Mændene kunne med al deres Arbejde og Foretagsomhed dog ingen Vegne komme, naar de ikke faa Kvinderne med. Hvad kan det nytte, at Manden tjener godt, naar ikke Hustruen forstaar at styre og anvende Fortjenesten ret?

Familiens Velvære og derigennem hele Samfundets Velvære beror paa Kvinderne. Dette bør alle Kvinder gøre sig klart, og det skal være dem en Spore til at udvikle sig i Retning af større praktisk Dygtighed. Og i Overensstemmelse med deres Dygtighed vil ogsaa deres Magt og Indflydelse stige.

En gennemført huslig Økonomi har Betydning i økonomisk, hygiejnisk, social og moralsk Henseende.

Enhver Kvinde bør forstaa sig paa at føre et Husholdningsregnskab. Hun maa forstaa sig paa Penge og Penges Værd. Hun maa kunne lægge et Budget for, hvorledes den lille Stats Midler, hun er sat til at forvalte, bør anvendes.

Det er de smaa Hjem, der i saa Henseende trænge mest til Kvindens administrative Dygtighed; der er Livsførelsen mindst indviklet; det hele gaar ud paa Mandens Evne til at fortjene og Hustruens til at faa Fortjenesten til at slaa til.

Enhver Kvinde bør kende Grundreglerne for Sundhedslæren, ligesom hun maa forstaa sig paa Syge- og Barnepleje. I Sundhedslæren spiller Renligheden den største Rolle, baade med Hensyn til Hus og Hjem, det menneskelige Legeme og alle Fødevarer. Sundhedens Bevarelse og derigennem Livskraftens Bevarelse bør være Genstand for alle Bestræbelser, og dette er netop Husmoderens store Opgave, — og dertil skal Ernæringslæren hjælpe hende.

Man skulde tro, at Ernæringen var en simpel og ligefrem Sag, der rolig kunde lade sig lede af Sult og Tørst, og at Fordringerne dertil vare opfyldte, naar kun Sult og Tørst vare tilfredsstillede.

Fysiologerne have imidlertid vist, at dette ingenlunde er Tilfældet. Ernæringen er en langt mere indviklet Sag, der bør gaa for sig efter ganske bestemte Grundprincipper; enhver Overtrædelse deraf hævner sig paa Individet og Slægten. Vort Legeme bestaar af et vist Antal Grundstoffer (12—14); de vigtigste ere det faste Kulstof og de tre luftformige, Kvælstof, Ilt og Brint, desuden en Del metalliske Stoffer (Salte).

For at Legemet kan vedligeholdes og udvikle sig, maa disse Grundstoffer stadig tilføres det. — Vi slide hver Dag paa vort Legeme; enhver Bevægelse, enhver Tanke udføres kun ved et Forbrug af Kraft — alle Livsfunktioner bruge Kraft til deres Udfoldelse. Dette Krafttab erstattes kun gennem Næringen.