Solblink.

Tidsskrift for naturlig Livsførelse.

3. Aargang. | Januar 1909. | Nr. 10.

Askese.

Det er i Almindelighed saa, at de fleste af de fremmede Ord, som ere optagne i vort Sprog, har en oprindelig Betydning, som den store ikke-sprogkyndige Mængde aldeles ikke kender, og en overflyttet eller tilmed almindelig vedtagen, men mere almenkendt Særbetydning. Ved at komme i Folkemunde bliver ofte et saadant Ord Udtryk for noget ganske andet, end hvad det betegnede i Originalsproget. Medens det græske Ord Askese ret og slet betyder Øvelse og fra først af benyttedes om Legemsøvelser, er det ved at optages i den kirkelige Terminologi overført paa det aandelige Omraade og har i Tidernes Løb været Betegnelsen for en Mængde forskelligartede sjælelige Fænomener. I de hedenske Religioner og de Afskygninger af de kristne, hvor Forestillingen om det aandeliges og det legemliges absolute Modsætning var den herskende, anvendes Ordet som Betegnelse for et Liv i Selvpinsler for derved at kvæle alle sanselige Lyster. Denne Betydning har Ordet nuomstunder for menig Mand, og da man nu i Almindelighed ikke hylder den Livsanskuelse, at Sjælen som en stakkels Fange er bunden til Legemet, som det gælder om paa alle Maader at holde i Ave, men derimod snarere sætter alt ind paa at opfylde alle Legemets tænkelige Krav, saa kalder man Asket ikke blot den, som hengiver sig til unaturligt Afhold og Selvplageri for at dræbe den naturlige Livsglæde, men ogsaa den, som afholder sig fra unaturlige Nydelser og bevarer sit Legeme rent og sundt for at kunne nyde den naturlige Livsglæde.

Hvordan man herved er kommen til at vende en Mængde Begreber rent paa Hovedet, skal jeg give nogle Eksempler paa. En saa kaldet Levemand, som i fatal Følelse af uopslidelig Ungdomskraft svirer sin Nat bort i Æden og Drikken og kønslige Udskejelser og sover sin Dag bort, kalder den, som sover sin gode Nattesøvn og frisk passer sin Dont om Dagen, for en taabelig Asket, som ikke forstaar at nyde Livet. Men Naturen straffer ubønhørligt alle Brud paa dens Love. Naar Ungdomskraften altfor hurtigt er opbrugt, maa han i Manddomsalderen blive Asket af den haarde Nødvendighed, ganske mod sin Vilje, thi den ene efter den anden af Legemets normale Funktioner nægter sin Tjeneste. Og det er ikke saa vel, at de allesammen ophører at fungere paa én Gang — saa var jo Elendigheden forbi med det samme — nej, ganske uhyggeligt langsomt slappes det ene Organ efter det andet — de fineste først, de grovere ei de sejgeste — indtil de en skønne Dag er aldeles utjenstdygtige. Naturen forbyder ham helt enkelt at hengive sig baade til indbildte og virkelige Nydelser — tvunget Totalafhold fra al Livets Glæde er nu hans sørgelige Skæbne, fordi han trak for store Veksler paa Ungdomskraften, fordi han refleksionsløst gav sig almindelige Skikke og Vedtægter i Vold. Men i et lyst Øjeblik gaar det kanske op for ham, at den forhaanede Kammerat aldrig i sine Dage var Asket, men derimod den, som virkelig forstod at nyde Livet.

Hvordan skal man kunne forklare en saadan Begrebsforvirring andet end ved den Omstændighed, at aarhundredlang naturstridig Levevis og Brug af unaturlige Nydelsesmidler har bevirket en Massesvækkelse af de normale Sanser, har fremkaldt rentud epidemisk Aandssvaghed.

Bryggeren, Brændevinsbrænderen, Lovgiveren, som i Drikkelysten ser et ypperligt Skatteobjekt, og Drankeren kalder Afholdsmanden for Asket. Samme Titel faar Ikke-Rygeren af Tobaksfabrikanten og Rygeren, Vegetaren af Slagteren, Pølsefabrikanten og Kødspiseren — det er, som mente de at kunne stoppe i Farten en ny Bevægelse, som truer deres Næring eller deres indgroede Vaner, ved at hæfte paa den et Ord, svm i Henhold til Skolekundskaberne betegner en Aandsretning, som ikke hører hjemme i vor Tid, men i Munkecellen i Middelalderen, og som derfor

absolut maa gøre et Nutidsmenneske latterlig. Da man nu ved, hvor følsomme Mennesker i Almindelighed er lige overfor dette, maaske at synes en Smule latterlige eller afstikkende, kan man faa en Forklaring paa, hvorfor man saa haardnakket holder fast paa gamle Vedtægter, om man ogsaa inderst inde ved, at de er rent forkerte og skadelige. Ynglingen, som tager sin første Snaps og derved faar en Fornemmelse, som futtede en Æske Tændstikker af i hans Hals, indlader sig paa denne Heltebedrift, fordi han ikke tør overhøre den ældre Kammerats brutale Opfordring til endelig engang at vise sig som et ordentligt Mandfolk, som kan tage en Hjertestyrker uden at blinke. Konfirmanden, som lider alle Søsygens grueligste Kvaler ved den første Cigar, underkaster sig taalmodigt denne Selvpinsel, fordi han er opdragen til den Tro, at Cigaren og Ravrøret hører med til Udstyret, fordi han har levet hele sin Barndom i den sure Røg fra Bedstefa'rs og Fa'rs og Onkels og Lærers og Præsts og for Resten alle mulige Slags Mandfolks Piber og Cigarer, og nu er den festlige Tid kommen, da han selv har Lov til at bære Manddommens blussende og osende Symbol offentligt og ustraffet. Naar Proletardrengen omsætter sine tiggede eller rapsede Femører i Cigaretter, er det for at erhverve i det mindste en af den inderlig forhadte Overklassedrengs Forrettigheder. Naar den, som føler en instinktlig Modvilje mod Kødspiser, kommer i Middagsselskab og under Latter og Haan fra unge og gamle stemples som en mavesvækket Asket, saa afsværger han gladelig sin inderste Overbevisning og hugger i sig af Stegen for ikke at være anderledes end andre pæne Mennesker. — Og man kunde blive ved i en Uendelighed at anføre Eksempler paa, hvordan Efteraberiet med aldrig svækket Iver opdyrker og plejer alle de vanvittige Unoder, som langsomt, men sikkert undergraver Slægters Sundhed, og hvis Herredømme er saa vidtomfattende og saa indhyllet i Uvidenhedens tætte Taage, at den klare Sol kun formaar at sprede enkelte Lysstraaler i Udkanterne. Der er jo nok ingen Tvivl om, at disse Lysstraaler efterhaanden trænger alt dybere ind og alt klarere belyser den tomme Livsførelse, som nuomstunder fordrer at nævnes Livsglæde, men her møder os igen et ganske ejendommeligt Fænomen.

Det viser sig nemlig, at par-

tielt Afhold, enten det nu er fra Spiritus, Tobak eller nogen anden kunstig og unaturlig Stimulans, næsten altid faar Karakteren af en Slags Askese, Selvplageri, som man kun underkaster sig paa Betingelse af Godtgørelse i Form af ubegrænset Brug af andre formentlig mindre skadelige Nydelsesmidler. Kan man anderledes forklare den Kendsgerning, at man saa tit i Afholdsforeningernes Forsamlingslokaler ser endog Drenge paa 15—16 Aar siddende med Kortspil hele Eftermiddagen og en god Del af Natten med, dampende paa Cigarer, indtil Luften bliver saa tyk, at man næppe kan se de unge Herrer, som flot nyder et Utal af Kopper Kaffe. Her bliver vist denne glubske Nydelse saa rigelig, at den gør større Skade end et minimalt Spiritusforbrug. Ofte hører man Afholdsfolk erklære, at naar de giver Afkald paa Spritten, saa maa de som Erstatning have god og megen Tobak, meget og stærk Kaffe, rigeligt med krydret og fed Kødmad. Ligeledes Tobaksafholdsmanden, som ofte er saa henrykt over sin Evne til at staa imod den fæle Tobak, at han maa give sig selv en storstilet Belønning i Form af ikke ubetydelige Kvantiteter flydende Varer. Et partielt Afhold synes ikke at være i Stand til at skabe den absolute Tankeklarhed og Sindsligevægt, som for Totalafhold fra samtlige unaturlige Nydelsesmidler kun kræver som Erstatning, Lykken og Glæden over at nyde et sundt, kraftigt og langt Livs stadige Velvære.

Den, som efter moden og alsidig Overvejelse, grundet paa skarp Iagttagelse af Livets mangeartede Nydelsesmidler, frimodigt og uden Frygt for at støde an mod gængse vedtagne Omgangsformer afstaar fra alle Slags naturstridige Stimulanser og lever sit Liv rent, frit og friskt i skarp Erkendelse af Naturbetingelserne, kan aldrig stemples som Asket i Ordets almindelige Betydning. For ham er nemlig ikke Maalet ørkesløse Pinsler for at dæmpe en ungdomskraftig Naturs retmæssige Krav, men tvertimod den højeste Grad af Livslyst, fremelsket ved, at Livet ledes ind i den rette Bane, saa at de unge mægtige Kræfter kan udfolde sig til Gavn for sig selv, nærmere og fjernere Omgivelser og for ny ufødte Slægter med end herligere Evner. Ikke ere saadanne Væsener endnu saa talrige, men de er i Færd med at opstaa, og de vil sætte Stemplet paa kommende Tider, som skal

se tilbage paa vor Tid med samme Medynk og Forbavselse, hvormed vi nu betragter de mørkeste Perioder i Oldtid eller Middelalder eller krigsvild Nytid. — Skade, at Sprogenes Ord, om man end henter dem fra de mest bestemte, i saa uendelig ringe Grad formaar at give Tanken et eksakt og almenforstaaeligt Udtryk, og at man skal være nødt til at benytte Betegnelser, som ikke giver en sikker og utvetydig Bestemmelse af Fænomenets inderste Væsen. En fortolker Ordet efter sin Mening og Evne, en anden efter sin, og saa kommer vi til at spilde en urimelig Masse Kraft paa disse Ord, medens vi, naar det kommer til Stykket, er enige om Sagen, som Ordet, Lyden ikke kan bestemme. Jeg er fristet til at nævne et Ord, som er mange kært — Vegetarismen — men saa kommer en Hærskare og raaber paa Fanatisme, Ensidighed m. m., kaster ud en Masse andre Ord, som ikke er i Stand til at klare Begreberne, og vi er igen midt i Forvirringen. Og dog nævner jeg det — indtil et bestemtere Udtryk er fundet — idet det synes, som den vegetariske Livsanskuelse er den, som stiller de største Fordringer til Individet for Samfundets Skyld, dog uden at lægge snærende Baand paa Individets fri Udfoldelse eller lægge den mindste Dæmper paa den ægte Livsglæde. Her er det, at den største Misforstaaelse raader, og deraf følger, at udenforstaaende uden videre proklamerer den Sætning, at er der nogen i Verden, som er Asket, saa er det da en Vegetar. Jeg formoder, at det allerede sagte har vist, at ingen Beskyldning er uretfærdigere.

Askese og Vegetarisme har intet med hinanden at gøre — den Sætning bør absolut slaas fast som uangribelig. Det er ikke for meget sagt, at den er den mest radikale Livsopfattelse, som findes. Den retter sine Bestræbelser paa at skabe de sundeste og lykkeligst mulige Livsvilkaar for alle, saavel Mennesker som Dyr. Den er ikke blind for og undervurderer ikke den Kamp, som karakteriserer saa mange Sider af Naturlivet, men den opfordrer ikke Mennesket til at gøre denne Kamp endnu voldsommere end den er, men derimod i Kraft af sin overlegne Evne at mildne dens Voldsomhed og opspore alle til Raadighed staaende Midler til at mindske de ødelæggende Følger af uundgaaelige, naturnødvendige Kampe. Ved at gaa en retlinjet Vej efter den nødvendige Næring

i Stedet for at hente den ad tids- og kraftspildende Omveje, vil den ophæve den himmelraabende Meningsløshed, at Millioner af Menneskers Arbejde gaar til Spilde for Samfundet derved, at man ikke giver dem Lejlighed til at hente de naturlige Livsbetingelser op af Jorden, som i uanede Arealstørrelser ligger og venter paa at komme ind under Dyrkning. En sand Vegetar har den Forestilling, som ikke blot er en Trossag, man slaar sig til Ro med i Mangel af noget bedre, men en fast Overbevisning, at saasnart man bestemte, at hver Familie i Landet skulde disponere over 1 Tønde Land — et Maksimumsareal for stadig at være paa den sikre Side — til Dyrkning af Næringsmidler til eget Forbrug, vilde den Forbandelse, som hviler over Samfundet i Form af Nød og Fattigdom, være hævet. Vel at mærke, dette Areal maatte ikke være Genstand for Salg, Udstykning, Anvendelse til Bebyggelse eller Pantsætning, men i alle Maader ubehæftet udgøre Samfundets paa en Gang Grund- og — Reservefond.

Dette Areal, som ikke vilde beløbe sig til mere end 50 Kvadratmile Land for Danmarks Vedkommende, vilde lettelig kunne tilvejebringes ved Inddragelse af Lehn og Stamhuse; men ogsaa uden at gribe til dette Middel vilde en saadan Anvendelse af nævnte Jordomraade ikke gribe forstyrrende ind i nogle af de Forhold, som det er værd at bevare, men kun sikre os i alle Tilfælde imod Savn af de nødvendigste Livsfornødenheder, altsaa en Art permanent og obligatorisk Livsforsikring, hvor Præmierne er det sunde, friske Arbejde med Dyrkning af Jordens Urter og Frugter, og Kapitaludbetalingen den daglige retmæssige Nydelse af Arbejdets Resultater.

Naar dette Dyrkningsarbejde var fordelt paa alle Landets Familier, vilde Arbejdstiden blive meget ringe; Resten var til Raadighed for intellektuelt, teknisk og videnskabeligt Arbejde, som i Overensstemmelse med den sunde Menneskeaands Trang til Fordybelse i store Opgaver vilde naa uanede Højder, naar Kraften ikke først skulde spildes paa en opslidende Kamp for et nødtørftigt Brød.

Og Vegetarismen skuer videre frem og ser, at et Samfund en Gang naturnodvendigt vil opstaa, hvor stærke, sunde, skønne Mennesker lever livsglade i Fred og Harmoni indbyrdes og med Naturen, hvor Idealist ikke er et Ukvems-

ord, hvor man vil gøre det bedste og største, som ens Evner formaar, uden først at forlange en bestemt Løn, hvor Hovedaarsagerne til Svig, Bedrageri og Uhæderlighed ikke længer findes, og hvor den ny Slægt engang vil kunne leve rigt og lykkeligt under mindre brydsomme Former end nu, befriet fra de aandelige og legemlige Sygdomme, som er Resultater af bundforkerte Livsforhold.

Ingen rank og fribaaren Aand skal lade sig skræmme af et eller andet lidt haanende Tillægsord fra de ulykkelige Stakler, hvis Syn er formørket og forsnævret af Nutidslivets Bitterhed, men tværtimod end yderligere ægges til at rette Blikket fremefter, omend Maalet synes saa fjærnt og saa højt, at det aldrig kan naaes.

Det er de manges stille, rolige og ihærdige Arbejde, som bærer Udviklingen fremad. Men kun den kan tage virksom Del i dette Fremskridtsarbejde, som ikke forbruger den Arbejdsmængde, der er tilmaalt hvert Menneskeliv, ved at stille overdrevne Krav paa Ungdomstidens Ydelsesevne, saa at Alderdommen maa henslæbes i tvungen Stilhed, hvor aandelige og legemlige Lidelser sidder som glubske Rovfugle og hugger Gren efter Gren bort af det engang saa skønne Træ.

Vi har ikke længer Brug for middelalderlige Asketer, men for Kvinder og Mænd, som forstaar at vurdere de Gaver, den store evige Natur skænker os, som i Haab og Kærlighed vil leve Livet for sig selv og andre, som ikke vil lade sig berøve sin personlige Frihed og Selvbestemmelsesret ved at give alle de unaturlige Nydelsesmidler Herskerret, — enten man nu kalder dette Vegetarisme eller helt enkelt sand og ægte Livsglæde.

Januar 1908.

John Bokelund.

Storbyernes Larm og Kampen derimod.

Ved Kommunelæge *Mich. Larsen.*

Enhver der i nogen Tid har levet i en Storbys Midte, udsat for al den Larm, som følger med Livet dér, vil snart være paa det rene med, hvorledes hans Nerver reagerer mod denne Støj.

I den Henseende er Menneskene nemlig overordentlig forskellige ikke blot i syg, men i sund Tilstand. Der findes mange, som selv om Sommeren for aabne Vinduer, naar Larmen fra Fabrikker, Sporvogne, Automobiler, Cykler, almindelige Vogne, Kirkeklokker, Gadesælgeres Raab osv. er stærkest, dog uforstyrret kan

udføre sine Beskæftigelser, selv om disse bestaar i anstrengt Tænkevirksomhed, ja, lægger maaske knapt Mærke til Støjen medens andre erklære det for ugørligt at samle Tankerne, ja, endog føle al denne Larm som en Pine. Det samme gælder med Hensyn til Søvnen, nogle sove trygt under den stærkeste Støj, andre kan ikke »lukke et Øje«. Vanen spiller naturligvis en stor Rolle her; jeg mindes Tilfælde, hvor selv meget nervøse Patienter vænnede sig til at sove i et Værelse, forbi hvis Vinduer tre Sporvognslinier førte.

Spørgsmaalet er nu, om Larmen, forudsat at man kan vænne sig til den, har en uheldig Indflydelse paa Sundheden, om den tærer paa Nervekraften, paa Livet.

Det er ikke saa let at afgøre; man skulde synes, det var rimeligt, om en saa udmærket Organisme som den menneskelige, hvis Larmen tilsyneladende sporløst gik forbi deres Øren, eller som man siger: ind ad det ene Øre og ud af det andet, ogsaa uden Skade taalte disse Nerverystelser. Maaske er det ogsaa tilladt at drage Slutninger fra Dyreverdenen, og her er det sikkert, at der er Fugle, der ligefrem synes at opsøge meget støjende Steder til deres Redebygning f. Eks. Svalerne. Man har set Svaler bygge Reder paa Jernbaneperroner, ja, i Jernbanevaggoner; Nattergalen synes heller ikke at have noget imod Storbyens Larm.

Men desværre er det jo Tilfældet, at Flertallet af civiliserede Mennesker er mer eller mindre »nervøse«, et Kendetegn paa, at selv om de anse sig og anses for sunde dog ikke er det.

Og Erfaringen viser ogsaa, at civiliserede Mennesker er i høj Grad udsat for Sygdom, der fra Naturlægens Standpunkt betyder en Tilstand, hvor der ved Indvirkning af ydre Momenter (Kulde, Varme, Anstrængelse, Bakterier osv) saakaldte »Sygdomsaarsager« fremkaldes en Rensning af Blodet fra de Gifte og Fremmedstoffer, hvormed det er mer eller mindre opfyldt som Følge af en Levemaade, der i Reglen paa forskellig Maade er særdeles afvigende fra den med Naturens Love stemmende. Det er da let tænkeligt, at stadig Larm, selv om Vedkommende tildels kan vænne sig dertil, dog kan have en uheldig Virkning paa Nervesystemet, og paa syge Mennesker kan det i hvert Fald være saa pinligt, at deres Tilstand derved forværres.

At foretage noget virksomt

mod denne Larm har hidtil vistnok for de fleste staaet som ganske haabløst; det videste man har drevet det til herhjemme har været at asfaltere Gaden udenfor Hospitalerne. Desto glædeligere er det at se, at der i Amerika i Løbet af de sidste Par Aar er aabnet at Felttog mod Storbyernes Larm, der synes at blive sejrrigt i en Udstrækning, som ingen vilde have ventet, ikke en Gang den Kvinde, Fru Rice, hvem Idéen til Forslaget skyldes.

Efter det tyske Blad »Zukunft« gengives i det følgende en Beskrivelse af den Energi og praktiske Sands, hvormed Kampen er ført. Og da Eksemplet heldigvis smitter ogsaa med Hensyn til noget godt, vil Turen vel ogsaa komme til København som til andre Storbyer.

Hvorledes det lader sig gøre, at Storbyer kunne træffe virksomme Forholdsregler med den nervepirrende Larm, leverer New York Eksempel paa.

Det tyske Blad »Zukunft« skriver herom i Sebtember 1908 følgende:

I Aaret 1906 stiftedes i New York en af vor Tids mærkeligste Foreninger: »Selskabet for Undertrykkelse af stærk Larm«, en international Antiallarmforening. Vi vil fortælle lidt om dennes Historie. Ved et konkret Eksempel kan her vises, hvor sandt Stuart Mills Ord er, at de Onder, hvoraf det menneskelige Samfund lider slet ikke er uundgaaelige. En New Yorker-Dame, Mrs. J. L. Rice havde en Ejendom i Havnens Nærhed. Den evige Piben af Dampskibsfløjterne, de store Taagehorns uafladelige Stønnen, Havsirenernes natlige Angstskrig plagede hende i høj Grad og forbitrede hende Livet.

Efter at hun til ingen Nytte havde rettet Besværinger til Havnebestyrelse og Havnepoliti, begyndte hun at gaa metodisk frem. Hun henvendte sig til »Board of health«, De forenede Staters øverste hygiejniske Institut. Hun skrev Breve til Politimyndigheder, samlede Underskrifter paa Ansøgninger og satte sig i Forbindelse med Bladene. Endelig begyndte man da teoretisk og praktisk at beskæftige sig med Støjen i New Yorks Havn. En Professor ved Columbia-Universitetet undersøgte ved Hjælp af Studenter Storrelse og Art af de forskellige Slags Larm i Havnens Omgivelser. Han konstaterede, at paa Byens East river Side blev der indenfor nogle faa Nattetimer hørt mindst 5 Tusind forskellige Signaler. Mrs. Rices Anstrængelser lykkedes. Først indbragte

hendes Fader »Bennetloven«, som var en Tilføjelse til Navigationsloven og fik Retsgyldighed i 1907. Loven forbød strengt alle unødvendige Signaler ved Fløjten, Klokkeringning, Skrigen og Raaben paa de smaa Lodsfartøjer og Dampbaade i alle Havne i De forenede Stater.

De Skibsfartsinteresseredes Selskab (Kaptajner, Styrmænd og Lodser) og deres Retskonsulent paatog sig at bekæmpe de Lyde, der forekommer i alt Søvæsen. Dampskibe og Lodsbaade, der unødvendig give Signaler, fratoges i Dage eller Uger Tilladelsen til at ligge i New Yorks Havn, og der bliver ikke gjort nogen Forskel paa Nationalitet.

Efter at nu det første Maal i denne Kamp var naaet, fattede Mrs. Rice den Plan at give sit Korstog større Rækkevidde. Hun opstillede bestemte Klasser af Larm og tog dem enkeltvis paa Kornet. Men da hendes Princip var det amerikanske: at gaa lige paa, uden Omveje, og da hun udelukkende søgte at naa det, der efter hendes Mening var praktisk og muligt, havde hendes Anstrængelser det Resultat, at det gjorde hende til en af de populæreste Kvinder i De forenede Stater.

Først antog hun sig Hospitalerne. Direktionerne for Stadens Sygehuse, der skulde svare for daglig ialt 180,000 Syge klagede, over den frygtelige Larm, som de Syge Dag og Nat havde at lide under. De satte sig i Forbindelse med Mrs. Rice, og man kom da paa den Idé at skabe »rolige Zoner« i Byen. En »rolig Zone« bliver dannet af saadanne Gader, der ligger i Naboskabet af et offenligt Sygehus. Ved Indgangen til disse Gader tilkendegives den rolige Zone ved Tavler, der i Kæmpebogstaver bærer den Indskrift: »Vær rolig, Hospital-Zone. Uro straffes efter Loven«. Da i saadanne Zoner ogsaa Lejeværdierne stiger, bliver ethvert Distrikt ivrig efter at faa en »rolig Zone«.

Den øverste Politimyndighed og den højeste hygiejniske Instans, hvis Chef, Professor Darlington, aarlig kan anvende omtrent 16 Millioner Dollars i Sundhedsøjemed, ligeledes de forenede Sygehuses Bestyrelse, hvis Præsident er John Branton, fremdeles Chefen for Amerikas øverste Lægeskole, John Wyeth, dannede i Forening med Mrs. Rice en Komité til Bekæmpelse af Larm. Denne fastsatte, at al Larm i de »rolige Zoner« udsones med bestemte Politistraffe: en Kusk, der i Hospitalzonen knalder med

Pisken eller giver Signaler, straffes med en Bøde paa 10 Dollars eller 10 Dages Fængsel. Lederne af New Yorks samtlige Sygehuse, baade offentlige og private, tiltraadte uden Undtagelse Selskabet for Undertrykkelse af unødvendig Støj. Mange af disse Ledere gav ligefrem frygtelige Skildringer af, hvorledes de nervesyge led under Gadelarmen. I nogle Tilfælde konstateredes det, at Syge herved var blevne afsindige. Foruden at der blev indført rolige Zoner, blev der givet specielle Politiforordninger. Visse Bygningsmaterialer, som løse Bjælker, Jernstænger, Mælkespande, Petroleumsdunke og lignende maa ikke transporteres paa Byens Gader, uden at der træffes Foranstaltninger (ved mellemliggende Halm, Sække og lignende) til, at Larmen dæmpes eller undertrykkes. Tillige fremkom den højst vigtige Fordring, at Larmen i Skolernes Omgivelser maatte afhjælpes. Derefter bekæmpede man mange Uhrværkers overflødige Slag samt talrige Kirkeklokkers ganske overflødige Klemten. Er det virkelig nødvendigt, at et Taarnuhr anmelder hvert Kvarter? Og det i vor Tid, hvor selv fattige Mennesker har et Lommeuhr. Er det virkelig nødvendigt, at Klokker ringer til Begravelse, Barnedaab eller Brylup? I Filadelfia afskaffedes i visse Distrikter al Klokkeringning, og i mange, baade protestantiske og katolske, Kirker forpligtede man sig til at gøre Taarnuhrene tavse og forbyde al unødvendig Benyttelse af Klokkerne.

Derpaa førtes Felttoget videre mod Automobil- og Sporvognslydene og overhovedet mod den Larm, der skyldes Samfærdselsmidlerne. Ogsaa herved gik Amerikanerne fornuftig frem. De tog sig i Agt for offentlig at udskælde Autoriteterne; de passede paa ikke at fremstille dem som gørende Attentat paa Menneskenes Sundhed og Lykke, men de bragte disse Magter til selv at være aktive i Kampen. Bestyrelsen for Automobilklubben blev saaledes vundet for Sagen og overtog selv den Opgave at forbedre Automobiltekniken med Hensyn til Støj. Sporvognsdirektørerne gik ind paa i deres Depoter at ophænge Reglement for Personalet, hvem al unødvendig Støj blev forbudt. Sundhedsraadet, som har Kontrollen af Stadens Liv om Natten, medens Politiet kun om Dagen regerer, udstedte en Række Forbud. Saaledes blev der sat Straf for det natlige Hundehyl og Hundegøen

(hvad man kan høre genlyde bag ethvert Plankeværk foran Byggepladser).

Men den vanskeligste Part af dette store Felttog tilhører endnu den nærmeste Fremtid: Kampen mod Klaverspilleriet, den offentlige Musik, Grammophon- og Fonografmisbruget. Kyndige Musikere og Musikvenner vil være med til at bekæmpe det almindelige Musikraseri's Skadelighed og Smagløshed. Husværterne skulle forpligtige sig til at instruere Husbeboerne: I Aften- og Nattetimer maa der overhovedet ikke musiceres i Beboelsesrum. Enhver musicerende skal forpligtiges til at angive sine Øvelsestimer for Husværten, for at Beboerne kan rette sig derefter. Man maa da tænke paa at indrette særlige Distrikter, hvor Musikundervisning og Øvelse kan gaa for sig.

Efter en anden Kilde kan meddeles, at Mrs. Rice ved at holde Foredrag for mere end 20,000 Skolebørn om at dæmpe Støjen paa Skolernes Legepladser, begejstrede dem saaledes, at de dannede frivillige Foreninger med den Opgave at gøre deres Friluftslege saa lidt støjende som muligt.

Spørgsmaal og Svar.

En bekymret Fader meddeler os, at hans to Smaabørn, som i Sommer med Velbehag spiste en Masse Frugt, nu har mistet Appetiten herfor, men derimod har stor Lyst til Grød, Brød og Kartofler, at Børnene har faaet deres Tænder forholdsvis sent, og at de hverken ser saa godt ud eller er saa udholdende som jævnaldrende Børn, samt spørger i den Anledning, om ikke Bendannelsen kræver en stadig Diæt, rig paa Salt og Kalk og formener, at Æg i den Henseende skulde være særlig udmærkede.

Dr. *Mich. Larsen* giver følgende Svar:

Man kan ikke forlange, at Børn, hvis Forfædres Næringsinstinkter i mange Generationer har været misledte, skal have ufejlbarligt Instinkt. Forøvrigt er det sandsynligt, at de, hvis der er rigt Udvalg af forskellige Frugter, altid periodisk vil foretrække én Slags for en anden, f. Eks. en Tid mest syrlige, til anden Tid søde, undertiden holde meget af Nødder, medens der saa igen kommer en Periode, hvor de ikke ville se til Nødder. Men saalænge deres Lyster kun

gaar i Retning af Grød, Brød og Kartofler, kan man ganske rolig give dem fri Tøjler.

Naar Tænderne kommer sent, og Udviklingen gaar langsomt, staar det sandsynligvis i Forbindelse med, at Stofskiftet i det Hele er langsomt, fordi de medfødte, nedarvede Belastninger først skal udskilles.

Der er absolut ingen Grund til at søge efter en særlig kalkholdig Næring; holder man blot Børnene fuldstændig fra Kød og de øvrige Nydelsesmidler og giver dem fri Adgang til Frugt, Brød og Nødder, finder de nok af sig selv de rigtige Næringselementer. Æg er der nu slet ingen Grund til, denne Næring giver altfor ofte Aarsag til Overfyldning med Æggehvidestoffer, fordi Appetiten hidses for meget; det er jo netop det udmærkede ved den Næring, der væsentlig er baseret paa Frugt, at Mætheden indfinder sig i rette Tid.

Fra Arbejdsmarken.

Vegetarisk Kursus afholdtes i Helsingborg i Dagene fra 7.—12. Januar for 38 Deltagere under Ledelse af Hr. og Fru Bokelund og Fru Blechingberg. Ligesom forrige Gang overlod ogsaa nu Skoleraadet de ypperlige Køkkenlokaler til fri Afbenyttelse. Tilstrømningen af Spisegæster var meget stor og kulminerede den sidste Dag med 90 fremmede Gæster. Det var nok det i Sverige saa yndede »Smørgåsbord«, som lokkede, og det vakte almindelig Forbavselse, at man af lutter Vegetabilier kunde fremstilles en saadan Afveksling af velsmagende og nydelige Retter. Serveringen foregik paa lange, hesteskoformede Borde, hvor de friske Anretninger tog sig særdeles maleriske ud. Blandt Gæsterne bemærkedes Fredspræmietageren K. P. Arnoldson, som i en Tale fremhævede Vegetarismens store fredelige og kulturelle Betydning og sluttede med Ønsket om, at den Tid snart vilde komme, hvor hver Familie har sit eget Hus midt i en Frugt-, Urte- og Blomsterhave — da er det sociale Problem løst.

Efter Indbydelse fra Landskrona afholdt de 3 Kursusledere Undervisning i 6 Dage fra 23. Januar for 33 Damer. Statskomminister Borg og Frue viste her Sagen den største Interesse og formaaede Foreningen »Forsamlingshjemmet« at stille de nye overmaade rummelige og hyggelige Sale i Foreningens nyopførte Ejendom til fri Afbenyttelse.

Det er første Gang, at et saadant Kursus afholdes i Landskrona, men det viste sig, at der var mange Vegetarer i Byen — ogsaa til den nærliggende O Hveen er Vegetarismens Sandheder naaet hen, derfra er der nemlig Deltagere — og Interessen er stadig stigende, hvilket bl. a. giver sig Udtryk i den daglige Stigning af Middagsgæsternes Antal. For at give de mindre Bemidlede Adgang til at lære at kende nogle billige og simple vegetariske Retter, fortsættes med et gratis Kursus i 3 Dage for Arbejderhustruer. De, som har Kolonihaver, — og disse er i Landskrona ualmindelig mange og store —, medbringer selv Grøntsager. Det er et godt Tidens Tegn, at Vegetarismen optages som Led i det store almindelige Folkeoplysningsarbejde.

Vegetariske Retter.

Kastaniesteg.

1/2 Pd. kogte Kastanier og 1/4 Pd. Kartofler gaar sammen gennem Kødmaskinen og røres derpaa op med lidt Mælk eller Urtesuppe, en Smule Citronsaft og Salt samt Tomatekstrakt og 1 à 2 hele Æg. Farcen maa være stiv og formes som en Steg paa Panden eller i Fadet. Steges i 5 Kvarter og dryppes af og til med Urtesuppe. Fadet maa være godt smurt, inden den lægges deri, og man kan godt smøre hele Stegen med Flode, inden den sættes i Ovnen. Spises med Kartofler og Sauce.

Gratin af hvide Bønner.

1/2 Pd. hvide Bønner, 1/4 Pd. Majsflager, Persille, lidt Rasp, Mælk eller Urtesuppe, ganske lidt Salt, 2 Æg.

Bønnerne sættes i Blød 12—36 Timer, koges møre i samme Vand, moses gennem Dørslag og røres op med de ristede Majsflager, 2 Æggeblommer, Salt, lidt Rasp, hakket Persille og saa megen Mælk eller Urtesuppe, at det bliver en passende Stivhed (som en lind Grød). Tilsidst kommes de stiftpiskede Hvider i. Et Bagefad smøres godt; deri bages det hele ved god Ild. Man kan gemme Raspen til at drysse ovenpaa, naar Farcen er kommet i Fadet.

Vegetarisk forloren Skildpadde.

Smaa Linsefrikadeller eller udskaarne Smaastykker af Linse-, Bønne-, Nødde- eller Kastaniesteg, Rand, Gratin eller Budding og Kartoffel eller Melboller eller smaa Frikadeller tilligemed nogle hele Kartofler, ristede Kastanier

uden Skal og Bouketter af Blomkaal overhældes med en Sauce, lavet af en kraftig Urtesuppe eller en tynd do. (man kan godt bruge Kartoffelvand), hvori kommes lidt Wuk eller Siris for at give Kraft og Smag. — Saucen jævnes med Mel udrørt i koldt Vand, og der kommes Soya i for at gøre den brun. — Pyntes med overskaarne Æg.

Ragout.

1 Pd. Tomater, 3—4 alm. Kartofler og lidt andre Urter koges og overhældes med en Sauce af $^1/_2$ Pot Urtesuppe, hvorpaa Jævning, en lille Smule Smør samt Salt efter Behag. Den kan gøres kraftigere med lidt Wuk, Siris eller Ovos (helst del første).

Bøf af Kartoffelmos.

Kartofler skrælles, koges med saa lidt Vand som mulig og udmoses. Mosen røres op med Æg og Rasp, formes som Bøf og steges i Palmin. Der maa kommes rigelig ituskaaret Løg ved; om man vil, kan man brune dem lidt i Forvejen. Af og til hældes en Smule Vand paa og tilsidst lægges en Del af Løgstrimlerne paa hvert Stykke. — Anrettes med Saucen omkring.

Makaronnibudding.

1 Pd. Makaronni, $^1/_8$ Pd. Smør, 1 Pot Flode, $^1/_8$ Pd. Sukker. Makaronnien brækkes meget smaat og koges i rigeligt Vand med Salt. Naar de er knap møre, tages de op og sies, kommes i en Kasserolle med Smørret i og røres rundt. Senere Flode, Sukker og hakket Cironskal i. Naar det er kogt godt sammen, bages det i smurt Omeletfad 1 Time i tilpas varm Ovn. Spises med Kompot til.

Alle Vegetarer

bør være Medlemmer af

„Dansk Vegetarianerforening".

Kontingent 4 Kr. om Aaret.

(1 Kr. Kvartalet.)

Foreningens Adr.:

St. Kongensgade 25, 2. Sal.

Medlemmerne faar „Solblink" frit tilsendt.

„Solblink"

koster 1 Kr. pr. Aargang + Postpenge. Abonnement kan tegnes paa alle Postkontorer, Bogladerne, i Redaktionen, Humlebæk, samt i Ekspeditionen, Usserød pr. Hørsholm.

Vore Fødemidlers procentiske Sammensætning.

Af *John Bøkelund.*

(Forlagt af G. E. C. Gads Universitetsboghandel.)

Denne fortrinlige, klare og letfattelige grafiske Vægtavle (med Vejledning) kan faas til Købs ved Indsendelse af **Kr. 1 50** til »Solblink«s Ekspedition, Usserød pr. Hørsholm.

Abonnenterne anmodes indtrængende om,

saafremt de ikke modtager „Solblink" regelmæssigt, at klage til Postvæsenet, og hvis dette ikke hjælper, sende skriftlig Klage til:

Ekspeditionen, Usserød pr. Hørsholm.



Bøgelund-Jensen,
Raadhuspladsen 2.

KØKKEN-UDSTYR

til vegetarisk Husholdning.

Telefon H. 863.

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

Gartnerlærlinge. To velvoksne mandlige og to kvindelige kan i mit Frugt- og Grøntgartneri. — Løn efter Alder og Evner. Her leves vegetarisk.

Johan Olsen, »Solbakken«, Fredericia.

Vegetariansk Restaurant,

Løvstræde 8, København.

L. Jørgensen Kirkelykke.

Undgaa Mellemhandlere!

Fra **Plantagen »Bøgelund«** tilsendes almindelige **Grønsager** 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.