almindelig med Sømmerum. Dog maa der gerne ved nederste Spids klippes lige over, ca. 2 cm under Spidsen.

Til venstre Side sys først Forstykket og Yderstoffet sammen ved forreste Kant. Stykkerne vendes, presses, og der sys 3 à 4 Knaphuller gennem disse to Stykker. Ret af Knaphul mod Yderstoffet.

Det Stykke For, der er tilovers til denne Side, lægges Ret mod Ret langs Benklædernes forreste Kant og stikkes fast her ca. ½ cm fra Kanten. Klip et Hak, hvor Stikningen holder op, og vend Foret om mod Vrangen, træk det saa langt ind, at Yderstoffet ses som en Kant paa Vrangsiden, ri Foret fast i Yderkanten og i den inderste Kant. Pres godt. Ri Knaphulslisten fast, Yderstofsiden mod Forstykket paa Benklæderne, Kanten af denne ligger




Drengelommerne sættes i Benklæderne. Til venstre ses Vrangsiden med Lommerne foldet sammen.

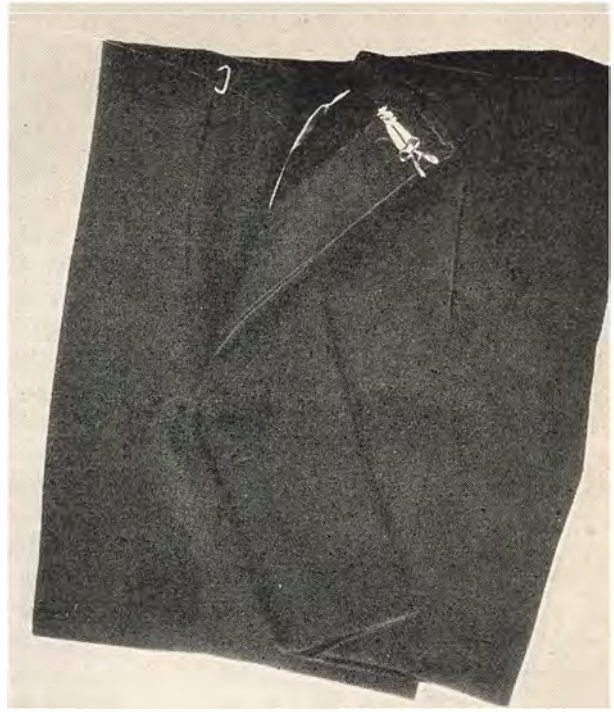
langs med Sammensyningen af For og Yderstof, altsaa en Ubetydelighed inden for Benklædernes forreste Kant. Stik en Stikning paa Retsiden af Benklæderne efter Mærkerne i Mønstret, Stikningen gaar gennem alle fire Lag. Til Slut sys en Trense mellem hvert Knaphul for at holde Knaphulslisten paa Plads, naar Benklæderne er lukket.

**Knapstykket.**

Højre Side Knapstykket. Forstof og Yderstof sys sammen, Ret mod Ret ved den yderste buede Rand, de vendes og stikkes i Kanten. Yderstoffet ris paa langs Benklædernes forreste Kant, Ret mod Ret. Der stikkes en Stikning, Foret vendes om mod Vrangen, ris ned over Trevlerne, og der stikkes en Stikning i Sammensyningslinjen.

**Lommerne.**

Benklædelommerne. Hertil klippes Lommeposerne efter Mønstret. Et Stykke Stof, Bredde ca. 3—4 cm, Længde Lommeaabningens Længde plus et Par cm, stikkes Ret mod Ret paa forreste Benklædedel. Der klippes et Hak foroven og forneden i Sømmens Bredde, og Lommeposens ene Kant ris paa langs Benklædernes Vrangside. Der stikkes gennem alle Lag fra Hak til Hak, Stofstriben vendes ind paa Vrangsiden, ris fast, og der stikkes en Stikning efter de paa Mønstret angivne Linjer, og Stoffet sømmes fast til Foret. Trevlen bukkes ikke ind. Den modsatte Side af Lommeposen beklædes med en Stofstrimmel ca. 3—4 cm bred. Strimlen stikkes paa uden Indbuk af Trevl. Denne Side af Lommeposen sys til bageste Benklædedel, Ret mod Ret, og presses godt.



De færdige Benklæder med skarpe Folder. Læg Mærke til Paasyning af Hægte og Malle.

Benklædedelene sys sammen langs Sidesømmene fra nederste Kant til Lommeaabning og fra Lommeaabning til øverste Kant, foroven og forneden ved Lommen sys en Trense. Skridtsømmene sys sammen og presses godt. Det lille Stykke Forsøm og Bagsømmen sys sammen, Sømmene presses godt. Benklæderne lukkes sammen, og ved den nederste Del af Belægningen stikkes gennem alle Lagene, almindeligvis stikkes en lille Trekant for at holde Gylpen rigtig paa Plads; for at gøre denne Syning stærkere sys til Slut en Trense ved Afslutningen. Den underste Kant bukkes om i passende Bredde, husk at sprætte Syningerne op, saa Ombukket ikke strammer, sy Trevlekanten fast med Krydssting. Øverste Kant af Benklæderne forsynes eventuelt med Indsyningsindlæg og fores med en Forstrimmel ca. 3—4 cm bred.



Saadan en Drengedragt kan selv en Begynder sy.

**Foer.**

Hvis Benklæderne skal fores helt igennem, sys Foret sammen med almindelige Sømme og stafferes fast langs Kanterne; hvis Benklæderne ikke fores, sættes et Skridtfor, der

gaar til nederste Kant af Lukningen foran og en Del højere op bag, det sys til med Krydssting. Til sidst sys Knapperne i foran og i den øverste Kant til Paaknapning af Selerne; ved de forreste Kanter sys en stor Hægte og Malle. Hægten sys i mellem Knaphulslisten og den forreste Kant af Benklæderne, Mallen sys til Benklædernes Vrangside, den forreste Kant stikkes gennem Sammensyningen langs Gylpen.

Jakken.

Drengejakken. Hvis De tør sy et Stykke Overtøj, tør De ogsaa sy en Drengejakke. Fremgangsmaaden er ganske den samme, kun skal De passe meget paa Ærmegabene. Endelig ikke ringe for meget, en Drengejakke skal slutte ganske nøjagtig til Armen, og Ærmets overflødige Vidde skal fordeles paa en usynlig Maade uden Rynker. Ellers gaar alt paa akkurat samme Maade som ved Overtøjet; snyd ikke for Pikeringen, hvis der er Stivlærredsindlæg, og husk at sy de ombukkede Trevler fast med Krydssting, inden Foret sys til.

Matrosblusen.

Matrosblusen skulde overhovedet ikke frembyde nogen Vanskelighed, alt er her saa ligetil, endog Ærmerne sys i, inden Blusen sys sammen, og da de er ganske glatte foroven, er der ikke engang den Vanskelighed at fordele Vidde.

Til Krave og Manchetter kan De rigtig faa Brug for det Apparat til Maskinen, der er beregnet til at sy Snore fast med. De kan tro, det gaar nemt paa den Maade.

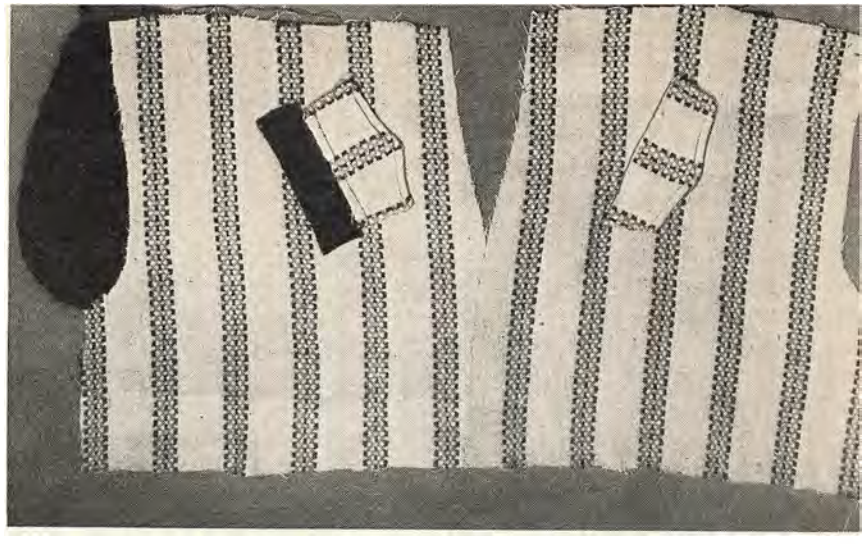
## Et Par Skibenklæder til en ung Pige.

Sportsbenklæder.

Disse sys fuldstændig som et Par Plus four til Drenge, de afsluttes forneden med en strikket Manchet, der holder Benklæderne ind om Anklen. Benklæderne har Lukning i Siden foroven, ganske som en Nederdel, dog knappes her den bageste Benklædedel frem paa forreste, saaledes at denne Side forsynes med Knapper, bageste Del med Knaphuller. Til Plus four til Drenge vil Sidesømmene kunne sys sammen i hele sin Længde, da Benklæderne har Lukning foran.

Skraa Lommer.

Lommerne sidder lidt anderledes paa Sportsbenklæder end paa alm. Benklæder, de anbringes som Regel paa skraa foran. Der klippes som til de andre Lommer Lommeposer og til disse ogsaa en Lommeklap. Lommeklapperne klippes af dobbelt Stof, sys



Saadan sys de skraa Lommer i Sportsbenklæder.

sammen, vendes og presses godt, som Regel forsynes de med et Knaphul. De sættes paa Benklæderne langs Lommeridsen, Ret mod Ret, Klappens øverste Kant vender op mod Benklædernes øverste Kant, ved den underste Side af Lommeridsen sys en ca. 4 cm bred Stofstrimmel, taget paa skraa. Lommeridsen klippes op, Skraastrimlen trækkes ind paa Vrangen, saaledes at den danner et lille Forstød paa Retsiden, der ris langs Sammensyningen, og Skraastrimlens Trevlekant sømmes fast til Lommeforet efter den optegnede Linje. Der stikkes en Stikning fra Retsiden lige ved Riningen, gennem alle Lag. Lommeklappen trækkes nedad paa Plads, ris og presses godt. Lommeposen foldes sammen, og den underste Halvdel tages med i den Stikning, der holder Lommeklappen paa Plads. Lommeposen stikkes sammen i Kanterne, der sys Trenser ved Lommeaabningens Sider, og en Knap sys i, passende til Lommeklappens Knaphul.

Efter Lommerne sys Faconlæggene, Skridtsømmene sys og til Slut For- og Bagsøm ud i et. Foroven gøres Benklæderne i Stand med en Forstrimmel, og forneden ved Benene sys et Par Faconlæg, saa lidt af Benklædernes Vidde bliver holdt paa Plads.

**Bort forneden af Benene.**

Der strikkes et Stykke Ret- og Vrangstrikning som til en Strømpebort; naar det har en passende Højde sluttes af, og det sys fast langs med Benklædernes nederste Kant. Disse kan gøres i Stand med en Forstrimmel, inden Manchetten sættes paa, eller der kan kastes over Trevlerne.

## STRIKNING

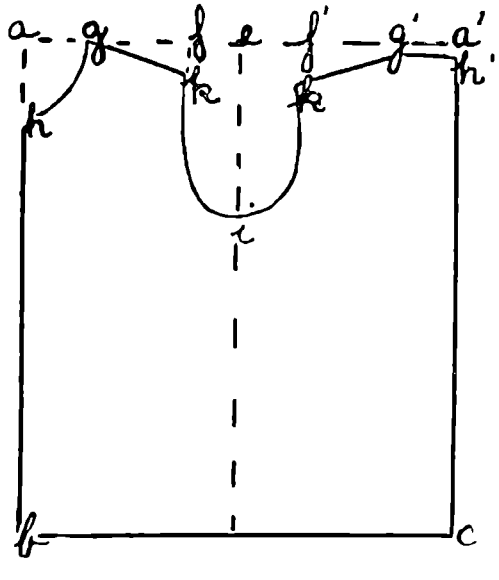
Af Ausa Block

De fleste Mennesker kan strikke, men langtfra lige smukt. For at faa det kønneste Resultat maa man tage Garn, Pinde og Strikningens Fasthed i Betragtning.

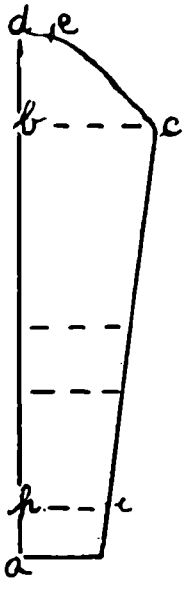
Der er ikke to Mennesker, som strikker ens; nogle strikker saa fast, at Maskerne næppe glider paa Pinden, andre saa løst, at Arbejdet hurtigt mister sin oprindelige Form.

Strikker man meget fast, tag saa et Nr. Pinde grovere end opgivet. Strikker man løst, kan dette afhjælpes ved at slaa omkring den lille Finger eller tage et Nr. finere Pinde end opgivet. Tag nøje Maal og begynd aldrig et Strikkearbejde uden først at have strikket en Prøve. Kontroller hvormange Masker der gaar paa hver Centimeter.

For at opnaa et godt Resultat, maa man ogsaa kontrollere sine egne eller sin Models Maal efter det følgende Skema.




| | |
|---|---|
| a —b | Længde. |
| b —c | ½ Hofte- eller Brystvidde. |
| a'—f' | ½ Rygvidde (5 cm under Skuldersømmen). |
| a —g<br>a'—g' | ½ Halsvidde ÷ 1½ cm. |
| a —h | ½ Halsvidde + 1 cm. |
| e —i | ½ Ærmegab + 1 cm. |




a—b Inderærme.

b—c ½ Ærmevidde + 1½—2½ cm.

b—d ½ af b—c + 2—3 cm.

d—e 2 cm.

a—h Manchet-Højde.

h—i Manchet-Vidde.

## Normalmaal for Børn.

| Alder | Bryst Vidde | Hofte Vidde | Hals Vidde | Ærmegab Vidde | Skulder Bredde | Ryg Længde Hele Længde | Ryg Bredde Yder-Ærme Længde |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 til 2 Aar | 30 | — | 11,5 | 12,5 | 11 | 20/42 | 10,5/34 |
| 2 til 4 Aar | 32 | — | 12,5 | 13,5 | 12 | 23/48 | 11 /39 |
| 4 til 6 Aar | 33 | 36 | 13,5 | 14,5 | 13 | 26/56 | 12 /45 |
| 6 til 8 Aar | 34 | 37 | 14,5 | 15,5 | 13,5 | 28/64 | 12,5/52 |
| 8 til 10 Aar | 36 | 39 | 15,5 | 17 | 14,5 | 31/78 | 13,5/58 |
| 10 til 12 Aar | 38 | 41 | 16 | 18 | 15,5 | 34/90 | 14,5/64 |
| 12 til 14 Aar | 40 | 44 | 16,5 | 19 | 16,5 | 37/100 | 15,5/68 |

Beregnet i Centimeter.

## Normalmaal for Damer.

| Størrelse | Bryst Vidde | Taille Vidde | Hofte Vidde | Hals Vidde | Ærmegab Vidde | Ryg Længde | Skulder Bredde | Yderærme Længde |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 42 | 45 | 34 | 47 | 17 | 19½ | 39 | 17½ | 74 |
| 44 | 48 | 37 | 51 | 18 | 21 | 40 | 18½ | 75 |
| 46 | 51 | 39 | 53 | 19 | 21½ | 41 | 19½ | 76 |
| 48 | 54 | 42 | 56 | 20 | 22½ | 42 | 20½ | 78 |

Beregnet i Centimeter.

**Garnvinding.** Garnet vindes saa løst som muligt. Det anbefales at lægge en Finger mellem Nøglet, man vinder. Dersom Garnet er fast vundet, forandrer det Kvalitet, bliver tyndere.

**Pinde.** Pinde og Garn bør passe sammen. Man kan give følgende Regler:

| | |
|---|---|
| 2traadet og finere Garn, | Pinde Nr. 2. 2½ (Inox) |
| 3traadet Garn, | Pinde Nr. 3. 3½ (Inox) |
| 4traadet Garn, | Pinde Nr. 3½ (Løs Strikning Nr. 3) (Inox) |
| Sværere Garn, | Pinde Nr. 4—5 (Inox). |

Der findes engelske Pinde og tyske Pinde (Inox).
Engelske Pinde: 14, 13—12—11, 9—8—7.
Tyske Pinde: 2—2½, 3—3½, 4—4½—5 (Inox).
Strømpepinde: 12—10—8,
Pr. Sæt af 5 Pinde: 3—2½—2.

Rundpinde findes i samme Størrelser og anbefales til et Arbejde med Mønsterstrikning, forudsat der kan strikkes rundt. Ligeledes anbefales Rundpinde til Strikning af Nederdele, Børnekjoler og de meget smukke færøiske og svenske Sweaters. Disse sidste kan strikkes rundt hele Vejen og bagefter klippes op ned gennem Forstykket og i Ærmegabet. Der maa da stikkes paa Maskine i Ærmegabet og helst strikkes en ekstra Belægning ned foran Knapstykket.

**Opslagning.** Man kan slaa op med enkelt eller dobbelt Garn. Som Regel slaar man op med dobbelt Garn for at danne en fast Kant. Er Opslagningen tilbøjelig til at stramme, slaa da op paa 2 Pinde, det vil gøre Maskerne længere, og de trækker sig ikke sammen under Strikningen.

Strik altid den første Pind ret og stik ind i Masken bagfra i Stedet for forfra.

Man regner, at en Pinds Længde Garn er nok til 10 Masker, men det afhænger af Pindens og Garnets Tykkelse.

Beregn altid, hvor mange Masker der gaar paa 1 cm.

For Eksempel: Slaa 20—30 Masker op, strik et Stykke paa 10 cm i Højden, det Mønster man ønsker. Man vil da kunne udregne, hvor mange Masker man skal slaa op til den angivne Vidde.

Køb altid rigeligt Garn, da man aldrig med Garanti kan faa nøjagtig samme Farve Garn igen.

Ved Strikkeopskrifter er der som Regel opgivet, hvor mange Masker der beregnes til hver 3 cm. **Forandring af Størrelser.**

Hvis Opskriften lyder paa 8 Masker til 3 cm, og man ønsker at forandre en Størrelse fra 42 til 44, slaa da 8 Masker mere op, følg ellers Opskriften. Naar Halsen er naaet, tilføj da 3 af disse Masker til hver Skulder og luk 2 Masker mere af ved Halsrundingen i Nakken.

Lav Ærmegabet 2 cm større. Forlanges der 2 Størrelser større, lægges 2 Gange Maskeantallet, der gaar paa 3 cm til.

En nem Maade at forandre en mindre Størrelse til en større paa er at benytte et Nummer større Strikkepinde end angivet i Opskriften.

For at beregne Maalene er følgende Maal væsentlige:

Længde fra Skulder til nederste Kant.

Brystvidden, taget ret løst og dertil lægges 5—10 cm.

Skulderbredden.

Ærmelængden, taget langs Sømmen paa Underærmet.

Taillevidden.

Hoftevidden.

Længden af Nederdelen.

Skal man forkorte en Størrelse, er et Arbejde blevet for langt forneden, kan man trække en Traad paa Vrangsiden og med Forsigtighed stramme denne, knække den over og trække den ud, saa Maskerne kommer til at ligge som ustrikkede Masker. De sættes da paa Pinden og lukkes af.

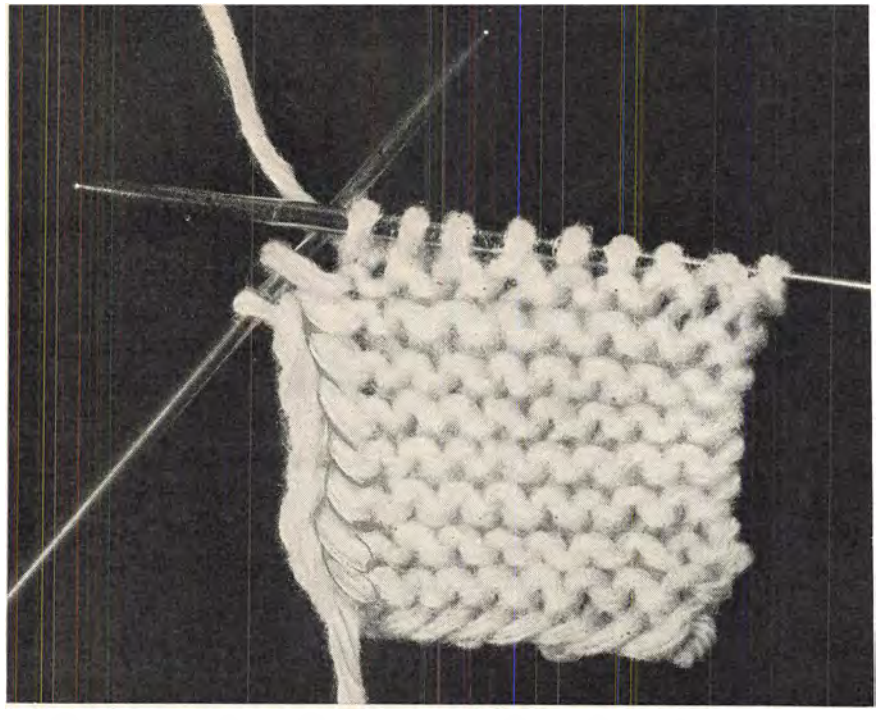
Skal man strikke en Barnekjole med Liv og Nederdel, kan det udregnes i Størrelse paa følgende Maade: Hækl en Række Luftmasker, maal disse rundt om Livet, tag saa Luftmaskernes ene Side paa Pinden, strik op til Skuldren. Luftmaskernes anden Side tages ogsaa op, og man strikker Nederdelen. Der tages her ud i hver 2—3—4 Maske, efter som man ønsker Vidde i Nederdelen.

Der lukkes altid af paa Retsiden af Arbejdet. **Aflukning.**

Ved Glatstrikning lukkes af med lige Aflukning.

Ved Ribbestrikning, for Eksempel ved Borter, lukkes af med Retstrikning i Retmasken og Vrangstrikning i Vrangmasken.

Lænkekant.



Rund Aflukning anvendes for Eksempel ved Lukning af en Taaspids. Lad ca. 6 Masker være tilbage paa Pinden, klip Garnet af med en god Længde. Strik Maskerne een for een, men træk Garnet helt igennem og lad Masken glide af Pinden. Alle Maskerne kommer derved til at sidde paa en Ring. Der lukkes med en Naal.

Kantet Aflukning. Maskerne fordeles med ens Antal paa 2 Pinde. Pindene lægges ved Siden af hinanden, og med en 3die Pind strikkes saa de 2 første Masker sammen, dette gøres en Gang til. Paa højre Pind er nu 2 Masker. Venstre Pind stikkes ind i den Maske, der sidder længst ind paa højre Pind, den trækkes ud over Pindens Spids, altsaa almindelig Aflukning. Skal en Kant lukkes særlig fast af, kan man ved hver 8de og 10de Maske strikke 2 Masker sammen.

**Kanter.**

Lænkekant. Sidste Maske strikkes ret. 1ste Maske tages vrang løs af. Eller: Sidste Maske strikkes vrang, 1ste Maske tages ret løs af.

Fast Lænkekant. Strik sidste Maske ret. Strik 1ste Maske vrang. Dette danner en god fast Kant, hvor der ikke fremkommer Huller ved senere Sammensyning.

Takkede Kanter. Strik i Glatstrikning et Stykke saa bredt man ønsker Sømmen. Strik saa en Hulrække paa følgende Maade: (Strik 2 Masker sammen, slaa om Pinden). Parentesen gentages.

Der strikkes saa igen et Stykke Glatstrikning med en Pind mer end første Stykke. Maskerne fra Opslagningsstykket maskes op, lægges ved Siden af det strikkede Stykke og med en 3die Pind strikkes saa Stykkerne sammen.

Somme.

En Søm paa for Eksempel en Nederdel kan sys sammen paa følgende Maade: Beregn Sømmens Bredde, lad Maskerne sidde paa Pinden. Lad Vrangen være udad, og sy med en Stoppenaal bagfra ind i Masken, ned i Lænken, hvor man ønsker Sømmens Bredde.

Sammenrullede Kanter. Ved Glatstrikning vil Kanterne altid rulle sig sammen. Dette forhindres ved at strikke de 2—4 første Pinde ret frem og tilbage. Ved Sidekanter, for Eksempel paa Tørklæder, strikkes de 2—4 første Masker ret frem og tilbage.

En smuk Kant paa Knapstykker fremkommer ved at strikke 1 Maske mere i Kanten end opgivet. Paa Slutningen af Pinden (Kanten) strikkes saa de 2 sidste Masker sammen, og paa Begyndelsen af næste Pind lægges Traaden foran Masken, inden denne strikkes. Ved Optagning af Masker paa Kanter benyttes altid et Nummer finere Pinde, end Arbejdet er strikket med; Maskerne glider da nemmere paa Pinden.

Spids Udskæringskant: Paa en Rundpind eller 4 Pinde tages Maskerne op omkring Udskæringen, men med et Mellemrum af 3—4 Masker maa man tage 2 Gange ned i samme Maske, forøge Masketallet, da Udskæringen ellers bliver for lille. Pas nøje at have samme Masketal paa hver Side af Spidsen.

Er Udskæringen for stor, kan man trække en Traad rundt i Kanten, inden denne er strikket, stramme til og saa maske Maskerne op. Kanter strikkes altid paa fine Pinde.

Sammenføjning af Garn.

Man kan ogsaa afslutte en Kant ved Hækling af en Række eller flere Fastmasker.

Sørg helst altid for, at Sammenføjninger kommer i Kanten af Arbejdet.

Det kan hænde, man har meget lidt Garn, at hver Ende er nødvendig; man kan da øge Garn sammen paa følgende Maader:

I. Strik de 2 Ender sammen, strik 3—4 Masker af den gamle Ende sammen med den nye Ende. Garnet kan da klippes af paa Vrangsiden.

II. Man kan sy Enderne sammen, trække dem ind i hinanden paa et Stykke af 4—5 cm. Man strikker da med dobbelt Garn 4—5 Masker. Disse 2 Metoder kan kun benyttes, naar der er Tale om tyndt Garn.

III. Er Garnet tykt, anvendes bedst Væverknuder. Dan en Løkke af det ny Garn, træk den gamle Ende Garn igennem Løkken, og stram saa Løkken til, men sørg for, at Garnenden ikke kan trækkes ud igen. De to Ender strikkes om paa Vrangsiden af Arbejdet, og med en Naal trækkes de gennem Lænkerne, hveranden Bue paa Naalen, hveranden over, ellers kommer Garnet frem paa Retten.

**Sammensyning af strikkede Arbejder.**

Arbejdet lægges med Retsiderne mod hinanden.

Stikkes som Regel i Haanden, men hvor Sømmene skal have særlig fast Linie, stikkes disse paa Maskine. For at Sammensyningen ikke skal trække sig, ries en tynd Strimmel Silkepapir langs med Sømmen, nøjagtig den Længde man ønsker. Man stikker saa ned langs Sømmen med Papiret paa Vrangsiden. Naar Stikningerne er færdige, rives Papiret nemt af.

Manchetter, nederste Kanter af Sweaters, eller hvor særlig fine Sammensyninger fordres, anvendes Sammenkastning. Skal to Stykker sys usynligt sammen, for Eksempel naar en enkelt Traad er bristet, anvendes Sammenmaskning.

Læg Arbejdet med Retsiden opad og nederste Kant nedefter. Man har da 2 Rækker Masker, forneden en Række ægte Masker, foroven en Række uægte Masker. Disse sidste vil ligge mellem de nederste ægte Masker.

Man begynder Sammenmaskningen i højre Side lidt inde paa det strikkede Stof.

Stik op i det faste Stof midt i den 3die Maske fra Revnen, men i samme Maskerække som de løse ægte Masker. Masken ovenover springes over, men Masken ovenover igen sættes paa Naalen. Der stikkes ned samme Sted, hvor der blev stukket op, altsaa i Rækken med de ægte Masker. Der stikkes saa hen i næste ægte Maske og op igen i den første uægte Maske, saa hen i næste uægte Maske og igen ned i den ægte Maske. Husk hele Tiden 2 Gange samme Sted. Pas paa, at de syede Masker bliver samme Længde som de strikkede.



Usynlig Stopning af en Rift i Glatstrikning.

Strikkede Arbejder kan klippes i Facon og derpaa sys paa Maskine, men da tilraades det at sy et Belægningsbaand langs Sømmene.

Foer i strikkede Trøjer, Veste og Cardigans gør god Virkning. Ligeledes er det tilraadeligt at halvfore en Nederdel.

Skuldersømmene har Tilbøjelighed til at række sig, sy derfor et Belægningsbaand langs Sømmene.

Skal Ærmer sys i, sørg for at Ærmesømmene ligger i Flugt med Sidesømmen.

Ved Paasyning af Kraver, mærk Kraven paa Midten, mærk Midten af Halsudskæringen og begynd Paasyningen fra Midten ud til Siderne. Sy Kraven paa fra Vrangen mod Retten.

Ind- og Udtagninger.

Den almindelige Indtagning er Sammenstrikningsindtagning. Man strikker paa Retpinden 2 Masker ret sammen. Paa Vrangpinden 2 Masker vrang sammen. Anvendes altid paa Slutningen af Pinden.

Overtrækningsindtagning. Tag 1 Maske løs af, strik 1 Maske, træk den løse Maske over. Anvendes som Regel paa Pindens Begyndelse.

Dobbelt Indtagning. Tag 1 Maske løs af, strik 2 Masker sammen, kast den løse Maske over.

Udtagning. Der strikkes 2 Gange i samme Maske. Strik Masken ret, men lad den blive paa venstre Pind. Stik højre Pind ind i Masken, og strik den ret. Strikkes Vrangstrikning, strikkes Udtagningen ogsaa ret.

Lænkeoptagning. Lænken mellem 2 Masker tages op paa venstre Pind med højre Side forrest og strikkes drejet.

Omslagning. Slaa Garnet om Pinden, derved dannes en ekstra Maske. Naar man kommer til Omslagningen, strikkes denne drejet, ellers bliver der Hul. Saaledes kan man øge saa mange Masker, man ønsker, ved at slaa Garnet saa mange Gange om Pinden, man ønsker Udtagninger. Men skal man paa et Arbejde tage for Eksempel 10 Masker ud, maa dette gøres jævnt fordelt paa Pinden.

Til Kraver, hvor man skal have mere Vidde i den ene Side, kan man strikke et Stykke op flere Gange end hele Pinden. For Eksempel paa 20 Masker, strikke de 15 Masker, vend, strik tilbage, vend, strik Pinden helt ud. Dette kan gøres hver anden eller tredie Gang, efter som man ønsker mer eller mindre Vidde.

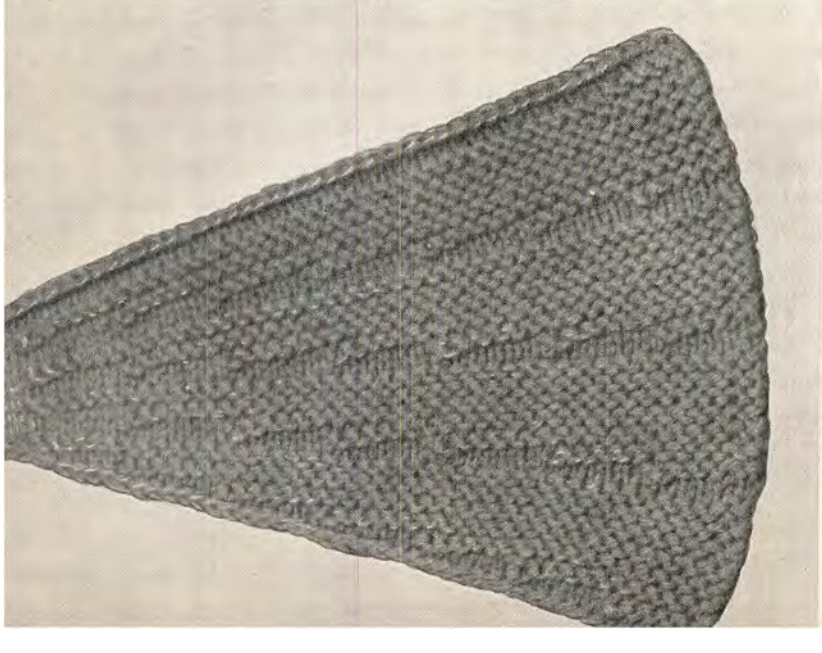
**Stopninger.**

Tyndslidte Strikkearbejder kan udbedres paa følgende Maade:

I. Vandret Stopning paa Retsiden. Højre Maskeside paa en Stoppenaal, venstre Maskeside springes over. Tilbage tages modsatte Maskeside paa Naalen.

II. Kastning over Maskesiderne. Lodret. Stik op i en ægte Maske, spring over den Maske, der ligger over den, og tag følgende højre Maskeside paa Stoppenaalen. Saaledes stoppes op og ned.

III. Retmaskesyning. Sys fra højre til venstre. Stik ned i en ægte Maske, spring Masken over, der ligger lige over, og tag næste Maske paa Naalen med begge Maskesider, stik saa tilbage igen, hvor der blev stukket op. Husk hele Tiden 2 Gange ned samme Sted.



Eksempel paa, hvordan man strikker Kraver med mere Vidde i den ene Side. Samme Plissestrikning, som anvendes til Nederdele.



Forskellige Stopninger.

Vrangmaskesyning. Sys altid fra højre til venstre. Stik op midt i en ægte Vrangmaske, stik ind under den nærmest liggende Bue og den til højre for liggende uægte Bue. Naalen vender med Spidsen opad. Stik ind under den uægte Bue til venstre, (Naalen vender nedad) og den Bue, man før havde paa Naalen. 2 Gange ind samme Sted, og 2 Buer paa Naalen.

Stopning paa Vrangen lodret. Hveranden Bue tages paa Stoppenaalen, hveranden Bue springes over, der stoppes op og ned fra højre til venstre.

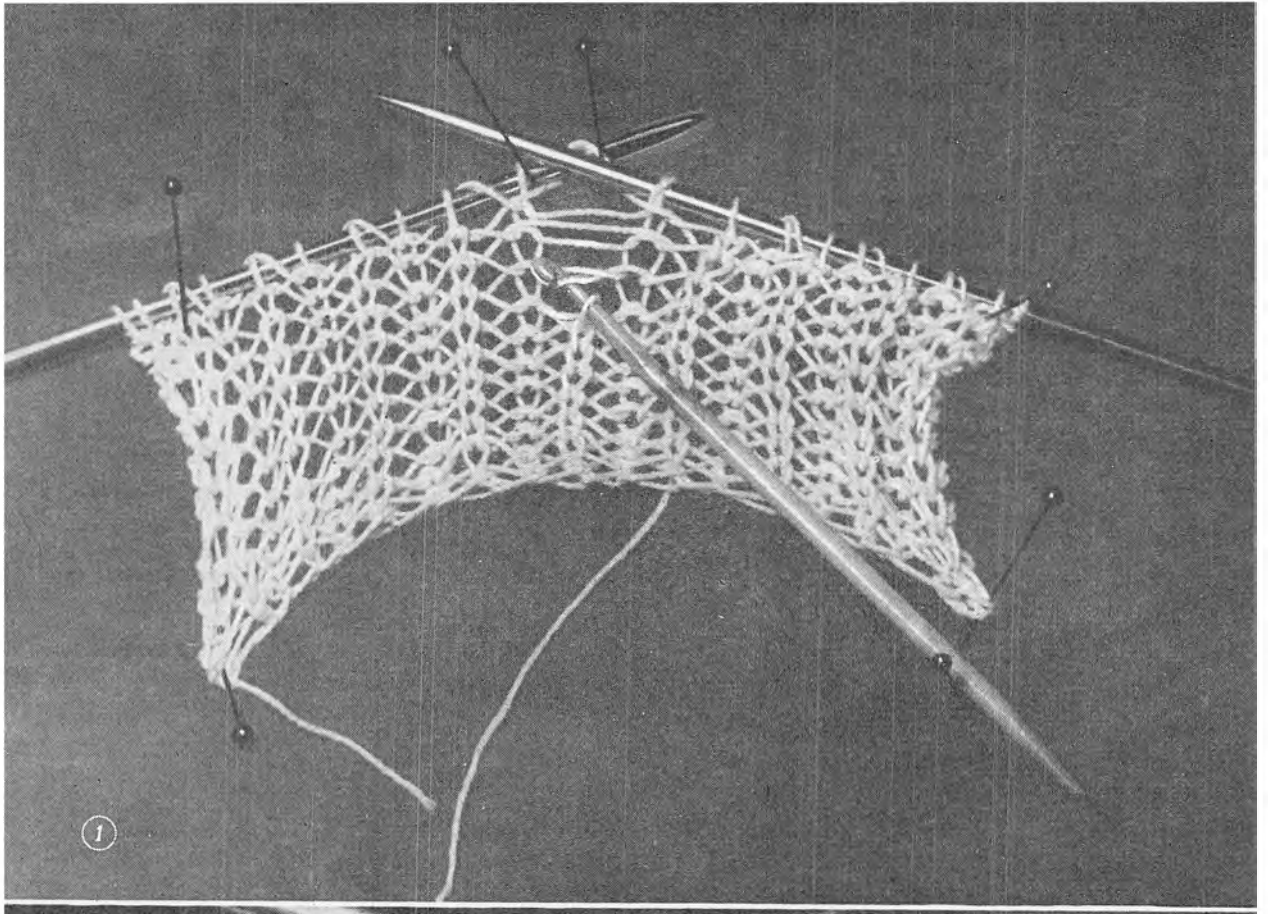
**Tabte Masker.**

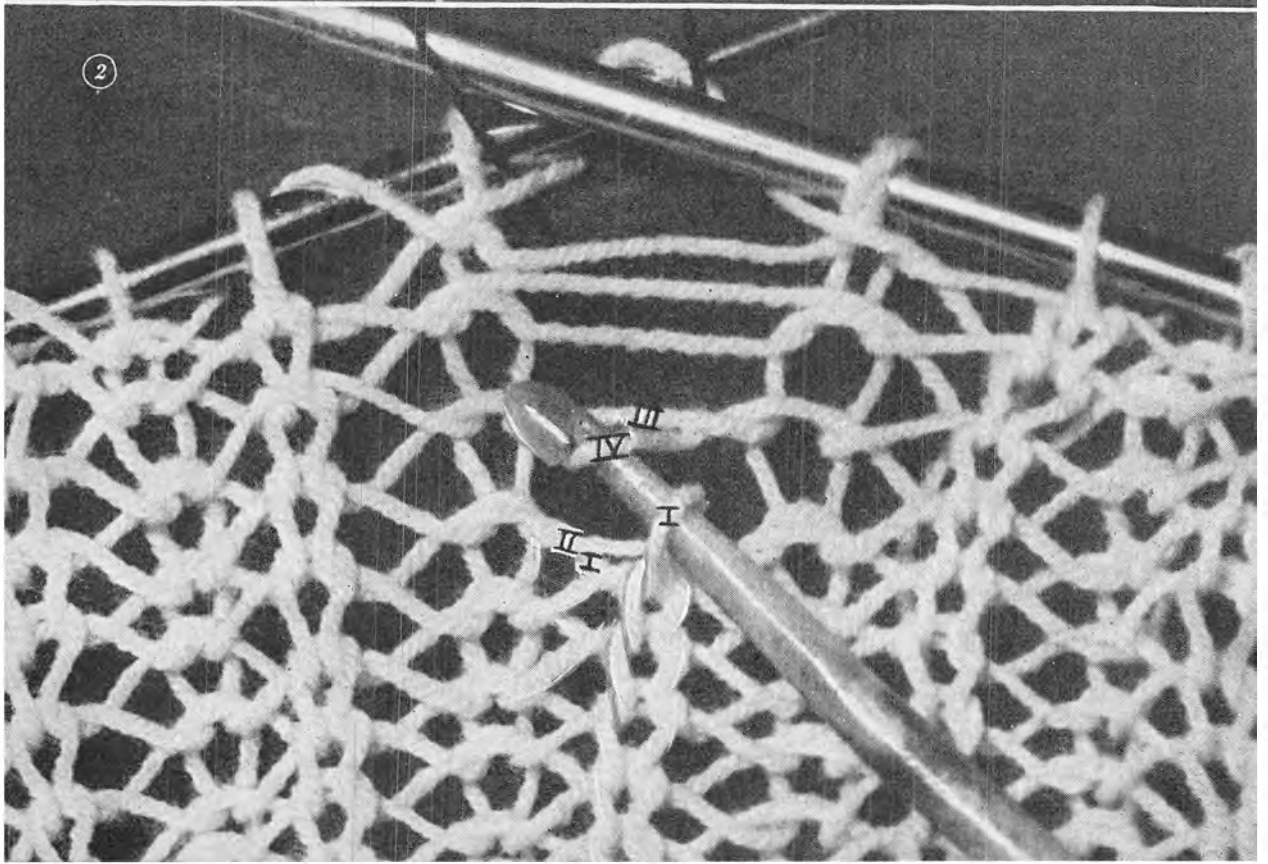
Den letteste Maade at tage en tabt Maske op paa er ved Hjælp af en Hæklenaal, ligefrem at hækle Masken op paa Retsiden af Arbejdet.

Opmaskning af Patentmasker. Det er vanskeligt at maske Patentmasker op, men er Masken ikke gledet for langt ned, kan den tages ved Hjælp af en Hæklenaal paa følgende Maade: Læg Arbejdet saadan, at Maskestriben med den nedgledne Maske har Retsiden opad. Ordn saa Lænkerne, saa ingen ligger krydsede. Sæt Masken paa en Hæklenaal. Mellem Masken og den nærmeste lange Lænke er 4 Tværtraade. Den lange Lænke føres ind




Eksempler paa vandret og lodret Stopning.


1


2
III
IV
I
II
I

under de to Tværtraade, der ligger nærmest. Lænken tages paa Hæklenaalen, trækkes gennem Masken, og saaledes fortsættes til sidste Optagning før Pinden. Har Masken været en Dobbeltmaske, vil der være 4 Tværtraade, og den aller øverste Traad sættes paa Pinden foran Masken. Har Masken været en Enkeltmaske, vil der helt oppe kun være 3 Tværtraade, og den lange Lænke trækkes da kun ind under een Tværtraad og dernæst ind i den nedgledne Maske, og den sættes paa Pinden som Enkeltmaske.

Tabte Kantmasker hækles op med en Hæklenaal.

Strikning med flere Farver.

Vil man strikke efter Korsstingsmønster, er hvert Kvadrat lig en Maske.

Skal man strikke med flere Farver paa samme Pind, maa man helst rulle Garnet op i lige saa mange Nøgler, som man skal skifte. Gør ikke Nøglerne for store og befæst dem med en Sikkerhedsnaal eller ved at slaa dem i en Løkke, ellers vil De have et syndigt Rod med dem, naar De skal vende Strikketøjet.

Naar man strikker med flere Farver og skal skifte fra den ene Farve til den anden, kan man, hvis ikke det ødelægger Mønstret, strikke Overgangsmasken med begge Farver Garn. Ellers maa man sno Garnet om hinanden, inden man fortsætter med den ny Farve. Derved undgaaes det at faa Huller mellem Skiftningerne.

Strikker man med mørkt Garn, eller strikker man et vanskeligt Mønster, strik saa en løs Traad ind der, hvor man skal tælle fra. Man har nogle smaa Tromler til at sætte paa Strikkepindene, saaledes at man ved Omdrejninger kan markere Pindenes Antal. De er meget gode, men forudsætter, at man husker at dreje for hver Pind.

Husk, at ikke alt Garn er ægte i Farverne. Før Vask læg da altid flerfarvede Arbejder i et Hold koldt Vand, tilsat 1 Spiseskefuld Eddike til 5 Liter Vand.

Ved Strikning med Striber i flere Farver begyndes altid med den ny Farve paa Retsiden.

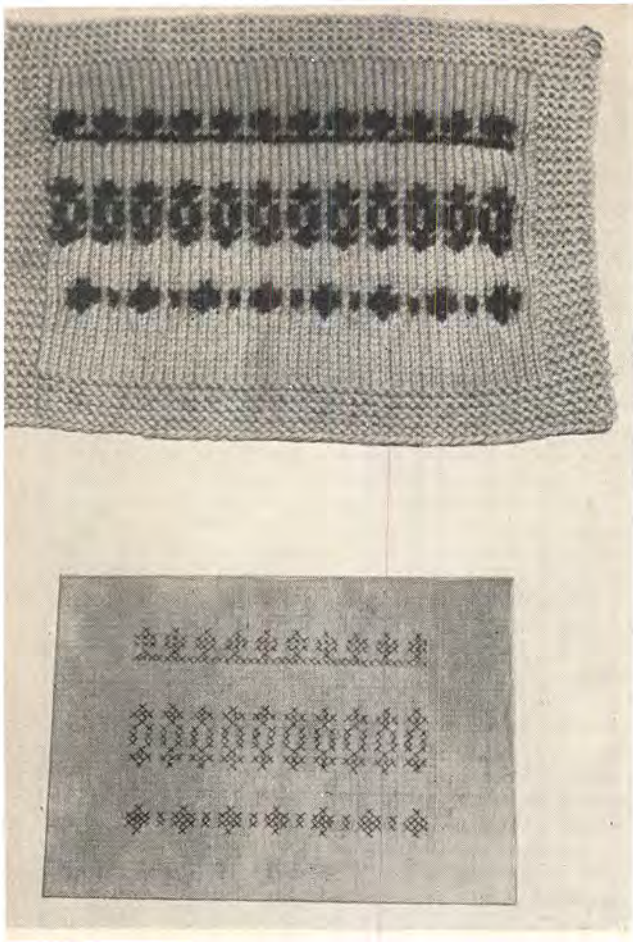
**Strikkede Handsker.**

Strikkede Handsker.

Størrelse Nr. 6. Pinde Nr. 2½. 3traadet Garn.

Manchetten strikkes i Vidde og Mønster efter Ønske. Inden selve Handsken begyndes, strikkes et Stykke Ribbebort, 1 ret, 1

Opmaskning af Patentmasker. Detaille af Opmaskningen.



Her ser De, hvordan et enkelt Korsstingsmønster tager sig ud i Strikning. Paa samme Maade kan alle Korsstingsmønstre bruges til at strikke efter.

vrang paa ca. 8 Omgange. Der skal saa være 56 Masker paa Pindene.

1ste Omgang: Ret. Gentages for et Stykke af 6 cm.

2den Omgang: Strik 1ste Pind, derpaa 10 Masker af 2den Pind, og her begynder saa hver Omgang. Fordel Maskerne paa 3 Pinde med 18—18—20.

Afsætning til Tommelfingeren saaledes: strik 1 Maske ret, sæt de følgende 10 Masker paa en Traad i afvigende Farve. Slaa 10 nye Masker op og strik ret Omgangen rundt.

Naar Haanden maaler ca. 10 cm. sættes af til Pegefingeren: 8 Masker ret, slaa 2 Masker op og sæt næste 40 Masker paa en Traad. 8 Masker ret. Fordel disse 18 Masker paa 3 Pinde og strik ca. 30 Omgange.

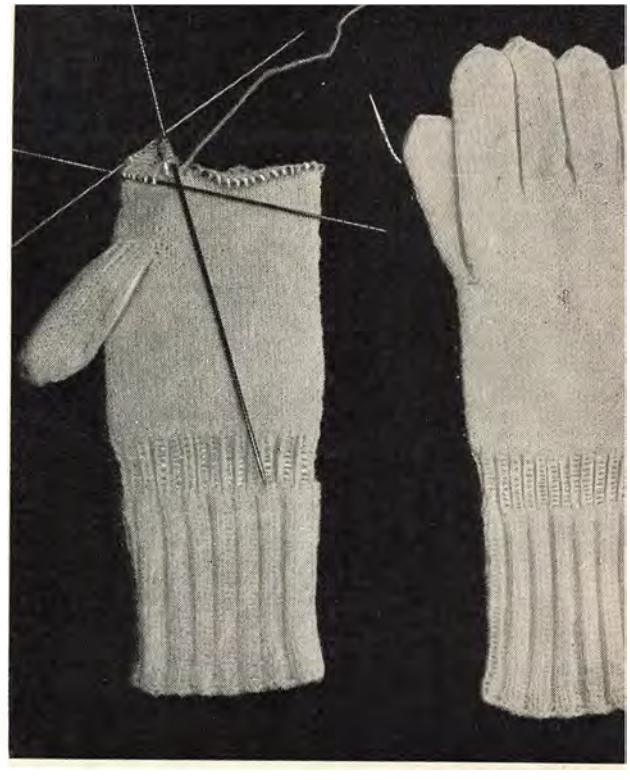
Strik saa til Lukning 2 Masker sammen 9 Gange. Lad en Ende af Garnet hænge, klip af, og træk Enden af Garnet gennem de resterende Masker.

Langfinger. Tag 7 Masker fra hver Side, strik 2 Masker op mellem Pegefingeren og ligeledes mellem Ringfingeren. Fordel disse 18 Masker paa 3 Pinde, strik ca. 30 Omgange. Luk af paa samme Maade som Pegefingeren.

Ringfingeren. Strikkes paa samme Maade som Langfingeren.

Lillefingeren. Der er nu 12 Masker tilbage, og der tages 3 Masker op mellem Ringfingeren og Lillefingeren.

Fordel disse 15 Masker paa 3 Pinde, strik ca. 24 cm og luk af som før beskrevet.



Til højre den færdige Barnefingervante; til venstre ser man, hvordan der sættes af til Pegefingeren.

Tommelfingeren. Tag de 10 Masker fra Traaden, men strik 1 Maske op ved hver Side, derpaa de 10 opslaaede Masker og fordel disse 22 Masker paa 3 Pinde. Strik ca. 30 Omgange. Strik 2 Masker sammen 2 Gange og luk af som før beskrevet.

Venstre Handske. Strikkes paa samme Maade, men begynd med at strikke første Pind, derpaa sættes 10 Masker af paa en Traad, og der slaas 10 Masker op. Her begynder saa Omgangen.

**Luffer.**

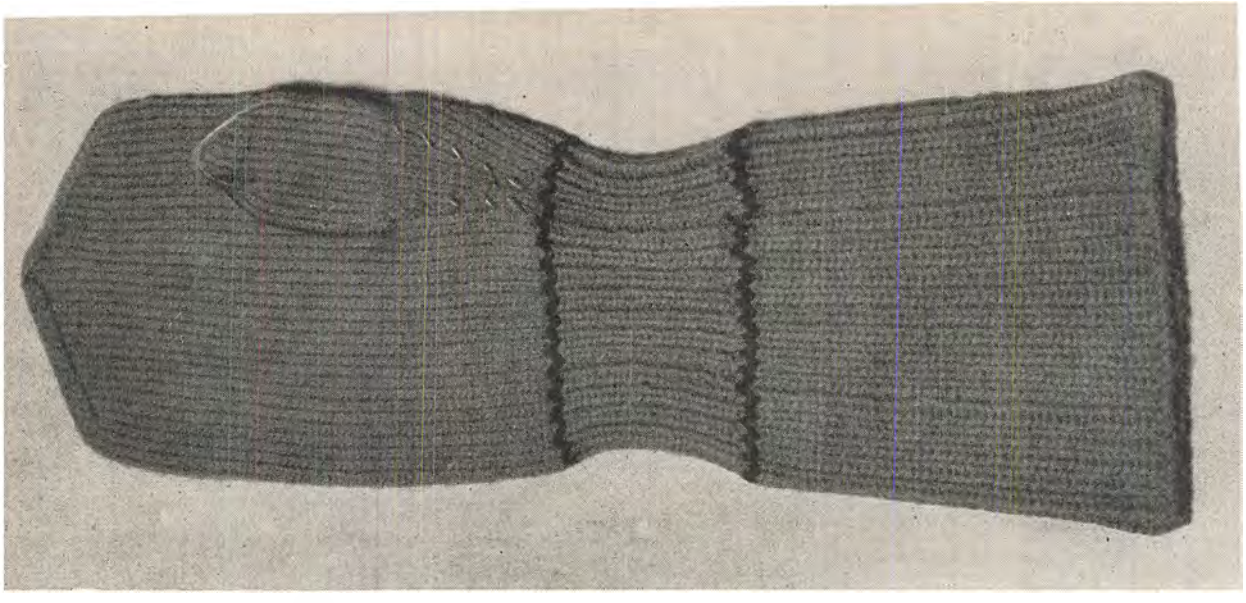
Luffer.

Manchetten strikkes i Mønster og Højde efter Ønske. Efter Manchetten strikkes et Stykke Haandlinning, som Regel 1 ret, 1 vrang, ca. 5 cm. Stykket fra Linningen til Tommelfingeren skal være 5 cm.

Tommelfingeren kan sættes paa forskellig Maade. Den nemmeste er følgende: Til en venstre Luf strikkes de første 8—10 Masker paa Omgangens Begyndelse med en afvigende Farve. Paa en højre Luf de sidste 8—10 Masker. Resten af Maskerne flyttes over paa Pinden og strikkes almindeligt. Naar Tommelfingeren skal strikkes, pilles Garnet ud. Maskerne sættes paa 4 Pinde og strikkes rundt. Lukningen begyndes et Par Omgange efter Neglens Begyndelse. Stjernelukning er her pænest.

Man kan strikke Tommelfinger med Kile; det anvendes gerne til Luffer med Mønsterstrikning, da Mønstret kan give smuk Karakter paa Luffen.

Kilen begyndes lige efter Haandlinningen. Kilen afgrænses hele Vejen op af 2 Vrangmasker. Paa Omgangens Begyndelse (venstre Luf) strikkes 1 Maske ret, 1 Maske vrang, tag en Tværtraad op, strik denne drejet, strik 1 Maske vrang, strik Omgangen rundt. Der strikkes 3—4 Omgange mellem hver Gang



Strikket Barneluffe.

Tværtraadene tages op efter første og før sidste Vrangmaske. De mellemliggende Masker strikkes ret. Anden Gang Tværtraadene tages op, er der altsaa 3 Masker imellem Vrangmaskerne, tredie Gang 5 Masker o. s. v. Naar Kilen er bred nok, som Regel fra 7 til 13 Masker, det afhænger af Garnets Tykkelse, sættes af til Tommelfingeren ved at flytte Kile og Vrangmasker over paa en ekstra Garnende, og med Nøglegarnet strikkes en 8—9 Masker op. Disse strikkes da rundt paa 4 Pinde. For at undgaa Hul, strikkes sidste Maske paa 4de Pind sammen med 1ste Maske paa 1ste Pind.

Lukning af Luffer. Luffens Længde er forskellig efter Haandens Størrelse, almindelig regnes 1 Kvadrat.

Den kønneste Lukning er Baandlukning, (se Baandlukning). Man maa tage Hensyn til højre og venstre Luf. Baandet skal ligge udenfor Tommelfingerhullet. Paa en venstre Luf skal første Maskesøjle efter den indstrikkede Garnende munde ud i Baandets første Indtagning. Saa kommer Maskerne mellem Indtagningerne og derpaa den 2den Indtagning.

Paa en højre Luf skal Maskesøjlen lige før den indstrikkede Garnende munde ud i Baandets sidste Indtagning.

Luffen lukkes kønnest med Sammenmaskning af de 8 sidste Masker.

Til voksne Luffer slaar man som Regel 60—70 Masker op. Til Børneluffer 40—50 Masker.

## Strømper.

Strømpestrikning.

Til Strømpestrikning benyttes 5 Pinde.

Pas nøje paa, at Garnets Kvalitet og Pindenes Nr. svarer til hinanden.

Masketallet maa være deleligt med det Antal Masker, der gaar til Mønstret, der er valgt.

Maskeantallet paa de enkelte Pinde maa ogsaa være deleligt med Tallet paa Mønstret. Ved en Ribbebort paa 2 ret, 2 vrang, maa Maskeantallet være deleligt med 4. Ved en Ribbebort, hvor Mønstret er deleligt med 5, maa Maskeantallet være deleligt med dette Tal.

Strømpeskaftet bestaar af Borten, det lige Stykke, Indtagningsstykket og Smalben.

Borten, strikkes enten som Ribbebort eller Fantasibort.

Det lige Stykke strikkes uden Indtagninger og maaler i Længde ca. 1½ Kvadrat.

Indtagningsstykket. Længden beregnes efter det Antal Masker, der er slaaet op. Det skal være saa mange Gange højt som ¾ af Maskeantallet.

Indtagningernes Antal er lig $^1/_5$ af hele Masketallet.

Indtagningsomgangenes Antal er lig det halve af dette Tal, idet der er 2 Indtagninger i hver Indtagningsomgang.

Omgangenes Antal mellem Indtagningsomgangene findes ved at trække Indtagningsomgangene fra det færdige Stykkes Længde og dividere dette Tal med Mellemrummenes Antal. Der er et Mellemrum mindre, end der er Indtagningsomgange, da Indtagningsstykket begynder og slutter med Indtagningsomgang.

Eksempel paa Strømpeskaft:

80 Masker er slaaet op.
Bortens Bredde og Udsmykning efter Ønske.
Det lige Stykke ca. 1½ Kvadrat eller lidt mere.
Indtagningsstykket, skal være ¾ af 80: 60 Omgange.
Indtagningernes Antal: $^1/_5$ af 80: 16.
Indtagningsomgangenes Antal: ½ af 16: 8.
Mellemrummenes Størrelse: (60 ÷ 8) : 7: 7 (Rest 3).
Smalbenet skal være et Kvadrat.
Indtagningerne sættes bag paa Skaftet.




En Modelstrømpe, der tydeligt viser de forskellige Inddelinger.

Ved Strikning af Sportsstrømper strikkes det lige Stykke efter Borten som Regelen Ribbestrikning for at snævre ind, saa Strømpen kan sidde fastere.

Ved Indtagningsstykket maa man nøje tage Hensyn til Mønstret, saa et bestemt Antal Striber forsvinder helt.

Antallet mellem Indtagningsomgangene kan være 6 Omgange.

Naar Borten er strikket, vendes Vrangen ud af Arbejdet.

Masketal til Børnestrømper:

| Alder 1—2 Aar | 3—4 Aar | 7—10 Aar |
|---|---|---|
| 64 | 68 | 76 |

Masketal til Voksne:

80 Masker og mere beregnet paa Strømpepinde Nr. 14.

Hæle.

Der findes 3 Slags Hæle: Timeglashæl, Kilehæl og Baandhæl. Timeglashælen er den nemmeste, men Kile- og Baandhælen er de mest holdbare.

Timeglashæl.

I. Timeglashælen. Masketallet fordeles ens paa alle 4 Pinde. Strik 1ste Pind over 4de Pind. Man har saa en lang Hælpind og 2 Vristpinde.

Der begyndes ved Vrangpinden, og derpaa strikkes hveranden Pind ret, hveranden Pind vrang. Kanten skal være Lænkekant. Strik 4 Pinde, tag derpaa ind paa Slutningen af hver Pind, idet næstsidste og trediesidste Maske strikkes sammen.

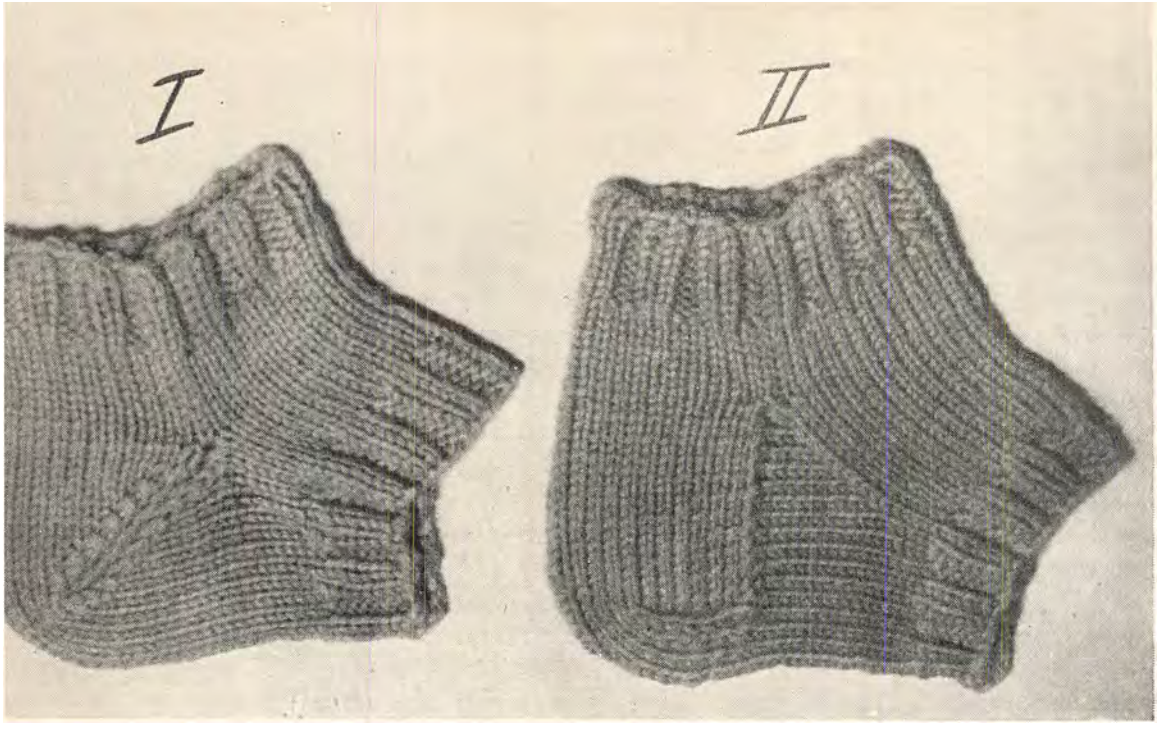
Naar man har Halvdelen af Masketallet paa Pinden, strikkes 4 Pinde, og derpaa tages ud paa Slutningen af hver Pind, (i næstsidste Maske). Fortsæt til det oprindelige Masketal er naaet. Strik 4 Pinde og end med en Retpind. Del saa Hjælpepinden paa 2 Pinde og strik rundt, til Smalfoden maaler ca. 1½ Kvadrat. Hælsiderne sys sammen.

Kilehæl.

II. Kilehæl. Masketallet fordeles ens paa alle 4 Pinde. Strik 1ste Pind over 4de Pind, man har saa en lang Hælpind og 2 Vristpinde. Der strikkes 1 Omgang, hvor 1ste og 2den Maske paa 1ste Vristpind og sidste og næstsidste Maske paa 2den Vristpind ikke strikkes, men flyttes over.

Hælens lige Stykke er ens til Kilehæl og Baandhæl.

Der begyndes med Vrangpinden, og der skal være Lænkekant.



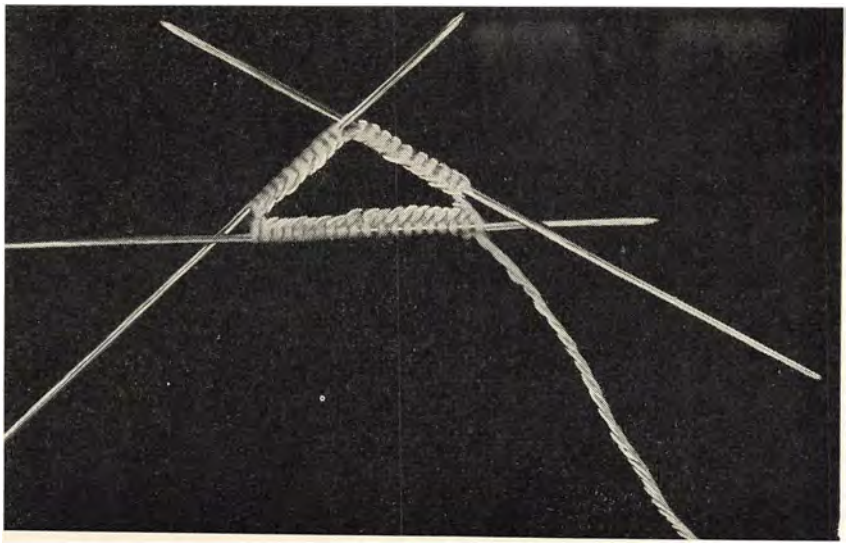

To forskellige Hæle. Til venstre Timeglashælen, til højre Baandhælen.

Den sidste Maske baade paa Vrang- og Retpinden strikkes som alle de andre Masker paa Pinden, ret paa Retpinden, vrang paa Vrangpinden. Tager man Masken løs af, tages den ret løs af paa Retpinden, vrang løs af paa Vrangpinden.

Hælens Længde. Der skal være halvt saa mange Lænker paa hver Side, som der er Masker paa Pinden, mindre end 2.

Naar Hælens lige Stykke er strikket, begynder Lukningen.

Kilelukning begyndes med en Vrangpind. Strik hen til Midten, sæt her et Mærke med en anden Farve Garn, og strik 2 Masker over Midten, strik 2 Masker sammen, strik 1 Maske. Vend. Tag 1 Maske løs af, strik hen til Midten, strik 2 Masker efter Midten, strik en Overtrækningsindtagning, det vil sige: (tag 1 Maske løs af, strik 1 Maske, kast den løse Maske over). Strik 1 Maske efter Indtagningen. Vend. Tag 1 Maske vrang løs af, strik hen til 1 Maske før Hullet. Denne Maske strikkes sammen med Masken efter Hullet. Strik 1 Maske efter. Vend. Tag ret løs af og strik hen til 1 Maske før Hullet. Denne og Masken efter Hullet strikkes sammen i en Overtrækningsindtagning. Strik 1 Maske efter. Saaledes fortsættes, til Pindens Slutning er naaet paa begge Sider.



Saadan fordeler man Maskerne, naar man kommer til Hælen.

Lænkeoptagningen begynder ved samme Side, hvor Garnet er, men ved den modsatte Ende, nede ved Vristpinden. Tag alle Lænkerne paa Pinden og strik dem drejet over paa Hælpinden.

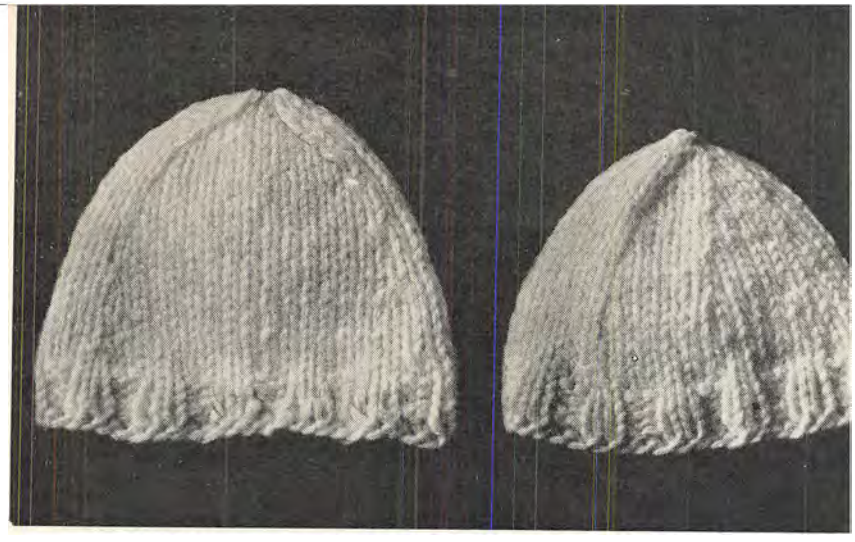
Lænkerne paa den anden Side tages op paa samme Maade, og strikkes drejet med en 5te Pind, og den halve Hælpind strikkes over paa denne Lænkepind. Saa begynder Omgangen her paa Midten af Hælpinden.

Kilen. Da Kilehæl giver flere Masker end der er paa Smalbenet, og der ikke maa være flere Masker paa Smalfoden, maa man tage Maskerne ind i 2 Indtagningsrækker. Paa Slutningen af 1ste Lænkepind strikkes en Sammenstrikningsindtagning, og paa Begyndelsen af 2den Lænkepind strikkes en Overtrækningsindtagning. Der strikkes 1 Omgang mellem Indtagningsomgangene, vedbliv til Masketallet er som paa Smalbenet.

III. Baandhæl. Hælens lige Stykke strikkes som før beskrevet. Lukningen begynder med en Vrangpind. Strik ¾ af Masketallet mindre end 2 Masker. Disse 2 Masker strikkes sammen. Vend. Tag ret løs af, strik til der er ¼ af Masketallet tilbage + 2 Masker. Strik disse 2 Masker sammen. Vend. Tag vrang løs af. Strik til 1 Maske før Hullet. Strik denne Maske sammen med Masken efter Hullet. Vend. Fortsæt til Pindens Slutning er naaet ved begge Sider. **Baandhæl.**

Lænkeoptagning og Kile strikkes som før beskrevet.

Smalfoden skal være et Kvadrat + ca. 5 Omgange. Gør ikke Smalfoden for kort, da der let paa en kort Fod vil gaa Hul paa Taaen.



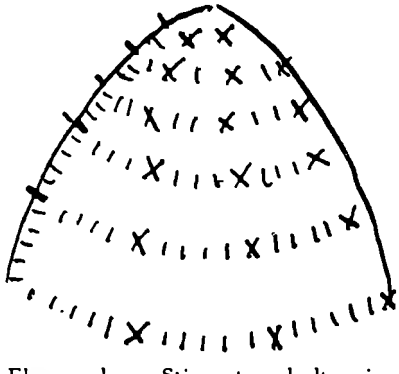
De to forskellige Taalukninger. Til venstre Baandtaa, til højre firstraalet Taa.

**Taalukninger.**

Firstraalet Taa. Maskerne fordeles ens paa alle 4 Pinde. Paa Slutningen af hver Pind strikkes de 2 sidste Masker sammen hveranden Omgang. Naar Halvdelen af Masketallet er tilbage, strikkes de to sidste Masker paa hver Pind sammen hver Omgang. Naar der er 6 Masker tilbage, lukkes disse af med rund Aflukning paa følgende Maade: Klip en lang Ende af, strik Maskerne een for een, mens Garnet trækkes helt igennem, og Masken glider af Pinden. Der lukkes for den sidste, og med en Stoppenaal trækkes igennem alle Maskerne, og der hæftes Ende paa Vrangen.

Baandtaa. Baandet kan være af forskellig Bredde; almindelig er 4 Masker til Baandet.

Man fordeler Maskerne ens paa alle 4 Pinde. Strik til der staar 4 Masker til Rest paa 1ste Pind, strik 2 Masker sammen, strik 2 Masker efter. Paa 2den Pind strikkes tilsvarende Antal Masker, derpaa en Overtrækningsindtagning. Der gøres ligesaadan paa Slutningen af 3die og paa Begyndelsen af 4de Pind.

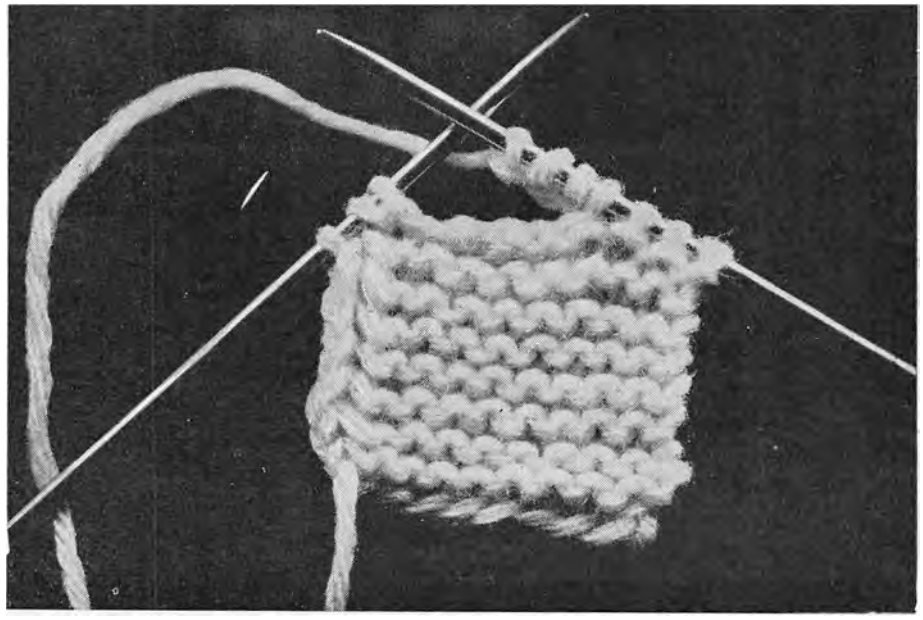


Eksempel paa Stjernetaas Indtagning.

Der strikkes 1 Omgang mellem Indtagningsomgangene, men naar der er det halve Masketal tilbage, tages der ind hver Omgang.

Stjernetaa. Maa beregnes i Forhold til det Masketal, der er slaaet op. Der er 3 Beregninger at følge.

Taaens Længde. Der strikkes saa mange Omgange som ¼ af det opslagne Masketal.



Eksempel paa vandret Knaphul.

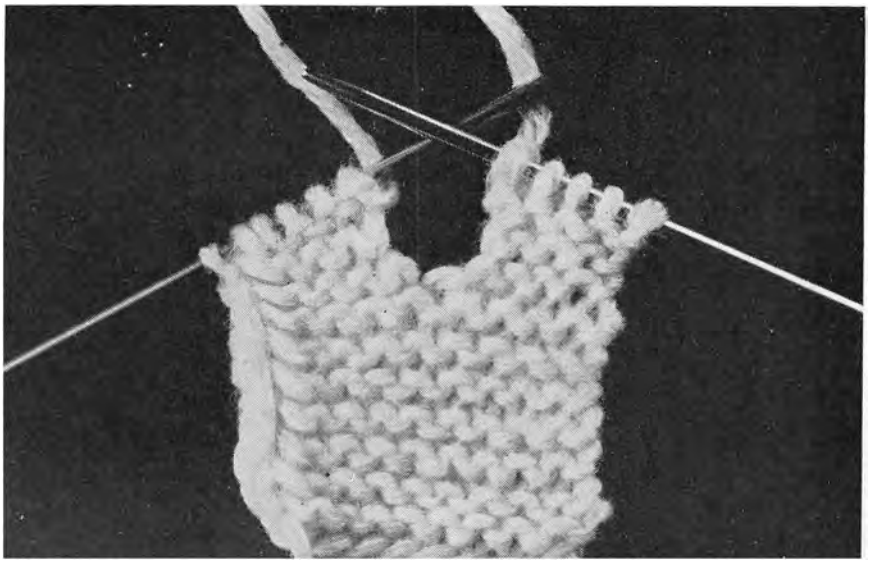
Mellemomgangenes Antal: 1 Omgang mere for hvert Mellemrum, idet Beregningen begyndes fra Toppen.

Maskeantallet mellem Indtagningerne er det samme som Omgangenes Antal i første Mellemrum.

Eksempel: Er der slaaet 80 Masker op, skal Taaens Længde være ¼ af 80 = 20 Omgange.

Mellemomgangenes Antal, som beregnes fra Toppen, bliver 1 Omgang mellem 1ste og 2den Indtagningsomgang, 2 Omgange mellem 2den og 3die Indtagningsomgang o. s. v., til Taaen er de 20 Omgange, her bliver sidste Mellemrum paa 5 Omgange. Maskeantallet mellem Indtagningerne i første Indtagningsomgang = Omgangenes Antal i første Mellemrum, her 5, næste 4 o. s. v.

Inden man begynder Lukningen, fordeles Maskerne, saa Antallet paa de enkelte Pinde er deleligt med det Antal Masker, der gaar til Indtagningerne, samt Mellemrummet mellem disse, altsaa her 2 + 5 = 7.



Eksempel paa lodret Knaphul.

Stjernetaa anvendes meget til Lukning af Huer.

Baandtaa er det pæneste til Luffer.

Den firstraalede Taa er den almindeligste til Strømper. Det er ogsaa den letteste.

**Knaphuller.**

Vandret Knaphul. Vælg først Knappen. Se Størrelsen og maal, hvor mange Masker Størrelsen af Knappen udgør.

For Eksempel 3 Masker: Strik da Mønstret til Kanten, hvori Knaphullet skal være, indtil de sidste 6 Masker. Luk saa af for 3 Masker, strik de sidste 3 Masker; vend, strik 3 Masker, og slaa saa de 3 Masker op, der er lukket af for paa den foregaaende Pind. Lav altid Knaphullet lidt mindre end Knappens Størrelse, da Knaphullet udvides ved Brugen.

**Hul-strikning.**

Lodret Knaphul: Arbejdet deles, efter Størrelse af Knappen strikkes saa hver Del for sig, og strikkes saa igen sammen.

Huller strikkes altid paa Retsiden af Arbejdet.

De fremkommer ved, at Garnet slaas om Pinden, inden Masken strikkes. Ved Tilbagepinden strikkes Omslagningen ret. Dette giver forøget Masketal. For at undgaa flere Masker strikkes da 2 Masker sammen lige efter Omslagningen.

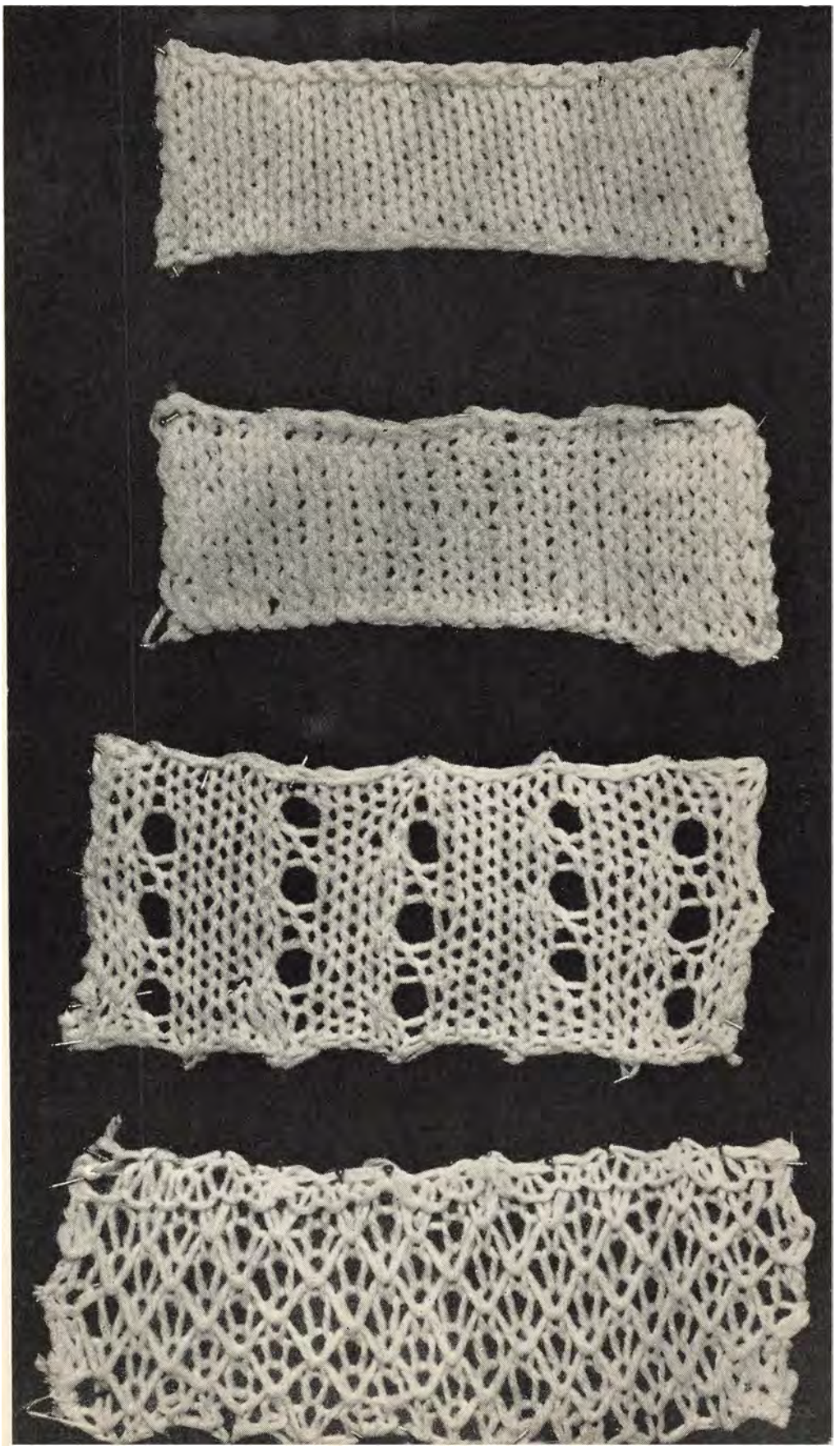
Der skal altsaa 2 Pinde for at danne et Hul. Skal Hullerne ligge klart adskilte, strikkes en ekstra Omgang imellem Hullerne.

## Forskellige Strikkemetoder.

Vi giver her en ganske kort Oversigt over de almindeligste Strikkemetoder, som anvendes til Mønsterstrikning.

**Ribbe-strikning.**

Ribbestrikning bestaar af Striber af ret og vrang: f. Eks. en ret, en vrang — og paa Tilbagepinden ret over ret og vrang over vrang paa den forrige Pind. Der kan strikkes et hvilketsomhelst Antal Masker i Ribberne. Ribbestrikning bruges fortrinsvis til Borter, da den virker elastisk og faar det strikkede Arbejde til at sidde. Det er praktisk til Borter at bruge et Nummer finere Pinde end til Resten af Strikketøjet.

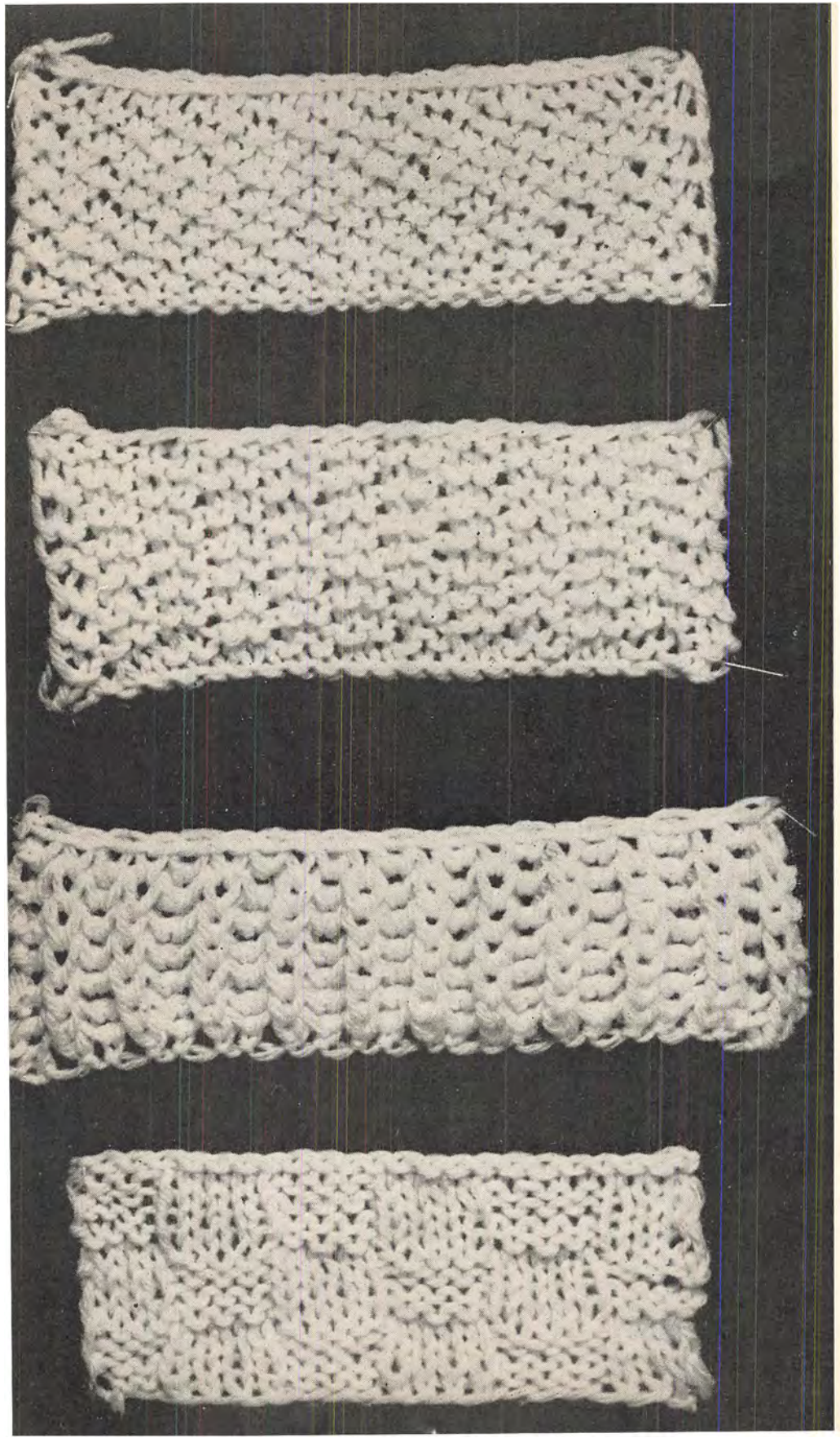


lmindelig Glatstrik-
ing: en Retpind og
n Vrangpind tilbage.

trikning med vreden
etmaske: Pinden stik-
es i Masken mod-
at almindelig Retstrik-
ing — og bag ved
inden, den sidder paa.
n almindelig Vrang-
ind tilbage.

lulstrikning: Hullerne
annes paa Retsiden af
rbejdet ved at slaa
m Pinden og strikke
Masker sammen. Paa
ilbagepinden strikkes
en omslaaede Maske.
)er kan strikkes et hvil-
etsomhelst Antal Ma-
ker mellem Hullerne.

letpatentstrikning:
trikkes kun frem og
ilbage. Masketallet maa
unne deles med 2.
ste Pind som 1ste Pind
il Patentstrikning. —
den og 3die Pind dan-
er Mønstret: 2den
Pind: Den enkelte Ma-
ke strikkes ret. Den
Maske, der sidder halv-
ejs ind under Omsla-
et, strikkes ogsaa ret,
vorefter Omslaget
lyttes over paa højre
Pind (stik ind fra høj-
e Side) uden at strik-
es osv. 3die Pind al-
nindelig Patentstrik-
ing. Disse 2 Pinde
ortsættes skiftevis. Paa
Vrangsiden strikkes
ltsaa stadig Patent,
nedens Retsiden strik-
es Netmønster.

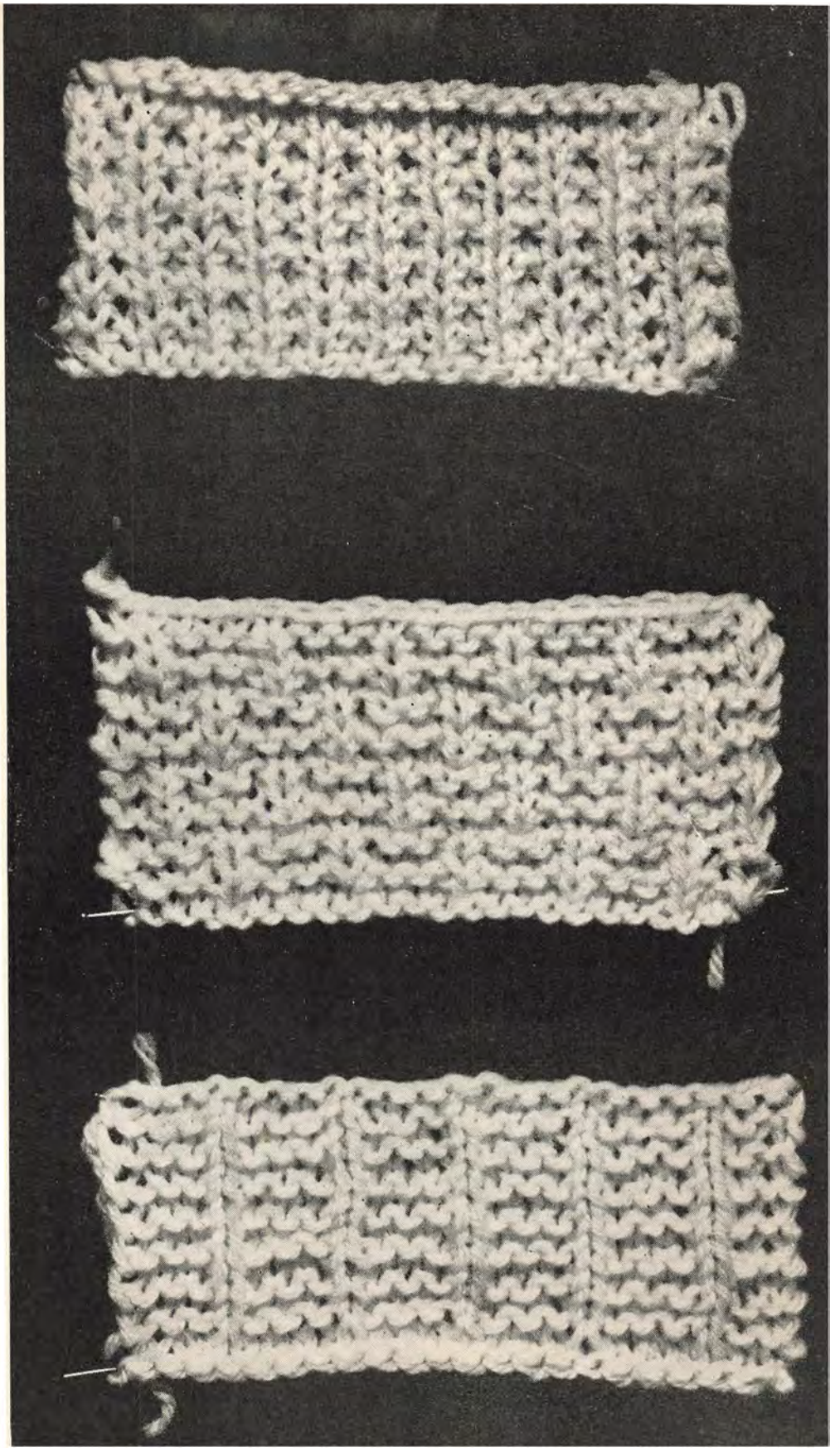


**Perlestrikning** (kornsstrikning): strikkes hele Tide ret, I vrang. I n Række skifter M stret, saa ret li over vrang. Hvis strikker med 2 Pi anbefales det at tag ulige Antal Maske saa hele Tiden be de Pindene med derved fremkom Mønstret af sig sel

**Dobbelt Perlestrikn** Ligesom Perlestrik men der strikkes 2 2 vrang skiftevis hinanden.

**Patentstrikning:** Et Antal Masker slaas 1ste og sidste Mask uden for Mønstret. Pind: Mønstret sæ an. Tag 1ste Ma løs af (anden Ma strikkes ret, slaa Pinden, stik ind i Maske som til vr men Masken løftes af, og Traaden bl liggende over Maske Parentesen genta Pinden ud. 2den Pi Saaledes strikkes Vejen. 1ste Maske ges løs af (Dobbelt skerne strikkes Enkeltmaskerne ta vrang af, efter at net er slaaet om den.)

**Kvadratstrikning:** strikkes 4 ret, 4 vr over hinanden i 4 gange, saa skifter M stret, og igen e hver fjerde Omgang



**éstrikning I:** Retsi-
ret. Vrangsiden l
l vrang.

**éstrikning II:** Ret-
en ret og Vrang-
en 3 ret og l vrang,
Vrangsøjlen skifter
er hver fjerde Om-
ng. Pas paa altid at
ve et ulige Antal
ısker mellem Vrang-
ılerne.

**késtrikning III:** strik-
s lettest paa 2 Pinde.
leligt med 4. 1ste
nd ret. 2den Pind
ret, l vrang. Kan
ikkes med hvilket
m helst Antal Ret-
ısker mellem Vrang-
ıskerne. Søjlen bry-
s ikke.

# HÆKLING

Af Anna Thomsen.

Ligesom man til Strikning maa have Strikkepinde som Værktøj, maa man til Hækling have en Hæklenaal. Den lille Krog hjælper til at trække Garnet gennem Maskerne. Den første Maske dannes ved Hækling ligesom ved Strikning og sættes paa Hæklenaalen.

**Fastmasker.**

Denne tages i højre Haand, man holder paa den, ganske som man holder paa et Penneskaft, med Pege- og Tommelfinger, og lader Naalen støtte paa Langfingeren. Garnet lægges over venstre Haands Pegefinger, hen under Langfingeren og rundt om Lillefingeren, ogsaa som ved Strikning. Ud fra den første Maske dannes saa Hæklingen. Som Regel begyndes med en Række Luftmasker. Stik Naalen fra venstre Side ind under Garnet, Naalens Krog peger altid hen mod En selv, træk Naalen med Garnet gennem Masken, og den første Luftmaske er hæklet. Skub Masken ind mellem venstre Haands Tommel- og Pegefinger og hold den fast her. Hvis der strittes med Hækletøjet, bliver Hæklingen alt for fast, Maskerne klumper sig sammen.

**Kædemasker.**

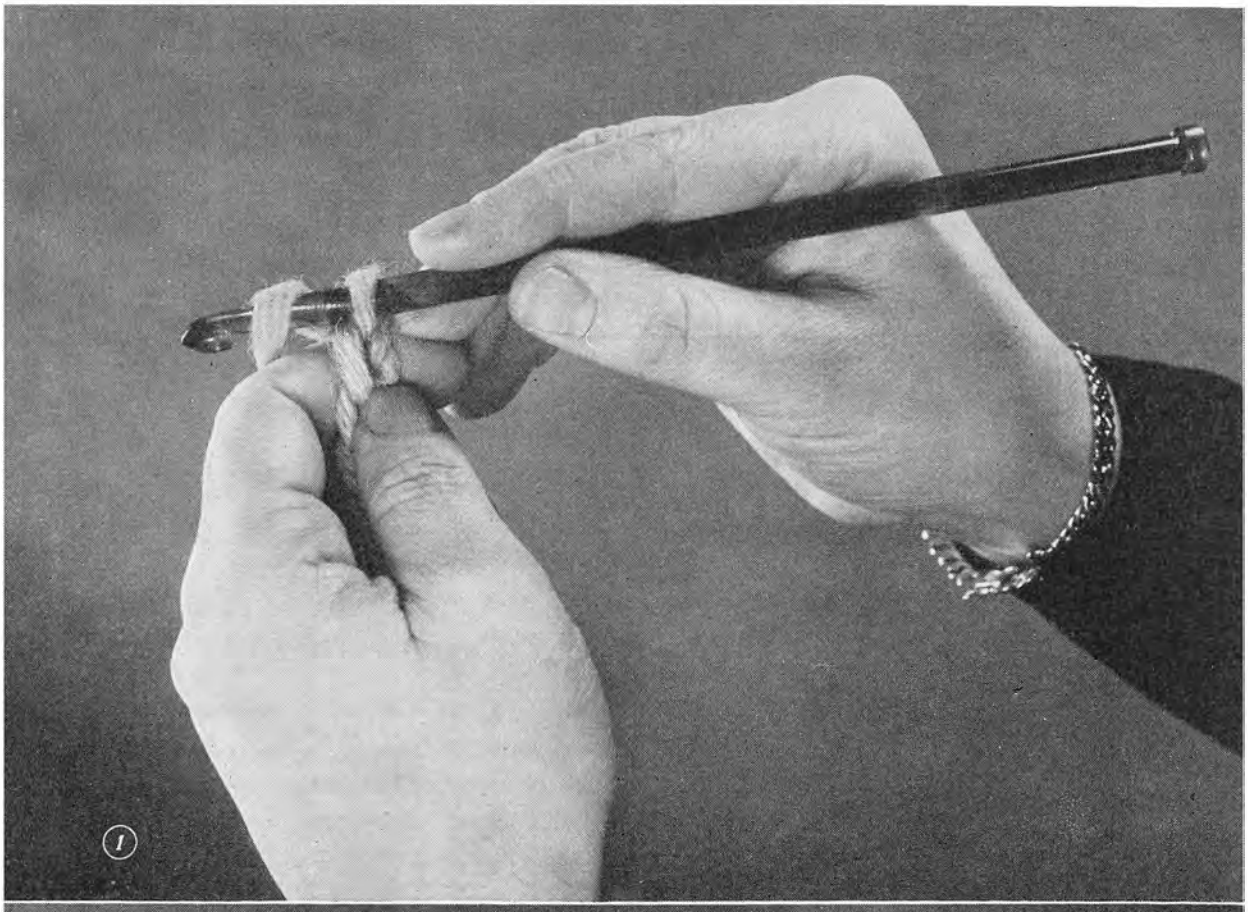
Hvis Luftmaskerne skal danne Ring, hækles de sammen med en saakaldt Kædemaske. Stik ned i den første Luftmaske, træk Garnet gennem denne og videre ud gennem Masken paa Naalen.

**Luftmasker.**

Den næste Slags Masker er faste Masker. Hold Luftmaskerækken i venstre Haand, saadan at den hænger frit ned inden i Haanden. Stik Hæklenaalen ned i anden Maske, derefter ind under Garnet, og træk det ind gennem Masken; der er nu to Masker paa Naalen. Stik atter Naalen ind under Garnet og træk det gennem begge Masker paa een Gang, fortsæt saaledes Rækken ud. Inden der begyndes paa næste Række, hækles en Luftmaske, og Hækletøjet vendes. De følgende Rækker kan hækles paa forskellig Maade, man kan stikke Hæklenaalen ned i Mellemrummene mellem sidste Rækkes faste Masker, eller man kan nøjes med at tage fat i bageste Del af den Maske, der ligger som Afslutning paa sidste Række. Paa denne Maade vil der danne sig ophøjede Kanter i det hæklede, paa den første Maade vil det blive

---

Øverst: Luftmasker. Nederst: Faste Masker. ↣


1

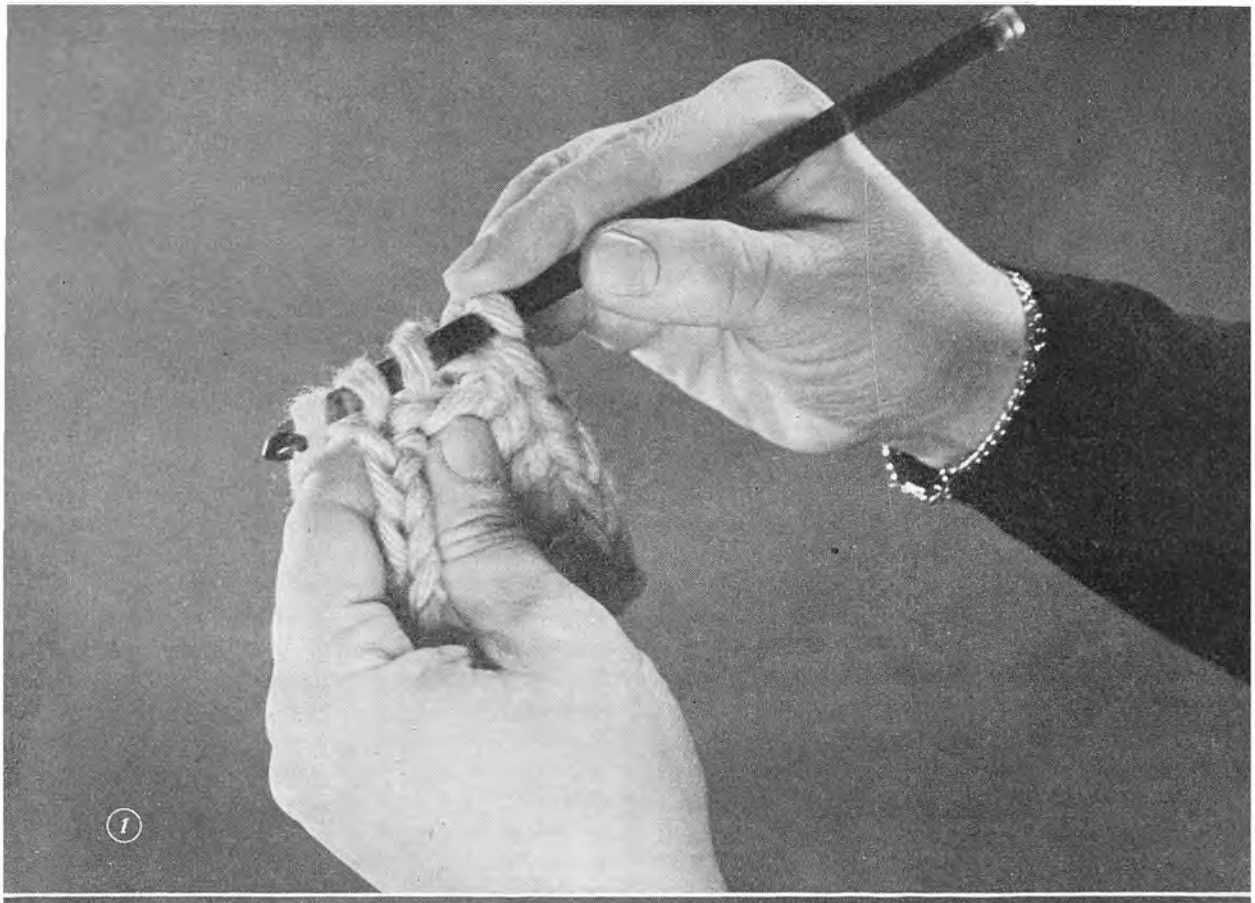

2

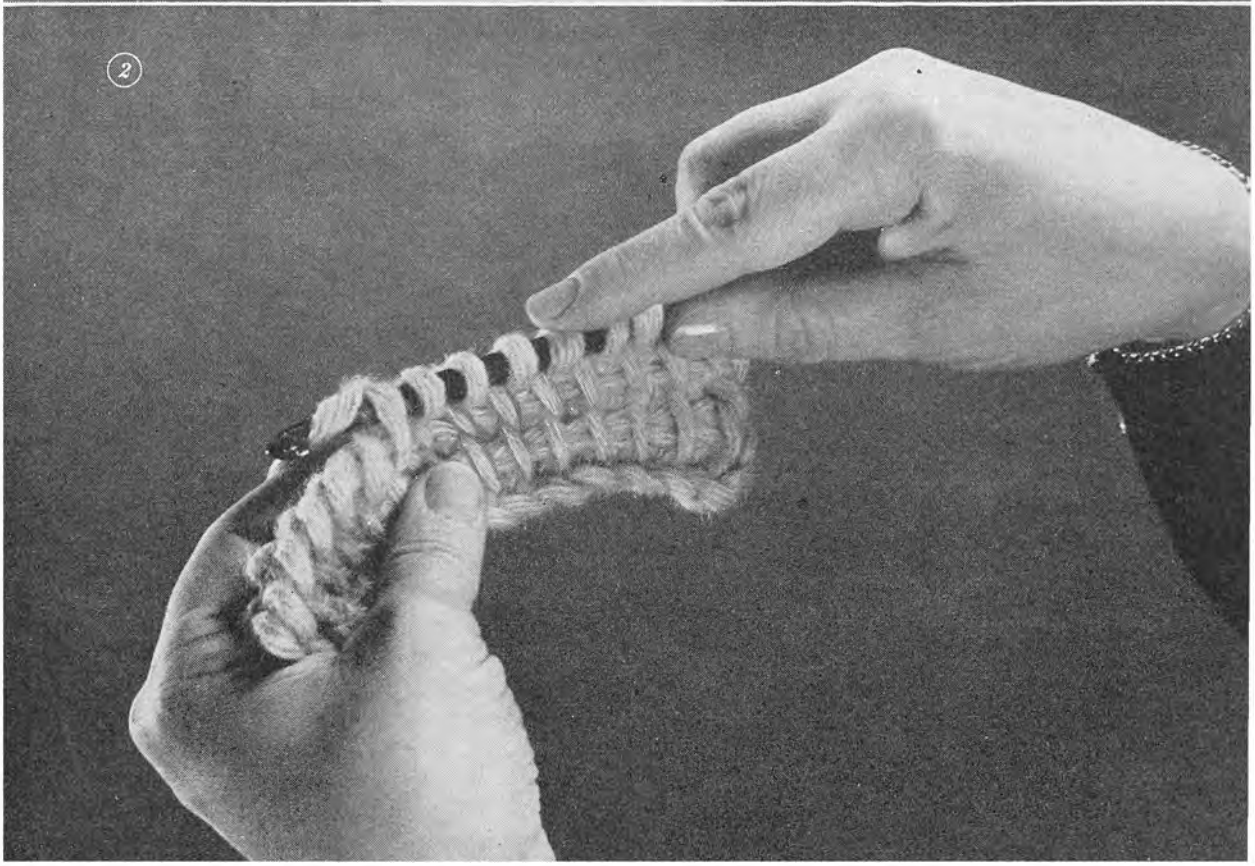
ret jævnt. Tommelfingeren holder stadig fast paa det hæklede, ellers vil Maskerne blive ujævne.

**Stang-masker.** Den næste Slags Masker er Stangmasker. Hæklenaalen holdes som almindelig. Garnet slaas om Naalen, inden der stikkes ned i Luftmasken som ved faste Masker, dog er det her den fjerde Maske, der begyndes med. Garnet slaas atter om Naalen og den trækkes igennem, der er denne Gang tre Masker paa Naalen. Slaa atter om og træk Naalen gennem de to nederste Masker, slaa om og træk derefter gennem de to øverste. Stangmasken er hæklet, og nu fortsættes paa samme Maade. Mellem Rækkerne hækles tre Luftmasker, inden Hækletøjet vendes. Rækkerne kan hækles som ved de faste Masker, enten i Mellemrummene eller i bageste Maskeled. Hækling frem og tilbage giver ingen decideret Retside, vil man have en Ret- og en Vrangside, maa man stadig begynde paa samme Side, altsaa knække Garnet over for hver Gang en Række er hæklet færdig. Stangmasker kan hækles enkelte som disse, dobbelte ved at slaa Garnet to Gange om Naalen, før den stikkes ned i Masken, eller tredobbelte ved at slaa tre Gange om. Afmaskningen sker stadig ved at tage to og to Led ad Gangen.

**Hakning.** En Hækling, der opfylder Kravet om en Retside, er den saakaldte Hakning eller tunesiske Hækling. Naar Maskerækken er slaaet op, stikkes ned i Maske Nummer to som ved faste Masker, og Garnet trækkes igennem, der sidder to Masker paa Naalen, de bliver siddende og maa stikkes ned i næste Luftmaske, og Garnet trækkes igennem. Saaledes fortsættes, til Garnet er trukket gennem alle Luftmaskerne. Alle Maskerne sidder paa Hæklenaalen; der bruges derfor til denne Slags Hækling en lang, lige Naal. Næste Række, Afmaskningen, foregaar, uden at Arbejdet vendes, ved, at man, som ved faste Masker, slaar Garnet om Naalen og trækker det gennem de to yderste, dernæst slaas atter om, og man trækker gennem de to næste, og saaledes fortsættes Rækken ud. Ved de følgende Rækker stikkes Naalen ind i den lodrette Maske fra den foregaaende Række. Ellers er Hækling og Afmaskning ganske som ved de to første Rækker, og Arbejdet vendes stadig ikke. Denne Hækling egner sig godt til Børnetrøjer etc. og skal helst udføres i blødt Garn med ret grov Naal. Læg Mærke til at Haandstillingen er noget anderledes her end ved alm. Hækling.

Øverst: Enkelte Stangmasker. Nederst: Hakning, Tilbagehækling. →


1


2

# MORSOMME OG NYTTIGE HAANDARBEJDER

Af Astrid Jacobsen.

## Undertøj.

Undertøjets vigtigste Mission er at varme, men det skal ogsaa sidde godt, ikke fylde for meget, og sidst men ikke mindst skal det være æstetisk og se godt ud. Vi gør vist bedst i hurtigst muligt at se bort fra vore Bedstemødres Mamelukker, Klokker, langærmede Uldtrøjer og andre Rædsler, vore Mødres stiftraslende Taftskørter og vor egen Barndoms Flæser og Festoner og straks vende os mod vor nutidige helt hensigtsmæssige Underbeklædning.

Det er meget individuelt, om man vil have Uld, Silke eller Makosan eller lignende inderst paa Kroppen, og da det ikke er noget, man har Fordel af at sy selv, vil vi ikke her nærmere omtale det inderste Undertøj, det nævnes kun som en uhyre vigtig Faktor i Paaklædningen og for at faa Lejlighed til at raabe et Vagt i Gevær med Hensyn til Varmen. Af Forfængelighedshensyn og som Offer paa den slanke Linjes Alter er Damer tilbøjelige til at tage saa lidt og saa tyndt Undertøj paa som muligt, men det er en daarlig Spekulation, baade paa Grund af alle de Underlivssygdomme og Ischias'er og Hekseskud, man derved udsætter sig for, og paa Grund af, at Naturen hævner sig og sørger for rigeligere Varme: d. v. s. Fedtpuder, paa de frysende Steder. Det er for dyrt for de Par Millimeters Skyld, saa vi er altsaa enige om passende varm Underbeklædning.

**Materialet.**

Det mest almindeligt brugte Undertøj er maskinstrikket Kunstsilke syet i de enklest mulige Faconer, og det er godt og billigt og kan nu ogsaa faas i danske Fabrikationer, hvilket vi skylder vort Lands Økonomi at tænke paa under Indkøbene. Samme Slags Undertøj kan ogsaa faas i Helsilke i en dyrere, blødere og finere Kvalitet, som er pænt og lækkert til Selskabsbrug. Denne Slags Undertøj er meget let at behandle i Vask og Strygning.

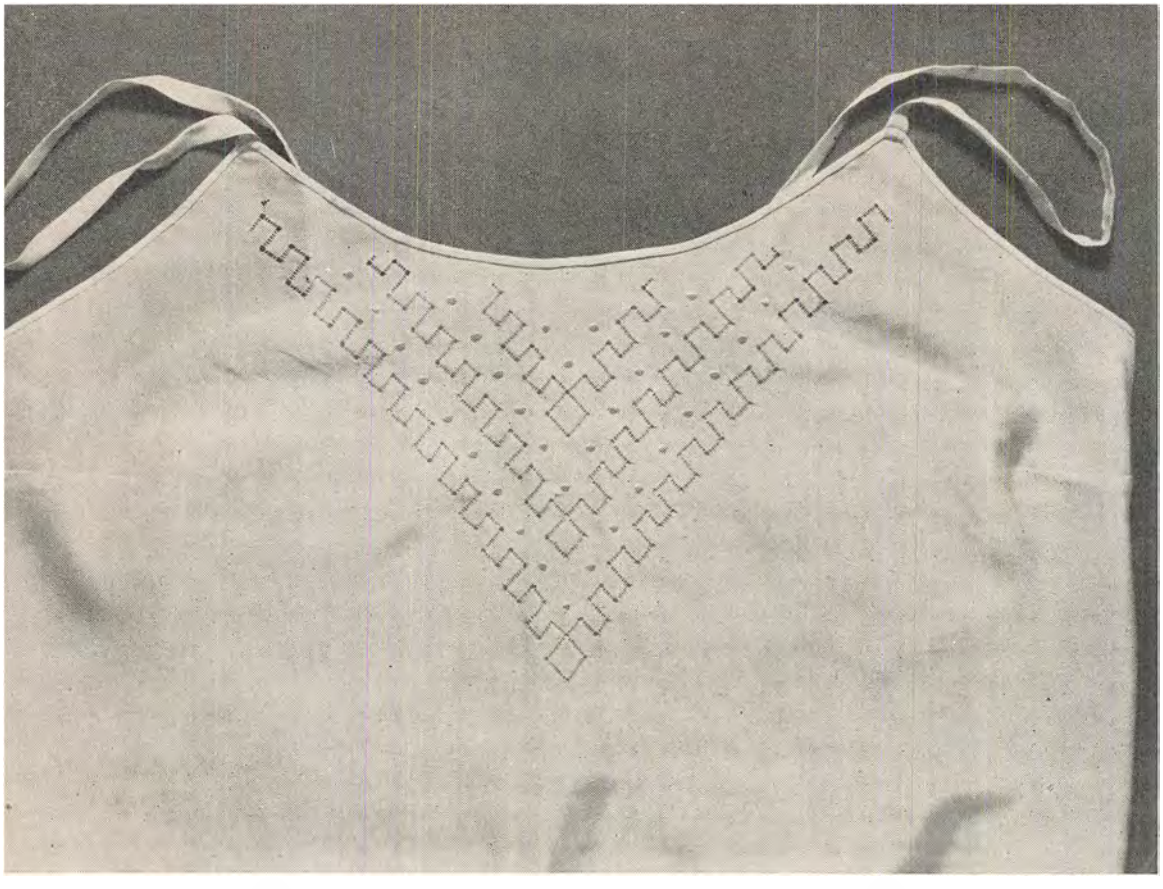
Men det alleryndigste er det haandsyede Crépe de Chineundertøj, og naar man selv spenderer lidt Tid og Omhu paa at sy det,

1) En yndig, moderne, skraatskaaret Natkjole, som desværre ikke kommer helt til sin Ret paa Billedet, da den virker mest ved sin sarte lyserøde Farve og ved nogle spredte matte Stjerner i selve Stoffet.

2) En helt hvid, let Natkjole med enkle Tyllsblonder svagt rynkede. Paa en saa enkel Natkjole kan man tillade sig at sætte Blonden ogsaa forneden, uden at den derfor bliver for pyntet.







Hulsømme og Pletter kan varieres i det uendelige, det kræver kun megen Akkuratesse for at virke helt lækkert.

bliver det ikke saa uoverkommelig dyrt, og det sidder bedre end det færdigkøbte.

**Snittet.**

Det vigtigste er Snittet. Det skal klippes paa skraa af Stoffet, saa falder den fine Silke smukt og føjer sig saa godt efter Skikkelsen. I »Haandarbejdets Fremme« kan man faa klippet og riet sit Stof saa nøjagtigt, at selve Syningen af Sømmene ligesom falder af sig selv.

**Nonnehulsøm**

Sømmene sys med Nonnehulsøm, som har flere gode Egenskaber: der trækkes ingen Traade ud, saa den kan sys paa alle Ledder af Stoffet, den samler Stoffet saa fast og sikkert, at der kan klippes helt tæt ind til den, uden at man risikerer, at det skrider, den er morsom at sy, og den virker elegant. Alle Rouleau'er og Belægninger maa endelig ogsaa være syet i Haanden med smaa Forsting, som de gør det i Frankrig, da Maskinsømme let trækker det tynde Stof sammen.

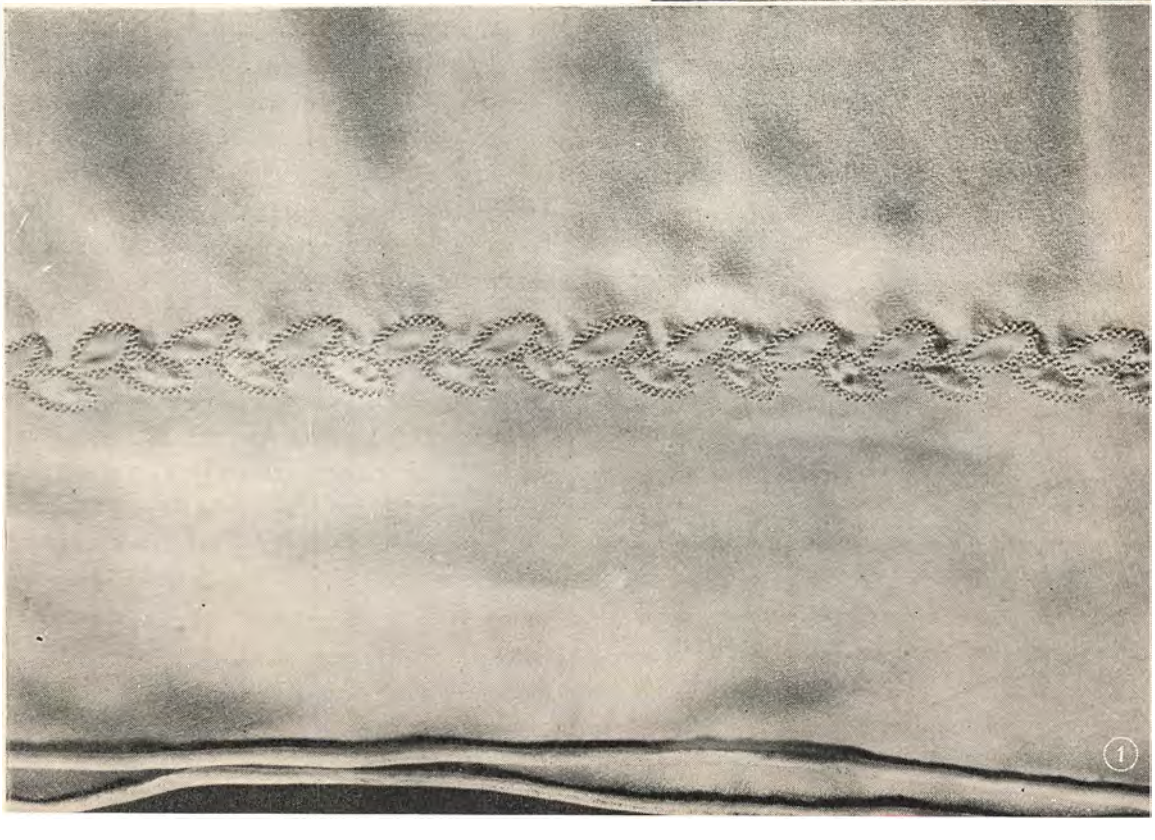
Dekorationen, eller rettere sagt Pynten, paa Undertøj skal være let og elegant. Hulsømme, Pletter eller smaa silkebroderede Blomster er det mest almindelige, og det er altid smukt, men Udtrækningen af Traadene kan være meget enerverende, for der skal maales og tælles meget nøjagtigt, for at det hele ikke skal gaa i Fisk. Se paa Billedet: Det har vel nok været et Arbejde at faa de Kirkegavlstavler til at forskubbe sig i de rigtige Vinkler. **Dekorationen.**

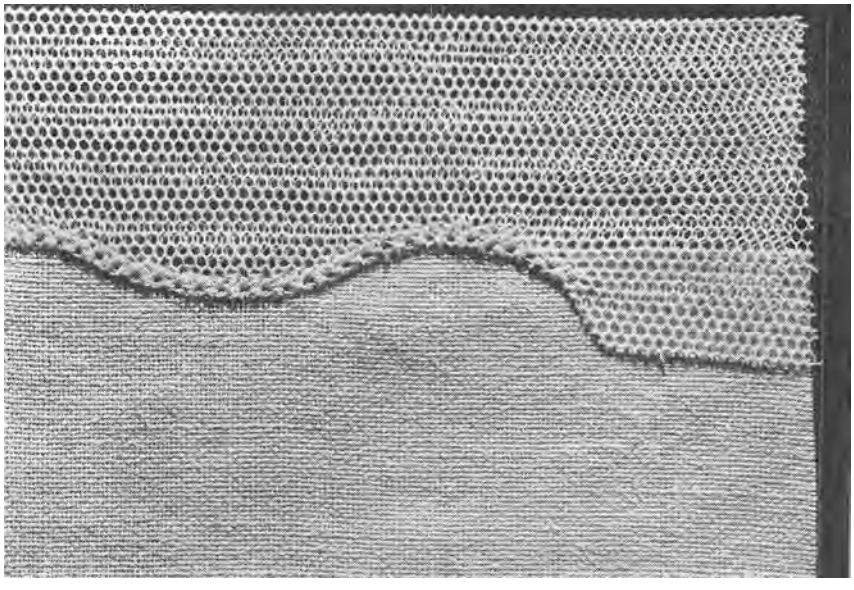
En helt enkel, ganske let rynket Blonde virker yndigt paa Natkjoler, og man kan ogsaa tillade sig at sætte en Blonde i den nederste Kant. **Blonder.**

Det er ogsaa stilfuldt at sætte en dobbelt Tyllskant foroven paa Undertøjet, og hvis man vil spendere at brodere den paa med Nonnehulsøm eller med en fransk Pind, kan man opnaa en glimrende Virkning ved at sy en buet eller savtakket Linje, som De ser paa Billedet.



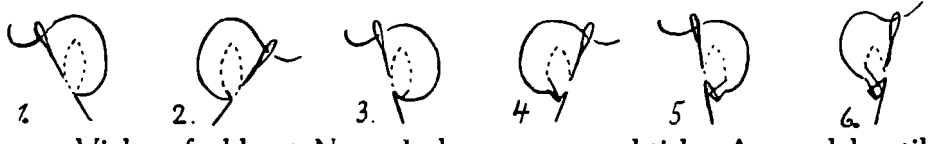

Bladmotiv syet med Nonnehulsøm kan samle den blanke og den matte Side af tyk Silke paa en virkningsfuld Maade. Nederst ser De en Detaille af Samlingen.





Nonnehulsøm anvendt til Paasyning af Tylstof.

Her vises Skyggesyningens Teknik fra Vrangsiden af Stoffet. Paa Retten ses kun Stikkestingene og Skyggen.




Vi har forklaret Nonnehulsømmens praktiske Anvendelse til Sammensyning af selve Sømmene, men de rare Sting kan ogsaa bruges dekorativt. Se paa Billedet, hvorledes den matte og den blanke Side af det tykke hvide Silkestof mødes med en Ranke af nonnehulsømmede Blade.

**Skyggesyning.**

Skyggesyning giver ogsaa en udmærket, næsten graciøs Virkning paa Undertøj. Det sys fra Vrangen med fin Silke, saa kun Stingene i Omridset ses paa Retten, og selve Bladet, den firkantede Blok, eller hvad Motivet nu er, ses kun som en mat Skygge, deraf Navnet. Skyggesyning egner sig ualmindelig godt til Undertøj, men det kræver en let og øvet Haand for at blive smukt, det er ikke enhver givet at kunne faa det til at forme sig, men det betaler sig absolut at forsøge.

Det er en meget behagelig Fornemmelse at være velklædt i Undertøj, og det er nødvendigt, for at en Kjole kan falde rigtigt til Figuren, at Undertøjet sidder helt perfekt.

Og saa er der en vigtig Ting til: det er absolut nødvendigt, at Undertøjet altid er saa pinlig rent og pænt, at man til enhver Tid kan være bekendt at blive klædt af i en Ambulance eller paa en Skadestue, for vi gaar i Fare, hvor vi gaar. Tænk lidt over det!

Are you a daily dipper — som Sæbereklamerne spørger i Alverdens Aviser.



En god Type paa en Sengetrøje, fordi den er baade lun og elegant. Denne er quiltet, æggegul paa den ene Side og rent hvid paa den anden Side, saa den kan vendes efter Forgodtbefindende.

## Sengetrøjer.

Sengetrøjer skal først og fremmest være egnede til Formaalet, nemlig at varme den Del af Kroppen, man har over Dynen, naar man ligger og læser, eller naar en Patient modtager Besøg. Det er slet ikke Meningen, at det skal være uhaandterlige og uappetitlige Kaaber, der gaar langt ned under Sengetøjet, nej, de skal være lette at tage af og paa og lette at vaske. Væk med Svanedunskanter og andre uegnede og lumre Besætninger. Og saa skal de selvfølgelig være lidt klædelige og oplivende.

Strikket.

De strikkede Sengetrøjer er de letteste at lave og at behandle, men de maa endelig strikkes med baade Ryg, Ærmer og Forstykke, for der har været en Tilbøjelighed i de senere Aar blandt strikkende Damer til at fremstille nogle »Sjælevarmere«, der kun var et langt Shawl, syet sammen til Ærmer i de Ender, som kun kunde varme enten Ryggen eller Brystet, og det kan være lidt farligt for en Patient, der tror hun er beskyttende paaklædt. En løs Trøjeform er absolut det mest anbefalelsesværdige. De vil se et godt Eksempel paa Billederne i Afsnittet om Sygepleje i Hjemmet.

Vatteret.

Vatterede, quiltede Sengetrøjer er vidunderlig varme, bløde og smukke, men det kan jo ikke nægtes, at det er lidt af en Luksus at ligge med saadan en Dejlighed, da den er ret dyr i Anskaffelse og kun kan bruges i den koldeste Vintertid. En quiltet Sengetrøje

maa i Vask behandles med stor Nænsomhed, men bliver den det, kan den ogsaa vare i Aarevis.

Man har faktisk Brug for flere Sengetrøjer: en tynd til Sommerrejsen, en tyk til Aftenlæsningen til Vinter og en fin til Patientens Modtagelsestid.

**Tasker og Handsker.**

Det er ikke saa nemt at sy Tasker selv, for det kniber som Regel med at faa dem godt monteret, saa de ikke ser hjemmelavede og klodsede ud. Til Gadebrug er Lædertaskerne absolut de eleganteste, men da de for mange Budgetter er temmelig uoverkommelige, kan vi her komme med et lille godt Raad: Bed Deres Skrædder om de sidste Stumper af Dragt- eller Kaabestoffet og sy et dekorativt Monogram paa det, og gaa saa til en Læderhandler og lad ham montere Tasken for Dem. Den faar saa den rette finish, svarer til Dragten (Kaaben) og koster kun det halve af, hvad en Lædertaske koster.

Hvis De syr Deres Handsker selv eller lader dem sy hos en privat Dame, kan De lade det samme Monogram udgøre Denter paa Handskerne. Det er en lille Fikshed, som ikke koster noget ekstra, og som giver »personality«.



Handsker svarende til den mørkeblaa Taske. Stikningerne er mørkeblaa, og Monogrammet erstatter de traditionelle Denter.



En Stoftaske med haandsyet Monogram. Tasken er mørkeblaa af Spadseredragtens Stof og Navnet er syet med ganske svagt graat Uldgarn. En saadan Taske er meget personlig.

**Puder.**

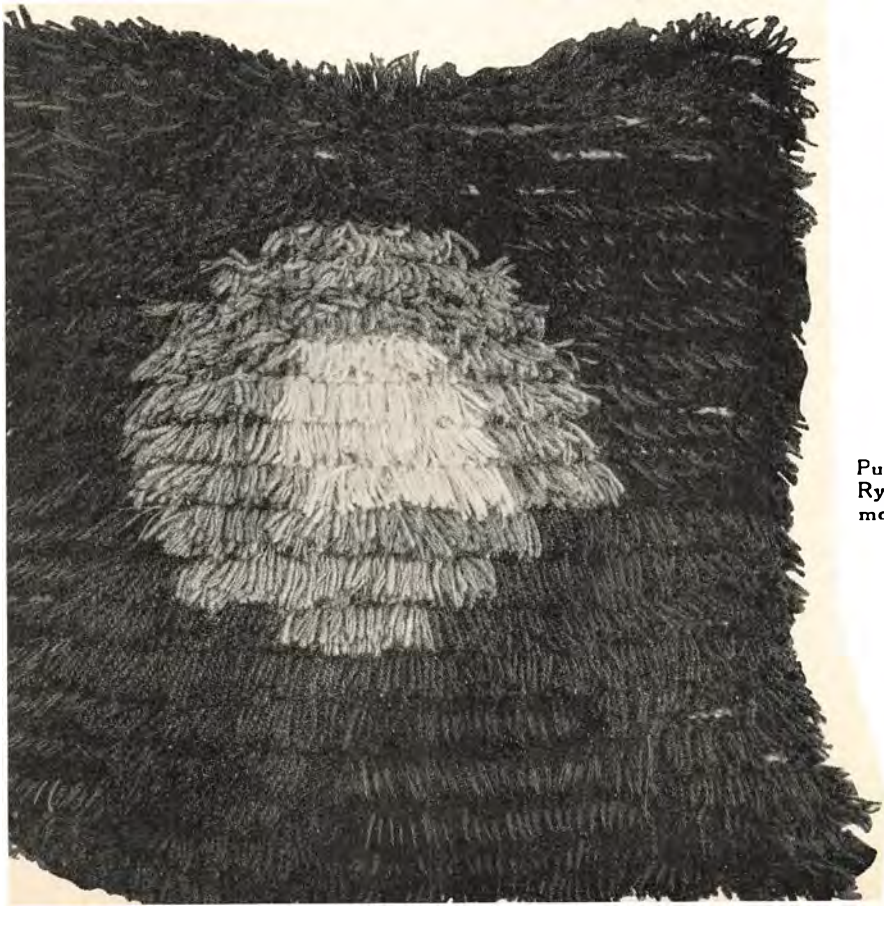
Der er et Hyggemoment ved Puder, de fylder tomme Hjørner ud med Blødhed, og de lægger sig lunende og formildende om skarpe Kanter. Puder skal først og fremmest være bløde, fyldt med gode Dun, ellers opfylder de ikke deres Mission. Dernæst skal de live op i Interiøret uden derfor at være for næsvise i Farven eller Tegningen.

Der er sikkert lige saa mange Slags Puder, som der er Typer af Mennesker — mulige og umulige Puder, og det vil der nok blive ved at være i al Evighed, for Puder er det mest yndede Objekt for haandarbejdsivrige Damer, der somme Tider har lidt vanskeligt ved at tæmme deres Fantasi indenfor Smagens rette Grænser. Hvad har man ikke set af broderede Landskaber, paasprøjtet Guldstøv og stærkt rynkede Flæser! — og gruet.

Et Par Eksempler vil her vise den moderne Retning.

Vævet.

En vævet Pude med indknyttede Frynser, der ligger som lange Tjavser paa Retten à la finsk Rya vil være hyggelig, pæn og uskadelig i en hvilken som helst Vinterstue.



Pude efter finsk Rya, tjavset og morsom.



Det naturfarvede færøske Garn egner sig fortrinligt til at strikke Puder af. Der eksisterer en dejlig færøsk Strikkebog med alle de gamle originale Mønstre i.

**Strikket.** En Pude af færøsk Uldgarn, strikket i et af de urgamle færøske Strikkemønstre, der i Aarhundreder har været anvendt til Fiskertrøjer, virker helt rigtigt i et hvilket som helst moderne Interiør. Men benyt endelig ikke kemisk farvet Garn, kun Faarets Naturfarver — please!

**Fra Kludeposen.** Dernæst vender vi os mod den gamle, men nu igen saa yndede Teknik: Applikationen. Her kan man faa Anvendelse for al sin Farveglæde og Kompositionslyst, samt Kludeposens Indhold. Der skal dog et sikkert Øje og en Del Formsans til for at faa et tilfredsstillende Resultat, men har man det, er det ogsaa et meget taknemmeligt Arbejde. Damer med Fantasi kan ogsaa have megen Glæde af at digte Puder med Motiver fra dagligt Liv inden egne fire Vægge. Sommerrejsen, Landstedet, Kort over en for Familiens Medlemmer velkendt Egn er ogsaa anvendelige Motiver, men man maa bare ikke tage hverken sit Arbejde eller den færdige Pude for højtideligt, for det bliver sjældent Kunstværker, kun en lille Spøg.

**Korssting.** Vi kan da ikke tale sammen om Puder uden at nævne Korssting, vel? De elskede Korssting maa ogsaa have en Plads, og det er helt berettiget, for der er intet saa nerveberoligende i Verden som at sy Korssting, det er et helsebringende Tidsfordriv i en nervøs og forjaget Tid.



Applikationspuder kan være baade indviklede — som denne — og enkle, som De selv kan komponere.

Man hviler Hjerne og Legeme, naar man syr Stramaj, men man er alligevel tilstrækkeligt beskæftiget til ikke at falde hen i ørkesløse og triste Betragtninger. De geometriske Mønstre og Blokmønstre er altid pæne, naar Farverne er vel afstemte. Blomsterbuketter o. l. kan være yndige, men desværre ofte ogsaa det modsatte. Korssting paa Puder kan ogsaa sys paa andre Materialer, som f. Eks. paa ligetraadet Lærred. Det kræver en Del



En korsstingsbroderet Pude, der er en lille Afveksling fra de traditionelle Stramajpuder. Et nerveberoligende og dejligt Arbejde.

akkurat Tællearbejde og virkelig gode Øjne, men saa er det til Gengæld ogsaa meget underholdende Arbejde. Og pænt, ikke? Beiderwand er en gammel Væveteknik, som mest anvendtes til Alkoveforhæng i Sønderjylland og paa Amager, og de deri forekommende særprægede Mønstre egner sig udmærket til Puder og Stolebetræk. Bunden udfyldes med Korssting, og Mønsteret udspares i Stoffet, der helst skal være enkelttraadet Stramaj af god Hør. Stingene sys med Uldgarn, og disse Mønstre er meget dekorative.

**Af Stoffer.**

Puder af Stoffer er altid lette at smække sammen paa en Maskine, og de er vel nok de mest anvendte i moderne Interiører, de skal blot som alle de andre her nævnte Forslag være oplivende og hyggelige Farveklatter i Stuen.

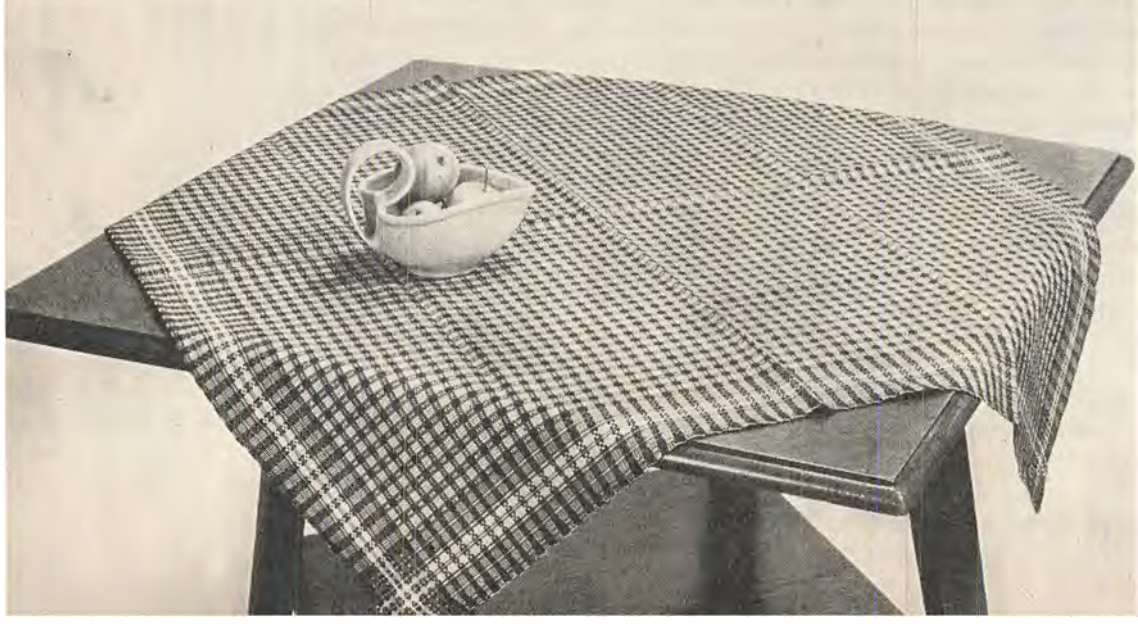
## Lyseduge.

**Lyseduge.**

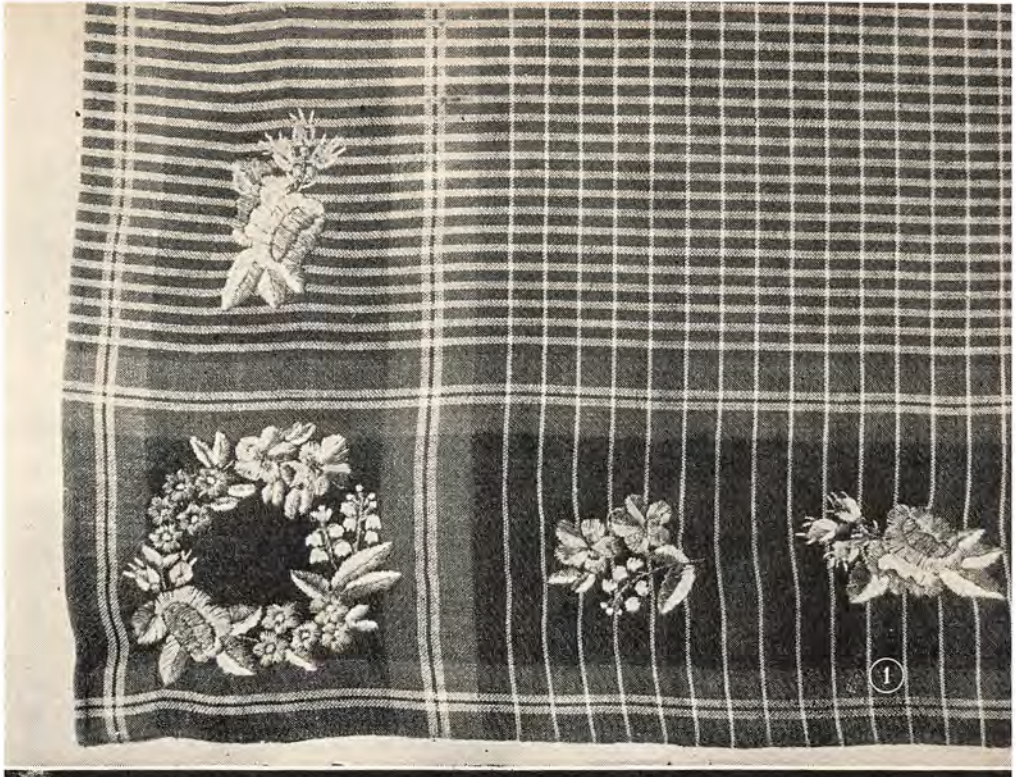
En Lysedug var oprindelig en hvid, broderet Klat under Lampen, der stod midt paa det Bord, hvorom Familien samledes om Aftenen, og den skulde med sit hvide Skær hjælpe Olie- eller Petroleumslampen med at lyse — og desuden skærme Bordets blanke Flade mod Rids og Skrammer af Lampefoden.

Det hvide er nu helt banlyst efter Indførelsen af elektrisk Lys, det skærer os i Øjnene og virker forstyrrende, men vi kan godt bruge et dæmpende Stof mellem Bordet og Stentøjskrukken med Blomster og det store Askebæger. Hertil anvender vi mest et

En haandvævet Bomuldsdug. Baade Mønsteret og Farverne er en direkte Kopi fra et Hedeboforklæde.



Sort Silkedug med graahvide Blomsterranker. Motivet laant fra et Sørgetørklæde fra en Amagerdragt.




Fra Amager kan der hentes mange gode Mønstre. Disse Blomster er syet i Hørgarn i mange Farver paa en rød Bomuldsdug, der er vævet til det samme. En straalende Farvevirkning.




I vore Nationaldragter har vi et næsten uudtømmeligt Skatkammer med Mønstre og Motiver til mange Slags Broderier.

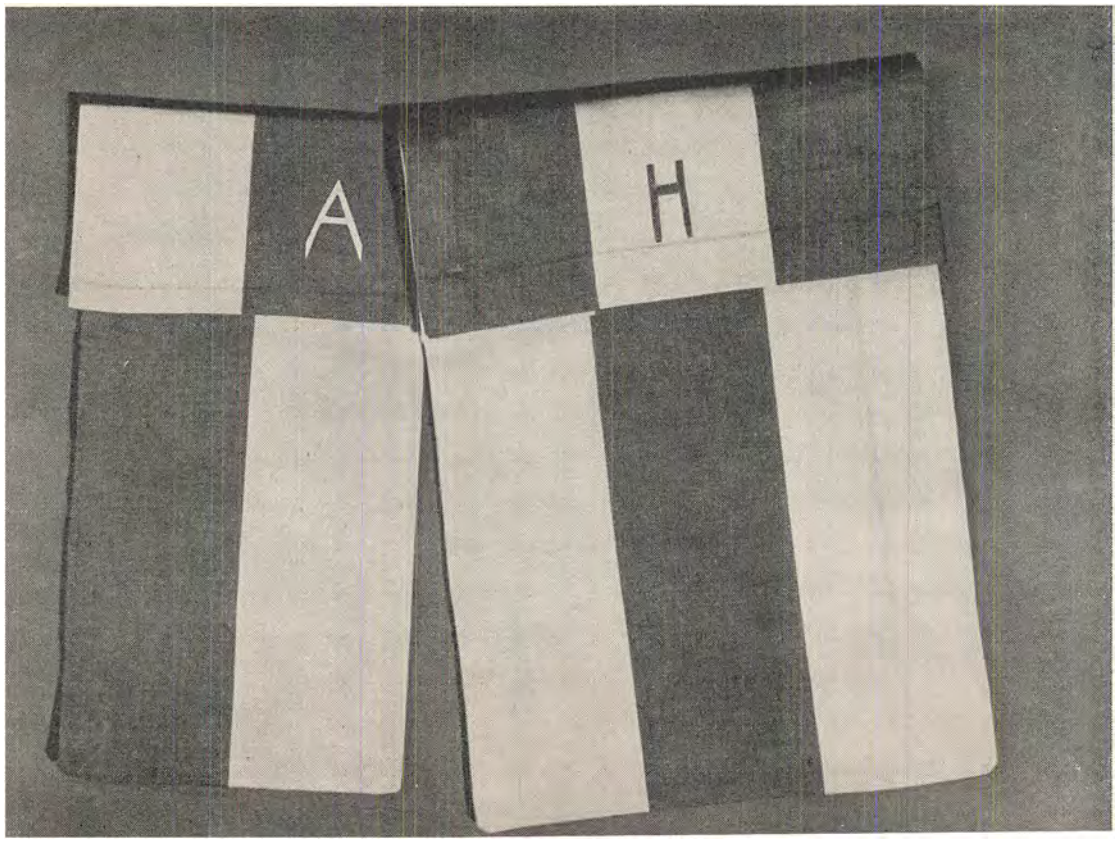
Stykke Bomuldsstof, f. Eks. haandvævet efter et gammelt Hedebotørklæde, som De ser paa Billedet, eller andre Bomuldstørklæder med lidt diskret Broderi paa efter gamle Amagerblomster. Til finere, elegantere Stuer bruges et Stykke broget Silkestof, kantet med et Baand, eller et dejligt ensfarvet »fedt« Silkestof med en let broderet Ranke paa.

**Poser til Rejsebrug.**

Det er vel nok til Dels individuelt, hvordan man pakker sin Kuffert, og hvad man bruger af Remedier dertil. Men Poser af forskellige Slags kan og bør man altid bruge. I Stormagasinerne faas de mest udmærkede gummiforede Poser til Toiletartikler og alle de mange Smaaflasker og andre Nødvendighedsgenstande, uden hvilke man klarer sig daarligt i det daglige, maaske især naar man er ude af sine vante Folder.

Til Fodtøj er det pænt og praktisk at have stærke Poser af f. Eks. Markisestof som paa Billedet. Stoffet i sig selv er tilstrækkelig dekorativt til ikke at være kedeligt, det er stærkt, kan faas i mange Farver, og det er nemt at sy i, saa det har mange Fordele.

Fodtøjsposer af Markisestof: Tre Striber er Husherrens — to Fruens.



Til »Herren i Huset«s Poser kan man bruge 3 Striber af Markisen og til sin egen 2, saa undgaas den ofte standende Strid om, »hvad der er hvis«.

En Pose til snavset Tøj er ganske uundværlig, da Ens Kuffert ellers efter faa Dages Rejse uvægerligt vil befinde sig i en uanstændig rodet Tilstand til stor Gene for En selv og Ens Tøj. Posen maa helst være foret med tyndt Voksdug. En Størrelse paa ca. 50 cm × 40 cm er god, lige tilstrækkelig til at holde Orden paa de aflagte Klædningsstykker. Lommetørklæderne kan ligge i en ca. 10 cm bred Afgrænsning af Posen.

Det er en nem og velsignelsesrig lille Genstand, der ikke fylder noget i den som Regel saa dyrebare Kuffertplads, men som derimod er fremmende for den plads- og tidsbesparende Orden.

## LINNEDSKABET

Af Gertie Wandel

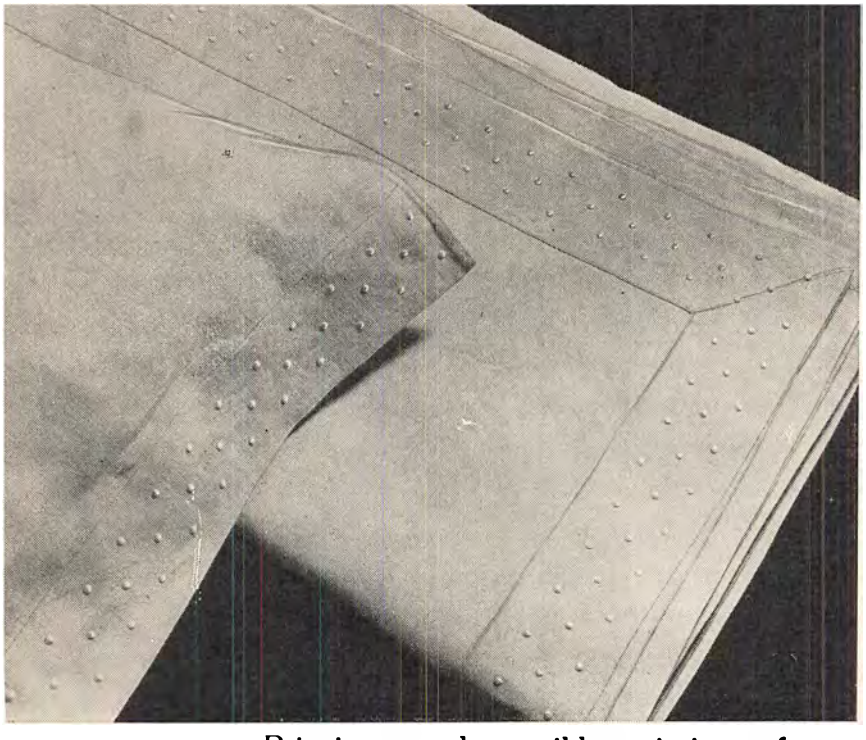
Ved Raad og Vejledning med Hensyn til Anskaffelser til et »Nutidshjems« Linnedskab maa man først og fremmest dele Anskaffelserne efter deres Anvendelse i 3 Grupper: 1. Soveværelse med Badeværelse, 2. Spisestue og 3. Køkken.

**Saml i Tide.**

De fleste Kvinder har en Svaghed for Linnedudstyr. Der er ikke noget saa forjættende som i Forlovelsestiden at se Stablerne øges, og det kan ikke nok betones, hvor det er klogt at begynde at samle i Tide. Selv om man af Pladshensyn for længst er gaaet væk fra de store Udstyr, og man ikke mere kan tænke sig som de unge Piger i Tyskland at have en »Hamsterkisten«, hvori man samler fra de ganske unge Aar, længe før man aner, om man nogensinde bliver gift, saa er det dog en meget vigtig Ting for det daglige Velvære i Hjemmet at have et nogenlunde velforsynet Linnedskab.

**Dyrt at købe billigt.**

Vaskedagen spiller ikke mere den katastrofale Rolle, naar den kan springes over i en Maaned, hvor det slet ikke passer. Naar man køber efterhaanden, kan man ogsaa følge det kloge Raad, som en Fader gav sin Søn, der skulde staa paa egne Ben i den store By: »Husk paa! Du har ikke Raad til at købe billigt!« Det lyder paradoksalt, men rummer den dybe Sand-



Overlagen med Sidesømme svarende til Ombukket og samme enkle Broderi som Pudevaaret.

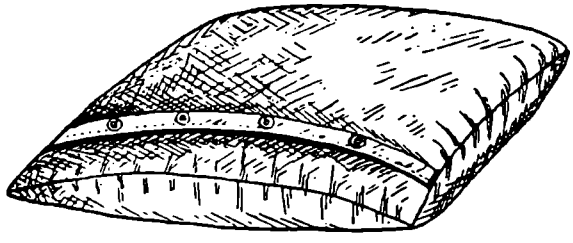
hed, at det billigt købte hurtigt taber sig og maa erstattes med nyt, saaledes at man er i bestandige Udgifter uden nogensinde at eje noget helt godt.

Skal man med kort Varsel indkøbe et helt Udstyr, kan det være svært at gennemføre dette Princip, men det er sikkert rigtigt at forsøge det, for paa de Budgetter, de fleste Unge nu har, bliver Summen til Nyanskaffelser nødvendigvis meget lille.

**Sengelinned.** Den største Post paa Udstyrsbudgettet er Sengelinned. Her kan der spares ved at tage Bomuldslagener i Stedet for Lærredslagner. Selvfølgelig er Lærredslagnerne Nummer eet for Liebhavere, men man maa gøre sig klart, at hvis man bruger selvvirkende Vaskemidler, maa man sortere Hørvarene for sig selv. Se Nutidshjem Bind I, Side 165.

**Bredde og Ombuk.** Man maa kende Sengens Bredde, før man køber Stoffet, og ikke regne med mindre end 40 à 50 cm's Indbuk paa hver Side, f. Eks. 180 cm's Bredde til en Seng paa 90 à 100 cm. Det samme gælder for Enderne, saaledes at man til en normal Seng paa 190 cm à 2 Meters Længde, køber 3 Meter Stof til hver Underlagen. Overlagnet kan være lidt smallere, da de fleste Vattæpper kun er ca. 150 cm. Man kan, hvis man tager samme Stof til baade Over- og Underlagen, sømme Overlagnet ned paa begge Sider med en Søm i samme Bredde som paa Overfaldet. Det ser smukt ud og gør, at Overlagnet ligger bedre.

**Dynebetræk.** Man kan uden Skade tage Underlagnet lidt grovere end Overlagnet og Hovedpuden. Mange foretrækker nu til Dags Ku-



Øverst løst Knapstykke. Derunder Hovedpude med fast Knapstykke, som ikke risikerer at gaa med i Vask.

verter eller Dynebetræk. De første er svære at behandle i Vask og gaar nemt i Stykker i Hjørnerne, mens Dynebetræk ser kedelige ud, men byder den Fordel, at de virkelig beskytter Dynen eller Tæppet. I Bomuld findes der mange smukke Mønstre i Stof til disse, men selvfølgelig kan man ogsaa bruge Lærred med en enkelt Udsmykning der, hvor Lagenoverfaldet ellers ender. For Vaskens Skyld maa man helst binde Dynebetrækket med Baand i den nederste Kant, da de saa kan behandles som Lagner.

I Tyskland ser man tit Overslaget knappet paa Duntæppet langs hele Siden. Lagnet ligger smukt, men det er et frygteligt Arbejde at sy alle de Knaphuller dette kræver, og man synes næsten ogsaa, det er Synd at klippe alle de Huller i Lærredet.

Hovedpude kan man vælge enten kvadratisk eller mere eller mindre langagtig. Smukt ser det ud med en Pude, der fylder hele Sengens Bredde, f. Eks. 90 cm × 35 cm. Saa kan man have en lille Hjælpehovedpude ovenpaa.

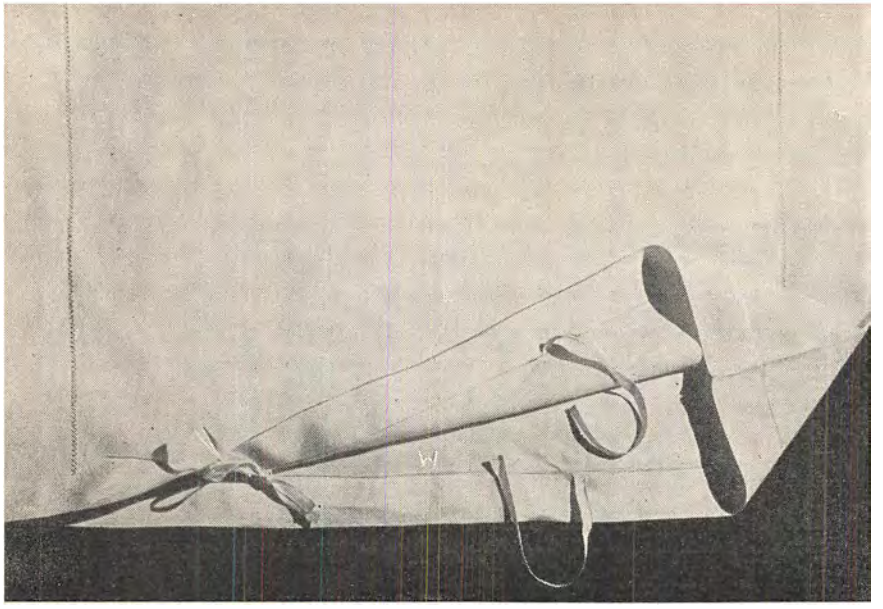
Angaaende Lukningen af Pudevaar er der 3 praktiske Muligheder. Man bør aldrig have faste Knapper, de trykkes ved hver Rulning ind i Tøjet og slider Pudevaaret op længe før Tiden.

**Løse Knapstykker.**

Man kan enten have løse Knapstykker ca. 2½ cm brede, ellers trækkes Knapperne gennem Knaphullerne. Disse sys vandret paa Pudevaarets yderste Lag og horizontalt paa det inderste. Saa sidder Knappen bedst. Perlemorsknapper ser smukkest ud i Knapstykket; men Lærredsknapper er mest praktiske.

**Faste Knapstykker.**

Eller man kan have faste Knapstykker, der sidder paa selve Hovedpuden, som Tegningen viser. De bør saa være i samme Stof som Hovedpuden. Det har den Fordel, at der ingen Mulighed er for at glemme Knapstykket i Pudevaaret, naar det kastes til Vask.



Overfor forskellige Hulsømme, som egner sig til Sengelinned.

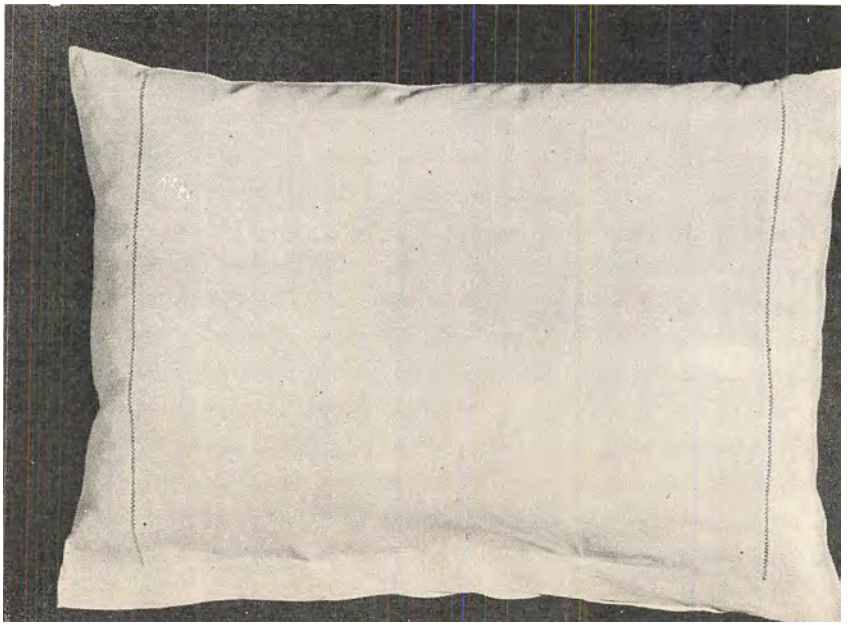
Pudevaar lukket med Bændler

**Bændler.**

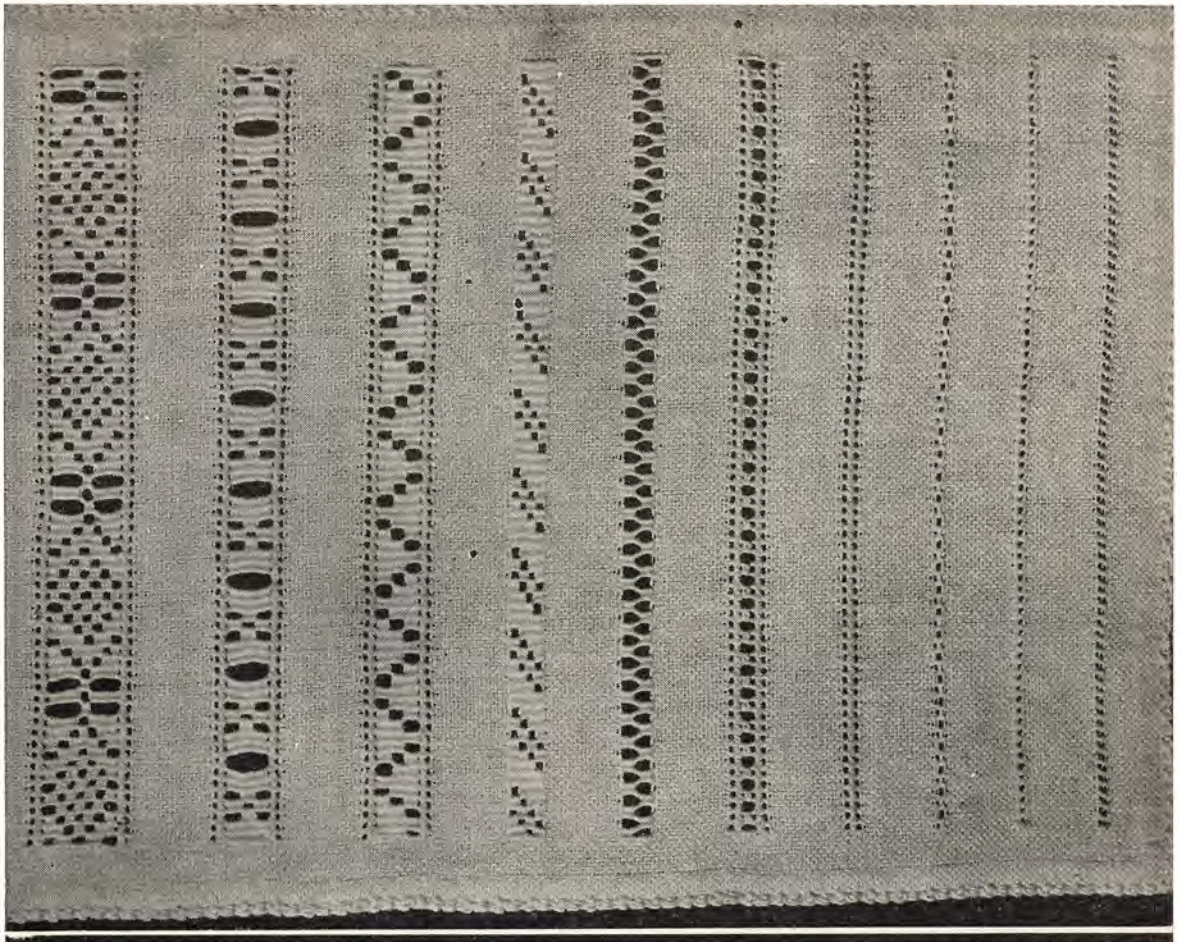
Den tredie Mulighed, som jeg finder bedst, er at binde Pudevaaret med Bændler indeni saa bred en Kant, at Bændlerne ikke ses, som vist paa Billedet. Man opnaar herved, at Pudevaaret er absolut ens paa begge Sider, hvad der paa det glatte Pudevaar muliggør dobbelt Brug. Selv med Udsmykning kan dette dog gøres som vist paa det andet Billede, hvor Hulsømmen løber rundt om hele Siden af Vaaret. Navnet kan saa anbringes for neden, og Puden kan da vendes og være helt frisk i længere Tid.

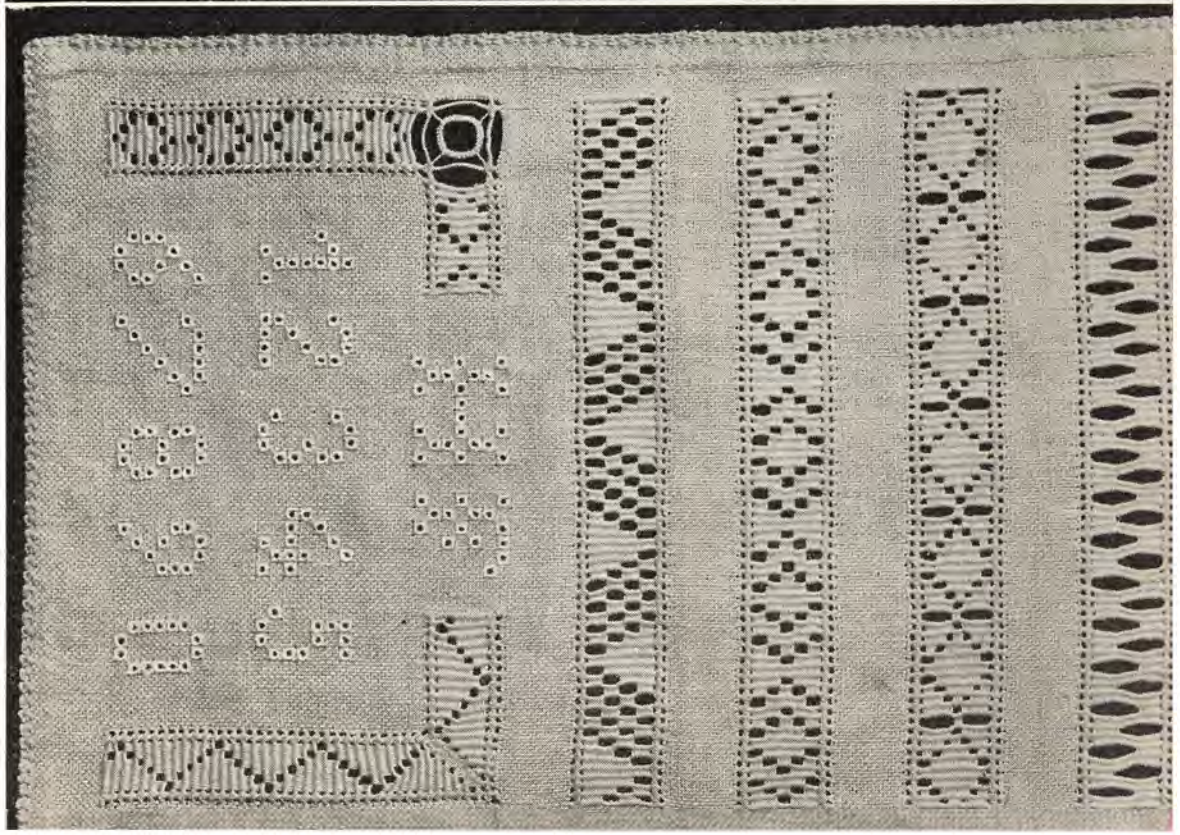
**Hulsøm.**

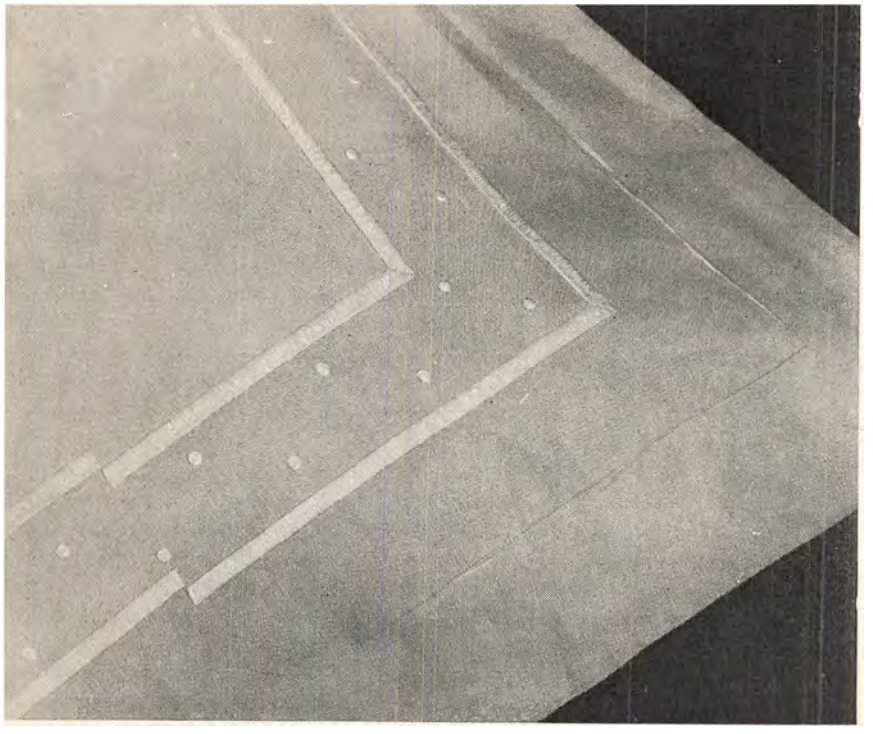
Naar der sys Hulsøm paa Lagner og Pudevaar, bør dette være en saakaldt overspundet Hulsøm, ikke den almindelige, hvor man blot trækker Traaden ud og syr for begge Sider. Den slides alt for hurtigt op. Paa Billederne vises en Del forskellige Hulsømme, der alle egner sig til Sengelinned. Man kan ogsaa sy Fladsyning efter



Pudevaar lukket med Bændler, De ser, det er usynligt, og med Hulsøm langs Vaarets Sider.







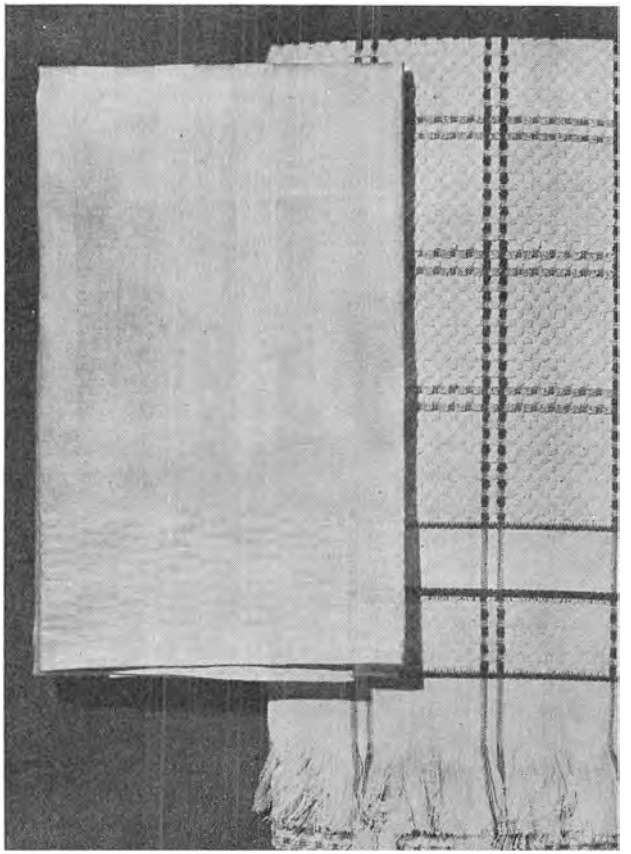
Lagner med Fladsyningsdekoration.

Traad som vist. Det virker navnlig paa kulørte Lagner, syet med hvidt, udmærket.

Angaaende det Antal Lagner, der anskaffes, er det jo et Pengespørgsmaal, men under 3 Par pr. Seng skal man helst ikke have. 1 Par paa, 1 Par til Vask og 1 Par i Skabet, siger man, og 2 Pudevaar til hvert Par Lagner. Til et ungt Par altsaa 6 Lagner og 12 Pudevaar. Det kan man absolut klare sig med, men 12 Par Lagner og 24 Pudevaar er et dejligt, solidt Udstyr og værd at spare sammen til.

**Ægvend slidte Lagner.**

I et ældre Hjem kan det i Reglen betale sig at ægvende de slidte Lagner, endelig ved at kaste dem sammen i Haanden, Æg mod Æg, og saa tage det mest slidte væk, inden man sømmer Yderkanten, og saa lade disse Lagner danne Reserve. Man behøver i saa Fald ikke at anskaffe saa mange ny Lagner paa een Gang.



Badehaandklæde og Lærredshaandklæde i Drejlsvævning.




Klude til Rengøring af Badeværelset og til Aftørring af Barberblade.

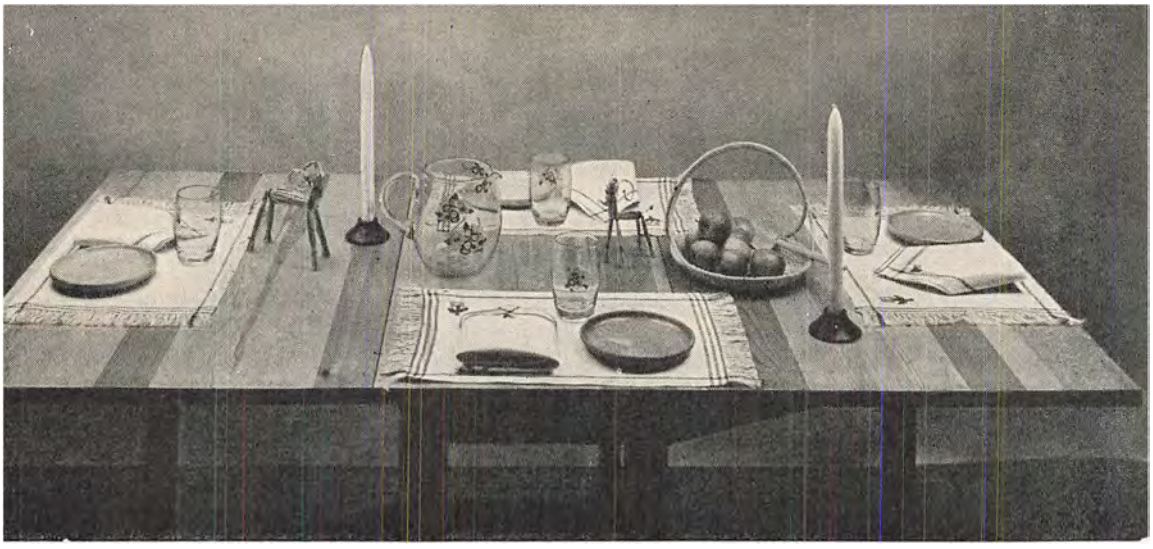
Haandklæder.

Til Haandklæder anskaffer man nu til Dags sjældent de fine Damask til Ansigt og Gæster, som var uundværlige før i Tiden, man vælger som Regel et godt Lærredshaandklæde i Drejlsvævning og et ikke for lille Frottéhaandklæde, se Billedet. Desuden er 6 smaa Frottéservietter til Aftørring af Ansigtscreme en Anskaffelse, som skaaner Haandklæderne. Og man maa ogsaa tænke paa de praktiske smaa Gæstehaandklæder, se Nutidshjem Bind I, Side 277.

Her maa der helst købes 6 pro persona af hvert som mindste Antal; man maa regne med Vask en Gang om Maaneden.

Klude.

Til Kumme, Servante eller Badeværelse maa man have mindst 2 Klude. Endelig en Klud til at tørre Barberbladet af i. Det er ellers den sikre Ødelæggelse for Haandklæderne. Man kan nu til Dags købe Klude med »Barberklud« indvævet i i de fleste store Forretninger. Dernæst en Klud til Rengøring af Kumme, Badekar og lignende, og den bør være letkendelig fra andre Klude. Til Toilettet er det praktisk at have dette indvævet i Kluden, som Billedet viser, saa er ingen Fejltagelse mulig, selv ved nok saa megen fremmed Hjælp. Her gælder det samme som for Haandklæder — mindst 6 af hver. Saa faa forskellige Typer som muligt giver mindst Uorden og et hurtigt Overblik. Man bør ikke i et ungt Hjem starte med alt for mange forskellige Arter, det gør ogsaa Suppleringen mere indviklet.



Bord dækket med Lunchsæt (Spisebrikker) af Lærred med mørkeblaa Striber og en lille applikeret Blomst i Hjørnet. Tilsvarende Servietter, Trætallerkner og malede Glas.

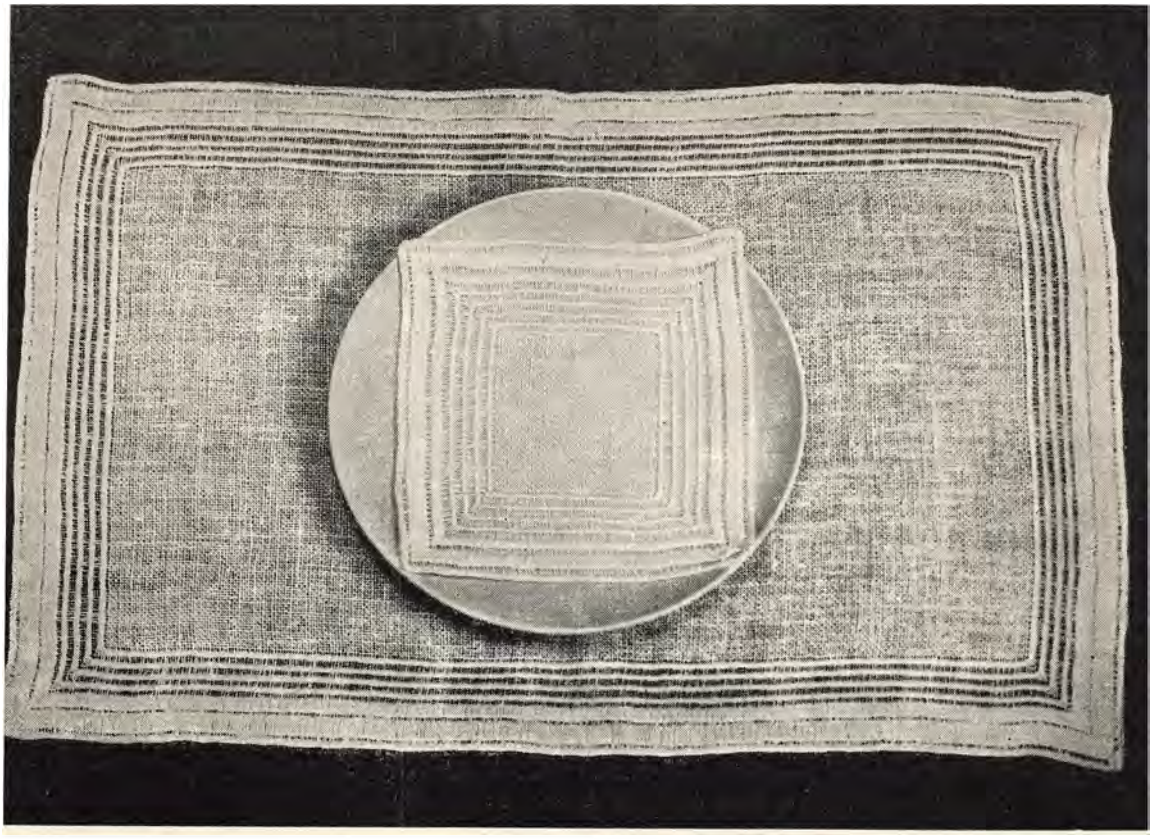
## Spisestuen.

**Spise-brikker.**

I Spisestuen er der i Modsætning til Sengelinnedet sket en meget stor Omvæltning i den sidste halve Snes Aar. Saafremt Budgettet er lille, kan man ved Anskaffelse af ganske faa Spisebrikker eller Lunchsæt løse hele sit Borddækningsproblem. Vasken

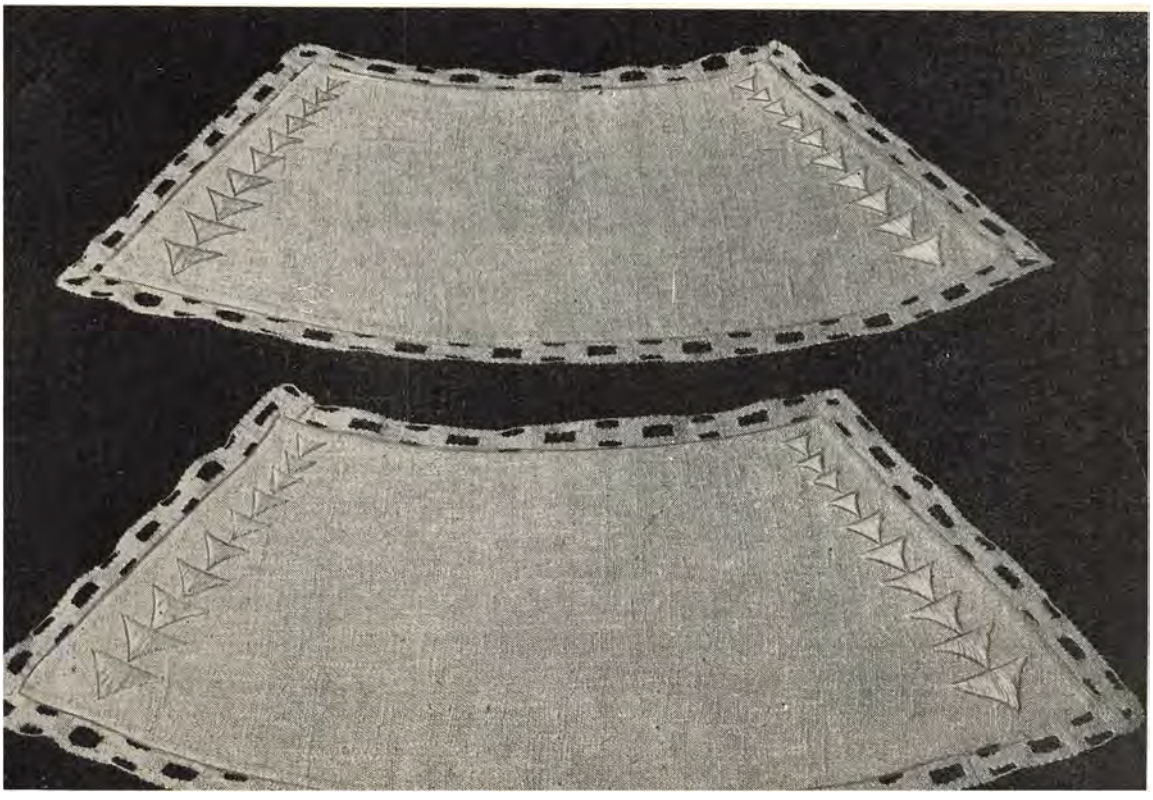
Spisebrikker med lige Borter af Hedebo.





Spisebrik og Mellemlægsserviet med Sammentrækssyning.

Ovale Spisebrikker til rundt Bord.



er meget nemmere og Bordet kan til enhver Tid være smukt dækket. Men denne Løsning betinger en smuk og velholdt Bordplade. Der findes utallige Variationer baade i hvide og kulørte Sæt, som Billederne er gode Eksempler paa.

**Kulørte Duge.**

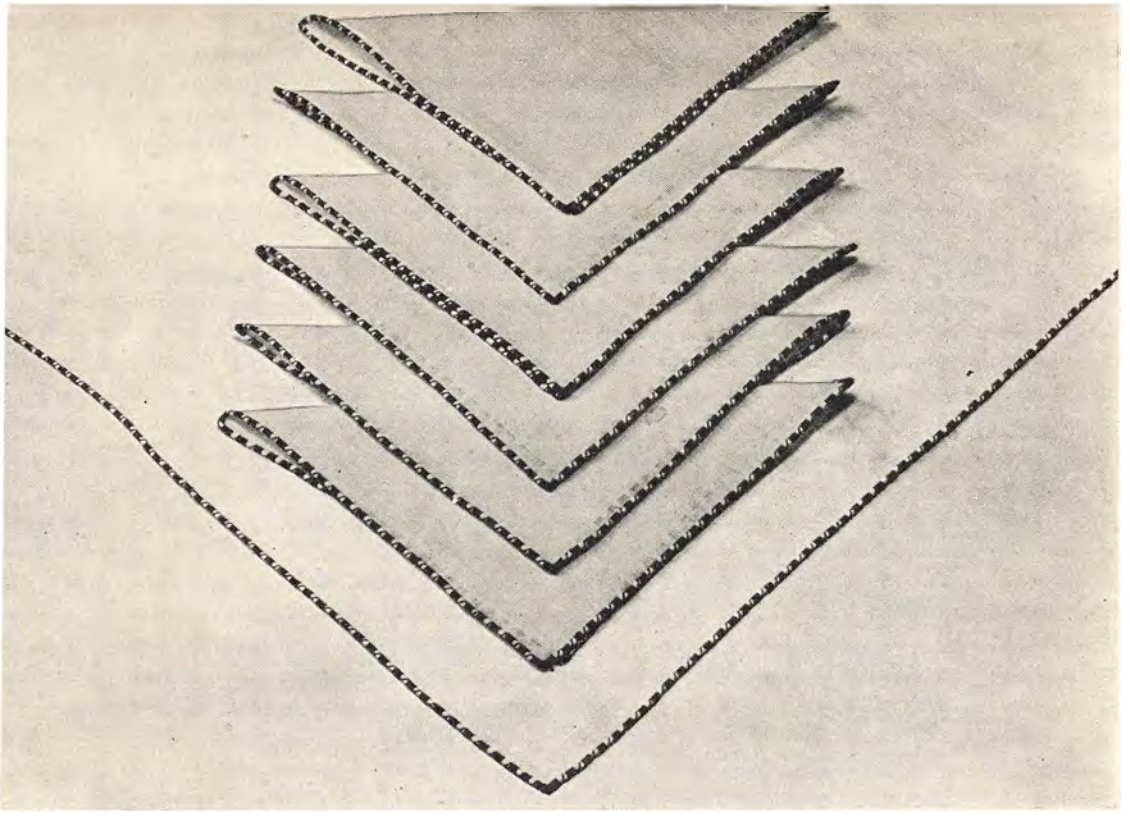
Synes man slet ikke om denne Borddækningsmaade, kan kulørte Duge ogsaa løse Problemet, for slet ikke at tale om Voksdug til daglig Brug. Til festligt Brug er en Dug med Hulsømme altid smuk, og de kan varieres i det uendelige. Servietterne skal gerne passe til Dugen i Stof og Udsmykning. Til Spisebrikker er det smukt med tilsvarende Serviet, men en glat Serviet kan altid anvendes.

**De gamle Damaskes.**

Damaskesduge, der før var eneraadende, spiller saa godt som ingen Rolle i unge Hjem, men i mange Tilfælde er der arvede Duge fra ældre Hjem, som man gør bedst i at bruge med Varsomhed ved festlige Lejligheder. Velbehandlet kan en skinnende Damaskesdug se meget smuk ud. Saafremt man anskaffer nye

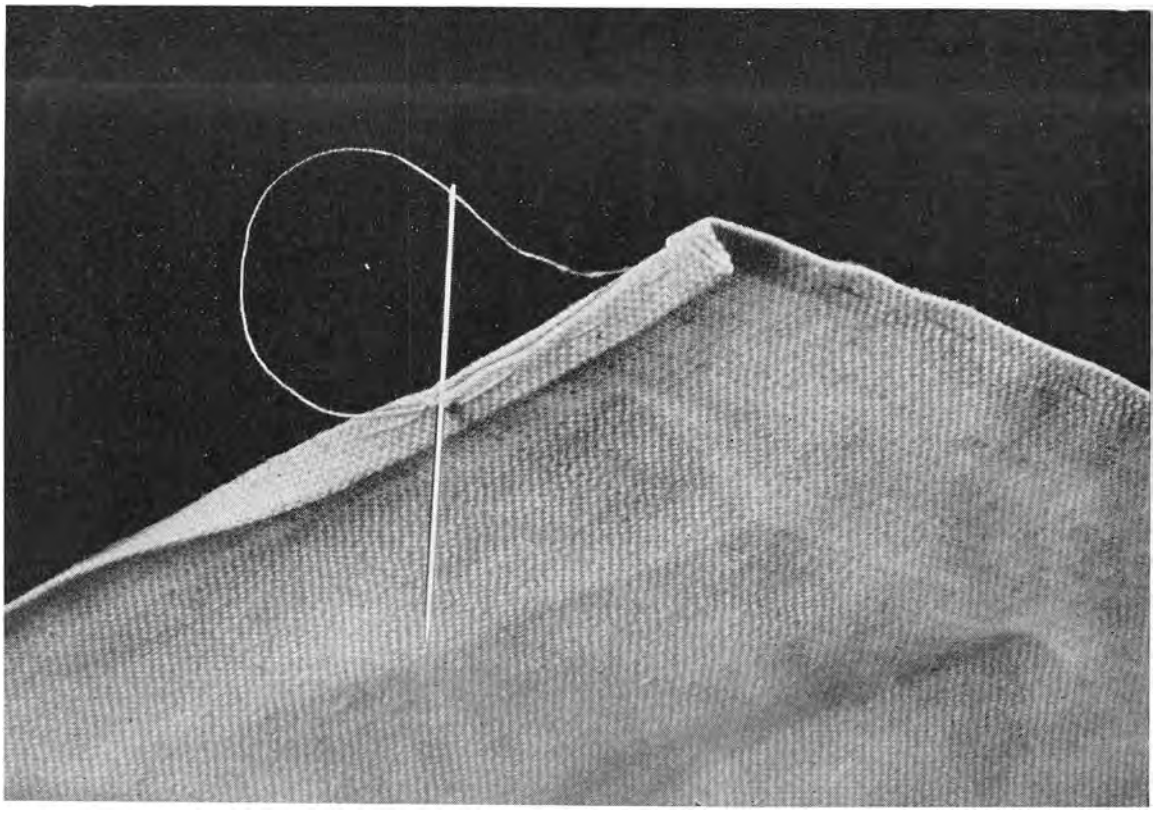
En anvendelig Hulsøm.

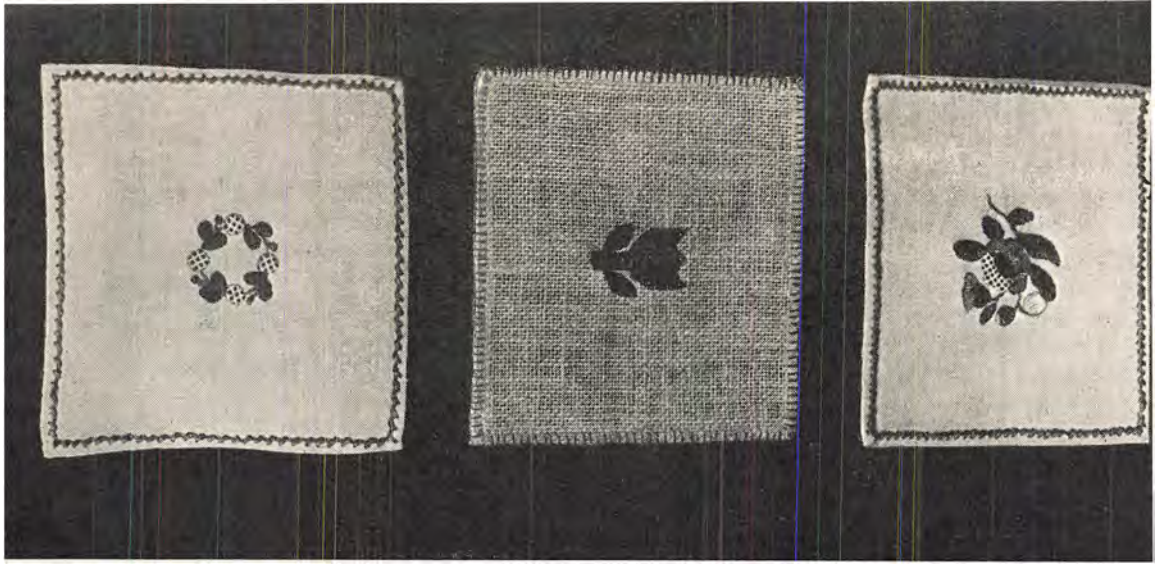




En ganske enkel Kastning over Rullesøm kan udføres i Porcellænets Farve og er baade virkningsfuld og hurtig.

Servietter og Duge sømmes bedst paa denne Maade. Sømmen lægges og bukkes og sys med Kastesting.



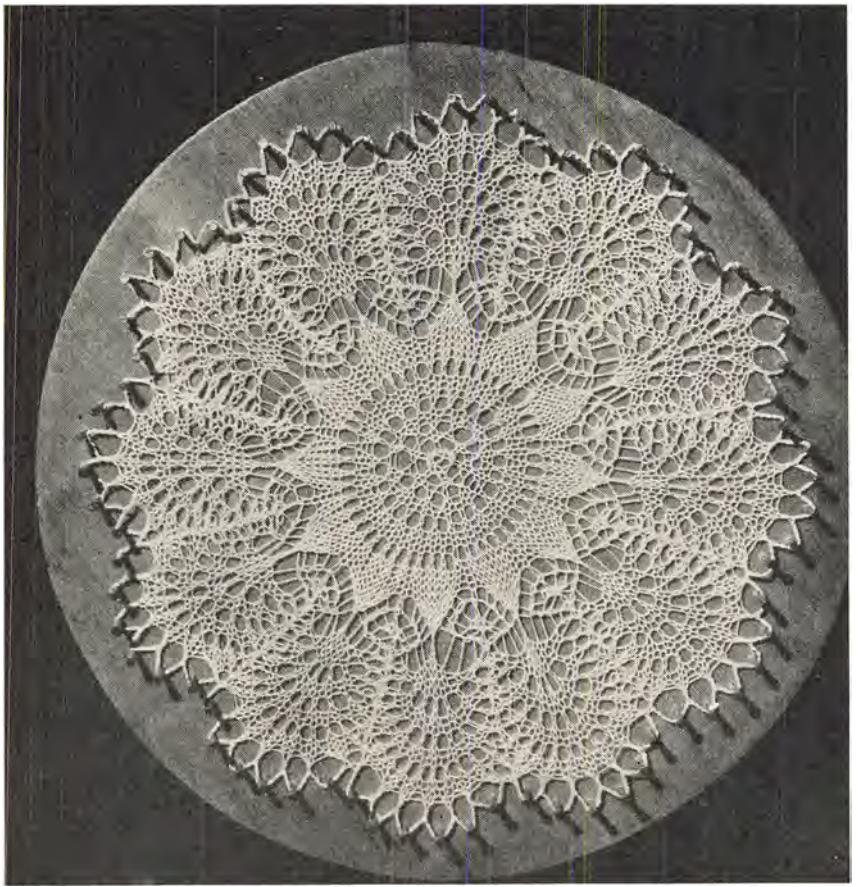


Mellemlægsservietter med Applikation.

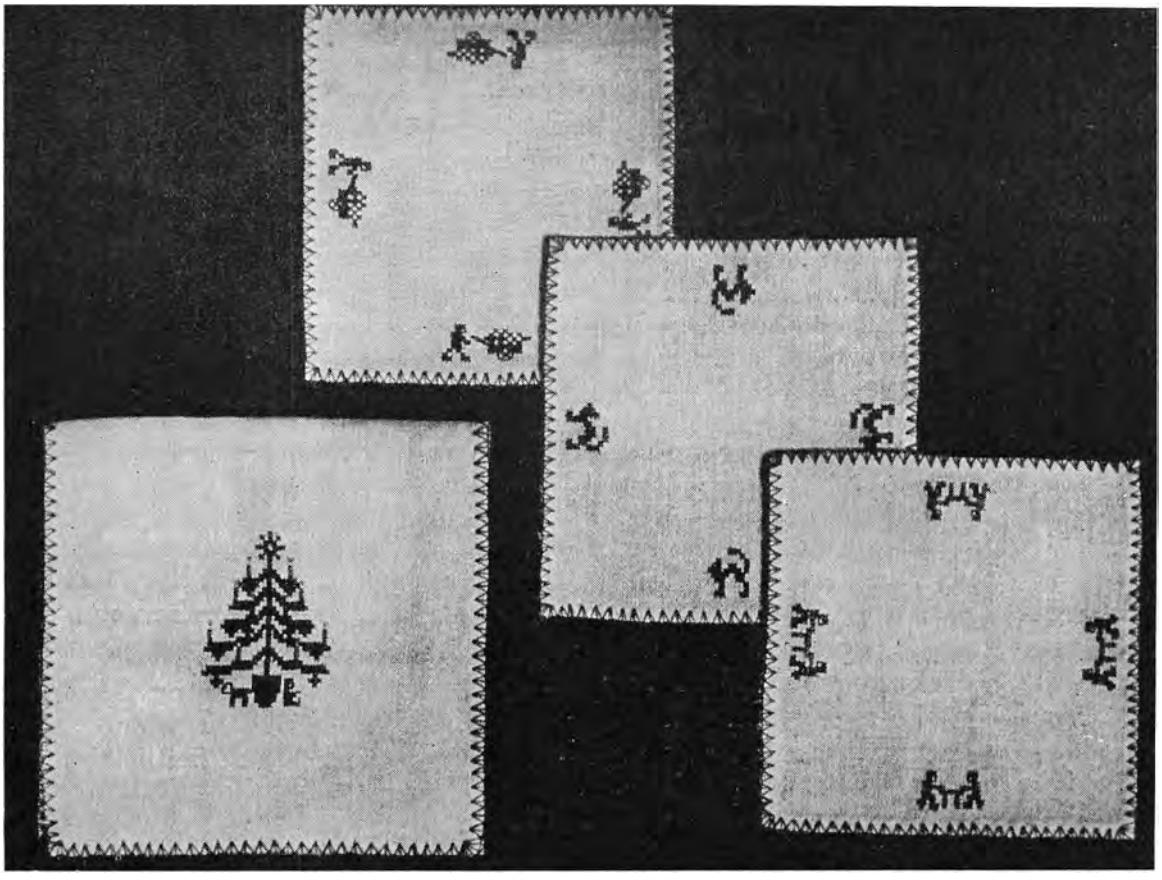
Damaskesduge og Servietter, maa de endelig sømmes i Haanden, som Billedet viser, da en Maskinsøm let bliver haard og meget hurtigere rives af i Vask end den haandsømmede.

**Mellemlægs-servietter.**

Mellemlægsservietter kan man variere efter sit Porcellæn paa mange Maader og nemt opnaa noget kønt. Se Billederne.

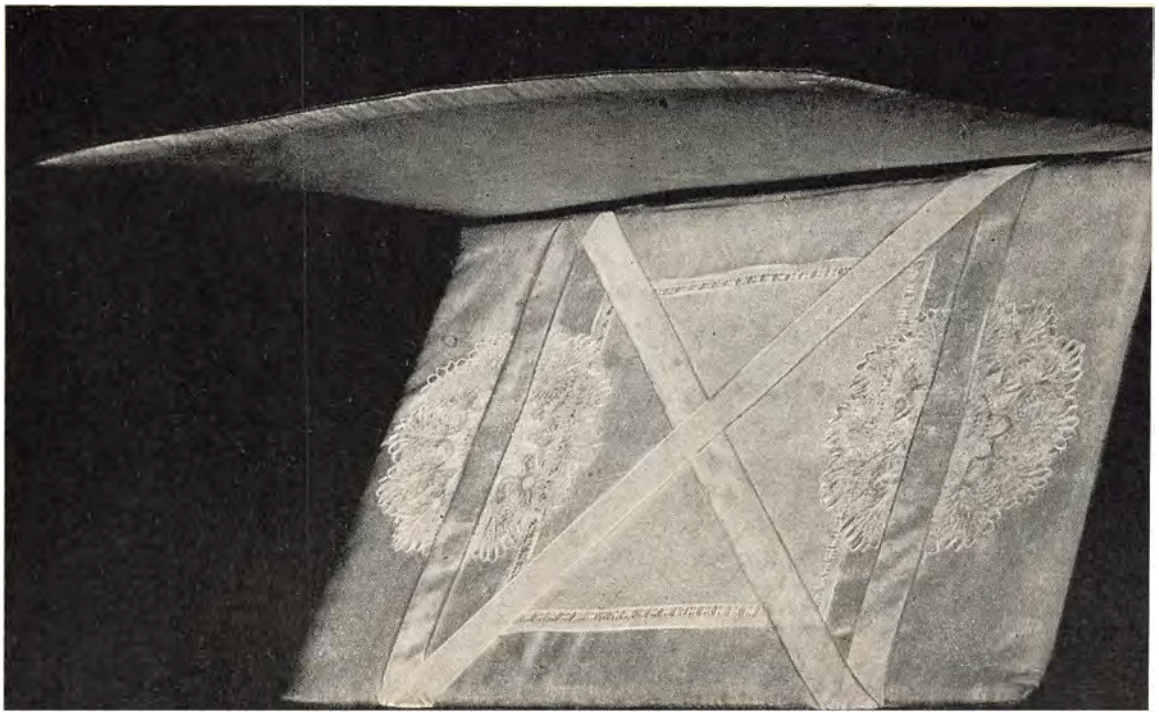


Strikket Mellemlægsserviet udspændt efter Vasken paa en rund Træplade med smaa galvaniserede Søm i.



Mappe med Julemellemlægsservietter — hver Serviet med forskelligt Mønster.

Mappe til Linnedskabet til at opbevare umage Servietter i — og andre Ting, der ikke kan stables eller bøjes.



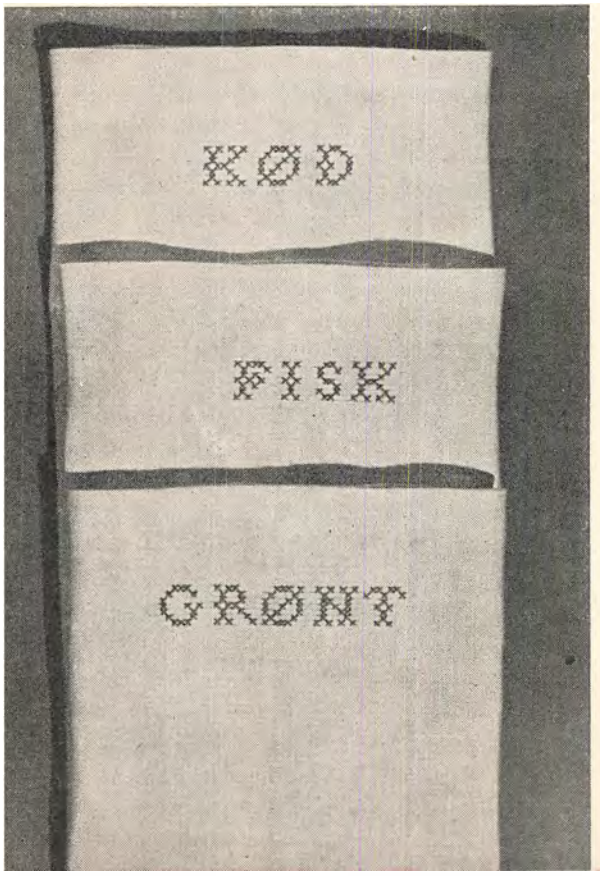


Forskellige Typer paa Monogrammer.

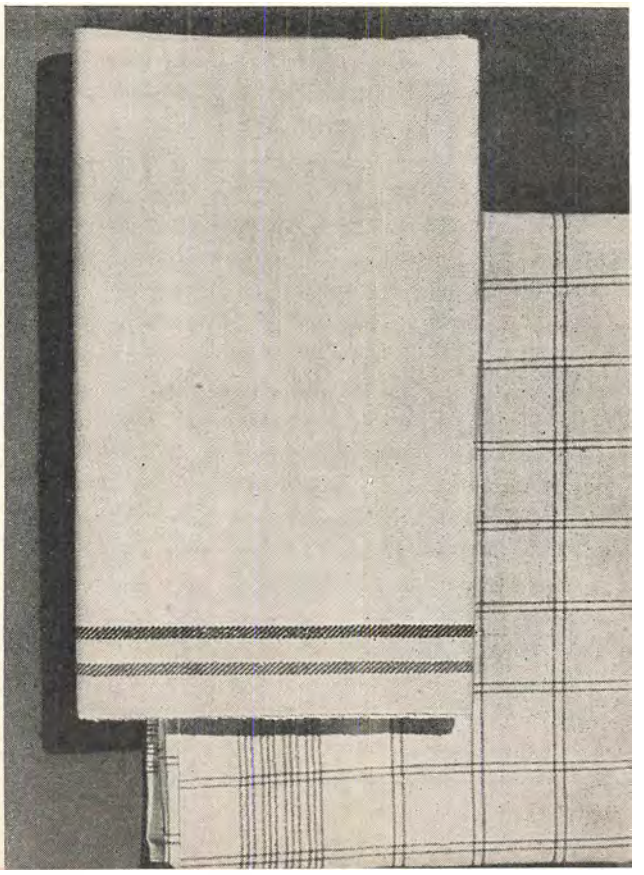
**Mapper.** De opbevares bedst i Mapper, da de ellers let bliver krøllede og maa stryges op. I det hele taget er Mapper godt at have i et Linnedskab. Man kan deri bevare Servietter i alle Størrelser, som ikke kan »stables« og ikke taaler at bøjes.

**Monogrammer.** Til Navning af Lagner, Haandklæder, Duge og Servietter giver vi paa en Navneklud nogle Eksempler. Et Monogram i fransk Broderi (R) er sent at sy og vanskeligt at faa helt smukt,

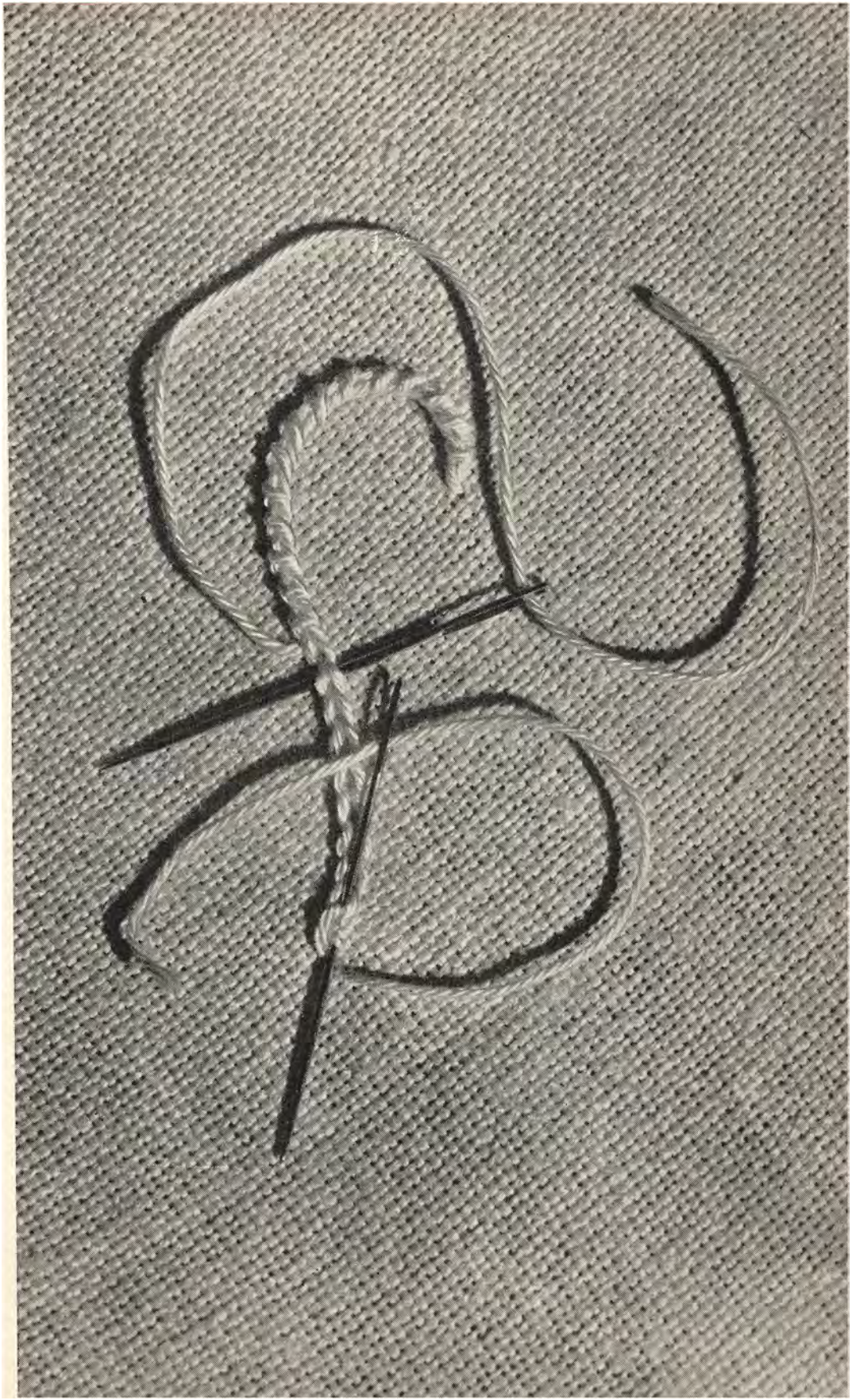
Lærredsstykker til Kød, Fisk og Grønt skaaner Viskestykkerne.




Viskestykke og Glasstykke.



**Kædesting med Kastning.**



hvis man ikke til Stadighed er i Øvelse, saa vi raader de fleste til at holde sig til Monogram i Knaphulssting (E), Kædesting (K), Knudesting (J W) eller Fjersyning (I).

Det nemmeste og hurtigste er Kædesting med Kastning som paa Billedet. Det ser godt ud baade i kulørt og hvidt og kan bruges paa næsten alt og til alle Former og Bogstaver.

## Køkkenet.

**Viskestykker.**

Med Hensyn til Køkkenet gælder den samme Begrænsning i Typer som ved Haandklæder. Et godt, svært, kipervævet Viskestykke til Porcellæn og et tyndere hellærreds til Glas er alt, hvad der behøves af forskelligt, og er Budgettet meget lille, saa hellere 12 af et ikke for svært Viskestykke end 6 af 2 Slags.

Et Køkkenhaandklæde maa der ogsaa altid findes, det behøver ikke at være af nogen særlig fin Kvalitet, blot det er lidt svært. En svær Bomuldsvare gør for Exempel udmærket Fyldest.

**Grydelapper.**

Strikkede Grydeklude er udmærkede og hurtige og nemme at lave selv i groft, ubleget Bomuldsgarn med en eller anden livlig Farve, der staar til Køkkentøjet, hæklet omkring.

**Fiske- og Kødstykker.**

Hvis der kan blive Raad, bør man ogsaa anskaffe nogle grove Lærreds Stykker til at tørre Fisk, Kød og Grøntsager af i. Det er appetitligt og hygiejnisk, og de maa mærkes hver til sit Brug. De kan godt være af Bomuld, og de behøver kun at være saa lange, som Stoffet er bredt, ca. 50 cm, og er meget rimelige i Pris.

Alt Køkkenlinned ser pænt ud, naar det mærkes med Korsstingsnavn, og vi viser paa Billedet en Mængde forskellige Bogstaver.

Saafremt der holdes Husassistent, maa man helst tænke paa Servietter til Køkkenet, og Sengelinned maa anskaffes, som før angivet mindst 3 Par Lagner og 6 Pudevaar. Her er dog Dynebetræk praktisk i Stedet for Overlagner, da det, hvor der dog kan blive Tale om, at Sengetøjet stadig bruges af forskellige, er mest hygiejnisk, at Vat- eller Duntæpper er helt dækket.

Om Linnedskabets Materiallære se Nutidshjem Bind I, Side 200—203.

Forskellige Typer paa Korsstingsbogstaver til at navne med.

# INDKØB AF GARDEROBE

Af Esther Scheel

Indkøbet af Familiens Garderobe er langt fra nogen ligegyldig Ting, og det er et Ansvar, som for Størstedelen hviler paa Husmoderen, der i alle Tilfælde besørger Indkøbene for sig selv og Børnene — og i mange Tilfælde ogsaa for Manden.

Her gælder det gamle Ord, at naar Tossen kommer til Torvs, faar Kræmmeren Penge; der kan mellem Aar og Dag smuldre ikke saa smaa Summer væk mellem Hænderne paa de Husmødre, der ikke har System i deres Indkøb.

**Køb dyrt.**

Først og fremmest maa man ikke være blind for, at det alt for ofte er dyrt at købe billigt. Det betaler sig kun daarligt, at give Penge ud til Fodtøj og Klæder, selv om de er halvt saa dyre, som de solide, durable Varer, der maaske nok koster dobbelt saa meget, men til Gengæld ogsaa holder maaske fire Gange saa længe.

**Et Rygstød.**

Det er tit et stort Problem, som sætter Husmødrene mange graa Haar i Hovedet, hvordan de skal faa et forholdsvis beskedent Paaklædningsbudget til at holde til Familiens stigende Krav til at være velklædt. Hvis man ved Flid og Sparsommelighed kan skaffe sig et lille økonomisk Rygstød i Form af en Sparekassebog specielt til dette Brug, kan man derved ofte komme billigere til de gode Ting. Folk, som ikke behøver at tage Hensyn til et stramtløbende Paaklædningsbudget, kan nemlig tit blive velklædt for færre Penge, fordi de har Raad til at købe de Ting, de skal bruge i Aarets Løb, naar de kan faa dem billigst — altsaa paa Udsalg.

**Fald ikke for Fristelsen.**

Men ogsaa paa Udsalg er det en Kunst at købe rigtig ind. Man maa aldrig falde for Fristelsen til at købe noget — bare fordi det er billigt. Hvis det bagefter viser sig, at man slet ikke kan bruge det billige Indkøb sammen med sin øvrige Garderobe, er Pengene givet temmeligt daarligt ud.

**En detailleret Plan.**

Inden man gaar paa de forjættende Udsalg, væbnet med sin Families og sine egne Paaklædningspenge, skal man nøje gennemtænke, hvad man har Brug for, og lægge en detailleret Plan over sine Indkøb.

**Hold Farveskalaen.**

Hvis man selv ønsker at være velklædt, og man ogsaa ønsker, at Ens Børn skal være det, maa man nøje holde sig til en bestemt

Farveskala inden for den Tid, hvor man nogenlunde kan regne med at slide en »Garderobe« op. Hvis man for Eksempel har en mørkeblaa Dragt og en graa Ulster, skal man sørge for at alle Indkøb — Bluser, Hatte, Sweaters og Sko, og helst ogsaa Handsker og Taske passer til de to fundamentale Ting i Garderoben, og det er en utilgivelig Bummert, hvis Budgettet er stramt, at falde selv for den allerbilligste brune Hat, selv om den er aldrig saa chik. Hvis man ikke kan bruge den uden først at anskaffe sig en ny Spadseredragt, er det jo langtfra nogen økonomisk Gevinst.

**Materialelære.**

De forskellige Stoffers Materiallære kan De se i Haandbog for Nutidshjem, 1. Bind, Side 196 til 203.

**Undertøj.**

Ved Indkøb af Undertøj staar man sig nu om Stunder ved at købe faa Sæt af en god Kvalitet. Vi har nemt ved at vaske det moderne Undertøj, og det har bedst af at blive vasket hurtigt, i Stedet for at ligge snavset hen, samtidig med at de moderne Lejligheder jo i høj Grad lærer os at have saa lidt jordisk Gods som muligt at anbringe i Skuffer og Skabe.

Der kommer for Resten ogsaa i vore Dage stadig noget nyt og bedre frem, og saa er det rart ikke at have Stabler af det gamle liggende, som man synes, man er nødt til at slide op, inden man gaar over til det nye, for at have en ren Samvittighed.

**Strømper.**

Ved Indkøb af Strømper er det en god Økonomi altid at købe mindst tre Par nøjagtig ens i Farve og Vævning. Sker der saa et Uheld med en Strømpe, — den kan blive revet, eller Maskerne løbe, saa de ikke kan reddes, — lægger man den hele Makker til Side, til der sker noget menneskeligt med en af Strømperne af de andre Par. Saa har man et Par af de to umage, og det vilde man ikke have haft, hvis de ikke var indkøbt nøjagtigt ens.

**Fodtøj.**

Ved Indkøb af Fodtøj maa man altid sørge for, at Skoene eller Støvlerne er behagelig store. Det er rasende utaaleligt og usundt at gaa med for smaa Sko, og man kan altid bedre lægge en løs Saal i en Sko, der er lidt for stor, end man kan klare sig med en, der er for lille.

Hvis man køber Sommersko paa Vinterudsalg, maa man ikke glemme, at Ens Fødder faktisk er større om Sommeren, end de er i de kolde Maaneder, og regne med det, hvis man ikke har tykke Uldstrømper paa.

# RENSNING OG PRESNING AF GARDEROBE

Af Astrid Stoumann

Rensning og Presning af Familiens Garderobe er et Kapitel helt for sig i den dygtige Husmoders alsidige Arbejde — og ofte er det et Kapitel, hun ser paa med Ængstelse, fordi hendes Viden paa dette Omraade maaske kun er bygget paa en Venindes gode Raad eller et tilfældigt Blads Husraads Notits. Enten Paaklædningskontoen er stor eller lille, vil en rent elementær Viden m. H. t. Pletaftagning, Rensning o. s. v. være til virkelig Glæde og Nytte for Familie og Venner og ikke mindst for Dem selv. Helt bortset fra den økonomiske Side af Sagen er det dog ærgerligt at skulle undvære en Kjole i længere Tid, fordi den har faaet en enkelt Plet — men endnu værre er Situationen, hvis Pletten først aabenbarer sig, naar De skal have Kjolen paa, — De kender maaske denne Situation? Man aner ikke, hvad Pletten skal tages af med, og efterhaanden som Husets forskellige »Midler« prøves — forvandles Pletten til en Skjold. Aftenen er ødelagt. Man vilde simpelthen have betalt Guld for det rigtige Raad.

## Rensemidler og Principper.

For at kunne sikre sig Succes paa Renseomraadet, maa man have de almindelige Rensemidler indenfor sine fire Vægge. Mange vil sikkert mene, at en Flaske »Pletvand« er tilstrækkelig Betryggelse — men lad Købmanden beholde Pletvandet, som maaske er udmærket i de 9 Tilfælde, men i det tiende laver Skandale — og køb Rensemidlerne under deres rigtige Navne. Har De en Flaske Benzin (eller Tetraklorkulstof), lidt Glycerin og maaske i Rengøringsskabet en Flaske Salmiakspiritus og Sprit, udgør det sammen med en lille emailleret Skaal og et Par Bomuldsklude et rigtig fornuftigt Renseudstyr, som k a n redde mangen en Situation.

Er der langt til Materialist eller Apotek, og vil De sikre Dem at kunne klare de almindeligste Rensesituationer, der dukker op i Familiens Garderobe, skal vi anbefale Anskaffelse af følgende Ting, der ialt vil koste Dem 4—5 Kroner.

---

Et Skab til Opbevaring af Renserekvisitterne er en Behagelighed — men ingen Nødvendighed.


GASOLIN
Livsfare

Rense-skabets Indhold.

## Vædsker.

| | Mængde | Pris (omtrentlig) |
|---|---|---|
| × Benzin (brandf.) | 1/1 Fl. | 0,45 Kr. |
| × Gasolin (brandf.)*) | 1/2 » | 0,40 » |
| × Benzol (brandf.) | 1/2 » | 0,35 » |
| × Sprit, denat. (brandf.) | 1/2 » | 0,30 » |
| Ammoniakvand (Salmiakspiritus) 10 % | 1/2 » | 0,20 » |
| Blegevand | 1/2 » | 0,15 » |
| Brintoverilte 3 % | 100 g | 0,15 » |
| Glycerin | 50 » | 0,20 » |
| × Terpentinolie (brandf.) | 100 » | 0,15 » |

## Faste Syrer og Salte.

| | | |
|---|---|---|
| Kulsur Magnesia | 50 g | 0,10 Kr. |
| Natriumpyrofosfat | 50 » | 0,20 » |
| Natriumsulfat | 50 » | 0,10 » |
| Oksalsyre | 50 » | 0,15 » |

2 graa Renseklude af Cambric ca. 20 × 20 cm.
2 hvide Renseklude af gamle Linnedvarer.
1 Presseklæde.
1 lille emailleret Skaal (ca. 10 cm i Diameter).
1 større emailleret Skaal, evt. m. Laag (ca. 20—25 cm i Diameter).

Bliver der efterhaanden Brug for de mere specielle Rensemidler, maa Beholdningen naturligvis suppleres dermed.

Køb ikke Tankbenzin til Rensning, De vil have meget vanskeligt ved at faa Benzinlugten ud af Tøjet igen efter Rensningen. En lille Kasse eller et Skab til Opbevaring af Renserekvisitterne er en Behagelighed — men paa ingen Maade nødvendigt. En afgrænset Plads i Kosteskabet eller paa en Hylde, der dog ikke maa være i Nærheden af Madvarer, aaben Ild eller stærk Varme, kan klare det. Flaskerne maa være godt tilproppede og tydeligt mærkede. Vædskerne skal opbevares paa de Flasker, hvori de er købte. De faste Salte og Syrer gør man bedst i at putte i tømte Medicinglas, Kosmetikkrukker el. lign. med Skruelaag, da de let ødelægges af Fugtighed. De med × mærkede Rensemidler er brandfar-

*) I Stedet for Benzin og Gasolin kan anskaffes en Flaske Tetraklorkulstof, ogsaa kaldet »Tetra«. Den koster Kr. 1,35.

lige, og man maa højst opbevare 5 Liter af dem under private Forhold. Tetraklorkulstof er ikke brandfarlig, men giftig og kan, hvis man staar med Rensningen i et daarligt ventileret Rum, give Anledning til Utilpashed, Svimmelhed og Bevidstløshed. Blegevand, Brintoverilte og Ammoniakvand maa ikke blive for gamle i Gaarde, saa mister de deres Virkning.

**Læs dette, inden De renser.**

En Del af Rensevædskerne (og deres Dampe) er altsaa brandfarlige, andre danner giftige Luftarter under Rensningen; det er derfor nødvendigt at træffe alle Forsigtighedsforanstaltninger inden Rensningen. Disse bestaar bl. a. i at vælge en luftig Plads i et godt ventileret Rum og at lukke saa mange Vinduer op som mulig. (At arrangere Rensningen i et Badeværelse el. andet lille Rum uden ordentlige Ventilationsforhold er det daarligste, man kan gøre). Anvendes brandfarlige Vædsker, sørg da for at aaben Ild er slukket (Gasblus, tændte Cigarer og Cigaretter o. s. v.), ikke alene i det Værelse, hvori De renser, men ogsaa i tilstødende Værelser, da Dampene af Vædskerne kan trække langt omkring. Anvend højst ½ l Rensevædske ad Gangen, og naar den er hældt op i en Skaal el. lign., maa den saa vidt muligt holdes tildækket med et tykt Klæde eller Laag, da den ellers hurtig vil forsvinde for Dem. Hæld af samme Grund ikke mere op, end hvad der netop er nødvendigt. Bliver der trods alt Rester, maa de hældes bort i W. C. Kummen eller lige ned i en Afløbsrist, og i hvert Fald maa Vædskerne straks skylles bort med rigeligt Vand.

Stoffet, der skal renses, maa først børstes godt igennem; baade ved den egentlig Rensning og ved Pletrensning kan løst Støv give Skjolder, der ofte er vanskelige at fjerne igen. Stoffet og Skaalene maa endelig være ganske tørre; den mindste Smule Fugtighed kan gøre Stoffet skjoldet.

## PLETRENSNING

Pletter er altid beskæmmende — Synet selv af den flotteste Kjole kan ødelægges blot af en enkelt Plet — i Fortvivlelse over den gribes der gerne til »Universalmidlet« Vand, og Forsøget paa Pletaftagning foretages som Regel paa Stedet, mens Kjolen er paa. Begge Dele er som Regel forkert! Selv om det er umaadelig vigtigt, at Pletten fjernes snarest mulig (forud-

sat man har det rigtige Rensemiddel), er det dog en gylden Regel, at man ikke skal tage Pletter af Tøjet, saa længe man har det paa, og at man hellere skal lade Pletten sidde, indtil det rigtige Pletaftagningsmiddel er fremskaffet, end at forsøge at tage den af med et Middel, der muligvis gør Skaden værre. Jo længere Pletterne sidder paa Tøjet, des vanskeligere er de som Regel at fjerne — og jo stærkere virkende Rensemidler maa der anvendes.

Den Uvillie mange nærer for at give sig i Lag med at tage Pletter af, bunder ofte i Frygten for, at der skal blive Skjolder. Bliver der Skjolder, er det, fordi De bærer Dem forkert ad — kun undtagelsesvis er det Rensemidlerne, der har Skylden.

**Bær Dem rigtig ad.**

For at undgaa denne Kalamitet maa De, naar De skal tage Pletter af, sikre Dem et fornuftigt Underlag for Pletten, et Underlag, der kan tage den overflødige Vædske og opsuge Pletten, naar den opløses. Et flere Gange sammenlagt Haandklæde anbragt paa et Strygebræt er f. Eks. »fornuftigt«.

**Klude.**

Dernæst maa De have en blød Bomuldsklud af en passende Størrelse. Den maa ikke fnugge, og den skal helst være graa til alle mørke og mellemfarvede Stoffer og kun hvid til de lyseste og hvide Stoffer. Vat til Pletaftagning er bandlyst — og »en Rest af Stoffet« er en gammel Overlevering, der er alt for besværlig.

Rensemidlerne, hvad enten det er Vædsker eller opløste Syrer eller Salte, maa være godt fordelt i Kluden; de maa derfor være hældt op i en lille Skaal el. lign., for at Kluden kan blive vredet op og paa den Maade blive passende fugtig. Anvender De Benzin, Benzol o. lign. Vædsker, maa De sørge for, at baade Skaal, Klud og Stof er ganske tørt, inden De begynder at pletrense. Blot en Draabe Vand kan danne nye Pletter, og det er tvivlsomt, om De kan faa dem af igen.

Skal der anvendes Vand til Pletaftagningen, maa det være kogt eller destilleret.

**Pletaftagningstekniken.**

Naar Kjolen med Pletten nu er anbragt paa det fornuftige Underlag, og Rensekluden er vredet op i det rigtige Rensemiddel, fugter De Stoffet omkring Pletten og gnider hur-




1) Transpirationsskjolde paa sarte Stoffer dækkes med ca. 1 cm tykt Lag kulsur Magnesia. Efter 4—12 Timers Forløb rystes Magnesiaen forsigtigt af Stoffet.
2) Stearinpletten anbringes mellem to Stykker Trækpapir og stryges med et ikke for varmt Jern, indtil Papiret ikke plettes mere. Resten af Pletten fjernes derefter med Benzin.

tigt og let fra den fugtige Del af Stoffet ud over Konturen, som Vædsken uvægerlig danner. — Heri ligger hele Hemmeligheden ved at undgaa Skjolder, Konturerne vil nemlig derved forsvinde — saa der ikke bliver nogen skarp Overgang fra den fugtige til den tørre Del af Stoffet. Først naar De er naaet saa langt, interesserer De Dem for selve Pletten og gnider forsigtig paa den med den ret fugtige Klud — indtil den er forsvundet. De holder dog alt imens Øje med Konturerne; bliver de igen skarpe, tages de under Behandling paa ny.

Enkelte Pletter maa dog dyppes i Rensevædsken. Det gælder her om, at Stoffet samles, saa kun Pletten dyppes i Rensevædsken. Saadanne Pletter maa som Regel gnides (vaskes) i Rensemidlerne, inden de forsvinder. De skarpe Konturer, som denne Metode uvægerlig giver, maa gnides bort paa et sugende Underlag. ligesom ved anden Pletaftagning.

Har De anvendt Vand til Pletaftagningen, stryges Stoffet tørt fra Vrangen. — Efter Rensning med Benzin, Benzol el. lign. flygtige Vædsker, gnider De blot Stoffet tørt med Haandfladen og hænger det i Nærheden af Varmeapparatet, for at Duften af Rensemidlerne kan forsvinde hurtigst muligt.

**Hvordan med Skjolder.**

Er Skaden sket, og De har faaet en Skjold tilbage efter Rensningen, maa Skjolden fjernes med den samme Rensevædske, som har dannet den. Muligvis kan lidt tørt kulsur Magnesia, drysset over Skjolden, som omtalt under Transpirationsskjolder, ogsaa redde Skaden. Er Farven derimod blevet lysere, f. Eks. efter Rensning med Benzol eller Benzin, maa Stoffet anbringes i Mørke nogle Dage, og Skaden bedres da som Regel af sig selv. Er der dannet lysere Skjolder ved Rensning med en Syre eller Salmiakspiritus maa den fjernes henholdsvis som en Plet af Syre eller af Salmiakspiritus.

**Hvad er Pletten af?**

Ved De ikke, hvad Pletten er af, maa De se at finde ud af det, inden De begynder paa Arbejdet. Det er vanskeligt at opstille Regler til Bestemmelse af alle Pletter, men det følgende kan dog give et Fingerpeg i den rigtige Retning:

Gennemskinnelige og bløde Pletter er som Regel af Fedtstof. Haarde Pletter med afgrænset Omrids, der bliver lyse, naar man

gnider paa dem, er som Regel af Sukker eller Stivelse, men kan ogsaa, hvis de er meget haarde, være af Lak eller Fernis.

Haarde Pletter, der er bløde og gennemskinnelige i Kanten, aftages som Saucepletter.

Pletter, der tegner sig som Skjolder, er som oftest dannet af Vand, Øl, Vin eller Mælk (Mælkepletter bliver gerne hvide som Stivelsepletter, naar de gnides).

Farven røber en hel Del Pletter som f. Eks. Blæk, Blod, Rust, Frugt, Chokolade, Lapis, og en karakteristisk Lugt vil som Regel røbe Pletter af Fernis, Maling, Jod, Asfalt, Tjære o. s. v.

Kan Plettens Oprindelse ikke fastslaas med Bestemthed, er det klogest først at forsøge med Benzin. Er Pletten genstridig, fugtes den med Terpentin, og efter nogle Minutters Forløb bearbejdes den igen med Benzin. Naar Terpentin har været anvendt til Pletaftagning, maa den Rest, der vil blive tilbage i Stoffet, altid fjernes med Benzin.

**Rensemidler kontra Stof og Farver.**

Benzol og Sprit bør aldrig anvendes paa uægte farvede Ting — ligesom Blegvand og Brintoverilte kun maa anvendes paa hvide Stoffer. Blegvand maa i det hele taget ikke anvendes til Silke og Brintoverilte ikke til Hørvarer.

For at standse Blegvandets skadelige Indflydelse paa Tøjet, efterbehandles det med en Opløsning af Antiklor (Fiksersalt, ogsaa kaldet Natriumtiosulfat).

Acetone kan ligefrem opløse enkelte Kunstsilkestoffer — hvorfor det i Almindelighed maa fraraades hertil — medmindre det først kan prøves paa en Rest af Stoffet.

Det er i det hele taget en udmærket Sikkerhedsforanstaltning at prøve Rensemidlet paa en indvendig Søm eller paa en Rest af Stoffet, hvis man er ængstelig for dets Virkning.

**Hvad er Stoffet af?**

Det er i vore Dage vanskeligt at skulle afgøre, hvilket Materiale et Stykke Stof er lavet af — men blot De inden Pletaftagningen er i Stand til at skelne mellem de tre Grupper Uld — Silke og Kunstsilke — Bomuld, vil det som Regel være tilstrækkeligt.

Uld maa aldrig behandles med meget varme Vædsker, og det maa gnides med stor Forsigtighed. Skal Uld stryges efter Pletaftagningen, maa det ske fra Vrangen, og Jernet maa være lunkent.

Silke (og Kunstsilke) maa ogsaa behandles med Forsigtighed. Pletter paa blanke Stoffer maa helst tages af fra Vrangen. Silke stryges med et ikke for varmt Jern fra Vrangen.

## Hvordan finder man ud af, hvad Pletten er af — og hvordan fjernes den?

### Asfalt.

Asfaltplet.

Kendetegn: karakteristisk Lugt, mørk, næsten sort Farve, Pletten som oftest stiv.

Rensemiddel: Benzol.

Fremgangsmaade: Stoffet bredes enkelt ud paa et sugende Underlag. Pletten tages af med en Renseklud opvredet i Vædsken. Særlig slemme Pletter »blødgøres« først med Olie.

### Blod.

Blod.

Kendetegn: Plettens Farve, Stoffet stift.

Rensemiddel: Saltvand (¼ Theskf. Salt opløst i 1 dl lunkent Vand).

Fremgangsmaade: Stoffet bredes enkelt ud paa et sugende Underlag. Pletten tages af med en Renseklud opvredet i Vædsken. Stoffet stryges tørt efter at være behandlet med rent, kogt Vand.

NB: Til større Pletter og til Pletter paa Vasketøj anvendes en stærkere Koncentration (2 Spskf. Salt opløst i 1 l lunkent Vand). Pletten lægges i Blød i Opløsningen paa en saadan Maade, at saa lidt som muligt af Stoffet uden om Pletten dyppes. Pletten gnides i Saltvandet, indtil den forsvinder, Stoffet skylles i lunkent Vand og stryges tørt. Inden Strygningen gnides Stoffet halvtørt, samtidig med at Konturerne bearbejdes. Vasketøj lægges i Blød, naar Pletterne er fjernet.

Friske Pletter paa tykt Stof, Madrasser, Sengetøj og lign. fjernes med Magnesia og Vand. Magnesia udrøres til en tyk Grød, hvormed Pletten dækkes. Efter 2 Timers Forløb afbørstes Magnesiagrøden forsigtigt.

### Blæk.

Blæk.

Kendetegn: karakteristisk Farve.

Rensemiddel: Til friske Pletter destilleret Vand. Til ældre Pletter paa Uld og Silke: en Opløsning af Natriumpyrofos-

fat (en Spskf. N. opløst i 1 dl Vand), paa hvid Bomuld: Eddike og Blegevand, paa kul. Bomuld i ægte Farver: Oksalsyre (1 Spskf. opløst i 1 dl Vand).

Til rødt Blæk koldt Vand eller varm Sprit som til Frugtfarve.

Fremgangsmaade: Det er meget vigtigt, at Blækpletter fjernes hurtigst muligt — helst inden de naar at tørre. Friske Pletter: Stoffet spændes ud over en Skaal, og rigeligt Vand hældes i en tynd Straale direkte paa Pletten. Stoffet stryges tørt, efter at Konturerne er behandlet.

Forsvinder Pletten ikke, anvendes Opløsning af Natriumpyrofosfat eller Oksalsyre. Stoffet bredes da enkelt ud paa et sugende Underlag. Pletten tages af med en Renseklud opvredet i Vædsken. Muligvis maa Pletten dyppes i Opløsningen. Naar Pletten er fjernet, skylles Stoffet, Konturerne behandles, Stoffet stryges.

NB: Til hvidt Bomuld kan anvendes Blegevand og Eddike. Stoffet dyppes skiftevis i Eddike og Blegevand. Rensevædskerne maa hyppigt fornyes. Naar Pletten er fjernet, skylles Stoffet først i en Opløsning af 1 Theskf. Natriumtiosulfat i 1 dl Vand, derefter i rent Vand, Konturerne behandles, Stoffet stryges tørt.

Rødt Blæk tages af som Frugtfarve — saafremt Pletten ikke forsvinder ved Gennemskylning med Vand.

**Chokolade.**

Chokolade.

Kendetegn: Farve og Lugt.

Rensemiddel: Glycerin og kogt lunkent Vand.

Fremgangsmaade: Stoffet bredes enkelt ud paa et Stykke graat Papir, og Pletten fugtes med Glycerin. Efter 10 Minutters Forløb gnides Pletten med Glycerinen, som derefter fjernes med en Renseklud opvredet i lunkent Vand. Stoffet stryges tørt.

NB: Friske Pletter fjernes med lunkent Vand.

**Fedt.**

Fedtplet.

Kendetegn: viser sig som en gennemskinnelig, mørk, blød Plet, som oftest med udviskede Konturer.

Rensemiddel: Benzin.

Fremgangsmaade: Stoffet bredes enkelt ud paa et sugende Underlag. Pletten tages af med en Renseklud opvredet i Vædsken. Vanskelige Pletter behandles først med Terpentin, derefter med Benzin.

## Fernis.

Fernis.

Kendetegn: karakteristisk Lugt, mørk Farve, Pletten stiv.
Rensemiddel: Benzol.
Fremgangsmaade: som Fedtplet.
NB: Vanskelige Pletter blødgøres først med Terpentin.

## Fløde.

Fløde.

Kendetegn: Pletten blød, udviskede Konturer.
Rensemiddel: Benzin, lunkent Vand (kogt eller destilleret). Muligvis Terpentin — se Fedtplet.
Fremgangsmaade: Stoffet bredes enkelt ud paa et sugende Underlag. Pletten tages af med en Renseklud opvredet i Benzin. Naar Benzinen er fuldstændig fordampet, fjernes Resten af Pletten med en Renseklud opvredet i lunkent Vand. Stoffet stryges tørt.

## Frugt.

Frugt.

Kendetegn: Plettens Farve.
Rensemiddel: Til Uld og Silke samt til vanskelige Ting af Bomuld og Hør: Glycerin, lunkent Vand. Til Vasketøj af Bomuld og Hør, friske Pletter: kogende Vand, ældre Pletter paa hvidt Vasketøj: Blegevand.
Fremgangsmaade: Stoffet bredes enkelt ud paa et sugende Underlag (kan skaanes med et Stykke graat Papir), og Pletten fugtes med Glycerin. Efter 10 Minutters Forløb gnides Pletten med Glycerinen, som derefter fjernes med en Renseklud opvredet i lunkent Vand. Stoffet stryges tørt.
NB: Paa Vasketøj kan friske Pletter fjernes med kogende Vand. Stoffet spændes ud over en Skaal, og rigeligt Vand hældes i en tynd Straale direkte paa Pletten.
Til hvidt Vasketøj kan anvendes Blegevand og »Antiklor«. Stoffet dyppes i Blegvand og skylles i »Antiklor« (1 Theskf. Natriumtiosulfat opløst i 1 dl Vand. Blegevandet anvendes ufortyndet). Tøjet lægges i Blød, efter at Pletterne er fjernet.

## Frugtfarve.

Frugtfarve.

Kendetegn: Plettens Farve.
Rensemiddel: Varm Sprit. Til mørke Farver: Vinsyre (1 Spskf. Vinsyre opløst i 1 dl Vand).

Fremgangsmaade: Spritten, der skal anvendes, kommes i en lille Flaske, lukkes med Vatprop, stilles i en Gryde med Vand og opvarmes langsomt.

Stoffet dyppes i den varme Sprit, saaledes at saa lidt som muligt af Stoffet uden om Pletten bliver vaadt. Forsvinder Pletten ikke, gnides den forsigtigt i Vædsken. Konturerne behandles samtidig med at Stoffet gnides tørt.

NB: Til mørke Farver anvendes Vinsyreopløsning. Pletten dyppes i Opløsningen, efterskylles i lunkent Vand. Stoffet gnides halvtørt, samtidig med at Konturerne behandles og stryges tørt.

**Gadesnavs.**

Gadesnavs.

Kendetegn: Pletterne graa og stive.

Rensemiddel: Salmiakspiritus fortyndet med Vand (1 Theskf. Salmiakspiritus til 2 dl Vand).

Fremgangsmaade: Naar Pletterne er ganske tørre, børstes de grundigt igennem med en stiv Børste. Resterne af Pletterne fjernes med en Renseklud opvredet i den fortyndede Vædske.

**Græs.**

Græs.

Kendetegn: Plettens Farve.

Rensemiddel: varm Sprit.

Fremgangsmaade: som Frugtfarve.

**Harpiks.**

Harpiks.

Kendetegn: karakteristisk Lugt, mørk Farve, Pletterne stive, maaske klæbrige.

Rensemiddel: Lyse Farver: Benzol. Mørke Farver: Terpentin og derefter Benzin.

Fremgangsmaade: som Fedtpiet.

**Jod.**

Jod.

Kendetegn: karakteristisk Lugt, Pletten mørk, brunlig.

Rensemiddel: Natriumtiosulfatopløsning (1 Spskf. Natriumtiosulfat opløst i 1 dl Vand).

Fremgangsmaade: Pletten dyppes i Rensevædsken, Stoffet efterskylles i lunkent Vand. Inden Strygningen gnides Stoffet halvtørt, samtidig med at Konturerne bearbejdes.

## Kaffe.

Kaffe.

Kendetegn: brunlig Farve, skarpe Konturer.

Rensemiddel: Glycerin, lunkent Vand.

Fremgangsmaade: Stoffet bredes enkelt ud paa et sugende Underlag (kan skaanes med et Stykke graat Papir). Pletten fugtes med Glycerin, som gnides godt ind i Stoffet; efter 10 Minutters Forløb afvaskes Glycerinen med en Renseklud opvredet i lunkent Vand. Stoffet stryges tørt.

NB: Til hvidt Vasketøj kan der, hvis det er nødvendigt, anvendes Blegevand og »Antiklor« (1 Theskf. Natriumtiosulfat opløst i 1 dl Vand). Pletten dyppes i Blegevand og skylles i »Antiklor«, — Tøjet lægges derefter i Blød.

## Lapis.

Lapis.

Kendetegn: mørk, næsten sort Farve.

Rensemiddel: Jod, Natriumtiosulfatopløsning. (1 Spskf. Natriumtiosulfat til 1 dl Vand).

Fremgangsmaade: Stoffet bredes enkelt ud paa et sugende Underlag, der beskyttes med et Stykke graat Papir. Pletten fugtes med Jod. Efter 4—12 Timer fjernes Jod og Lapisplet ved at dyppes i en Natriumtiosulfatopløsning; der efterskylles med lunkent Vand, Konturerne bearbejdes, og Stoffet stryges tørt.

## Likør.

Likør.

Kendetegn: skarpe Konturer, Pletten stiv, ved Gnidning vil Pletter paa mørkt Stof blive lyse.

Rensemiddel: kogt, lunkent Vand.

Fremgangsmaade: Stoffet bredes enkelt ud paa et sugende Underlag. Pletten tages af med en Renseklud opvredet i kogt Vand. Stoffet stryges tørt.

## Maling.

Maling.

Kendetegn: Plettens Farve, karakteristisk Lugt.

Rensemiddel: Mørke Farver: Benzin. Lyse, ægte Farver: Benzol.

Fremgangsmaade: Stoffet bredes enkelt ud paa et sugende Underlag. Pletten tages af med en Renseklud opvredet i Vædsken.

NB: Til vanskelige Pletter kan først anvendes Terpentin.

**Marmelade.**

Marmelade.

Kendetegn: Skarpe Konturer, Pletten stiv, ved Gnidning vil Pletter paa mørkt Stof blive lyse.

Rensemiddel: kogt, lunkent Vand.

Fremgangsmaade: som Likør.

**Mælk.**

Mælk.

Kendetegn: Skarpe Konturer, Pletten viser sig nærmest som en Skjold.

Rensemiddel: Benzin, derefter kogt, lunkent Vand.

Fremgangsmaade: som Fløde.

NB: Vanskelige Pletter kan »blødgøres« med Glycerin, inden de behandles med lunkent Vand.

**Neglelak.**

Neglelak.

Kendetegn: Farve, Pletten stiv.

Rensemiddel: Acetone eller Benzol.

Fremgangsmaade: som Fedtplet.

NB: Da nogle Kunstsilkearter opløses af Acetone, prøves Rensemidlet først paa en Rest af Stoffet.

**Opkastning.**

Opkastning.

Kendetegn: Lugten.

Rensemiddel: Salmiakspiritus fortyndet med Vand (1 Teskf. Salmiakspiritus til 2 dl. Vand).

Fremgangsmaade: som Fedtplet.

**Rust.**

Rust.

Kendetegn: karakteristisk Farve.

Rensemiddel: Oksalsyreopløsning (1 Spskf. Oksalsyre opløst i 1 dl Vand), Salmiakspiritus fortyndet med Vand (1 Theskf. Salmiakspiritus til 1 l Vand).

Fremgangsmaade: Pletten dyppes skiftevis i de to Rensevædsker, der sikkert maa fornyes nogle Gange, inden Pletten er fjernet. Stoffet efterskylles grundigt i lunkent Vand, gnides halvtørt samtidig med at Konturerne behandles, og stryges tørt. Vasketøj lægges i Blød, efter at Pletterne er fjernet.

**Rødvin.**

Rødvin.

Kendetegn: Farve, skarpe Konturer.

Rensemiddel: Glycerin, lunkent Vand.

Fremgangsmaade: som Frugtplet.

## Saft.

Saft.

Kendetegn: Farve, skarpe Konturer, Pletten stiv.

Rensemiddel: lunkent Vand.

Fremgangsmaade: som Likør.

Maa eventuelt behandles som Frugtplet.

## Alkalier.

Salmiakspiritus og Pletter af andre Alkalier.

Kendetegn: viser sig som lyse Skjolde (afblegede Farver).

Rensemiddel: fortyndet Eddike (lige Dele Eddike og Vand).

Fremgangsmaade: Stoffet bredes enkelt ud paa et sugende Underlag. Pletten tages af med en Renseklud, opvredet i Vædsken. Stoffet skylles i lunkent Vand, stryges tørt fra Vrangen.

## Sauce.

Sauce.

Kendetegn: Stiv som en Stivelsesplet, men ofte blød og gennemskinnelig i Kanten.

Rensemiddel: Benzin, derefter lunkent Vand.

Fremgangsmaade: Stoffet bredes enkelt ud paa et sugende Underlag, Pletten tages af med en Renseklud, opvredet i Benzin. Naar Benzinen er fuldstændig fordampet, fjernes Resten af Pletten med lunkent Vand. Stoffet stryges tørt fra Vrangen.

## Stearin.

Stearin.

Kendetegn: Pletten som Regel let kendelig ved Rester af stivnet Stearin.

Rensning: varmt Strygejern, derefter Benzin.

Fremgangsmaade: Stearinet fjernes saa vidt muligt først med Bagsiden af en Kniv. Resten af Pletten anbringes mellem to Stykker Trækpapir og stryges med et ikke for varmt Jern, indtil Papiret ikke plettes mere. Den sidste Rest af Stearin i Stoffet maa fjernes med Benzin. Fremgangsmaade: som Fedtplet.

## Stivelse.

Stivelse.

Kendetegn: skarpe Konturer, Pletten stiv, ved Gnidning vil Pletter paa mørkt Stof blive lyse.

Rensemiddel: kogt, lunkent Vand.

Fremgangsmaade: Stoffet bredes enkelt ud paa et sugende Underlag. Pletten tages af med en Renseklud opvredet i Vædsken. Stoffet stryges tørt fra Vrangen.

**Sod.**

Sod.

Kendetegn: sort Farve.
Rensemiddel: Benzol.
Fremgangsmaade: som Asfalt.

**Sukker.**

Sukker.

Kendetegn: som Stivelse, Pletten kan dog være klæbrig.
Rensemiddel: kogt, lunkent Vand.
Fremgangsmaade: Behandles som Stivelsesplet.

**Syre.**

Syrepletter.

Kendetegn: viser sig som Skjolde (Affarvning).
Rensemiddel: fortyndet Salmiakspiritus (1 Theskf. Salmiakspiritus til 2 dl Vand).
Fremgangsmaade: Stoffet bredes enkelt ud paa et sugende Underlag. Pletten tages af med en Renseklud opvredet i Vædsken, behandles derefter med lunkent Vand, stryges tørt.

**Te.**

Te.

Kendetegn: gullig-brunlig Farve, skarpe Konturer.
Rensemiddel: Glycerin, kogt, lunkent Vand.
Fremgangsmaade: som Kaffe.

**Tjære.**

Tjære.

Kendetegn: karakteristisk Lugt, mørk Farve, Pletten oftest stiv.
Rensemiddel: Benzol.
Fremgangsmaade: som Asfaltplet.

**Transpiration.**

Transpirationsskjolde.

Kendetegn: lyse eller mørke Skjolde.
Rensemiddel: Fortyndet Eddike (lige Dele Eddike og Vand) eller fortyndet Salmiakspiritus (1 Theskf. Salmiakspiritus til 2 dl Vand) eller kulsur Magnesia.

Da Transpirationspletter er meget forskellige, maa man prøve sig frem med Rensemidlet. Virker fortyndet Eddike ikke, kan man — efter Skylning med Vand — prøve fortyndet Salmiakspiritus.

Fremgangsmaade: Stoffet bredes enkelt ud paa et sugende Underlag. Pletten tages af med en Renseklud opvredet i Vædsken, behandles derefter med lunkent Vand, Stoffet stryges tørt. Paa sarte Stoffer og ved vanskelige Farver maa dog i Ste-

det for disse Rensemidler anbefales kulsur Magnesia. Dette drysses over Skjolden i ca. 1 cm tykt Lag. Efter 4—12 Timers Forløb rystes Magnesiaen forsigtigt af Stoffet, som børstes omhyggeligt.

**Tryksværte.**

Tryksværte.

Kendetegn: Friske Pletter, karakteristisk Lugt, Farven som Regel sort.

Rensemiddel: Benzol.

Fremgangsmaade: som Asfaltplet.

**Vand.**

Vand.

Kendetegn: skarpe Konturer, som Regel Skjold.

Rensemiddel: kogt, lunkent Vand.

Fremgangsmaade: Stoffet bredes enkelt ud paa et sugende Underlag. Pletten tages af med en Renseklud opvredet i lunkent Vand. Stoffet stryges tørt paa Vrangen.

**Vine.**

Vine: Hvidvin og Dessertvin. (Se iøvrigt Rødvin).

Kendetegn: skarpe Konturer, Pletten oftest stiv.

Rensemiddel: kogt, lunkent Vand.

Fremgangsmaade: som Vandpletter.

**Vognsmørelse.**

Vogn-smørelse.

Kendetegn: karakteristisk Lugt, mørk Farve.

Rensemiddel: Benzol.

Fremgangsmaade: som Asfalt.

**Æg.**

Æg.

Kendetegn: gul, fed Plet.

Rensemiddel: Terpentin, Benzin og kogt, lunkent Vand.

Fremgangsmaade: Stoffet bredes enkelt ud paa et sugende Underlag. Pletten fugtes med Terpentin; efter nogle Minutters Forløb gnides den omhyggeligt med en Klud opvredet i Benzin, og naar Benzinen er helt fordampet, fjernes Resten af Pletten — paa samme Maade — med kogt, lunkent Vand. Stoffet stryges tørt fra Vrangen.

**Øl.**

Øl.

Kendetegn: svagt farvet Skjold.

Rensemiddel: kogt lunkent Vand.

Fremgangsmaade: som Stivelse.

## ALMINDELIG RENSNING

### Rensning af Hatte.

**Bløde Filthatte, Silkehatte og andre Stofhatte.**

Selv om man ikke er Tilhænger af at lade Hattene eksistere i mange Sæsoner, vil de dog — hvis De er tilstrækkelig kritisk — af og til trænge til en Rensning — og i Virkeligheden er det en saare enkelt Sag. De lægger Hatten paa et sammenlagt Klæde eller paa Strygebrættet, vrider en af de graa Klude op i lidt Benzin (brf.) og vasker simpelthen Hatten over de Steder, hvor den er fedtet. Vær aldrig bange for at gøre et stort Stykke vaadt. Er det f. Eks. Underskyggen, der er medtaget, fugter De hele Underskyggen først og gnider derefter med særlig Iver paa de fedtede Steder. Man kan iøvrigt altid gaa ud fra, at Hatten, naar den har været brugt en Tid, trænger til at renses indvendig — saa giv den ogsaa en Omgang der, naar De alligevel er ved Rensningen. De maa dog lade Hatten ligge en Dag ved Varmen, inden De tager den paa — ellers vil Haaret faa Lugt af Benzinen. Hatten dampes iøvrigt (se Dampning), inden den tages i Brug.

Er en saadan Afrensning ikke tilstrækkelig effektiv, maa Hatten lægges helt ned i Rensevædskerne. De mest medtagne Steder afrenses først med Benzin (brf.), Hatten lægges derefter i et tørt Vandfad el. lign., overhældes med Rensevædskerne, der maa

De lægger Hatten paa et sammenlagt Klæde, vrider en af de graa Klude op i lidt Benzin (brandfarligt) og vasker simpelthen Hatten dermed de Steder, hvor den er fedtet. Er det nødvendigt, lægges den ned i Rensevædsken.





Skyggen kan De eventuelt presse.

være tilstrækkelige til at gennemvæde Hatten fuldstændig, og yderligere maa der være lidt Vædske i Fadet.

**Hvilke Rensevædsker, og hvormeget?**

Til en Herrehat maa sædvanligvis beregnes ½ l Vædske, til en Damehat 3½—4 dl. Mørke og mellemfarvede Hatte renser De i lige Dele Benzin (brf.) og Gasolin (brf.), til de ganske lyse kan De bruge Gasolin alene, og de hvide renser De i dobbelt saa meget Benzol (brf.) som denat. Sprit (brf.). Men alle disse Vædsker er brandfarlige, og det er derfor nødvendigt, inden De renser, at tage de Forholdsregler, der er givet i Indledningen.

Inden De dækker Fadet til med et dobbelt Klæde og et Laag, maa Hatten vendes i Vædsken, saa De er sikker paa, den er gennemblødt over det hele.

Naar Hatten har staaet tildækket i Vædsken 10—15 Minutter, og De har alt parat til Efterrensningen (et gammelt, mange Gange sammenlagt Klæde og en ret stor Klud, der ikke fnugger), tager De Hatten op saa vaad som overhovedet mulig, lægger den paa




Har Hatten en lige Skygge, kan den lægges til Afdampning paa et Klæde el. lign. — men skal der »Sving« paa Skyggen, anbringer De den paa et »Hattestativ«, eller lægger Skyggen ud over Bordkanten.

det sugende Underlag og gnider den tør med Kluden. Selvom Hatten er tør at føle paa, sidder der endnu en Del Vædske tilbage i Stoffet, og den maa have Lov at fordampe i Fred; Hatten maa derfor lægges til Varme (men naturligvis ikke i Nærheden af aaben Ild) nogle Timer — helst et Døgn. Har Hatten en lige Skygge, kan den naturligvis lægges paa et Klæde eller lign. — men skal der »Sving« paa Skyggen, maa Hatten anbringes f. Eks. paa en tom Flaske, hvorover De lægger den lille Renseskaal med Bunden i Vejret. De har da et fint Hattestativ, hvorpaa De, mens Hatten endnu er lidt blød, modelerer Skyggen, som De ønsker den. Naar Hatten er afdampet efter Rensningen, dampes den (se Dampning), tørres — og er saa flot igen.

Skyggen kan event. presses (se Presning).

**Velour-, Fløjls- og Ruskindshatte.**

Hatte af Velour, Fløjl og Ruskind skal De helst nøjes med at dampe, event. afrense dem indvendig med Benzin (brf.). Er det nødvendigt at »friske dem op«, stryges de over (med Luven)

med en graa Klud, der er vredet meget haardt op i rectificeret Petroleum (brf.) (rect. Petroleum er ikke anført blandt Rensevædskerne. Er der Ting i Familiens Garderobe, som skal renses dermed, vil 100 g strække langt).

Det vigtigste ved Behandlingen af denne Slags Hatte er Dampningen.

Pletter af Regndraaber o. lign. vil som Regel forsvinde ved Dampning (se dette Afsnit).

**Herrehatte af Felpel.**

De saakaldte »høje Hatte« stryges sædvanligvis kun med en blød Silkeklud og naturligvis kun i Luvens pinlig nøjagtige Retning. Men har de været i Regn, maa de dampes for at bringes i Orden igen.

**Straahatte.**

Straahatte afrenses indvendig, ligesom andre Hatte, med Benzin.

Almindeligvis er Damestraahatte ikke meget i Familie med Straa. Mangfoldige forskellige Materialer anvendes til saadanne Hatte, og det klogeste vil derfor være kun at børste dem; de finere med et Stykke Fløjl, de grovere med en blød Børste. Er de blevet uformelige i Regn, kan de muligt bringes tilbage i deres oprindelige Form ved Dampning, eventuelt ved en Presning af Skyggen.

**Hvide Panamahatte.**

Panamahatte, som man kun sjældent træffer for Tiden, renses med Svovlblomme (der faas paa Apoteket) udrørt med Vand til en tynd Grød. Er der Baand paa Hatten, maa det enten tages af eller dækkes med en Strimmel graat Karduspapir, mens Svovlblommegrøden smøres i et jævnt Lag over Hatten. Naar Grøden er tørret ind til Pulver, børstes Hatten — helst i fri Luft — da det støver slemt.

**Hvide Straahatte.**

De stive Herrestraahatte renses med en Opløsning af 1 Spiseskefuld Oksalsyre i to Deciliter kogende Vand. Baandet skal helst tages af — i modsat Fald maa det inden Rensningen dækkes med en Strimmel tykt Papir. De lægger Hatten paa et flere Gange sammenlagt rent Klæde og gnider Straaet Stykke for Stykke med en hvid Klud dyppet i den varme Syreopløsning. Over et Vandfad eller stor Skaal med varmt Vand børstes Syren af Hatten med en Neglebørste. Derefter lægger De igen Hatten paa Underlaget og gnider den hurtig tør med en stor, ren Klud.

De skal ikke rense for store Stykker ad Gangen; Straaet vil blive blødt og Hatten miste sin Facon, hvis der renses mere end f. Eks. den halve Underskygge ad Gangen.

**Rensning af Handsker.**

I tidligere Tid skelnede man blandt Skindhandskerne mellem Vaskeskind, Glacé og Ruskind. Nu til Dags er der noget Forvirring baade m. H. t. Begrebet Vaskeskind og Glacé. Sagen er, at de gammeldags Glacéhandsker praktisk talt er forsvundet og er blevet erstattet af de saakaldte »Vaskeglacé« (cromegarvet Skind), der er noget mere praktiske i Brug, men som man absolut maa fraraade at vaske. Dette Vaskeglacé, som vi for Nemheds Skyld blot vil kalde Glacé, kan behandles som Ruskind.

I al Almindelighed bliver der saaledes ved Rensning af Handsker kun at skelne mellem de egentlige Vaskeskindshandsker (der behandles som omtalt i Bind I, Side 182—183) og Glacé- og Ruskindshandsker, der renses alt efter deres Farve.

**Hvide Glacé- og Ruskindshandsker.**

Er de hvide Handsker virkelig snavsede, maa de trækkes paa Haanden og afrenses med en hvid Klud opvredet i Benzin (brf.), inden de lægges i en tør Skaal og overhældes med Gasolin (brf.). Der skal være saa megen Vædske, at Handskerne er fuldstændig genemvaade, og desuden maa der være lidt Vædske tilovers i Skaalen. Der gaar som Regel 2 dl Vædske til Rensning af et Par almindelige Handsker; det afhænger dog noget af Skindets Tykkelse. Til Handsker med Krave og til lange Selskabshandsker maa naturligvis beregnes noget mere.




Den mellemfarvede Glacéhandske knuges op af Vædsken og gnides tør — Skind mod Skind.

Mens Handskerne udblødes (ca. 10 Minutter) i Rensevædsken, maa Skaalen være omhygge-

lig tildækket med et Klæde og et Laag. Handskerne trækkes derefter — een ad Gangen — paa Haanden ligesaa drivende vaade, som de kan blive, og gnides med en hvid Klud, til de er næsten tørre, for til Slut at gnides helt tørre med Vat, dyppet i kulsur Magnesia.

**Lyse og mellemfarvede Glacé- og Ruskindshandsker.**

De ganske lyse Handsker kan afrenses paa samme Maade som hvide Handsker, men de mellemfarvede skal helst ikke afrenses. Farven er ikke altid helt sikker, og en Afrensning kan derfor give Skjolde. De lægger kun een Handske i Renseskaalen ad Gangen, overhælder den med saa meget Benzin (brf.), at Handsken — med Forsigtighed — kan vaskes og skylles deri. Naar den er ren, knuges den op og gnides tør, Skind mod Skind. (Se Billede.)

**Mørke Skindhandsker.**

Handsker i mørkere Farver skal De helst ikke rense. Som oftest bliver de blakkede og kedelige i Farverne.

## Rensning af Pelsværk.

Det er en god Regel, at man ikke skal rense Pelsværk mere end allerhøjst nødvendig. Har Pelsværket været gemt hen en Tid eller været ude i Regn, vil en Dampning gøre Underværker.

**Pelse — Pelskraver.**

De kostbare Pelse vil man vel nok lade Buntmageren ordne, men i en snæver Vending er det rart at kunne klare en Pelskrave eller Kraven paa en Pels, der er bleven »fedtet i Nakken«. De lægger Kraven paa et fast Underlag — vrider en Klud let op i Benzin (brf.) og gnider saavel Pels som Foer igennem med Kluden. Pelsen hænges til Afdampning paa et lunt Sted (men husk den taaler ikke for stærk Varme) og dampes efter 3—4 Timers Forløb.

**Hvidt Pelsværk.**

Hvidt Pelsværk maa derimod renses med Sprit (brf.) og Benzol (brf.), der sammenblandes i lige Dele. Pelsen lægges paa et rent Klæde og fugtes helt igennem med Vædskerne, hvorefter kulsur Magnesia drysses over og gnides ind i Pelsen med den vaade Klud. Naar Vædskerne er fuldstændig fordampede, rystes og børstes Magnesia'en af, og Pelsværket dampes. (Se iøvrigt Afsnittet om Dampning).

## Rensning, Pudsning og Vedligeholdelse af Fodtøj.

**Almindelig Pudsning og Pudsegrejer.**

De færreste tænker paa, at den daglige Behandling af Fodtøjet som oftest er afgørende for, hvor længe det holder.



Er Fodtøjet jordet, maa Saal, Hæl og Kanter skrabes med en Pind og derefter renses med en særlig Børste.



Ved at bruge den samme Børste til Indsmøring og til Efterpudsning opnaar man, at baade Fodtøj og Børste bliver varme, og derved fordeles og efterpudses Cremen bedre end ved den sædvanlige Fremgangsmaade med 2-3 Børster. Et Stykke Lammeuld kan anvendes til Efterpudsning.



Vaadt Fodtøj udstoppes med Avispapir eller fyldes med Korn.

Inden der gøres noget andet ved Fodtøjet, maa det børstes fri for Støv med en særlig Børste, og hvis det er jordet, maa Saal og Kanter først skrabes med en Pind.

Undgaa saa vidt muligt at bruge farvede Cremer, og anvendes de, saa puds efter med en hvid Creme.

Cremen, der maa være syrefri og ikke indeholde Terpentin, er nødvendig til Vedligeholdelse af Læder og Skind, men anvendes der for meget, vil den ødelægge Fodtøjet.

Ved at bruge den samme Børste (eller Klud) til Indsmøring og til Efterpudsning opnaar man, at baade Fodtøj og Børste bliver varme, og derved fordeles og efterpudses Cremen bedre end ved den sædvanlige Fremgangsmaade med 2—3 Børster. Et Stykke Lammeuld eller en ulden Klud anvendes event. til Efterpudsning.

**Opbevaring af Fodtøj.** Fodtøj bør naturligvis opbevares et tørt Sted og anbringes paa en Læst, der bevarer dets Form (men ikke deformerer det).

**Vaadt Fodtøj.** Fodtøj, der er blevet vaadt, udstoppes med Avispapir, eller — hvis man har Adgang dertil — fyldes det med Korn og tørres i Gennemtræk — i hvert Fald ikke ved stærk Varme.

**Pudsekasse.** Det er praktisk at have de forskellige Pudserekvisitter samlet i en Kasse med forskellige Rum, saaledes at Pudseklude og -Børster til de forskellige Farver af Fodtøj ikke forveksles.

## Specialbehandling.

**Lyst Læder- og Skindfodtøj.** De mange forskellige Slags Fodtøj, der eksisterer nu til Dags, kræver naturligvis noget forskellig Behandling. Selv om Læder- og Skindfodtøj som oftest kan holdes pænt alene med Creme, vil en Rensning med Benzin ofte kunne klare Farverne og fjerne mørke Rande o. lign. Skoen maa ikke renses pletvis, men fugtes over det hele med en Benzinklud (brf.); derefter gnider man paa de særlig snavsede Steder, og til Slut gnides Skoen ganske tør og pudses derefter med bløde Klude og Creme, der passer i Farven.

**Slangeskindssko.** Sko af Krybdyrskind pudses med bløde Flonelsklude og hvid Creme. De maa kun pudses med Skællene og maa jævnlig stryges over med Lak for at bevares.

---

Har Pelsværket været gemt hen en Tid eller været ude i Regn, vil en Dampning ↦ gøre Underværker — men husk, det skal holdes i U d k a n t e n af Dampstraalen.



**Laklæder.** Lakfodtøj pudses med Flonelsklude og hvid Creme. De maa ikke udsættes for store Temperatursvingninger — og maa have staaet en Tid i et tempereret Værelse, inden de tages paa.

**Forskellig farvet Fodtøj.** Fodtøj af forskellig farvet Skind maa som Regel behandles med hvid Creme; er Farverne stærkt divergerende, maa der anvendes forskellige Klude til Pudsningen. Blødt Viskelæder vil ofte være et udmærket Rensemiddel til saadant Fodtøj.

**Hvidt Skindfodtøj.** Hvidt Skindfodtøj renses med en Klud opvredet i Gasolin (brf.). Skoen gøres først vaad over det hele, derefter behandles de mest snavsede Steder, og til sidst gnides Skoen helt tør med en Klud, dyppet i kulsur Magnesia.

**Lyst Ruskindsfodtøj.** Ganske lyst Ruskindsfodtøj kan renses med Viskelæder eller lyst Sandpapir; en Gummibørste er ogsaa god. Hvis en mere effektiv Rensning er nødvendig, fugtes de over det hele — aldrig stykkevis — med en Klud opvredet i Benzin (brf.) og gnides tør med en let Haand. Dampning af Ruskindsfodtøj kan gøre Underværker.

**Mørkt Ruskind.** Sorte og mørke Farver af Ruskind børstes med Gummibørste og dampes. De kan »friskes op i Farven« ved at stryges ganske let over med en blød Klud, der er meget haardt opvredet i rectificeret Petroleum (brf.), men de maa dampes til Slut, naar de er ganske tørre igen.

**Silkesko.** Inden Silkesko renses, børstes de for Støv, og alt efter Farverne anvendes følgende Rensemidler:

Hvide: Sprit (brf.) og Benzol (brf.) sammenblandet i lige Dele.

Lyse: Gasolin (brf.).

Mellemfarvede og mørke: Benzin (brf.).

Naar Skoen er fugtet over det hele, gnides event. Pletter forsigtigt, inden Skoen gnides ganske tør.

**Brokadefodtøj.** Selv om Brokadesko ikke er i Kurs i Øjeblikket, kan de hurtig komme det, og vi skal derfor sige et Par Ord om deres Rensning.

Silkebrokade renses som andet Silkefodtøj — hvorimod den metalindvirkede Brokade renses med tør kulsur Magnesia eller med Hjortetaksalt og et Stykke Vat.

Øverst: Dampning af Ruskindsfodtøj kan gøre Underværker. Husk, det maa holdes i den yderste Del af Dampstraalen.

Nederst: Forskellig farvet Fodtøj kan renses med et blødt Viskelæder. Sorte og mørke Ruskindssko børstes med Gummibørste og dampes.



Fodtøj af Guld- og Sølvskind.

Bronceret Fodtøj er vanskeligt at bevare smukt. Saa længe som muligt pudses det blot over med en blød Klud. Naar det absolut er nødvendigt, stryges det over med Broncecreme.

Lærredsfodtøj.

Hvidt Lærredsfodtøj børstes med en hvid Neglebørste. Til Rensningen kan bruges de forskellige Rensemidler, der er i Handelen. Pastaen i Tuber er at anbefale til Rejsebrug. Vil man have Ulejlighed dermed, er det betydelig billigere at anvende Kaolin, tilsat en Anelse af Dekstrin (for at undgaa Skoene smitter af) udrørt med varmt Vand til en tynd Grød, der smøres paa med en Svamp. Skoene børstes, naar de er tørre.

Kul. Lærredsfodtøj holdes rent med Viskelæder og en stiv Børste. Lyse Farver maa muligvis børstes med Benzin (brf.) for at faa Farverne klare.

Gummifodtøj.

Galocher, Overtræksstøvler og Gummistøvler vaskes med en Svamp og rent, lunkent Vand. Kun til hvidt Gummifodtøj anvendes Sæbevand og event. lidt Skurepulver til Pletter. Fodtøjet pudses tørt med en blød Klud. Husk af og til at børste Gummifodtøjet indvendig med en lille Børste.

## Rensning af Smaating — som Slips, Tørklæder, Kraver, Bælter o. lign.

Alle disse Smaating, som det løber op at sende ud til Rensning — og som i mange Tilfælde ikke taaler selv den skaansomste Vask — skulde De prøve at samle sammen og rense en Dag, hvor De har god Tid. Det er et Arbejde, der bliver til lige saa stor Glæde for Dem selv som for Ejermanden.

Hvilke Ting bør renses — hvilke kan vaskes.

Det første Spørgsmaal er: hvilke af disse Ting skal absolut renses fremfor at vaskes?

Ting, De gerne vil bevare som nye saa længe som muligt, ofrer De en Rensning paa — i hvert Fald de første Gange, de skal gøres i Stand. Plisserede Ting og Kraver af Faconer, der er vanskelige at stryge efter en Vask, maa ogsaa renses, og saa er der Slips og andre Ting, som Bælter og Kraver, der er taget paa skraa af Stoffet, samt Silkestoffer i mørke og stærke Farver.

Som nævnt i Indledningen bør der ikke under private Forhold renses større Ting end de, der kan renses i indtil ½ Liter Vædske.

Er Tingene, der skal renses, meget snavsede, afrenses de med Benzin, inden de lægges i en tør Skaal, og overhældes med Vædsken. Denne retter sig efter Stoffets Farve. Hvordan skal vi rense, og i hvad skal vi rense.

Til hvide Stoffer: Lige Dele Benzol (brf.) og Sprit (brf.).

Til lyse Stoffer: Gasolin (brf.).

Til mørke og mellemfarvede Ting: Lige Dele Benzin (brf.) og Gasolin (brf.).

Der maa være saa megen Vædske, at Stoffet bliver helt gennemvaadt, og yderligere maa der være Vædske tilbage i Skaalen. Inden denne tildækkes med Klæde og Laag, vendes Stoffet et Par Gange i Vædsken.

Efter 10—15 Min. Forløb tages det op saa vaadt som overhovedet muligt, lægges paa et rent — flere Gange sammenlagt — Klæde og gnides, til det er tørt. De mest snavsede Steder gnides først, men Stoffet maa iøvrigt gnides jævnt tørt over det hele samtidig — ellers dannes der let Skjolde. De rensede Ting maa lægges til Afdampning et lunt Sted nogle Timer, hvorefter de stryges eller presses, alt efter Stoffets Art.

Silke stryges paa Vrangen med et ikke for varmt Jern. Uld presses som Regel.

**Rensning af store Ting som Overtøj, Herretøj, Kjoler o. lign.**

Som tidligere omtalt er det alt for risikabelt at putte saa store Ting som Kjoler, Herretøj o. lign. helt ned i Rensevædsken under de Forhold, man sædvanligvis har i Hjemmene. Men selv om man ikke kan rense disse Ting »fuldstændig«, kan man dog opnaa overordentlig nydelige Resultater med en Afrensning, event. kombineret med en Pletrensning og Presning.

Til en saadan Afrensning maa Stoffet absolut være enkelt bredt ud paa et Strygebræt, Ærmebræt eller andet sugende Underlag.

Stoffet vaskes over med en let opvredet graa Renseklud, og særlig medtagne Steder børstes med en Klædebørste, dyppet i Rensevædsken. Man maa passe, at Vædskerne ikke danner Skjolde under Rensningen, ved stadig at gnide ud over eventuelle skarpe Konturer.

Habitstof afrenses med en Blanding af lige Dele Benzol (brf.), Sprit (brf.) og Salmiakspiritus. Pletter, der ikke gaar af med Herretøj, Drengetøj.

denne Rensevædske, bestemmes og aftages, som angivet under Pletaftagning.

Ganske lyst Habitstof afrenses med Benzol alene.

**Brunlige, uldne Stoffer.**

Stof i brunlige Farver kan, for at friske Farven op og for at fjerne blankslidte Steder, afrenses med et Kvillayabark-Afkog (125 g—2 l Vand). Afkoget fortyndes med dobbelt saa meget Vand, inden det bruges. Stoffet vaskes til Slut over med en Klud, opvredet i lunkent Vand, hænges til Tørring og presses.

**Sort, uldent Stof.**

Sort, uldent Stof, der er blevet graaligt, afrenses med et Udtræk af Brunspaan. (1 Spf. Brunspaan overhældes med ¼ Liter kogende Vand og sies efter 20 Min. Forløb). Udtrækket er stærkt farvende, hvorfor der bør anvendes gamle Klude og Skaale. Naar Tøjet er helt afdampet, presses det (se Presning).

**Overtøj.**

Som Regel er det Kraven paa Overtøj, der trænger til en Rensning. Kraven bredes ud paa et Underlag, f. Eks. Strygebrættet, og fugtes med Benzin (brf.) helt ud til Kanterne, hvorefter de særlig medtagne Steder behandles mere haandfast.

Tiltrænges en almen Afrensning, benyttes samme Vædsker og Fremgangsmaade som til Herretøj.

Angaaende Behandling af Pelsværk se tidligere Afsnit og Afsnittet om Dampning.

**Skindpjekkert.**

Som Regel skal man helst undgaa at begynde paa Rensning af Ruskindspjekkert o. lign. — idet Farverne er ret uægte.

Pletter paa Ruskind kan dog ofte reddes med en Gummibørste og Dampning.

Paa lystfarvet Ruskind eller Glacé kan en forsigtig Afrensning af Kraven med Benzin (brf.) maaske gaa godt, men Betingelsen er, at den i hvert Fald fugtes helt ud til Kanten.

Ganske lyse Skindfrakker (glatte) kan man rense med Klid fugtet med Benzin (brf.).

**Kjoler, Bluser o. l.**

Tænk paa, hvor ofte De skifter Undertøj, og hvor sjældent De antagelig renser Deres Kjoler og Bluser, der langs Halsudskæringen og Ærmer kommer i direkte Berøring med Huden, ligesaa vel som Undertøjet. Saa selv om Kjole og Bluse tilsyneladende er uden Lyde, burde de ofte trækkes paa Strygebrættet med Vrangen udad og gennemgaa en Renselse med Benzin (brf.). De bruger dertil en graa Renseklud eller en Børste alt efter Stoffets Tyk-

kelse og Tilsmudsning. Et tyndt Silkestof maa naturligvis behandles med Varsomhed, hvorimod en tyk Sportskjole nødvendigvis maa have en mere haandfast Behandling.

Til den egentlige Afrensning af Kjoler og Bluser anvendes der:

Til hvid Silke og Uld: Benzol og Sprit (lige Dele).

Til ganske lyse Stoffer: Benzol og Gasolin.

Til de øvrige Farver: Benzin.

Brune og sorte uldne Kjoler kan, ligesom Herretøj, afrenses henholdsvis med et Udtræk af Kvillayabark og Brunspaan.

Naar Kjoler og Bluser er fuldstændig afdæmpet efter Rensningen, stryges de fra Vrangen. De svære uldne Kjoler presses ligesom Herretøj (se Afsnittet om Presning).

**Fløjl, Velourchiffon.**

De forskellige Arter af Fløjl maa kun afrenses med Luven. Til lyse Farver anvendes Gasolin, til mellemfarvede Benzin og til mørke og sorte rectificeret Petroleum. Der anvendes en blød, graa Flonels Klud, som vrides meget haardt op i Vædskerne. Stoffet dampes, naar det er ganske tørt (se Dampning).

## PRESNING

Uldne Stoffer maa presses. Kun ganske enkelte tynde Uldstoffer, som f. Eks. Musselin, bliver pæne ved Strygning med et ikke for varmt Jern.

Inden Presningen maa Stoffet naturligvis være renset — afrenset eller pletrenset — og i hvert Fald børstet eller støvsuget grundigt.

**Hvordan skal man presse.**

Fremgangsmaaden ved Presningen er noget forskellig for tykke Kostumestoffer og tyndere Kjolestoffer, men i alle Tilfælde maa man til Presningen have et solidt Underlag, et Jern, der kan taale Fugtigheden, og et Pressestykke, der ikke fnugger. Køber De 25 cm graat Flonel, har De et udmærket Presseklæde.

**Presning af Kostumestoffer.**

De svære Stoffer presser De med et tungt Jern, helst et gammeldags et af Støbejern, eller et specielt elektrisk Pressejern. Jernet, der maa være godt varmt, sættes haardt (nærmest stødes) ned i Stoffet, der er dækket med et Presseklæde, som er vredet op i lunkent Vand. For at Dampen kan trænge gennem Stoffet, maa Jernet staa nogle Sekunder paa Presseklædet, inden det flyttes



Jakken lægger De udover Spidsen af Brættet og begynder med at presse Knaphullerne fra Vrangen, derefter presses Revers og Krave. Folden presses glat ud.

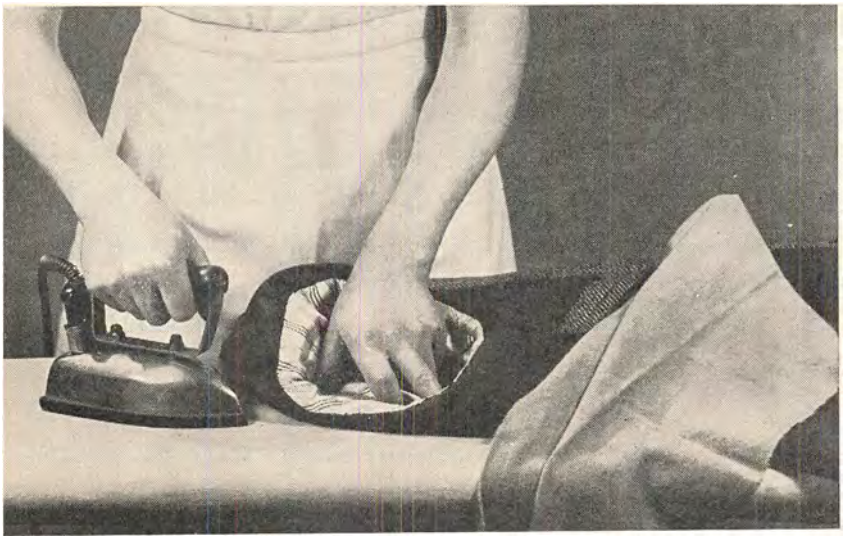
videre. Naar der er presset et lille Stykke, f. Eks. som Halvdelen af Presseklædet, fjernes Klædet lidt efter lidt, idet Dampen slaas ned i Stoffet med en Klædebørste; hvor Kanter og Læg skal være særlig skarpe, lægges Presseklædet dobbelt, og Dampen bankes ned i Stoffet med Bagsiden af Børsten. Først naar Stoffet er holdt op at dampe, gaar man videre med Presningen.

**Presning af Kjolestoffer.**

Tyndere Kjolestoffer presses derimod paa Vrangen. Det fugtige Presseklæde stryges halvtørt, saa Stoffet bliver dampet igennem, men det maa derefter i Modsætning til de svære Stoffer stryges tørt — ogsaa fra Vrangen — med et lunkent Jern.

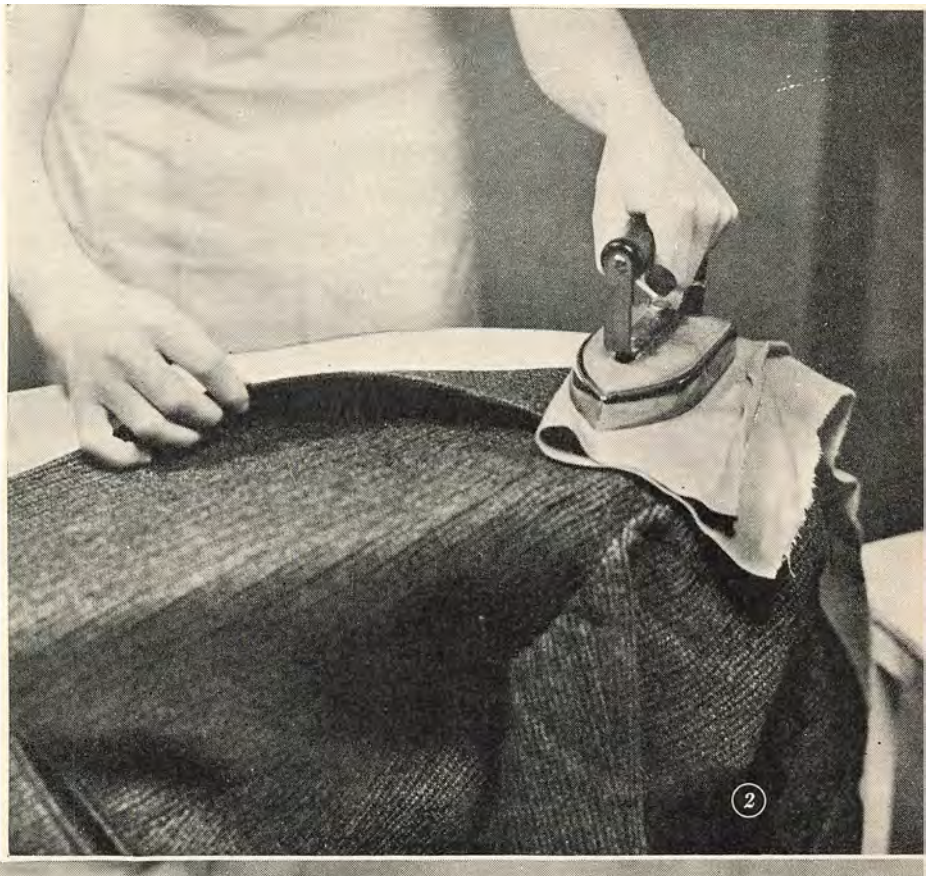
**Blanke Mærker.**

Hvis Presseklædet er for tørt og Jernet godt varmt, vil der blive blanke Mærker af Jernet, særlig langs Sømme og Læg, hvor Stoffet er dobbelt. Saadanne Mærker kan — ligesom event. Mærker af Jernet, hvis det har sneget sig udenfor Presseklædet — forsvinde ved en ny Presning med et ret vaadt Klæde

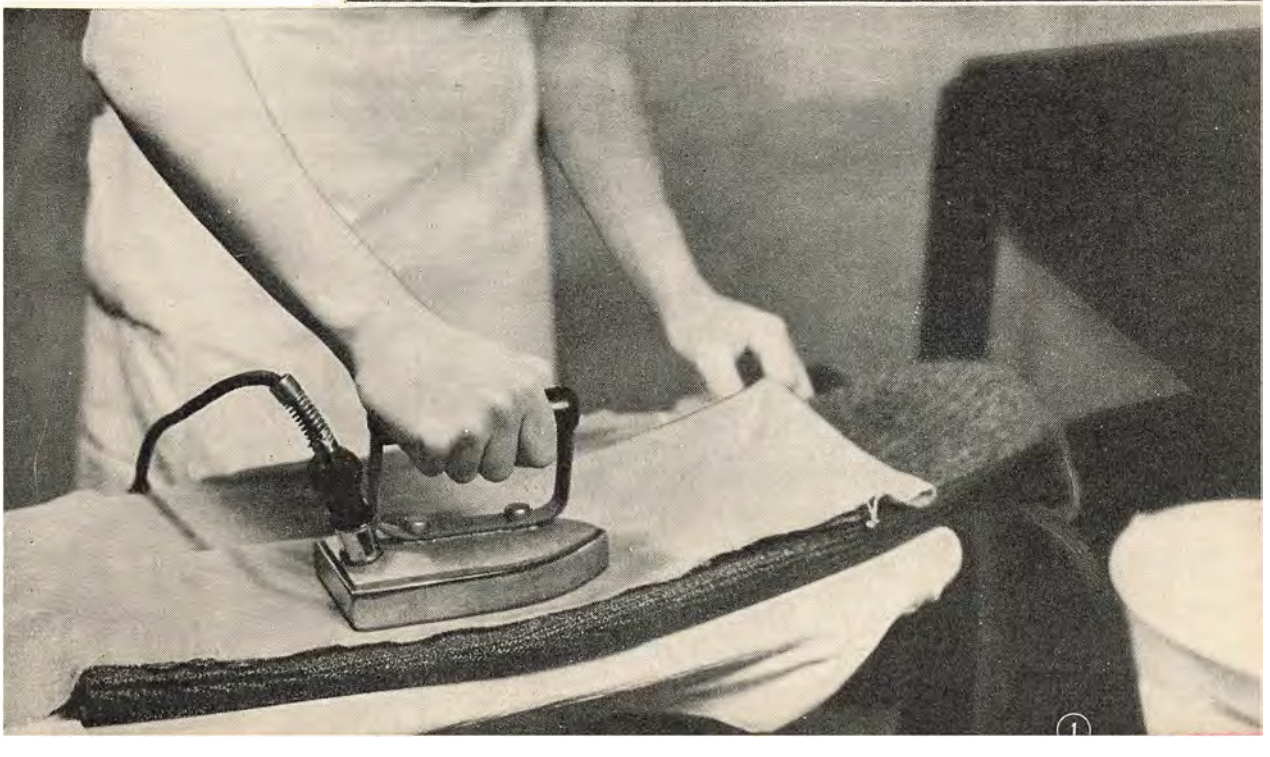


Folderne i Ærmegabet dampes indefra, og Stoffet stryges derefter tørt.

Kraven presses skarpt ned mellem de to Sømme, hvorimod kun Spidsen paa Reverset maa presses ned.




For at undgaa at presse skarpe Læg paa Ærmet, lægges Presseklædet ikke udover Kanten.



og et meget varmt Jern. Til mørkt Tøj maa Presseklædet være mere vaadt end til lyst Stof.

Bliver Stoffet vaadt af Presningen, er Jernet ikke tilstrækkeligt varmt.

**Husk Afdampningen.**

Naar Stoffet er presset, indeholder det en hel Del Fugtighed, og det er derfor meget vigtigt, at det faar Lov at »dampe af« i Fred, 10—12 Timer. Af samme Grund maa de nypressede Ting anbringes hensigtsmæssigt — f. Eks. Overtøj, Jakke og lign. paa Bøjler af en god Form, Benklæder og Nederdel i en Klemme, saa Stoffets Tyngde giver et vist Stræk under Tørringen. Stoffet maa i hvert Fald aldrig tages i Brug eller foldes sammen eller hænges over en skarp Kant, Snor el. lign., saa længe der er mindste Fugtighed tilbage i det.

**Presning af Herretøj.**

Hvis De vil forsøge at presse Hr. Gemalens Tøj, maa De reservere et Par Timer dertil, saafremt De ønsker, Resultatet skal blive godt. Dernæst maa De presse det i en bestemt Rækkefølge. Vi skal ganske kort gennemgaa hvilken, og iøvrigt henvise til Billederne med tilhørende Tekst.

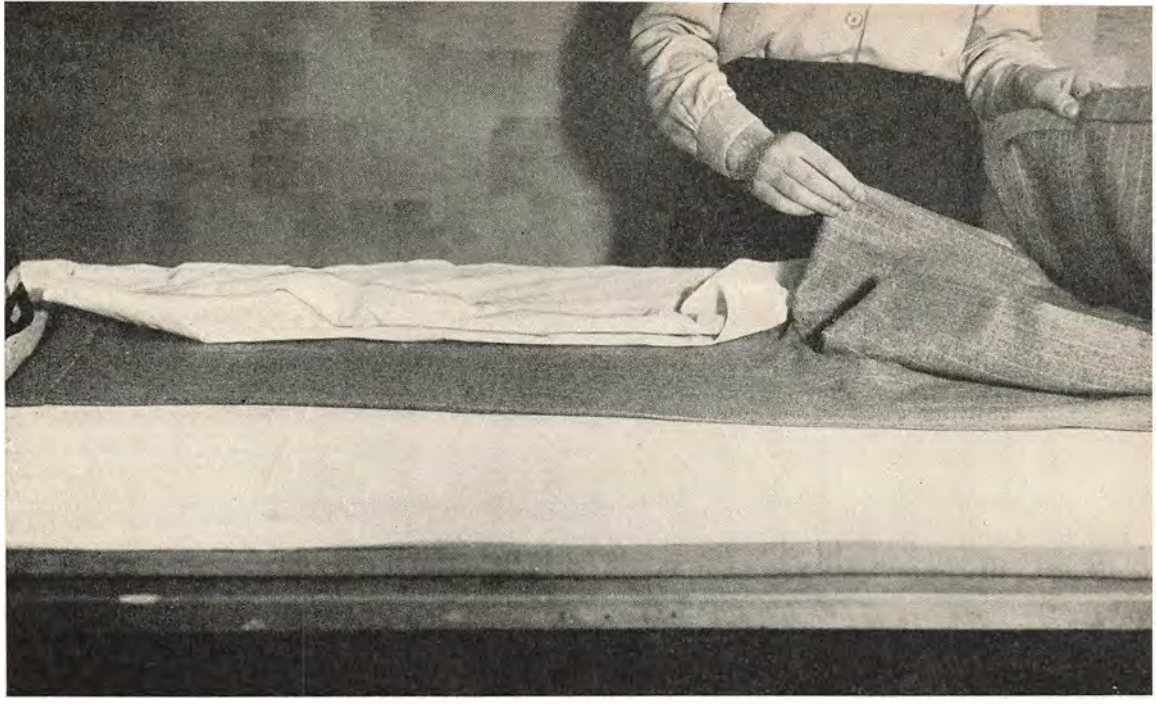
**Jakken.**

Paa Jakken begynder De med at presse Knaphullerne fra Vrangen og fortsætter Presningen af Revers og Krave, hvor Folden presses glat ud. Ogsaa Kanten paa Knapsiden presses fra Vrangen, men pas paa ikke at komme Knapperne for nær. Saa presser De Ærmegabet indefra og derefter selve Ærmet (se Billederne), pas endelig paa, der ikke presses Folder. Skulderpartiet skal De undgaa at presse, da det gerne er fyldt med Vat. De lægger saa Jakken paa Brættet med Kraven mod Spidsen og presser de store Flader, først højre Forstykke — derefter Ryg og venstre Forstykke. Lommerne krænges, mens Stoffet presses omkring dem, men de maa presses ganske let, naar de er lagt paa Plads.

Til sidst presses Kraven ned. Lægget maa være skarpt mellem Sømmene og een Centimeter ned paa Reverset, hvorimod selve Reversets Fold naturligvis ikke maa presses skarpt. Anbring derefter Jakken paa en Bøjle, der passer til den, og betragt den med et kritisk Blik.

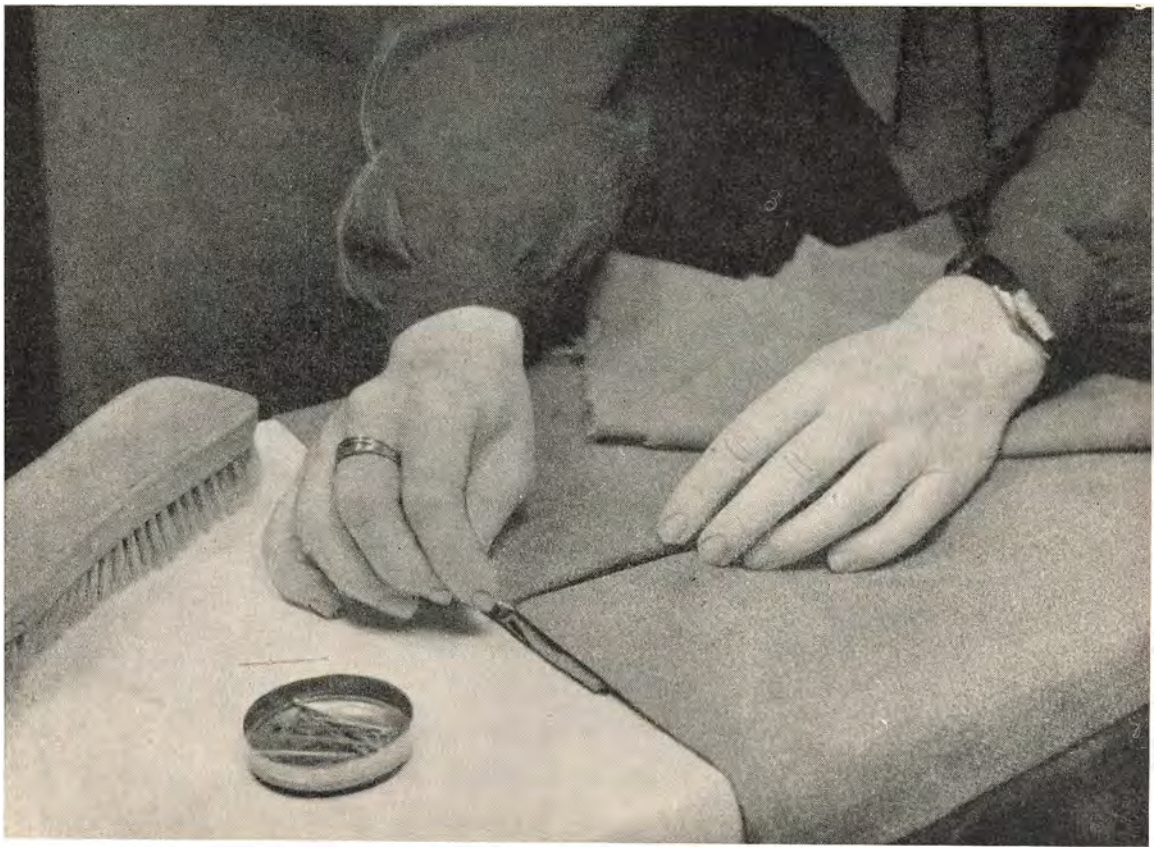
**Benklæderne.**

Paa Benklæderne presser De først den øverste Del, idet De trækker dem paa Spidsen af Strygebrættet. Lommerne krænges som paa Jakken. Derefter lægger De Benklæderne paa Brættet, saa



Paa Benklæderne presses eet Ben ad Gangen, det andet foldes forsigtigt sammen imens.

Læggene maa fæstes med en Knappenaal — men husk, den maa sidde indvendig i Læget, ellers bliver der Mærker af den efter Presningen.



Benene ligger ovenpaa hinanden, det øverste Ben foldes derefter sammen (se Billedet), mens det andet presses. Folderne og Kanten forneden presses med dobbelt Presseklæde, og Dampen bankes ned med Bagsiden af Børsten. Folderne presses helt op foran — men ikke bagpaa. Benklæderne vendes derefter, og det andet Ben presses paa tilsvarende Maade. Husk at hænge dem op i en »Bukseklemme« mens de damper af.

**Vesten.** Ryggen paa Vesten stryges, hvis det tiltrænges. Knaphullerne presses fra Vrangen; Spidserne presses med dobbelt Presseklæde, men vær varsom med Presningen omkring Lommerne, de kan nemlig sjældent krænges op.

**Drengetøj.** Drengetøj presses som Herretøj.

**Overtøj.** Overfrakker, Kaaber, Ulsters presses som Herrejakke, men husk, en Fløjlskrave maa ikke presses; den skal dampes ligesom Pelskraven.

Paa løstvævede Stoffer vil Dampen let slaa igennem og gøre Foret fugtigt. Det maa saa stryges tørt, event. med et Klæde over. Er der Læg, maa de fæstes ned med en Knappenaal under Presningen — men husk, at Knappenaalen skal sidde i n d v e n d i g i Lægget. (Se Billedet.)

**Spadseredragt. Nederdel.** Jakken til Spadseredragten presses som Herrejakken. Nederdelen trækkes over Strygebrættet og presses paa sædvanlig Maade. Event. Læg fæstes ned som paa Overtøj; Kanten for oven og for neden presses med dobbelt Presseklæde.

**Kjoler.** Kjoler maa trækkes over Strygebrættet — men Krave og Ærmer maa presses først. Alt efter Stoffets Tykkelse presses de paa Retten eller Vrangen (se tidligere).

**Hatte.** Skyggen paa Hatte faar ofte under Brugen et kedeligt Fald — specielt hvis Hatten har været i Regn. Muligvis kan De redde Skaden ved en Presning og en Afdampning, hvor De former Skyggen, som De ønsker den. (Se under Rensning af Hatte.)

## DAMPNING

En hel Del Ting egner sig hverken til at blive strøget eller presset, hvorimod Dampning vil kunne kvikke dem vældig op.

For at en Dampning skal virke tilfredsstillende, maa Tingene ikke blive vaade, ja de maa daarligt kunne føles fugtige efter



Stofblomster holdes et Øjeblik i den yderste Del af en Dampstraale. Hvert Blad rettes ud, mens det holdes i Dampen.

Dampningen. Det er derfor nødvendigt, at Dampstraalen er saa kraftig, at man, ved at holde Tingene i den yderste Del af Straalen, kan faa den ønskede Virkning. En Kedel med en ret smal Tud vil være bedst egnet hertil, men den maa kun være fyldt med Vand indtil Tuden, ellers gaar Dampen gennem Laaget i Stedet for gennem Tuden; for at faa en tilstrækkelig kraftig Dampstraale maa der være ret stærkt Blus under Kedlen. Naar Tingene er dampede, maa de anbringes hensigtsmæssig til Eftertørring, 6—8 Timer, inden de tages i Brug.

**Fløjl, Velour.**

Fløjls- og Velourstoffer dampes først fra Vrangen, saa Dampen passerer gennem Stoffet, derefter dampes de fra Retten. Stoffet holdes Stykke for Stykke udspændt i Dampstraalen, indtil Mærker og Folder er forsvundet.

**Uld og Silke.**

Det kan ofte være formaalstjenligt at dampe Kjoler, Tørklæder o. s. v. af Uld og Silke i Stedet for at stryge dem. Folder paa et snævert Ærme vil det f. Eks. være lettere at dampe bort end at stryge eller presse.

Crêpede Stoffer, der er blevet for glatte efter Strygning, kan dampes crêpede igen.

**Stofblomster.**

Stofblomster, der hurtig bliver flade under Overtøjet, kan ved at holdes et Øjeblik i den yderste Del af en Dampstraale gøres næsten som nye. Hvert Blad rettes ud, mens det endnu er blødt af Dampen — og Blomsten lægges til Tørring, saa den faar den rigtige Form.



Skindcapes, Pelse og andre større Ting kan dampes i Badeværelset. De lukker Døre og Vinduer og poster varmt Vand i Karret.

**Pelsværk.**

Pelse, Capes og andre større Ting dampes bedst og lettest i Badeværelset, hvor de anbringes frithængende f. Eks. paa en Snor. De lukker Døre og Vinduer og poster varmt Vand i Karret, event. fra Brusen, for at faa mest mulig Damp ud af det. Naar Dampbadet har varet 15—20 Minutter, laver De Gennemtræk, saa Pels og Badeværelse tørrer igen.

Disse Ting kan naturligvis ogsaa ligesom Pelskraver og andre mindre Ting dampes i en almindelig Dampstraale, saa Dampen gaar mod Haarene (se Billedet Side 383); til sidst ryster De Kraven i Dampen.

**Hatte.**

Baade efter en Rensning og efter at have været i Regn vil Dampning af Hatte gøre Underværker. Hattene børstes, og eventuelle Baand rettes ud i Dampen.

**Ruskinds Fodtøj og Handsker.**

Dampning af Ruskind kan som tidligere nævnt gøre Underværker. Ruskindet børstes i Dampen med en almindelig Klædebørste; særlig medtagne Steder behandles med en Gummibørste.

Handsker trækkes paa Hænderne og børstes let mod hinanden i Dampen.

## MØL OG MØLPLAGE

Af Dr. phil. INGWALD LIEBERKIND.

Det er vel egentlig unødvendigt nærmere at uddybe, hvilke Følelser man bliver besjælet af, naar man tager sin Vinterfrakke ud af Skabet og finder den skambidt af Møl, eller kommer hjem fra Sommerferie og finder Tæpper, Møbelbetræk og lign. mere

eller mindre gennemhullet, for de er jo sikkert kendt af alle. Desværre har man jo ikke altid Synderen ved Haanden, saa man kan faa Udløsning for sit Raseri, og man gaar derfor og sparer sammen. Ethvert Møl, der viser sig, bliver straks Tegn til almindelig Opstandelse i hele Familien, der foranstaltes Klapjagt af alle Husets Medlemmer, unge og gamle mellem hinanden, der klaskes i Hænderne, der springes omkring, men ofte har Møllene en forbavsende Evne til at undgaa Forfølgerne. De fleste af de, der forfølges, er da ogsaa uskyldige, enten er det Hanmøl eller ogsaa er det Hunmøl, der allerede har lagt Æg, hvis det da i det hele taget er Møl, der gør Skade i vore Stuer; Møl og Møl er to Ting eller rettere mange Ting, Møllene er en meget artsrig Sommerfuglefamilie og det er heldigvis kun de færreste der gør Skade inden Døre. Det Udbytte, man faar af en saadan Klapjagt, vil derfor som Regel være ganske uden Betydning. Skal man bekæmpe Møllene, maa der bruges ganske andre Fremgangsmaader. Møllene er farlige Fjender at faa inden Døre, saa ved Bekæmpelsen maa man gaa meget rationelt frem, og det kan ikke hjælpe at slaa det hen med, »at saadan et lille Møl kan vel ikke gøre saa stor Skade«, Erfaringen viser det modsatte.

**Skjulte Angreb.**

Møllene maa utvivlsomt anses for nogle af de allerfarligste Skadedyr. Det er ikke enkelte Samfundslag eller enkelte Virksomheder, der fortrinsvis angribes af disse Dyr, men enhver Husstand, ethvert Lager etc. i Danmark faar de Ødelæggelser at mærke, som Møllene kan foraarsage. Netop de mange Smaaangreb, som resulterer i Ødelæggelser, der ikke indberettes, rummer den største samfundsmæssige Fare. En Familie indberetter jo f. Eks. ikke, at et Gulvtæppe er blevet ødelagt, eller at Tøjet er blevet ødelagt i Klædeskabet, men nationaløkonomisk set maa det betragtes som et Tab, at Genstande forringes i Værdi eller ødelægges førend den Tid, man gennemsnitlig maatte beregne som deres »Levealder«. Netop disse mange »skjulte« Angreb, som Statistikken aldrig vil kunne give et virkeligt Billede af, er samfundsmæssigt set en af de største Farer ved Møllene.

Vil man bekæmpe en Fjende med Held, er det naturligvis af stor Betydning at kende hans Livsførelse og Sædvaner for eventuelt at finde de svage Punkter, hvor Angreb med særligt Held

kan sættes ind. Det er derfor af Betydning nøje at kende Møllets Liv og Færden, først derigennem faar man Forstaaelsen af de Bekæmpelsesmetoder der kan anvendes.

Flere Arter.

Selv om der ganske vist kan være Tale om flere forskellige Arter af Møl som Ødelæggere i vore Stuer, er deres Livsførelse i det store og hele saa ensartet, at de heldigvis kan behandles under Eet. Senere skal kortelig et Par Arter nævnes sammen med de biologiske Træk, som især karakteriserer dem.

Æglægning.

Det befrugtede Hunmøl har een stor, vigtig Opgave at løse, nemlig at finde et passende Sted, hvor Æggene kan lægges, og hvor Larverne, naar de kommer ud af Æggene, kan finde den Mad, der er nødvendig. Dyrehaar udgør deres vigtigste Næringsmiddel, det vil med andre Ord sige, at Uld og Uldvarer er mest udsatte for at faa Besøg af det Hunmøl, der skal lægge Æg, Alle glatte Flader undgaas omhyggeligt. Hun maa ikke alene have noget ujævnt at klamre sig til, naar hun lægger Æggene, men Æggene skal ogsaa presses ind mellem Ujævnheder og Folder for at kunne blive paa det Sted, hvor de bliver lagt, idet Møllet nemlig i k k e, saadan som saa mange andre Insekter, klæber sine Æg fast. Dette er et Punkt, som vi skal lægge godt Mærke til, for her er aabenbart et svagt Punkt, hvor vi maaske senere kan faa Lejlighed til at gribe ind.

I Mørke.

Men det æglæggende Hunmøl stiller ikke alene Krav til det Underlags Beskaffenhed, hvor Æggene skal placeres; ogsaa Rummets Udseende spiller en Rolle. D a g s l y s u n d g a a s o m h y g g e l i g t, det er ikke saa underligt, for det har vist sig ved Forsøg, at Mølæg, der udsættes for Sollys, dræbes i Løbet af en Times Tid. Mørke, lune Steder er altsaa de eneste, der foretrækkes.

Æggenes Antal.

Antallet af de Æg, et Hunmøl lægger, er meget varierende. Gennemsnitlig lægger vel nok fra 50—100 Æg, og kun i enkelte Tilfælde er iagttaget Hunner, der har lagt op til et Par Hundrede Æg.

Det er kun yderst sjældent, at alle Æggene aflægges paa een Dag, som Regel strækker Æglægningen sig over flere Dage, men hvor mange er vanskeligt at sige bestemt, det afhænger nemlig af Hunmøllets Vitalitet, der igen er afhængig af den omgivende Temperatur.

Da det fuldt udviklede Møl ikke tager nogen Næring til sig, afhænger Længden af dets Levetid af den Hastighed, hvormed det forbruger det Oplag af Næring, det har samlet sig under Larvetiden. Ved lave Temperaturer holder Hunmøllet sig i Ro. Det kravler ikke rundt omkring, det parrer sig ikke, det sparer med andre Ord paa Kræfterne. Stiger Temperaturen derimod, bliver Møllene livlige, de parrer sig, og umiddelbart efter paabegyndes Æglægningen, altsammen noget, der tager paa Kræfterne. Alt efter de forhaandenværende Forhold kan Æglægningen tilendebringes i Løbet af 2—3 Dage, men den kan ogsaa strække sig over en 3 Ugers Tid. Æggenes Udklækningstid er i allerhøjeste Grad afhængig af Temperaturen. Ved en ca. 25° vil Æggene være udklækket i Løbet af en Uges Tid, men daler Temperaturen blot til 20°, vil der gaa henved 14 Dage, inden Æggene er udklækket, og hvis Temperaturen synker endnu mere, forhales Æggets Udklækningstid yderligere.

**Temperaturen.**

Som det allerede er fremhævet, lever Larven udelukkende af Stoffer af animalsk Oprindelse, og kun i ganske enkelte Tilfælde har man konstateret, at de kan udvikle sig f. Eks. paa knust Havre eller Byg. Larvetidens Længde afhænger ikke alene af Temperaturen, men ogsaa af det Materiale, den Føde, der staar til Larvens Raadighed. Faareuld, Kohaar og Kaninskind maa regnes for det bedste Foder, idet hele Udviklingen fra Æg til fuldt udviklet Sommerfugl paa dette Substrat kun tog ca. 3 Maaneder, medens Møl, der som Larver var »opdrættet« paa forarbejdede Stoffer, var indtil 10 Maaneder om hele deres Udvikling.

**Larvens Næring.**

Lever Larven under meget trange Kaar, altsaa med utilstrækkelig Næring, er der ikke noget i Vejen for, at den alligevel kan gennemføre sin Udvikling, kun er de fuldt udviklede Møl betydelig mindre end de normale.

Varierende Temperatur forskyder ogsaa Larvetidens Længde i den ene eller den anden Retning; de ovenfornævnte Tider for Larveperiodens Længde paa forskelligt Foder er beregnet efter almindelig Stuetemperatur og kan betragtes som Basis for Beregning.

Hvor meget fortærer nu en Larve i sin Levetid, som vi altsaa kan sætte til ca. 90 Dage? Det har vist sig, at den forøger

**4 Generationer paa et Aar.**

sin Vægt 296 Gange, hvad der jo er ganske overordentlig meget, naar man f. Eks. sammenligner med Mennesket, der kun forøger sin Vægt godt og vel 20 Gange. En Møllarve æder ca. 0,068 Gram Uld i de 90 Dage, den er Larve; det ser jo ikke saa forfærdende ud, og det er netop det lumske ved Møllene, at de derved kunde forlede til at tro, at de ikke var saa store Ødelæggere, som de i Virkeligheden er. Det bliver jo her, som i saa mange Tilfælde, Mængden, der er det afgørende. Hvis Møllene nemlig lever under gunstige Kaar, det vil altsaa sige med den rigtige Mad og i den rigtige Temperatur, kan der i Løbet af et Aar udvikle sig 4 Generationer. Det vil med andre Ord sige, at hvis en Hun lægger 100 Æg, og Halvdelen af disse gaar til Grunde paa forskellig Maade, og kun 17 af disse 50 er Hunner, som igen er i Stand til at forplante Slægten videre, saa vil en enkelt Huns Efterkommere i 4 Generationer beløbe sig til ½ Million Larver, og saa forstaar man pludselig, at der kan være Fare paa Færde, for denne halve Million Larver æder 34 kg Uld — en ret anselig Portion.

**Puppetiden.**

Puppetiden varer ca. 2—3 Uger. Det vil med andre Ord sige, at Udviklingstiden fra det Øjeblik, Ægget er lagt, til den nye Generation dukker frem, tager 3—10 Maaneder, alt efter de forhaandenværende Livsbetingelser.

Saaledes former i korte Træk Møllenes Liv sig. Inden vi gaar over til nærmere at se paa de Bekæmpelsesmetoder, der kan anvendes, vil det være rigtigt lige at nævne, at de to Arter af Møl, som især er virksomme, er Pelsmøllet (Tinea pellionella) og Klædemøllet (Tineola biseliella).

**Pelsmøl.**

Desværre er Navnene daarligt valgt, idet f. Eks. Pelsmøllet aldeles ikke foretrækker Pelsværk, saaledes som man maatte tro, men nok saa meget Uldtøj. Pelsmøllenes Larve danner sig straks et Rør af afbidte Uldtraade, som den spinder sammen. Røret er aabent i begge Ender — og hvor Larven end kravler hen, bor den inde i dette Rør og slæber det derfor altid med sig. Det er i Virkeligheden saare snedigt fundet paa af den, thi Røret, der er lavet af Traade af det Underlag, den lever paa, har jo samme Farve som dette, hvilket bevirker, at det næsten er umuligt at faa Øje paa den. Klædemøllets Larve danner derimod intet Rør, som den kan kamouflere sig med, men spinder en lang, gennemsigtig Gang, efterhaan-

den som den arbejder sig frem. Pelsmøllets Larver forpupper sig i sit Rør — se godt efter oppe i »Loftet« af Klædeskabet, for der kan de sidde som smaa »uskyldige« Totter. Klædemøllet spinder et silkeagtigt Hylster omhyggeligt dækket med Ekskrementer og Tøjstumper, saaledes at det kan være vanskeligt at faa Øje paa, og i dette Hylster forpupper det sig.

Klædemøllet er det Møl, der forekommer almindeligst i vore Huse. Desværre kun, thi medens Pelsmøllene kun synes at have en Generation aarlig, der overvintrer som Larver inde i deres Rør, saa har man Eksempler paa, at Klædemøllene kan lægge Æg hele Aaret rundt, især i Huse, hvor der er Centralvarmeanlæg, og man maa derfor hele Aaret være forberedt paa Angreb fra disse smaa Plageaanders Side. Klædemøl.

Der findes endnu et Par Mølarter, men ingen af dem spiller dog foreløbig nogen større Rolle som Ødelæggere i Hjemmene.

Nu bliver saa Spørgsmaalet, hvilke Midler raader vi over i Mølbekæmpelsen? Har Møllene visse svage Punkter, som vi kan udnytte til Fordel for os?

Det blev ovenfor nævnt, at Møllene ikke fastklæbede deres Æg; og det er jo netop et Forhold, der kommer os udmærket tilpas, for det betyder jo, at Bankning, Børstning eller Rystning og Støvsugning er et overordentlig virksomt Middel ved Udryddelse af Mølæg. Lufter og banker man sit Tøj — støvsuger man grundig Tæpper og Møbler, standser man mange Møl, forinden de endnu rigtig er begyndt — i hvert Fald, førend de har kunnet gøre Skade. En anden Ting vi skal lægge Mærke til, er, at Møllene ikke kan fordrage Dagslys. Det er kun yderst sjældent, man ser dem flyve ud om Dagen; først om Aftenen kommer de frem fra de Gemmesteder, hvor de har siddet hele Dagen. Og nu forstaar sikkert pludseligt de fleste, hvorfor de saa mange Gange, naar de er kommet hjem fra Sommerferie, har fundet Masser af Ting ødelagt af Møl. Lejligheden har staaet med n e d r u l l e d e Gardiner, Lys og Luft har været forment Adgang, og man kan ikke bebrejde Møllene, at de i denne halvdunkle, varme, stille Lejlighed har formeret sig efter en større Maalestok; de har jo her fundet alle de Betingelser, som de kræver for at finde Livet dejligt, og hvis de kunde tænke nærmere over det, har de sikkert kun kunnet opfatte det som en Venlighed fra Familien, saadan Bankning etc.

at lave Lejligheden til, netop som de kunde lide den. Lys, Luft og Bevægelse er Ting, Møllene hader. Man ruller Gardinerne ned, naar man rejser paa Landet om Sommeren, for at beskytte Møbler og Tæpper mod Sollys, og saa faar man dem til Gengæld ædt af Møl; mon det ikke vilde være bedre, om man lod dem falme en lille Smule og saa i hvert Fald beholdt dem hele i nogle flere Aar. Det er selvfølgelig vanskeligt at give Raad paa dette Punkt. Smag og Behag er nu engang forskelligt. Man maa bare være klar over, skaber man Halvmørke og Varme i sin Lejlighed, skaber man ogsaa Betingelser for Møl.

Dragtposer.

Et gammelt Raad mod Møl har ogsaa været at pakke Tøjet ind i Papir. Det er naturligvis et Middel, der kun kan anvendes med Gangtøj og ikke saa godt med Møbler og Tæpper, i hvert Fald ikke uden meget store Besværligheder. Det er fuldstændig Overtro, hvis man mener, at Avispapir skulde være særlig godt, fordi Møllene ikke skulde kunne taale Lugten af Tryksværten. Papirposer kan anvendes med Held, men vel at mærke kun, hvis man anvender en bestemt Fremgangsmaade: Er der gaaet »Møl i Klædeskabet«, og har man bestemt sig til at anvende Papirposer, er det første, man har at gøre, at tømme Skabet for alle Gangklæder og give dem en kraftig Afbankning og Afbørstning, helst i fri Luft, og man skal ikke være bange for at lade dem hænge ude en Times Tid og saa bagefter give dem en ny Afbørstning. Derpaa gaar man Tøjet godt efter i Sømmene for at fjerne de eventuelle Larver, der ikke er banket af, hvorefter man kan hænge Tøjet ind i en Papirpose, som naturligvis maa lukkes meget omhyggeligt omkring Tøjbøjlens Krog, idet man stadig husker paa, at den mindste lille Spalte, den mindste lille Revne i Papiret øjeblikkelig vil blive fundet af Møllene og benyttet, og er de først kommet indenfor i Papirposen, er den gruelig gal. Men selv om man har lukket Papirposen omhyggelig til, er al Fare dog ikke afværget; det kunde jo være, at man havde overset en Larve, eller at nogle Æg havde siddet saa godt gemt, at hverken Bankning eller Støvsugning havde fjernet dem; og saadanne Larver vilde naturligvis straks have gjort sig til Gode med det Tøj, der er inde i den lune Papirpose; det er derfor absolut nødvendigt fra Tid til anden at tage Tøjet ud af Papirposen, lufte det, banke det, støvsuge det og i det hele taget se det grundigt efter i Søm-

mene, ogsaa Papirposen maa kikkes efter indvendig. Hvis man har Taalmodighed til stadig at have Papirposerne under Opsyn, kan de anvendes, ellers vil de let rumme en Fare for det, de i Virkeligheden skulde beskytte.

Møl midler.

Med Hensyn til de kemiske Hjælpemidler, da findes der i Handelen en lang Række Præparater: Antimol, Flit, Globol, Naftalin, som kan anvendes med Held, men fælles for dem alle sammen er det dog, at de, naar de er fordampede, ikke længere er virksomme, saaledes at man maa forny Behandlingen. Det vil med andre Ord sige, det kræver noget større Energi og mere Opmærksomhed at benytte dem, end mange maaske umiddelbart tænker sig. Det danske Mølmiddel »Nix« har derimod en Egenskab, som adskiller det fra de øvrige Mølmidler, og det er den, at det præparerer det Stof, paa hvilket det er sprøjtet, saaledes at dette besprøjtede Stof i ca. 4 Mdr. er beskyttet mod Mølangreb. Ved Behandling af Tæpper, Møbler, Gangklæder og det Pelsværk, der ikke i Øjeblikket anvendes, med »Nix«, opnaar man altsaa at kunne beskytte sine Ejendele effektivt, noget som ellers kun vilde være muligt ved en ret kostbar fabriksmæssig Behandling (Eulan-Metoden). Og »Nix« har oven i Købet den Fordel, at det ikke efterlader nogen gennemtrængende, ubehagelig Lugt, saaledes at man kan gaa med det behandlede Tøj uden at virke bedøvende paa sine nærmeste Omgivelser.

## HJEMMETS VÆRKTØJSKASSE

Af Jesper Ewald

Værktøjskassen er uundværlig i ethvert Hjem. Dens Indhold er derimod naturligt betinget dels af Hjemmets Art, dels af Husfaderens Interesse og Anlæg for Haandværk.

Man kan inddele de forskellige Hjem i Klasser ud fra dette Synspunkt.

Det raadvilde Hjem.

1) Hjemmet, som har de forskellige Haandværkere noteret paa Navnebogens Telefontavle. Det »raadvilde« Hjem. Her ringer man til Fagmanden ved mindste Foranledning, og Værktøjskassen er gerne en gammel Cigarkasse under Køkkenbor-

det, og dens Indhold: Hammer, Knibtang, Skruetrækker samt en Beholdning af Søm og Skruer, alle Arter, nye og brugte blandede sammen. I Hjem af denne Art ser man ofte, at det er Konen i Huset, der paa given Foranledning beskæftiger sig med Haandværk, medens Manden iagttager konsekvent Afholdenhed paa dette Punkt, der efter hans Mening sorterer under Husholdningen. Og hvis ogsaa Husmoderen er praktisk uinteresseret i Værktøjskassen, er den oprettet og vedligeholdt af Husassistenten, saafremt den da ikke er en Arv fra en tidligere Lejer.

**Den gængse Værktøjskasse.**

2) Hjemmet, hvor man har lært at klare enkelte, nemme Problemer — gerne af økonomiske Hensyn — men ikke har fattet sand Interesse for Værktøjskassen. Her er Kassen gerne en af de gangbare gulferniserede til Kr. 2.50, og den indeholder Hammer, Knibtang, Skruetrækker, Fil, Niptang, Platbor og en lille Stiksav. — En lang Række Opgaver løses med dette Værktøj, hvis det duer, og hvis man holder sig indenfor den naturlige Begrænsning. Og især: Hvis man er Ordensmenneske. Her, i Klasse 2, sker gerne Skellet mellem Værktøjskasse og »Sømkasse«! Den rationelle Spaltning af »Sømkassen« i en Række af Specialkasser sker først i næste Klasse.

**Den sande Interesse.**

3) Hjemmet, hvor Husfaderen har sand Interesse for Haandværk og Trang til at dygtiggøre sig. Denne Interesse udspringer ikke altid af Glæden ved at bruge sine Hænder og skabe noget derved; meget ofte kommer Mænd ind paa Haandværk ud fra den maskulint forstandige Slutning, at det er taabeligt at lade andre, for Betaling, klare Ting, som man kan ordne selv uden anden Udgift end en Smule Tid og Omtanke. Men dette Ræsonnement er som Regel kun en »Startkarburator«. Er Manden først i Gang, bliver han fængslet af de mangfoldige haandværksmæssige Opgaver, Hjemmet kan stille, og han opdager hurtigt, at her er den Fritidssyssel, han har savnet og har rent organisk Brug for, eftersom det gerne er vanskeligt for en moderne Familieforsørger at afspænde fra Brøderhvervets Rutine og give Fritiden Indhold.

Indenfor denne Klasse kan man finde alle Arter og Formater af Værktøjskasser, lige fra det pæne Værktøjsskab, der er saa mange

fjortenaarige Drenges Juleønske, og til hele smaa Værksteder, der kan løse flere Opgaver indenfor Snedkeri, Malerarbejde og elektrisk Installation.

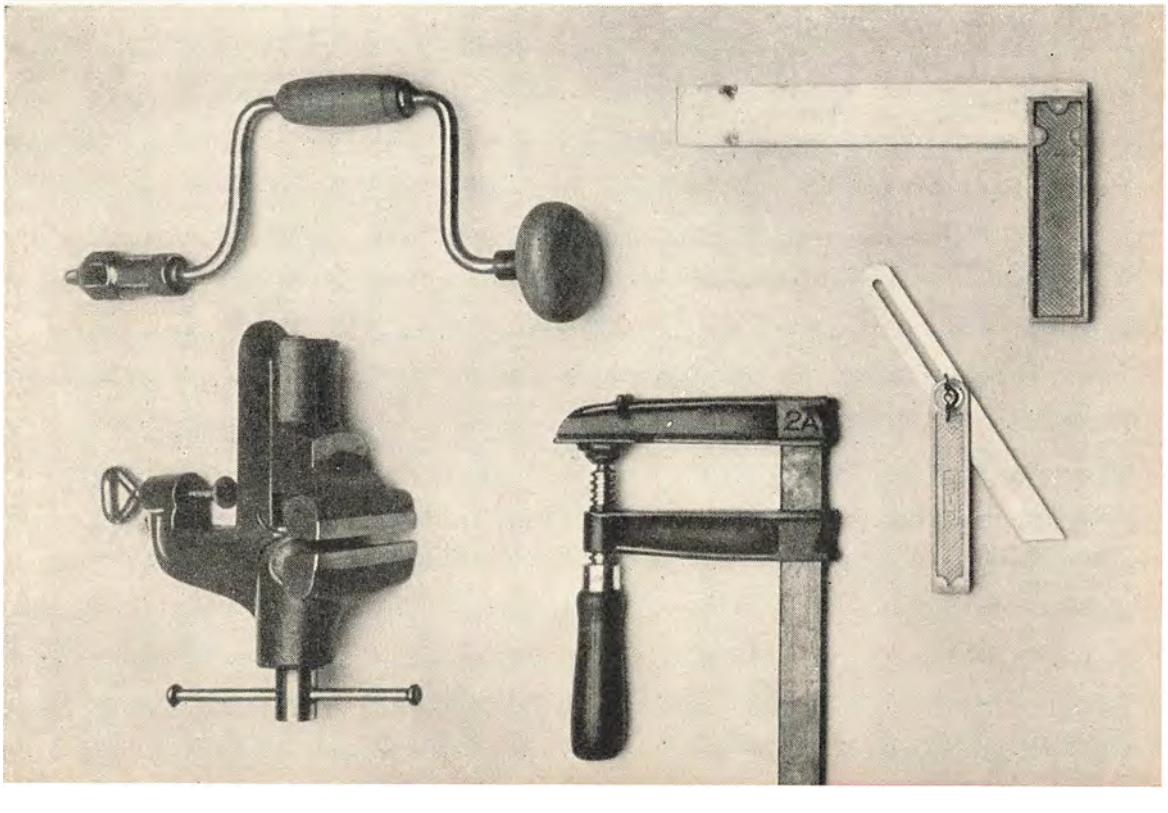
**Elektriker-arbejde absolut forbudt.**

Her maa man hellere straks sætte et stort NOTABENE: Elektriker-Arbejde er morsomt, det er tilsyneladende ogsaa nemt, først man er i Gang, men det er ulovligt at foretage noget Elektrikerarbejde, der dels berører selve Installationen, dels har til Hensigt at udvide Ledningsnettet og endelig foregaar efter ikke godkendte Metoder og med Anvendelse af ikke godkendte Materialer. At mangfoldige Mennesker lader haant om Lovens klare Ord og fusker ugenert i Elektrikerens Haandværk, er en Sag for sig. Man kan af naturlige Grunde ikke i en Haandbog give Anvisninger paa Arbejde, der frister Læseren til at komme i Konflikt med Landets Lov.

**Standard-liste.**

En Standardliste over Værktøj for en Husholdning af Klasse 3 følger her. Da det imidlertid er en Klasse i Udvikling,

Vi begynder her en Revue over Værktøj af Interesse for Hjemmehaandværkere. Øverst et Borsving og en Vinkel. Nedenunder: Skruestik, indrettet paa Fastspænding i en Bordplade, en Skruetvinge og en »Smig«, der bruges, hvor man skal foretage Snit i forskellige Vinkler og enten ikke har en Skærekasse eller Skærekassens 2 Vinkler ikke kan bruges til Formaalet. (Værktøjet er udlaant af H. Olsens Værktøjsforretning, Gothersgade).



vil de fleste efterhaanden faa Brug for mere Værktøj end her opgivet, medens mange vil begynde med mindre. Den forstandigste Fremgangsmaade er sikkert at bruge Listen — der er kommenteret — som Grundlag og efterhaanden anskaffe det Værktøj, Opgaverne i Hjemmet kræver. Derimod er det Vanvid straks at indkøbe et komplet Værkstedsinventar og løbe den Risiko aldrig nogensinde at faa Brug for tre Fjerdedele af det.

Inden man gaar over til denne Liste over Værktøj, der kan klare de fleste i Hjemmet forekommende Opgaver, som ikke uundgaaeligt kræver Fagmandens Medvirken, er det af praktiske Grunde nødvendigt at henvise Hjem af Klasserne 1) og 2) til de Oplysninger og Anvisninger, der ogsaa er bestemte for »videkomne« Hjem. Derved undgaas Gentagelser og derved opnaas maaske at vække Interessen hos Husfædre, der før var uimodtagelige for »Værktøjskassens« Charme.

### 1) Snedkerens Værktøj.

Høvlebænk.

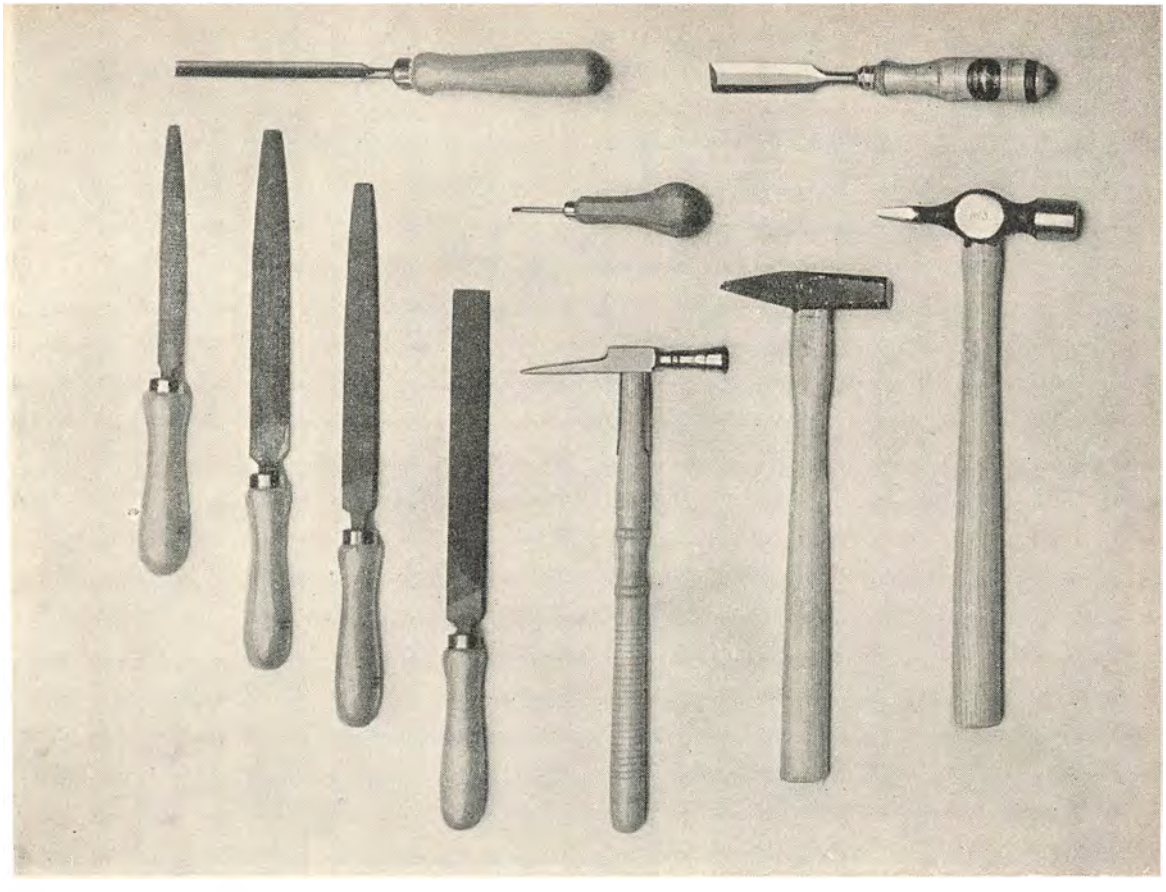
Pladsforhold afgør, om Hjemmet skal have et egentligt Værkstedsrum eller maa nøjes med et Par Hylder i et Skab. Derved afgøres ogsaa, om man kan anskaffe Høvlebænk. Forbavsende meget kan udrettes uden Høvlebænk, og det er en Erfaring, at slet ingen Bænk er bedre end en lille »Drenge-Høvlebænk«. Da det her nærmest drejer sig om mindre Arbejder, væsentlig Ændringer og Reparationer, og kun i anden Række om nyt Arbejde, er det nok mest praktisk at se bort fra Høvlebænken.

Anderledes stiller Sagen sig for Hjem, der enten har meget god Plads eller har halvvoksne Drenge, der er haandværksinteresserede, saa man, selv om det gaar ud over Pladsen, gerne vil skaffe dem et Værksted. Af afgørende Betydning er det ogsaa, om Hjemmet er et Etagehjem eller et Hjem i eget Hus. Er man Husejer, møder man saa mange praktiske Opgaver, at et Værksted saa at sige er uundværligt. Men Egethus-Hjemmets Interesser vil iøvrigt blive behandlede i et særligt Afsnit.

Til Udførelse af nødtørftigt Snedkerarbejde kræves:

Høvl.

Man kan købe en almindelig Slethøvl af Træ eller en lille amerikansk Jernhøvl. Høvlen tjener til at glatte Kanter og



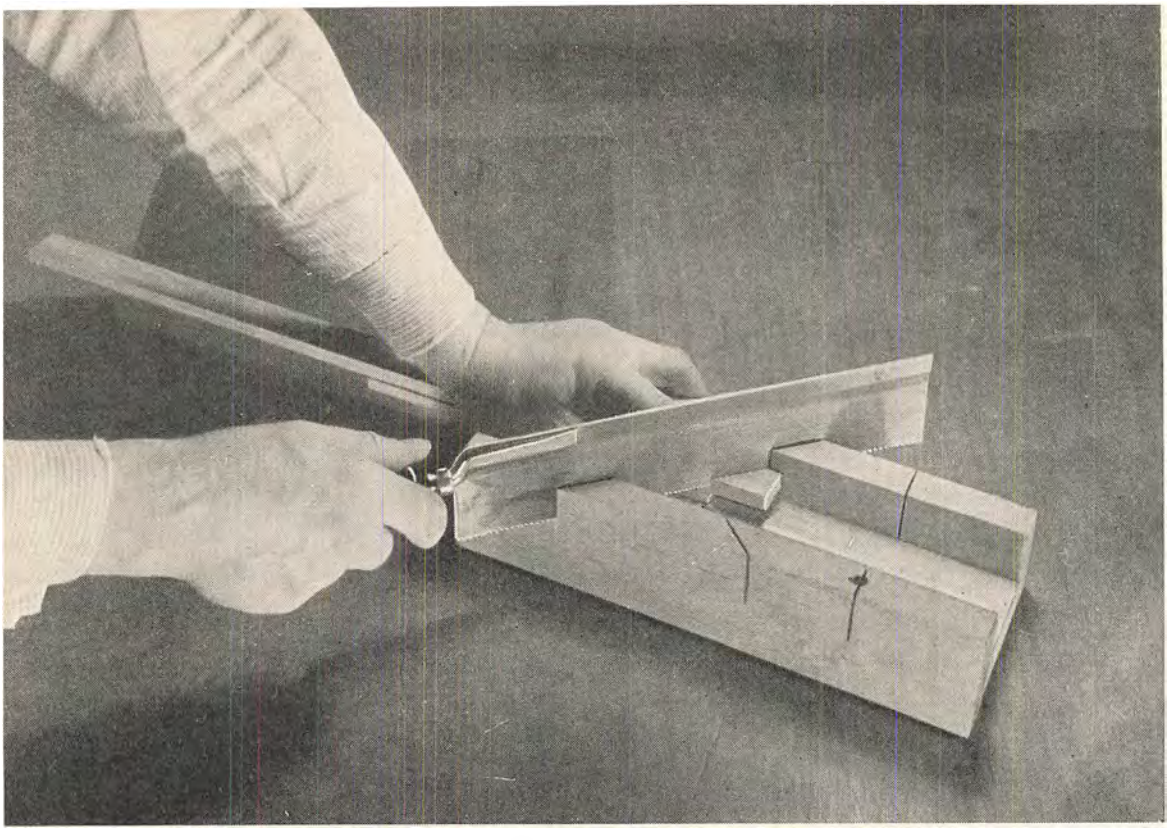
Øverst, vandret: Huljern og Stemmejern, nedenunder Platbor. Lodret, fra venstre: Rasp, Snedkerfil med rund Ryg, flad Snedkerfil og Metalfil. Derefter en Stiftehammer og to andre Hammer-Typer. (Værktøjet er udlaant af H. Olsens Værktøjsforretning, Gothersgade).

Ujævnheder, afpasse Lister, hvor der kun skal aftages en Ubetydelighed, færdiggøre Arbejdet ved forsigtig Behandling af Samlinger. Høvlen er et Værktøj, der kræver nogen Øvelse, som dog let kan erhverves.

Sav.

Det rigtige Hjemmeværksted kræver flere Save, Stiksave, en Snedkersav, en Rygsav (til Brug i Skærekasse) og en bred Fuchsswanz. Til almindeligt Brug i mindre Hjem er det mest praktisk at anskaffe en Stiksav med tre Klinger. Haandgrebet er som paa en almindelig Stiksav, men i det kan fastskrues 1) en mellembred Fuchsswanz, 2) en bred Stiksav, 3) en smal Stiksav.

Nedstrygeren er en meget nyttig Sav, der baade anvendes af Snedkere, Blikkenslagere og Mekanikere. Den saver i Jern og bruges til Afpasning af Gardinstænger, Beslag o. s. v.

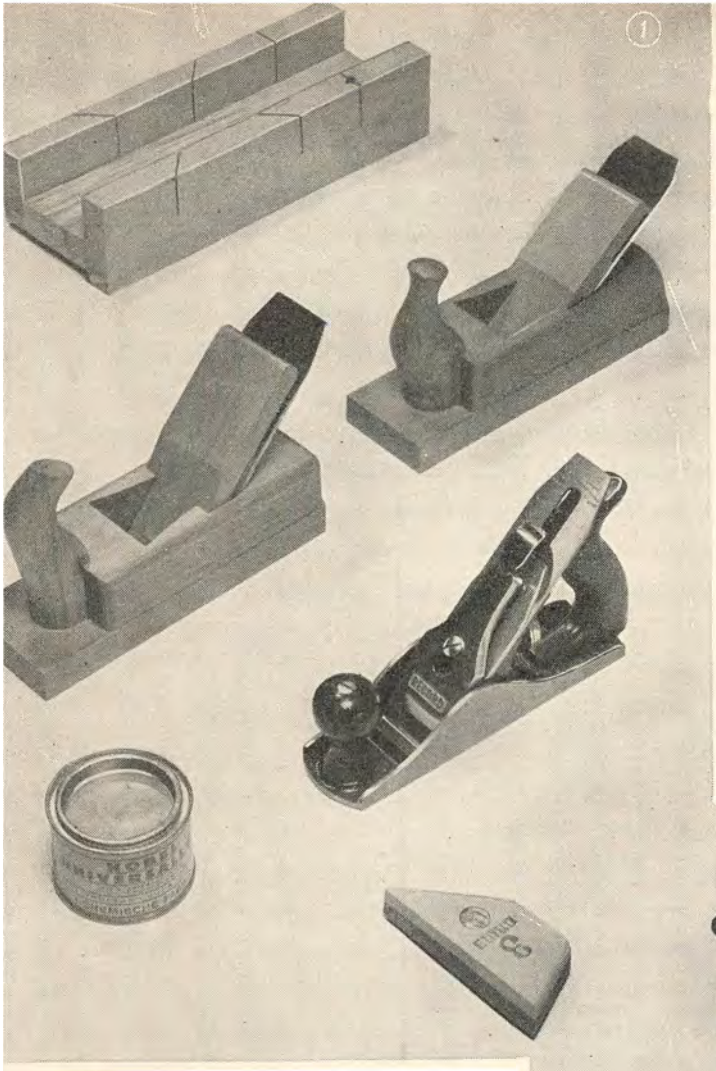


Listen skæres til i Skærekassen. Den støttes mod Bagsiden, saa man faar mest Udbytte af sin Tommelfinger, og der er lagt Træ under — dels for at Rygsaven skal kunne naa at skære igennem, dels for at skaane Skærekassens Bund. (Værktøjet er udlaant af H. Olsens Værktøjsforretning, Gothersgade).

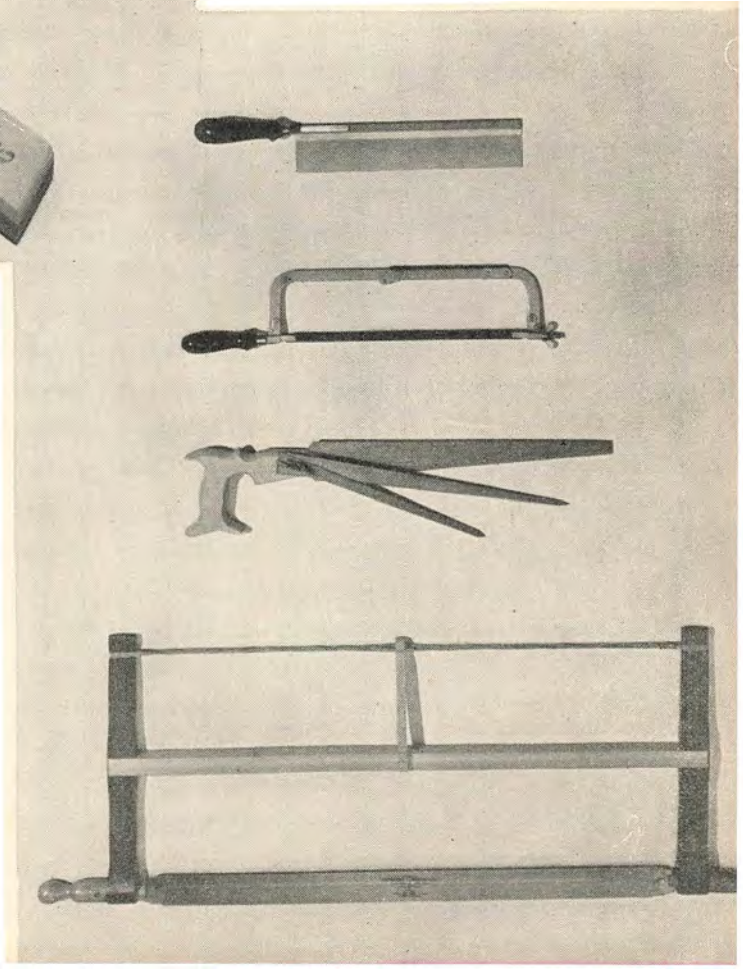
**Skærekasse.** Heri tilskæres Rammelister og andre Lister, enten vinkelret paa Listen eller i en Vinkel paa 45 Grader, hvorved retvinklede Hjørner samles. Skærekassen er uundværlig, hvis man f. Eks. vil gøre en Maleriramme mindre, saa den passer til et andet Billede. Men en slidt, forskaaret Skærekasse er værre end ingen.

**Knibtang.** Jo længere en Knibtang er, des smidigere arbejder man med den. Jord- og Betonarbejdere bruger meget lange Knibtænger, saakaldte Moniertænger, hvormed de bøjer Stangjernet i Jernbeton. Den Type er den bedste. Man maa huske at bruge en Klods som Mellemlag, saa man ikke berører Træet, naar man haler et Søm ud.

**Fladtang.** Hvor Knibtangen ikke kan anvendes, bruger man en »Niptang«, der har to, parallelt sammengaaende »Bidflader«, der giver et godt Hold, saa man forsigtigt kan hale Sømmet ud uden at berøre den Genstand, hvori det sidder. En større Fladtang er



Øverst: Skærekasse. Læg Mærke til, at det ene Sidestykke er bredere end det andet, saa der bliver en fremspringende Kant ved Bunden. Meningen er, at saa kan man stemme Kassen mod en Bordkant og faa Hold paa den under Arbejdet. Nedenunder to Slethøvle, alm. Snedkerhøvle, og en Jernhøvl — den kan faas helt ned i ganske smaa Formater. En Daase Koldlim og en lille Hvæssesten. En Rygsav, anvendelig i Skærekassen, en Nedstryger, der er den eneste Sav, man tør betro at skære i Metal,



en kombineret Stiksav med tre Klinger og en almindelig, god Snedkersav. (Værktøjet er udlaant af H. Olsens Værktøjsforretning, Gothersgade).

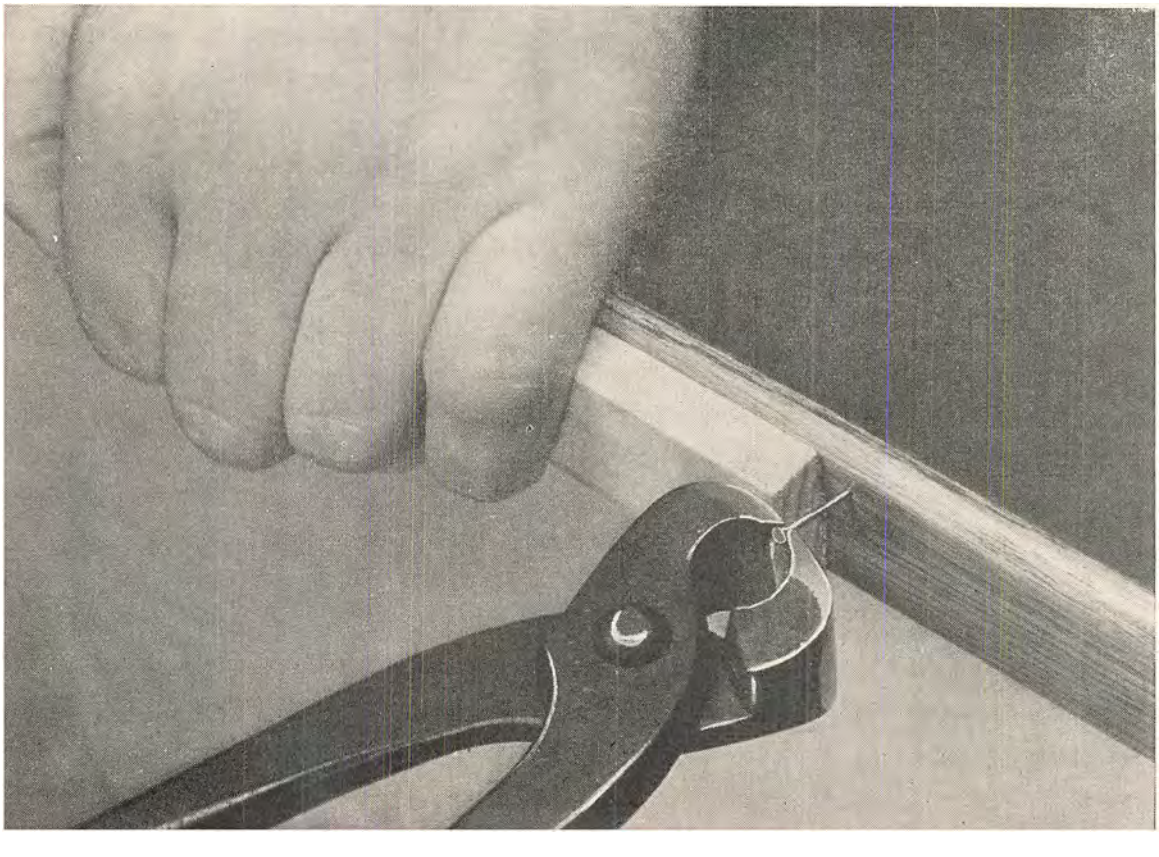
ogsaa udmærket, hvis man skal behandle ganske smaa Træstykker med Fil eller give dem Lak. Man holder Genstanden med venstre Haand i Tangen og behandler den med det ønskede Værktøj i højre.

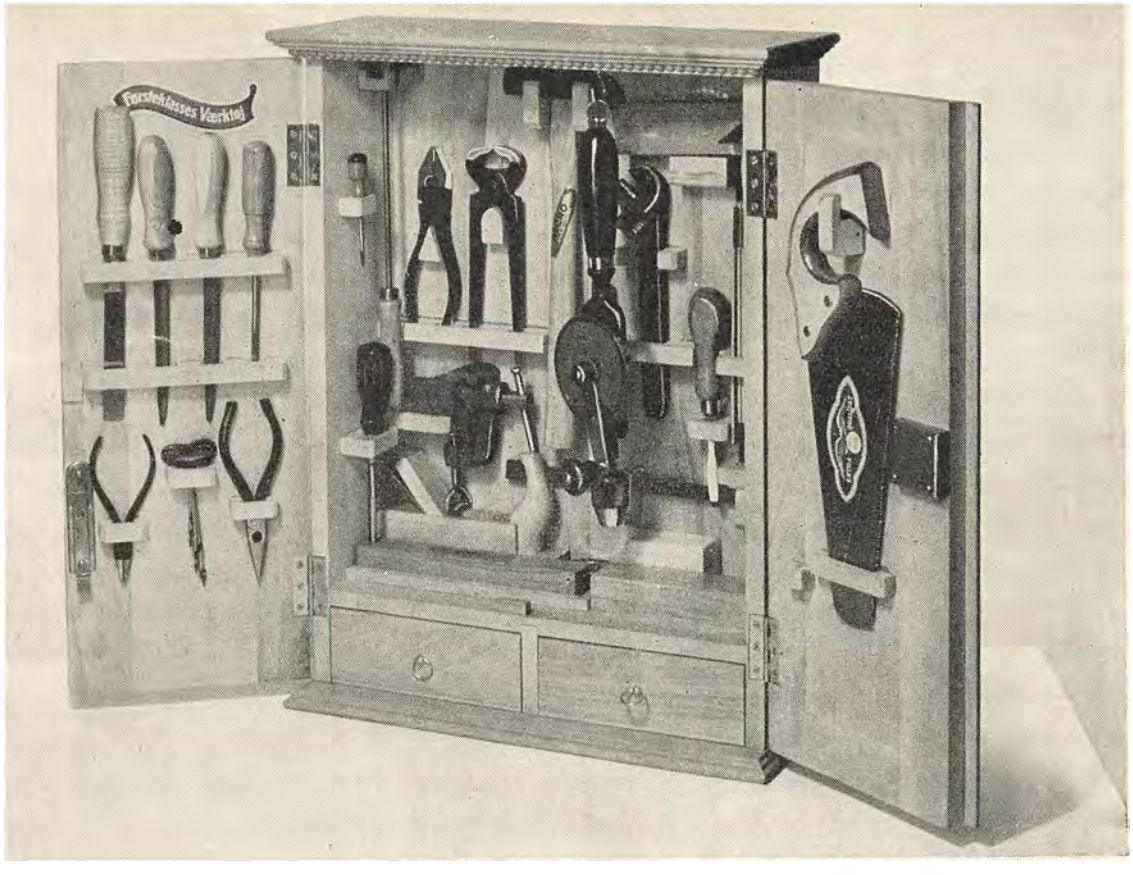
**Vinkel.** Uden en Snedkervinkel kan man ikke save et Bræt lige over.

**Hammer.** Man bør mindst have 2 Hammere. En større og en ganske lille »Stiftehammer«. Den store anvendes naturligt til grovere Arbejde, der kræver Kraft i Slaget, mens den mindre er uvurderlig, naar ganske fine Stifter skal slaas varsomt, næsten delikat i.

**Dyknagle.** Et meget billigt og meget værdifuldt lille Redskab, der anvendes, naar man ønsker at slaa Søm uden Hovede — »Dykkere« — ned under Træets Overflade. I Hullet over Sømmet presser man Shellak eller Kit, eventuelt blandet med den Farve, Træet skal have; f. Eks. lidt brun Pulverfarve i Kittet, hvis det drejer sig om Træ, der skal staa nøddetræsbejtset. Man kan ogsaa anvende »Plastisk Træ«, d. v. s. Savsmuld i en Cellulose-

Et Søm skal hales ud. Knibtangen stemmes ikke lige imod den Egetræskant, hvori Sømmet sidder, men mod en Træklods, der er skudt ind for at skaane Egetræet.






Rigere Personer med daarlig Tid og slet ingen Taalmodighed vil rimeligvis springe i Værktøjsproblemet og — evt. telefonisk — købe et komplet Værktøjsskab. Det er dyrt, og det behøver ikke at blive dejligt, for Skabet rummer uvægerlig Ting, man aldrig faar Brug for, medens nødvendige Redskaber mangler. Her ses et første Klasses Skab. Boremaskinen — et »Brystbor« — midt i ser meget funktionalistisk ud. I ni af ti Tilfælde faar man aldrig Brug for den. Derimod er den engelske Skruenøgle, der skimtes bag Maskinen, udmærket, forudsat den er af prima Staal. Man kan rense Vandlaase, naar man aftager Bundproppen ved Hjælp af den. Hver Gang, man gør det, sparer man 2 Kr. Desuden er Skruenøglen god til at skrue franske Skruer i med. (Værktøjet er udlaant af H. Olsens Værktøjsforretning, Gothersgade).

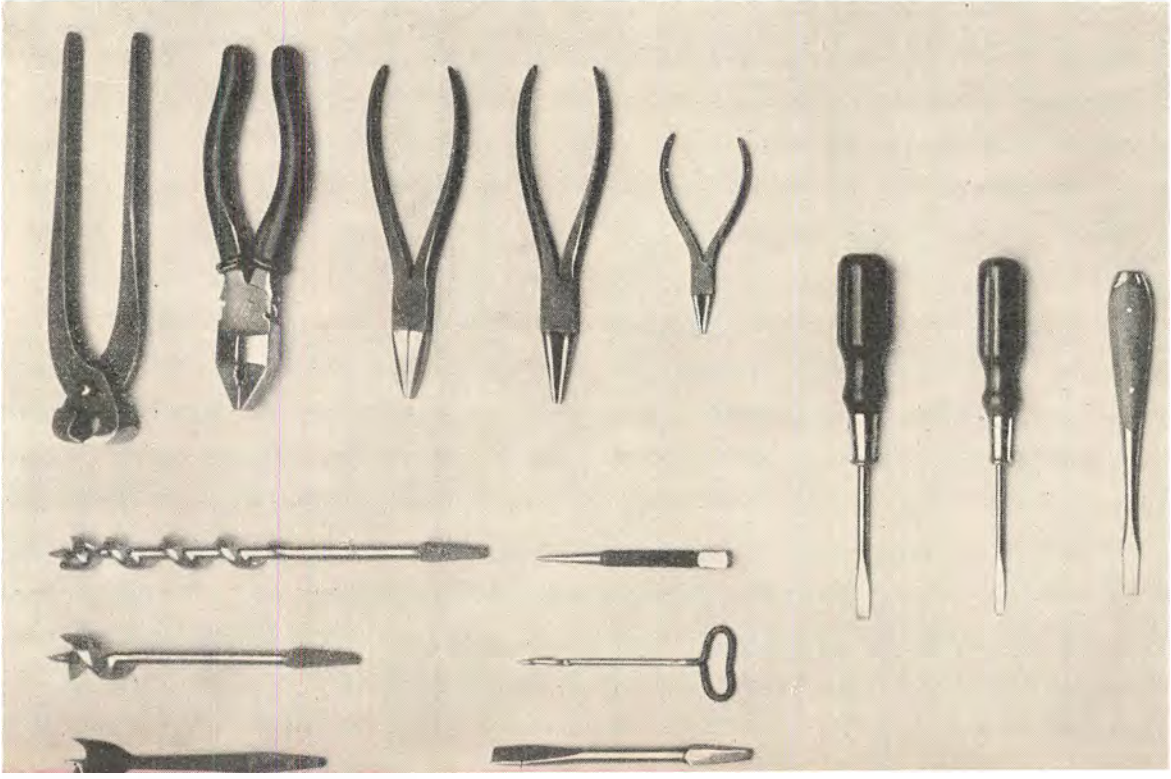
lim-Opløsning. Men plastisk Træ er ret dyrt og ikke helt let at arbejde med. Fylder man det i større Huller, løsner det sig gerne langs med Yderkanten, da det skrumper noget ind ved Tørringen. Her er Fremgangsmaaden at komme det plastiske Træ i lidt efter lidt, i mange Lag, som tørrer efterhaanden. Hvilket kræver Haandelag og især Taalmodighed. Plastisk Træ kan males eller bejtses, som man vil, men ved Bejtsning er det meget svært at faa det til at antage nøjagtigt samme Farve som den øvrige Træflade.

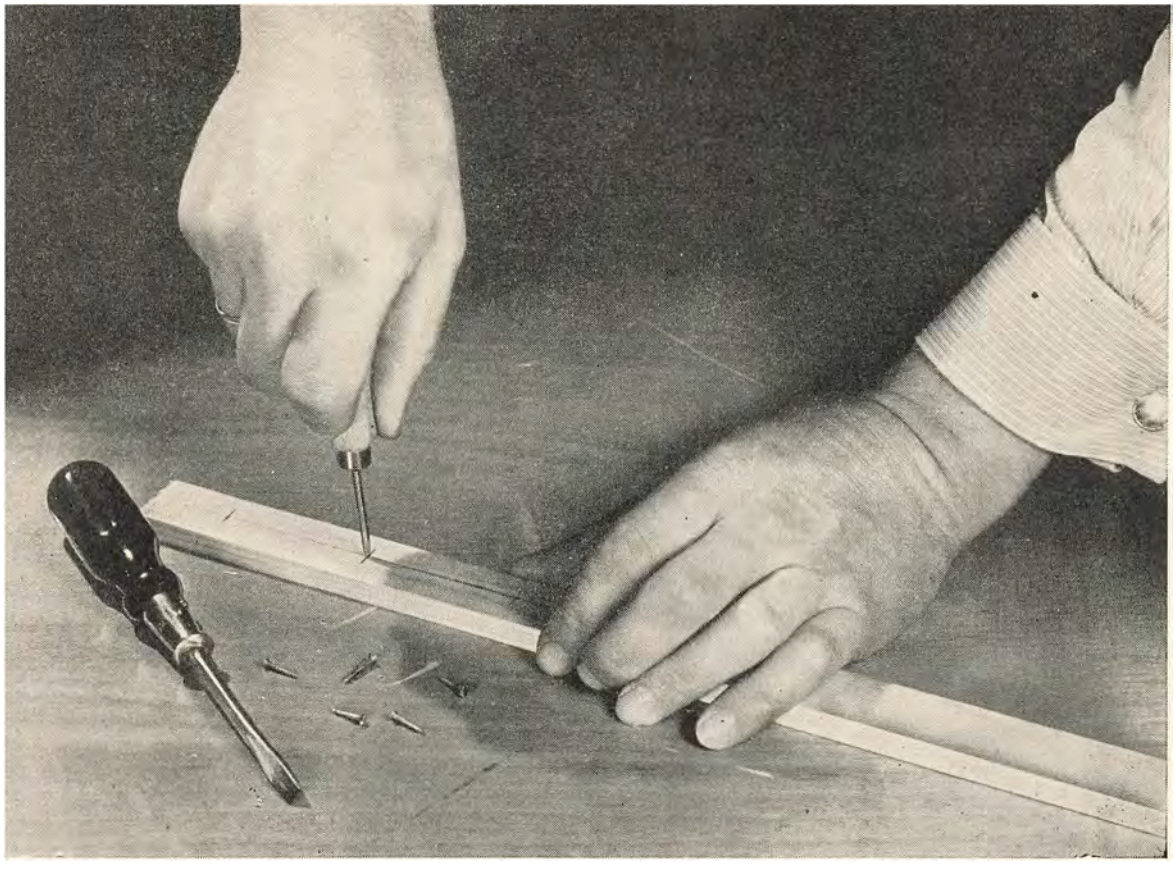
**Platbor.**

En Art Syl, der i Spidsen er smedet flad i Form af en Skruetrækker eller et Stemmejern. Platboret anvendes, naar man skal



En Dyknagle i Brug.





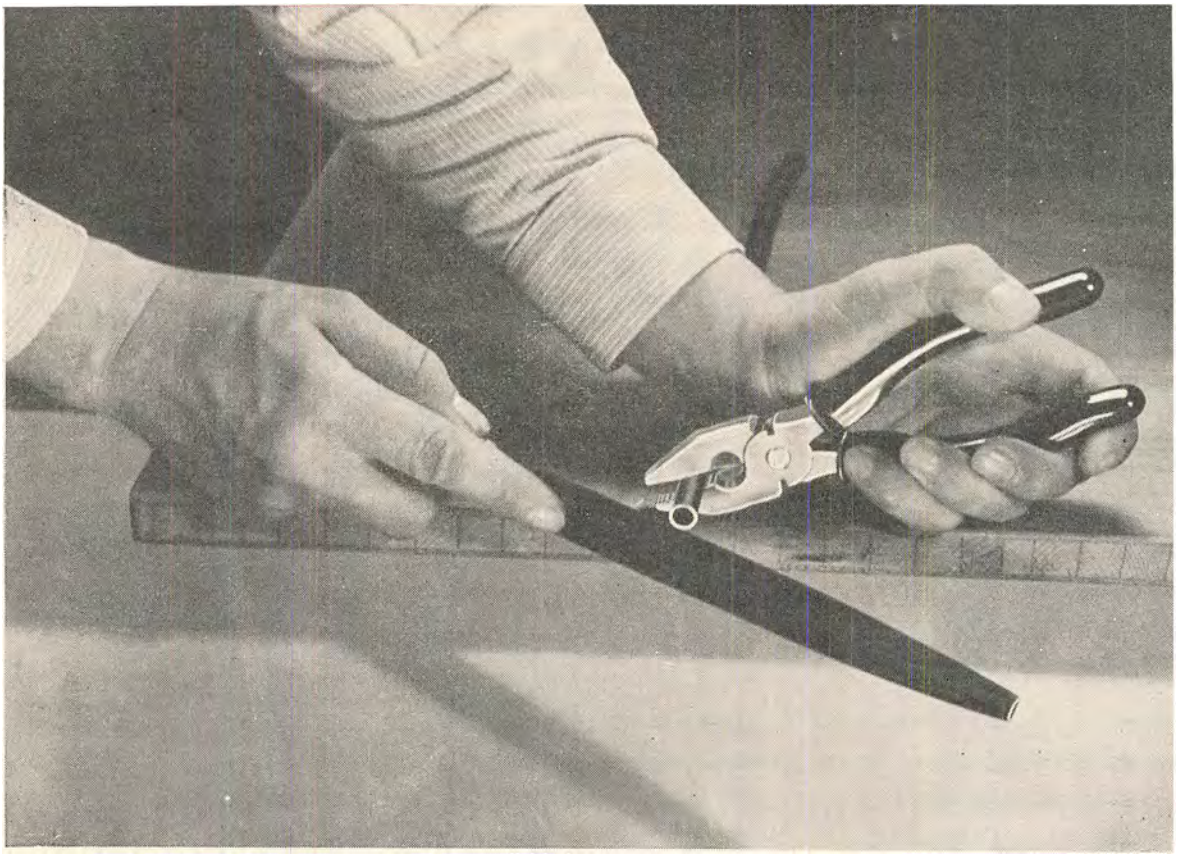
Man mærker af, inden man laver Skruehuller, og man borer Platboret i paa tværs af Træets Aarer.

slaa Søm i Træ, der vanskeligt taaler det uden at revne. Man borer for med Platboret, idet man stikker det i med dets lille Skæreflade paa tværs af Aarerne i Træet. Platboret er ogsaa anvendeligt, hvis man skal bore for til smaa Skruer.

Vridbor.

Dette i almindelige Husholdninger kendte Bor kan med Fordel anvendes til mange Ting. Man borer dermed for til større Skruer, man borer gennem Kosteskafter med det, naar man ønsker en Strop af Sejlgarn anbragt, saa Kosten kan hænges op,

Øverst et Udvalg af Tænger. En Knibtang, Type »Moniertang«, derefter en Fladtang af den kombinerede Type, anvendelig som Rørtang, med Sakse i Siderne til Overklipning af Staaltraad, og med baade fladt og skarpt Bid i selve Tangens Aabning. Nr. 3 er en almindelig Fladtang, derefter to Tænger der er mest anvendelige, hvor man ønsker at sno Staaltraad eller Hegnstraad. — Til højre, lodret: tre Skruetrækkere, de to første er af Mekanikertypen, den sidste er stærk nok, men der er ikke saa fast Greb i den som i de andre. Nedenunder til venstre: Sneglebor og under det to Arter Centrumsbor. Til højre: Dyknagle, Vridbor og Skruetrækker til Anbringelse i Borsving. (Værktøjet er udlaant af H. Olsens Værktøjsforretning, Gothersgade).



De kombinerede Fladtænger kan bruges som Rørtænger, blandt andet naar man skal have Hold paa en Gardinstang, mens man filer den til. (Værktøjet er udlaant af H. Olsens Værktøjsforretning, Gothersgade).

og endvidere er Vridboret uomærket til at udvide Huller i Blik, Messing og lignende Materialer med. Et Eksempel: Paa Indersiden af en Glasdør vil man anbringe Gardiner paa tynde, messingovertrukne Rørstænger. Der findes smaa Holdere, men det kan hænde, man har langt til Isenkræmmer fra Sommerhuset; — at det er Søndag; — at man ingen Penge har — eller endelig at der ikke paa Døren er Plads til smaa, almindelig anvendte Messingholdere. Saa er Fremgangsmaaden følgende: Man banker den med Nedstrygeren afpassede Gardinstang flad i de yderste 1½ Centimeter i hver Ende. Man slaar Hul igennem med et Søm; et let Slag, saa Sømmet lige passerer. Derefter drejer man et ganske tyndt Vridbor forsigtigt rundt i Hullet, der saaledes skæres rent rundt. Ujævne Rande files glatte.

**Fil.**

Der findes talrige Typer af File. De groveste kaldes »Raspe«. og de anvendes kun, hvor man skal fjerne meget Træ og ikke kan komme til med andet Værktøj. Der findes File bestemt til

Brug i Træ og File til Brug i Jern og Metaller, og man bør ikke bruge de to Arter mod deres Bestemmelse. Enhver Træfil bliver efterhaanden snavset til, saa den ikke tager noget mere. Den renses ved, at man dypper den i Sprit og brænder den af, hvorpaa den børstes med en blid Staalbørste, gerne af den Art, der anvendes til Ruskindsfodtøj. Raspen anvendes især med Held, naar man vil gøre et allerede boret Hul større eller ændre dets Form, Filen anvendes til Afpudsning, hvor man ikke kan behandle Træet med andet Værktøj.

**Borsving.**

Som Regel har mindre Husholdninger ikke Borsving, men det er et alsidig anvendeligt Stykke Værktøj. Borsvinget findes i to Typer: Med fast Løb og med Friløb (»Skralle«). Den sidste Type er den dyreste, men har man ikke Raad til at købe et Skralle-Borsving af fineste Kvalitet, maa man hellere nøjes med fast. Skralle-Svinget har den Fordel, at man ved Indstilling kan faa det til at gaa i Frigang saavel i den ene Retning som i den anden. Derved er man i Stand til at anvende Borsvinget, ogsaa hvor der ikke er Plads til at dreje det en hel Omgang.

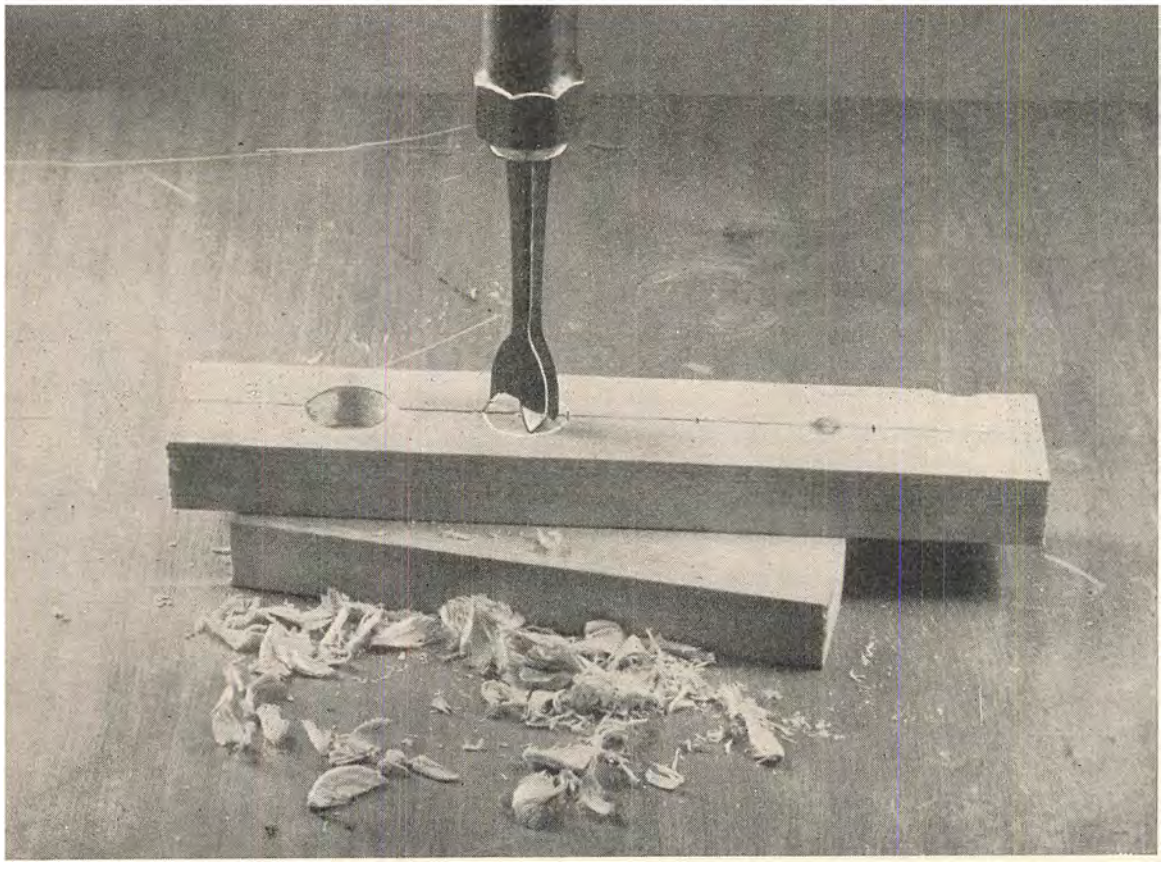
**Bor.**

**Skruetrækker i Borsving.**

Borsvinget bruges dels til at bore med, idet der kan indsættes Sneglebor og Centrumbor. Endvidere kan man isætte Borsvinget en Skruetrækker, og saaledes faar man Magt over Skruer, som vanskeligt kan tages med en almindelig Skruetrækker.

**Centrumsbor.**

Centrumsbor, der faas i Størrelser op til 5 Centimeters Diameter, er formede saaledes, at en Forskærerkniv bereder Vejen for en Skrællekniv med en Spids som Centrum. Centrumsbor er ret korte og egner sig ikke til Boring af Huller af mere end ca. 10 Centimeters Dybde, men det er dog et yderst anvendeligt Bor. Dermed kan man gennembore Hylder i et Spisekammerskab for at frembringe Ventilation, idet det i mange moderne Huse gerne er saa viseligt indrettet, at der i Spisekammerskabet er Ventil ud til frisk Luft foroven og forneden, hvorpaa Snedkeren har sat Hylder i — med det Resultat, at de mellemste Hylder ingen Luft faar, og ingen af Hylderne faar Træk — og det er som bekendt Luft i Bevægelse, man har Brug for i Spisekammeret. Det opnaar man ved at gennembore hver Hylde med 5—6 Huller. Et Centrumsbor af passende Størrelse anvendes,



Centrumsbor i Arbejde.

hvis man vil lave en Rad af Huller i en Køkkenhylde til Anbringelse af Æggebægere, Træskeer etc.

**Illumination.**

Vil man i en festlig Anledning lave Illumination i Stuen eller i en Hast fremskaffe en dekorativ og billig Bordbelysning, kan man med et Centrumsbor af passende Diameter lave Lysestager af Træklodser, som man smører over med Guld- eller Sølvbronce alt efter sin Smag. Ja, man kan tage en lang Trælægte, høvlet eller uhøvlet, det er ligegyldigt, og med passende Mellemrum bore Lysehuller i den. Anbragt paa langs af Bordet, midt igennem, smurt over med Guld- eller Sølvbronce og prydet med Blomster eller Løv kan et saadant Arrangement, der ikke koster mange Øre, tage sig pragtfuldt ud. Selv om man naturligvis ikke bør gaa saa vidt, at man river en af Naboens Stakitstaver af og laver Lyse-Dekoration til Bordet af den.

Med et Centrumsbor kan man endvidere af Krydsfiner udskære runde Skiver, idet Forskærerkniven i Boret gaar dybere



Der er mange Maader at undvære en Høvlbænk paa. Her er der skaaret Snit i et Bræt, saa det giver Hold paa Arbejdet, mens man høvler. (Værktøjet er udlaant af H. Olsens Værktøjsforretning, Gothersgade).

end Skrællekniven og saaledes frigør en Træskive i Borets Diameter. Saadanne Træskiver har en vis Anvendelighed; man kan lave Lysmanchetter af dem til Trælysestager, og man kan slaa dem under et Bordben eller Sofaben, hvis Møblerne »halter«, og skal man lave Legetøj til et ganske lille Barn, har saadanne Skiver god Evne til at fungere som Hjul paa en Cigarkasse. Endelig er de fortrinlige, naar man skal fastsømme et letriveligt Materiale, som »Hold« mellem det storhovede Søm og Pap, Papir eller Tagpap — indendørs naturligvis, da Krydsfiner ikke taaler Fugt.

**Skruetvinger.**

Man kan faa Skruetvinger af Træ eller Jern, de er anvendelige, hvor man ingen Høvlbænk har, men staar ved et gammelt Bord eller Køkkenbordet, som Hold paa Arbejdet.

**Skruestik.**

En lille Skruestik er meget praktisk, især hvis man er i Gang med at reparere et gammelt Møbel og skal tilskære og tilfile

og afpudse smaa Træstumper til Indlimning — afslaaede Lister, Hjørner etc.

Carborundum.

Det bedste Slibemateriale er Carborundum. Det faas i Form af Slibesten, Slibemaskiner og Slibepapir. Slibestenen og Slibemaskinen anvendes ikke alene til Skærpning af Værktøj; paa en Slibemaskine kan man tilpasse de mest forskellige Ting. Slibepapiret bør være Vandslibepapir, der er noget dyrere end almindeligt Sandpapir, Smergellærred og Carborundumpapir, men til Gengæld uimodtageligt for Fugt og mest effektivt, naar man sliber med det i Vand eller Benzin.

Stemmejern, Huljern og Billedskærerjern.

Der findes talrige Arter Stemmejern, Huljern og Billedskærerjern, uundværlige for den rigtige Haandværker, men meget vanskelige at holde skarpe og ikke alle lige anvendelige til Privatbrug. Det kan dog være praktisk at have et enkelt Stemmejern i ½ eller ¾ Tommes Bredde, men varig Nytte af det faar kun den, der har lært sig at finslibe Jernet, eller vænner sig til regelmæssigt at indlevere det til Slibning.

Lommekniven.

Lommekniven er uundværlig, en god, stærk Kniv. Mange Mennesker kan udrette det utrolige med deres Lommekniv, og den kan holdes skarp med et almindeligt Hvæssestaal af den Type, Slagterne bruger, men naturligvis af mere beskedent Format.

Skruetrækker.

Endelig maa man have en almindelig Skruetrækker, helst flere. Bedst er de sortskaftede Mekaniker-Skruetrækkere, hvori Staalet gaar helt igennem Haandtaget.

## Søm, Skruer og deslige til Snedkerbrug.

En Hovedbetingelse for at faa noget ud af Haandværk i Hjemmet er en fast Beholdning af de rigtige Søm, Skruer og andre Værkstedsmaterialer. Her følger en Liste over, hvad man almindeligt faar Brug for. Ogsaa denne Liste kommenteres udførligt, saaledes at hver Tings Anvendelighed angives.

Søm.

En Pakke 1½ Tommes Søm, en Pakke 2 Tommers Søm maa man altid have. Endvidere en Pakke 1½ Tommes Dykkere og en Pakke 2 Tommers Dykkere.



Skal man have Skruer i haardt Træ — Teak og Eg — bores der særlig godt for, og allerbedst er det at behandle Skruen med Paraffin, inden man skruer den i.

En Pakke ½ Tommes runde Dykker, en Pakke 1 Tommes og helst en Pakke 2 Tommers. Disse Stifter med Dykkerhoveder maa man skaffe i den tyndest mulige Udgave. De er glimrende til Fastgørelse af Materialer, der ikke taaler rigtige Søm, tynde Lister og lignende, og skal man lime noget fast, kan man holde det paa Plads med et Par fine runde Dykkere, der dykkes ned i Træet, saa man senere, som før beskrevet, kan fylde Sømhullerne ud. Paa den anden Side findes der naturligvis saa fine og skrøbelige Træstumper og Splinter, at de overhovedet ikke taaler Søm eller Stifter.

**Skruer.**

Man bruger altid tyndest mulige Skruer, og man borer altid for med et Vridbor eller, for meget smaa Skruers Vedkommende, med Platboret. Messingskruer, der bør anvendes i Køkkenet og Badeværelset, hvor Luften er fugtig — hvis man ikke foretrækker forchromede Skruer — kræver bedre Forboring end Jern-

skruer, og skal Skruen sidde i Eg eller andet haardt Træ, maa der bores særlig godt for. Det er en Regel, at er der Plads og Hold til en lang, tynd Skrue, er den altid at foretrække for en kort og tyk. Man maa aldrig slaa paa et Skruehovede med Hammeren, selv om det kan være fristende for derved at spare Besværet med at bore for. Det er klogt altid at have tynde ¾ og 1 Tommes Skruer, desuden er den tyndest mulige 1¾ Tommes Skrue ofte til god Nytte.

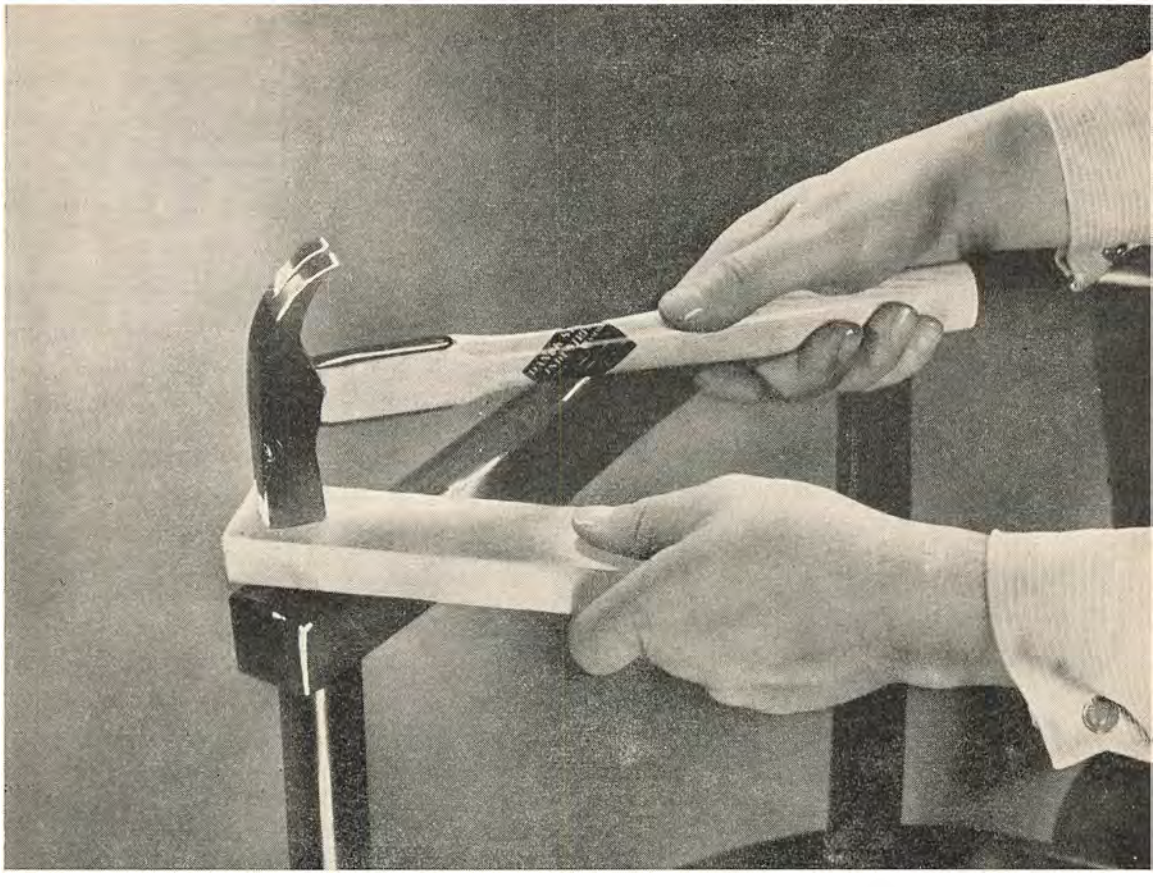
Vinkeljern.

Husfaderen, der ikke kan indlade sig paa komplicerede haandværksmæssige Metoder, maa ofte klare Opgaver med Beslag, som Snedkeren ordner med Lim eller »Sænkning«. Mindre Størrelser flade og bøjede Vinkeljern kan gøre fortrinlig Nytte, hvor de anbringes skjult. Har man en gammel Kommode eller Konsol, der ikke er en Snedkerreparation værd, men dog gør sin Nytte, eller en Bænk, en Sofa, der ogsaa for saa vidt er værdiløse, men dog kan fungere lidt endnu, er det Umagen værd at undersøge, om man ikke kan stive af med Vinkeljern. Vil man indsætte en ekstra Hylde i en Reol, kan man ogsaa anbringe Vinkeljern paa Hylden, som man først skærer til, saa den passer. To bøjede Vinkeljern i hver Ende af Hylden, anbragt paa Undersiden, og Resten er bare at skrue Vinkeljernene fast i Reolens Sidestykker. Denne Fremgangsmaade er i mange Tilfælde bedre end at sømme Lister paa Reolens Sidestykker og lægge Hylden ovenpaa, da saadanne Bærelister altid bliver synlige, hvorimod Vinkeljernene ikke ses, hvis man smører lidt Farve paa dem.

Lim.

Til de fleste Ting er kold Snedkerlim i Daaser, bedst. Hvor man kan, bør man holde de sammenlimede Stykker fast med meget fine Dykkere eller Stifter, mens de tørrer — bagefter kan Stifterne enten dykkes ned eller trækkes forsigtigt ud med Fladtangen; i begge Tilfælde fyldes Hullerne. Man kan ogsaa, hvis Forholdene tillader det, holde de limede Ting sammen under Tørringen med en Skruetvinge — Smaating kan maaske klares ved at sætte en Tøjklemme paa — men som Regel er man kun paa den sikre Side, naar man stifter eller sømmer sammen, naturligvis med den yderste Forsigtighed og Anvendelse af Platboret.

Celluloselim kan bruges, hvor man hverken kan klemme eller stifte Tingene sammen. Cellulose tørrer hurtigt, men vil



Hvad man ikke kan se paa Billedet er, at der er smurt Lim paa Tap og i Hul ved Sammenføjningen af denne Stolearm. Derimod ser man, at man ikke slaar direkte paa Stolen, naar man banker sammen efter Limningen. Pertentlige Naturer lægger et Stykke Gulvfilt paa Møblet, ovenpaa et Stykke løst Træ — først da slaar de. (Værktøjet er udlaant af H. Olsens Værktøjsforretning, Gothersgade).

man gardere sig mod ubehagelige Overraskelser, gælder det om at holde Tommelfingeren fast paa mindst ti Minutter. Celluloselim bider kun paa helt rene Flader. Vil man f. Eks. sætte en Stump Liste eller Finér fast, der er gaaet løs, maa man vaske baade Flisen og »Saaret« godt først. Bedst er »Fortynder«, der faas hos Farvehandlerne, men den maa anvendes med yderste Forsigtighed, da den opløser al Lak, Polering, Maling. Man bløder den gamle, størknede Snedkerlim igennem med Fortynder og skraber med en smal Lommeknivs Spids, indtil der er fuldkommen rent, hvor Stykkerne skal passe sammen.

**Pulveriseret Pimpsten.**

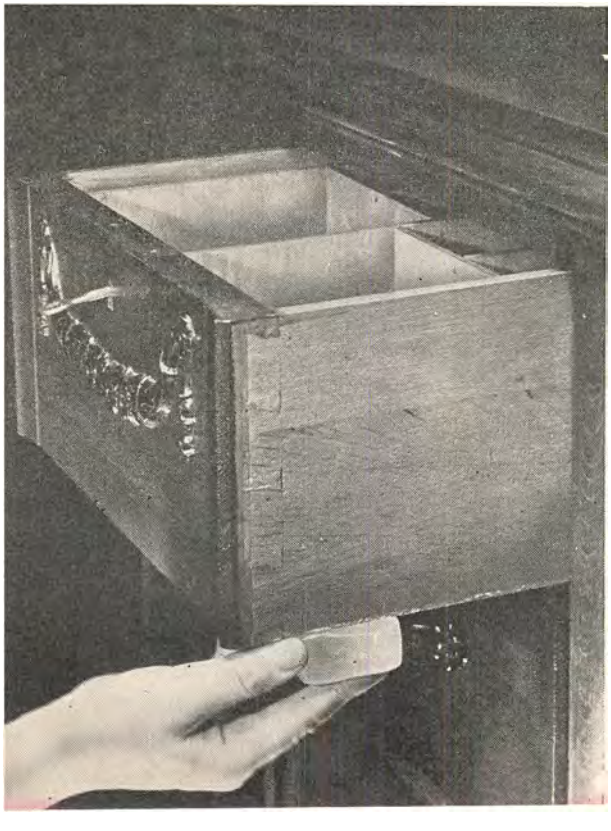
Pimpsten i Pulverform bruges af Snedkerne ved Polering. Til Hjemmebrug har den anden Anvendelse. Man kan komplet forvandle et grimt poleret Møbel ved at drysse pulveriseret Pimpsten paa de polerede Flader og børste dem med en ikke for stiv

Børste. Det skal gøres med nogen Følelse, men Resultatet bliver til Gengæld smukt — en matbonet Overflade.

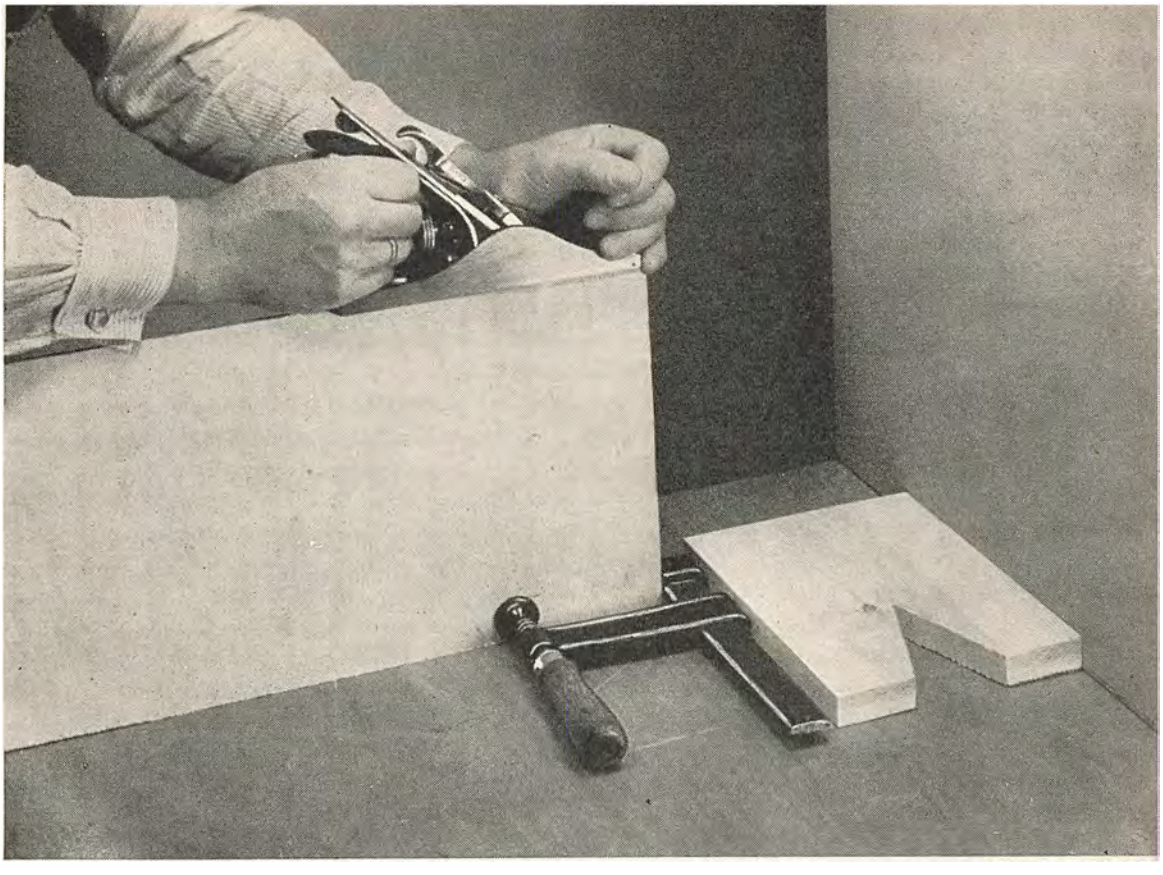
**Nøddebejtse.** Til Farvning af Træ, Reoler, Hylder etc. paasmøres bedst med en Klud. Det er slet ikke let at stryge Bejtse paa med Pensel. Let derimod er det at gnide den ind med Kluden, saa Overfladen bliver jævn. Man maa som Regel bejtse 2 Gange.

**Shellak.** Man bruger Shellak dels i fast Form, dels opløst i Sprit; i sidstnævnte Tilstand benævnes den af Snedkere »Politur«. I fast Form smeltes den ved en Tændstik, og med Lakken kan man reparere smaa Huller i Møbler, hvilket dog kræver Haandelag. Bagefter slibes af og Stedet behandles ved at gnide Politur haardt. — Den opløste Shellak, Polituren, anvendes især paa bejtsede Ting, den giver Glans og en vis, dog ikke alt for paalidelig Modstandsdygtighed overfor Fugt. Man maa aldrig bruge Politur paa Træ, før Bejtsen er knastør. I Stedet for Politur kan man smøre Lakfernis paa de bejtsede Ting, men det giver en mere grov, simpel Glans.

**Klar Celluloselak.** Med Held kan den klare — men usigeligt stinkende — Celluloselak anvendes paa Køkkenborde og andre Steder, der er udsatte for Slid og Fugt. Man vasker først Træet af i Benzin. Derefter paasmøres Grundolje til Celluloselak, som tørrer 36 Timer. Endeligt paastryges Celluloselakken hurtigt og fedt. Den er tør paa 1 Time (bedre Kvaliteter hurtigere), og Lakeringen er uhyre slidstærk. Et Køkkenbord kan, rigtigt behandlet, holde sig fint et Aar, og anden Gang kan man nøjes med Benzinafvaskningen og undvære Grundoljen, som tager Tid.



Kommodeskuffen slæber paa, og den piber, og den sidder fast og er i det hele taget anstrengende. Gnid den med Paraffin som her vist — saa løber den glat og villigt igen.



Krydsfinérpladen er her sat fast i en Skruetvinge, der igen støtter mod en Træklods, saa man faar Hold paa Arbejdet. Hvis Finerpladen ikke skal se smuk og fin ud, men bare gøre Nytte, kan man ogsaa sømme den fast med Stifter, mens man høvler eller skærer den til; dette er rent haandværksmæssigt et sjusket Forslag. Men praktisk. Hvis man har en solid gammel Pakkasse, ikke for stor, kan man opnaa enorm Øvelse i at fastgøre Arbejdet paa den, saa man kan bore, høvle, save i det. (Værktøjet er udlaant af H. Olsens Værktøjsforretning, Gothersgade).

Ved Anvendelse af Celluloselak maa man erindre, at Stoffet fortærer al Oljemaling og alm. Fernis.

## Snedkerens Materialer — Træ og Lister.

Til Hjemmebrug er det som Regel for besværligt at købe Brædder og selv høvle dem til og skære dem ud. Man bør saa vidt muligt anskaffe bearbejdede Ting. I det følgende nævnes en Del Materialer og deres Anvendelighed.

**Brædder.**

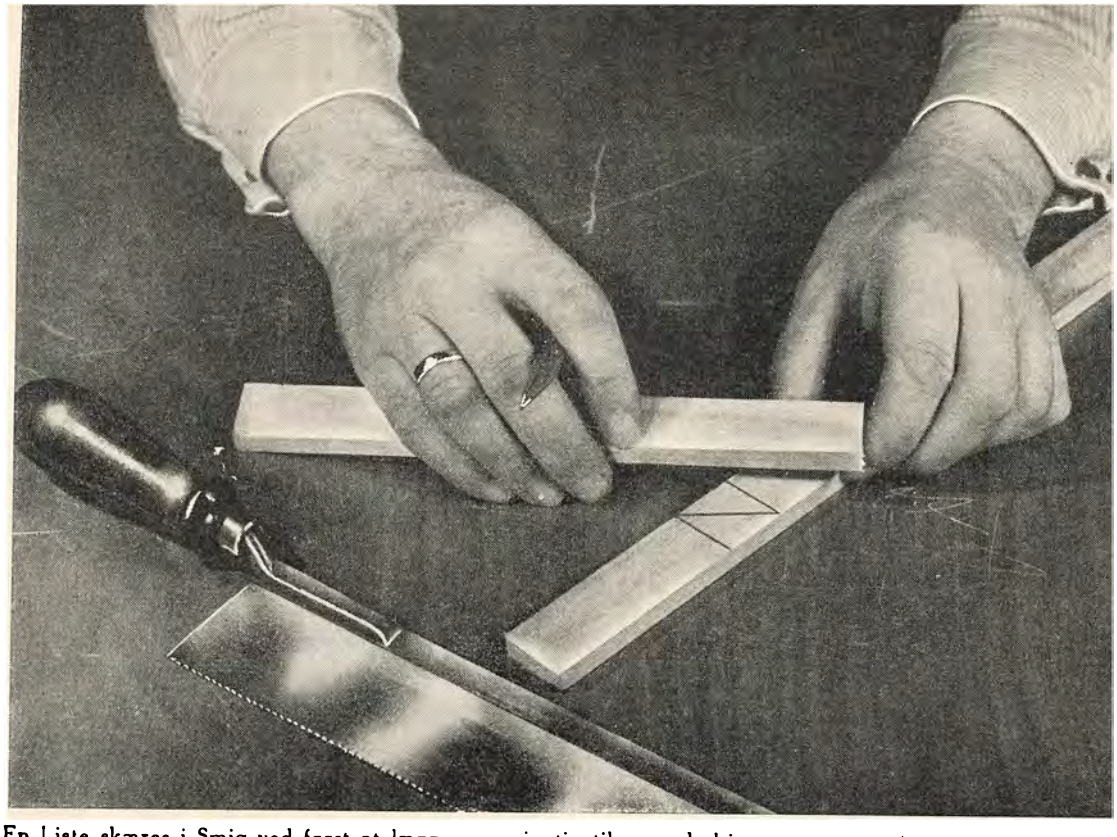
Man har mest Brug for høvlede og pløjede 1 Tommes Brædder, hvis Nettomaal er $^7/_8$ Tommes Tykkelse. De er udmærkede til Hylder, Reoler, Entrebænke og andet lignende, og man skal blot huske altid at vende »Fjeren« fremefter, hvor den er synlig,

idet den let kan høvles af og Kanten efterpudses, hvorimod det er umuligt at skjule en »Plovfure«.

Krydsfinér.

Krydsfinér anvendes til indvendig Beklædning af Skabe — 4 mm. Tykkelse; — til mindre Hylder — 6 mm. Tykkelse; — og til større Hylder, Bordplader og lignende — 10 mm. Tykkelse. En Plade Krydsfinér fylder godt, den er som Regel 1 m 28 × 1 m 28, men de fleste Steder kan man mod beskedne »Skærepenge« faa Pladen skaaret til, som man har Brug for den.

Tyndt — 4 mm — Krydsfinér kan ogsaa anvendes som Bordplade, naar man lader den gamle Plade blive liggende, men det har sin Vanskelighed at fastgøre det tynde Finér pænt. En Bordplade er særlig udsat for Øjet. Bedre gaar det at beklæde Siderne af en Kasse, der har god Form, saa den kan bruges som f. Eks. Nodereol, med tyndt Krydsfinér, stifte det fast med tynde Rørdykkere, der dykkes en lille Smule ind, og fylde Hullerne med farvet Kit, Limkit eller plastisk Træ, og derpaa bejtse og shellakere det hele. Bejtse har en særegen Evne til at stemme forskelligartet Træ sammen, og hvis man beslaar saadan en Nodereols Kanter med Lister, saa Sammenføjningerne skjules, opnaar man undertiden helt forbløffende Resultater. Et enkelt Eksempel: Hos Købmanden faar man g r a t i s tre Margarinekasser. Den ene Længdeside fjernes i dem alle tre. De stilles ovenpaa hinanden, saa der dannes et, foreløbig løst, Hyldemøbel. Siderne af dette Hyldemøbel beklædes med Krydsfinér efter at man har skaaret Hak i Endestykkerne, saa man kan indlægge en $^3/_8$ Tomme — $^7/_8$ Tomme høvlet Liste under Forkanten af hver Hylde, hvorved man afstiver denne. (Hylden er den oprindelige Margarinekasses Bund, der gerne er af tyndt Krydsfinér). Derefter dækker man Kanterne med Lister — her giver Arbejdet sig af sig selv, man eksperimenterer, indtil det lykkes — og hvis man gør de fire lodrette Lister ved hvert Hjørne ca. 5 cm. for lange, har Nodereolen Ben at staa paa. Det hele bejtses over og shellakeres. Vil man opnaa en mere raffineret Virkning, kan man lade selve Nodereolen staa brunbejtset og give Listerne sort Spirituslak — der bare er Shellak med sort Farve i. Paa en Regnvejrssøndag kan en Husfader lave den Nodereol færdig, og han kan lave mangfoldige andre Ting for en meget billig Penge.



En Liste skæres i Smig ved først at lægge en nøjagtig tilsvarende Liste paa tværs af den første og strege af, hvorefter de to Tværlister forbindes ved en Diagonal. Saadan gør man, naar man hverken har Skærekasse, Smig eller Tommestok ved Haanden. (Værktøjet er udlaant af H. Olsens Værktøjsforretning, Gothersgade).

Lister.

Den huslige Haandværker har Brug for mange Trælister. De mest anvendelige er:

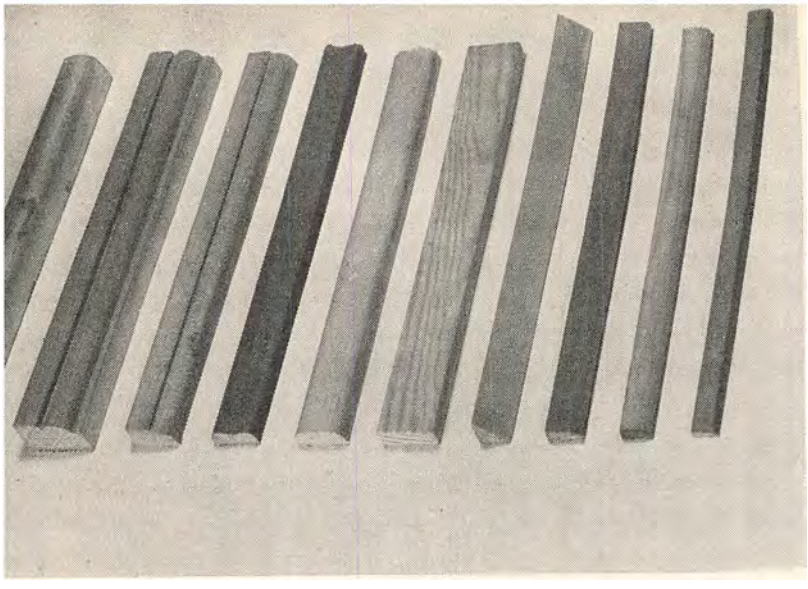
Flade, høvlede Lister, der holder Maalet $^3/_8$ Tomme—$^7/_8$ Tomme.

Skraalister, trekantede i Tværsnit, $^7/_8$ Tomme. De er yderst anvendelige, hvis et fast Skab er begyndt at tørre ind og »gaber« langs med Væggen. Listen presses mod Væggen og slaas fast i Skabet med tynde Dykkere.

Finere Møbellister, ganske spinkle Profillister i Mahogni eller Satintræ, ogsaa i Eg faas de. De er uvurderlige, hvor det gælder om at reparere ældre Møbler, der har tabt en Listestump eller kan pyntes op med en ny Liste. De paalimes og fæstnes med en spinkel Dyknagle.

Cigarkasser.

Man vasker tømte Cigarkasser rene og skiller dem ad. Træet er udmærket til Smaareparationer paa Mahognimøbler, men det er ret løst Træ, saa det maa behandles med megen Forsigtighed.



En Serie forskellige Trælister. Det er nærmest vist for at antyde, hvad der findes af Lagervarer. Trælisters dybeste Mission i Hjemmet er at dække over Sammenføjninger, saa de ikke ser hjemmelavede ud. Men det er ogsaa en fortjenstfuld Opgave.

## Malerarbejde.

Det er ingen Kunst at male med Oljefarve, men ikke een af hundrede Amatører kan gøre det ordentligt. Bevis: Saa at sige samtlige hjemmemalede Havemøbler i Danmark. Forklaring: Malerarbejde kræver baade Haandelag og usigelig Taalmodighed.

**Pensler.** Pensler skal holdes rene. Man bør vaske en Pensel i Petroleum og gøre den helt ren, inden den lægges hen. Til Oljemaling anvendes almindelige Malerpensler, til Cellulosemaling vulkaniserede Pensler, der er ret dyre i de gode Kvaliteter. 4—6 Kroner er almindelig Pris for en fin, vulkaniseret Pensel.

**Maling.** Man bruger med størst Fordel færdiglavede Materialer af anerkendt Fabrikat, og er der flere Kvaliteter, er det en daarlig Forretning at tage den billige.

**Metode.** Nyt Træ slibes med Slibepapir, støves af. Knasterne smøres med Shellak og naar det er knastørt, »grundes« Træet. (Lad Farvehandleren lave den Blanding!) Derefter males ganske tyndt første Gang. De fleste Mennesker maler anden Gang allerede næste Dag, men det duer ikke. Der bør gaa en hel Hviledag for Arbejdet mellem første og anden Gang. Det er ikke nok, at Malingen er overfladetør, den skal være grundtør, og det tager sin Tid. Anden Gang smøres Malingen lidt rigeligere paa, men man skal ikke overdrive. Vil Malingen ikke »dække«, saa maa man forsone sig med Nødvendigheden af at male ogsaa tredie Gang. Denne — sidste — Gang kan man, hvis det er paakrævet, male med Lakfarve. Men man bør erindre, at Lakfarve tørrer




Saadan ser Lageret af Søm, Skruer, Vinkeljern og andet nyttigt Ragelse ud. Opstillingen egner sig for mindre Hjem. Har man et Bord staaende i sit Værktøjsrum, hvor man frit kan rode, er det endnu bedre at anbringe Æskerne ved Siden af hinanden og uden Laag. Saa kan man se, hvad der er i dem. Her er 50 Stks. Cigaretæsker af Blik glimrende.

overhovedet aldrig, hvis Undermalingen ikke er fuldkommen tør og hærdet, og Lakfarve taaler daarligt Sol.

Tidligere malet Træ, som skal repareres, renses omhyggeligt. Man kan faa Slibeblokke hos Farvehandleren; med saadan en Blok afgnides Træet, inden ny Maling stryges paa. Man kan ogsaa vaske Træet af med Benzin. Afskallede Steder og nøgne Knaster faar Shellak, men meget tyndt, kun for at mætte Træet, og derpaa stryger man Maling paa en eller to Gange, indtil Resultatet er tilfredsstillende.

**Cellulosemaling.**

Cellulosemalingen er ikke synderlig anvendelig i smaa Hjem, eller i det hele taget i Etagelejligheder, da den har en gennemtrængende Lugt og desuden er meget vanskelig at anvende. Helst skal den sprøjtes paa, og man kan til moderne Støvsugere for ca. 12 Kroner faa en saadan »Pistol«, men der skal en vis Færdighed til at bruge den. Cellulosemaling har sin egentlige Mission,

hvor det gælder reelt, stort Værkstedsarbejde. I Hjemmet kan den med Fordel kun anvendes til smaa Ting, der skal tøre hurtigt.

Klar Celluloselaks Anvendelse er beskrevet under Snedkerarbejdet. Den klare Lak har ikke den Tilbøjelighed som Malingen til at »pukle« og løbe ud i Folder og kræver ikke den samme haandværksmæssige Færdighed. Men vil man bruge Cellulosemaling, maa man i hvert Fald altid grundoliere ordentligt.

Maling paa Jern og Metal.

Afgørende for et godt Resultat ved Maling af Jern og Metaller er den rigtige Grundbehandling. Man kan bruge Olje, Mønje eller Spartelfarve, idet man altid opgiver til Farvehandleren, hvilken Art Maling man vil bruge — Oljemaling eller Cellulosemaling.

**Hjemmehaandværk i eget Hus.**

Husejeren har langt større Adgang til og Udbytte af diverse Hjemmesysler end Beboeren af en Etagelejlighed, der dog — som Regel — i alt væsentligt vedligeholdes af Ejeren.

Det er naturligt at dele Opgaverne i indendørs og udendørs Arbejde. Man kan kun give visse Grundregler, idet hver Husstand har sine Problemer at løse, og det gælder her som for alt Amatørhaandværk, at kun Erfaringen, den personlige Øvelse, skaber Duelighed, og hvad man ikke kan lære ved at læse et Døgn, det lærer man ved at bruge sit Værktøj og sine Hænder en Time.

Indendørs Arbejde:

Indendørs Arbejde.

— Brug altid rustfri Materialer i Kælder, Køkken og Baderum.
— Ved Opstilling af Hylder i Kælder: Husk, at der er 7 cm mellem hvert »Skifte« i Murskillerum. Har man fundet et Sted, hvor man kan faa en Krog eller et Søm i, kan man derfra maale opefter og nedefter til næste Skillerum.
— Slaa aldrig Søm i pudsede Lofter. Man kan med Forsigtighed faa en Skrue i, aldrig et Søm.
— Er Malingen paa et Vindue eller en Vinduesramme afskallet paa Grund af Fugt, kan Malingen repareres, naar man efter en Tørkeperiode, naar Træet er knastørt, smører raa Linolje paa det og tidligst otte Dage efter lapper med Maling.

— »Naturtræs« Vindueskarme, der staar behandlede med Solignum eller anden klar Farve, kan friskes op ved at gnide raa Linolje i Træet. Derved forsvinder falmede Pletter og Rande efter Urtepotter.
— Radiatorer maa kun repareres i Malingen med Ovnlak.
— Mindre Huller og Sprækker i pudsede Vægge og Lofter kan repareres med Gips.
— Læg altid et tykt Lag Aviser under, hvis De selv slaar en Løber paa Trappen.

Udendørs Arbejde:

Udendors Arbejde.

— Revner i Cementtrapper skal mejsles rene og vaskes grundigt, inden man lapper dem med en Blanding af 2 Dele Cement og 1 Del Støbegrus. Med den samme Blanding kan man lappe omkring Ledninger, der gaar gennem Mur, men der maa først mejsles rent helt ind til Mursten eller Beton, da Cementblandingen ikke bider paa Kalkpuds, men kun river den med sig.
— Brug kun galvaniserede Søm ved Reparation af Stakit og Plankeværk.
— Giv Stolper til faste Borde eller Bænke i Haven et godt Lag finsk Tjære eller Cuprinol, inden de graves ned. Tag Barken paa Egestolper af, inden de nedgraves. Brug aldrig Gran til Stolper i Jorden.
— Bordplader paa faste Borde, der staar ude om Vinteren, laves af høvlede, men upløjede Brædder, der anbringes med ½ cm Mellemrum. Det er dog bedre at lave løse Plader paa faste Borde, anbragte, saa de kan fastgøres med almindelige Haspe paa Stolperne. Hvis saadanne Plader ikke har Mellemrum mellem Brædderne, maa den ene Ende af Bordet være ca. ½ cm højere end den anden, saa Regnvand kan løbe af paa langs af Brædderne. Man maa aldrig bruge pløjede Brædder til Haveborde.