Solblink.

Tidsskrift for naturlig Livsførelse.

Nr. 9. | Marts. | 1908.

Arbejdsmuseer.

En af Aarsagerne til Bylivets uheldige Virkninger er, at de fleste Byfolk lever det meste af Livet i Passivitet. Dette gælder i Særdeleshed Embeds- og Kontorfolk. Naar Arbejdstiden er forbi, véd man i Reglen ikke, hvad man skal gøre med sig selv, og man kiger efter i Avisen, hvad der er at se eller høre den Dag. Man er Tilskuer eller Tilhører. Vi véd alle, hvordan en Eftermiddag, Aften og Nat gaar for de fleste Mennesker. Man gaar paa Gaden for at se paa andre Mennesker og se i Butiksvinduerne, man gaar i de faa offentlige Samlinger, som er aabne om Eftermiddagen, for at se de udstillede Sager, man ser levende Billeder, man gaar i Teatret, til Koncerter og paa Varietéer for at se og høre, man hører Foredrag og gaar til Møder. Den, som ønsker mere haandgribelig Beskæftigelse, har næsten intet andet Valg end at spille Billard eller Kort eller i bedste Tilfælde tage $^1/_2$ Times Gymnastik. Man kan ikke faa hver Dag til at gaa paa denne Maade, — og efter det stillesiddende Formiddagsarbejde har man ikke stor Lyst til at lukke sig ind i et Bibliotek; disse har jo forresten indtil den allersidste Tid været lukkede om Aftenen, — et fornøjeligt Familieliv ligger ikke i hver Mands Lod, — og saa har man intet andet Tilflugtssted end Beværtningen. Her kan man da idetmindste selv spille en Smule med, ikke blot sidde tyst og stille og høre paa, hvad andre siger. Men Retten til denne Aktivitet maa man erhverve sig ved at købe Drikkevarer, og her støder vi straks paa et af de mørkeste Punkter i Nutidslivet. Paa Afholdskaféer, hvor man ikke kan faa Tiden til at gaa med Drik og Svir, spiller man Kort og ryger

Tobak. Men overalt i Virkeligheden den samme dræbende Passivitet.

Mon ikke de fleste af disse Mennesker, som gør mere eller mindre vellykkede Forsøg paa at slaa Tiden ihjel, sukker efter en Smule Selvbeskæftigelse; det keder dem i Længden altid at skulde mores. Men der findes intet Sted i hele den store By, hvor man kan gaa hen og selv foretage sig noget, stramme de slappe Muskler og den trætte Hjærne med et Par Timers friskt legemligt Arbejde. En og anden har maaske en Antydning til et lille Værksted hjemme, men de fleste Lejligheder kan ikke ofre et særligt Værelse til Værksted, og de fleste Arbejder er af den Beskaffenhed, at de ikke uden altfor megen Uhygge kan drives i en almindelig Stue, som Familiens kvindelige Medlemmer gerne vil have pæn og pillen og ikke belemret med Høvlebænke, Drejelad, Skruestik og Ambolte og dermed følgende Spaaner af alle Slags.

Sløjden i Skoletiden var et Skolefag som alle de andre, som man ligesom saa mange af de øvrige Fag aldeles ikke faar nogen Glæde af ude i Livet.

Skulde man ikke kunne indrette nogle offentlige Værkstedslokaler efter samme Princip som Biblioteternes offentlige Læsestuer, Lokaler, hvor enhver, som havde Lyst, kunde gaa ind og stille sig ved en Høvlebænk, en Drejebænk, en Skruestik, en Smedeesse o. s. v. og benytte det Værktøj, som han havde Brug for. Med den Rigdom af Elektricitet, som man nu om Stunder glæder sig over i Byerne, vilde det være en simpel Sag at skaffe den fornødne Drivkraft til grovere Arbejdsmaskiner, da det kun vilde være Spild at bruge Haand- eller Fodkraft. Ligesom et moderne Folkebibliotek sørger for at have al den moderne Literatur under de lettest mulige Former tilgængelig for de flest mulige, burde saadant et Arbejdsmuseum være forsynet med det bedste, mest praktiske og fuldstændige Værktøjsmateriale i alle mulige Arbejdsgrene. Her skulde være lyst, luftigt, smukt og tiltalende paa alle Maader, kyndig Vejledning skulde der selvfølgelig være af de dygtigste Fagmænd; her skulde »Haandens og Aandens Arbejdere« mødes og erfare, at den Kløft, som findes mellem Aandsarbejderen og Legemsarbejderen er gravet af lutter Ukyndighed og Uvidenhed om det rette Forhold.

Raamaterialerne skulde kunne faas her til en rimelig Betaling

og af bedste Beskaffenhed; men iovrigt skulde Adgangen til Lokalerne og Benyttelsen af en Arbejdsplads med tilhørende Værktøj være fuldstændig gratis. Der burde ogsaa tilvejebringes en Samling Arbejdstegninger og Modeller. I det hele skulde der med alle mulige Midler skabes en Arbejdets Festplads, hvor ikke den ene Part var betalte Arbejdere og den anden betalende Tilskuere, men alle var lige interesserede i at tage aktiv Del i det Arbejde, som passede bedst for hver Enkelts Lyst, Anlæg og Evner.

Og ligesom i Bibliotekerne kunde her ogsaa anordnes Udlaan af Værktøj til dem, som en kortere Tid havde Brug for et eller andet specielt Værktøj, der enten var for kostbart at anskaffe eller blot nødvendigt for en enkelt kortvarig Brugstid.

Nu vil man naturligvis indvende, at det vilde være altfor kostbart at arrangere slige Arbejdslokaler. Hertil kan sikkert svares, at den sunde Livslyst, som her vilde udvikles, det Virkefelt, som her vilde aabnes for unge Mennesker med Opfindsomhed og Arbejdsiver, vilde dels tilføre Samfundet i sin Helhed et stor Fond af reelle Værdier, dels indskrænke de nuværende kolossale Udgifter til Fattigunderstøttelse, Fængsler, Hospitaler og sligt, hvis frodige Trivsel for en stor Del skyldes Lediggang og Mangel paa Lejlighed til sund og tilfredsstillende Beskæftigelse. Her er nu nærmest tænkt paa Mandsarbejde, men selvfølgelig vilde en lignende Institution være lige saa nødvendig for Kvinderne. Ikke alle Kvinder har Adgang til et godt Familieliv, Kvinderne har ikke nær den Frihed som Mændene til at færdes efter Lyst paa offentlige Steder, og maa derfor i uendelig mange Tilfælde henleve sine ledige Timer i fuldkommen Uvirksomhed. Følgen heraf er, at Energien benyttes til Tant og Pynt, til Driven omkring i Butikker, til forloren Velgørenhed o. desl. Hvilken Velsignelse vilde det ikke være for enligtstillede Kvinder at kunne gaa hen i et veludstyret Arbejdslokale og sysle med Bogbinderi, Læderarbejde, Billedskæring, Vævning, Gravering, Cicelering, Snedkeri o. desl.

Saadanne offentlige Anstalter, hvor ligesindede kom sammen for at tilfredsstille deres Trang til Selvarbejde og kunde paaregne Raad og Vejledning af kyndige Folk, vilde ogsaa have den ikke ringe Mission at forædle Smagen. At dette i højeste Grad tiltrænges, kan man overbevise sig om

ved blot at kaste et Blik paa alle de Uhyrligheder, som præsenterer sig ved Udstillinger af den »hjemlige lille Industri«.

Hvis slige Arbejdsstuer fandtes rundt om i Byens forskellige Kvarterer, vilde de aldrig staa tomme, det tør man roligt forudsige. Se blot engang den Samling unge Mennesker, som staa hensunken i Betragtning af Isenkræmmernes, Maskinfabrikanternes og Instrumentmagernes Udstillingsvinduer. Hvordan staar de ikke og kæler med Blikkene for disse blanke elegante Tingester, som desværre ligger saa velforvarede bag tykke Spejlglasruder; det er, som vilde de suge til sig alle de skarpslebne Sager, som man saa dejligt kunde benytte, men som er fordømte til at ligge her, stille og livløst og bare paradere — fordi man nu ikke har de Smule Skillinger at købe dem for og forøvrigt ikke engang et Smule Hummer til at staa og bruge dem i. Mangen Dreng gaar ind i saadan en Butik og køber for 5 Øre Søm, bare for at faa Lejlighed til at betragte Sagerne paa nærmere Hold, spørge efter Prisen paa et eller andet rigtig fortræffeligt Stykke Værktøj, for i det mindste at have den Fornøjelse et Øjeblik at have det i Hænderne og saa med et Suk se det forsvinde tilbage i Reolen til fortsat Uvirksomhed.

Der vil vel straks indvendes, at det vilde skade Landets Industri, hvis man saadan gik hen og gav Menigmand let Adgang til at forarbejde en hel Del Ting selv. Man kan vistnok være ganske tryg for Følgerne i den Retning. Den sunde og nødvendige Industri til Frembringelse af vigtige Livsfornødenheder vil blive fuldstændig uanfægtet af denne Virksomhed — den vilde snarere herfra tilføres nyt Blod og friske Kræfter ved at slumrende Anlæg, som nu forspildes i Lediggang, her fik Lejlighed at vækkes til Live. Og ved at popularisere Arbejdet, ved at give saa mange som mulig Adgang til at nyde det legemlige Arbejdes Vederkvægelse, vilde man kanske snarere finde en varig Udjævning af den sønderslidende Klassekamp, end ved at forcere op en unaturlig Storindustri, hvis Produkter enten er rent ud skadelige eller i heldigste Fald ganske unødvendige for de fleste Mennesker.

Man vil vel ogsaa sige, at det er uhyre vanskeligt at føre Kontrol med, at Redskaber og Maskiner ikke mishandles, at Værktøj ikke forsvinder, og at Pladserne

ikke optages af professionelle Haandværkere, som skulde benytte disse gratis Værksteder til Masseproduktion af Salgsartikler. Vi maa atter henvise til Bibliotekernes Læsesale — de Besøgende behandler her gennemgaaende Haandbibliotekets Bøger godt og medtager yderst sjældent noget derfra ulovligt. Og forøvrigt jo større Fordringer man stiller til Publikums Hæderlighedsfølelse, jo lettere bliver de honorerede — man er maaske endnu her hjemme lidt for ængstelig ved at stille offentlige Institutioner under Publikums egen Beskyttelse og derved højne den offentlige Moral.

Under alle Omstændigheder kunde Offentligheden maaske tage Tanken op til Overvejelse og Drøftelse, og maaske der kunde findes en eller anden Privatmand, som havde Lyst til at bruge sine overflødige Midler til at gøre et lille praktisk Forsøg at begynde med.

I det gamle Grækenland var Museet en Bygning, hvori Videnskaberne dyrkedes og hvor Videnskabsmænd drev deres Studier paa Statens Bekostning og gav offentlig Undervisning — det praktiske Arbejde var Slavearbejde. Vi er ved at arbejde os bort fra denne Tanke og begynder mere og mere at forstaa, at mangt et praktisk Arbejde er af den Beskaffenhed, at det godt kan taale at have Videnskabs Rang — deraf er Idéforbindelsen Arbejdsmuseum opstaaet.

Marts 1908.

John Bökelund.

Mere om Kriser.

Vel skrevne Beretninger om Helbredelseskriser har ikke blot særdeles stor Interesse for enhver, der tror paa, at Naturhelbredelseslæren indeholder en virkelig Forstaaelse af, hvad Sygdom er, men er tillige af største Nytte for de mange, der selv lider under langvarige Kriser og under disse saa ofte gribes af Modløshed og Tvivl.

Jeg skal derfor dennegang give en Oversættelse af en udmærket Artikel i »vegetar. Warte«: »Tre heldige Kriser«; men først som Indledning nogle Ord om Forfatterinden, Professorinde Louise Lombard i Stockholm. Hun gav i Begyndelsen af forrige Aar, ligeledes i »veget. Warte«, en højst interessant Skildring af, hvorledes hun selv for 13 Aar siden var bleven Vegetar. Heraf skal

jeg tillade mig at give et kort Uddrag; af Hensyn til den begrænsede Plads i vort lille Blad, maa jeg desværre give Afkald paa at oversætte den in extenso, hvad dens fortrinlige Form ellers i høj Grad frister til.

Forfatterinden blev gift omtrent ved 30 Aars Alderen. Hun havde i sin Ungdom været sygelig, bleg og mager og er i sin Beskedenhed meget forbavset over, at nogen kunde blive indtaget i hende. Da hun snart efter Brylluppet blev frugtsommelig, gennemgik hun under sit Svangerskab mange lidelsesfulde Timer og selve Fødselen var meget langvarig og i højeste Grad kvalfuld; det ansaas for et Under, at hun og Barnet kom derfra med Livet.

Under Paavirkning af en Veninde blev hun derefter Vegetar og følte sig snart som et helt andet Menneske; og saavel hun som Barnet, der selvfølgelig ogsaa blev vegetarisk opdragen, trivedes paa det bedste. Men det lykkedes hende ikke at faa sin Ægtefælle til at følge Eksemplet, og han døde snart efter af en langvarig og pinlig Nervesygdom. Nogle Aar efter blev hun atter gift, og 11 Aar efter at hun første Gang havde bragt et Barn til Verden og det under saa frygtelige Lidelser, indtraadte et nyt Svangerskab. Men denne Gang forløb Fødselen saa let og hurtig som vel muligt, og hun var selv i Stand til at amme Barnet, hvad første Gang havde været umuligt. Ogsaa dette Barn er trivedes udmærket og blevet en kærnesund Dreng, hvad jeg sidste Sommer med egne Øjne kunde overbevise mig om under et Besøg i Forfatterindens gæstfri Hjem.

Mærkeligt nok er der nu i indeværende Aar saavel hos Moderen som hos begge Drengene indtruffen meget stærke Kriser, og det er disse 3 Tilfælde, hvorom hun beretter.

Jeg vil da give hende selv Ordet:

»Vi, der har været Vegetarer i mange Aar kan, saavel som andre saakaldte sunde Mennesker, ogsaa blive syge og faa Helbredelseskriser.

Men vi er fornuftige og anser disse Kriser som en Lykke. Vi har nu engang vore egne Meninger om Epidemier, Bakterier og lignende, som skaffer de Lærde saa meget Hovedbrud. Da engang i Sverrig Koleraen truede med at komme til os, sagde en vegetarisk Dame til mig: »Naa ja, saa vil vi netop rigtig holde fast ved vor Frugtnæring.«

Sidste Vinter var Influenza me-

get udbredt her og optraadte især i den herværende højere Skole. Men jeg var ret sikker paa, at *min* Søn vilde undgaa Sygdommen. Hvilket haardt Stød fik ikke mit Overmod, da Drengen en Dag kom syg hjem, tydelig nok angreben af Influenza og saa elendig, at han neppe kunde staa paa Fødderne. Det var i Februar, og vi havde 12 ° Kulde. Drengen klædte sig af og jeg bredte et Tæppe ud paa Gulvet i hans Værelse, lukkede Vinduerne helt op og lod Drengen lægge sig nogen paa Tæppet. Jeg sagde til ham, at der skulde han blive liggende saa længe han havde Lyst dertil.

Imidlertid gik jeg til Skolen for at tale med Rektoren, og denne sagde da: »Skade kun, at Sygdommen varer saa længe; vi har Elever, der har været 4 til 6 Uger borte.«

Da jeg kom hjem, lagde Drengen sig til Sengs, ganske udmattet. Et Par Gange om Dagen gik han frivillig tilbage til sit Tæppe og tog Luftbad; han blev saa liggende der saa længe han selv havde Lyst. Om at spise noget var der slet ikke Tale. Jeg ved ikke engang, om Drengen ikke var sulten og ikke havde Lyst til at nyde noget, eller om han var for træt dertil; derom blev der slet ikke engang spurgt. Jeg har den Mening, at ved Helbredelseskriser er Næringstilførsel kun til Skade og er den syge ikke selv fornuftig nok til at indse dette, saa maa man om muligt fremtvinge Faste. Hos smaa Børn er dette ikke altid let. Hvis Forældre under almindelige Forhold, men især under Krisetilstande, saaledes som det ofte sker, overtale eller tvinge de smaa Patienter til at spise, begaar de i deres Uvidenhed en Forbrydelse. Alle Helbredelseskriser og alle Saar helbredes langt lettere og hurtigere, naar der overhovedet slet ikke indtages nogen Næring. Jeg har søgt efter Forklaring herfor og tænker mig, at Sagen forholder sig saaledes: Legemet har i sig selv Evnen til at blive rask, og Naturen søger stedse at føre Legemets normale Tilstand tilbage. Naar der indfinder sig Kriser, da arbejder Legemet udelukkende paa at befri sig for Affaldsstofferne; og den nydte Næring, der fordrer et stort Fordøjelsesarbejde, forhindrer Helbredelsesarbejdet. Det at blive rask er for det syge Legeme Arbejde nok, hvorfor da endnu paabyrde det et andet og mere anstrængende?

I min Søns Værelse stillede jeg kun noget Citronvand for det

Tilfældes Skyld, at han blev tørstig. Men foruden dette tog han i 3 Dage intet til sig. Trods Rektorens Spaadom var det unge Menneske den fjerde Dag atter i Skole og var mere munter og livsglad end nogensinde.

Sidste Efteraar var der her en Mæslingeepidemi. Min yngste Søn paa 5 Aar, der gaar i en Børnehave, var en Dag ikke rigtig i Humør, gik alligevel til sit »Arbejde«, men kom straks tilbage og sagde, at »Tante« ikke tillod ham at blive derhenne, for han havde en Sygdom, hvis Navn han ikke kunde huske, men det var en Sygdom med røde Pletter. — »Her hos os vil vi ikke vide noget af Sygdom; de røde Pletter er rigtig pæne, saadan nogle har jeg paa min Sommerbluse«, svarede jeg for hurtigt at gøre Ende paa Barnets daarlige Sindsstemning.

»Hestekuren« tog saa igen fat. Saa snart Drengen følte sig mat, blev han lagt nøgen paa et Tæppe foran de aabne Vinduer, og dette Efteraar var det jo forøvrigt særlig godt Vejr. De røde Pletter blev stadigt rødere og større, men Drengen blev ikke en Time længere i sin Seng, end hvad der var nødvendigt til den sædvanlige Nattesovn. Den Feberhede, der plejer at følge med denne Sygdom, har jeg slet ikke mærket til. Tværtimod, Drengen laa enten nøgen foran de aabne Vinduer eller han løb let paaklædt ude i Haven under de fire Dage, Krisen varede. En stærk Snue afsluttede den heldige Renselsesproces.

Mer end engang siden da har jeg spurgt mig selv: »Vilde jeg have vovet denne Kur, hvis mine Børn ikke havde levet vegetarisk.«

Hvis jeg ikke havde kendt til Vegetarismen, saa havde ogsaa Luftbadet været mig ubekendt.

Hr. Adolf Just (Ejer af en Naturhelbredelsesanstalt i Harzen), som jeg har saa meget at takke for, i Særdeleshed min Tiltro til Virkningen af Luftbadet, mener, at dette har helbredende Virkning, som man altid kan stole paa, og at enhver, enten han saa er syg eller sund, kan anvende det uden Forberedelse.

Men hvad jeg med Hensyn til Helbredelseskriser har erfaret paa mig selv, er dog det mest mærkværdige. Hr. Just siger: »Ikke blot i Begyndelsen, men ogsaa senere hen kan der stadigt indtræde Kriser. Men det beviser blot, at Legemet endnu stadigt er travlt beskæftiget med Helbredelsesvirksomhed. Under saadanne Kriser skal man blot un-

derstøtte Naturens Virksomhed, men ikke bekæmpe den.«

Alligevel maa jeg tilstaa, at jeg blev forbauset, da jeg i sidste Sommer efter 13 Aars vegetarisk Levemaade begyndte at lide af Bylder. Fire Maaneder igennem havde jeg 14 meget store Bylder, hvoraf den sidste — hvis det er den sidste — for Tiden er i Begreb med at læge. Nogle var saa store som Valnødder. De fleste sad paa den højre Arm, hvor den ene efterfulgte den anden. Men om ogsaa det var ubehageligt og besværligt, var der ikke videre Smerter, og da i Reglen lige for Bylderne brød op. En Mængde Pus flød stadigt ud, og nogle, som jeg ikke særligt tog mig af, brugte 14 Dage om at rense sig helt. 2 Bylder satte sig i Ansigtet, og begribeligvis gjorde jeg alt for at paaskynde deres Helbredelse. Jeg har altid efter Hr. Justs Raad lagt frisk Skovjord eller ogsaa Ler — dog ikke hentet fra Haven — paa Bylden og derefter paa det aabne Saar, hvilket forkortede saavel Byldens Modning som Saarets Renselse. For Uerfarne er det sikkert utroligt, at Jorden holder Saaret fuldstændig rent. Omgivelserne af Saaret, den sunde Hud bliver naturligvis smudsig, men selve det aabne Saar bliver rent. Virkningen af Jordomslaget var ganske vidunderlig, og da jeg efter mine 14 Bylder, med hvilke jeg anstillede forskellige Forsøg, besidder en vis Erfaring, kan maaske min Beretning være nyttig for andre.

Behøver jeg at tilføje, at jeg glæder mig meget over min Krise, og at jeg føler mig som nyfødt efter denne. Begribeligvis bliver der i min Omgangskreds snakket en hel Del om den, og nogle Meningsfæller ærgrer sig endog over, at netop jeg, og det efter 13 Aars Vegetarisme, skulde faa noget saadant. Modstanderne mener, at det ikke lønner sig at føre et saa »asketisk« Liv, naar man dog ikke kan undgaa saadanne Sygdomme. Men saavidt er vi dog kommen, at ingen — og det kan jeg med Tilfredshed slaa fast — gør nogen ondskabsfuld Antydning om, at det er Vegetarismen, der er Skyld deri. Og dog er det netop i dette Tilfælde den eneste rigtige Forklaring, *thi Vegetarismen alene kan jeg takke for min Krise.*

Det er ofte vanskeligt at gøre udenforstaaende begribeligt, at Mennesket behøver stor Livskraft for at værge sig mod de skrækkelige Følger af Slægtsdegenera-

tioner, og at Tusinder og atter Tusinder, der ikke besidder denne Kraft, i aarevis maa bære disse Følgers tunge Byrde, der bliver næret hver Dag ved den fortsatte unaturlige Levemaade. Det er som oftest vanskeligt at gøre dem begribeligt, at Naturen kender den skønne Forening af Liv, Sundhed og Lykke, og at enhver, der følger Naturens Stemme, er sikker paa at komme i Besiddelse af denne Skat.«

* * *

Jeg tillader mig ud fra min Erfaring som Naturlæge at tilføje nogle Bemærkninger til ovenstaaende interessante Beretning.

At der under en Krise bør holdes fuldstændig Faste eller i alt Fald indtages saa lidt Næring som mulig, forklarer Forfatterinden efter min Mening fuldkommen rigtig derved, at Renselsesarbejdet optager Organismen i saa høj Grad, at der ikke bør stilles yderligere Krav til den ved et Fordøjelsesarbejde For det store Publikum — ogsaa for de fleste Læger i Nutiden — er det en afgjort Sag, at man under Sygdom skal gøre sig Umage for at indtage Næring, for at Organismen »kan have noget at staa imod med«. Men at det er os, der har Ret, ses ganske utvivlsomt deraf, at der under alle akute Sygdomme indtræder Madlede i alt Fald hos normale Mennesker; og jeg regner det ligefrem for et daarligt Tegn, at en saadan Patient har Madlyst og derfor betragter sig som meget forurettet ved at holdes paa Fastekur eller meget stræng Diæt. Madlede er det af de naturlige Instinkter, som man altid kan følge uden Frygt for Misvisning; der kan være sjældne Undtagelser f. Eks. under Sindssygdomme, hvor Patienten haardnakket kan vægre sig ved at spise, men hvor Grunden maaske slet ikke er Madlede men forkerte sygelige Forestillinger.

Forfatterindens »Hestekur«: at behandle syge Børn med Luftbad er saa god som ønskes kan; Afkøling af Feberheden paa denne Maade er rimeligvis baade bedre og naturligere end ved Karbad eller fugtige Pakninger. Men kun vegetarisk opdragne Børn eller Voksne vilde jeg behandle paa denne Maade, da hos andre Mennesker Fordommen mod s a a megen frisk Luft sikkert vilde være vanskelig at overvinde. Man maa endda være glad ved at faa Lov til at have aabne Vinduer i Sygeværelset.

Endelig raader Forfatterinden ud af egen Erfaring indstændig

til Behandling af Bylder med Jord- eller Leromslag istedetfor Vand- eller Grødomslag.

Jeg har selv ingen Erfaring her, men vilde i hvert Fald ikke have nogen Betænkning ved at anvende den, hvorimod almindelig Muldjord, selv om det er ude fra Skoven og ikke Havejord, har noget mindre tiltalende. Det er ikke fordi jeg frygter Infektion ved Bakterier, thi Bylder, som ikke bliver aabnede med Kniv, men bryder op af sig selv, bliver meget vanskeligt, om nogensinde inficerede, da de selv lukker af for Lymfekarrene (hvilken Aflukning aabnes naar man skærer ind med Kniv); men det er i hvert Fald lidet æstetisk tiltalende at benytte et saa smudsigt Materiale som Muldjord til Forbinding, og jeg vil derfor foretrække Vand eller Grød (dog ikke Havregrød, men Hørfrøskaller). Men jeg vil dog ingenlunde benægte, at Jorden kan have en stimulerende Virkning, som Vand eller Grød ikke har, og Aarsagen kunde maaske være den endnu uoplyste men formodede Indflydelse, som det nyopdagede Grundstof Radium har paa alt, hvad der findes i Jordoverfladen.

Forfatterinden er med Rette glad over sin Krise, ogsaa medens hun endnu led under den, fordi hun har en saa god Forstaaelse af Naturhelbredelsen. Men det er i Almindelighed meget svært for Patienterne at kæmpe mod den Depression, der ledsager en haard Krise og stadig holde Haabet vedlige om, at alt det ubehagelige, man i Øjeblikket føler, kun er en Station paa Vejen til et Velbefindende, der er større end det, man havde før Krisen begyndte.

Mich. Larsen.

E. S.

Jeg er bleven gjort opmærksom paa, at den livfulde Skildring af sin langvarige og pinefulde Krise, som Fru *Clara Ebert* (i min Oversættelse) gav i forrige Nummer af »Solblink«, muligvis kunde virke til at skræmme fra at søge Vegetarismens og Naturhelbredelsens frelsende Havn. Jeg har i alt Fald hørt, at en Dame, der ellers har Sympatier i den Retning, efter Læsningen havde sagt, at saa skulde hun da rigtignok ikke have noget af at leve vegetarisk, naar det havde saadanne forskrækkelige Følger. Hun har da altsaa slet ikke forstaaet, hvad Kriser betyder, at det er den Maade, hvorpaa Naturen raader Bod paa Menneskenes hygiejniske Synder, der ellers uundgaaelig vil medføre

Svækkelse af de forskellige Organer og derved følgende besværlig og pinefuld Livsforelse og for tidlig Død. Ogsaa Slægtdegenerationen hører sammen hermed, thi Kimen til den næste Generation bliver ofte af mindre Værd.

For at et Menneske som Fru Clara Ebert skal kunne faa en saa svær Krise, maa hun i meget høj Grad have været fyldt med Stofskifteprodukter: Fremmedstoffer, som det meget betegnende hedder paa Tysk. Krisen var maaske kommen, uden at hun var bleven Vegetar, og kunde være forløben paa omtrent samme Maade, vel at mærke, hvis den ikke ved Brug af saakaldte »Lægemidler« var bleven kunstig standset, for saa maaske atter at begynde senere igen med ny Standsning o. s. v., det vil sige en Kæde af Sygdomme Livet igennem, med mere eller mindre Odelæggelse af Livsglæde og Arbejdskraft. Eller Krisen var standset saa grundigt, at den ikke mere viste sig, det vil sige Sikkerhedsventilen lukket, saa at »Fremmedstofferne« ophobede sig til endelig Sprængning, den altfor tidlige Død, kommer.

Hele denne Betragtning: at Sygdom — set fra Livets Standpunkt — ikke er et Onde men et Gode, er jo den herskende Mening saa modsat som godt og ondt, sort og hvidt; og det er jo derfor ikke saa underligt, at det ofte er svært for Folk at forstaa; den, der har forstaaet den fuldtud, bærer let Krisernes Besværlighed, thi han forstaar Ordsproget: »per ardua ad astra«, »gennem Kamp til Sejr«.

Smag og Behag.

Det var ikke min egentlige Hensigt med Inledningsbemærkninger til »Vegetarisk Diæt« at rette noget Angreb paa de eksisterende vegetariske Kogebøger i Almindelighed, men kun at paapege overfor Vegetarer et i mine Øjne saarbart Punkt i den sædvanlig anvendte vegetariske Madlavning: Brugen af Krydderier.

Det forekommer mig nemlig, at der i Reglen tages ringere Hensyn til den utvivlsomme Skade — set fra et vegetarisk Standpunkt — som den stadige Brug af Krydderier forvolder, og tillige ser jeg ikke rettere, end at Overgangstiden derved vil blive forhalet til en eller anden kommende Tid, som desværre stadig trækker sig tilbage. Det er jo ganske vist, at der er

mange, som ikke begriber Frugtnæringens Eneberettigelse; men mon man bibringer dem Overbevisningen herom ved Hjælp af stærk krydret, tillavet Mad?

Naar jeg i det hele taget beskæftiger mig med dette Spørgsmaal, er det fordi der i mine Øjne ligger en Fare for ret stærke Angreb paa Vegetarismen, som den udøves, Angreb for manglende Logik; thi at det ikke er synderlig logisk for os, som arbejder paa at simplificere vor Kost, at hengive os til udpint Spekulation over kulinariske Finesser, synes mig umiddelbart indlysende. Forsvaret for Overgangskosten er en vanskelig Sag.

Diskussionen om Kød eller ikke Kød vil snart forstumme; der er allerede nu kun faa Læger, som med Haanden paa Hjertet vil tilraade et Menneske at stille sin Sult i — Bøf, men der er vist heller ikke nogen vegetarisksindet Læge, som i Oprigtighed tør byde den hungrige at mætte Øjne og Tarme med — Bøf paa en anden Maade, medens han overfor frisk Frugt af enhver Art ved sin Samvittighed fri.

Den Indvending der hyppigst rettes mod den tillavede vegetariske Mad, er den, at den ikke smager af noget, og det gør den visselig heller ikke for dem, hvis Smag og Gane har mistet deres kostelige Evne ved Brugen af fremmede Smagsstoffer; men der er kun en Vej at gaa, nemlig at holde Pinen ud. Det vil da kun være et Taalmodighedsspørgsmaal, naar denne Korsgang vil være tilendebragt, og den virkelige, ubestikkelige Smagsevne genskabes, og man vil til den Tid kunne opdage, at Risvandgrød uden Salt smager fortræffeligt.

Den krydderifri Kost besidder vel næppe stor Værdi udadtil, i Agitationen, — egner sig i det hele ikke til Lokkemad. Men for dem, som kun benytter Overgangskosten paa Vejen til Frugtspisningens forjættede Land, er den af Betydning, fordi den har været virksom ved deres Smagsevnes Frigørelse.

Fink-Jensen.

Elleve Maaltider om Dagen!

Ombord paa de store amerikanske Atlanterhavsdampere har man, for at ikke de rige første Klasses Passagerer skal omkomme af Kedsomhed, indført følgende Dagsorden: Kl. 7 Morgen serveres en Kop The med Tvebakker paa Sengen; Kl. 8_{30} stor Frokost i Spisesalen, bestaaende

af Æg, Fisk, Kød, Kaffe, ristet Brød; Kl. 11 The med skaaret Smørrebrød med kraftigt Paalæg; Kl. 12 Sandwichs; Kl. 1 stor tung Lunch med en Mængde kolde og varme Retter; Kl. 3 Sandwichs; Kl. 4.30 en lille Mellemmad af finere Kager; Kl. 6 atter Sandwichs; Kl. 7.30 Middag: Suppe, Fisk, salt Kød, Rostbeuf, Vildt, Postejer, Dessert; Kl. 10 ristet Brød med Ansjos og nogle lettere Smaaretter, og til Slut Kl. 11 Sandwichs at gaa i Seng paa. — Da nogle Menneskevenner i New York gjorde opmærksom paa, at denne Spiseorden nærmest maatte betragtes som et stille Mordattentat fra Selskabernes Side, og disse i den Anledning vilde forsøge en Reform, protesteredes der fra Passagerernes Side, idet de paastod, at man ikke havde anden Udvej til at faa Tiden til at gaa under Farten over Atlanten end ved denne uafbrudte Spisning. Det hele kan jo tage sig ud som en fantasifuld amerikansk Historie, men det kan ogsaa være sandt — og det tror man gerne, hvis man f. Eks. har set, hvordan de rige blaserede »Turister« spiser sig igennem Rhinturen — deres Tyggeredskaber er i uafbrudt Aktivitet fra Køln til Mainz, og Spiseseddelen for Hovedmaaltiderne vilde fylde en lille Spalte af »Solblink«. — Og alligevel forbavses man over, at man ikke kan holde sig rask — naar man dog altid lever saa godt og kraftigt!

Vegetariske Retter.

Hyben-Suppe.

1 Pd. Hyben koges møre i 3 Potter Vand, gnides igennem Sigten, koges med 25 Kvt. Rosiner, helt Kanel og Citronskal, Sukker efter Smag, 20 Kvt. skoldede og fintskaarne Mandler; Suppen jævnes med Kartoffelmel. Serveres med pisket Fløde og Makroner.

Norske Boller i brun Sauce.

For 20 Ore Tvebakker opbløddes i Mælk og males igennem Maskinen, opbages i 20 Kvt. Palmin, afsvales og røres med 2 à 3 Æg, lidt Salt, Allehaande, Ingefær og 1 hakket Løg; steges paa Panden som Frikadeller i ophedet Palmin.

I en Kasserolle opbages Palmin og Mel, som opspædes med god, kraftig Urtesuppe og tilsættes Laurbærblade, smaa syltede Løg og lidt Næringssalt. De varme

Frikadeller lægges i et Ragoutfad, og Saucen hældes over.

Spises med kogte Kartofler.

En ny Slags

Vandbakkelser.

25 Kvt. Palmin, 25 Kvt. Semoullegryn bages og opspædes med $^1/_2$ Pot kogende Vand, til det slipper Gryden.

Afkoles noget, røres med 8 Æggeblommer én efter én, tilsidst de til stiv Skum piskede Hvider. Sættes med Theske paa en godt smurt kold Plade. Bages i en varm Ovn omtrent $^1/_2$ Time. Spises med Flødeskum og Jordbær eller Vanillecréme.

Engelsk Syge.

Vi har modtaget følgende Spørgsmaal:

»Er engelsk Syge vanskelig at helbrede, og er det godt at bruge Enebærdraaber?«

Svar: Engelsk Syge er i Reglen let at helbrede, hvis der ikke ventes for længe med at søge Raad. Den helbredes hurtigt ved Naturlægemetoden (Diæt og Bade).

Enebærdraaber kan ligesom al anden Medicin ikke gøre Spor af Nytte og kan muligvis skade.

Mich. Larsen.

Hermed slutter 1ste Aargang af »Solblink«. 2den Aargang begynder med April Kvartal. I Aprilhæftet vil Vegetarismens Betydning II fremkomme.

Nogle enkelte Eksemplarer af 1. Aargang kan faas à 1,15 Øre ved Henvendelse til Redaktionen, Adr.: Humlebæk.

Nyt Abonnement à 1,20 Øre bedes snarest tegnet ved nærmeste Postkontor, Boghandler eller Ekspeditionen, Adr.: Usserød pr. Hørsholm.

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 Køkken.
Varme Middagsretter samt Frokostretter o. l. kan paa Forudbestilling faas hos Ludovica Nilsson, Nørrebrogade 44 A, 2.



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

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

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

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 & E. Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30.