Solblink.

Tidsskrift for naturlig Livsførelse.

2. Aargang.	Maj 1908.	Nr. 2.

Vegetarismens Betydning.

Sociale Synspunkter.

III.

Menneskets Erkendelse af sin Ubetydelighed lige overfor de stærke Naturkræfter har i alle Tider og hos alle Folk været den kraftigste Aarsag til Sammenslutninger i Samfund. Oprindelig har man ladet sig lede af den enkle Sandhed, at hvad der er uudførligt for den enkelte, bliver muligt for Samfundet. I Middelalderen og langt ind i den ny Tid var Beboerne af de aabne Lande i den Grad betagne af Skræk for Bjergegnene, at de aldrig vovede at sætte deres Fod derind, men i deres Fantasi befolkede dem med alle Slags onde fjendtlige Aander og Trolde. Jo tættere man kunde krybe sammen, jo sikrere følte man sig lige overfor alt det faretruende, som kom derude fra den store ensomme, ukendte Natur. Ufredstider Mand og Mand imellem gjorde Sammenslutningstrangen end stærkere. Odemarkens uendelige Ensomhed, Skovens Mørke, Bjergenes kolde Storhed skræmmede Menneskene sammen som en Flok Fugleunger under Tagskægget — frygtsomme og uforstaaende Tilskuere af NaturensKraftudfoldelse. Men samtidigt med, at det ukendte, hemmelighedsfulde vækker Frygt, virker det ogsaa dragende. Hos svage Mennesker er Frygten den stærkeste, de stærke derimod følger den dragende Kaldelse — det er Banebryderne, men ogsaa de virke afskrækkende paa de svage, som ikke vil forstyrres i sin lune Rede. Nu kunde det jo synes, som om dette hørte en længst forgangen Tid

saa fuldstændigt til, at det aldeles ikke kommer vor Tid ved. Vi nærer jo ingen Frygt for Naturen, tvertimod, vi elsker den, vi gør jo saa uendelig meget for at trænge rigtig dybt ind i Naturens lønligste Kroge. Mon ikke denne Kærlighed er altfor platonisk? Gennemsnitsmennesket vil helst have Naturen paa passende Afstand, helst betragte den som et nervepirrende Skuespil fra en sikker, farefri Tilskuerplads. Og man sørger ogsaa omhyggeligt for, at Vejen til denne Tilskuerplads er saa bekvem og farefri som muligt; man sender de haardføre modige Kraftmennesker ud for at hugge Vej gennem de vildsomme Storskove, bore milelange Huller igennem Bjergmurene, slaa Broer over Afgrundene, kravle op ad svimlende Klippeskrænter, for at de svage siden i sikker Ro, i bekvemt indrettede rullende Paladser kan drage ud til de Steder, hvorfra den store Natur udfolder sig aller skønnest, for der at skænke den sit beundrende Bifald — og saa drage samme bekvemme Vej hjem igen til den lune Fællesrede.

Saadan gaar det ogsaa med de Naturprodukter, som vi ikke kan leve foruden. Flertallet af moderne Kulturmennesker paalægger Mindretallet Omsorgen at fremskaffe disse uundværlige Produkter i tilstrækkelige Mængder og i bedst mulige Beskaffenhed. Her gør man sig ikke en Gang Umage med at være Tilskuer, da det stilfærdige Arbejde med at drage Føde frem af Jordens Skød ikke betragtes som indeholdende nogle pirrende Momenter.

Rousseau's fortvivlede Raab: *Tilbage til Naturen!* lyder derfor endnu i vore Dage med lige stor Berettigelse, ja sikkert endnu større end den Gang. Og nuomstunder blæses dette Retraitesignal ikke blot af en, men af mange, og der er flere, som lytter til Raabet, ogsaa flere, som følger dets Bud — alle de klartseende siger nu: den Vej er den eneste, som fører ud af det sociale Uføre! Hvordan skal vi komme ind paa den Vej? Her synes det, som om Vegetarismen kunde være i det mindste en temmelig paalidelig Vejviser.

Tænker vi os, at det paa engang gik op for Flertallet af Mennesker, at Jorden er i Stand til fuldt ud at ernære ethvert Individ, som i en bestemt Tid lever paa dens Overflade, hvis man blot forstod at vælge den naturbestemte Føde, og hvis enhver følte sig forpligtet til og havde Ret til som en Del af Na-

turen at tage Del i Naturens Arbejde med at frembringe denne efter Menneskets Beskaffenhed bestemte Føde — saa var med ét Problemet løst. Desværre, der er langt til en saadan almen og gennemgribende Forstaaelse, — men mangt og meget peger ogsaa henimod det Faktum, at Trangen til en saadan Forstaaelse er stærkere nu end nogensinde. Som bekendt betragter den moderne Naturlægekunst Sygdommene ikke længer som et uundgaaeligt Onde, der ganske uforskyldt og i Blinde slaar ned paa enhver som Lyn fra klar Himmel, men som Naturens kraftige, men ikke altid lige behagelige Indskriden for at befri sig fra fremmede Stoffer, indførte i Organismen ved naturstridig Levemaade; det ligger nær at overføre denne Betragtningsmaade paa det menneskelige Samfundslegeme. Der er jo saa uendelig mange Analogier mellem Individets og Samfundets Udviklingsgang. Den som har beskæftiget sig lidt med kulturhistorisk Læsning, kan let finde disse Analogier. For imidlertid at komme videre, maa vi gaa ud fra den ubestridelige Kendsgerning, at Individet, og som Følge deraf Samfundet, i sin Helhed er kommet for langt bort fra Naturen — derved har man paadraget sig en Masse Lidelser saa svære og hæmmende al Livslykke, at man for enhver Pris vil finde en Befrielse derfra. Det er de manges Befrielsestrang, som skal genvinde den tabte Sundhed, derfor bør man ikke undslaa sig for at fremstille til almindelig Overvejelse de Formodninger og Anelser, som opstaar i tænkende og følende Menneskers Sind. De vil sætte andre Sind i Bevægelse og derigennem føre os længere fremad.

For mulig at komme til Erkendelse af, at en almindelig gennemgribende Reform af vor Ernæring — vegetabilsk Føde i Stedet for annimalsk vilde som en simpel Konsekvens føre med sig en let og simpel Omformning af Samfundet efter retfærdigere Synspunkter end de nu gældende — vil vi give en kort Antydning af, hvad for et Livsudbytte en mindre kvægavlende Jordbruger faar af sit Arbejde. Vi tager som Eksempel en af Smaagaardene paa ca. 20 Tdr. Land almindelig god Jord. Saadan en lille Gaard drives af Familiemedlemmerne selv — men i den senere Tid forlader i Reglen de voksne Sønner og Døtre det landlige Hjem for at gaa til Handel, Industri og tjenende Stillinger i Byerne. Manden selv passer hele Driften,

ordner og bestemmer Arbejdet. I Reglen har han overtaget Gaarden paa haarde Betingelser, saa at han først maa afstaa mindst $^3/_4$ af Indtægterne til dem, hvis Penge »staar« i Ejendommen. Han gifter sig tidlig; naar Børnene kommer, lægger de Beslag paa Konens meste Tid, saa længe de er smaa, hvorfor han maa holde en Pige til Malkning og andet Udearbejde, samt ogsaa en Karl og en Dreng, thi uagtet han hænger i fra tidlig om Morgenen til sent om Aftenen næsten hele Aaret rundt, kan han ikke selv overkomme alt Arbejdet. Paa Gaarden holdes 12 à 15 Køer, 2 à 3 Heste, en Del Svin, Høns og Ænder, og det meste af Jorden frembringer Foder til denne Dyrebestand. Der føres ingen magelig eller overdrevent komfortabel, heller ikke absolut hygiejnisk Tilværelse paa saadan en Gaard. Hele Familien opholder sig mestendels i én Stue med om Vinteren tillukkede Vinduer, stærk Kakkelovnsvarme og rigelig Tobaksrøg. Til Hverdag er Mændene i Reglen saa trætte, at de tager sig en lille Lur efter Aftensmaden og indtil de skal ud og »fodre af«. Kommer der en besøgende, spilles der Kort, drikkes Øl eller Toddy, medens Kvinderne syer og lapper paa Tøjet. I de maaneklare Perioder om Vinteren gaar man til Foredrag, politiske Møder eller Smaagilder hos Naboerne — i Mørketiderne holder man sig hjemme i de Egne, hvor Bebyggelsen er spredt og Afstandene til Naboerne ere lange. Storstuen opvarmes ikke om Vinteren, benyttes kun ved særlige højtidelige Lejligheder som Fødselsdagsgilder, Barselgilder, Konfirmation og sligt. I Sommertiden overlader man gerne hele Lejligheden til Landliggere og kryber selv sammen i improviserede Køkken og Smaakamre i Udhusene. Dette er nødvendigt for at forøge Indtægterne, som ikke flyder fuldt tilstrækkeligt ved Salget af Mælk, Grise, Kartofler og andre Produkter fra Marken. Paa Mellemtider, naar Hestene ikke arbejder i Jorden, har man ogsaa Bifortjeneste ved Arbejdskørsel for fremmede, man kan ogsaa handle med Tørv, Brænde, Sand — alt maa tages noje ud for at faa nogenlunde Balance i Regnskabet. Naar Børnene vokser til, tages de tidligst muligt i Brug som Arbejdskraft, en efter en bliver de konfirmeret, og nu kan Karl og Pige afskediges. Ret mange Par Arbejdshænder har man ikke Raad til at holde hjemme. Det overflødige Antal maa straks efter Kon-

firmationen søge ud til fremmed Arbejdsmark. Og de, som har gaaet derhjemme i det daglige ensformige graa Slid, faar ogsaa snart uimodstaaelige Udlængsler. Ude paa Landet er der ingen Plet, hvor man ikke i de mørke Vinteraftener kan se et eller andet Lysskær i Synsranden — det er Byernes straalende Lys, som giver Genskin paa Nathimlen. Det har de unge Blikke fulgt; naar Drengen og Pigen efter endt Arbejde i Stalden slentrede udenfor Gaardsporten, stod de og dromte om alle de Herligheder, som udfoldede sig i det straalende Skær der langt borte, medens alt herude var saa mørkt og tungt og tyst og stille omkring dem. Og Længslen vokser sig stor og stærk, indtil de en skønne Dag maa følge den som Fluen mod Lampen eller Trækfuglen mod Fyrtaarnets blændende Glans — og Fa'r og Mo'r maa igen søge sig fremmed Hjælp. Snart er de gamle, men ingensinde har de haft Tid eller Raad til anden Rejse end til Marked i nærmeste Købstad, til København en Gang, om de ikke bor altfor langt borte, for Sjællænderne en eller anden Gang en hurtig Tur til Malmø, Helsingborg, Lund eller Engelholm for at købe en Hest — ellers har de kun modtaget Billeder og Indtryk fra deres nærmeste Omgivelser, men Arbejdets strænge Krav har almindeligvis ikke levnet dem nogen Tid til Hensynken i landskabelige Skønhedsbetragtninger. Nytten, Udbyttet, Afkastningen har altid været de Synspunkter, hvorunder de betragter Skov og Mark, Ager og Eng.

Nogen Arbejdsglæde føles ikke — i hvert Tilfælde yderst sjælden — af disse Mennesker, ingen virkelig Glæde ved selve Arbejdet, som kun føles som Slid og Slæb og en tung Byrde, som bæres med Taalmod i Forhold til Udsigterne til et reelt Udbytte i Form af kontante Penge. Og for at erhverve disse Penge, sælger man til Udlandet Gaardens aller bedste Produkter, medens man til eget Behov nøjes med det usælgelige. Og hvad faar man saa i Stedet for disse første Klasses Produkter, som man ikke kan unde sig selv og sin Husstand? For at kunne lægge til Side det nødvendige til Skatter, Renter og maaske en lille Sum til at møde Alderdommen med, køber man de daarlige Kolonialvarer, som almindeligvis falbydes paa Landet til dyre Priser, særlig Kaffe, videre Spirituosa af forskellig Slags og Tobak, i Reglen de tarveligste Fabriksprodukter af Tøj og

Husgeraad, som i Almindelighed er af den Beskaffenhed, at det ikke forlener Hjemmet med nogen synderlig Grad af Hygge, eller giver et Billede af hver Families Særejendommelighed, men giver alle Hjem et og samme overalt sig gentagende Præg af gold Tarvelighed. Og dette skal absolut ikke siges som en Anke imod Landbefolkningen, thi Skylden til Miséren er ikke disse strængt arbejdende Menneskers Skyld, men de abnormt udviklede Samfundsforhold, som paalægger 62 % af Landets Befolkning den strænge Pligt af Jorden at frembringe Fødemidlerne til Resten, som lever i Byernes golde Stenørkener og sætter uhyre højt opdrevne Fordringer til Landboprodukterne, der nok betales med klingende Mønt, men imidlertid ikke giver Landboen samme Bekvemmeligheder som Byboen, aldenstund den første fra Barndommen af ikke har faaet sine Aandsevner tilstrækkeligt opkultiverede i Landsbyskolen, senere ikke paa Grund af Arbejdstravlhed har haft Tid til selv at udvikle dem videre, hvilket imidlertid altsammen tilsidst turde bero paa, at de store Jordarealer benyttes til hovedsagelig at frembringe Næring til en stor Mængde Dyr, som kræver en uforholdsmæssig stor Mængde deraf, inden de kan lade sig fremstille som Menneskeføde. Og uagtet den store Mængde Intelligens og Agtpaagivenhed, som forbruges til deres Opdræt, Røgt og Pleje, og som er af den Beskaffenhed, at den i Virkeligheden gør Landmanden og hans Familie stavnsbunden, ikke til Jorden, der nok saa beredvilligt tillader Arbejdspavser, men til Staldenes firbenede Beboere, som kræver en uafbrudt aldrig hvilende Pasning, saa kommer der et Tab i Regnskabet, og dette Tab er netop den Kummerlighed, som jeg ovenfor gav et svagt Billede af og som desværre præger en stor Del af Befolkningens Liv. Det er denne triste Kummerlighed, der driver Landbefolkningen ind til Byerne, hvor den yderligere potenseres hos Proletarerne, en Menneskетype, som er opstaaet derved, at forslagne Individer har benyttet deres overlegne Evner til at gøre sig til Herrer over de svagere udviklede og give dem det mindst mulige Underhold i den Tid, de, for at fristе Livet, er nødt til sælge deres fysiske Arbejdskraft.

Jeg valgte at fremstille den mindre Gaardmands Liv saadant, som det viser sig ved en nøgtern Betragtning, da man i Al-

mindelighed er tilbøjelig til at betragte denne Samfundsklasse for, hvad man kalder »jævnt velstillet«, en Bedømmelse, som unægtelig i høj Grad afhænger af, hvilke Fordringer man stiller til de Værdier, som kunde og burde tilflyde Slægten i sin Helhed fra hver enkelts Liv.

Mere almindeligt bekendt er det Faktum, at Husmandsstanden i Almindelighed paa Grund af altfor trange og vanskelige Kaar ikke er i Stand til at afvinde Jorden det højst mulige Udbytte, ligeledes at det samme er Tilfældet med Proprietærerne, Godsejerne og Stamhusbesidderne. Naar hverken de bittesmaa, de middelstore eller de store Jordbesiddelser, ejheller de jordløse Bysamfund synes at kunne raade Bod paa de Ulykker, hvorunder Menneskeheden for Tiden sukker, saa kommer man uvilkaarlig til at drage den Slutning, at der maa være noget bundforkert i selve Benyttelsen af Jorden. Der maa være en alvorlig Forsyndelse mod Udviklingsordenen. Lykkeligvis begynder der at fremkomme en hel Del Kendsgerninger, som baade peger henimod, hvor Fejlen ligger, og hvordan den kan rettes. Det gælder om at tage under nøje Overvejelse det Fingerpeg, som disse spredte Kendsgerninger giver. Vi maa dog stadig fastholde, at vi ingenlunde formaste os til at mene os i Stand til straks at fremstille en Løsning af det indviklede Spørgsmaal, men kun ville finde Begyndelsen til en Udvej.

Naar en Familie paa Grund af en Række heldige Omstændigheder er kommen i fri og uafhængig Besiddelse af et Stykke Jord, tilstrækkeligt stort til at fremskaffe de direkte Fødemidler, denne Familie betragter som sin hovedsagelige Ernæring, og som Familiemedlemmerne fremelsker ved eget Arbejde til størst mulig Fuldkommenhed, til eget og kanske Venners og Frænders Brug, saa viser det sig, at paa dette lille Jordstykke dannes der en Luft saa ren, sund og stærk, at den kan skabe Betingelserne for menneskelig Lykke og virkelig Livsglæde — fra Harmonien med Naturomgivelserne skabes Trangen til Harmoni med Menneskene. Desværre træffer man ikke paa sin Vej saa overdrevent mange af saadanne Lykkens Yndlinge, og man kunde maaske være tilbøjelig til at betragte dem som topmaalte Egoister — dette vilde dog være uretfærdigt, thi som Forholdene nu er og med den beskedne Livsforelse, som saadanne Undtagelsesmennesker

fører, vilde de aldeles ikke kunne fremme andres Lykke ved at give Afkald paa deres egen, men derimod fremme fleres ved at fremstille et efterspørgselsværdigt Foretagende. Og saa kommer man til den Konsekvens, at hvis alle Samfundets Medlemmer kunde leve Livet ubekymret for Udkommet, for Brødet, vilde en mægtig Kraftmængde, som nu spildes i Kampen imellem Menneskene indbyrdes, blive fri til fælles Arbejde for at trænge ind i Naturens dunkle Kroge og bruge dens mægtige Kræfter til Fremme af det heles Udvikling.

Men for blot at kunne begynde en saadan Omformning af Samfundsforholdene, maatte der et uhyre Oplysningsarbejde til, en Oplysning, som gaar ud paa at sprede Kendskab til alle om vort eget Legemes Egenskaber og Fordringer, om Betingelserne for en sund Udvikling af dets saavel fysiske som intellektuelle Kræfter samt om Midlerne til at frembringe rigelige, sunde og hensigtsmæssige Fødemidler dertil fra Jorden. Oplysningen maatte tilrettelægges mere med Henblik paa Nutid og Fremtid end som nu er Tilfældet. Nu sysler man med Fortidens Begivenheder, og ønsker helst at se alt i en historisk Belysning, med saa langt Tilbageblik, som muligt, hvorved man kommer til at hamre fast i de Unges Sind en saadan Mængde af gamle traditionelle Forestillinger, at man gør dem uimodtagelige for Paavirkning af ny grundige Ideer, som kan give en virkelig Helsebod for Nutidens Socialulykker, i Stedet for, at man for det meste slaar sig til Taals med at bøde lidt overfladisk hist og her. Og Haand i Haand med en saadan gennemgribende Oplysning burde gaa en Omvurdering af Moralbegreberne, en skarpere Udvikling af de almenmenneskelige Retfærdighedsbegreber.

Et saadant Oplysningsarbejde vilde lettest gaa for sig i den Form af Børne- og Ungdomskole, som er omtalt i Artiklen om Haveskoler i forrige Aargang af dette Tidskrift. I Skolen er der jo som bekendt iblandt de Unge en stærk udviklet Samfølelse, Kammeratskabet, men som desværre indeholder Spiren til den vordende Klassekamp, idet Eleverne føler sig som kæmpende lige overfor Arvefjenden: Lærerpersonalet. Kunde nu smaa Skolesamfund opstaa rundt omkring i Landet, organiserede saa at de stærke Kammeratskabsbaand, som knytter Ungdommen saa fast sammen i Skoletiden, ikke ubarmhjertigt behøvede at sønderslides i Li-

vets drædende Kamp om Særinteresserne, men knyttedes endnu kraftigere i Modenhedsalderen til Værn om Fællesinteresser, saa vilde en sikker Grund være lagt for en ny Samfundsbygning. — Det er jo nemlig en Kendsgerning, at mange klartskuende Mennesker, med skarpt Blik for Samfundsforholdenes Brøst og brændende Lyst til at tilvejebringe en retfærdig Forandring, har grundet smaa Samfund paa Ligelighedsprincipper, men det har vist sig, at disse smaa Samfund ikke har kunnet bestaa ret længe. Det vilde her føre for vidt at give en indgaaende Forklaring af alle Aarsagerne til disse mislykkede Reformforsøg, det kan maaske en Gang blive Genstand for en selvstændig Artikel. Her vil vi kun berøre en af dem, nemlig den, at et saadant nydannet Samfund netop mangler det stærke Bindemiddel, som ganske ubevidst opstaar ved Opvæksten under gode og hyggelige Kaar.

Med faa Ord sagt: Haveskoler skulde oprettes med det Formaal at lade Barndoms- og Ungdomstidens Udviklingsarbejde umærkeligt gaa over i Modenhedsalderens Livsarbejde under tilsvarende Former. — Den vegetariske Haveskole skulde leve som vegetarisk Fælleskoloni. Jo flere saadanne Skoler, jo lettere vilde det være at faa det nødvendige Stykke Jord til de Mennesker, som jo fødes for at leve paa og af Jorden. Til at gennemføre Reformen vil der medgaa et Par Slægtled. De aller første Haveskoler vil ikke kunne gennemføre Programmet fuldtud, da det vil være vanskeligt at finde et tilstrækkeligt Antal Lærerkræfter, frisindede og fordomsfri nok til at kunne se bort fra gamle nedarvede pædagogtiske Vrangforestillinget, fintfølende nok til at kunne give Afkald paa den formente Overlegenhed, som følger med Avtoritetens Magt. For den ny Slægt af fødte Vegetarer, der nu i alt tættere Rækker vokser op rundt om i Verden, vil det blive lettere; dem vil det nok være forundt at leve under retfærdigere og lykkeligere Forhold end dem, som nu tager Livsmodet fra Størparten af Menneslægten.

For dog ikke helt at tabe Modet, kan vi trøste os med nogle faktiske Sandheder, som, hvis de blev mere almindelig bekendte, maaske kunde fremskynde Udviklingen saa meget, at ogsaa vi Ældre kunne opleve en ny Tid.

Det er ved Erfaring og Forsøg godtgjort, at en Familie paa 5 Mennesker rigeligt kan faa sit Aarsbehov af Frugt, Nødder og

Grøntsager af en nogenlunde godt holdt Have paa 1 Tønde Land. Det er det allerhøjeste Maximum. Der er efter Statistiken nærved 500,000 saadanne Familier i Danmark, d. v. s. 500,000 Tdr. Land eller 50 Kvadratmil vilde være tilstrækkelig til at forsyne hele Danmarks Befolkning med Plantefødemidler. Ved at stille 50 Tdr. Land af Danmarks Jord til hele Folkets Raadighed vilde man altsaa være fri for Begrebet Fattigdom. Efter at Danmarks Jord havde afgivet rigelig Føde til hvert eneste Individ, vilde man med den nuværende Befolkningstæthed have mer end 600 Kvadratmil tilovers.

Og naar hver Familie frembragte sin daglige Kost af sin egen Have, vilde Jorden snart komme i en saa gennemarbejdet Tilstand, at dens Ydeevne blev mangedoblet, saa at den kunde ernære en betydelig forøget Folkemængde. Det forholdsvis lille Stykke Jord, som bearbejdedes af hver Familie kun for eget Behov, vilde kræve et saa ringe Arbejde og saa ringe Tid, at det nærmest maatte betragtes som et forfriskende Lystarbejde. Som Forholdene nu er, naar de ikke særlig talrige Gartnere nærmest skal være Masseproducenter og Specialister i at fabrikere en Mængde Snurrigheder, helst stik imod Naturens Orden for at tilfredsstille en pervers Overklassesmag, naar Landmændene skal være Massefabrikanter af Mælk, Flæsk, Kød og Æg, og naar de absolut intet producerende Konsumenter har faaet det saa snedigt indrettet, at disse Produkter ikke opnaa saa høje Priser, at det bliver nogen straalende Fortjeneste for Producenterne, saa kan man let forstaa, at det for de faa bliver et saa haardt Slid med at frembringe det fornødne, at de flygter bort fra Landet og ind til Byernes Industriarbejde, under den Formening, at Slidet er mindre, men Udbyttet større. Men samtidig foregaar der en Strømning i modsat Retning; den kan betegnes ved de moderne Fremtoninger: Skolehaver og Arbejderkolonihaver, samt ved Bybefolkningens tiltagende Trang til at tilbringe Sommeren paa Landet. Det er altsammen stærke Varsler om stærke Lyster til at genvinde det altfor længe savnede Samliv med Naturen. Jo flere, som bliver grebne af denne Trang, jo stærkere bliver Strømmen. Saa stærk vil den blive, at den kan skylle alle de forvirrede unaturlige Forhold bort, der truer den nuværende Slægt med total Undergang.

Endnu en Omstændighed maa tages i Betragtning, den nemlig, at Havearbejdet er det mest alsidige og omvekslende af alt Markarbejde, vel at mærke, naar det ikke skal drives som Masseproduktion af Specialiteter, der næsten kræver lige saa meget ensformigt aandsdræbende, strængt Arbejde, som enhver anden Industri, og som i lige høj Grad demoraliserer saavel Arbejdsgiveren, hos hvem al ædel Menneskelighed dræbes af Lysten til flest mulig Penge for Varen, og Arbejdstageren, som ikke har anden Glæde af sit Arbejde end den højst mulige Løn, han kan tilkæmpe sig derfor. Naar derimod Havearbejdet drives i fuld Overensstemmelse med Naturens mægtige Alsidighed for at skaffe sine Dyrkere tilstrækkelige Mængder af sunde Næringsmidler i den Omveksling, som Aarstiderne yder dem samtidigt med, at man skaffer Aandslivet den foryngende og forfriskende Nydelse, som Blomsternes Form og farverige Verden skænker, da da bliver Havearbejdet den skønneste og ædleste af alle menneskelige Beskæftigelser. Den, som fra Begyndelsen af har beplantet et Stykke Jord med Træer, Buske og mangeaarige Blomsterplanter, føler sig ganske uvilkaarlig med stærke Kærlighedsbaand knyttede til dette Stykke Jord, og denne Følelse vokser i Styrke i samme Forhold, som den unge Plantning vokser til og breder sin forfriskende Skønhed over Egnen. Selv Køkkenhavens ofte foragtede Beboere byder nu paa en saa rig Mangfoldighed af Former, at man kan faa sin Trang til Afveksling fornyet hvert eneste Aar i hele sit Liv, hvis man skulde have Lyst til at være saa fordringsfuld. Den Mand eller Kvinde, som har sat sit Ungdomsarbejde ind paa at forvandle en genstridig gold Mark til en frodig Have, føler ikke saa stærk Trang til for Vindings Skyld at drage bort fra Fædrenejorden, som den, der blot har arbejdet som underordnet Led i det almindelige Landbrug, hvor det kun gælder om at faa Afgrøderne saa hurtigt som muligt under Mejemaskinen, Stubben pløjet ned, Kornet tærsket, puttet i Sække og afsted til Bygrossereren, eller Høet og Roerne ædt af Dyrene, som man har passet saa omhyggeligt, for at deres døde Kroppe snarest skal blive en saa højt betalt Handelsvare som muligt. Det ene Aar gaar som det andet i bestemt Ensformighed for at naa disse Maal, og Sædskifterne vandrer sin engang bestemte Vej over Markerne med et Urværks periodiske Nøjagtighed. I

dette Faktum kan maaske anes en Bod for den Folkenes Forblødning, som kaldes Emigrationen.

Da vi imidlertid ingenlunde tør vente, at Flertallet af Mennesker i den allernærmeste Fremtid skal blive saa fornuftige at anvende en Del af sin Arbejdskraft og Indsigt paa, selv at fremskaffe Grundbetingelsen for alt det øvrige, nemlig Føden, og derved gaa den direkte Vej til Planteriget, uden kostbare og tidspillende Omsvøb, saa burde det maaske være hensigtsmæssigt at henvende Opmærksomheden paa endnu en Omstændighed, som maaske nøder os til at komme hurtigere ind paa den Vej, som en Gang længere frem i Tiden vil føre os til det ovenfor skildrede Maal, hvor Familien har sin egen Have. Naar Rusland og Irland inden ret længe har tilkæmpet sig politisk Selvstyre med deraf følgende Oplysning og Foretagsomhed, vil disse Lande paa Grund af deres særlig gunstige Naturbetingelser udvikle en Slagteri- og Mejeridrift saa stor, at den mere end rigeligt kan tilfredsstille den umættelige Appetit paa slige Sager, som England sandsynligvis endnu i mange Aar vedligeholder —, de danske mister vel da det meste af sit vigtigste Marked, thi i denne Kæmpekonkurrence bliver Danmark naturnødvendigt den Underlegne. Men til den Tid vil Udviklingen herhjemme have gaaet i Retning af mangedobbelt Forbrug af Havesager, trods det, at en vis Regering har forsøgt at sætte en Stopper for denne Lande-Udvikling, og vi vil da i Stedet for at kæmpe en forgæves Kamp for at hævde vor Stilling i Konkurencen med de Overmægtige, bringe vor sociale og moralske Udvikling et Kæmpeskridt foran de andre, ved ganske roligt at omlægge vort Hovederhverv fra Kvægdrift til Havedyrkning.

Og saa efter bedste Evne arbejde paa i videst mulig Kredse at sprede Oplysning om Betydningen af ikke blot at *spise vegetarisk*, men ogsaa at *leve* — føle, tænke og handle — *vegetarisk*. *Lægmand.*

Bade og anden Hudpleje i Hjemmet.

Man skulde synes, at det maatte være ret overflødigt at paaminde Vegetarer om Hudplejens Nødvendighed, men Erfaringen viser, at om end for de fleste de daglige Vand- og Luftbade bliver en kær Trang, saa gives der dog

ogsaa adskillige, der efterhaanden af Magelighed falder fra og indskrænker Hudplejen til et ugentlig Renselsesbad paa en Badeanstalt.

De daglige Bade maa imidlertid absolut regnes for at høre med til en virkelig sund Levevis, og jeg skal derfor i det følgende give Anvisning paa, hvorledes saadanne let og praktisk foretages, selv hvor der ikke forefindes en saadan Behagelighed som særligt Badeværelse.

At forbinde Badene med Motion er selvfølgeligt det rigtigste; og I. P. Müller har jo i saa Henseende i sit berømte Skrift givet tilstrækkelig Vejledning, og Ingen vil fortryde at følge den. Men jeg vil dog især henlede Opmærksomheden paa de af hans Ovelser som han kalder: »Hudgnidningsøvelser« og som er et et af de mest værdifulde Bidrag til Hudplejen, som Nutiden har bragt. Disse Ovelser kan foretages alene eller i Forbindelse med Koldtvandsbad (Haandklædebad, Styrtebad o. s. v.), enten for eller efter Badet eller begge Dele, og ved Hudgnidningens Hjælp opnaar man hurtigt en saadan Varmefølelse, at man kan tage Luftbad selv i adskillige Kuldegrader, uden at mærke andet end den behagelige Forfriskning som en saadan Stimulation af Hudnerverne giver.

Til Badet kan man jo, hvis man foretrækker det, bruge det af I. P. Müller anbefalede Victoriabadekar; men jeg vil nu snarere anbefale at anskaffe i Stedet for dette et Sædebadekar (12 à 14 Kr.), der kan gøre stor Nytte paa flere Maader, som nedenfor skal omtales.

I Stedet for Overøsning med Vand og Afgnidning i Victoriabadekarret, kan man da bruge Haandklædebadet, som man efter min Erfaring ved Vintertid og i et koldt Værelse gaar frejdigere til. — Man tager først Overkroppen under Behandling og, naar den er grundigt aftørret, Underkroppen, og gnider tilsidst ogsaa Fødderne med det vaade Haandklæde. Har man vænnet sig hertil, falder det ogsaa naturligt og bekvemt at bruge samme Metode paa Rejser; thi 2 Haandklæder og et Fad Vand kan man vel allevegne faa. Ved Haandklædebadet er det for et rask Menneske neppe heller nødvendigt at kuldslaa Vandet om Vinteren, i al Fald ikke, hvis man er i Ovelse fra Sommeren.

Foruden Morgenluftsbadet med Motion samt Haandklædebadet vil jeg tilraade enhver ogsaa om Aftenen ved Sengetid at tage et

kort Luftbad med Hudfrottering, eventuelt — i rigtig koldt Vejr — en tør Børstegnidning over hele Legemet.

I Stedet for Haandklædebadet er et kortvarigt *koldt Sædebad* med samtidig livlig Frottering af Underlivet med de flade Hænder (baade vertikalt og horizontalt) overordentlig velgørende. Men Sædebadekarret kan finde adskillig anden Anvendelse, især under sygelige Forhold. Under Kriser af forskellig Slags kan meget *hede Sædebade* (saa hede som muligt; Hudfølelsen kan erstatte Termometret) virke udmærket, dels som afledende, dels som smærtestillende.

Ligeledes under Krisetilstande er Badekarret fortrinligt til deri at tage *hede Fodbade;* man faar da en Kedel med kogende Vand, begynder med ganske lidt Vand i Karret og skrupper Fødde.ne og Benene op til Knæet ved Hjælp af en Indsæbningsbørste med grøn eller brun Sæbe. Efterhaanden tilsætter man da Vand af Kedlen, saa Badet stadigt holdes paa højeste mulige Temperatur. Har man en Spand koldt Vand ved Siden, kan man tage *Vekselbad,* hvilket ikke blot kan være til stor Nytte, men ogsaa er overordentlig behageligt. Man kan veksle med det kolde og hede Vand saa tidt man ønsker, dog saaledes, at de kolde Bade altid ere kortvarige og man afslutter med det hede Vand.

Sædebadekarret kan endvidere benyttes til at faa et *Svedebad,* hvis man da ikke har altfor vanskeligt ved at komme i Transpiration. Man tillaver et Sædebad, saa hedt man kan taale, sætter sig deri og faar et Uldtæppe lagt om Skuldrene, saa det hænger ud over Randen af Karret; samtidig anbringes Fødderne i en Spand med varmt Vand og man drikker nu en Kop Kamomillethe, varmt Citronvand eller lignende; i Reglen indfinder Sveden sig da, og man kan saa afslutte med et Haandklædebad af Vand til c. 20 ° C.

Endelig kan Sædebadekarret bruges til et *beroligende, søvndyssende* Bad, idet man bruger Vand af Legemets Temperatur (36—37 ° C.) og sidder $^1/_2$ eller 1 Time i Badet med Tæppe om Skuldrene og Fødderne holdt varme (Tæppe eller varmt Fodbad).

Et andet meget virksomt Bad til at fremskynde en Krise, er følgende: Man tager *meget* hedt Sæbevand i Vandfadet og gnider sig (med en Badevante eller en Kompres) meget hurtigt over hele Kroppen, afslutter med et koldt

Haandklædebad, gaar i Seng og drikker noget varmt; men Værelset maa være varmet.

Badning af Pande- og Tindingeregion med meget hedt Vand, og naar dette er lidt svalet tillige af Øjnene (med lukkede Øjelaag) er udmærket ved saa godt som alle Øjnesygdomme, men iøvrigt ogsaa ved Nervesmerter i Hovedet.

Der gives i det hele intet bedre og uskadeligere smertestillende Middel end det hede Vand og som lokalt smertestillende i Form af hede Vandomslag, der veksles med et Par Mintters Mellemrum, 5—6 Gange kan det anvendes uden Fare hvorsomhelst og saa tidt det skal være.

Endnu maa jeg nævne en Badeform med hedt Vand, det er hurtig og let at anvende og kan gøre stor Nytte ved Kongestionstilstande i Overkroppen og Hovedet; det er *det hede Haand- og Armbad*. Man skænker kogende Vand i sit Vandfad, blotter Armene til op over Albuen og børster nu (med en 8 Ores stiv Neglebørste) det hede Vand ind i Huden paa Hænder og Underarme til de blive krebserøde. Badet har en mærkværdig regulerende Virkning paa Kredsløbet, og neurastheniske Tilfælde, som Hovedpine, Trykken i Hovedet, Træthed i Øjnene, Susen i Orene o. s. v. lindres derved, og man kan gentage Badet, saa tidt det skal være. Det virker altsaa paa lignende Maade afledende som det hede Fodbad, men kan gøres langt hurtigere og lettere.

Disse »Hjemmets Bade« gør selvfølgeligt ikke de store og velindrettede Badeanstalter med Lysbade, romerske, russiske og finske Bade og de utallig varierede andre Badeformer overflødige, — men man kan dog til Nød hjælpe sig med dem, naar Afstandene ere for store og Pengepungen mindre velfyldt.

Michael Larsen.

Ny vegetarisk Victualiehandel og Pensionat.

I Begyndelsen af Maj har Fru *Ludovica Nielsson*, hvis Navn har en god Klang blandt de der interesserer sig for vegetarisk Mad og som er Forfatterinde til Kogebogen »Hvad skal vi spise«, aabnet en vegetarisk Victualiehandel samt Frugt- og Grønthandel paa Fælledvej 19.

Butikken er ligelrem et Monster paa, hvorledes et Fødevarerum skal være, saaledes er Væggene og Loftet beklædte med skinnende hvide Porcelainsplader,

Disk og Hylder hvidt lakerede og nydeligt dekorerede med Frugtmalerier. Saavel Dagslyset som det elektriske Lys reflekteres og spredes da saaledes, at der ikke findes en eneste mørk Krog, og at alle de smagfuldt opstillede Fødevarer Frugter og Grøntsager komme til deres fulde Ret.

Man kan her faa vegetariske Retter af alle Slags, dels fuldtfærdige dels efter Bestilling. Tillige besørges Frokost- og Skov-Pakker efter Onske. Vinduerne samler stadig en beundrende Skare af Tilskuere, og Tilstrømningen af Kunder har de første Par Dage næsten været overvældende.

Fru Nilsson har desuden vegetarisk Pensionat.

Det anbefales alle vore Læsere at tage Forretningen i Øjesyn. Der er Telefon og Sporvejslinie 3 gaar lige forbi.

Vegetarisk Sportssejr. I Marathonløbet paa Sjælland i denne Maaned sejrede den 18-aarige Litograf *Rudy Hansen*, som fuldendte det 5½ Mil lange Løb paa 2 Timer 57 Min. og 5 Sek. Han har været Vegetar siden sit 14de Aar og var den af Løberne, som var i bedst Forfatning efter Løbet.

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

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

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

Ludovica Nilssons
vegetariske
Victualiehandel & Pensionat,
19, Fælledvej 19.
Varme og kolde Retter. Ordres modtages.
Telefon Nora 485 x.



Bøgelund-Jensen,
Raadhuspladsen 2.
KØKKEN-UDSTYR
til vegetarisk Husholdning.
Telefon H. 863.

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.