Solblink.

Tidsskrift for naturlig Livsførelse.

Nr. 6. | December. | 1907.

Jul.

Lysenes, Gavernes, Fredens og Forsonlighedens Fest er atter inde. Som en gammel Ven kommer denne Fest paa bestemt Tid igen; langsomt og umærkeligt for hvert Aar har dog Vennen tildels forandret Udseende, saa han næppe er til at kende igen, ikke engang i det korte Spand af Tid, ens egen Erindring rækker, langt mindre, naar vi skuer tilbage i længst henfarne Dages Mørke. Gamle Tiders Juleskikke ere alle formede af Trangen til i det mindste én Gang om Aaret at leve Livet, som det altid burde leves, i Samdrægtighed og Fred. Naar man i det 16de Aarhundrede satte et Krus Øl, Kager og Julegrød ud til de gamle, ærværdige Egetræer oppe paa Gaardene i Norge, naar man i Juletiden ikke maatte lukke nogen Dør i Laas, ikke dække af Bordet, ikke lade nogen Stodder gaa ud af Huset, inden han var godt forplejet, naar man i den Tid skulde holde Fred ogsaa med sine værste Fjender, med Bjørn og Ulv, med Rotter og Mus, naar en Voldsomhed, begaaet i Julefredens Tid, betragtedes som en dobbelt Forbrydelse, naar alle Husets Beboere i den Tid sov paa Gulvet i Storstuen i Julehalmen, naar Lænkehunden løstes og kom ind i Stuen som god Kammerat, naar Husmoderen og Husfaderen stod op Julemorgen og opvartede Husets Folk med varm Morgendrik, naar man ikke kunde nænne, at nogen i den Tid skulde føle sig ene og forladt, naar man oppe i de smaalandske Skovbygder nøje passede paa, at at alles Sko i Julenætterne stod ganske tæt sammen, for at ikke

Kiv, Ufred og Uenighed skulde opstaa i Huset i det følgende Aar, naar man sendte en Drik som Tegn paa, at man ønskede at leve i Fred og god Forstaaelse med sin Nabo, — saa er alt dette et Udslag af en dyb, inderlig, maaske ikke fuldt bevidst Trang til at føle Lykken ved at kunde udfylde Kløften imellem Menneskene. Det er de Rige og Lykkeliges Trang til at gøre en lille Afbetaling paa Gælden til de Fattige og Lidende, det er Menneskets dybest liggende gode Instinkter, som i disse faa Dage af Aaret træder frem og kræver Retfærd for alle.

I Tider, hvor det daglige Liv leves under besværlige Former, bliver Trangen til Glædesfester kraftigst; jo mørkere Hverdagsliv, des lysere Fester.

Naar den nordiske Midvinters længste Nat har bredt sit tunge Mørke over den slumrende Jord, hvorefter Solen begynder sin Sejrsfærd imod de lyse Sommernætter, da gribes Menneskesindet af Festglæde, og Julen er vorden en straalende Lysfest. Jo tungere Mørke, des større Længsel efter Lys. I Mørket huserede de onde Magter, de maatte forjages med Lys. Overalt, i Stald og Udhus, i Køkken og Storstue straaler der i Julefredens Dage og Nætter af Lys; Solvtøjet skal beskinnes af de hellige Julelys, for at der skal komme Lykke til Huset, og Gangklæderne skal belyses, at de kan bæres med Held og Sundhed. Blus paa Vejene under Færden til Gudstjenesten Juleaften drager hen imod Kirken og samles i Glædesild paa Kirkebakken. Inde i Gudshuset tænder hver sit Lys, saa der tindrer i hver Krog. Fra Hedenold af har denne Lysfest været fejret i Norden og med klog Betænksomhed knyttede Præsterne Kirkefesten netop til den kæreste af Folkets Aarsfester, — deraf den naive Sammenblanding af hedenske og kristne Forestillinger. Tiderne skifte — Festskikkene ligesaa. Hvad der engang var udsprunget af en ærlig, velmenende Følelse, udartede og vanskabtes. De gode gamle enfoldige Skikke, som en Gang havde samlet troskyldige Mennesker i en Samdrægtighedsfølelse, overgik til Svir, Udskejelse, Drikkeri og Fraadseri. Tanken om al den gode Mad og Drikke, som vankede i Julen, satte alt andet i Baggrunden, Menneskelighedsfølelsen, Glæden ved Lysets Sejr over Mørket, Tanken paa det lille Frelserbarn, som skulde paatage sig alles Synder — alt opslugtes af den søde Forvent-

ning om Skinker, Pølser, Gaas og Grød, Kager, Øl og Brændevin, og Efteraaret gik med at fylde formuende Huse med saa store Mængder af disse Sager som muligt, og man kappedes om at øve Velgørenhed efter en saa stor Maalestok som muligt i den søde Juletid, for at man med frelst Samvittighed kunde nyde af Livets Glæder i Aarets Løb, imens den fattige Stakkel maatte se til eller med haardt Arbejde hjælpe til at øge Velstanden.

Vor egen Tids Jul er jo for en Masse Mennesker kun en Byrde og en Plage. For Byernes Handlende og Haandværkere er det Aarets brydsomste Tid, ingen Rast eller Ro, Hovedbrud med at finde paa noget, som kan lokke Købere, Arbejde Dag og Nat for at blive færdig med alt, som skal laves, Slid og Slæb saa fortvivlet, at naar Festdagene rinder op, er der kun et Ønske i den dødtrætte Hjærne, og det er Ønsket om Hvile. Og det travle arbejdsfordrende Samfund under kun sine Arbejdsmaskiner at staa stille i to Dage, saa skal der tages fat igen, medens endnu de stakkels Lemmer er stive af Juletravlheden.

I det 16. Aarhundrede havde man jo den Tro, at selve Solen hvilede sig fra Juleaften til den 6. Januar, og i den Tid maatte intet andet løbe rundt, Borsving, Spinderok og Garnvinde skulde staa stille i disse Dage.

Det vilde se mærkeligt ud, hvis alt som i vore Dage løber rundt skulde staa stille i Juletiden, det vilde blive en større Kontrast mellem Hvile og Arbejde end i gamle Dage, men i Virkeligheden vistnok mere paatrængende nødvendig nu end dengang. Og nu straaler alt før Jul i et saa blændende elektisk Lyshav, at det stakkels gamle Juletræ med sine »rigtige« Lys blot vækker Medlidenhed og næppe tænder Lys i noget Barneøje. Og ingen tænker paa i Storbyens Halvskumring, at denne Sol, som kun formaar at kaste en bleg Stribe op ad Stenkolosserne, fra nu af tager Overhaand over Mørket. I vor Tids Storbyer findes intet Soltempel, og dog er der mange Tegn paa, at Soldyrkelsen ikke er glemt. Alt større og større bliver deres Tal, som i Aand og Sandhed søger opad og fremad. De stræber efter ædlere og finere Former for Livsforelsen end blot at tilfredsstille de groveste Sansers Lystfordringer. Naar Overbevisningen om, at Livets Lykke ikke beror paa Masseophobning af

Gods og Guld, at Velvære og Sundhed ikke beror paa Massetilførsel til Legemet af Mad og Drikke, da vil Menneskebørnene vinde tilbage den tabte Sindsligevægt, den tabte Livsglæde. Naar det staar klart for os, at vi let og sikkert kan fremskaffe vore Livsfornødenheder direkte af Jorden uden at gaa lange bekostelige Omveje, uden at begaa Voldshandlinger imod bevidste Væsener med beslægtet Skabning, som os selv, da vil vi faa Tid igen til at standse Maskineriet en Tid, holde Hvil og tænde Glædesblus til Ære for den sejrende Sol. Og der bliver Lejlighed for alle at være med, der kommer ikke til at staa et lille Faatal af Begunstigede, som i Festtiden end yderligere øger sin Beholdning af Goder med at skænke af sit Overflod til alle de mange, der begærligt strækker Hænderne ud efter en Smule Velvære.

Naar det engang bliver klart for os, at Arbejdet med at frugtbargøre og forskønne den Plet, hvorpaa vi lever, med at højne og forædle os selv og andre, med at fremelske saa sunde Livsbetingelser, at Savn og Nød ikke kan trives, da bliver det muligt at leve uden Splid og Kiv, uden Frygt for, at det ene Menneske, skal slaa ubarmhjertigt ned, hvad det andet med Glæde har bygget op, da kan man atter lytte til og følge de dybeste Røster i ens Indre, som først gav Ophav til alle de gamle, fromme Juleskikke.

Det Hjerteønske, som fik sit Udtryk i den gamle Folkevise:

Nu er det Jul igen!
Og Julen varer ved til Paaske!

eller det gamle Ordsprog:

Det var ikke at laste,
At Julen vilde vare til Faste!

vilde da blive en paatagelig Virkelighed i Stedet for kun et fromt Ønske.

De fleste attraar ikke blot »Julefred«, men Fred hele Aaret rundt, og de, som kraftigst ruster sig til Kamp, siger jo, at de gør det for at bevare Freden. Hvis vi derfor alle efter bedste Evner søgte at fremmane gamle sunde Tiders Julestemning, lutret fra Tilbagegangstidernes forvirrede Udskejelser, da vilde Vintertidens Lysfest blive den jublende Slutningsfanfare efter Aarsarbejdets roligt henrundne Festdage.

I glad Vished om, at vore Læsere deler disse Meninger, beder vi dem modtage et gammelt Juleønske som lyder:

Glædelig Jul, Hilsen og Sundhed og alt, hvad som kært er!

Vegetarisk Julemaaltid.

Naar Gris eller Gaas ej til Julen maa haves,
Hvorledes skal Julemaaden saa laves?
Til Forret en liden Tallerken med Ris,
Hvori Mandlen ej savnes, naturligvis;
Til Efterret Rødkaal, Kartofler og Sauce,
Lidt Linsesteg i Stedet for Gaas,
En Appelsinfromage og en Skaal med Frugt,
Og Bordet er baade lækkert og smukt;
Saa holder man Jul som aldrig før
Og véd, at af den Mad man aldrig dø'r.

Helga Breckwoldt.

Kampen for Livet.

Af Kommunelæge *Mich. Larsen.*

Lad os et Øjeblik tænke os ude paa Landet en stille Sommeraften.

Fra Præstegaardshavens Høj nær Vejen, hvorfra Blikket kan sænke sig i den gyldne, vesterhimmels Uendelighed, eller strejfe milevidt ud over Bondelandet, lyder tostemmigt den skønne Aftensang: »Fred hviler over Land og By«, og giver Udtryk for netop det, enhver i dette Øjeblik vilde føle, at her var al Kamp og Uro borte.

Og dog er det kun for de ubevæbnede Sanser, at det synes, som om Naturen var i Hvile, thi i Jorden, i Vandet, i Luften, overalt kan findes et mylrende Liv af ganske smaa levende Væsener, der vel omtrent ser ud, som de gjorde, da det organiske Liv tog sin Begyndelse her paa Jorden, og blandt dem raser en Kamp, Kampen for Livet i sin vildeste og mest ubarmhjertige Form. Blandt disse levende Væsener, de encellede Organismer er Feltraabet kun det: at æde eller blive ædt. Men vort Øre hører ikke Stridens Larm, kun vort Øje kan ved Miskroskopets Hjælp se noget af, hvad der gaar for sig og slutte sig til Resten.

Og hvad kan man da faa at se? Levende Væsener af højst forskellig Form, mange kun synlige ved stærk Forstørrelse, der ligesom vi fødes, vokser, trives, kæmper, forplanter sig og forgaar, men under deres korte Levetid aabenbarer, at Livsvilkaarene er saa omtrent de samme som for os: Sol, Lys, Luft, Vand, Bevægelse, Hvile og Næring; og vi træffer ogsaa hos dem, som hos os selv, Evne til at afpasse sig efter Naturbetingelserne, undvige det altfor stærke Maal af Lys, Varme, Kulde o. s. v. og med Evne til at vælge Næringen af den rette Art og Mængde.

I Urtiden maa da Udviklin-

gens Lov have medført, at de af disse Organismer, som havde mest Udviklingsmulighed, sluttede sig sammen i stadigt større Celleforbund, i en Uendelighed af forskellige Typer, repræsenterende de forskellige Dyre- og Plantearter, og gennem Millioner af Aar skrider Udviklingen frem, indtil den højeste Type af alle Mennesket fremtræder.

Ved de enkelte Cellers Sammenslutning til stedse højere Dyreformer naas det samme, som vi kender fra Menneskets Historie med Sammenslutning i Familie, Stamme, Folk: de enkelte Individer behøver ikke mere at paatage sig alle Funktioner, gruppevis overtager Cellerne den ene eller anden Funktion, Arbejdet bliver ved saadan Deling saa meget bedre udført.

Men den aller største Betydning har denne Sammenslutning dog derved, at der dannes et fælles Forsvar mod Angrebene fra de encellede Organismer, der nu faar den betydningsfulde Rolle i Naturen, som Saprofyter, Ligædere, at sønderdele de højere Organismer efter Døden, opløse dem i deres Grundbestanddele og derved overgive dem til det evige Kredsløb.

Men ogsaa ligeoverfor Overmaal af Naturomgivelsernes Indvirkning: Varme, Kulde, Væde, Sol, Lys, Vind og Vejr, Næringens Beskaffenhed o. s. v., bliver Cellernes Sammenslutning af stor Betydning i Kampen for Livet, som vi skulle se, naar vi højere undersøger alle de Forsvarsmidler, hvormed Naturen udstyrer de højeste Organismer, særligt dem, der naturligt mest interesserer os: Mennesket.

Der staar i en gammel Salme, de ofte citerede Ord: »Jeg gaar i Fare, hvor jeg gaar,« og sikkert er disse Ord sørgeligt sande for de aller fleste Menneskers Vedkommende, men behøver ikke at være det. Selvfølgeligt er vi udsatte for Ulykkestilfælde af alle Slags, men er vore Sanser i nogenlunde tilbørlig Orden, er den Fare, — som Statistiken viser, — ikke saa overhængende endda undtagen i enkelte Arbejdsfag. Værre er det med Sygdomme, som i Almindelighed ogsaa betragtes som en Slags Ulykkestilfælde, ialfald er de fleste Mennesker ret fatalistisk stemt overfor dem og siger: »Skal man blive syg, saa kommer Sygdommen, hvad vi saa gør«. Men dette er ganske fejlagtigt og beror paa en fuldkommen Misforstaaelse af, hvad Sygdom betyder for Organismen, en Misforstaaelse, der dog gan-

ske deles af den herskende Lægevidenskab.

I det følgende skal nu gives en Oversigt over Organismens Forsvarsmidler i Kampen for Livet, og Begrebet Sygdom vil da forhaabentlig komme til at staa i et helt andet og bedre Lys, end det man er vant til.

Menneskeorganismen saavel som enhver anden Organisme kan betragtes som en Fæstning, der hele Livet igennem er udsat for uophørlige Angreb af talløse Fjender. De Forsvarsmidler, der staar til vor Raadighed, har Organismen med Naturnodvendighed udviklet fra Slægt til Slægt gennem Millioner af Aar, og at de er de bedst mulige, er sandsynligt, thi ifølge Udviklingens Lov sejrer i Livskampen altid det, der viser sig mest hensigtsmæssigt til Livets Bevarelse. Ligesom man ved en Fæstning taler om 1ste, 2den og 3die Forsvarslinje, saaledes kan vi ogsaa her gruppere Forsvarsmidlerne i 3 Grupper.

I første Linje bliver Forsvaret da rettet mod selve Naturbetingelserne for Liv og Sundhed, for saa vidt disse ikke har det rette Maal, endvidere mod de forskellige ydre Ulykkestilfælde. Først og fremmest maa da nævnes de *5 Sanser*.

Saalænge Mennesket i Ordets egentligste Forstand er ved sine fulde fem, er Faren for Ulykkestilfælde minimal, men vore Sanser tjener forskellige Formaal. Enhver ved jo, at Præmien for Livsforsikring i Almindelighed og Ulykkesforsikring i Særdeleshed afhænger i høj Grad af vort Syn og Hørelse; ved Mangler i disse to Sanser er man betydelig mere udsat for Fabriks- og Gadeulykker. *Lugtesansen* garanterer mod daarlig Luft. *Lugt- og Smagsansen* i Forening mod fejlagtig Næring; det er Næringens Kvalitet, der saaledes sikres, Kvantiteten garanteres ved *Mæthedsfølelsen*, medens *Sultfølelsen* bestemmer om det overhovedet skal tilføres Næring. Sikringen af Fødens Kvalitet og Kvantitet overgaar i Betydning næsten alle andre Forsvarsmidler.

Torstfornemmelsen sørger for tilstrækkelig Vædsketilførsel, *Hudfølelsen og Smertefornemmelsen* skærmer mod Kulde, Hede, Tryk, ydre Beskadigelser. Endelig *Trætheds-følelsen* mod legemlig og sjælelig Overanstrængelse.

Hermed er det vigtigste af 1ste Forsvarslinje givet, og man behøver ikke at betænke sig paa at sige, at hvis denne er fuldstændig ubrudt, da er saa godt

som al Fare for det, vi kalder Sygdom, udelukket, hvilket vil blive klart, naar vi senere omtaler 2den og 3dje Forsvarslinje. Et ellers normalt Menneske med god fysisk Afstamning og med fuldkommen uskadt 1ste Forsvarslinje, vil man være berettiget til at betegne som det ideale Menneske, men desværre næppe heller eksisterende i Virkeligheden, thi mer eller mindre sker der allerede i den spæde Barndom Brud paa Forsvaret, og disse Brud er saa vanskelige at reparere, at sker det ikke i meget ung Alder, naas det næppe helt. Bruddet sker næsten altid paa Næringsinstinkterne, da det angaar Fødens Kvalitet og Kvantitet.

Selv om man gaar ud fra, at et Barn kommer fuldstændig lydeløst til Verden og bliver ammet ved en sund Moders Bryst, da vil Angrebene paa Barnets Næringsinstinkter begynde om ikke før, saa ved Afvænningen. Den af Naturen bestemte Føde: Frugt, rækkes det da ikke, men Vælling, Tvebaksmad, Ollebrød og meget ofte alt, hvad de voksne spiser, og selv om Barnet til Begyndelse fortrækker Ansigtet, skriger og vender Hovedet bort, saa overvindes den instinktmæssige Afsky ved Udholdenhed og Sult, og snart er de tro Vogtere, Lugt og Smag, besejrede, og hurtigt slappes Mæthedsfølelsen, saa Barnet indtager mere Føde end nodvendigt. Dog er Forsvarslinjen ikke helt brudt, den overfyldte Mave skal — hvis Mekanismen er i Orden — reagere ved *Opkastning*, (fra ældgammel Tid har ogsaa de Pattebørn, som villig kaster op, været betragtede som sunde), og hvis endda noget for rigelig Føde slipper ned i Tarmkanalen, kan en stærk Tarmbevægelse ved *Diarhoe* bortfjerne det overflødige. Men ved stadigt gentagen Overfyldning slappes ogsaa disse Vogtere; den for rigeligt indtagne Føde fordøjes, optages i Systemet og dermed er da Overernæringens Farer begyndt.

Men ogsaa hvad vor luftformige Næring angaar, lider det naturlige Instinkt, Lugtesansen, tidligt, thi som Regel opholder smaa Børn sig mest i Værelser med tillukkede Vinduer. Barnet klager sig maaske i Begyndelsen, græder bitterligt, om end ubevidst, naar den indeklemte, ildelugtende Sovekammerluft generer Lugteorganet, men gradvis slappes Instinktet; til Overernæring og falsk Ernæring med flydende og fast Føde kommer

da uren Luftføde. Men heller ikke her er Forsvaret i 1ste Linje udtømt med Lugtesansens Slappelse, thi i Luftvejenes fine Slimhinde findes talrige *Fimrehaar*, der uafbrudt bevæger sig som Kornaks for Vinden, kun at Bevægelsen stadigt gaar fra inden udad; og herved befordres indaandede Støvpartikler frem mod Overfladen og ved *Nysen* og *Hoste* kastes de bort fra Organismen.

Med den begyndende Overernæring kommer Muligheden for, at Angreb af de mange forskellige Bakterier kan lykkes; saa længe 1ste Forsvarslinje er ubrudt, lykkes intet af deres Stormangreb, thi den rigelige naturmæssige Næring sikrer Organismen saa udmærket, at selv om der ved ydre Læsioner er aabnet en Bresche i Fæstningen, vil alle indtrængende Bakterier straks smides ud eller gaa tilgrunde, thi 2den Forsvarslinje, som vi nu skal omtale, har da aldeles overvældende Kraft. Men netop gennem Overernæringen eller falsk Ernæring svækkes efter kortere eller længere Tids Forløb Cellernes Styrke, thi Stofskiftet kan vel en lang Tid besørges regulært, om end ved forøget Arbejde; Cellerne kan altsaa optage og bearbejde den for rigeligt tilførte Næring og udskille Stofskifteprodukterne. Men tidligere eller senere opbruges Energien, Stofskifteprodukterne ophobes, og mere og mere lammes Arbejdet i det ene eller andet Organ og kommer der da en Bresche i Fæstningen, kan Bakterierne sætte sig fast. Hos det forholdsvis sunde Menneske udfolder den 2den Forsvarslinje sig i sin hele imponerende Storhed, men dette Forsvar indbefatter alt det, vi fra ældgammel Tid kalder *Sygdom*. (Fortsættes).

Det deichmanske Bibliotek i Kristiania.

Aabne Hylder.

Nu synes Tiden at være inde, da en vægtig Folkemening forlanger en snarlig gennemført praktisk Ordning af Folkebibliotekforholdene i København. Helt naturligt retter man Blikket paa den anden Side Atlanten for at finde de bedste Forbilleder at arbejde efter. Men inden vi sender vore Biblioteksfolk derover, burde de tage en Tur op til Kristiania og kigge indenfor hos Bibliotekaren for det deichmanske Bibliotek, *Haakon Nyhuus*,

og se hvordan han, efter 7 Aars Arbejde i amerikanske Folkebiblioteker, har tillæmpet Kvintessensen af sine Iagttagelser paa det gamle Bibliotek. Arne Arnesen skriver i et Tidsskrift for Folkebibliotekvæsen herom: »Dets Historie i Perioden 1785—1898 er en Kæde af smaa Tilløb og store Forsømmelser, som resulterede i, at Biblioteket ved Periodens Slutning stod lavere end ved dens Begyndelse.«

I 1898 kom Nyhuus til og vakte Liv i den sovende Olding. Resultatet af Reorganisationen viste sig snart i et voldsomt og stigende Opsving i Udlaanet — fra 24,693 Bind i 1897 til 521,000 i 1906.

Den Reform, som næsten straks fra Begyndelsen af grundfæstede Bibliotekets uhyre Popularitet i den norske Hovedstad, var Indførelsen af de saakaldte »aabne Hylder«. Princippet for denne Ordning er, at Publikum er sin egen Biblioteksassistent, selv vælger sine Bøger paa Hylderne. Kommer man særlig en Lordag Aften derop, ser man langt ude paa Gaden en lang Hale af Mennesker med Bøger under Armen — jævnt langsomt glider den ind gennem den smalle Dør — Laantageren afleverer sin Bog til de to Assistenter, som sidder bag en Afskrankning lige indenfor Døren, faar sin »Lomme« — det eneste lille Dokument, som behøves for at vise Retten til Laan og som erholdes paa Kontoret imod Aarskaution af en bosiddende Mand — og vandrer saa ind langs med Bogrækkerne. I Hovedsalen — som desværre hverken er saa rummelig eller saa køn som den burde være — findes den norske, danske og svenske Literatur, — Forfatternes Navn staar paa trykte Sedler over deres samlede Værker. Her staar Laantageren midt i Nutidens Literatur, med Ret til ganske ukontrolleret at gribe midt i Bunken, undersøge, vælge og vrage og tage med hjem, hvad han lyster. Kan man tænke sig en mere praktisk Maade at give Folk Literaturkendskab paa, at lære dem at omgaas Bøger med Nænsomhed. Man glemmer ikke saa let, hvad en Mand har skrevet, naar man har set de tykke og tynde Bind med tydelige, klare Guldtitler paa Ryggen staa her paa Rad og indbyde til nærmere Bekendtskab, anderledes bider det sig fast i Erindringen, end naar man ser en lang Titelopramsning med smaa Typer paa en Katalogside. Og ingen behøver at gaa tomhændet bort; findes just ikke den Bog, han ønskede, for Oje-

blikket inde, saa tager han en anden ved Siden af, som han har taget frem og kigget i og fundet Behag i. Ikke behøver man at besvære en gnaven Assistent med at rende ind mellem de lange Reoler i den lukkede Helligdom og komme tilbage med den triste Besked, at »den er ikke inde«. Den beskedne Laansøger har ikke straks paa rede Haand Ønsket om en anden Bog, bagved staar flere utaalmodigt ventende, og han gaar gnaven bort og faar kanske ikke Lyst til at komme saa snart igen. Her gaar det anderledes bekvemt; man er sin egen Herre og sin egen Tjener, og man behøver ikke at defilere ret mange Gange forbi Hylderne for at vide, hvad der findes, som var det ens eget Privatbibliotek. Naar man har gjort sit Valg, gaar man hen til Assistenten ved Udgangsdøren, han tager et lille Kort ud, som er indstukket i Bogens Perm, forsyner Bogen og Kortet med Laanets Forfaldsdato — 14 Dage for Skønliteratur, 1 Maaned for Fagskrifter — modtager »Lommen« med Laantagerens Navn og Nummer, putter Kortet deri, lægger det hele ned i en Kasse og ekspederer den næste — som et Urværk gaar det — lige saa hurtigt som det her er fortalt.

Det er en sand Fryd at staa her midt i Salen og se denne ustandselige Strøm af alvorlige, videlystne Mænd og Kvinder, alle søgende det bedste, de kan faa — de fleste bevæger sig med en Sikkerhed, som var de Bibliofiler af Fag — det er ikke første Gang, de færdes i disse Stuer, kan man se. Systemet er nu gennemført ogsaa med en Del udenlandsk og videnskabelig Literatur, og mer end Halvdelen af hele det store Udlaan gaar fra disse »aabne Hylder«.

Hr. Nyhuus erklærer, at Publikum forbavsende hurtigt vænnedes til at omgaas Bøgerne med Forstand. At man her ingenting risikerer ved at tilstede Laantagerne saa godt som ukontrolleret Adgang til Biblioteket, viser Aarsberetningens Opgift, at i 1906, da Udlaanet oversteg $^1/_2$ Million, tabte Biblioteket 118 Bind! »En stor Del af disse Tab skyldes snarest Bibliotekets egen Forsømmelse,« siger Nyhuus undskyldende, mens han skinner af Iver og Tilfredsstillelse og Glæde over sine tusindtals Amanuenser. Af lønnede saadanne har man sparet 10 à 12 ved Systemet »de aabne Hylder« — der er ialt 16 Assistenter, hvoraf 8 Damer. Biblioteket er aabent hele Dagen.

Oppe paa 1ste Sal er Ung-

domsafdelingen; her har man ikke turdet indlade sig paa de helt aabne Hylder; der er et Messinggitter foran Hylderne, saa at Laantageren kan læse Titlerne paa Ryggen og udpege den ønskede Bog ved at give den et lille Skub med Fingeren, hvorpaa den udtages og udleveres af Assistenten. Ogsaa disse Hylder er om Eftermiddagen belejrede af Læselystne, dem Bibliotekaren roser i Aarsberetningen for deres udmærkede Optræden i Lokalerne og deres omhyggelige Behandling af Bøgerne. I det hele er disse i en udmærket Forfatning, især i Betragtning af den næsten uafbrudte Cirkulation, hvori de befinder sig. I den yngste Ungdomsafdeling er Hylderne næsten altid tomme — men derimod Pladsen udenfor dem fulde af Puslinger, som venter paa, at Bøgerne skal komme ind.

En Slags Filial har det deichmanske Bibliotek faaet ude i et af de tættest befolkede Arbejderkvarterer, længe berygtet som et af Hovedstadens uroligste Hjørner. Ved Hjælp af nogle Rigmænd oprettedes her for et Aar siden et lille Bibliotek tilligemed en Læsestue, som indtil Kl. 6½ Aften er aaben for Børn, derefter til Kl. 10 for Voksne. Her er endnu altfor faa Bøger, men de lyse, ret rummelige, vel ventilerede, men tarveligt udstyrede Lokaler er altid fuldt besatte med læselysten Ungdom. Hele Ekspeditionen besørges af to unge Damer. Her hersker den mønsterværdigste Ro og Orden, og nogle Misligheder med Bøgerne finder aldrig Sted; ogsaa her er der »aabne Hylder«, og de besøgende kommer fra de aller fattigste Hjem. Udenfor de oplyste Vinduer tumler en Skare Smaafolk og fordriver temmelig utaalmodigt Tiden med at vente paa at blive 10 Aar og faa Adgang til Herligheden. Iøvrigt har man allerede af den lille beskedne Oplysningsanstalt mærket en beroligende Indflydelse paa Kvarterets berygtede Børn, saa at man er stærkt betænkt paa at anlægge flere lignende i de vidtstrakte Arbejderforstæder, som omgiver Kristiania.

Man vilde gøre klogt i at tillæmpe Principerne for Ordningen af det deichmanske Bibliotek, naar man skrider til en Omordning af Folkebiblioteksforholdene i Hovedstaden. Klogt vilde man handle, om man byggede et monumentalt Hovedbibliotek, der intet sparedes paa at gøre Lokalerne saa højstemte og indbydende som muligt, og Adgangen til Laan og Læsning

saa simpel som muligt. Omkring dette Hovedsæde skulde saa gruppere sig smaa Forstadsfilialer med hyggelige og smukke Lokaler, hvor den Kundskabstørstende kunde tilbringe nogle behagelige Aftentimer i Stedet for at være nødt til at ty til Beværtningen. Hvad det offentlige ofrer paa Oplysningens Konto, indvindes paa Fattig- og Forbryderkontoen. Men slige Oplysningscentrer skal anlægges ikke blot i Hovedstaden, men ogsaa i hver Købstad, Landsby og Fiskerleje —, overalt saadanne Centralstationer for Lys over Landet.

Christiania, Novbr. 1907.

John Bökelund.

Manifest fra engelske Læger til Fordel for Vegetarismen.

Ved Kommunelæge *Michael Larsen.*

I det svenske vegetariske Organ »Vegetariaren« har en svensk Dame, *Jenny Bergquist,* skrevet en meget interessant Korrespondance fra London, hvori hun fortæller, at der i den engelske Dagspresse er offentliggjort et Manifest fra 13 navngivne engelske Læger til Fordel for Vegetarismen.

Manifestet lyder saaledes:

»Vi undertegnede Læger er, efter omhyggeligt at have studeret den videnskabelige Side af Vegetarismen og underkastet dens Principper en indgaaende Prøve, kommet til det Resultat, at disse ikke blot hviler paa fuldt videnskabelig Grund men ogsaa, at en vegetarisk Diæt fører til den bedste fysiske Udvikling af Mennesket.

Den vegetariske Kost indeholder alle de Stoffer, som ere nødvendige til at opbygge og vedligeholde Legemet, og ved de Undersøgelser, vi har foretaget, — ikke i kemiske og fysiske Laboratorier, men paa Mennesker, som har levet under normale Forhold — har det vist sig, at Bestanddelene i Planteføden ere fuldt saa fordøjelige og let at assimilere som de tilsvarende Bestanddele i Kødnæring. Vi erklære derfor, at Vegetarismen er et videnskabeligt rigtigt og i alle Henseender tilfredsstillende diætisk System.

Da vi desuden dels har taget i Betragtning, hvormange forskellige Sygdomme, der forekommer saavel hos Husdyrene som hos andre Dyr, og paa den anden Side Plantefødemidlernes rene Karakter, ere vi fuldt overbeviste om, at Afhold fra Kødspiser ikke blot befordrer en bedre Sundhedstilstand, men ogsaa fra et etisk Synspunkt ganske sikkert er det eneste rigtige.«

Den, der stod først blandt de undertegnede Læger, Dr. *Robert Bell*, er bleven interviewet af »Daily Mail« og har da bl. a. udtalt, at han har lagt Mærke til, hvorledes Folks Fordøjelsesevne stadigt blev daarligere samtidig med det forøgede Kødforbrug. Paa Spørgsmaal om han troede, at en saadan Sygdom som Kræft stod i nogen Forbindelse med Kødspisning, svarede han følgende: »Naar et Menneske begynder at spise Kød, lægger han dermed ogsaa det første Frø til Kræft, ikke saaledes at forstaa som om der fandtes »Kræftfrø« i Kødet, men Køddiæten gør Legemet modtagelig for Sygdommen«.

Dr. Bell har i mange Aar været Læge ved et Hospital for Kræftpatienter, og det er netop derfor, at man ønskede hans Udtalelser med Hensyn til Kræft.

Af et af hans Arbejder har »Daily Mail« endvidere citeret følgende: »Der er ingen Tvivl om, at en vegetarist Diæt, samtidig med, at de almindelige hygiejniske Regler iagttages, er det af alt, der bedst vil virke til Fremme for et godt Helbred og et langt Liv. Vore Tænder saa vel som vor Tarmkanal er uskikkede til Kødnæring.«

Dette Lægemanifest er et af de mange Tegn paa, hvor kraftigt Vegetarismen trænger frem, og det var derfor med største Interesse, at jeg læste den svenske Dames Korrespondance. Men jeg kunde ikke lade være at tænke paa, hvor betegnende det er, at denne interessante Begivenhed næppe er bleven refereret i noget dansk Blad, medens man kan være sikker paa, at det aftrykkes i alle Blade, hvis der et eller andet Sted i Verden har været en Lægeudtalelse, som forsvarer Nydelsen af Kød eller Alkohol, selv om Argumenterne er nok saa taabelige. Men hverken Angreb eller Taushed vil hjælpe; den gamle Ernæringsteori er uigenkaldelig dømt, og det er kun et Tidsspørgsmaal, naar Vegetarismen endeligt sejrer.

Modtager De ikke „Solblink" regelmæssigt,

klag da først hos Postvæsenet; hjælper det ikke, bedes skriftlig Klage tilsendt Ekspeditionen.

Husk at meddele Flytning.

Selskabsmiddage i Juleugen.

Juleaften.

Urtesuppe med bagte Boller.
Linse-Nøddesteg fyldt med Svedsker og Æbler, Flødesauce.
Brunede Kartofler, Rødkaal.
Kogte Frugter i Marencering og Flødeskum.

Juledag.

Grønærtesuppe.
Risruletter med Gulerødder.
Stegte Tomater med Kartoffelmos og Blomkaal.
Æblekage.

2den Juledag.

Kastanjesuppe.
Stegte Pastinakker med Kapersauce.
Tomatpie.
Ris à l'amande.

Tomatsuppe med Makaroni.
Kartoffelruletter med stuvet Asparges.
Risrand med Champignons og stuvede Gulerødder.
Indbagte Frugter.

Sellerisuppe.
Blomkaalsbudding.
Linsefars, stegt med Løg (som Bøf), Kartofler.
Frugtfromage.

Æblesuppe.
Kogte Linser med Smør.
Sellerier, stegt med Løg, Kartofler.
Vandbakkelser med Flødeskum og Jordbær-Syltetøj.

Nytaarsaften.

Postejer med Grønærter.
Aspargesbudding.
Stegte Brødfarsboller med stærk brun Sauce, Kartofler.
Bananer, Vindruer, Pærer, Æbler.

Æbledrik.
Se Tilberedningen i
»*Bevar din Sundhed*«,
Kogebog i 2 Dele, indeholdende velsmagende vegetariske Retter.
Pris henholdsvis 35 og 50 Ore.

Undertegnede bestiller herved Tidsskriftet „Solblink“.

Navn *Stilling*

Adresse

Kan indleveres paa alle Postkontorer, hos Boghandlerne, Redaktionen: Humlebæk samt i Ekspeditionen: Usserød pr. Hørsholm.

Vegetariansk Restaurant,
Løvstræde 8, København.
L. Jørgensen Kirkelykke.



Vegetabilsk Paalæg til Smørrebrød.

Eget Fabrikat **Frokost-** Eget Fabrikat
& **Middagsretter.**
Hermetisk henkogt.
Beskrivelse gratis og franko.
Kompotfrugter & Frugtsafter; Orangemarmelade.
Alkoholfri Drue-Safter.
Alt for vegetarisk Husholdning.
Specialforretningen
„SANA",
Skindergade 28.
Telefon 5650 og Reservetelefon.

Vegetarisk Restaurant & Kur-Hotel, 79, Vesterbrogade 79.

Bestil til Deres Venner og Bekendte en Prøve-Aargang af „Solblink".



KØKKEN-UDSTYR
til vegetarisk Husholdning.
Bøgelund-Jensen,
Raadhusplads 2.
Telef. 3772. København.

Vegetar og Ikke- **Vegetar.**
Min Forretning, H. C. Ørstedsvej
46
anbefales med alt Vegetarisk.
Absolut billigste Indkøbssted.
Mine tilberedte Retter saavel Fars som Paalæg og Frokostretter.
Altid Variation og nylavet.
Albert Johansen,
»Vegetariansk Varehus«,
H. C. Ørstedsvej 46. Tlf. 5291.

Undgaa Mellemhandlere!
Fra **Frugtplantagen Bøgelund** tilsendes **udsøgt Frugt** billig til **Forbrugere.** Bestillinger bedes sendt til
Gartner **Fr. Madsen,** Humlebæk.

Annoncer til »Solblink« sendes til:
V. Figgé & E. Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30, København K.

Udgivet af *Dansk Vegetarianerforening.*
Redaktør og Ansvarshavende: *John Bökelund,* Humlebæk.

V. Figgé og E. Kristensens Bogtrykkeri Nørregade 30. København. Telefon 29715 x.