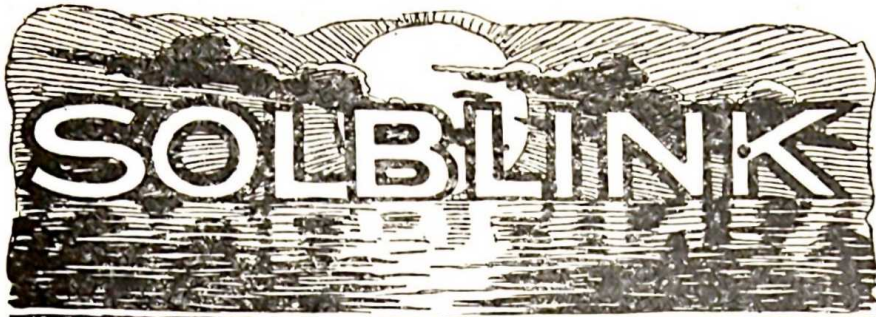


TIDSSKRIFT FOR VEGETARISK LIVSFØRELSE

Redigeres af kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod (ansvh.), tlf. Gothåb 2573 Postkonto 282,
og fuldm. St. Fink-Jensen, Usserød, Kokkedal.

Udgives af Dansk vegetarisk forening, Rødkildevej 40, Brønshøj.

17. årgang | 15. april 1923 | Nr. 4

Indhold: Vitamin A og vegetarerne. — Kødindustrien i Amerika og prof. Fischer. — Spredt og samlet. — Fra arbejdsmarken. — Møder o. l. — Annoncer.

Vitamin A og vegetarerne.

En af de doktorpisputatser, der har vakt mest opsigt i den senere tid, er dr. *Blegvads*, der handler om en øjensygdom „xerophtalmi", som har været kendt i adskillige år, uden at årsagen til den imidlertid har været opklaret. Dr. B. søger nu at påvise, at sygdommen skyldes mangelen af et af de forholdsvis nylig opdagede vitaminer; det såkaldte fedtopløselige *A*-vitamin, som bl. a. findes i større mængder i forskellige af indvoldene hos dyr — særlig i fiskeleveren — samt i mælk og æggeblomme. Men dyrene kan ikke selv fremstille vitaminer og må altså få dem gennem planter; og der er da også en række fødemidler fra planteriget, som vides at indeholde dette vitamin, f. ex. bananer, druer og mandler i små mængder, linser og kornsorterne noget mere, og gulerødder, kål, salat og navnlig spinat i større mængde.

Det er nu imidlertid en kendsgerning, at vitamin A kun behøves i ringe mængder og, der er altså ingen som helst grund (selvfølgelig!) for vegetarerne til at frygte A-vitaminmangel; men da dr. Blegvad tvivler om menneskets evne til at udnytte A-vitaminerne fra plantestoffer og udtrykkelig nævner vegetarerne og kraftigt drager tilfelts mod den af os (og mange andre) benyttede plantemargarine, der i modsætning til smør angives at mangle A-vitaminer, har vi ment, at det kunde have interesse for vore læsere at høre dr. *Hindhede*'s udtalelser om dette spørgsmål. Dr. Hindhede har venligst overladt os manuskriptet til sit indlæg under disputatsen på universitetet og vi gengiver det i sin helhed:

„Det er utvivlsomt rigtigt, at keratomalaksi fremkaldes ved mangel på A-vitaminer, og at den helbredes ved smør og sødmælk, men desværre er smør og mælk dyrt. Om en familie spiser smør eller margarine kan betyde 3 à 400 kr. i det årlige budget og for hele landet kan det dreje sig om over 200 mill. kr. Nu er det således, at det ofte er de, der har mindst råd, der spiser smør. Arbejderbefolkningen har fordom mod margarine. Den fordom bidrager nærværende arbejde til at styrke.

Hundreder af bekymrede mødre og husmødre har i årenes løb spurgt mig: Går det an at spise margarine? Svar: „Spis margarine af hjertens lyst. Hvis De giver børn under 2 à 3 år ½ liter og børn over 3 år ¼ liter sødmælk, er De i alt fald i høj grad på den sikre side." Til husmødre, som jeg véd har sans for grøntsager, siger jeg: „De behøver for større børn og voxne hverken at bekymre Dem om smør eller mælk!"

Disse udtalelser har jeg aldrig haft grund til at angre. Tvertimod! Jeg kunde

anføre adskillige exempler på, hvor glade folk har været ved at følge mine anvisninger.

De giver jo selv, hr. doktor, det mest slående bevis for margarinens uskadelighed. Hvormange børn i Danmark har haft keratomalaksi? Som gennemsnit for Deres 12 år har vi pr. år for hele Danmark: i det 1. år 31 børn, i 2. og 3. år 4 børn, mellem 3. og 10. år 1 barn af 320.000.

Når man véd, at rimeligvis over halvdelen af Danmarks befolkning kun spiser margarine (væsentlig vegetabilsk), kan man ganske roligt sige: Det er farligere for børn over 3 år at køre i toget end at spise margarine!

Grunden til, at øjenlægerne opskræmmes, er, at de få tilfælde, der findes, samles på øjenklinikkerne. Her kan altså findes 1 af 500, næsten alle under 1 år, medens i det fri liv keratomalaksi praktisk taget ikke existerer over 3 år. Sygdommen kan her kun træffes på anstalter, hvor alumnerne tvinges til at spise en uheldig kost. På den ene af de to anstalter, dr. Blegvad omtaler, har vi i forbindelse med sundhedsstyrelsen anstillet undersøgelser. Da jeg så den store have med særlig gartner, kunde jeg ikke forstå muligheden. Men jeg kom til forståelse efter en samtale med gartneren. Jeg så f. ex. et bugnende spinatbed, der stod ganske urørt. Da jeg udtrykte min forbavselse, sagde han: „Nej, husbestyrerinden bruger næsten ingen grøntsager. Spinaten visner, sellerierne rådner op osv. Der er ringe fornøjelse ved at være gartner her!"

S. 41 findes en tabel over A-vitaminindhold i de forskellige fødemidler. Men denne tabel er meget ufuldstændig. Der findes masser af fødemidler med A-v., som ikke er nævnede. Særligt beklager jeg, at tomater og gulerødder, et par af vore allermest vitaminrige fødemidler, er glemte. Véd De ikke, at 100 gram gulerødder indeholder lige så megen A-v. som ½ liter sødmælk?

Når De sætter 0 ved kartofler og 0 ved plantemargarine, har De ganske vist efter kilderne lov dertil, men det er sikkert ikke rigtigt.

Sidste stykke, s. 42, må jeg særligt kritisere. At mennesket ikke formår at udnytte A-v. i planter, er sikkert så forkert som vel muligt. Da mine to forsøgsindivider i år og dag levede alene ved kartofler og plantemargarine, hvor fik de da A-v. fra? De fik ikke alene kun planteprodukter, men planteprodukter, som efter Deres angivelser skulde mangle A-v. Senere levede de i ½ år alene på bygvandgrød, plantemargarine og sukker. I den tid tiltog den ene 20 pd. i vægt. Det tyder ikke på mangel af A! Men da vi tog margarinen bort, tabte Fr. Madsen 13 pd. i en måned og tabte samtidigt appetit og velbefindende. Fra disse forsøg slutter jeg, at plantemargarine ikke kan være ganske vitaminfri. Senere udførte vi 2-årige forsøg med fedtfri kost. Forsøgsindividerne levede alene ved brød, kartofler og 1 kg kål. Fra den $^{25}/_{8}$ til den $^{2}/_{11}$ 1916 (69 Dage) tiltog Fr. Madsen på den kost 19 pd. i vægt. Det var den største vægtforøgelse, vi har oplevet i så kort tid. Det tyder ikke på A-mangel.

Den $^{18}/_{1}$ 1918 holdt jeg mit fedtminimums-foredrag i Medicinsk selskab. 12 dage forud (den $^{6}/_{1}$) havde jeg skrevet til prof. *Mendel* (min gamle plejefader fra Yale-universitetet): Prøv at give rotterne grøntsager for smør. Mendel prøvede virkelig (om på mit initiativ eller på eget, véd jeg naturligvis ikke) og året efter dokumenterede han, at *spinat, lucerne* og *kløver* (tildels *kål*) kan erstatte smør. Han fortsætter og indsender $^{16}/_{2}$ 1920 et nyt arbejde, der viser, at grøntsager ikke alene kan erstatte smør, men er smørret overlegen. 0,1 g smør har A nok for ½ pd. rotte, men 0,1 g tomat, 0,1 g spinat, 0,1 g gulerod, alt i tørret tilstand, giver stærkere vækst. Mendel skriver: „Disse vegetabilia må faktisk indeholde mere end smørfedt". Og om kartofler: „Den betydelige størrelse, som de to rotter nåede på kartoffelkosten, beviser, at kartoflen som helhed ikke kan være helt uden A-vitamin".

I en afhandling af $^{21}/_{10}$ 1920 beretter Mendel om yderligere forsøg med fedtfri kost. Han nøjes ikke med at give fødemidler, som almindeligt regnes for fedtfri, men extraherer med æter således, at der kun bliver et ubetydeligt spor tilbage. Rotterne trivedes udmærket. Herefter slutter han meget forsigtigt: „Hvis fedt er nødvendig under væksten, må det nødvendige minimum være overordentlig ringe". Han henviser til Hindhedes forsøg med mennesker, der viser ganske det samme, og slutter: „I betragtning af den meget hurtige vækst bliver det et spørgsmål, om ikke det (nemlig fedtmangelen) her repræsenterer en fordel.

Dette stemmer jo på en prik med vore forsøg.

Det vil af disse data fremgå, at Danmark måske har en slags prioritet på teorien om, at grøntsager kan erstatte fedtstoffer. Om prioriteten for menneskets vedkommende kan der næppe være tvivl. Det er derfor ærgerligt at se en dansk doktordisputats hævde, at mennesket ikke kan udnytte planternes A-vitaminer. Spørgsmålet kom til at spille en vigtig rolle i vor rationering, idet det kom til at danne basis for det store svinemord, der reddede Danmark for sult. Ja, på en måde er teorien officielt anerkendt. I 1917 overdrog husholdningsudvalget til prof. *Erlandsen* og *Hindhede* at skrive en praktisk anvisning for husmødre. E. overdrog forfatterskabet til mig med ret til gennemsyn. Foranlediget af professorens sygdom blev dette gennemsyn overdraget til en anden professor, der ikke ønskede sit navn nævnt. Vedkommende fandt ikke noget at indvende imod, at jeg heri skrev, at vitaminerne i frugt og grøntsager kunde erstatte vitaminerne i fedtstofferne.

De synes ikke at kende mine arbejder, men Mendel kender De jo. De citerer ham indtil begyndelsen af 1918, men siden er han luft for Dem. Det vil sige, De citerer ham nok fra 1921. Det er kun de 3 arbejder, hvori Mendel bekræfter vort fund, De systematisk synes at undgå. Det forstår jeg ikke.

Deres eneste bevis for, at mennesket ikke kan udnytte planternes A-v. er, at vegetarerne også kan få keratomalaksi. Ja, hvorfor ikke? Vegetarkost kan jo sammensættes på hundreder af måder. De nævner selv en vegetar, der levede ved øllebrød, kaffe og opblødt franskbrød. Det kan ikke forbavse. Vegetarer kan som bekendt deles i to klasser: De mere fornuftige og de mindre fornuftige. Jeg skal tillade mig at vise Dem et billede af en af sidste kategori, nemlig Casparis „Hauptmann H". Denne mands mål var at bevise, at han kunde leve ved 1 kg druer = 550 kalorier pr. dag. I løbet af 2 måneder magrede han af til 80 pd., men var stadigt lige begejstret! Om denne mand havde fået keratomalaksi, kunde ikke undre. Jeg påstår, at De ikke kan præsentere mig keratomalaksi hos en vegetar, der f. ex. får ½ pd. gulerødder og forøvrigt får næring nok.

Forøvrigt modbeviser De selv s. 14 på den mest slående måde Deres egen teori. De skriver, at sygdommen i Japan ikke findes hos brystbørn. Senere skriver De: „Smør, ost og flæsk kendes så at sige slet ikke i Japan, da der ingen videre kvægavl findes". Vil De ikke sige mig: Hvor får de japanske mødre da deres A-v. fra? Det skulde vel ikke være fra planteprodukter (Bønner osv.)?"

Såvidt dr. Hindhede. — Hvad kan nu følgen blive af en sådan doktordisputats? Ja, rimeligvis vil der opstå en A-vitamin-rabies! Den er allerede godt igang; de kemiske laboratorier er begyndt at fremstille præparater, som indeholder de famøse vitamin i „rigelig mængde"; det har næppe nogen praktisk betydning undtagen netop som foder til forsøgsrotter, da mennesker skal opføre sig ligefrem fjollet for overhovedet at komme i A-vitaminmangel; der er noget vist sørgeligt i at se, at der netop i disse dage er udsendt en afhandling af en norsk professor om spørgsmålet; det indeholder vel en masse gode oplysninger om sagen, men man får oprigtig talt indtrykket af, at det er en reklame for brugen af torskelevertran.

Skulde man nu ikke have ventet, at resultatet af sådanne videnskabelige undersøgelser måtte blive et varsko om at leve på så naturlig kost som muligt? Ja, men de eneste, dr. Blegvad anstrenger sig for at få ind herpå, er *køerne*(!); de skal på sund og for dem naturlig kost, for at de i mælken og smørret kan forsyne os med de nødvendige A-vitaminer; det påvises nemlig, at den kunstige ernæring, som anvendes så meget nu, gør mælken vitaminfattig.

Dr. Blegvads doktordisputats har ikke forandret den retningslinie i nyere ernæringsvidenskab, som peger i retning af vegetarisk kost, som den bedste for mennesket; og der er god grund til at antage, at det exakte videnskabelige bevis for, at streng vegetarisk diæt (rå føde — frugtdiæt) er den eneste rationelle, snart vil blive ført.

F.-J.

Kødindustrien i Amerika og professor Irving Fischer.

Et amerikansk livsforsikrings-selskab har opdaget, at det er en god forret-

ning at gøre noget for at forlænge de forsikredes liv. Selskabet har anmodet professor *Fischer* ved Yale universitetet om at udgive i forkortet form hans bog „Hvorledes man skal leve", som så skulde sendes til selskabets millioner af forsikringshavere under titlen: „Hvorledes man skal leve længe". I dette udmærkede lille skrift siger professor Fischer: „Hvis vi spiser for meget kød og æg, får vi flere æggehvidestoffer end nødvendigt for legemet. Dette skaber giftstoffer. Spis kun lidt kød og æg."

Professor Fischer, hvis skrift er blevet stærkt angrebet og kritiseret af kødkonservesfabrikkerne, har venligst tilladt os at læse en del af hans svar på disse angreb, hvoraf vi her anfører:

Den 20. November 1922.

„Jeg har modtaget Deres brev af 17. ds, med genpart af Deres korrespondance med hr..... i Institute of American Meat Packers."

Hvis jeg syntes det vilde fremme helbredstilstanden så vel som fabrikkernes fortjeneste, vilde det kun være mig en glæde at foretage modifikationer i min pjece „Hvorledes man skal leve længe", i overensstemmelse med hr...'s forestillinger herom. Men mine undersøgelser og erfaring på dette punkt, i særdeleshed i forbindelse med laboratorierne på Yale, har ført mig i stik modsat retning. Jeg kunde anføre talrige autoriteter med modsatte anskuelser af de af hr..... citerede, og endog disse vilde jeg fortolke noget anderledes.

Selvfølgelig er det sandt, at leveren og nyrerne yde en sikkerhed, som langt overgår, hvad der normalt er tilstrækkeligt; men det er lige så sikkert, at denne extra sikkerhed altfor tidlig svækkes enten primært gennem overbebyrdelse eller gennem speciel lokal eller almindelig infektion eller begge dele, og i disse to hyppige tilfælde, hvor extra sikkerheden bliver opbrugt eller stærkt reduceret, kan det ubetinget hævdes, at megen brug af kød og æg anstrænger disse organer i ganske utilbørlig grad.

Vi ved nu — rent bortset fra spørgsmålet om lever og nyrer har den nødvendige kraft til at kunne skille sig af med den gift, der produceres ved tilførsel af æggehvidestoffer, især i kød — at den gift, der produceres ved bakterierne, først må cirkulere gennem legemet, og forårsager tiltagende træthed, formindsket udholdenhed, frembringer sygdom i hjernen og skader blodkarrene.

Det største skridt fremad i personlig hygiejne i de senere år samler sig om professor *Rettgers* arbejde, hvis mål er at reducere forrådnelsen i tyktarmen. Den ubegrænsede brug af æggehvidestoffer, især i kød, er direkte modsat dette, og man kan ikke konsekvent bevise nytten af syre-baciller etc. for at desinficere tyktarmen, medens man samtidig bliver gen-inficeret gennem kødet. *Irving Fischer.*"

Ingen har foretaget et mere kritisk studium vedrørende kødspørgsmålet end professor Fischer, hvorfor hans udtalelser herom er en autoritets. De vil sikkert ikke med fordel kunne tages til indtægt af „kød-konservesfabrikkerne" i disses kampagne.

(Efter »Good Health« ved *R. F.*)

Spredt og samlet.

Frøken, dr. Regine Grønberg-Petersen, blev valgt til *æresmedlem* af Københavns afdelingen på generalforsamlingen den 28. febr.

Lægen skal først og fremmest være hygiejniker og sundhedslærer.

Dr. med. H. J. Oberdørffer.

Den sande læge. Den alene er den sande læge, som erkender, at det altid er naturen, der helbreder sygdommene, og at han kun skal være naturens medhjælper og tillidsmand, som skal lede, fremme og tilpasse de indre helbredelsesprocesser, men også undertiden sætte dem igang. *C. W. Hufeland.*

Åndelig og legemlig træning. Daglige øvelser til opnåelse af et fuldkomment fysisk op psykisk selvherredømme af *Sofus J. Nervil.* V. Pios boghandel. 2. opl. (5. tusind). 100 sider, 4,50 kr. Man kan kort kalde bogen en åndedrætslære, der tilsigter at lære menneskene fuld selvbeherskelse. Bogen vil være interessant at læse for alle. Selv om den vil ægge til modsigelse hos nogle, vil den nok også få en masse tilhængere. Vi kunde tænke os, at der i vor læsekreds vil findes mange, hos hvem der er god jordbund for de i bogen nedlagte tanker. *O. E.*

Vitaminhykleri! Hvor var folk dog glade for dr. *Blegvads* doktordisputats, der fremhævede den for vegetarer ikke nye

kendsgerning, at der er vitaminer i smør, men derimod ikke i plantemargarine. Et kærkomment påskud til at spise smør. Men konsekvensen: bort fra kødet og over til plantestofferne, fordi det er de sidste der indeholder vitaminerne, hvem vil drage den! Den er ikke kærkommen! Lad os til beroligelse fastslå, at spiser man blot godt med friske frugter og grønsager, så kan man uden skade bruge plantemargarine. Det er jo også kærkomment at kunne føre i marken mod margarinen, at årligt måske en halvthundrede børn dør eller bliver blinde på grund af en bestemt vitaminmangel. Men lad os også tale lidt om de tusinder, der lider under vitaminmangel på grund af kødernæring, eller fordi de spiser fint brød osv.! Lad os se lidt på f. ex. alkohol- og nikotinmisbrug, så kan det lade sig gøre også at tale om margarine!

Madeira. Til udgiveren af det engelske tidsskrift „The Vegetarian News" er indsendt følgende brev:

„Jeg er just vendt tilbage fra et kort besøg på øen Madeira og tror, at det kan interessere deres læsere at høre, at den portugisiske befolkning på denne ø praktisk talt er vegetarer; deres føde består af majs, grøntsager, frugt og lejlighedsvis lidt tørret eller røget fisk. De er i besiddelse af megen styrke og det, at de bærer tunge byrder på hovedet op og ned ad de stejle bjergstier, har skabt en smuk oprejst type, som bevæger sig med en indtagende ynde og værdighed. De er nøjsomme og flittige og viser høflighed, ikke blot overfor fremmede, men også indbyrdes." *H.O.B.*

(efter „The Vegetarian News" ved *R.F.*).

Sundhed og gødning. Kun få mennesker gør sig klart, at det ved nydelsen af plantekost ikke alene kommer an på frugternes og grøntsagernes størrelse og skønhed men først og fremmest på deres sammensætning. Men falsk gødning (for rigelig med kvælstof; gødning med frisk gødning eller latrin) virker absolut skadelig på sundheden. *Bonden* og *gartneren* har i reglen kun een interesse: at høste så meget som muligt. Men *forbrugeren* skal kun have den ene interesse: at det er sund næring han får.

En god idé. De af postvæsenet hidtil benyttede giro-indbetalingskort er af en kedelig, upraktisk form og taget efter udenlandsk mønster. Med foregående nr. af „Solblink" fik læserne imidlertid sendt et kort, der er en postal nyhed; det er både i form og anvendelse langt mere praktisk end de hidtil brugte, og der er grund til at antage, at det snart vil blive benyttet over hele verden. Det vil sikkert interessere vegetarerne at få at vide, at det er „Dansk vegetarisk forening"s formand, kommunelærer *Egerod*, der har gjort udkastet og fået det antaget af postvæsenet. *F.-J.*

Vegetarisk jordemoder. Det vil glæde mange medlemmer at erfare, at vor Kbhvn.s afd.s formands frue, den dygtige og afholdte jordemoder fru *M. Henriksen*, der hidtil har praktiseret som distriktsjordemoder i *Næstved*, nu praktiserer i *København*. Adr. Istedgade 7, st., B., tlf. Vester 3509.

„Solblink"s bogtrykker, hr. Emil Kristensen, der i mange år har boet på Nørregade, hvor „Solblink"s første nr. blev trykt for over 16 år siden, flytter nu til Sct. Pederstræde nr. 27.

Den internationale vegetarkongres i Stockholm i pinsen (19.—22. maj) tegner til at blive vellykket, idet den åbenbart bliver virkelig international og der har meldt sig et meget betydeligt antal deltagere fra alverdens lande. — *Vi opfordrer indtrængende så mange som muligt af vore medlemmer til at lægge pinserejsen til Stockholm.*

Nogle ledende engelske vegetarer har anmeldt deres besøg i København på gennemrejse til den internationale vegetariske kongres i *Stockholm* den 19.—22. maj. De vil antagelig være her fra 16.—18. maj. Der vil blive foranstaltet et møde i foreningen, hvor vi kan få lejlighed til at hilse på vore fremmede meningsfæller og komme til at høre et par ord af dem. Men de skulde jo også gærne vises rundt i København. Er der nogle af vore engelskkyndige vegetarer, der vil påtage sig dette arbejde? Og kunde vi så endda byde dem gratis ophold — eller i hvert fald gratis natteleje — så var det jo storartet. Henvendelse herom til oplysningskontoret. Om mødet se under „Møder og lign." i dette eller næsfe nr.

Sundhedsugen på Frydenstrand finder iår sted den 5.—11. august. Foruden foredragene bydes iår bl. a. på en udflugt til udstillingen i Göteborg.

Gaver. Siden sidste listes fremkomst har vi med tak modtaget følgende gaver: *Til foreningen*: Wiene 1,00, Raae 1,00, Yde-Kirk 1,00, R. Madsen, Vrold, 2,00, Sof. Schmidt, Århus, 5,00, *A.* Ullerup 1,00. *Til „Solblink"*: Jensen, Søvind, 2,00, grevinde Ahlefeldt-Laurvigen 5,00. *Til børnehjemsfondet:* Fredslund 3,00, Hansen, Østerlars, 3,00.

Der mangler desværre endnu en del kontingenter! Så må jeg altså alligevel til at udsende postopkrævninger! Skynd Dem at sende kontingent ind selv, så De sparer mig for det arbejde! Men kommer der post-opkrævning, så returner den endelig ikke!! Det er nyt arbejde! Husk, at kontingentets størrelse er: 5 kr. for enlige medl., 7 kr. for ægtepar og 3 kr. for unge medl. under 20 år. Gaver til de forskellige grene af vort arbejde modtages også gerne. Kassen er tom nu. Alle beløb sendes bedst og billigst på indbetalingskort til postkonto nr. 282, *Vegetarisk oplysningskontor, Brønshøj.*

Oluf Egerod.

Prisen på „Naturhelbredelsen" er 3 kr. pr. stk., portofrit tilsendt, når beløbet indsendes i forvejen (sker lettest pr. postkonto 282). Medlemmer 10 % rabat, 10 expl. 30 % rabat. Solide forhandlere får god provision ved henvendelse til *Nordisk sundhedsforlag*, Istedgade 7 st., Københ. B.

- - Er De

blandt de omtrent 100 spredtboende medlemmer, der endnu ikke har indsendt kontingentet for iår, så gør det venligst *nu*. Efter den 20. ds. begynder udsendelsen af postopkrævninger, et arbejde, som jeg jo helst havde været fri for! Husk, at portoen for opkr. lægges til beløbet! Og returner så endelig ikke opkr., så får vi blot så meget des mere spildt ulejlighed! Ang. beløbets størrelse henvises til stykket herom andetsteds i bladet. Glem ikke gaverne, hvis De kan afse en! Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj. Tlf. Gothåb 2573. Postkonto 282.

Oluf Egerod.

Fra arbejdsmarken.

Københavns afd. Det blev en meget interessant aften, vegetaren, lærer mr. *Frank Smith* fra England, beredte os den 18. marts. Taleren viste sig at være en af de stille, prægtige mennesker, som verden trænger til at have mange af. Beskedent — slet ikke udfordrende — talte mr. Smith om sine erfaringer som militærnægter — *„samvittighedsnægter"* kaldte han sig — under den sidste store verdenskrig, og om hvorledes han som vegetar klarede sig i det fangenskab, der som følge af den stilling, han indtog, og den opfattelse, man i almindelighed har af samvittighedsnægtere, blev uundgåeligt. Det er ikke muligt her at referere de punkter, hvoraf foredraget bestod, men så meget kan siges: Tilhørerne vil ikke snart glemme denne tapre og samvittighedstro, nobeltænkende unge mand.

Mr. Smith var ikke alene med sine erfaringer, thi i England viste der sig at være over 6,000 samvittighedsnægtere, der af denne eller hin grund nægtede at deltage i det store myrderi. Hr. cand. phil. *Oluf Egerod* fungerede på en udmærket måde som tolk. Efter foredraget påfulgte en livlig diskussion, hvori flere af de tilstedeværende deltog.

Madlavningskursus'et i Holbæk d. 12. og 13. marts blev til på initiativ af den lokale husmoderforenings formand, fru dommer *Helms*, der igennem vort medlem, grosserer *Cohn*, kom i forbindelse med oplysningskontoret. Programmet var følgende: Om mandagen havde husmoderforeningens medlemmer adgang til at følge alle forberedelserne og faa dem forklaret. Om tirsdagen var de fremstillede retter udstillet på hotel „Issefjord", hvor fru *Henriksen* så forklarede det hele for byens husmødre, og lærer *Egerod* i et kort foredrag om eftermiddagen og et længere om aftenen forsøgte at forklare, hvad vegetarismen er. Publikum var begejstret for de ualmindelig, nydeligt veludseende og velsmagende retter, så om aftenen, da det hele bord solgtes, var der et kapløb om at få tømt fadene. Fru Helms rettede da også en velfortjent tak til fru Henriksen, og pressen var samstemmende i sin ros over de mærkelige ting, den havde set, ligesom den leverede indgående referat af foredragene. Blot det nu må bære frugter i de Holbæk borgeres daglige livsførelse! Er der ikke medlemmer i andre byer, der har lyst til at tage den samme opgave op?

Møder og lign.

Københavns afd. *Onsdag den 25. april kl. 8* i K. F. U. K. — ungdomssalen — indgang Lille Kannikestræde 5. Frøken Anna Houmøller, Skodsborg, vil give vejledning i *„diætetisk madlavning"* — madlavning for syge mennesker m. m. Man medbringer notitsbog og blyant. Adgang fri for enhver.

ANNONCER

Ung pige

til hjælp i hus og have søges af fru *K. Schrøder,* Skovridergårdsvej 12, Holte.

Husbestyrerinde

eller dygtig pige søges. *Astrid Bjerg Emborg,* friskolen, Ollerup.

Hvem vil støtte

en vegetarisk idé med et lån på 200 kr.? Henvendelse til Veget oplysningskontor, Brønshøj.

Undervisning
i
Talestemmens rette Brug
efter Prof. Engels Metode.
Stammen og Talefejl rettes.

Elisabeth Arboe,
diplom: Talelærerinde
Telf. Nora 222 x. mellem 11—1
Dosseringen 63 A, St.

Vegetarisk Restaurant,
Løvstræde 8, 1.
Telefon Byen 7419.
Morgenservering, Frokost og Middag,
Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde.
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

Raastrup Kursted samt Vegetarhjemmet „Anka"
(ved Christiansminde, Svendborg)
Vegetarisk Kost, Lysbade og andre Bade. Behandling og Massage efter Skodsborg Metoden gives af Sygeplejersken og Indehaveren af Lysbadeanstalten i Svendborg. — Patienterne tilses af Dr. Liebmann, Turø. Moderate Priser.
Anna Nielsen Ullerup.
Telef. Svendborg 755.

Rationel Ernæring og Madlavning af Fru *Johanne Ottosen,* Skodsborg. Tredie meget forbedrede Udgave med Opskrifter paa over 1100 forskellige Retter samt et særegent Afsnit om Børneernæring, Svangerskabsdiæt, Diegivningsdiæt, Sygediæt for Mavekatarrh, Sukkersyge, Gigt o. s. v. af Overlæge *Carl Ottosen.* Over 600 Sider. Rigt illustreret. Pris heftet: Kr. 12,50, indb. Kr. 14,00.

50 vegetariske Retter til Frokost, Middag og Aften af Fru *Mary Johansen.* Pris 50 Øre.

Vejen til Sundhed af Overlæge *Carl Ottosen.* Anden meget forbedrede Udgave. Henved 400 Sider. Rigt illustreret. Pris heftet 5 Kr. — indb. 6 Kr.

Vort Undertøj af Overlæge *Carl Ottosen.* Pris 75 Øre.

De seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole, en Vejledning for Mødre og Lærerinder. Pris heftet Kr. 2,75.

Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse, en Vejledning for Forældre og Lærere. Pris heftet Kr. 2,75.

Begge de ovennævnte Bøger er skrevne af Kommunelærerinde *Elna Panduro* og gennemset af Læge *Olav Benedichtsen,* Dr. med. Frk. *H. Reinhard* og cand. theol. & mag. *V. Balslev.*

Lægernes Vildfarelser af Kommunelærer, cand. phil. *O. Egerod.* Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter Nr. 22. Pris 75 Øre.

Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7, København B.

„Naturhelbredelsen", 2den udgave,

er nu udkommen. Fås i alle bogladerne, i „Nordisk sundhedsforlag", Istedgade 7, og i „Vegetarisk oplysningskontor", Rødkildevej 40, Brønshøj. Postkonto 282.

Pris kr. 3,00.

(Se notitsen under „Spredt og samlet").

„Sana“ Specialitet: Sundhedsfødevarer.
Nye Nødder, Figen og Dadler.
Smallegade 17. Kbh. F.
Telefon Gth. 682 x.
Medlemmer Rabat.

Skodsborg Badesanatorium
(Ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang Ill. Prospekt.

Nyt Missionshotel, Aarhus.
Frederiksgade 77. Veg. Kost faas.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Fysisk Kuranstalt
Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:
St. Kongensg. 36-38. Kbhvn. K.
Telf. 9656.
—— Forlang Prospekt. ——

Telefoner Central 96 56 96 57 96 58
A/S Sanafer
Telefoner Central 96 56 96 57 96 58
St. Kongensgade 36-38
I. Kolonialafdeling: Kolonial, Konserves, Sundhedsfødevarer, diætetiske Præparater m. m.
II. Afdeling for Hygiejnisk Underbeklædning og Sundhedsplejeartikler af enhver Art.
Medlemmer Rabat.
Hygiejnisk Konsulent: *Overlæge Carl Ottosen.*



Altid friske Specialiteter for Vegetarer, Sukkersyge og Afholdsfolk.
— Medlemmer Rabat. —
Udsøgte Kolonialvarer til Dagspris.
— Aaben hele Ugen. —
Specialforretningen „SANA“, Skindergade 28. — Kbhvn.
—— Telefon 5650. ——

Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side. Rabat: 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange
Abonnementspris: 4 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt hos redaktionen.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.