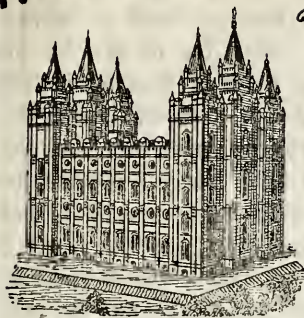


Skandinaviens Stjerne.

Organ for
Dages



de Sidste-
Sellige.

SALT LAKE TEMPEL.

Sandheden, Kundskaben, Dyden og Troen ere forenede.

Nummer 13

1 Juli 1904

53 Aargang

Menneskets Føde.

Af Dr. Johan A. Wildtjoe, Direktør for Forsøgsstationen ved Statens Landbohøjskole,
Logan, Utah.

Til de mange Ting, som enhver Mand og Kvinde burde kjende, hører i første Række Fødemidlerne og den Forbindelse, hvori de staa til den legemlige Sundhed. Det er imidlertid en beklagelig Kjendsgjerning, at Bestaffenheden, Brugen og Virkningen af den Føde, vi nyde, er Gjenstand for saare ringe Interesse hos den største Del af Menneskeheden. Mange dygtige Mænd kom i forrige Aarhundrede til den rigtige Opfattelse, at naar man vilde frembringe det bedste Kjød og den største Mængde af første Klasse Mælk, maatte der lægges særlig Vægt paa Kreaturopdrætningen, og det maatte nøje paases, at Dyrene bleve fodrede paa en rationel Maade med dette Maal for Dje. Der foretoges Forsøg for at bestemme de forskjellige Fodringsmidlers nærende Værdi og for at prøve, hvilken Indflydelse Fodringens vigtigste Bestanddele udøvede paa Dyrene. Disse Forsøg fortsattes længe, og de gave Stødet til en videnskabelig Kvægfordring, hvis Love nu følges af alle dygtige Kvægopdrættere. I Amerikas og Europas største Opdrætningsanstalter vejes Kvægfoderet med den yderste Nøjagtighed og blandes efter omhyggelige Analyser og Forskrifter, som Kemikere have udarbejdet til Brug for den praktiske Landmand. Ved nøje at følge disse Forskrifter opnaas det, at Dyrene faa større Sundhed og derved større Værdi, medens en Afvigelse fra dem forringer saavel Dyrenes Sundhed som deres Værdi. For Landmanden har intet System vist sig saa fordelagtigt som dette,

der almindelig er kjendt under Navn af rationel (fornuftig) Kvæg-fodring.

Naar man nu veed dette, tager det sig besynderligt ud, at den samme Landmand, som lige har vejet et bestemt Kvantum Timothe og Havre af til sin Hest, netop for at den kan præstere det mest mulige Arbejde, at han vil gaa ind i sit Hus og sætte sig til at spise uden at bekymre sig det mindste om, hvorvidt den Mad, han nyder, indeholder nogen virkelig Næringsværdi; naar den bare smager ham godt, er det tilstrækkeligt. Hvis man vilde spørge Farmeren, hvorfor Menneskets Føde ikke ligesaa vel som Dyrets burde prøves og bestemmes, vilde han formodentlig svare, at Mennesket staar saa meget højere i Intelligens, at det selv er i Stand til at passe saavel Fødens Kvalitet som Kvantitet efter, hvad det kan taale. Hvis man skal dømme ud fra alle de Videlser, som skyldes de Fordøjelseshygdomme, hvormed Menneskeslægten er plaget, kan man godt sige, at med Hensyn til Spisevarer er Menneskets Intelligens, uden Hjælp af Videnskabens Resultater, ikke større end Dyrets Instinkt. Det er ikke alene Videnskabens Fejl, at Kundskaben om Menneskets Føde ikke er mere udbredt, end Tilfældet er. Kort Tid efter, at man begyndte at studere den bedste Blanding af Fodringen for Kreaturholdet, blev Menneskets Ernæring gjort til Gjenstand for Undersøgelse. Der indsamledes mange Oplysninger, og ved Hjælp af dem dannedes der almindelige Love, saaledes at vi nu have en temmelig nøjagtig, om end ikke fuldkommen, Videnskab om Menneskets Føde. Størstedelen af de civiliserede Mennesker have været uvillige til at modtage det nye Lys, fordi det nødvendiggjor Ændringer i gamle Vaner og et vist Afhold i Nydelsen af Spise- og Drikkevarer, og den Tanke, at „hvad der bekom vore Fædre og Bedstefædre vel, ogsaa er godt nok for os“, er bleven den værste Hindring for en fornuftig og videnskabelig Tillavning af Maden. Skolebøgers Forfattere og Skolers Bestyrere have i mange Aar ladet haant om Betydningen af Menneskets Føde; derfor ere vore Dreng og Piger voxede op uden Forstaaelse af Sagen, og de ere komne til at høre til den store Mængde, der lider af Flyvegigt, Hovedpine, Fordøjelses- og Leversyge og andre legemlige Plager, der alle stamme fra ufordøjelige Næringsmidler.

Endelig gif det op for vore Hygiejnikere, at der maatte gjøres Noget for at opnaa en Forandring i Menneskets Ernæring, og dette havde til Følge, at Nationens lovgivende Forsamling bevilgede 37,000 Kr. aarlig til Undersøgelse af Egenstaberne ved og Udstrækningen af den Føde, som det amerikanske Folk nyder. Det følgende Aar blev Bevillingen forhøjet til 55,500 Kr. og har været opført saaledes siden. Regjeringens Undersøgelser af Næringsstofferne ere blevne udførte under Ledelse af Professor W. D. Atwater, Middleton, Connecticut, som har viet hele sit Liv til Arbejder paa Føde-Remiens Omraade, og som er en begejstret For-

kjæmper for, at Undersøgelsernes Resultater blive bekendte blandt Befolkningen.

Indtil 1901 har Regjeringens Arbejde væsentlig gaaet ud paa ved Forespørgsler hos de forskjellige Klasser at faa Oplysning af Folket i de Forenede Stater om Fødemidlernes Art og Bessaffenhed, og paa den Maade har man erholdt et meget interessant Materiale. Det er f. Ex. bleven paavist, at mange Familier med let Arbejde nyde Fødemidler, der egne sig for dem, som udføre strengt Arbejde; andre Familier, hvis Medlemmer føre et alt andet end stillefiddende Liv, spise Mad, der passer for Studenter. Mange Familier, hvis Indtægt er begrændset, kunde leve for det Halve eller de to Trediedele af deres nuværende Husholdningsudgifter, dersom de blot havde Kjendskab til Fødemidlernes virkelige Næringsværdi. Man har ogsaa iagttaget, at Landmændene, som dog i de fleste Tilfælde kunne kontrollere Fødemidlerne, som oftest sammensætte deres Maaltider paa en høist uheldig Maade. Regjeringen har i et officielt Blad offentliggjort Udbyttet af Undersøgelserne, og dette kan friteholdes ved at skrive til Department of Agriculture, Washington D. C.

Spørgsmaalet om en rigtig sammensat Kost bør være Gjenstand for alle Sidste-Dages Helliges specielle Opmærksomhed. Herren har ved en Aabenbaring, der kjendes under Navn af „Visdomsordet“, tilkjendegivet Vigtigheden af Omhu og Opmærksomhed overfor den Føde, vi nyde. I Visdomsordet ligge Spirerne til mange vigtige Principer, der ville blive udviklede af Videnskabsmændene og derpaa gjorde anvendelige i vort daglige Liv og give vore Legemer Sundhed og Styrke. Der findes ligeledes en betydningsfuld Samling hygiejniske Forskrifter, som er bleven os overleveret fra Mose Dage. Videnskaben er langsomt vaagnet til Anerkjendelse af Moselovens videnskabelige Rigtighed, baade naar det angaar den passende og upassende Føde til Brug for Mennesket, og dette viser, at denne Lov egner sig til at følges af alle Folk i alle Lande. Den Kjendsgjerning, at Herren fra de tidligste Tider har ledet sit Folk og vænnet det til de rette Fødemidler, gjør det netop klart og forstaaeligt for os, at det er nødvendigt at være nøjeregnende med Fødemidlerne og deres Tilberedning. Der er mange gode Folk, der kun betragte Spisning som en nødvendig Betingelse for at kunne leve, og som derfor skjænke den saa lidt Opmærksomhed som muligt. Men saadanne Mennesker glemme, at daarlige og utilstrækkelige Ernæring ikke alene svækker Legemet, men ogsaa Aanden, hvis Kraft forringes, og hvis Funktioner hæmmes. Og dette har igjen til Følge, at der indtræder en Slaphed, der hindrer Overvejelse af højere Emner. Det vel opfødte og passende ernærede Legeme kan sammenlignes med en i alle Retninger vel holdt Maskine, der løber uden Støj eller Spektakel; et saadant Legeme udfører sine Funktioner uden foruroligende Afbrydelser, og i et saadant sundt Legeme kan et sundt Sind og en klar Aand i Forening arbejde, indtil

Herrens Beje blive Menneskets Beje. Visdomsordet er ikke, som det almindeligvis bliver forklaret, tilstrækkeligt til at holde vore Legemer i den bedste Tilstand. At holde vore Legemer fri for skadelige Stoffer er een Ting, at berige vort System med nærende Bestanddele er en ganske anden. Fordi Kaffe, The, Alkohol og Tobak ikke maa bruges, følger ingenlunde deraf, at alle andre kjendte Fødemidler uden Skade kunne nydes. Hvad der behøves, er et klart Begreb om Legemets Fornødenheder og om den almindelige Fødes Sammensætning og særegne Værdi for det menneskelige Legeme. Det er for Exempel almindelig kjendt, at Maden, vi indtage, frembringer Varme i Legemet og gjenopretter dets nedbrudte Cellevæv. Og det er ligeledes kjendt, at Næringsprinciperne deles i fem Klasser*); den første er Vandet, som opløser Føden og bringer den fra det ene Sted i Legemet til det andet; den anden er de mineraliske eller uorganiske Stoffer, som fremhjælpe Blandningen og hjælpe forskjellige Organer i deres Virksomhed; den tredje er Fedtet, som forbrænder i Legemet for at frembringe Varme og tillige affætter sig i Legemet som Fedme; den fjerde er Kul- og Vandstofsforbindelserne, bestaaende af Stivelse og Sukker, som ogsaa forbrændes i Legemet eller omdannes til Fedme, og den femte er Protein (æggehvideagtige Bestanddele i Planterne), som gjenindsætter det nedbrudte Muskelvæv og derved raader Bod paa, hvad Mennesket taber i Styrke. For at have det bedste Helbred bør man til hver Del Protein spise 5.5 til 6.5 Dele af nævnte tredje og fjerde Klasse. Brød indeholder alle disse Næringsprinciper, men der er for lidt Protein, derfor kan man ikke leve af Brød alene; Kjød indeholder derimod for meget Protein og for lidt af de andre Blandingsdele. En Undersøgelse af Sammensætningen af de almindelig brugelige Fødemidler vil vise os, at der kun er faa fuldkomne Spiser; den hele Kunst ved en passende Mad bestaar i dens rigtige Sammensætning af den Føde, som staar til vor Raadighed, saa at Legemet kan modtage netop det Quantum, som det efter Næringsprinciperne behøver.

Uf og til gjør Nogen iblandt os sig til Forsvarer af en speciel Levemethode. Een paastaar, at man kun bør spise Vegetabilier; en Anden, at Mælk burde være vor Diæts Hovedbasis; en Tredie, at Salt ikke maa røres, og saa fremdeles. Man behøver ikke at tage Hensyn til alle disse forskjellige Lærdomme, medmindre de ere grundede paa Videnskabens

*) J. Dr. med. F. Levison's og Læge Vilh. Jensen's Bog om „Ernæring og Stoffliste“ og „Muskler, Nerver og Sansorganer“ findes flere Tabeller og en farvetrykt Table over Fødemidlernes Næringsværdi, som vi ville anbefale vore Læsere, navnlig Husmødre, at gjøre sig fortrolige med og ved Tid og Lejlighed studere hele Bogen, da den behandler det ovennævnte Emne og fortjener Opmærksomhed. Bogen udkom i 1901 sammen med Ugebladet „Frem“ paa Nordisk Forlag og kan faas i alle Boglader for den ringe Pris af 3 Kr. Red.

vel funderede Love; den rette Maade er at studere de faa Principer, der ligge til Grund for Menneskets Føde; derved erhverber man sig den rigtige Dplysning og behøver ikke at tage Hensyn til alle velmenende, men mangelfulde Raad.

Denne Sag fortjener, at Zions Ungdom gjør den til Gjenstand for den alvorligste Overvejelse og søger at gennemføre den praktisk. Vi forberede Bejen for Kristi andet Komme. Skal han komme, uden at vi have forsøgt en fysisk eller hygiejnisk Opdragelse og Lutring af vore Legemer? Vil han i det Hele taget komme under en saadan Tilstand? Skulle vi, som have faaet betroet en Gjerning, der er vigtigere end nogen, der er betroet noget nulevende Folk paa Jorden, paa Grund af Uvidenhed lade vore Legemer blive svagelige, saa at vi ikke kunne forøge og op-høje vor herlige Mission? Tænk paa det! En Fejl i Diæten kan blive begaaet ved hvert Maaltid; tre Maaltider indtages hver Dag; der er 365 Dage i et Aar, og denne Fejl gjentages altsaa mere end Tusinde Gange hvert Aar. Men saadanne uophørlige Angreb taaler Sundheden ikke, og derfor dø Menneskene ofte unge eller lide mere eller mindre af forskellige Svagheder.

Jeg taler for en bedre Føde; jeg taler for at holde det Legeme, vi have faaet af Gud, og som arbejder saa godt, i den bedste Tilstand; jeg taler for vor af Legemet afhængige Aand, der kun paa Betingelse af et godt Helbred kan udfolde hele sin Styrke. Jeg taler for, at Kogekunsten og Ernæringsvidenskaben maa komme til Værelse og Værdighed og ad Dplysningens Vej trænge ind overalt i Hjemmene til Gavn for vort Helbred.

(«Improvement Era».)

Renlighed en Del af vor Religion.

Sundhedslæren begynder at blive Gjenstand for Folkets Opmærksomhed. For en Tid tilbage bleve de, som fremhævede denne Lære, betragtede med en vis Grad af Foragt. Deres utrættelige Arbejde har alligevel baaret Frugt. Tusinder af Folk iagttage og adlyde for Tiden Hygiejnens Principer med mere eller mindre Nøjagtighed, og i næsten alle vore offentlige Skoler høres Undervisning i Hygiejne med til Fagene, og Skolekøkkener oprettes. Dette har uden Tvivl en god Virkning.

Enhver Ting, som egner sig til Menneskeslægten's Forbedring i fysisk Henseende, er visseelig rosværdig. Det er godt at udvikle de aandelige Evner, men paa samme Tid er det ikke godt at forsømme Legemets Pleje. De aandelige Kræfter skulle ikke udvikles paa de fysiske Kræfters Bekostning. Baade Legeme og Aand skulle forbedres og forædles. Derfor er det i højeste Grad baade rigtigt og passende, at Hygiejne læres

i Skolerne, og at Børnenes legemlige Pleje ligesaa vel tages i Betragtning som deres Aandsevners Udvikling.

Hvad er Hygiejne? Den er kaldt en Videnskab. Den har sine Principer, sine Tilbud og sine Regler. Der er skrevet Binde efter Binde om den, og den er bleven haandhævet og forklaret af mange lærde og vel-talende Folk; men hvad er den i det Hele taget?

En Skribent siger i et af vore Tidsskrifter følgende derom:

„I Virkeligheden kunde Læren om Hygiejne udtrykkes med eet Ord: „Renlighed“. Renlighed bestaar i ren, frisk Luft og rent Vand; i at holde det rent baade i og omkring Huset; i at holde sit Legeme rent; at have rene Klæder; at tillave ren Mad og at nyde den paa en renlig Maade; at være renlig i sit Arbejde; at have rene Vaner, Enhver især, baade Mand og Kvinde, samt at være ren i Bandel, Liv og Omgjængelse; — kan den mest ivrige Sundhedsprædikanter muligvis tænke sig et Spørgsmaal angaaende Hygiejnen, som ikke vil blive tilfredsstillende besvaret af en saa omfattende Beskrivelse af Renlighed som denne?“

Vi forstaa Alle, hvad Renlighed betyder, og der er Ingen, som vil gjøre Indvendinger mod Renlighedens Nødvendighed. Det gamle Ordssprog er os vel bekendt, at „Renlighed er næst efter Gudfrugtighed“. Det er en Fornøjelse at gaa ind i et Skolehus, der er fyldt med Børn, som se renlige ud — rene i deres Person og isørte rene Klæder. Hvor iøjnefaldende er ikke et snublet Barn i en saadan Skole! Renlighed, man kan kalde det Hygiejne eller, hvad man vil, burde læres i vore Skoler. Dens Vigtighed og Betydning skulde indprentes i Børnenes Hukommelse. De burde lære at indse Nødvendigheden af at være rene i deres Person, at være renlig klædt og at være rene i Udførelsen af deres Arbejde. Og i Særdeleshed burde det paalægges dem at være rene i deres Vaner samt i deres Liv og Omgjængelse. Disse ere store Hovedbetingelser for Børnenes Opdragelse. Hvis de oplæres paa denne Maade, da ville de blive stærke og sunde Mænd og Kvinder, ikke alene i fysisk, men ogsaa i moralsk Henseende.

De Sidste-Dages Hellige tro, at Renlighed er absolut nødvendig. Det er en Del af deres Religion, ja i Sandhed en væsentlig Del. Guds Aand vil ikke bo i urene Templer, siger Paulus. Derfor kan Ingen, som har et urent Legeme, forvente at have Samkvem med den Helligaand. Det kunde maaste indvendes, at hermed menes blot moralsk Urenlighed. Men vilde ikke dette være en indskrænket Betragtning? Den Anvendelse af dette, som her er udviklet, viser sig i sin fulde Mening at være fornuftig og passende. Karret bør holdes rent udvendig saavel som indvendig.

Læren om Renlighed i alle dens Skikkelser burde indstærkes i Børnenes Sind. Det er sandt, at mange smaa Børn holde ikke meget

af at blive vadstede eller af at vadste sig selv, og i Birkeligheden have Nogle af dem Afsty for Vadstefadet. Deres Selvagtelse burde opvækkes ved at fremholde for dem den store Skam at være snubstet. Derefter vil man kun have liden eller ingen Banskelighed ved at formaa dem til at være renlige.

Vore Børn skulle ikke alene belæres om Nødvendigheden af at holde deres Person ren, men tillige om det store Værd, som ren Luft, rent Vand, rene Klæder og Renlighed i Hjemmet har for dem. De Sidste-Dages Helliges Børn ere i Almindelighed velsignede med sunde Legemer. Det burde være af stor Vigtighed for dem at bevare deres Legemer, og de burde afstaa fra enhver slet Vane, som viser sig at være skadelig for dem. Vi burde lade Luften frit strømme ind i vore Boliger og altid ihukomme, at uren Luft er skadelig. Lad ligeledes Solen skinne ind i vore Huse, og vær ikke bange for, at den mulig kan falme Tæpperne. Sundheden er mere værd end Tæpper.

Forældrene skulde vise Eksemplet i alle disse Ting. Hvis de gjøre dette, da ville Børnene opvoxe i en ren Atmosfære, og Birkningen deraf vil spores gennem Livet. De ville lære at afsty Alt, som er urent, fordi det vil forekomme dem modbydeligt, og de ville finde Behag i at adlyde Sundhedens Lov med den største Nøjsagtighed. Naar dette Resultat er naaet, ville Sygdomme forekomme sjældnere end nu, Levetiden vil blive forlænget, og Mænd og Kvinder ville fryde sig ved at være i Besiddelse af en klar og kraftig Forstand og sunde og stærke Legemer — stiftede til at være den Helligaands Templer.

(•Juvenile Instructors.)

— Hvis Nogen, som tilhører vor Kirke, overser eller ringeagter Visdomsordet, viser det, at han mangler sand Overbevisning, og at han ikke er sin egen Bekjendelse hengiven. De Sidste-Dages Hellige blive som andre Mennesker oite syge paa Grund af ganske naturlige og uafvendelige Aarsager, men naar Sygdommen fremfalder, fordi Visdomsordet er overtraadt, maa de tilskrive sig selv Skylden. Naamindelsen om at overholde denne Lov er udgaaet fra Gud og ikke fra Mennesker, og den er givet som et Princip, der kan overholdes af alle Kirkens Medlemmer; Visdomsordet indeholder praktiske Regler for „de Helliges timelige Frelse“, afpassede efter de Svages Tilstand, ja de Allersvageste blandt alle de Hellige, som ere eller kunde kaldes Hellige. Naar Nogen siger, at han ikke kan overholde Visdomsordet, bibringer han os altid den Opfattelse, at han er uværdig til at høre til Guds Hellige, og det kan ikke retfærdiggjøre ham, hvis han vil gjøre opmærksom paa, at Aabenbaringen først blev givet som et Raad, som et Visdomsord, og ikke som en Befaling, hvis Overtrædelse kunde have Udelukkelse af Kirken til Følge; thi Profeten Brigham Young fremstillede senere for Folket Visdomsordet som en Befaling.

Ældste Nathias F. Cowley, en af de tolv Apostle.

De Sidste-Dages Helliges Organ for Skandinavien

Grundlagt 1851 · Udgaar den 1 og 15 i hver Maaned

Fredag den 1 Juli 1904

Et logisk Raisonnement af en Kvinde.

Vi erfare af New York Tribune, at Fru Velva A. Lockwood — i sin Tid Kandidat til de Forenede Staters Præsidentværdighed, opstillet af det Kvindeparti, der kjæmper for Kvindens Stemmeret, en bekjendt og dygtig Advokat og Medlem af Retten — for nogen Tid siden blev anmodet om at underskrive Andragendet om at udstøde Senator Reed Smoot af Senatet. Den udmærkede Dame svarede med et Brev, som fuldstændig gjør det af med de amerikanske Kvinders „Kagenjammer“ i Smoot-Sagen og deres utidige Medfølelse med Utahs „nedværdigede“ Kvinder, som de deltagende benævne dem. Svaret var stilet til »The International Council of Women« (det internationale Kvinderaad) og lyder i Oversættelse saaledes:

„Jeg har modtaget Deres Petitions-Cirkulære, i hvilket De anmoder mig om Støtte i Deres Bestræbelser for at faa Senator Smoot udstødt af de Forenede Staters Senat. Som Svar paa denne Anmodning vil jeg paa det bestemteste lade Dem forstaa, at jeg aldeles ikke deler de i Cirkulæret udtalte Anskuelser og Paaastande, og jeg har, hvad enhver Sagfører vilde gjøre, sendt Papirerne til Senator Reed Smoot, hvem jeg højagter, ikke fordi jeg har noget personligt Kjendskab til ham, men fordi jeg veed, at han med Hensyn til Moral, Gudsfrugt og Oprigtighed nyder stor Anseelse hos det Folk, han repræsenterer, saavel Mormoner som Ikke-Mormoner i Utah.

I Cirkulæret udtales det, at de Sidste-Dages Helliges Kirke kontrollerer Valgene i Utah. Dette kjender jeg ikke, men jeg har hørt om den katholske Kirke, at den kontrollerer Valgene i New-York. Skulde jeg vælge mellem et af to, vilde jeg finde det mere betryggende, at Valgene kontrolleredes af Kirken end af Anarkister og drifvælsige Individer. Det hedder videre, at Mormon-Kirken hæveder, at den er ophøjet over Regjeringen. Saaledes gjøre alle orthodoxe Kirker; og de Tretten forenede Kolonier bleve grundede paa det samme Princip, at Samvittigheden er ophøjet over Loven, og jeg siger til Dem, hvorvel jeg er en lovlødig Kvinde og har været Sagfører i 25 Aar, at naarsomhelst en Lov støder an mod min Samvittighed, som den gamle Slavelov*) gjorde, da gaar

*) Naar Neger-slaverne i Tiden før deres Frigjørelse flygtede fra Syd- og ind i Nordstaterne, havde deres Ejer Ret til at fordrø dem ubleverede. Red.

Samvittigheden først og bagefter Loven. Gud er over Loven og Konstitutionen.

Underskriverne have ikke mere Ret til at undersøge Reed Smoots Samvittighed end til at undersøge de øvrige Senatorers. Nordamerikas Grundlov fordrer ikke en særlig Samvittighed for Senatorer. Utah er en Stat, hvor Kvinderne ere medvirkende og stemmegivende ved Lovenes Affattelse. Den har Ret til at være repræsenteret i de Forenede Staters Senat og til at vælge, hvem den ønsker, og en saadan Ret er en af Grundpillerne for en Stat.

Det tredie Punkt i Cirkulæret er altfor betydningsløst til at behøve noget Svar.

I Cirkulæret siges det endvidere: „Kvindernes Nedværdigelse, Børnenes sædelige Fordærvelse under saadanne Tilstande kan ikke beskrives.“ Uvidende Folk, som aldrig have besøgt Utah, ville maaste tro dette, men Ingen, som nogensinde har sat sin Fod indenfor Staten. Det er en grov Forhaanelse af vore Mormonsøstre, og det harmer mig, fordi der i de Forenede Stater ikke findes mere moralske, mere forædlede og mere veloplaerte Mennesker end netop Utahs Kvinder. Deres Børn ere altid velkomne og plejes ligesaa fra Fødselen med den største Omhu; de ere velopdragne, elskværdige og som oftest i en bedre Tilstand end de fire Femtedele af Børnene i de andre nordamerikanske Fristater.

Hvis de gode, kristne Kvinder, som have underskrevet Cirkulæret, virkelig vilde gøre Verden en Tjeneste og indskrive deres Navne i Historien, da ligger det nær at beskæftige sig med den sørgelige Tilstand, hvori de prostituerede Kvinder i New-York, Chicago, San Francisco og andre Stæder befinde sig — Ofrene for et System, der er værre end Mangesgifte, hvis dette overhovedet eksisterer her i Landet; en anden Opgave er det ligeledes værd at stjænke Opmærksomhed, den nemlig at søge at hjælpe de fattige, ulykkelige, halv nøgne, forsultne Børn, som ikke vide og aldrig have vidst, hvad Moderkjærlighed og Pleje vil sige. Utah sørger for sine egne Fattige og har ikke Brug for Utugtshuse. Jeg benægter, at Mangesgifte nu læres eller opretholdes i Utah, og jeg hævder, at denne Stat styres godt og beboes af et moralsk og gudfrygtigt Folk. Naar man forfølger dem, minder det mig om den Forfølgelse, man i gamle Dage iværksatte overfor Hegeriet i Massachusetts, og om den Forfølgelse, da der drev Kvækerne og Baptisterne ud af Connecticut og søgte at hindre Katholikerne i at købe Land i Virginia.

Søstre! Vi leve i en ny Tid med Kultur, Bldgift og Fordragelighed. Lad os bede om Dplysning! Jeg tror ikke paa Mangesgifte.

Med Agtelse

Belva A. Lockwood.“

Ankomst og Beskikkelse. Redennævnte Eldster fra Zion antom til Kjøbenhavn den 15. Juni. De befandt sig alle vel og bestiftedes til at virke i følgende Konferencer:

Andrew F. Sundberg fra Pleasant Grove, Utah, i Gøteborg.

Jeppe Nielson fra Pleasant Grove, Utah, i Malmö.

N. Henry Monson fra St. Charles, Idaho, i Malmö.

Alvin D. Peterson fra St. Charles, Idaho, i Sundsvall.

Gustave H. Anderson fra Sandy, Utah, i Sundsvall.

Ole Andersen fra Logan, Utah, i Christiania.

Gilbert Torgerson fra Ogden, Utah, i Christiania.

Andrew Eliason fra Logan, Utah, i Gøteborg.

Lauritz M. Christensen fra Pocatello, Idaho, i Kjøbenhavn.

Peter Jensen (Besøgende) fra Ogden, Utah, i Kjøbenhavn.

Sammen med dem antom desuden Søster Albertina Lashon og Døtre Nellie Lashon og Selma Lashon fra Fairview, Utah, for at besøge Slægtninge og Benner i Sverige.

Vi ønske disse Brødre og Søstre hjertelig Velkommen og bede, at vor himmelske Faders Fred og Betsignelse maa følge dem i deres Missionsvirksomhed blandt Skandinaverne.

Beskikkelse. Eldste Hans Chr. Hansen i Aarhus Konference er bestiftet til at præsidere over Aarhus Konference istedetfor afløste Præsident Adam L. Petersen, der er hjemrejst.

Dødsfald. Morten A. C. Mortensen, født den 13 Juni 1860 i Raabjerg Sogn, Hjørring Amt, afgik ved Døden i Frederikshavn den 16 Juni 1904. Afsøde blev døbt 29 Juni 1901; han var et godt Medlem af Kirken og vidnede til det sidste om sin Tro.

Foraarskonferencerne i Danmark.

Kjøbenhavn.

Den tiende og sidste af de Sidste-Dages Helliges Foraars-Konferencer i den skandinaviske Mission afholdtes i Missionshuset Korsgade 11 i Dagene fra den 28 til 31 Maj. Forsamlingsalen var i denne Anledning smukt pyntet med Granguirlander og Bøgeløv. Missionspræsident Anthon L. Stanchy og alle Missionærerne indenfor Kjøbenhavns Konference vare tilstede tilligemed de fleste af de Zions-Eldster, som antom den 14. Maj; endvidere Præsident Adam L. Petersen fra Aarhus Konference og Præsident James P. Olsen samt andre Brødre fra Malmö Konference.

Lørdag Aften Kl. 8 aabnedes det første Møde. Conferencepræsident H. F. Christiansen præsiderede og bød alle Søkende og Benner hjertelig Velkommen. Han haabede, at vi alle maatte høste god Nytte af disse Dages Sammentømster. Alle vore Missionærer vare ved godt Helbred,

og Tiden vilde nu blive overladt dem, for at de kunde meddele deres Erfaringer i Misjonslivet og bære deres Vidnesbyrd. Derefter talede i Rorthed Ældsterne Lars Peter Larsen, Peter L. Andersen, Hans L. Rasmussen, Hans S. Larsen, Lars P. Jensen, Lars P. Christensen, Jens P. Nielsen, Niels Evtensen (nylig ank. Misjonær), Lars P. C. Nielsen og Louis Thompson, hvorpaa Mødet sluttedes med Bøn og Takfigelse.

Søndag Form. Kl. 10 aabnedes Søndagsstolekonferencen. Forstander C. H. Lohdefinck bød Velkommen. En Klasseøvelse med passende Program udførtes af Børnene til almindelig Tilfredshed, hvorefter Rapporter afgaves af dem, som repræsenterede Skolerne indenfor Konferencen, og en samlet Rapport af Præsident H. J. Christiansen. Forstander Lohdefinck, som i en nær Fremtid skulde emigrere til Zion, tog i faa og hjertelige Ord Afsted med Kjøbenhavns Grens Søndagsstole og dens Gjerning, hvorefter han afløstes med Ore og Tak for sin fleraarige og utrættelige Virksomhed i denne og hilset af alle sine Medarbejderes bedste Ønsker for Fremtiden. En ny Forstander med Raadgivere blev derpaa indsat. Præsident Skanckh rettede nogle Spørgsmaal til Børnene, som de besvarede, og talede derefter til dem paa en faderlig Maade.

I Eftermiddagsmødet Kl. 2 blev Raadvereren administreret. Ældste Mis C. Christiansen fortalte om sit nylig begyndte Arbejde paa Møen, hvor der ingen Misjonærer havde været til Stadighed i de sidste tyve Aar. Han var bleven vel modtaget af Stedets Presse og ligeledes af Præsten, som havde fundet det interessant at forny Bekendtskabet med „Mormonerne“. Han haabede, at Evangeliet maatte faa Fodfæste paa denne Ø inden næste Conference. Derpaa talede Lehi Jensen fra samme Misjonsmark og Ole H. Andersen fra Bornholms Gren. „Hil dig, du Seer“ blev derefter sunget af en Kvartet. Præsident James P. Olsen fra Malmø sagde, at de Sidste-Dages Hellige overalt, hvor de mødtes, følte sig inspirerede af den samme Aand, og Lærdommene vare ogsaa de samme.

Søndag Aften Kl. 8 aabnedes det næste Møde, og et stort Antal Søstende saavel som Fremmede vare komne tilstede. Ældste Joachim Andersen gav en Fremstilling af Arbejdet i Sydvestjællands Gren, over hvilken han præsiderede. Han omtalte Frelserens Beskikkelse af de Halvfjerdsjndstyve og sagde, at han paa samme Maade var udsendt til denne Nation. I hans Virkefæds havde de Unge været mere villige end de Ældre til at lytte til hans Forkyndelse. Han opfordrede Folket til at læse vore egne Bøger og ikke dem, som vore Fiender skrev imod os. En Kvartet, bestaaende af Ældsterne H. J. Christiansen, Adam L. Petersen, C. A. Krantz og Carl G. Hansen, sang »School thy feelings, O my Brother«. — Præsident Adam L. Petersen talede om Joseph Smiths Levnedsløb og Kirzens Organisation. Han gav en Skildring af et Bar Møder i Holstebro, hvor en Præst, som ikke ved Hjælp af Skriften kunde modbevise vore Ældsters Vidnesbyrd, havde erklæret, at „Bibelen

var ikke en Pibe Tobak værd". Den samme Præstemand maatte ved denne Lejlighed erfare, at man let brænder sine Fingre ved at trodse Herrens Bærk og udstjælde os for falske Profeter.

Præsident Skanhy var glad ved igen at være sammen med de Hellige i denne By, efter at han havde besøgt alle Konferencerne i Missionen, og han overbragte en Hilsen fra de norske og svenske Søstende. Han havde været sammen med ca. 200 Missionærer i de nys afholdte Konferencer; de vare alle bejælede af den samme Aand og bar alle det brændende Vidnesbyrd om Evangeliets Sandhed, for hvilket Rogle af dem havde ofret Alt, hvad de ejede af denne Verdens Guds. Mange, som havde annammet dette Vidnesbyrd, vare nu rejste hjem til Zion og udsendte derfra deres Sønner for at forkynde disse glædelige Tidender. Taleren gav en kort statistisk Rapport over alle Missionærenes Arbejde siden sidste Konference. Flere af dem vare saa optagne af deres Arbejde, at de ønskede at blive i Missionsmarken et Aar eller mere ud over den ordinære Tid. I Sundsvall, Sverige, hvor der lejedes tre store Sale, vare de største Konference-Møder afholdte. Der syntes for Tiden at være stærk Opposition imod os. Det er imidlertid gode Fisk, som bide paa, naar Bandet er i Oprør; det samme gælder om dem, som omfatte Evangeliet, naar det gøres til Gjenstand for Angreb.

Præsident H. J. Christiansen gjorde nogle Slutningsbemærkninger og takkede Søstende og Venner for den Deltagelse, de paa forskellig Maade havde vist denne Konference. Mødet sluttedes med Afhyngelse af Salmen: „Fryd eder, Zions Sønner“ og Taksigelse af Uldste Niels J. Heinrichsen.

Mandag Aften Kl. 8 afholdt „Unge Mænds og Kvinders Udnannelsesforening“ i Kjøbenhavns Gren deres Aarsmøde. Præsident Morten N. C. Nicolajsen bød paa Foreningernes Begne Velkommen og gjorde i Korthed Rede for Grunden til disse Foreningers Oprettelse og Arbejde. De maatte ikke forvegles med de „kristelige“ Foreninger for unge Mænd og Kvinder, men de vare særlige Organisationer indenfor vor egen Kirkes Ramme, som tilsammen havde ca. 67,000 Medlemmer. Følgende Emner bleve kort og tydeligt fremstillede: „Den levende og sande Gud“ af Frederikke Nielsen; „Himlens første Lov“ (Ehdtighed) af Ejner Petersen; „Endemaal med Kristi Forsoning“ af Hilda Kjeldberg; „Frafaldet“ af Carl H. Löhdefinck og „Gjengivelsen af Præstedømmet“ af J. P. Alton Jensen. Solosang og Kvartet afveglede med Talerne. Foreningens Præsident afgav en udsørlig Aars-Rapport med en kort historisk Oversigt fra Foreningens Gjenoprettelse 15 April 1894 og dens Arbejde i de senere Aar. Han tog derefter, paa Grund af andet Arbejde i Kirken, Afsted med Foreningens Ledelse, i hvilken det havde været ham en Glæde at virke i flere Aar, og han opmuntrede de Unge til at stræbe fremad som Hjælpetropper indenfor den store Organisation, der i Fremtiden vil

staa beredt til at modtage Frelseren og løfte det rustne babyloniske System af dets Hængsler. Da Præsidentinden for de unge Kvinders Forening, Søster Thora Pfeiffer, var bortrejst, blev et nyt Præsidentstab for begge Foreninger samme Aften indstillet af Konferencepræsident H. J. Christiansen og enstemmig valgt, efter at de forrige vare hæderlig afløste. Præsident Stanchy havde med Opmærksomhed fulgt Programmet, ligesom det havde glædet ham paa sin Rundrejse i Missionen at lægge Mærke til de andre Foreningers Arbejde. Han opmuntrede de Unge til at tage fat paa deres Opgave i disse Foreninger og ikke standse paa Halvvejen, naar de havde omfattet Evangeliet.

Mandag og Tirsdag Formiddag afholdtes der Præstedømsmøder, hvor Uldsterne afgave Rapport om deres Arbejde og udtalte sig om deres Erfaringer i Grenene. Præsident Stanchy instruerede Brødrene og gav dem gode Raad. Præsident H. J. Christiansen afgav for Kjøbenhavns Konference en samlet Rapport over Missionærernes Virksomhed i det sidste halve Aar; af den fremgik det, at 17,296 Skrifter og 2,697 Bøger vare omfatte; 14,162 Fremmedes Huse besøgte med første Skrift, og 1,047 efter Indbydelse; 3,949 evangeliste Samtaler og 199 Møder vare holdte foruden 61 Søndagsskoler, 61 Bibelklasser, 14 Præstedømsmøder, 12 Møder af den kvindelige Hjælpeforening og 28 af de unge Mænds og Kvinders Foreninger; 26 vare døbt og 12 Børn velsignede. „Stjernen“ havde faaet 14 nye Subskribenter.

Tirsdag Aften Kl. 8 afholdtes et Grensmøde, hvor Kirkens og de lokale Autoriteter bleve foreslaaede til Opholdelse i de Helliges Tro og Bøn, og alle Forslagene bleve enstemmigt vedtagne. Missionærerne bleve kaldede til at virke i nedennævnte Grene:

Kjøbenhavn: H. J. Christiansen (Konferencepræsident og Grensforstander), Niels J. Henriksen, Niels C. Christensen og Carl G. Hansen (Forleder). Adresse: Korsgade 11 N.

Nordostsjælland: Lars P. Larsen (Forst.) og Peter L. Andersen.Adr.: Nylgade 8 Z, Hillerød.

Nordvestsjælland: Lars P. Christensen (Forst.) og Hans S. Larsen. Adr.: Fuglevej, Holbæk.

Sydvestsjælland: Ole H. Andersen (Forst.) og Henry H. Hinke. Adr.: Fruegade 31, Slagelse.

Lolland-Falster: Lars P. Jensen (Forst.) og Hans L. Rasmussen. Adr.: Grønsundsvej 6, Nykjøbing F.

Syddjælland og Møen: Niels C. Christiansen (Forst.), Lehi Jensen og Jens P. Nielsen. Adr.: Raadhusstræde, Stege, Møen.

Bornholm: Lars P. C. Nielsen (Forst.) og Hans Rasmussen. Adr.: Rosengade 7, Rønne, Bornholm.

Om Onsdagen afholdt den kvindelige Hjælpeforening en vellykket Aftenunderholdning med Basar til Fordel for trængende og syge Søskende. Den indbragte den klækelige Sum af ca. 100 Kr.

Vegetarianismen.

En nyttig Kogebog i Sommertiden.

Fru Anna Poulsen har paa Nordist Forlag til den billige Pris af 75 Øre udgivet en lille Bog, „Vegetarianiske Kogeregler“, som vi anbefale vore Læsere, og navnlig Husmødrene, at gjøre sig bekendte med netop nu i Sommertiden, hvor Grøntsagerne ere billigere, lettere tilgængelige og ifølge Biskopsordet meget mere nødvendige end om Vinteren. Vi skulle ikke nærmere komme ind paa, hvilken mægtig Indflydelse Fødemidlerne have paa vort Befindende, eftersom dette Emne udførligt behandles i en anden Artikel i dette Nummer; vi ville kun her gjengive Bogens Forord, der er forfattet af Kommunelege Mich. Larsen, og skulle blot tilføje, at vi ifølge vort Standpunkt ikke ere Tilhængere af den absolute Vegetarianisme for alle Klasser Mennesker under alle Zoner og til alle Aarstider, hvilket Dr. Larsen formentlig heller ikke er. Bogen faas i alle Boglader. Red.

Hvad er Vegetarianisme? Det er Læren om, hvorledes Mennesket skal leve i Overensstemmelse med sin Naturs Love.

Kjender man disse Love? Ja, i alt væsentligt; og at kjende dem og leve i Overensstemmelse med dem vil da sige det samme som: bevidst at sørge for, at de naturlige Livs- og Sundhedsbetingelser opfyldes.

Hvilke ere da disse?

1) Frisk Luft i tilstrækkelig Mængde; sørg derfor for godt udluftede Værelser og sov saavidt muligt for aabne Vinduer (selv om Vinteren et Vindue paa Klem), og brug ikke varmere Klædedragt end nødvendigt. Og da denne alligevel hindrer den fri Hududdunstning, saa brug daglig Afvaskning af hele Kroppen med koldt Vand; ligeledes daglig Fodbad i koldt Vand.

2) Solens Lys og Varme. Derfor bort med Kullegardiner, Parasoller og bredskyggede Hatte*). Søg sollyse Beboelsesrum.

3) Rigtigt Forhold mellem Hvile og Bevægelse. Ganske smaa Børn skal sove 12 Timer eller mere; efterhaanden behøves mindre Søvn, for det voksne Menneske 6—8 Timer*). Hvis Besjæftigelsen ikke medfører tilstrækkeligt legemligt Arbejde, da Gymnastik og Leg, helst i fri Luft.

4) Naturbestemt Næring. Hvori denne bestaar, vide vi med Sikkerhed, da Videnskaben (den sammenlignende Zoologi) allerede forlængst har paavist, at den Næring, som er særegen for hver enkelt Dyreart, præger hele Dyrets saavel ydre som indre Bygning i den Grad, at Fejltagelse ikke er mulig for den kyndige.

Mennesket viser sig da at være ren Frugtæder ligesom Aberne. Den naturbestemte Næring er da Frugter af alle Slags, Rødder og unge Blade samt nogle Rødfrugter. Højest sandsynligt kan tillige med Held Kornfrugter indtræde i Næringen, naar Kornene først have undergaaet

*) Forfatteren tænker her nærmest paa de tempererede Zoner, og hvad de 6—8 Timer angaar, ville vi hellere forandre dem til 7—9. Red.

en vis Tilberedelse. Hos den store Dyreflasse, Pattedyrene, hvortil Menneskene hører, er i den spæde Alder Modermælken enten eneste Næring eller Hovednæring. Senere hen hører animalisk Føde ikke naturbestemt til Menneskets Føde*), men der er Mulighed for, at den nydt maadeholdent som Mælk og Æg ikke gjør Skade.

Lige fra Fødselen til Døden optager ethvert levende Væsen Stof fra Omverdenen, udnytter det i Organismen, udstiller atter det forbrugte og forandrede Stof gennem visse Organer, hos Mennesket gennem Hud, Lunger og Nyrer.

Dette Stoffkiste, der er Grundbetingelsen for det, vi kalde Liv, foregaar kun normalt, hvis de nylig nævnedes Sundhedsbetingelser opfyldes. Men den menneskelige Organisme er saa elastisk, at der godt kan være Mangler i den ene eller anden Henseende i længere Tid, uden at der kommer nogen sygelig Tilstand. Men i Længden gaar det ikke; Stoffkistet bliver utilstrækkeligt. Stoffkisteprodukterne — der altid ere mer eller mindre giftige — udstilles da ikke fuldstændigt, og ved at tilbageholdes i Legemet gjøre de dette sygeligt og mindre modstandsdygtigt overfor mange andre Indflydelser, som ellers vilde være gaaede sporløst forbi, men nu komme til at virke som Sygdomsvækkere, det vil sige fremkalde det, vi kalde Sygdom, hvis Væsen bestaar deri, at Stoffkistet, som i længere Tid har været for ringe, nu paa engang bliver meget stærkere end til daglig. Det er en Rensning, Naturen foretager sig for at skille sig af med alt det sygelige, og denne Rensning foregaar da saa at sige fra hele Legemet.

Alle Organerne arbejde mer eller mindre, og ikke blot fra de naturlige Afsondringsorganer kommer der forøgede og sygeligt forandrede Stoffkisteprodukter, men Udskillelse af Slim, Materie eller Blod fra forskellige Steder kan finde Sted og viser den store Rensningproces, der foregaar, som ogsaa tilkjendegives ved Legemets forhøjede Varme: det, vi kalde Feber, er en naturlig Følge af Organismens stærkt forøgede Arbejde.

Efter det her fremsatte bliver det forstaaeligt, at man ikke maa standse Sygdommens Symptomer, især forsaavidt de vise sig som Feber eller Udsondringer, saaledes som Slim, Diarrhoe, Sved o. s. v., men snarere saa vidt muligt hjælpe til, at de fremkomme saa rigeligt som muligt. Men, som sædvanlig: ingen Regel uden Undtagelser!

Det er endvidere let forstaaeligt, at den, der sørger for, at Livs- og Sundhedsbetingelserne saa vidt muligt blive opfyldte, vedbliver at være rask; thi da Stoffkistet foregaar normalt, kan der ikke i Legemet ophobes Stoffkisteprodukter. Det eneste sikre Middel til at forebygge Sygdomme er derfor at leve vegetarisk. Den, der har staaet ved et lille Barns Dødsleje, eller har været Vidne til, at unge Mennesker eller kraftige Mænd rives bort ved Sygdom, maa altid have følt det som noget, der er imod Naturens Orden, ligesom naar en Knop falder af, før den er bleven Blad eller Blomst. Det er jo dog indlysende, at Meningen med alt organisk Liv er, at det enkelte Individ naar til sin fulde Ud-

*) Vi fremhæve denne Bog netop nu i Sommertiden og henbise iøvrigt til Visdomsordet (Pagtens Bog Kap. 89) om Brugten af Kjød. Red.

vikling; for Menneskets Vedkommende altsaa, at saa vidt muligt alle de legemlige og sjælelige Evner, der findes i Anlæg hos det spæde Barn, udvikles til største Fuldkommenhed, og det er selvfølgelig umuligt, hvis ikke Livet forløber normalt. Men Livet er Stoffliste, og kun hvis dette er, som det skal være, kommer den fulde Udvikling.

Men ved normalt Stoffliste er ogsaa Betingelsen givet for den størst mulige Føielse af Tilfredshed og Lykke. Sundhed er uden Tvivl det største Gode i Verden. Man maa derfor ikke tro, at man ved at opgive den vante Levemaade med Kjød, Spiritus, Æl, Vin, Kaffe, Tobak o. s. v. kommer til i Vængden at føle noget Savn. Det er kun den første Tid, der er besværlig. Vanen er jo vort halve Liv i Godt som i Ondt. Senere hen forstaar man ikke, at det at opgive de nævnte Nydelser skal kaldes en Forsagelse, tværtimod har man som Vegetarianer langt større Nydelse af Livet. Sandserne saa større Skarphed, Nerver og Muskler langt mere Udholdenhed, Arbejdet gaar lettere, og Hvilen er sødere, Maaltiderne smage bedre, og Nydelsen ved Natur, Kunst, Poesi og Musik er større end nogenfinde før. Og disse Goder opnaas af enhver, der endnu ikke har tilsat for meget af sin Livskraft, selv om Alderen er temmelig fremrykket. Der kan da indtræde, hvad man med fuld Ret kan kalde „den anden Ungdom“. Ved det forøgede Stoffliste befries Nervesystemet fra det Tryk, der før har hvilet paa det, og arbejder saa libligt, at Tanker, Følelser og Stemninger saa en Kraft, der minder om den første Ungdoms Dage.

Hvis flere Slægtled levede vegetarianist, er der den største Sandsynlighed for, at Levealderen vilde forøges betydeligt. Der findes flere Exempler paa, at Mennesker endog have opnaaet en Alder af mellem 150 og 200 Aar, men deraf følger, at det maa ligge i Menneskets Natur at naa en saa høj Alder, og at kun Sygelighed er til Hinder for, at det er almindeligt.

Engen behøver at frygte for, at der ikke i den vegetarianiste Kost findes Næring nok; det er tilstrækkeligt at huske paa, at de største og stærkeste Dyr, vi kjende, som Elefanten, Næsehornet, Kamelen, Ogen, Hesten o. s. v., saa deres kraftige Muskler alene af Græsnæring.

At det endelig kan være langt mere økonomisk at leve vegetarianist, er let forstaaeligt, naar man tænker paa, at Kjød, Kaffe, The, Æl, Brændevin, Tobak ikke mere høre med til „dagligt Brød“.

3 Maaltider om Dagen er tilstrækkeligt. Udsultte Mennesker, der i længere Tid have været Vegetarianere, foretrække 2 Maaltider daglig, da de føle, at de befinde sig bedre derved.

Indhold:

Menneskets Føde 103 Rentlighed en Del af vor Religion 197 Redaktionelt: Et logisk Raisonnement af en Kvinde 200	Ankomst og Bestiktelser 202 Dødsfald 202 Foraarskonferencerne i Danmark . 202 Vegetarianismen 206
--	--
