

Spáð þarf talsverðan strangleika til þess að komna á góðri og þastri tímareglu bæði fyrir sjálfan sig og aðra. Einn þegar hún er einu sinni komin í þastar skordur, er eins og allt gangi af sjálfu sér, eins og hjál í stundaklukku.

Föst og ströng regla á máltíðum er eitt hið fyrsta skilyrði fyrir góðri hagnýtingu tímans. Spáð er líka segin saga, að þar sem hana vantar, að þar fer fleira í ólestri á því heimili. Spáð er eins og þar gangi öll vinnutíma-nidurröðun úr skordum og eftirtekjan verði mjög svo í molum.

(Heimilisbl.).

Ritstjóri: Baldur Bergvinsson.

Morgunstjarnan.

1. árt.

24. nóv. 1896.

N^o 3.

Þau eru aðeins 3 bodorðin
eins og fingurnir á hendi
lesendans:

1. brjóta ekki bláid úr formi sínu;
2. láta það ekki blotna;
3. láta það ekki saurgast;
4. láta það ekki rifna og
5. láta það ganga greidlega.

Verzlunin og fleira.

(Nidurlag). Einn nú lítur út fyrir, að þöntunin verði miklu minni en hún hefir verið, þar sem

fjárflutningsbannid er þegar
komið á. Virtist í fyrsta, sem
menn hreiddust þenna skynna
lega atburð, enn ég get ekki
séð, að það hefði skuggalegar
afleiðingar. Að selja fæð lif-
andi, þúsundum skiftir, út úr
landinu og vera síðan kjöt-
laus og skimlaus, það er nú
minni fyrirbyggja, enn sumir
ætla. Síðan fjárflutningur
inn hófst, má svo að orði
kveða, að á öf mörgum heim-
ilum sé varla nokkur etur
biti til ávís um þring.

Menn lifa á einshorinni og
óhollri fæðu og aukna um af
kaffidrykkjur. Á mörgum þessum
um getur varla heitið að menn
smakki cerlegam bita; svo
sem eldrei kjöt, sem er þó

kraftmesta fæðan og aukur
svo nauðsynleg sem búum á
þessum kalda veraldarkala;
enda sjá lækurnir að þjóðin
er að verða veiklulegri og ekki
eins hraust og áður fyr, og
þenna mikil um þínu óholla
mataræði. Líka hefur einn
Englendingur, sem er einn himn
mesti efnisfræðingur, sagt, að
sá sem hefði ekki kjöt með
í hverri máltíð, af honum
mætti ekki heimta fullkomna
virnu. Enn hér er aðgætandi,
að þessi efnisfræðingur telur
eda meinar allt kjöt, n. l.
hvítt kjöt (fisk) líka.

Það þarf ekki annars að
fara orðum um þetta, það
ætti hverjum skynsemi gæddu
um manni að vera það

fullgjótt, hversu grátlegt og
hættulegt þetta verzlunar-
ástand er, og etla ég því
ekki að lífa frekar áhrifum
þeim, sem það hefur á sjáðina
enda fimm ég, að ég er ekki
þá þér um, það, því þó ég
geti hugsað eitthvað, þá á
ég svo best með að muna
það og komna því í stýlim.

Hú getur lesari minn, ef
þann vill, sagt, hvað þetta
ardaglamur í mér hefi að
þyða, þar sem ég komi ei
með annað, en það sem
allir vita og menn finna
svo sárt til; ekki svo sem
að ég komi með heilvæði eða
hjálparmedal við þessum
meinsældum eða reina bót
á verzlunar-erfidleikum.

Enn biðu svo lítið, góði minn!
Ég er ekki búinn að tala út.
Það er ógn eftir enn í gamla
pokahorninu.

Ég hef sagt, oft sinnis hér að
framan, að verzlunin væri
alls ekki góð, og menn væru
vodafonega fjátradir í skuldum
og ymsum vandvæðum þar að
lútarði. Það er auðvitað, að
menntunin og öll framkvæmd
í framfara áttina, er óljós, og
getur sumt af skuldum og
þröng mamma stafað þar frá;
enn það er þó ekki aðal-meinid
til sárcaukans, enda væri það
þá ekki svo hættulegt og ekki
eins svidamikið og þá ekki
nærrí því eins almennit, því
ekki eru allir á því fram-
fara flugi. Heldur kemur

meinsend þessi mest af því,
hvad verslunin er ill; hversu
menn versta óhyggilega mátt
vörur sínar og reyna ekki nóg
til að beta hag sínn.

Þegar verslunin líkaminn
er orðinn sjúkur og sár, þá er
það auðsæð, að vitja þarf hús
fljótasta, leknis. Leknirinn
að þessu meini, er líka til,
og ekki eins langt í burtu
sem sumir kanski hugsa.

Ég skal ekki draga ykkur á
nafni hans. Hann heitir:

Félagsskapur!

Fallegt er nú nafnið, þiltur!

Ja — félagskapur! hvad
svo sem eigum við að gera
með hann. Ekki svo sem
að hugt sé að éta hann
eða láta hann í kaup-

stadium til skuldalíkning-
ar. Meir liggur við að segja,
sveir! Og þeir að fara norður
og niður með allan þinn
höfuðsættir félagskaps; það
þarf nú meira enn að benda
á eitt einasta orð — ég held
menn hafi litid uppi ír þessu
um félagskaps! — Það þer nú
líklegt líkt fyrir þessu hár-
fleyga frelsisordi og blessun-
um orðunum á prédikun-
arstöðnum — þau verða ekki
sett í askana, herra minn!

Hvad er þetta? Því hetur þú
svara, maður! Sansaðu þig nú
afurlitid, heidradi lesari minn!
Það er nú fyrst og fremst,
að hverjum lekni fylgir
mál og umræður, líka svo

góðar, hollar og skjamsamar
ráðleggingar. Hef þú nú átt
eins þessum góða lækningu
tala við þig, rokkur orð, og
íhugaðu þou svo, vel og
rækilega. Orð lækningu
þessi:

Heiðrúðu félagsmenn!
þar er ég hef verið sáttur til
yðar, til þess, að skada þau
mein, sem kreinkja um af
spilfæði og velmegun þu-
ar, góðu herrar! þú ber mér,
eins og hverjum öðrum em-
beittisbróður mínum, að ráð-
leggja yður eitt það besta hjál-
parmedal, sem ég hef í vörsl-
um mínum, við yðar hættu-
lega meini. Það er nú átt
vitað, að meinsemel þessi
er orðin æði gæmdu og þú

ekki eins áttvælt að lækna þess-
konar. Önnur öllu skal til freistað.

Vil ég þú skora á yður alla, að
fylgja fast og samhuga ráðum
mínum, sem eru á þessa leið:

— Það fyrsta, sem þú verðid
að gjöra, er það, þú kleda yður og
þoma út og fá yður gott loft,
svo skulu þú — ef gott er veður
opna alla glugga, svo ríft
loft geti streymt inn til yðar,
þú þetta loft, sem þú biidori-
i, er mjög skadlegt og nefrum
við lækningu þú Kolsýru-
loft. Það eru líka óheilnema
lofti, sem hafa hættuleg áhrif
á yður — og nefrum við þau
bakteríur. Loftið er yður
naudsýnlegt, þú það er átt-
að helsta lífskilindi yðar.

Skulud þér þvi sem oftast ná
í hið góða loftið og segja það
fast að yður.

Lika er hreyfingin yður nauð-
synleg; skulu þér þvi vera sem
mest á hreyfingu og forðast
rúmlegur af langar. Einn frem-
ur enn skemmtanir yður nauð-
synlegar, svo sem samræður og
lestur góðra bóka og dagblada;
þér skulud þvi sem oftast koma
saman og hefja umræður á mál-
al yður; segja hvor öðrum frá
sársauka yður, og skýra frá
þeim málum sem hefur átt
best við hvern og einn, sem sagt
dregið úr sársauka hvers eins,
samana þau svo, hin helstu, og
gera úr þeim adal-lyf, og brúka
það svo síðan, og fylgjja fast
reglum þess; og þá er egniss

um að yður latnar og yðar
meinsend hverfur að lekum.
Enda skal ég, sem góðum og
skylduraknum lekni semir,
vera á málal yður, og stýðja
að vitleytri og framkvæmd-
um yður í þessa heilbrigðis-
átt.

Svo mörg eru nú orð þessa
heilvirda doktors, og getur
enginn haft á móti þvi, að
þau séu leknisleg.

Og látið nú, heilvirdu þér,
lagabráður og bráalidar! þau
verda ykkur að lida, og sem
"resept" handa ökominni
tíð.

Memnu ettu einmitt að byrja
á þvi, að fá sér breint og
hollt loft, úr heimi hagsyn-
innar og framkvæmdanna.

Koma saman einstöku sínum
og ræða mál sín og reyna til,
samsamlegga, að bota kjör
sín; sjöva lífið lættara og
skemmtilegra og hugsa upp
einhver völd til þess, að eyða
skuldum og þar af leiðandi
óþægindum.

Ég er viss um að ef menn
þænu að hugsa úti þetta með
athugun, ómöguleind og
félagsanda og þænu síðan
saman hugsanir sínar og
viljakraft, þá mundi það
stydja menn til framkvæ-
mdanna og gefa þeim sig-
ur með þeirra umhyggju. —

„Hjálparu þér sjálfur, svo
hjálpur það þér“.

Svo framfarlega, að menn
þreyfi sig eitthvað í áttina

og hugsa um viðréttingu kjara-
síma og hverfa ekki frá stefnu
sími, svo er það víst, að þeim
verður ágenótt. Énn gleyma
má ekki því, að „margar hend-
ur vinna verkid létt“ og verða
menn því að leggja saman
krafta sína og vinna með
bróðurlegum anda og hafa
allra hæg fyrir augum, og
uppsýllist þá miklu lépti
þetta fagra boðord Jóhannes-
ar postula: „Elshid hver annan“.

Þeir, sem vita betur, eiga að
stydja þá sem vita minna og
þeir, sem hafa meiri and, eiga
að greiða hæg þess sem minna
á.

Öf menn, (t.d.: frá Dalví og
fram í gegn), teku sig nú
saman og stopnuðu sín á
milli

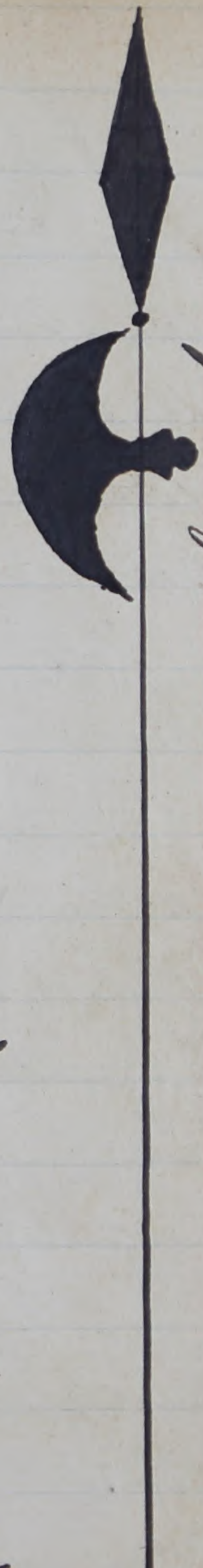
félag, sem hefði það fyrir til-
gang sinn, að bæta verzlunina
og kjör bændra í þá átt, þá yrði
hagur manna fljótt mikill
betri í þessum söknum. Það
greiddi hvor fyrir áðrum, svo fé-
lagslífið yrði skjótt að hag-
synu framfaralífi.

Ef svo þetta félag skyldi taka
sig upp og hætta við alla verzl-
un á Sauðárkrök, emm reka
verzlun sína austur á Akureyri,
þá er það gefin víska að hagur
þessara sökna batnadi að
mun. — Og ef quð lefar mér
að lifa, skal ég með nokkrum
læmum samna þetta síðasta
mál mitt, seimma í þessu bladi
í vetur.

A. 1. vertraradag 1896.
Skallagrimur.

Flér er mynd, af
atgeir Gunnars á
Hlidarenda, bregin
upp eftir mynd af
atgeirnum sem er
á forngrípasafni
í Kaupmannahöfn.
Emm þess ber að geta,
að atgeirsfjöðrin á
þessari mynd, er of-
breid: á að vera held-
ur mjörri. — Það var
stungid með atgeirnum
emh högguid með ese-
inni. —

Það vildi til, að
Gunnar tók upp menn
á atgeirnum, og kastadi
þeim langar leidir á
burt.



Atgeir Gunnars á Hlidarenda.

Burnirótin.

Ulm haust:

Þvona hljóttum kringa ver
hels á móti stríða
sem blíknud hrjóta blóð af þér
burnirótin fríða

Ulm vor:

Blómstur fríða drottning djúpi,
dýsnum hlýjum þekkin;
sýnist því af svefni þíj
sérta ný uppvakin.

G. H.

Haustið 1890.

Sumarið varð að sveifa á
braut
sem ákvarðað trúum;
lagði arð og yndi í skaut
öllum jandarbúum. G. H.

Mikil birta er meina bót.

Þessi orð þyrftu að standa skráð
skýru letri yfir anddyri á hjú-
bílum mamma og málléysingja
hér á landi.

Þeir munu ekki ykja margir,
er hafa glögga hugmynd um,
hve mikils verð samindi tals-
hættur þessi hefir að geyma, enn
hinnir enn færri, er hagnýta sér
það heibræði, er hann flytur, hvort
heldur fyrir sjálfa sig, og sitt heim-
ilisfólk eða fyrir búpeningum.

Þaunar er engum samjöfnuð-
ur á því, hve bádstofur eru al-
mennt hafðar bjartari nú enn
áður gerðist, fremur þó af því,
að það þykir segurra og mamma-
legra, heldur enn fyrir hollustu

sakir. Enn peningshús mun enn
væða hirt mikid um að hafa semmi-
lega björt, allra síst fjösir; þar mun
jafnvel góðir búmenn hugsa enn
mest um hlýndir, enn halda að þau
tapist, þar sem séu miklir og stór-
ir gluggar, auk þess er þeim mun
mörgum þykja slíkt heldur mikil
viðhöfn og jafnvel horfa í kostna-
ðum. Höfundur þessarar grein-
ar minnst þess, að honum væri
ekki um sel, er hann fyrir nokk-
rum árum var netursakir á
höfðingjasetri einu á Suðurlandi
og þurfti, sem nærri má geta, að
skóða þar fjösið, eigi síður enn
ömur mannvirki á staðnum,
tuttugu kúa fjös, allreisulegt til
að sjá, enn sá, er hann kom inn
í það, að þar var ekki nema ein
ofurlitil gluggabora ofarlega á

þeim gafflinum, er móti dýrunum
vissi, rétt til þess að fjösamaður
hefði dælitla skinnu að moka við
flórim, enn kolnidumyrkur á
öllum gripunum í fjösinu dag sem
nótt. Og þegar svona er á höfðingja-
setrunum, má nærri geta, hvernig
er hjá kotungunum, — þó að það
geti raunar ekki lakara verið
enn þetta. — Enn það munu þeir allir
kannast við, er reyna, að góð birta
í fjösi, stórir gluggar eins og í gæsta-
stofu, gerir meira enn svara kostna-
ði, og þótt talverðan aukama-
búnað þurfi til að varna kulda;
svo miklu munar það, hvað skepnur-
ar þrifast betur af sama föðri, —
mjólka betur og er óhættara við
öllum kvillum, þar með dæða um
burð, auk þess sem birtan er skil-
yrði fyrir breinleti í fjösinu. —

Ad svo mæltu set ég hér nokkrar
athugasemdir úr útlendu heilsu-
fræðistímariti um hollustu
birtunnar, mest raunar að því
er til marna kemur, enn eigandi
að miklu leyti allt eins við um
málleysingja, eins og gefur að
skilja.

— — — „ Allt, sem anda dregur
eða lífi er gætt í náttúrunni, hefir
gott af áhrifum ljóssins. Til eru þau
blóm, er snúa sér óvælt mót sólu
og elta hana eftir því sem hún
ferist um loftið. Það er meira að
segja, að ljósið hefir jafnvel tals-
verð áhrif á grjót, — á harðan
steininn; það getur valdið efra-
breytingum í hornum og þar með
breytt skapnáðareðli hans.

Um sum dýr er þannig háttað, að
það er eins og líf þeirra standi al-

veg í stað í myrkri; þau hætta
að hafa matarlyst, er náttúna leng-
ir á haustin og liggja jafnvel í
dái t.a.m. í skammdeginu eða
meiri hluta vetrar, næringarlaus.
Náttúrufræðingar hafa veitt því
eftirtekt, að sumar tegundir óla,
er hafast við í vatnsæðum neðan-
jarðar, fá aldrei fullan aldur.

Ein náttúrufræðingur, Moren,
gerði það til reynslu, að hann lét
breint vatn í 2 glös, lét annað svo
standa í forselu, enn hitt þar sem
sóln skein á, og vottadi þar breitt
fyrir lífskveikju — berum augum
ósjónilegra smádyra —, en ekki
í því, sem í forselunni stóð.

Hinsvegjar hefir sólarljósið mátt
til að drepa á skömmu bragði
skadlegar bakteríur og ömur
söttkveikjuvirkindi, orðafna
í myrkri og ábreinindum; sólin

blessuð er því nokkurs konar
himneskur söttvarnarengill.

Þinnis konar höggormseitur verður
meinlaust, ef sól nær að skina á
það. Gerðarefni aukast mjög
ört í myrkri og raka, emm minnka
í sólskinu.

Mömmum verður miklu krank-
feldara í dimmum hjúþlum
em björtum. Lífedlisfræðingar
hafa sýnt og sannað, að í
sólarkirtu fjölga hinum rauðu
blöðkornum í æðum mæms,
em það er heilsumerki og fjörs.

— Það hefir verið reynt, að hafa
rafmagnslys í jurtagróðrarshál-
um, svo að jafnbjart veri á
jurtunum nótt sem dag, og hafa
þær sprottid mun fljóttara fyrir
það. Þjmsum veikindum er
birta, einkum af sólu, beirðin

is heilsuþóttarráð, svo sem við
blöðleysi, bleikjusött og lungna-
bólgu; em fremur við deyfð
og simmisveiki. — Það er mikill
sundur orðim þmíssa heilsuleys-
ingja, að ferðast á vetrum suður
í lönd, t. d. suður að Miðjarðar-
hafi, ef þeir hafa efni á, og hefið
mörqum komið það að góðu haldi;
em það er ef til vill mest því að
þakka, að þar er margfalt sól-
sella em norðar í allum,
einkum á vetrum. Í borgum er
jafnan meira um veikindu
forsalunegin í hinum stóra
stratum em móti sólu.

Enskur leknir, er kynnti sér
heilsufar cláta í hermanna-
skólanum í Pétursborg, hitti
þrefalt fleiri veika þeim
onegin, er eigi náði sól að

skina, heldur enn mót sólu.

Frá því kenna og leknar að segja, að þeir hafa verið vonlausir um bata til handa sjúklingi, er lá i sólurlausu herbergi, enn tók þegar að batna, er hann var færður i annað herbergi, þar sem sól skein.

Hjlega þykjast menn hafa þess visari orðið af rammsöknum, að fjöluhlutur virta sé bæði djúrum og jurtum hollust til vaectar og viðgangs. Vesturheimsmenn kváðu og eigi hafa verið seinir á sér að hagnýta þá uppjötrun. Þeir hafa fjöluhlutur glerþak yfir laukagörðum sínum, og gera sér glerskála eins lita til þess að lauga sig þar i sólummi.

Sólin er yndi og huggun alra lifandi skepna. Sólur-

geislarnir eru örskandi meðal; þeir örva næringuna.

Rúm, rúmföt og iverufatnað ætti að víðra að staðaldri i sól-skini. Sólin veitir mannum hið besta fulltingi i baráttu hans við bakteríur og söttir.

Sólin er heimsins mesti efnafræðingur; hún eyðir betur mel, gerðarefnum og rotnunar heldur enn nokkurt tilbúið, kemist "efni. Bandingjum og námaverknum bakar sól-arleysið deyfi, hugsykki, blóðleysi og jafnvel vatnssött; auk þess verðax augun i þeim ákaflega viðkvæm. Þetta á líka oft sér stað, á mönnum, sem búa i þróngum og dimnum hjúþum. Líka svo kemur það fram á húsdýrunum bæði sauðfé og

öðrum dýrum. — Þókan á
Englandi veldur örunga og
sleni, en sólir í suðrænum
löndum fjöri og lífsgleði.

Flestir bleikjusjúklingar eiga
heima í borgum, og margt heldra
kvemfólk gerir þá heimsku,
að hálf-byrgja fyrir blessaða
sólina og birtuna með þykku
gluggatjöldum og rimlasólhlíf-
um, til þess að sólir „skemmi
ekki á þeim hörundslitum“ og
til þess að verða fölleitar, sér til
segurðarauka, þótt raunar sé
ekki annað en vanheilsuvott-
ur! — Hljóðli mamma (og
skeppna) eru því heilnæm-
ari, sem þau eru birtu-
meiri; þar á að leggja góða
birtu í hvern krók og kima,
og sól að ná að skina sem

alra víðast. Sólarsýsið er
hattulegt. Sólarsýsinu fylgir
blóðleysi, kirtlaveiki á börnum
og beinbröm. Þar sem sól
kemur ekki, kemur lekririmi,
og verður þó að litlu liti nema
neytt geti fulltingis hennar,
blessaðrar. Him mikli líkams-
þróttur Blámannna er þakk-
aður sólummi.

Heysið því sólummi að komast
til yðar og barnið henni það
ekki, með því, að byrgja fyrir
hana. Hún er líf og ljós alra
skeppna. Byrgið yðar sjálfa
ekki fyrir henni og látið ekki
jónislegt vera fyrir áhrifum
hennar, ef þér verðið sjúkir,
því myrkrið er sameiginlegt
gröf og dænda enn blessað
sólarsýsið heilum og lífi.

"Mera ljós! Mera ljós!"
það voru andléitsoð Göthe, hins
mikla þjóðskálds þjóðverja.
þau ættu og að vera þin einkum-
arorð, lesari góður!"
(Heimilisbl.)

Vak, þú, veikni maður!

Lag: Margt er mamma bölið.

Lífið líkast straumi —
lættum vatna straumi —
flýgur þína braut.
Ár og aldir líða —
æska, þegund, bliða,
þreysti, skort og skraut,
hverfur allt, er veikt og valt.
Dvínar leikur; dauðim bleikur
dæmir burtu lífið.

Vak, þú, veikni maður!
váltur er þinn staður —
líkoms bresta bönd.
Hversu vel þér veagnar
verður þú að þegna
dauðans hörðu hönd.

Áfl og þreysti — æ þú veist —
skrautið þjóða, gull og gróða
gröfin eftir skilur.

Vak, þú, veikni maður!
verður burtkalladur
hversu allt sem er.
Vertu fljótar fundim
(fastur ei svo bundim)
í drottins heisid hér
enn til heims og svikuls seims.
Tryggða merkin, trúar verkin
tem þér fyr enn ammað.

Lát þér fyrst það líka
lofa drottinn ríka,
bljúgur biðja hann,
áður em þú seiminn
elska ferð og heiminn
svo oft svikulann. —
Elska bróður þórf og þjóð;
grát, með hryggum; gjör ei stiggja
gamlan mann á vegi.

Sluttekningu hafðu, —
hjárta upp að vafðu
alla auma hér; —
særða, hryggja, brakta,
hljóða, þyrsta, nakta,
þá sem þrautin sker.
Vertu bláður við þann lýð,
sem er minni sjálfseign þinni,
sæll, þá verður talinn.

Bráðum sól er sigin! —
sálar tjaldbið knigin
þín í ~~þess~~^{myrka} mold;
flyst þú þá í fríði
með fögnu engla líði
yfra fegni fold!
þar er sól og skraut og skjól.
Vinir fríðir, bjartir, blíðir,
blessa komu þína.

Afengid og heilinn.

Afengid hefir einkennilega átturverkan
á heilann, em heilinn er líffæri sálar-
innar; það er ekki hegt að trufla,
skemma eða eittra heilann öðruvísi
em að trufla, skemma og eittra sál-
ina að sama skapi. Allar athug-
anir, hundrudum skiptir og áftur
hundrudum skiptir lekna, koma

i einn stað niður um það, að áfengis
veikir viljann og spillir honum,
reglar og skemmir skynsamina,
sljóvagar meðvitundina um
skyldur og réttindi og ávarar síð-
ferðislegar tilfinningar, enn esir
hins vegar og örvar myndunar-
áflid og djúrslegar tilhneigingar
mamma. (Enskur leknir).

Hinn besti sparisjóður

þyvir peninga ungra mamma er
bindindisheit. (J. L. Cuyler).

" " "
— Það væri fagurt af föður og móð-
ur, að láta drenginn sinn full-
nægja þessu samleikans boðordi.
Hugsid út í það, kærar foreldrar!

Ritstjóri: Baldwin Bergvinnson.

Sh Morgunstjarnan.

1. ár.

10. desemb. 1896.

N^o 4.

Heiðræði lesari!

Her færðu að sjá 4. tölublað
"Morgunstjörnummar". Nú eru
þrjú blöð hennar komin út
og þú búinn að lesa þau, enn
hvernig þér hefur líkað þau,
vitum vér ekki. Það jatum
vér, að bláid hefur ekki flutt
skyr og njóna, hangikjöt né
kumang, gull eða silfur, nú,
það hefur heldur ekki flutt
birta eða ljós í þeim vanalega
skilningi, svo sem að ljós frá
sér eins og lampaljós eða kertar,
stjaki, sem lofar á, þegar mór-
ur spilar rannsó á kveldi