Solblink.

Tidsskrift for naturlig Livsførelse.

2. Aargang. | December 1908. | Nr. 9.

Juletid.

Aarets storste Højtid er atter inde. Højtid, fuld af Lys, Fest og Glæde for mange; Mørketid, lysfattig, glædefattig for endnu flere. Kun lidt hjælper det, at Lyssidens Beboere gribes af et vanemæssigt Anfald af Medlidenhed med Staklerne i de mørke Kroge, at de deler med dem en Smule af deres Overflod, at de laver Masseindsamlinger, holder Basarer, at de skænker Overskudet af Koncerter, Teaterforestillinger, Kortpartier og andre Fornøjelser, at de gør sig den Ulejlighed at deltage i nogle ekstra Forlystelser for at berede »Fattige og Syge« en glad Jul.

Er Julelyset andet end et stakket Lysglimt i det tunge, haablose Mørke, som Aaret rundt ruger over saa mange Menneskers glædeløse Liv? Det Aar, som nu lakker mod Enden, har været et særligt strængt Aar, den Fest, hvormed det afsluttes, er for mange Hjem en Sørgefest, saa alvorlig, at man næppe en Gang vil tænde det Lys, som skænkes af Medlidenheden, for ikke at blotte det plyndrede Hjems Tomhed. Værre end nogensinde er Arbejdsløsheden med alle de uanede sjælelige og legemlige Pinsler, den fører med sig — imod denne uhyggelige Baggrund har Julestemningen vanskeligt ved at arbejde sig frem. Den enkeltes Offervillighed — om den ogsaa er nok saa stor og ærlig — formaar ikke at lindre de mest lidendes bitre Nød. Og den jagende nervøse Uro, som sætter sit Præg paa Menneskene og deres Forhold lader sig ikke stille af den gammeldags Julefred. Thi ogsaa den er forbyttet i et hæsblæsende Væddeløb efter

noget, man ved ikke hvad, efter Overraskelser, efter knitrende Effekter for at stimulere de afslappede Sanser. Livet leves Aaret rundt saa broget og forceret, med alle Nerver og Sanser arbejdende under et saadant Højtryk, at de fleste maa kræve noget ganske overordentligt, for at den gamle Børnefest ikke helt skal glide ud af Bevidstheden. Deraf de krampagtige Bestræbelser og Paafund for at gøre Festen saa knaldende pompøs som mulig, og saa den uhyggelige Afkræftelse bagefter og nagende Skuffelser over, at det egentlige Festforløb aldeles ikke svarer til de altfor højspændte Forventninger, deraf endelig det gabende Svælg, som ikke lader sig udfylde, imellem Topmaalet af tænkelig Odselhed og Afsavnet af de simpleste Livsfornødenheder med alle mellemliggende Nuancer.

Findes virkelig Livsfryd og Festglæde hos nogen af Parterne? Næppe troligt. Nydelse er nemlig Nydelse kun indenfor en vis Grænse, bestemt af Naturen — overskrides denne Grænse, forvandles Nydelsen til pinlig Lidelse. Der indfinder sig en Mæthedsfølelse, som stiger til Kvalme, allerede inden Festen for Alvor er begyndt. Vi vil ikke rose Fortiden paa Nutidens Bekostning, som jo mange Gange er Skik, men med Urette, thi det er at nægte Udviklingsloven Gyldighed.

Kun ved omhyggelig Betragtning af Nutidsfænomenerne kan man se hvordan Fremtiden arbejder sig frem under skarp Brydning med ældgamle Forestillinger, som sejgt hævder deres Eksistensberettigelse paa Trods af, at Livsvilkaarene ere totalt forandrede.

Julefestens historiske Oprindelse og Udvikling kender vi alle — vi bortser her fra den religiøse Betydning, som liggende udenfor Rammen af nærværende Betragtninger — ligeledes alle de stemningsfulde Sagn og Skikke, som knytter sig hertil; den kendetegnes i Norden som Fredens og Lysets Højtid, Festen for Dagens Sejr over Natten, Hjemmenes, Børnenes og Næstekærlighedens Fest, Lægen og Hvilen efter Høstens kraftige Arbejde for at holde Livet vedlige, mens Marken ligger i Vintersovn under sit Dække af Is og Sne. Ere Betingelserne for en saadan Fest overalt tilstede for Tiden? Lad os høre, hvad Byen siger, hvad Landet siger.

De fleste Byer, særlig Verdenshandelens Storbyer, har udviklet sig til Kæmpebasarer, til vidtstrakte Labyrinter af overdaadige

Udstillingsmontrer for den Masseproduktion af nødvendige og unødvendige Ting, som uset og uhørt fremstilles af en vældig Arbejderskare i Kældere, Kviste, Baghuse og for »Uvedkommende« vel afspærrede særlige Bygningskomplekser i Byens Udkanter. Teknikkens mest raffinerede Frembringelser benyttes som Lokkemiddel for at faa Publikum til at fylde sine Hjem med hele denne brogede Mangfoldighed af Sager, som med tusind Stemmer raabes ud som absolute Skabere af Sundhed, Hygge og Livslykke. Og det Publikum, hvis Pligt det er at føre dette Massevæld fra det offentlige Markeds stormoprørte Hav ind i Hjemmets lille Havn, bestaar jo af en Skare Embeds- og Bestillingsmænd, hvis hovedsagelige Pligt det er at sørge for, at hele det indviklede Maskineri fungerer uforstyrret. Og dette enorme Arbejde foregaar uafbrudt hele Aaret mere eller mindre hidsigt; tager Fart i Efteraaret, naar Byfolket drager tilbage fra den korte Sommerhvile, og kulminerer i Juletiden. Næppe gaar Solen ned, førend en Lysmasse fra Butiker og Gadelamper forvandler Byens Aften og Nat til Dag. Nogen Mørketid findes ikke i Byen, Millioner af smaa glødende Traade, madede med Lysenergi fra de elektriske Centralers ustandselig snurrende Hjul, overtager Bestillingen, naar Himlens Lys indstiller sin Virksomhed. I Juletiden er Butiksgaderne at ligne ved Saloner i Eventyrpaladser; der findes ikke en Krog, som ikke straaler i en blændende Illumination, hvorimod Fortidens stakkels kulørte Papirlygter, som satte vore Forældres Hjerter i Brand, er for intet at regne. Folkemassen staar i tætte Stimer foran de straalende Spejlglasruder, hvor hele Bjerge af de vidunderligste spiselige og ikke spiselige Lækkerier taarne sig op, hvorimellem de smaa Lyspærer forputte sig paa de mest fantastiske Steder, hvor Ilden som ved rent Trolleri synes at holde Forsoningsfest med de mest modstridende Materier.

De Børn, som Aften efter Aften vandrer op og ned ad Strøget, kan let faa deres Hjerner i den Grad forstyrrede af alt dette forskelligartede Blændværk, at de faa et ubodeligt Knæk for Livet. Og det kan vist heller ikke undgaas, at de Gamle føler sig inddragne i en Heksedans, hvor sære Koglerier driver et vildt Spil med hele deres Forestillingskreds. Der kommer rent ud Feber i Blodet — alle disse enorme Masser af Ting staar jo

her for at købes, for at bruges, men der maa jo tredobbelte Menneskeliv og en Kæmpeappetit til for at forbruge blot en Brøkdel af alle disse Herligheder. Alt dette taler et saa højrøstet, udfordrende Sprog, at man med eller mod sin Vilje maa lytte. Det er som man formelig bliver dømt til at æde sig igennem disse Bjerge af Skinker, Pølser Gæs og Ænder — alle disse Hensovede, pyntede i spraglede Højtidsklæder — disse Overflødighedshorn af Konfekt, Chokolade og Marzipan i Lignelse af alle tænkelige Ting under Solen, disse Vognlæs af Figener, Rosiner, Appelsiner, Mandler og Nødder, som flyder ud over alle Sækkes og Fustagers Bredder. Man skal iføre sig alle disse blankpolerede Sko, alle disse raslende Kostumer af Silke og Kniplinger, Guldfrynser og Perleglitter, man skal møblere sine stakkels Stuer med alt dette silke- og plüschbetrukne fantastiske Bohave, man skal indbyde til glimrende Fester i mystisk Lys fra alle disse vidunderlige Kroner og Kandelabre, som iføre sig lige fristende eller afskrækkende Former som Spogelserne i den hellige Antonius Fristelser paa Teniers Malerier, man skal læse alle disse Luksusbøger, man skal skrive paa disse Millioner af Kort med Julenisser, Katte og Trolde omkring Grødfade oppe under Klokkerne i Taarnlugen og ønske glædelig Fest, — alt dette og endnu mere til skal man, indtil man ikke kan andet end forvirret, fortumlet flygte væk til Ensomheden i det beskedne Hjem, som endnu ikke har naaet at følge med Tiden.

Men næste Aften lokkes man atter efter den graa Dags ensformige Slid ud i Vrimlen og Lyshavet — som Insekterne mod Lampen — og man ser, at alt er uforandret fra i Gaar — ikke mindste Spor af Svind at mærke i Varemasserne. Er der da ingen, som tager for sig af Retterne?

Andre sælsomme Tanker svirrer om i Hjernen, vi hører hele det vældige Maskineri stønne, pnste og hvæse under den voldsomste Arbejdsudfoldelse: Handelsmanden skal købe sine Varer af Fabrikanten, men han kan for det meste kun købe lidt (mangen En har hele sit Lager i det illuminerede Vindue). Fabrikanten har maattet lade sine Arbejdere og sine Maskiner proppe Lagerrummene fulde med alle de Nyheder, som en anspændt Opfinderfantasi har spekuleret ud, indtil der ikke er mere Plads, saa maa Halvparten af Arbejderne forlade Maskinerne, drage ud i Arbejds-

løshedens brødløse Ødemark, og de faa, som bliver tilbage, maa tage til Takke med den mindste Erstatning for det størst mulige Arbejde, for at dog ikke hele Maskineriet fuldstændig skal gaa i Staa. Vi gaar tilbage til Handelsmanden, han staar i sin Pragtbutik sammen med sine Ekspedienter og venter paa Kunder, paa alle dem, som udenfor glider forbi i en samlet Strøm uden Bifloder; det er Statens og Kommunens Embedsmænd af alle Grader, disse, hvis Lønregulativ er fra en anden Tidsalder, da Livets Fornødenheder endnu ikke var saa mangeartede som nu, det er Hovedmassen af Forbrugerne, som føler sine Pligter som Forbrugere i Henhold til Tidens stigende Krav, men som ikke kan opfylde disse Krav, da deres Pung ikke er tung nok til at opveje de Kostbarheder, som Nutidens Storindustri kaster ud paa Markedet. Handelsmanden kan ikke leve uden Kunder, og Kunderne kan ikke forstaa, at man stiller en saadan Mængde Kostbarheder til Skue til at forsøde Livet med, uden at man ogsaa giver dem Midler til at erhverve idetmindste noget af alt det meget. Og denne »man«, som man i sin Nød fordrer Hjælp af, bliver Almenbegrebet Staten; den maa raabes op, og den svarer: Velan, saa maa vi tage større Skatter af Jer allesammen, og vi maa samtidig se at overbevise alle dem, som fremskaffer Raamaterialerne og de nødvendigste Levnedsmidler, at de godt kan slaa sig til Ro med lidt mindre af alle de Bekvemmeligheder eller Besværligheder, som man til Tider imod vor Villie bebyrder os med herinde — og saadan hører vi en nagende Utilfredshed over hele Linjen.

Ofte faar disse Tanker en haandgribelig Næring: Paa Trappen til en straalende Juvelerbutik sidder et gammelt forhutlet Spøgelse i tynde Pjalter om tørre Knogler og byder noget stakkels hjemmelavet Juletræspynt fra Bedsteforældrenes Tid — en bleg Unge kryber frem som en blodløs Skygge i det blaa Buelysskær og tilbyder en grinende Sprællemand, og drejer vi om ad en Sidegade, er vi pludselig inde i den tristeste Elendighed.

Og Tiden rinder — Højtiden er inde. Kl. 6 slukkes Basarernes Tusinder af Lamper, og — Mørket har sejret over Lyset! De smaa Hjems Julelys i Granen ude fra Skoven lyser saa blege, matte og fattige — Øjnene er blændede af Lyshavet som nys bredte sig over Gadens Overflødighed, hvor-

efter man føler bitter Attraa og Længsel.

Det Højdepunkt, hvortil Spændingen i de sidste Dages Anstrængelser er naaet, ombyttes med Slaphed, og en Følelse af Fattigdom og Tomhed griber Sindet, naar man ser, at af alle de herlige Ting, man har gaaet og betragtet i en fjorten Dages Tid, har kun det aller tarveligste og billigste formaaet at komme indenfor ens egne Døre. Samme Følelse griber Børnene; alle de brogede Billeder, som i den seneste Tid har svirret for deres Øjne, har ætset sig fast med en Kraft saa stor, at der er meget lidt tilbage til at fremkalde sand og umiddelbar Juleglæde. De lange Festforberedelser har taget Glansen fra selve Festen. Der har været for meget kunstigt Lys — at Himlens Lys fra nu af er i Tiltagende, mærker man for lidt til, at det kan skabe Feststemning.

Ude paa Landet, hvor Julen endnu almindeligvis fejres under beskedne gammeldags Former, sætter den tiltagende Dagslængde en kraftigere Fart paa Livet. Her skabes, uden at man maaske direkte reflekterer derover, en umiddelbar Sindets Festglæde af den Kendsgerning, at nu bliver Dagen ikke kortere, nu føler vi allerede, at vi gaar Foraar i Mode, at Solen inden ret længe begynder at fremlokke den friske Skønhed derude, jo længere dens Dagbue bliver.

Imod det majestætiske, uigennemtrængelige Mørke, som ruger over den sovende Landsby en skytung lang Juletidsnat, staar et nok saa lille beskedent Julelys som et Festblus, der kaster tindrende Genskær i baade Gamles og Unges Øjne.

Og dog — ogsaa her ulmer Mismodigheden ved Tidsforholdenes Ugunst, ogsaa her kan ikke den gamle Højtid fejres med samme uskyldige Barnesind som tilforn — Forudsætningerne ere forandrede, de udviklede Samfærdsels- og Meddelelsesmidler har sat Menneskene i et saa hurtigt og intimt Samforhold til hinanden, at et Tryk og et Misforhold paa et Sted øjeblikkelig forplanter sig som en Smertefornemmelse gennem hele Samfundslegemet. Man kan ikke længer i sin egen uanfægtede Ro nyde sit eget behagelige Velvære, der lyder stærke Roster udefra, som ikke lader sig overhøre. Der kommer ikke varig Ro og Fred i Menneskenes Sind, ikke ægte uforstyrret Julefred, førend Retfærdigheden har sket Fyldest, førend alle Mennesker har faaet

Ret til at hente sit daglige Brød fra Moder Jords frugtbare Skød, som kan og vil give rigeligt til alle. Naar de hundredtusindstemmige Smertensskrig, som i disse Dage skærer gennem Gryningen af den korte, fattige Dag, fra uskyldige Dyrs Dødskamp under blanke Knive, ikke mere lyder over Landene — naar ikke længer de døde Kroppe sættes frem paa festsmykkede Borde — naar det simple Bud *Dræb ikke!* ved sand Oplysning og klar Indsigt af Livets Væsen og Bestemmelse bliver saa højt anset og anerkendt, at ingen kan formaas til at lægge Haand paa andre Mennesker eller ihjelslaa Dyr for at fortære dem, — naar dette Fundamentalbud saa stærkt har gennemtrængt hver Krog i det menneskelige Sjælsliv, at ingen kan formaas til at øve aandelig og legemlig Vold mod sine Medskabninger, da vil Livet kunne leves uden Frygt og Angst, uden Had og Misundelse, i Samklang og Forstaaelse med Naturen, da vil Julehymnen kunne lyde i Glæde og Sandhed:

Ære være Gud i det højeste.
Fred paa Jorden.
Og i Mennesker en Velbehagelighed.

Hvad den hvide Race kan lære af den røde.

Af George Worton James.

Der er selvfølgelig ingen Tvivl om, at vor Civilisation i mange Henseender er de amerikanske Indianeres overlegen, og dog kan det være et Spørgsmaal, om vi ved, hvormeget godt de kan lære os.

Det er lige saa farligt for en Nation at blive indbildsk, som det er for det enkelte Menneske. Jo mer man vokser i sin egen Forestilling, desto mindre bliver Evnen til at faa Øje paa, hvilke Fortjenester andre har.

Men desværre: Gælder det de oprindelige Beboere i et eller andet Land, er vi tilbøjelige til at lægge for lidt mærke til deres Dyder og for meget til deres Fejl. Det er min Hensigt i denne Artikel at fremkomme med et Par Eksempler paa, hvorledes vi i nogle Tilfælde kunde staa os ved at efterligne de uvidende Vilde.

Indianeren tror absolut paa, at et Friluftsliv er det rigtige, ikke blot saadan af og til, men som en regelmæssig, bestemt, uafbrudt Vane. Han lever i fri Luft, ikke blot saaledes, at hans Legeme befinder sig der, men hans

Sjæl, hans heleTanke er stadig der.

Naar undtages i meget koldt Vejr, saa er hans Hus aabent for hver en Vind. Han ler af Træk, og Forkølelse er noget, han absolut ikke kender. Naar han hører om den hvide Mand, at han spærer sig selv inde i Huse, hvor Sletternes rene, friske, fri Luft, ofte fyldt med den sunde Duft af Skovens Gran, Fyr og Balsampoppel, ikke kan komme ind, saa ryster han paa sit Hoved over saadan en Dumhed og faar en Fornemmelse, som hvis han saa en Mand smelde sin Dør i for Næsen af sin bedste Ven. Selv sover han bogstavelig talt i fri Luft. spiser og arbejder i fri Luft. Naar Kvinderne flætter Kurve eller laver Pottemagerarbejde, er det i fri Luft, og deres bedste Perlestikkerarbejde bliver altid lavet i det fri. Ogsaa Mændene forfærdiger Buer og Pile, garver Hjorteskindene, laver Mokkasiner og Skindklæder i fri Luft, ligesom de ogsaa der foretager deres Ceremonier. Vore største Videnskabsmænd efterligne Indianerne, naar de bekæmpe Tuberkulosen derved, at de selv i Ostamerikas Vinter raade deres Patienter til at sove, hvor Luften har fri Adgang. Ren Luft og Overflødighed deraf er deres Valgsprog.

Forkølelse kommer ikke af at indaande Natteluft, men i Almindelighed fra Irritation af Slimhinderne ved uren Luft, saadan som Luften fra et ophedet Værelse, hvor al den rene Luft er opbrugt ved atter og atter at gaa igennem Lungerne paa de Mennesker, der er i Stuen, idet hver Indaanding medfører en frisk Portion Gift til at ødelægge den Smule Renhed, der endnu maatte være tilbage.

I Friluftslivet bruger de Indfødte saa faa Klæder som muligt. Da jeg første Gang besogte de 3 Indianerstammer, som jeg har kendt bedst, var det meget almindeligt at finde alle Børnene af begge Køn, lige op til omtrent Pubertetsalderen, løbende komplet nøgne om uden at de følte Skam ved deres Nøgenhed eller var sig den bevidst. Og Mændene nød ligeledes denne Legemets Frihed for Klæder naar undtages den lille Klud om Lænderne. De ved, hvad vore Læger har saa langsomt ved at lære, at det at udsætte Legemet for Luft og Sollys tilfører Legemet ny Tilgang af Styrke, Sundhed, Kraft og Liv i Legemet; Sygdom flygter for ren Luft mættet med Sollys. Disse Mennesker har altsaa gjort det til Vane at udsætte sig for den frie Luft. Jeg

har selv lært denne Vane, og naar som helst eller hvor som helst jeg er i Stand dertil — i afsides Dale og tause Orkener smider jeg mit Tøj og lader Sol og Luft paavirke mine inderste Dele gennem hver Pore i Huden.

Virkningen paa Indianernes Sjæl og Sind — som Resultater af hans Friluftsliv — er paafaldende, selv for Folk, der ikke har tænkt over den Ting. En af vore Digtere har engang sagt: »Den Astronom, som er vantro, maa være sindssyg«; og enhver Indianer kan fortælle dem, at den ureligiøse Indianer er sindssyg eller i Færd med at blive civiliseret. Indianeren ser Guddomsmagten overalt. Gud taler i Stormen, den hylende Vind, Tornadoen, Orkanen, Flodernes larmende Strømvirvler, Vandfald, den evige Ebbe og Flod i Oceanet, de mægtige Bjærgspidser og de yndefulde Høje, Træer, Buske, Knopper og Blomster. Denne Tro fører Indianerne til et nøje Studium af Naturen. Han kender hver en Plante og ved hvor og naar den gror bedst. Han kender Sporet af enhver Fugl, Insekt, Krybdyr og Pattedyr. Han kender alle Vejrtegn. Han er dygtigere end nogen Forstmand og kender mere til Planters og Dyrs Livsforhold end alle vore Studerede og Naturkyndige tilsammen. Han er desuden Digter og Taler tillige, og i sin Tanke og Tale bruger han det Kendskab han sidder inde med. Ingen Forfatter har nogen Sinde kendt Indianeren saa godt som Cooper og vi kender jo alle hans Indianeres værdige og poetiske Sprog.

Indianeren tror absolut paa Vigtigheden af Aandedrættet gennem Næsen. Atter og atter har jeg set den indianske Moder iagtage sit nyfødte Barn for at se, om det trak Vejret paa rigtig Maade. Hvis ikke pressede hun Barnets Læber sammen og holdt dem saaledes indtil Aandedrættet kom let og naturligt gennem Næsen. Men lykkedes dette ikke, har jeg set hende tage en Strimmel Hjorteskind og binde det om som en Bandage, der, ved at gaa under Hagen og Barnets Isse, tvang Læberne sammen og derpaa bandt hun en anden Strimmel Skind for Munden. Saaledes faar Barnet Vane til at aande gennem Næsen straks naar det har set Dagens Lys og kender ingen anden Maade at aande paa. Gaar man gennem Gaderne i en eller anden stor By, kan man let kende dem, der trække Vejret gennem Munden, paa det sløve og uro-

lige Blik og det træge Ansigtsudtryk, thi — som enhver Læge ved — lider disse Mennesker af svigtende Hukommelse og Sløvhed i Intelligensen; og desuden er de mere end andre udsat for Sygdomme; thi Sygdomsvækkerne, Bakterierne, hvoraf der findes rigeligt i Byernes Gader og som sættes i Bevægelse af hvert et Vindpust, fanges af den sejge Slim paa Slimhinderne. Næsens foldenge Luftpassager viser, at de netop er dannede saaledes for at kunne fange Støvet. Naar da Slimen uddrives ved at »pudse Næsen«, gaar Bakterierne ud med, og Sygdommen bliver maaske derved undgaaet. Trækker man derimod Vejret gennem Munden, er der langt mere direkte Vej for Støvet til Struben, Luftrøret og Bronchierne, og det er ikke altid, at Slimen herfra kan fange dem og forhindre Bakterierne i at sætte Rod.

Men Indianerne aander ikke blot gennem Næsen, de er ogsaa dygtige i den Kunst at tage dybe Aandedræt. De Ovelser i dybt Aandedræt, som nu foretages paa Sanatorier, viser, at vi er ved at lære denne deres nyttige og sunde Vane. Under mit Besøg hos en af Stammerne i Nord-Arizona sov jeg under aaben Himmel, svøbt i mine Tæpper, men blev vækket meget tidligt om Morgenen ved Kobjælder, som om en Mængde Kvæg blev dreven ud til Græsning, men om Dagen kunde jeg aldrig faa Oje paa Koer eller se noget Tegn til, at saadanne fandtes. Naar jeg spurgte mig for, fik jeg intet andet Svar end en forbavset Stirren. Koer? De havde ingen Koer, hvad mente jeg? Da fortalte jeg dem om Kobjælderne og blev afbrudt af en munter Latter. »Koer? Nej, det er det ikke, men naar De næste Morgen bliver vækket igen, saa spring op og pas paa.« Det gjorde jeg, og til min Forbavselse saa jeg i Morgendæmringen en Snes unge Mænd løbe hurtigt om ganske nøgne og med en Kobjælde fastbunden omkring Livet.

Senere erfarede jeg, at det var en religiøs Ceremoni. Enhver ung Mand maatte løbe ti, femten, tyve engelske Mil, ja endog indtil det dobbelte paa bestemte Morgener, som blev tildelt under Lodtrækning. Men dette udvikler en Lungedygtighed, som grænser til det vidunderlige. I en af mine Bøger har jeg fortalt om de enorme Distancer, der løbes af disse Mænd, som om det ikke var noget at snakke om, og jeg har ogsaa meddelt om en Mand paa 70 Aar, som ofte løb

40 engelske Mil over en hed Sandorken, arbejdede paa sin Mark og saa løb tilbage igen, altsammen i Løbet af 24 Timer. Denne store Lungecapacitet er i Sandhed en righoldig Kilde til Sundhed, Kraft, Energi og Magt. Den betinger Evnen til at indtage en stor Mængde Ilt til at rense og livliggøre Blodet. Halvdelen af Befolkningen i vore Byer aner ikke, hvad virkeligt sundt Liv er, fordi deres Blod ikke bliver tilstrækkeligt iltet. Det Folk, som er fuld af Liv, Foretagsomhed og Kraft, de handlekraftige Mænd og Kvinder, har i Almindelighed stor Lungecapacitet, og kan den Kunst at bruge alle deres Evner fuldtud. For en Taler, en Sanger, en Advokat, en Prædikant eller en Lærer er denne store Lungecapacitet uvurderlig; thi under ellers lige Forhold vil Stemmen blive klarere og mere resonant, hvis Lungerne et godt luftfyldte og Underlivsvæggen og Mellemgulvet tilstrækkelig øvede, saa at de virker som Sangbund, der forøger Stemmens Bæreevne i en vidunderlig Grad.

Det er unødigt at tilføje, at enhver indiansk Kvinde er intelligent nok til at sætte Sundhed, Lungecapacitet og Evnen til at tale med Kraft, Udholdenhed og Energi saa højt, at det aldrig falder hende ind, i at Fald saa længe hun forbliver i sin Stamme at være dum nok til at bære Korset.

Vegetarismen breder sig.

Som Bevis paa, at Provinspressen rækker os en hjælpsom Haand med Udbredelsen af vore Idéer, gengiver vi nedenstaaende Artikel, som forleden stod at læse i samtlige helsingørske Dagblade. Uagtet den ikke indeholder noget absolut nyt for Tidsskriftets Læsere, kan den dog maaske have sin Interesse og vil i hvert Tilfælde kunde benyttes til Agitation blandt Fremmede. — Den lyder:

Vegetarismens Hovedgrundsætninger.

Vegetar kaldes den, som lever paa en Kost, hvori ikke indgaar Bestanddele af dræbte Dyr.

Denne Kost bestaar altsaa af Frugt, Grøntsager, Mælk, Æg og Smør, hvoraf en Mængde forskellige Retter kan tillaves, som i Udseende — ofte ogsaa i Smag — ligner Kød- og Fiskeretter.

De strengeste Vegetarer nyder kun raa Frugt og de Grøntsager, som er spiselige i raa Form.

Vegetarens hovedsagelige Drik

er rent Vand, undertiden blandet med Frugtsaft. Han bruger ikke Spiritus i nogen Form, heller ikke Tobak.

Grunden til, at den moderne, fordomsfri Fysiologi betragter Kødet af døde Dyr som naturstridig og skadelig Menneskenæring, er følgende:

Mennesket har ikke af Naturen — ligesom Rovdyrene — nogle Organer, tjenlige til at indfange og sønderslide Dyrene, men har derimod som Barn en instinktlig Modvilje mod raat Kød — imod alt dødt og vænner sig kun lidt efter lidt til Brugen af det døde Kød, som maa tilberedes og krydres paa mange Maader for at lokkes ned. Det til Livet knyttede Stofskifte bestaar i Benyttelse af Næringens brugelige Stoffer og Udskillelse af ubrugeligt Affald. Under denne Proces udvikles Varme og mekanisk Energi — Arbejdsevne.

Affaldsprodukterne er i og for sig giftige, men bortskaffes af særlige Organer, hvis Arbejde vi under normal Funktion ikke mærker noget til.

Svækkes derimod deres Virkeevne, tilbageholdes Stofskifteprodukterne; der opstaar Sygdom ved Selvforgiftning.

Naar et Dyr dræbes, standser med et Udsondringen; det giftige Affald forefindes paa forskellige ufærdige Mellemstadier, særlig i den saakaldte Kødsaft. Ved at indføre disse i vort Legeme faar vore Afsondringsorganer et forøget Arbejde, som de ikke er indrettede til, og der opstaar i en ældre Alder en Mængde kroniske Sygdomsformer.

Planterne indeholder ingen saadanne giftige Afsondringsprodukter; Plantekosten overanstrenger derfor ikke vore Giftudskilningsapparater — eksempelvis Lever og Nyrer — en Organisme fri for nedarvede Organfejl bliver ikke udsat for Selvforgiftning.

Dyrisk Føde giver os ingen nye Næringsstoffer, da jo de Dyr, vi spiser, tager deres Næring fra Planterne.

Plantenæring er førstehaands, af Naturen tildannet, saa at den let og bekvemt kan optages og omsættes af vort Fordojelsesmaskineri. Stærkt krydrede og saltede Kødretter kræver Drik for at lokkes ned — deraf Brugen af Vin, Øl og Brændevin, til Maden først, derefter alene. Plantenæringen er i og for sig saa rig paa friskt Vand, af Naturen krydret med Frugtsyrer og Essenser, at vor naturlige Trang til Vædskeoptagelse af den fuldtud kan tilfredsstilles.

Derfor findes intet sikrere,

simplere og i Grunden varigere Middel til Afvænnelse fra Alkoholmisbrug end Vegetarismen; den milde, fintsmagende Plantenæring forliges ikke med den skarpe Spiritussmag. Trangen dertil forsvinder gradvis umærkeiigt og og uden Offer. Vegetarismen er i Længden det eneste virksomme Helbredelsesmiddel mod Alkoholismen.

Rent økonomisk set er Plantekosten langt billigere end Kødnæringen, da Frembringelsen af Frugt og Grøntsager er billigere og hurtigere. Der kan leve 10 Gange saa mange Havedyrkere som Kreaturopdrættere paa det samme Jordareal.

Et forøget Brug af Plantenæring vil øge den almindelige sociale Velstand, befri saavel Mennesker som Dyr fra en Mængde Lidelser, vil ligeledes befri Samfundet for de økonomiske og moralske Tab, som skyldes Drikkeriet, og i det Hele skabe en ædlere, finere og sundere Grundvold for menneskeligt Samliv.

Disse almindelige Synspunkter, hvorfor fyldige Beviser findes i den rige herhenhørende Literatur af Fysiologer og Sociologer, men som ikke her kan anføres paa Grund af Pladsmangel, gives Læseren herved til velvillig Overvejelse. Vil man ændre sin Kost til vegetarisk Levemaade, risikerer man ikke andet end at vinde Sundhed, Livslyst og Arbejdskraft.

Vegetarismen og Fredssagen.

At disse to Kulturmomenter hører inderligt sammen, ved enhver Vegetar. En overbevist Vegetar er naturnødvendigt ogsaa overbevist Fredsven. Den, som for stedse gaar over fra den blodige Kost til Plantekosten, den, som har faaet sine Begrebsbestemmelser skærpede derhen, at han indser, at et Lig er et Lig, enten det nu i Livet var et Menneske eller Dyr, og som saadant utjenligt til Menneskeføde, han faar i Tilgift en skarp Forstaaelse af Fredssagen som bærende Grundidé i det fuldkomne Samfund. Vegetaren er altid Fredsven, men ikke omvendt. Derfor kan det have sin store Betydning at høre om, at dette Aars Fredspræmietager, den svenske Fredsveteran *K. P. Arnoldsen*, er stræng Vegetar siden adskillige Aar tilbage, og at dette nævntes i hele Verdenspressen i Forbindelse med hans Fortjenester i Fredsarbejdet. — Verdens Opmærksomhed er her meget kraf-

tigt bleven henledt paa den Omstændighed, at Arnoldsen, hvis Helbred paa Grund af et altfor forceret Arbejde i Sagens Tjeneste og en voldsom Modstand, som oftest antog yderst krænkende personlige Former, fra det storsvenske Krigsparti, blev redet af Vegetarismen, bogstavelig talt gengivet til Livet. Siden den Tid har Arnoldsen udviklet en kraftig ungdommelig Virksomhed og stadig i Skrift og Tale, offentligt og privat, forfægtet den Mening, at den konsekvente Vegetarisme omskaber og dygtiggør Menneskesindet til at gribes af og arbejde for de højeste, ædleste og mest omfattende Fremskridtsidéer. Da nu K. P. Arnoldsens Arbejde for Freden har vundet Anerkendelse fra en Institution, som respekteres ude i Verden, og hans Idéer derved har vundet offentlig Autorisation, er det at formode, at man kanske tager lidt mere Hensyn til og vejer Værdien af den praktiske Livsførelse, som efter hans Formening er en Grundbetingelse for, at de højeste ideelle Sandheder engang bliver almengyldige.

Mødet i Foreningen

i December forløb særdeles fornøjeligt. Medlemmerne havde nemlig efter en større Maalestok fulgt Formandens paa et foregaaende Møde rettede Anmodning om at indkomme med Spørgsmaal, skriftlige eller mundtlige, vedrørende Ernæringen og Naturhelbredelsen. En hel Del almeninteressante Spørgsmaal gav Anledning til en indgaaende Besvarelse af Formanden og derpaa følgende livlig Diskussion. Det er at haabe, at endnu flere saadanne Spørgsmaal strømmer ind til kommende Møder; de giver Anledning til, at Medlemmerne kommer i nærmere Rapport til hinanden, faar rigere Materiale at paavirke deres Omgangskreds med og derved lettere vinder Tilhængere for Sagen, og Medlemmerne faar den Fornøjelse at høre Formanden fremsætte den nuværende uhildede Forsknings og praktiske Erfarings Resultater i en sprogligt set sjælden fuldendt Form og med en Varme, Overbevisning og simpel Klarhed, som umiddelbart vækker Trang til at bringe de fremsatte Læresætninger til praktisk Udførelse.

Lad derfor Spørgsmaalene indkomme rigeligt i Fremtiden!

Vegetariske Retter.

Tarteletter.

Man bager selv eller bestiller hos Bageren smaa Skaaler af en god Dejg. Disse fyldes med en Mos lavet af Paradisæbler, der er kogt møre med Vand (det maa lige staa over Frugterne i Gryden), strøget gennem Dorslag og sødet. Midt i hver af Tarteletterne lægges et Stykke Pære. Man skræller Pærer, koger dem møre i lidt Vand, men behøver ikke at komme Sukker i, da de selv ikke er saa sure; just derfor passe de saa godt til de skarpe Paradisæbler (sibiriske Æbler).

Frikasé.

Ærter, Gulerødder, Selleri, Kartofler og andre Urter f. Eks. Bønner koges eller tages ud af hermetiske Daaser og varmes. En god Sauce laves af Urtesuppen med rigeligt Smør eller Palmin og lidt Meljævning. Haardkogte overskaarne Æg lægges oven i eller om Kanten af Fadet. Hakket Persille til.

Til Medlemmerne af Vegetarisk Forening.

Der gøres opmærksom paa, at den ordinære Generalforsamling afholdes i Februar. Dagsordenen er: Regnskabsaflæggelse og Valg af Bestyrelse.

Hvis nogen vil indbringe Forslag om Lovændring eller andre Forslag, anmodes Vedkommende om i god Tid at indsende saadant til Bestyrelsen, saaledes at det kan foreligge trykt i næste Nummer af »Solblink«.

Bestillingsseddel.

Undertegnede bestiller herved Tidsskriftet **„Solblink“.**
(Pris 1 Kr. 25 Øre.)

Navn *Stilling*

Adresse

Kan indleveres paa alle Postkontorer, hos Boghandlerne, 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.

Undgaa Mellemhandlere!

Fra **Plantagen »Bøgelund«** tilsendes almindelige **Grønsager** billig til **Forbrugere.** Bestillinger bedes sendt til

Gartner **Fr. Madsen,** Humlebæk.

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

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

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.