

# Ign

*”Helse og sundhet i Enebakk  
på 1800-tallet”*



Faksimile av en "Koekoppe-Indpodnings-Attest" fra 1826

## Fra innholdet:

Enebakk og distriktslegeordningen  
Loven om sundhetskommisjon  
Epidemier, barnekopper og vaksinasjon  
Jordmorsituasjonen  
Legdsgården og de gamle  
Helse og folketro  
Årelating  
Fra fotoarkivet

## "HELSE OG SUNDHET I ENEBAKK"

I dette første nummeret av IGN i 2001 var opprinnelig tanken å presentere avskrifter av gamle lover, forordninger og beskrivelser som ligger i Enebakk Historielags arkiv. Det skal vi gjøre også, men gjennomgangen av forskjellig materiale, viste at det var mulig å gjøre dette med et bestemt tema for øyet: Nemlig helse og sunnhetsforhold i bygda på 1800-tallet. Mange av dokumentene går nettopp på dette. Og da vi tok for oss kapitlet "Sundhedsforhold" i "ENEBAKK HERRED" av N.R.Aas, falt mange av dokumentene inn i beskrivelsen der. Aas var som mange vil vite kommunelege i Enebakk, så det er rimelig at han var opptatt nettopp av disse spørsmålene. Derfor tar vi utgangspunkt i nevnte kapittel av N.R.Aas og behandler i tur og orden: "Enebak, distriktslægeordningen samt Loven om sundhetskommisjon", "Epedemier, barneskopper og vaksinasjon", "Jordmorsituasjonen", "Hang til dруккenskap, og andre onder", "Legdsgården og de gamle", "Helse (særlig tannhelse) og folketro", og "Årelating"

mann 1918-21. Han tok avskjed  
ensent.

sin militære karriere været ansett  
c militær, der også har været me-

### SUNDHETSFORHOLD

I eldre tider hørte Aker og Follo samt nedre Romerike herunder Enebakk) sammen i et offentlig lægedistrikt. Den før distriktslæge eller „distriktskirurg“ som han dengang kaltes, var Baumgarten, der levet omkring 1800. Han bodde i Oslo.

I årene 1812-16 opgives dette embedes lønn å være 300 ri bankdaler S. V.: „men fri skylds invulges ikke“.

Ifra 1817 og utover har de ansatte distriktslæger hatt bolig i D bakk. Gasjen var 222 spd'r. Fra 1836-1862 blev nedre Romer utskilt fra distriktet, som fra nu av kalles Follo lægedistrikt. Distrikt lægen bor fremdeles i Drabakk. Enebakk og Holand samt Seiskog hørte dog fremdeles embedet til. Fra 1862 utgjorde Follo og E bakk ét lægedistrikt. Av de fungerende distriktslæger skal vi her nev Peter Heiberg (1832-49, August Buchmann (1849-52), Christian Bjø (1852-55), Hans Augén Krabbe (1855-67). Denne sees også a v:

## *Enebakk, distriktslegeordningen, samt Loven om sundhetskommisjon*

I eldre tider hørte Aker og Follo samt nedre Romerike (og herunder Enebakk) sammen i ett offentlig legedistrikt. Den første distriktlegen (eller "distriktskirurg" som han ble kalt den gangen) het Baumgarten. Dette var tidlig på 1800-tallet, og Baumgarten bodde i Oslo. Fra 1817 hadde distriktslegene i Enebakk bosted i Drøbak. Fra 1836 til 1862 var Nedre Romerike skilt ut som eget legedistrikt, og Enebakk ble en del av Follodistriktet, for øvrig sammen med kommunene Høland og Setskog. Men fra 1862 utgjorde Enebakk og Follo ett distrikt. Først i 1920 fikk Enebakk egen distriktslege. Den første distriktslegen i Enebakk hette Fredrik Vilhelm Scheel-Heldal. Men egen *kommunelege* hadde Enebakk hatt lenge før dette: I 1854 vedtok nemlig Enebakk fattigstyre med sognepresten Musæus som formann følgende: "Der skal fra neste års begynnelse eller så snart kan skje, ansettes en lønnet fattiglæge i Enebakk prestegjeld". I 1860 kom loven om "sundhetskommisjon". Før vi ser videre på den, nevner vi to leger til: Cato Andreas Holmsen var kommunelege fra 1869 til 1879. Holmsen tilhørte en gammel Enebakk-slekt, og var i tillegg til fattiglege, også helserådsordfører og lege ved H.Jølsens fyrstikkfabrikks sykekasse. Etter han kom dr. Chr. Benneche som såkalt fattig- og kommunelege. Det var Benneche som grunnla legeboligen på Søndre Opsahl i Ytre Enebakk, der den var helt opp til våre dager. Plassen heter Kopås, og her ble også Enebakks første sykestue bygd. Nå er denne eldre- og pleiehjem.

Litt om legelønningene: I årene 1812 – 1816 tjente distriktslegen 300 riksbankdaler i året. Den første fattiglege hadde 100 spesiedaler (dette var altså i 1854), og dr. Benneche hadde i 1878 400 kroner i årsgasje (ved den såkalte "kronereformen" samme år ble 1 spesiedaler satt lik 1 krone).

"Loven om sundhetskommisjon" kom 16. Mai 1860. Distriktslegen, som på det tidspunktet het Krabbe, anmoder samme år om at kommunen oppnevner Enebakks første sunnhetskommisjon. Denne kommisjonen sørget antakelig for at "Sundhedsregler for Enebak Herred" ble vedtatt (gjengitt på neste side)

## SUNDHEDSREGLER FOR ENEBAK HERRED.

### Vedtagne i Enebak Komunebestyrelse 6te August 1881 og bekræftede ved kgl. Resolution af 9de Marts 1882.

#### §1

Ethvert Vaaningshus, som herefter flyttes eller opføres, skal staa paa en Undermur af mindst 3 Decimeters Høide over det omgivende Jordsmon, være tilbørlig afgrøftet og Muldjord derfra bortført. Der maa være sørget for tilbørligt Afløb af Grund og Overvand.

#### §2

Beboelsesrum skulle ikke være lavere end 2 Meter fra Gulv til Tag og de maa have mindst et Vindu saaledes indrettet, at det med Lethed kan aabnes.

#### §3

Hvor Kogeovn anbringes i almindelige Beboelsesrum skal Vedkommende bortskaffe den ved Kogningen frembragte Damp ved Skorstenspiiben eller anden Indretning.

#### §4

For ethvert Bosted skal i Regelen inden 1 -et- Aar efter disse Forskrifters Approbation være indrettet et ordentligt Vandhus, dette skal tømmes saa ofte at ikke Overfyldning finder Sted, mindst en Gang om Aaret, og skal der ved jevnlig Paafyldning af Jord, Aske, Sod, Sagflis o. desl. sørges for, at der opstaar saa liden Stank som muligt.

#### §5

Vandhus, Grisehus, Stald og Fjøs, som herefter indrettes eller flyttes, maa i Regelen ikke anbringes nærmere et Vaaningshus end 6 Meter og skal ikke have Tag eller Væg fælles med Rum som tjener til Opbevarelse af Levnetsmidler. Med Hensyn til Vandhus kan Undtagelse gjøres, naar de ere saaledes indrettede, at al Stank og Uddunstning forebygges.

De i denne § nævnte Udhuse skulle tillige lægges saaledes, at ikke noget Indsig derfra finder Sted til Vaaningshus eller der, hvor Beboerne hente sig Mad eller Drikkevand eller til offentlig Vei.

#### §6

Affald, Feieskarn, eller Gjødsel, stinkende Skyllvand eller anden Urenlighed, skal ikke tillades henkastet udenfor Stuedøren sammes Nærhed, men henbringes til Sjødselskast, Vandhus eller Kompost.

#### §7

Sundhedscommissionen har at føre Tilsyn med at Afløb af skadelige eller ildelugtende Stoffe fra Fabrikker eller Værksteder sker paa hensigtsmæssig Maade.



## §8

Huse, som udleies eller anvises Ubemidlede, bør jevnlig undersøges af Sundhedscommissionen. Findes der i saadane beboede Rum, som ved Mangel paa Lys eller Luft ved Fugtighed, Urenlighed eller Overfyldning eller af anden Aarsag skjønnes at være skadelig for Sundheden, bør dets Beboelse forbydes indtil Manglerne ere rettede.

## §9

Bedærvede eller for Sundheden skadelige Fødemidler maa ikke utsælges inden Herredets Grændser og kan Sundhedscommissionen i fornødent Fald besørge saadanne Varer tilintetgjorte.

## §10

Afvigelse fra disse Vedtægter kan kun finde Sted naar Sundhedscommissionen finder det nødvendigt.-

## §11

De, der herefter maatte ville bygge eller flytte Bygninger, har at anmelde saadant for Sundhedscommissionens Ordfører eller et af Commissionens Medlemmer, der pligter at oplyse om de gjældende Sundhedsregler.

## §12

Overtrædelse af foranstaaende Bestemmelser er ethvert Medlem af Sundhedscommissionen pligtig til gennem Ordføreren at foranledige anmeldt for Politiet, hvorefter Paatale og Ansvar vil blive gjort gjældende efter Loven.

## Sundhedsregler for Gnebat Herred.

Vedtagne i Gnebat Kommunebestyrelse 6te August 1881 og bekræftede ved Igl. Resolution af 9de Marts 1882.

## § 1.

Ethvert Vaaningshus, som herefter styttes eller opføres, skal staa paa en Undermur af mindst 3 Decimeter's Høide over det omgivende Jordniveau, være tilbørlig afgrøftet og Muldjord beresta bortført. Der maa være sørget for tilbørligt Aflob af Grund og Overvand.

## § 2.

Beboelsesrum skulle ikke være lavere end 2 Meter fra Gulv til Tag og de maa have mindst et Vindu jaaledes indrettet, at det med Lethed kan aabnes.

## *Epidemier, barnekopper og vaksinasjon*

Det var viktig å unngå epidemier og smittsomme sykdommer. Fortsatt i følge Dr. Aas var det tidlig på 1800-tallet i ferd med å utvikle seg "en slags boldgang" (dysenteri). I 1808 begynte barnekopper å spre seg. Men som vi ser av nedenforstående avskrift, var vaksinasjon mulig:

### *Koekoppe-Indpodnings-Attest*

Denne Attest, som skal meddeles uden Betaling, bør forevises vedkommende Sognepræst inden 6 Uger efter Modtagelsen.

*Anne Maria Pedersdatter* født i *Gaarden Fjeld* af Forældrene *Peder Arnesen* og *Sigfrid Thora Johanne Arnesdatter* og boende i *Nannestad* 30 Aar gammel, er af mig underskrevne, Aar 1825 den 26de August indpodet med Koekopper. Ved noiaktigt Eftersyn imellem den 7de og 9de Dag efter Indpodningen har jeg fundet alle de Tegn, som vise dem at være de ægte Koekopper: de vare nemlig hele og ubeskadigede, opfyldte med en klar Vædske, i Midten nedtrykkede, og omgivne med en rød Sirkel; *Frøken Anne Marie Pedersdatter* har da ordentlig gennemgaaet de ægte Koekopper, som betrygge hende for Børnekopper i Fremtiden; hvilket herved, paa Ære og Samvittighed, bevidnes af *Fladebygd* den 16de Januar Aar 1826.

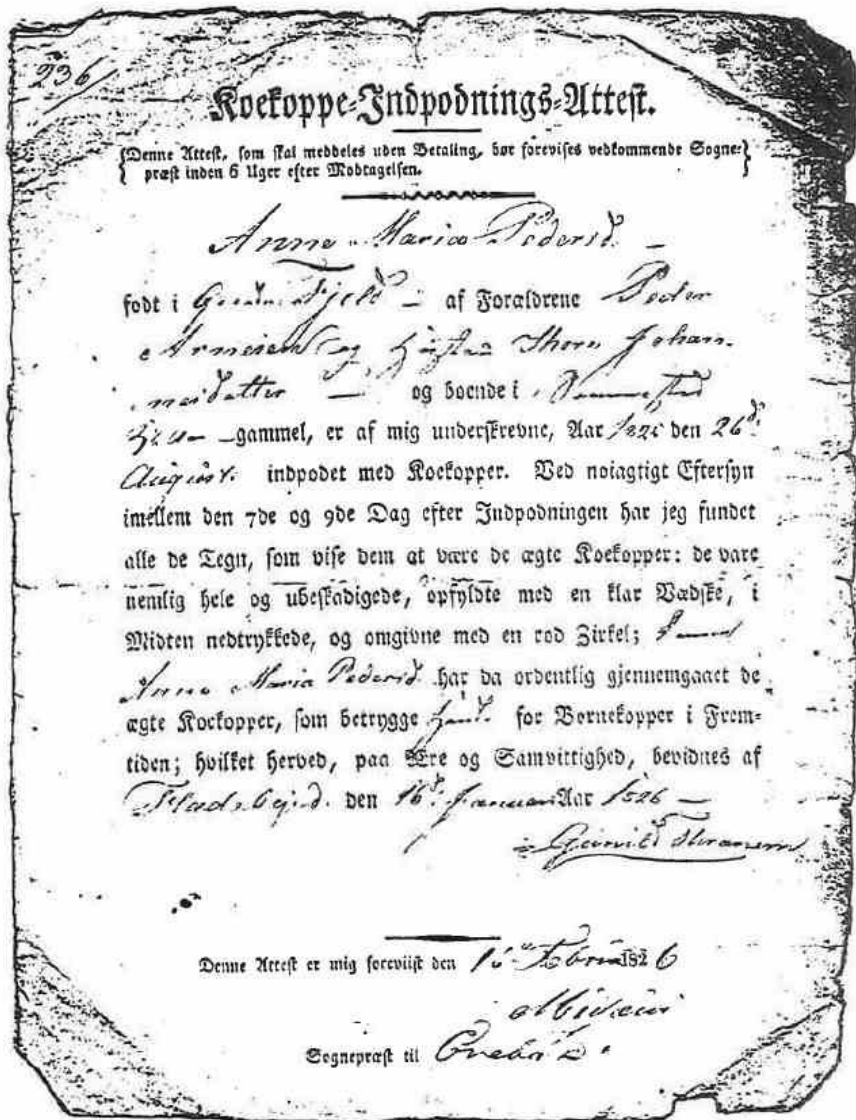
*Gunnar Thransen*

\*

Denne Attest er mig forevist den 16de Februar 1826

*Musæus*

Sognepræst til *Enebak*



Faksimile av Køekoppe-Attesten

Vaksinasjonen begynte i 1913, og ble utført av legene og prestene. Som vi ser av ovenstående attest, er den forevist sogneprest Musæus (Carl Fredrik Musæus var sogneprest i Enebakk fra 1820 til 1929). Attesten var ferdig trykket, med plass til å fylle ut navn og adresse for hånd. I 1850 var Enebakk fri for epidemier : "Ingen børnekopper" heter det i gamle skrifter.

Etter hvert ble en klar over viktigheten av å forebygge også smittsomme sykdommer. Med utgangspunkt i den før nevnte sunnhetsloven, vedtok Sundhedskommissionene i Follo disse forordningene:

**TIL FORHINDRING AF SMITTSOMME SYGDOMMES  
UDBREDELSE ER AF SAMTLIGE SUNDHEDSKOMMISSIONER I  
FOLLO LÆGEDISTRIKT FASTSAT NEDENSTAAENDE  
FORHOLDSREGLER TIL IAGTTAGELSE:**

1. Enhver Husbond eller Huseier skal ifølge Lov af 16de Mai 1860 § 14, saasnart han mærker i sin Kreds, at en Sygdom udbreder sig til Flere og derhos viser sig at være af en ondartet Beskaffenhed, derom gjøre Anmeldelse til Distriktslægen. Saadan Anmeldelse bør ske snarest muligt og kan ogsaa gjøres til Sundhedskommissionens nærmest boende Medlem eller Tilsynsmand, som strax skriftlig skal underrette Distriktslægen derom.
2. De Syge skulle strax holdes saavidt mulig afsondrede. De maa ikke ligge i Seng sammen med Friske og, hvor særskilt Værelse paa nogen Maade kan have, heller ikke i Værelse med Friske. Ingen Uvedkommende maa tilstedes Adgang til de Syge, og i det Hele skal alt unødigt Samkvem med de smittede Huse søges undgaet.
3. De Syges Udtømmelser, samt hvad der opspyttes, maa ikke kastes i den almindelige Affaldsdyng, men opsamles i Kar, der til en Fjerdedel er fyldt med stærk Jernvitriolopløsning, og henbringes til et afsides i Jorden gravet dybd Hul og dækkes med Jord for hver Gang. Det maa nøie paasees, at det ikke ved Vanding eller Regnskyl kan komme ned i Brønd eller Bæk, hvorfra Drikkevand til Husbrug eller Kreaturer tages. Paa Stedet sættes et Mærke, som bør blive staaende i nogle Aar.



4. Opsættelige Forsamlinger af Mennesker, saasom religiøse Samlinger, Skoler, Auktioner og Lignende maa ikke holdes paa de Gaarde, hvor Sygdommen hersker. Fra de smittede Huse maa heller ikke Beboerne indfinne sig til deslige Samlinger eller gaa ind i fremmede Huse (cfr. Kriminalloven 13 Kap. § 4).
5. Familier eller enkelte Personer maa ikke indflytte eller udflytte fra smittet Hus uden Sundhedskommissionens Tilladelse.
6. I de smittede Huse maa Beboerne holde deres Legemer og Gangklæder rene; Bærelserne maa jævnlig vadskes og udskiftes og renses efter Distriktlægens Bestemmelse. Melk, Madvarer, Seng- eller Gangklæder maa ikke opbevares i samme Værelse, hvor de Syge ligge. Madrester fra Sygeværelset maa ikke gives Husdyrene, navnlig Hunde, Katte eller Høns eller paa anden Maade anvendes. Forsigtighed paabydes ligeoverfor Husdyr, som ere tilvante at opholde sig i Huset, da Sygdommen ved disse lettelig kan overføres ogsaa til Andre udenfor Huset. Hvor der kan opstaa Mistanke om Diphtherit, maa man med et Skeskaft nedtrykke Tungeroden, for at undersøge, om der i Svælget skulde vise sig hvide Flækker og i saafald strax henvende sig til Læge. Skolelærere paalægges at forespørge, om nogen at Eleverne selv, eller Nogen i deres Hjem kunde antages at lide af herskende epidemisk Sygdom og isaafald forbyde Skolegang og henvise til Lægehjælp.
7. I Værelse, hvor Syge have ligget, ødelægges Smittestoffet paa følgende Maade: Døre og Vinduer lukkes vel til, alle andre Aabninger tilstoppes saa godt som muligt. Samtlige Seng- og Gangklæder ophænges paa Snore, der spændes fra Væg til Væg under Bjælkerne; de øvrige Gjenstande, som skulle renses, opstilles paa Borde og Bænke. Stangsvovel i saadan Mængde, som Distriktlægen forordner, knuses tørt i Stykker af en liden Hasselnøds Størrelse, lægges derpaa ovenpaa Gløder i en Gryde eller glasseret Lerskaal, som sættes i Sand. Derpaa maa Enhver forlade Værelset, som holdes lukket i 6 Timer. Efter den Tids Forløb udluftes Værelset, der kan benyttes efter en Times Forløb. Vadskbare Klædningsstykker koges og vadskes; alt øvrigt udluftes i mindst 3 Døgn.

8. Afgaar nogen Syg ved Døden, skal han begraves snarest muligt. Ligfølget maa ikke være større end høist fornødent for at føre og begrave den Døde; Sørgestuer og Gravøl forbydes.
9. Sundhedskommissionens Medlemmer og Tilsynsmænd skulle paase Overholdelsen af disse Paabud og anmelde Overtrædelse for Kommissionens Ordfører, som er bemyndiget til paa Kommissionens Vegne at besørge Ovretrædelser paatalte.
10. Overtrædelse af ovenanførte Paabud medfører Straf efter Lov af 16de Mai 1860 § 26.

Aas, 15de August 1887.

Paa Sundhedskommissionens Vegne:

J. Fangberg,  
Distriktslæge.

## Til Forhindring af smittomme Sygdommes Udbredelse er af samtlige Sundhedskommissioner i Follo Lægedistrikt fastsat nedenstaaende Forholdsregler til Jagttagelse:

1. Enhver Husbond eller Huseier skal ifølge Lov af 16de Mai 1860 § 14, saasnart han mærker i sin Kreds, at en Sygdom udbreder sig til flere og derhos viser sig at være af en ondartet Bestaaenhed, derom gjøres Anmeldelse til Distriktslægen. Saadan Anmeldelse bør ske snarest muligt og kan ogsaa gjøres til Sundhedskommissionens nærmest boende Medlem eller Tilsynsmænd, som strax skriftlig skal underrette Distriktslægen derom.
2. De Syge skulle strax holdes saavidt mulig afsondrede. De maa ikke ligge i Seng sammen med Friske og, hvor herifra Berørelse paa nogen Maade kan have, heller ikke i Berørelse med Friske. Ingen Vedkommende maa tilstedes Afgang til de Syge, og i det Hele skal alt unødigt Samkvem med de smittede Huse søges undgaaet.
3. De Syges Udtrømmelser, samt hvad der udpyttes, maa ikke kastes i den almindelige Affaldsdyng, men opsamlles i Kar, der til en Fjerdedel er fyldt med stærk Jernvitriolsopløsning, og henbringes til et afstødes i Jorden gravet dybt Hul og dækket med Jord for hver Gang. Det maa nøie paasees, at det ikke ved Vandfyg eller Regnfyg kan komme ned i Bøvd eller Bæk, hvorfra Drifkevand til Husbrug eller Kreaturer tages. Paa Stedet sættes et Mærke, som bør blive staaende i nogle Aar.

*Faksimile av originalen*

## *Jordmoren var meget viktig*

Enebakk hadde en "ueksaminert" jordmor, men håpet å få en "eksaminert". Vaksinasjonsattesten vi gjenga ovenfor fra 1826 var utført av en lege. Men også jordmoren kunne foreta vaksinasjoner. Også derfor var det viktig at hun var "eksaminert". I 1827 utførte *Gunhild Thranem* 212 vaksinasjoner av barn. Hun var Enebakk's første utdannede fødselshjelper, utdannet i Kjøbenhavn ca 1820. Fast ansatt jordmor i Enebakk ble hun i 1830.

## *Jordmorkjøring i gamledager.*

*Historien er fra Enebakk i slutten av 1880-årene, og fortalt av Arnt Juliansen, som da var gårdsgutt på Børter. Den blev opptatt på lydband et par år før han døde på Hobøl gamle hjem omkring 1960. Det er Ulf Oppegaard som har sørget for at den er skrevet ned.*

*Jeg får begynne på begynnelsen, men det blir langt det.*

*Vi reiste fra Børter, det var jeg, han Sveinung, og hu "mor" – og far din. Vi skulle reise til Østre Strøm i Rellingen. Dom skulle reise til Nes på Romerike. Han Sveinung skulle vel op tel ei jente der oppe.*

*Jeg kjørte heim igjen om kvelden. Da jeg kom heim igjen gikk jeg på bassar.*

*Da jeg kom heim igjen etterpå det –var det høgstnettene- klokka var omtrent tøl, og jeg la mig tel å sova. Så kom dom å vekka mig, klokka var sån et.*

*Da måtte jeg ut å kjøre jordmor.*

*Jeg var jo nåkså påseila. Det var han "far" (Christian August Oppegard) som kom å vekka mig. Han var heime alleine han da.*

Hu var med hu Maria au ser du. Je var nåkså påseila, jeg kan ikke si annet.

Men det gikk jo bra. Jeg gikk ned å søla på hesten — jeg tok finscelan og den brone hesten- tellerihesten- og breisalen.

Jeg tok akkorat det jeg ville. Og så fikk jeg på mig den finnemuttan hass, og de lange svære støvla som nådde helt opp.

Det var så liddelig kalt og mye snø. Og jeg kjørte ut til Kapaas dom kalte — fikk med mig henne (jordmoren) og dro av sted. Da jeg reiste fra Børtex sa gammelen — ”har du noe dram da”. Jeg fikk med mig ei halv flaske — ”ta den du”, sa han, — ”den går da med den”.

Han var snill han August ser du — å- snill mann get. Jeg fikk med mig henne og vi kjørte opover — å han flau så fært- han sa det dyrløegen at den fikk jeg ikke sprengt, så jeg klemte på.

Da vi kom på Høltskauen spurte jeg om a' ville ha en dram. Har du det da, sa hu. Hu tok et par goe slurker get. Det var liddelig kalt ser du.

Hu var et baust kvinnfolk. Da jeg kom opover til Børtex svingte jeg ta veien bak laua og opover jorde — Å- det var mye snø — han vølt op i slaen.

Vi skulle til Moen-. Det var a' Jannette og han Jens som skulle ha barn ser du.

Da jeg kom dit ville dom ha mig inn å ita, men det ville ikke jeg. — Jeg ville ikke sitte der å høre på den jammeren, så jeg reiste heim igjen jeg.



*Dette er jordmor Maren Aamodt. Hun kom som jordmor til Enebakk i 1882. Pikenavnet hennes var Johansen Vestersund. Bildet er udatert i Historielagets arkiv, men N.R.As skriver at hun fungerte som distriktsjordmor til sin død i 1918. Jordmorkjøringen som beskrives foran, skjedde på slutten av 1880-tallet. Det vil si at det antakelig var jordmor Maren Aamodt som ble hentet.*





*Bildet har ikke noe med jordmorskjøringen å gjøre. Men utstyret er antakelig noe av det samme, både når det gjelder slede og "finnemutt". Bildet er levert Historielaget av Helene Aarsrud fra Gjevik i Dalefjerdings, men er dessverre uten navn og årstall.*

## SOLTERRASSEN **Ur**

V/KOLBOTN KINO-TLF:66 80 03 33

TA EN TUR  
TIL SOLTERRASSEN UR  
VI HAR KLOKKER TIL FAR OG MOR  
TIL SØSTER OG BROR

P.S HVA MED ET NYTT LIV I DITT GAMLE LOMME UR?



URMAKER MESTER VIDAR HOLSTAD



## ”Hang til drukkenskap”

For en del år tilbage utga Enebakk Historielag noen gamle numre av ”Budstikken”, som var et ”Ugeblad af statistisk oekonomisk Indhold”. Temaet vi gjengir nedenfor har ogsaa noe med helse å gjøre. Bladet er gitt ut i 1814.

# Budstikken.

*Et Ugeblad af statistisk oekonomisk Indhold.*

*Første Aargang*

*1817.*

*No. 5 og 6.*

*Mandag 16. Juni.*

\*

## Statistiske Efterretninger.

Efterretninger om Enebak Præstegjeld paa nedre Romerige, meddelte af I. Aars, Sognepræst sammesteds.

Blandt de flere Onder, som de idelige Drivter have forvoldt og forvolde dette Sogn, er det Hang til Drukkenskap, som derved udbredes, sikkerlig ikke et af de mindste. Allerede som Børn paa 12 a 13 Aar, maae de Unge, som Kjoredrenge, følge Plankelæssene til Christiania. Ved slet Selskab og Forførelse fordærves de her paa Legeme og Sjel, og udbrede siden Smitten i Sognet; saare dyret kjøbes saaledes den Pengegevinst, som Drivterne forskaffe dette Præstegjeld.

# B u d s t i k k e n .

Et Ugeblad af statistisk oekonomisk Indhold.

*Første Aargang*

*1817.*

## Legdsgården og de gamle

Kommunen hadde også et ansvar for å ta seg av de eldre, og da særlig de som ikke hadde familie. I 1882 kjøpte kommunen gården Ubberud til aldersbolig. Ved innvielsen av det "nye" syke- og pleiehjemmet på Kopås i 1979, pekte Håkon Heiaas på at tross Ubberuds mangler, betydde kjøpet et veldig sosialt framskritt. Tidligere hadde de "gamle og skrøpelige" måttet klare seg som best de kunne. Mange hadde ikke annet å ty til en å tigge. Håkon Heiaas overrakte på vegne av Historielaget instruksen for bestyreren på Ubberud i glass og ramme til den nye institusjonen. Vi gjengir instruksen her. Den forteller mye om forholdene den gangen.

### Instrux

for

### Bestyreren ved Lægdsgaardens Ubberud.

- a. Bestyreren har efter Tilsynskommissionens Bestemmelse at forestaa og besøge Gaardens Drift i det Hele, samt sørge for, at alt Gaardsarbeide saavidt mulig udføres i rette Tid og paa fordelaktigste Maade og dertil benytte Anstaltens Lemmer saa meget som muligt.
- b. At vaage over, at enhver Forskrift til Fremme af Orden og Sædelighed inden Anstalten overholdes, i hvilken Henseende han har en Husbonds Myndighed.

### Instrux

for

### Bestyreren ved Lægdsgaardens Ubberud

- a. Bestyreren har efter Tilsynskommissionens Bestemmelse at forestaa og besøge Gaardens Drift i det Hele, samt sørge for, at alt Gaardsarbeide saavidt mulig udføres i rette Tid og paa fordelaktigste Maade og dertil benytte Anstaltens Lemmer saa meget som muligt.
- b. At vaage over, at enhver Forskrift til Fremme af Orden og Sædelighed inden Anstalten overholdes, i hvilken Henseende han har en Husbonds Myndighed.
- c. Bestyreren besørger ved Bestyrerinden og ved at benytte Lemmerne, alt hvad der angaar Anstaltens Økonomi og Lemmernes Bespisning; i hvilken Henseende han vaager over streng Orden og Sparsomhed.

- d. Bestyreren paaser, at Lemmerne staa op og gaa til Hvile til bestemte Tider, -for Tiden Kl. 6 Morgen og 9 Aften.
- e. Bestyreren paaser, at ingen forlader Anstalten eller gaar du i Bygden uden hans Tilladelse.
- f. Bestyreren har noiagtig Tilsyn med, at Ild og Lys benyttes med Varsomhed.
- g. Bestyreren paaser, at Værelser og Arbejdsrum holdes renlige, udluftes og ikke opvarmes for meget.
- h. Bestyreren har at omgaaes Lemmerne, vel med Alvor, men dog med Blidhed, ligesom med al mulig Varsomhed og Opmerksomhed paa sig selv. Med Hensyn til Børnene, har han en Faders Rettigheder og Pligter.
- i. Bestyreren begynder i Almindelighed Dagen og ender den med Bøn, ligesom han hver Søn- og Helligdag holder Husandagt for Lemmerne.
- k. Bestyreren har i enhver Henseende at rette sig efter Tilsynskommissionens Forskrifter og Bestemmelser og bør han altid have et vaagent Oie for Alt, som kan fremme Anstaltens Tarv og Bedste.
- l. Bestyreren fører nøiagtig Opsyn og Regnskab over alt som haves paa Anstalten af Husdyr, Gaardsredskaber, Inventarier, Lemmernes Klæder, Materialer til industrielle Arbejder og det dertil anskaffede Verktøi.
- m. Bestyreren har efter Samraad med Tilsynskommissionens at besørge Vedligeholdelse af alt, som haves ved Anstalten og tillige paa bedste og hensigtsmæssigste Maade besørge Indkjøb af alt, som tiltrænges til Husholdninger, Lemmernes Beklædning, Materialer og Verktøi til industrielle Arbejder, samt paa bedste og hensigtsmæssigste Maade sørger for at faa solgt alt, som Anstalten kan afse til salgs og tillige over alt dette føre nøiagtigt Regnskab. Samtlige Regnskaber aflægges ved Aarets Udgang.
- n. Han er opmærksom paa, at de Lemmer, som ere syge, erholde, naar de ønske det, geistlig Bistand.
- o. Naar noget maatte indtræffe, som kunde være af Interesse for Tilsynskommissionen at vide, bør saavidt ufortøvet meldes.

Den 27de December 1882.  
Enebaks Fattigkommission.

Punkt C i instruksen beskriver hvordan "Bestyreren ved bestyrerinden" skal benytte "Lemmerne, alt hvad der angaar Anstaltens Okonomi og Lemmernes Bespising". Hvordan var bespisingen? Nedenfor gjengir vi et utdrag fra Romerike Historielags Årbok for 1992. Historien er fra en fattiggård i Skedsmo i 1905. Forholdene varierte antakelig ikke mye fra kommune til kommune.

## Livet på Fattiggården

*Ved Hans M. Faller*

Fra en minnebok skrevet av signaturen I.K. De minnene som tas med her, er fra åra omkring 1905.

«Ja, jeg får vel kanskje begynne med den gangen jeg var kokke på gamle Skedsmo Prestegård. Den gang var det gamlehjem der eller som det ble kalt den gangen, Skedsmo Fattiggård. Jeg var der i 3 år, men visste ikke at gården het Huseby for det ble aldri nevnt.

Først vil jeg fortelle hva slags mat vi hadde. For folk ville jo gjerne ha det til at det var dårlig kost. Det kom kanskje av at det var fast mat hver dag, men det var kraftig og god mat.

Mandag hadde vi søtsuppe og spekesild. Tirsdag var det suppe, kjøtt og flesk. Det var poteter til hver dag. Vi laget suppa av to store bøtter kjøtt og flesk og tok av to såer med suppe som ble satt i iskum i kjelleren, så vi fikk suppe til tre dager.

Onsdag var det melkegrøt og oppstekt kjøtt og flesk fra tirsdag.

Torsdag suppe og vafler eller noe påsmurt for den dagen var det bake-dag, og da måtte vi ha noe lettvin. Vi jentene bakte 100 brød hver torsdag. Men for det meste måtte vi gå til butikken etter en sekk brød den dagen vi bakte, for da var det ikke noe igjen av baksten fra uken før.

Fredag var det flesk og helgrynsvelling.

Lørdag lapskaus og oppvarmet suppe.

Søndag risengryngrøt med melk til.



## Helse og folketro

Vi starter med tenner, tannpine og folketro (også omtalt i Ign nr. 1 1999)

---

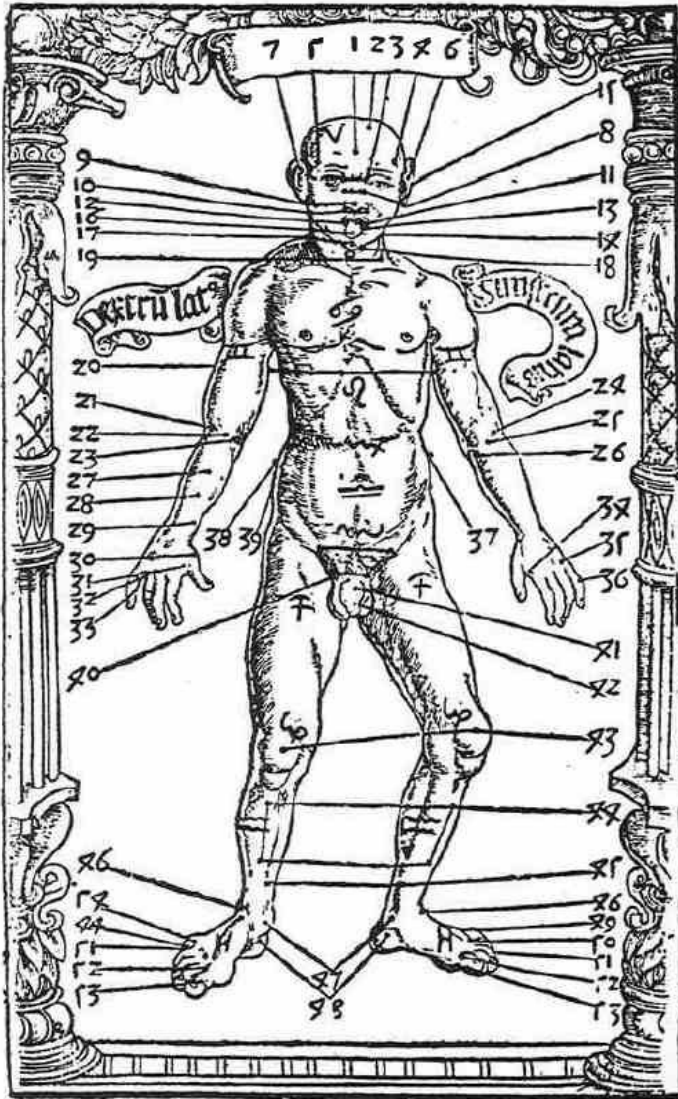
### *OM TENNER, FOLKETRO – OG BLODIGLER-MOT TANNVERK*

Tannverken var plagsom i gamle dager, før fluor og regelmessig tannpuss og tannettersyn. Forskjellige råd og midler ble brukt; alt fra glødende strikkepinner i høltanna og årelating, til urter og tobakk. *Karl Anton Kjensli* forteller fra Stranda i 1880-åra om Julia Grinda som bodde i ei stue i nærheten av Øgarda. Julia var ei allsidig dame som tok arbeid rundt på gårdene ved siden av stell av sine egne to kuer.

Hun kurerte også tannverk. På kjøkkenhylla hadde hun stående ei glassflaske med to blodigler. Både store og små med tannverk eller tannbyll kom for å bli kurert. *Karl Anton Kjensli* var hos Julia flere ganger og fikk satt ei blodigle på tannkjøttet. Igla sugde seg full av blod. Julia tok så igla og rullet den i ei skål med salt og fikk blodet ut. Igla var klar for neste byll. "Tannverken var borte, og glad var jeg" forteller *Kjensli*. Ideen var selvsagt at igla skulle suge ut betennelsen og det ureine blodet. Metoden er kjent over hele landet. Det fortelles at i Fet var ei "iglekone" i sving så seint som i 1914 (*Kai Hundstadbråten: Tenner og tannverk i norsk folketro*).

*N.R. Aas* forteller i sin bygdebok fra 1927 om en annen tannskikk i Enebakk. Ved tannfelling ble tanna kastet på varmen samtidig som en sa "Mus, mus, gi meg att ei beintand for ei gulltand". Aas kaller denne skikken for eiendommelig for Enebakk. Men i *Hundstadbråtens* bok om tenner og tannverk i norsk folketro, fortelles det at dette nok var vanlig flere steder. Dette var en slags "ofring" som skulle sikre at barnet både fikk nye sterke tenner, og at det gikk barnet godt. At musa ble påkalt i en slik sammenheng, forklares med at musa som var et vanlig dyr i de fleste hus den gangen, nærmest ble sett på som en inkarnasjon av husvetten. Ilden ble sett på som menneskets store under. Tanna ble kastet på varmen, og ofring til ilden er velkjent.

# Simulacrū Humani Corporis.



„Äreman“ fra middelalderen.

Merkens på kroppen svarer til stjernebildenes, tallene til åreløsteden.

Årelating var en metode som ble brukt for å helbrede. Denne "Äremanen" er fra middelalderen, der en kopler årelatingsstedene til stjernebildene (fra "Lægekunstens Blomst" av Dr.med. I Reichborn-Kjenenrud)

## Årelating

*Igler ble brukt til å fjerne "ureint" blod, med håp om helbredelse. Årelating er et inngrep som i gamle dager ble foretatt både av leger og andre. Vi tar med noen sitater om årelating fra de såkalte "Salernos helsedikt". Disse ble opprinnelig skrevet på latin ca. år 1300 e.Kr. ved en medisinsk skole i Salerno (som ligger på vestkysten av Italia). De er oversatt til norsk av Dr.med. I.Reichborn-Kjennerud, og gjengitt i boka Legekunstens blomst.*

### Årelating i forhold til månens dager

Når åren lates den syvende dag | allting går godt, i sitt rette lag.  
Den femte det skader dig, og du vil finne | det øker ditt sinne.  
Årelat ikke den niende heller | da livet det gjelder.  
Også den tiende dag er en fare | Om åren da tømmes, angrer du bare.  
Den femtende dagen er gunstig som få | og da kan du gjerne la blodet gå.  
Den fireogtyvende bryt over tvert | årelat ikke hvis livet er kjært.  
Den femogtyvende mange vil falle | for årens tømning, men ikke alle.  
Før femte må månens forhold du kjenne | og når femogtyvende vel er til ende.  
Men når den rette tiden er gått | og månen tar til eller minker så smått,  
da er det best at blodet bevares | så kreftene spares,  
da årelating er vågelig ferd | la den være hvis livet har mer noget verd.  
Det går ikke godt | hvis åren blir slått | før månen femte dagen har nådd.

Årelat ikke ved fullmånens skjær | det skjønner enhver.  
Heller ikke når nyet er tendt | den søken er kjent.  
Nei, sett da heller et koppehorn på | om slikt er å få.  
Men husk, gjør ikke for meget a' det | for blodets tømning kan også skade.  
Alle ens lemmer, hver legemets egn | har jo på himlen sitt styrende tegn.'  
Og det er et gode | Tyren har halsen, to Tvillinger armene, Væren har hodet,  
Krepsen har bryst og rygg i sin makt | Jomfruen holder for tarmene vakt,  
Skytteren begge benene styrer, Skorpionen livmoren, Vekten to nyrer,  
Vannmann leggene, Fiskene føttene, men Stenbukken rår især | over begge knær.

### Forsiktig regime ved årelating

Spar elskov den dagen åren er latt | og sov ikke inn selv om du er matt.  
Ingen stri diskusjon, ta en hyggelig prat | og spis moderat.  
Drikk også med måte. Ei øinene tåler | det skarpe lys og de skinnende stråler.  
Andre og tredje dag blir det verre | men så kommer fjerde:  
Da kan med glede du livslysten vise | da kan du elske og drikke og spise.  
Men også da gjelder en viss moderering | i all slags servering.  
Nu kommer de goder du siden kan få | men slikt skjønner munkene ikke sig på.

### De årer en helst bør tømme

I albuekriken, i begge jeg mener | der går det fire forskjellige vener.  
 I hendene har salvatella sitt sete | jeg tenker du vet det.  
 Så har vi de tre som en finner på bena | poplitea, sciatica, vena saphena.  
 Alle er grener av samme åre | som viser sig lengere oppe på låret.  
 Under tungen ranina. To andre fører | blodstrømmens løp bakom begge ører.  
 Men lates ranina eller en av de siste | vil livet du miste.

### Å bedømme blodet

Merk disse linjer og lær alle prøver | en alltid behøver,  
 når du eller andre vil ha bedømt | det blod som er tømt:  
 Lær årenes antall og navn komplett | så du husker det rett | det er ikke lett.  
 Og når du den sykes blod har sett | finn ut om det er godt eller slett.  
 Gransk nøie dets lukt, dets farge og smak | skummet er også en viktig sak.  
 Om det er sprekker | som lekker | hold øie med alt | som kan være galt.

### Levemåte efter årelating

Vil du være helt sikker | spis første dag mindre enn det du drikker.  
 Bruk andre dagen omvendt taktikk | litt omskifte er jo som regel god skikk.  
 Ta tredje dag likt; i det hele tatt | er den viktig for dig når åren er latt.  
 Jeg håper også du har det vett | å la første dags kost være sparsom og lett.  
 Da kan du ta, om du vil | av suppen en slurk med en brødbete til.  
 En velkøkt kylling kan gjøre dig godt | når åren er slått.  
 Også spisskum, ingefær og litt god vin | er ren medisin.  
 Skal du ha noget mere | er grøt av de retter som du kan probere.  
 Av mat som smaker | er dessuten kylling med innbakte saker,  
 da geit | som er feit | også ungsau kokt, er godt som du veit.  
 Om kjøtt skal det sis | at ferskt må det være, når du spiser gris  
 og nyss tømte blodet | Også høns og kylling og bønner er gode.  
 Egg som er bløtkokt, passer dig rett | vin som er søt og dessuten lett.  
 Drikk til din mat | øllet helt utgjært, vel lagret på fat.  
 Men med frukt vær varsom | Eplene kokes, med pærer vær sparsom.  
 Som du vet ifra før | nyt ikke melk, ikke ost eller smør,  
 hold dig helt ifra kål | Av den får du opkast i fulleste mål.

## *Fra fotoarkivet*

*Her kommer en serie bilder med vintermotiv. Vi starter med to bilder av de fantastiske snø- og isformasjoner som kunne danne seg når det var lekkasjer fra turbinrøret til Bøter Kraftverk i Enebakkdalen. Bildene er tatt av Eivind Mellum fra Dalefjeringen.*





*Her er Ingeborg Randem "på ski". Som vi ser er det et atelierbilde, tatt foran en stor skjerm med vintermotiv...*



*...og her er Karen Randem, med staver og i en litt annen vinkel. Fotografen heter Bautler i Christiania, og årstallet er oppgitt til ca. 1900.*



*Bildet overst viser Thor Stand, Kirkebygda, i et praktfullt hopp (1928). Nederst ser vi Nils Gystad fra Ytre Enebakke i klassisk positur (Midtstubakken i 1938).*



# Strømsborg & Enersen A.s



EL. INSTALLASJON

1912 ENEBAKK - TLF.: **92 64 63 00**

*Alt i elektrisk*

**E elfag**



RØRLEGGERFIRMA

**ERIK KJELGÅRD**

1914 YTRE ENEBAKK

TLF: 64 92 46 39

**ALT ARBEID I VVS UTFØRES**

**LEVERANDØR AV THERMIA VARMEPUMPER.**

-fagkunnskap gir trygghet.



BYGG- OG TØMMERMESTER

**Per-Erik Østlie a.s**

1914 YTRE ENEBAKK - Telefon: 64 92 39 39

KONTORADRESSE: VÅGSENTERET  
 POSTADRESSE: POSTBOKS 132  
 1914 YTRE ENEBAKK  
 TELEFON: 64 92 39 39  
 TELEFAX: 64 92 39 30

TITTEL: IGN  
ISSN: 1501-4479  
UTGIVER: Enebakk Historielag  
BLADETS ADRESSE: Flisby'n Forlag  
Håkon Tysdal  
Blomsterveien 24 B  
2005 Rælingen  
Tlf./faks: 63 83 22 73  
TRYKK: Bjørn Bunes Trykk as  
Sweigaardsgt. 34, Oslo  
UTGIVELSER PER ÅR: 4

## ENEBAKK HISTORIELAG

### STYRET 2000

Leder: Bjørn Martinsen, Dalefjordingen  
tlf. 64 92 60 47

Nestleder/kasserer: Åse Killerud, Dalefjordingen  
tlf. 64 92 62 39

Sekretær: Oddvar Wennevold, Hammeren tlf. 64 92 60 46  
Styremedlemmer: Viggo Thorshov, Hammeren tlf. 64 92 60 22  
Jon Gunnar Weng, Kirkebygda tlf. 64 92 71 49  
Anne Marie Holtet, Ytre Enebakk tlf. 64 92 47 07  
Rune Bratfoss Ytre Enebakk tlf. 64 92 49 18  
Varamedlem: Johan Ellingsen, Flateby tlf. 64 92 80 52

### BYGDETUNUTVALGET

Åse Killerud, Bjørn Martinsen, Odd Guslund, Harald Apalnes, Inger  
Anne Steffensen, Christian Brevig, varamedlem Randi Rustad Solberg

*Bli medlem !*

*Ta kontakt med en i styret*