VEGETARISK TIDSSKRIFT

18. ÅRGANG - 15. MAJ 1924 - NUMMER 5

Indhold: Årsmødet. — Foreningsmeddelelser. — Møder og lignende. — Fra arbejdsmarken. — Naturlæge Ole Olvik. — Vegetarismen i dens forhold til sygdomme. — Hvad folk tror om råkost. — Svømning. — En valutaplan. — Spredt og samlet. — Vor brevkasse. — Annoncer.

Årsmødet holdes i Vejle

antagelig *den 3. august.* Forhandlingsemner, forslag etc. må indsendes til formanden, kommunelærer *Oluf Egerod,* Rødkildevej 40, København Brh., inden 1. juni. *Læg sommerplanerne således, at vi kan få stor tilslutning* og indsend et brevkort til formanden om, at De kommer, så De kan få * i medlemslisten, som offentliggøres i juli-nr. — Nærmere i de følgende nr. af V. T.

Foreningsmeddelelser.

En stilling for driftige vegetariske børnevenner? En foreningen nærstående personlighed har gratis fået overladt en stor villa med ca. 3 td. land i Nordsjælland for at sættes i stand til at drive et børnehjem efter sine, i praksis vegetariske, idéer. Findes der blandt læserne nogle, der mener at egne sig til at udfylde en eller anden plads på et sådant hjem, bedes de skrive til red. Hjemmet må sikkert kunne bære sig selv på tilskudene til børnene og have- og landbrug. Det var en skam, om tilbudet skulde gå tilbage på grund af manglende kræfter.

Når De flytter, da meddel Deres postkontor den nye adresse, og at De er abonnent på Veg. Tidsskr., så ordner postvæsenet resten; det er nemmere og *billigere* for begge parter, end at lade flytningen besørge af os. Vi skal nemlig betale postvæsenet for flytteanmeldelser.

Til de spredtboende medlemmer! Opkrævninger eller indbetalingskort er nu sendt til alle, der ikke selv har indbetalt kontingent 1924. Desværre er nogle af de første kommet retur og en del af de sidste ikke benyttet endnu. Det er så kedeligt at se en hel fridags arbejde bære så liden frugt. De 60 medlemmer, der endnu ikke har betalt, bedes venligst hurtigst gøre det. *Oluf Egerod.*

Gaver. *Foreningen:* Reiths Rosmus, 3,00, Gerda Schneekloth 10,00, fabr. Volkert 4,00, stadsbygmester Thaysen 10,00. *Uddannelsesfondet:* Vald. Bendixen 100,00, Ragoczy 25,00, J. Dige 10,00. *Børnehjælpsfondet:* Kbh. afd.s møde ved kaptajn Jespersen, d. 31/3 140,64. — *Tak!*

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *Mandag den 16. juni kl. 7.* Hr. assistent *Fr. Madsen* — Hindhedes forsøgslaboratorium — taler i Fælledparken ved talerstenen.

Mandag den 30. juni kl. 7. Landsforeningens formand, hr. cand. phil. *Oluf Egerod,* taler i Fælledparken ved talerstenen.

Mandag den 7. juli kl. 8. Stort frugthenkogningsmøde i K. F. U. K. — ungdomssalen — indgang fra Lille Kannikestræde 5. Enhver, der viser med-

lemskort for året 1924, går frit ind — andre må betale. Billetter à 50 øre fåes ved indgangen.

Mandag den 21. juli kl. 7. Hr. bogtrykker *Wilh. Date* taler i Fælledparken ved talerstenen.

Sydfyns og Odense afdeling indbydes til Råstrup kursted *søndag den 25. maj kl. 3* til musik, sang og aftensmad. *Anna Ullerup.*

Fra arbejdsmarken.

Københavns afdelingen holdt møde den 28. april, hvor hr. kaptajn *I. P. Jespersen* for anden gang holdt et ypperligt og interessant foredrag for en talrig forsamling. Opvisningen af Muller-systemet blev foretaget af endnu flere elever fra Muller-instituttet — ældre og yngre damer og herrer — end forrige gang. Vort ærede medlem, hr. sløjdskoleforstander N. A. Vodder, såes, trods sin høje alder, iblandt de optrædende. De 2 timer, mødet varede, gik hurtigt for alle de tilstedeværende. Bl. a. havde mange af vore medlemmer givet møde, hvilket er glædeligt. Alle vare glade over, hvad de havde hørt og set. Herved en hjertelig tak til kaptajn Jespersen og hans medarbejdere!

Direktør Adam Poulsens foredrag den 12. ds. om Amerika blev holdt med vældig kraft og en herlig sprogbehandling. Både gennem de udmærkede lysbilleder og det ledsagende oplysende foredrag fik man et godt indtryk af det liv, vore 500,000 landsmænd derovre lever. Voldsomt bifald vakte oplæsning af dansk-amerikanske forfatteres digt og prosa, hvori de gav udtryk for kærligheden til det gamle land. Men betydeligst forekom os de afsnit, der skildrede de umenneskelige rædsler i Chicagos slagterhuse, samt indgående belyste alkoholforbudets velsignelser. Man fik en dyb forståelse af, hvad forbudet betyder for den amerikanske nation i moralsk og økonomisk styrkelse. Det var som en appel til at gå hen og gøre ligeså. — Det fortrinlige foredrag lønnedes med livligt bifald af de talrige tilhørere.

Ved mødet mod tvangsvaccinationen den 24/4 blev det vedtaget at stifte en forening, udelukkende med formålet at oplyse om vaccinationens skadelighed og bekæmpe den *tvangne* vaccination. Til forberedende udvalg valgtes fabrikant *M. Bjørner*, bogtrykker *W. Date*, lagerist *J. Aage Petersen*, red. *N. Bang* og tobakshdlr. *Levinsky*.

Der afholdtes generalforsamling d. 12. maj, hvor lovene vedtoges. Foreningens navn er „Landsforeningen mod tvangs-vaccination". Kontingentet blev 1 kr. årlig. Til formand valgtes fabrikant *M. Bjørner*, til bestyrelsesmedlemmer, opera-sangerinde fru *Wendelhaven*, redaktør *N. Bang*, koncertsanger *Th. Nielsen*, tobakshdlr. *Levinsky*; suppleanter, frk. *Bjørner* og lagerist *J. Aa. Petersen*. Revisorer blev *N. A. Vodder* og bogtrykker *Date*; suppleanter, frk. *Olsen* og hr. *Egerød*.

Medlemstegningen er i fuld gang. Det gælder at skabe en folkebevægelse mod vaccinationen. Forøningens kontor er hos fabrikant *M. Bjørner*, Egebækgade 15, Str., telf. Str. 1684, hvor indmeldelse kan finde sted. Vegetarisk oplysningskontor modtager også indmeldelser.

Om selve sagen med hr. Bjørners barn kan det meddeles, at justitsministeriet har afvist hr. Bjørners besværing. Politidirektøren for Kbhvn. har så idømt hr. B. en mulkt, fordi han ikke vil lade sit barn vaccinere. Denne mulkt er betalt under protest. Derved er der skaffet grundlag for et sagsanlæg mod politidirektøren for på uretmæssigt grundlag at have idømt mulkten. Sagen er nemlig den, at hr. Bjørner ikke har vægret sig ved at lade sit barn vaccinere, blot først forlangt en attest for, at vaccinationen ikke kunde fremkalde nogen sygdom ud over et ganske kortvarigt anfald af vaccinesygdom (jvfr. tidligere aftrykt blanket i Solblink; kan fås på Veg. oplysningskontor). En sådan attest vil vaccinationsanstalten ikke give. Her må jo egentlig være grundlag nok til at vinde en sag på.

Vi skal efterhånden referere sagen og oplyse om foreningens arbejde etc. Igen blot dette: Skaf medlemmer! De fleste af Deres bekendte går med. I løbet af få dage har undertegnede skaffet over en snes. *Olaf Egerød.*

VEGETARISK TIDSSKRIFT

18. ÅRGANG 15. MAJ 1924 NUMMER 5

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: KOMMUNELÆRER, CAND. PHIL. OLUF EGEROD (ANSVARSHAVENDE), RØDKILDEVEJ 40, TELEFON: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KØBENHAVN OG FULDMÆGTIG ST. FINK-JENSEN, USSERØD, KOKKEDAL.

Naturlæge Ole Olvik

var en i vide krese kendt mand og nød stor anseelse både som en dygtig naturlæge og som en nobel personlighed. Han var født på Bjørnør i Trøndelagen 1858 og opnåede således en alder af 66 år.

Han gennemgik i en ung alder underofficersskolen, hvor han tog eksamen 1882. Senere nedsatte han sig i Haugesund som fotograf. Under en sygdom søgte han hjælp ved Kneipkuranstalten i Tyskland, og resultatet af denne kur bragte ham til at fatte en levende interesse for naturlægemetoden, og han begyndte efter sin hjemkomst at praktisere som naturlæge ved siden af, at han drev sin fotografiske forretning.



Olvik var imidlertid en lærelysten mand og anruly Helseheim, en kuranstalt, som han med et par års afbrydelse drev lige til det sidste. Kuranstalten fik efterhånden stor søgning fra det ganske Norge.

lagt for videnskabelige studier. Dette bragte ham i en alder af over 40 år til at søge videnskabelig uddannelse som naturlæge ved naturlægehøjskolen i Berlin. Herfra gik han ud med udmærkede eksamensvidnesbyrd. Da han så kom hjem igen, blev hans praksis meget betydelig, og et par år efter, 1908, oprettede han Fu-

I de 14 år, Olvik boede i Haugesund, erhvervede han sig almen agtelse og tillid. Folk lærte i ham at kende en nobel og uegennyttig mand, som var retskaffen i al sin færd og meget hjælpsom. Når han som naturlæge kunde hjælpe, blev der ikke spørgsmål om honorar. Hans store hjælpsomhed og godgørenhed gjorde naturligvis, at han sommetider blev misbrugt, hvad han godt vidste, men han kunde ikke sige nej til nogen. Han havde sæde i Haugesunds bystyre i flere

perioder og havde dengang også andre offentlige hverv. Olvik var redaktør af „Naturlægen" og har udgivet „Min Hjemmekur", „Naturlægens Kogebog" og flere andre skrifter. Desuden skrev han ofte i dagbladene. Han var gift 2 gange; hans anden hustru overlever ham. Desuden efterlader han sig en plejedatter.

Med Olviks død har Norge mistet mere end de fleste aner, trods det, at budskabet om hans død blev modtaget med sorg ud over landet. Han var ophavsmanden og drivfjederen gennem mange år i hele naturlægebevægelsen, antivakcinations- antivivisektionsbevægelsen og overalt modarbejdede han brugen af tobak og alkohol, tillige arbejdede han for vegetarismen. Han var æret og elsket ikke alene som en fremragende naturlæge men også som et sjældent menneske.

Ære være hans minde.

Furuly Helseheim, 4. maj 1924. *Maja Angelo.*

Vegetarismen i dens forhold til sygdomme.

Medens mange udmærkede medborgere, hvor det gælder andre livsanliggender, andre spørgsmål end netop vegetarismen, stiller visse krav til sig selv i retning af omtanke, indsigt i det, de taler om, har man det særsyn at samme ærede medborgere, når talen er om *vor* sag, om *vor* bevægelse, er aldeles uvidende om dens simpleste grundsætninger. Forbavsende mange, som ellers er i besiddelse af både kultur og intelligens, sætter ligefrem en ære i at vifte med deres dumhed, når noget kommer på tale, der har berøring med vegetarismen. Nå, selvfølgelig gælder det ikke denne alene; andre dermed beslægtede ideer nyder godt af denne selvvigtige, konversationskæphøje uvidenhed. Ak, hvor mange tåbelige, naragtigt, selvglade medmennesker har vi vegetarer dog ikke i tidens løb haft at ærgre os over. „Man skal søge at være overlegen overfor sligt og prøve at belære disse mennesker", hører jeg en og anden sige. Ja tak, det er godt nok, men det vil dog ikke være til at overkomme, dette bestandig at skulle korrigere og vejlede!

Se nu f. eks. engang på det forhold, at en vegetar bliver syg og som følge af den vending, sygdommen tager, må ty til hospitaler eller kuranstalter. Straks er der det sted, hvor han kommer hen, en hel mængde personer, der fremkommer med alle mulige — og umulige! — af de sædvanlige godtkøbs betragtninger eller morsomheder, som menneskehedens omnivor-flertal finder det opportunt at tage sin tilflugt til for at undgå den ulejlighed og det ubehag, det vilde være for de gode folk at søge at trænge ind til sagens inderste kerne, der som det er — eller *burde* være!! — bekendt, først og fremmest er bestræbelsen for at komme bort fra den *menneskeuværdige* nedslagten af dyr til anvendelse som føde, og dernæst bestræbelsen for gennem bortkastelse af alle de utallige mere eller mindre giftige nydelsesmidler, der nu overalt i verden står højt i kurs, at nå frem til det ideale, lykkelige

samfund, hvor fysisk, intellektuel og sjælelig sundhed og styrke er det høje mål, som alle lige fra de spædeste barneår lærer at eftertragte.

En åndfuld bemærkning som denne — og hos ikke-vegetariske læsere heraf vil den sikkert vække genkendelsens glæde — denne: „Jamen, hvor kan det dog være, at alle I idealister, der gør så umådelig meget for jeres sundhed og sætter den som det højeste af alt, at I så alligevel kan blive syge, akkurat ligesom os andre?" — ja, den bemærkning er det, i alt fald når den fremsættes i en forsamling af flere mennesker, hvoriblandt der måske ikke befinder sig een eneste, der ejer et fnug af kendskab til vegetarismen, såre utaknemligt for den enkelte tilstedeværende vegetar at give svar på. Ofte har jeg måttet henvise til den kendsgerning, at ethvert menneske, som følge af opdragelsens påvirkning og den påvirkning, han senere bliver genstand for, naturnødvendigt tilegner sig alle de skadelige, tåbelige og uhygiejniske vaner, som dag for dag gør sit til — umærkeligt, men med ufejlbarlig konsekvens — at undergrave den menneskelige organisme. Og hvilket ungt menneske ejer vel mod og rygrad nok til — på trods af al den hån og al den latterliggørelse, der i rigt mål vilde regne ned over ham, om hans sans for en naturlig og sundhedsmæssig levevis og samtidig foragt for civilisationens naragtige svælgen i stimulanser og nydelser af enhver art — på trods deraf *stod fast* på sin overbevisning og i viljen til at leve i overensstemmelse med denne? Hvor mange unge mennesker vovede at gøre det? Det gad jeg nok vidst.

Nej, slige modige løber man ikke på ved det første, det bedste gadehjørne. Og hvordan er det ikke, en eller anden åndfuld (fransk) skribent har sagt: „De fleste mennesker anvender den første del af deres liv til at gøre den anden ulykkelig!" At der i virkeligheden, trods det paradoksale udtryk, tanken her er iklædt, er ikke så ganske lidt sandhed i de ord, vil et blik på det voksende antal af sygdomsangrebne i det moderne, for sin civilisation så højtpriste samfund, være tilstrækkeligt til at overbevise os om. Sinds- og nervesygdommenes stadige tiltagen er som et eneste stort frygtindjagende spøgelse, der rejser sig som en mægtig, uafviselig, altoverskyggende anklage mod „kultur"samfundet!

Oh, se dog, I menneskebørn, hvis bryst måske svulmer af stolthed ved at tilhøre en menneskehed, et samfund, der er nået så langt frem og kan præstere så uhørte, så næsten utænkelige tekniske vidundere! Ser I da ikke, at langt, langt den største del af alle de reformer, der springer frem af geniale hjerner og kommer menneskeheden tilgode på alle områder, som gør vort daglige liv lettere og behageligere o. s. v., at langt den største part af disse reformer hører ind under lægekunstens gebet og altså tager sigte på at bringe lægedom eller lindring til *hele den kolossale* del af menneskeheden, der, pint af skrøbeligheder og skavanker af enhver art, fuldstændig ukendt med den følelse af velbehag, lethed, tilfredshed, godt humør, kort sagt af velbefindende, der er den virkelige sundheds usvigelige kendetegn, kun sukker efter et eller andet middel, der kan borttage deres smerter, og som med begærlighed griber efter „Kruschen" og dermed beslægtede

vidundermidler, der går af som varmt brød, til gavn og berigelse i hvert fald for de entreprenante og driftige fabrikanter!

Nej, selvfølgelig er det intet under, at alle de gode folk, de være sig raske (?) eller syge, bliver enten gnavne eller hånske — alt som temperamentet nu er beskaffent, — når forkæmperne for vegetarismen fremstiller for dem vore ideer og vore teorier i al deres storhed. Arbejdet for at komme den barbariske aflivning af værgeløse, umælende dyr til livs og samtidig for at bekæmpe den tidens degeneration, der som en smitsot har haft eller måske endnu har et kraftigt tag i selv dem, der mest bekæmper den, er ikke et sådant, der umiddelbart vækker behag eller tilslutning hos den store masse. Og at *vegetaren* selv i de mange år, der gik hen af hans liv, *før* han blev vegetar, var inde under den samme „nydelses"midlernes fortryllelse og besat af de samme mosgroede og ormædte fordomme, som endnu mængden stædigt klamrer sig fast til; at han, længe efter at han har vendt sig bort derfra, må lide af den sygdom, som den gamle, *giftrige* levemåde har lagt spiren til hos ham — ja, det vil nu een gang alle disse brave, „fornuftige" medborgere så grumme nødig forstå. Thi *den* kendsgerning, og så *den*, at mangfoldige af os vegetarer før eller senere, vel ofte en 2, 3, 4 år efter vor bortvenden fra den gamle, „solide" og „kraftige" levemåde, rammes af en eller anden *akut* sygdom, som vi må igennem, en art *krise*, under hvilken det gælder om at være tapper, holde ud og ikke blive modløs, ikke lade sig afficere af alle de bestyrtede, alle de velmenende slægtninge og bekendte, som ikke har det fjerneste begreb om karakteren og betydningen af den sygdom, de står overfor — ja, disse kendsgerninger, som flere i vegetarernes rækker har fået stadfæstet gennem egen erfaring — til at forstå og bøje sig for *dem* kræves der hos den enkelte en ganske særlig art selvstændighed og mod, et vist kulturelt dannelsestrin i forbindelse med en klarhed og en skarphed i opfattelsesevnen, som man — desværre! — ikke tør påstå, størsteparten af nulevende mennesker er altfor rigeligt begavet med! *Aage Pagh-Hansen.*

Hvad folk tror om råkost.

Af *O. Olvik.*

At vore fødemidler forandres betydeligt ved kogning og stegning kan enhver overbevise sig om ved den forandring, som herunder foregår med disse sager bare med hensyn til lugt og smag.

Men når lugten og smagen kan blive så forandret, så er det også meget sandsynligt, at de fysiologiske virkninger på vore legemer må blive ganske andre af kogt end af rå mad.

Af erfaringer kender man også en hel del sådanne forskellige virkninger, der har været så tydelige, at man ikke har kunnet undgå at lægge mærke til dem, endskønt det har ligget alt for fjernt for folk at ofre dette nogen omtanke. Man har troet, at kogt mad måtte være

det allerbedste for os mennesker — ja, så komisk det end lyder, tror folk f. eks., at der er mindre næring i rå mad end i kogt mad. Længe troede man forresten (og størsteparten tror det vel endnu) at skulde der være tale om kraftig mad, så måtte det være kraftige kødretter, som måtte til. Nu kan mange indrømme, at frugt, nødder, ærter og melmad kanske kan være ligeså kraftig mad som kød, men da må det være i form af varme buddinger, grød eller supper, varme frugtsupper, varm nøddesteg eller nøddebudding, varm havremelsgrød og varm ærtesuppe. Jo, det er kraftig kost. Men rå frugt, rå nødder, rå gryn eller råt mel udblødt i vand og rå grønsager, nej da! Det er bare „knask", som ingen kan spise sig mæt i og ingen blive tilstrækkelig ernæret af. Det er ikke bare „lægfolket", som kommer med sligt lægmandssnak. De videnskabeligt uddannede læger er ligeså lægmandsagtige på dette felt.

Jeg har f. eks. hørt tale om læger, som har frarådet folk at rejse til Furuly Helseheim for kostens skyld — ikke bare fordi maden skulde være lidet nærende, men fordi den ligefrem „virkede som gift" og da især råkosten. Jeg tror, disse læger virkelig har ment, hvad de har sagt. Jeg tror og håber, at de har sagt det for at råde folk fra noget, som de følte sig overbevist om var galskab. Men når opfattelsen er sådan både hos læger og lægfolk, så er det ikke til at undres over, at man holder mest paa kogt mad og helst vrager den ukogte som en mindre sund og kraftig ernæring. Men derfor behøver ikke ukogt mad hverken at være mindre nærende eller mindre sund.

(Naturlægens kokebok).

Svømning.

For de syge bliver der her i byen gjort så meget, særlig hvad angår medicinsk eller kirurgisk behandling på hospitalerne. Men også de patienter, som ønsker at blive behandlet efter naturhelbredelsesmetoden, har jo lejlighed dertil, omend ikke helt så billig, da vedkommende anstalter må bære sig selv.

Derimod kunde der for de raske mennesker gøres meget mere, end der gøres. Ganske vist har vi idrætsparken, mange sportspladser, fælledparken, tennisbaner o. s. v., men vi savner stadig det vigtigste: svømmehaller. På søbadeanstalterne og særlig på Helgoland er der dejligt at være, når det er varmt, som det var i sommeren 1921, men når sommeren er så kold, som den var i 1922 og 1923, er der ikke mange, som kan tåle at bade i fri luft. Og i gunstigste tilfælde (som 1921) er der jo heller ikke mere end ca. 4 måneder, man kan bade udendørs. Mindst 8, ofte 10 måneder må man give afkald på badningen og svømningen. Det kommer netop an på svømningen, denne sundeste af al slags idræt, fordi hele kroppens muskulatur må arbejde, og vejrtrækningen sker i støvfri luft. Svømningen er derfor sandsynligvis det bedste middel til at modarbejde de dårlige følger af den siddende

levevis, som jo så mange mennesker er tvunget til under de herskende livsforhold. Disse følger ytrer sig tydeligst i de mange stofskifte- (fordøjelses-) sygdomme, så overordentlig mange mennesker lider under. De fleste såkaldte forkølelsestilfælde af snue, dårlig hals, angina o. s. v. skyldes efter min overbevisning ikke forkølelse, men dårlig fordøjelse. Måske bliver det anset for kætteri at fremsætte en sådan påstand. Da må man trøste sig med den kendsgerning, at der findes mange dogmer, som ikke kan stå for en skarp prøve, som det f. eks. er tilfældet med tiltrækningsloven. Århundrede efter århundrede har fysikere og astronomer påstået, at et legeme kan tiltrække et andet legeme (under visse betingelser), uden at der findes en fast forbindelse mellem dem, og de 2 eller 3 forskere, som har bestridt muligheden af en sådan tiltrækning, blev og bliver enten tiet ihjel eller anset for at være charlataner eller idioter. Og så er retten dog på deres side, idet det ikke drejer sig om tiltrækning, men om tryk.

Om svømmehaller financielt kan bære sig selv er et spørgsmål, men det er altid billigere at forebygge end at læge, d. v. altså sige, at det i længden betaler sig bedre at anvende penge til de indretninger, der modvirker sygdom, end til hospitaler. I Tyskland har enhver stor by mindst een svømmehal; de særlig store har flere, f. eks. Hamburg 4 eller 5 dobbelthaller. Storkøbenhavn skulde have mindst 4 haller (en på Amager, en på Vesterbro [måske i forbindelse med „København"], en på Nørrebro eller Frederiksberg og en på Østerbro i forbindelse med idrætshuset).

Lær de unge at svømme! læser vi hver sommer i aviserne. Det lyder meget kønt, men skaf først muligheden for, at man kan dyrke denne idræt hele året rundt, så er der mening i et sådant råb, ellers ikke!

C. Seegelke.

En valutaplan.

Blandt de mange forslag, som er fremkommen til forbedring af vor valuta, indtager professor *Orla Jensen*'s „neutrale" valutaplan en særlig fremragende plads; for det første fordi den aldeles afgjort vil være særdeles virkningsfuld i retning af at spare penge for landet og dernæst fordi den — som vi gjorde så rig en erfaring om i krigsårene — vil have en ubetinget gavnlig indflydelse på befolkningens sundhed og endelig fordi den lader det egentlige nødvendighedsforbrug ude af betragtning og udelukkende vender sig mod det overflødige og skadelige forbrug af nydelsesmidler. Professoren skriver således:

„Højere told på sådanne nydelsesmidler, som det er sundere for os alle at bruge mindre af, er alt hvad der behøves for at kunne afbetale hele vor statsgæld i løbet af 10 år og samtidig forbedre vor handelsbalance betydeligt.

Da en beskatning af denne art tillige betyder et sfort hygiejnisk fremskridt medfører den ingen social uretfærdighed. De, der ikke vil indskrænke deres forbrug, erlægger en klækkelig skat til staten, og de,

der er tvungne til at indskrænke deres forbrug, forbedrer deres sundhedstilstand, samtidig med at de har den tilfredsstillelse at hjælpe med til at forbedre vor handelsbalance."

Et følgende afsnit om spiritus forekommer derimod ikke ganske „neutralt"; vi får nemlig her at vide, at spiritusforbruget i Danmark er bragt ned til et „absolut uskadeligt minimum"; og at spiritus har en „vis" næringsværdi, medens den dog betegnes som et nydelsesmiddel, der volder større skade end tobakken. Det hedder herom:

„Når det gælder om at beskatte nydelsesmidler, så må tobakken først og fremmest holde for. Medens de spirituøse drikke *alle* er i besiddelse af en *vis* næringsværdi, så er tobak et rent nydelsesmiddel, og det nydelsesmiddel, der næst efter spiritus forårsager mest skade. Noget mere tiltalende skatteobjekt kan derfor ikke tænkes. En skat på tobak af en lignende størrelsesorden som spiritusafgiften, nemlig 10 gange varens værdi, må derfor være hovedhjørnestenen i en neutral valutaplan. Det skal være en ren værditold, suppleret med en tilsvarende afgift på hjemmeavlet tobak, men der bør ingen afgift være på det danske arbejde ved tobakkens forarbejdning her i landet. En så stærk beskatning vil, som det jo tilsigtes, utvivlsomt medføre en betydelig indskrænkning i tobaksforbruget, hvad der atter muligvis vil gøre det nødvendigt for tobaksfabrikanterne at foretage en lignende koncentration i tobaksindustrien som den, der til stor fordel for alle interesserede parter, er gennemført i spiritusfabrikationen. Det er en selvfølge, at staten i forbindelse med de fabriker, der kommer til at varetage den hjemlige tobaksindustri, et år eller to må lønne de funktionærer og arbejdere, som bliver ledige ved koncentrationen, indtil de kan få anden og sundere beskæftigelse.

Da vi indfører for ca. 20 mill. kr. tobak om året, vilde den nævnte beskatning, hvis der ingen indskrænkning i forbruget skete, andrage 200 mill. kr., men kun 100 mill. kr., hvis forbruget, hvad det antagelig gør, går ned til det halve. Herfra går imidlertid de 25 mill. kr., som den nugældende tobaksbeskatning giver, således at statens merindkomst næppe kommer til at overstige 75 mill. kr. Samtidig bedres imidlertid vor handelsbalance med 10 mill. kr.

Den nugældende spiritusbeskatning har, som dileriumsstatistiken viser, været en redningsplanke for de fleste vanedrankere, og der kan derfor ingen tvivl være om, at en tilsvarende tobaksbeskatning vil få samme betydning for de langt mere udbredte vanerygere. Vi vil få bedre luft i vore forsamlingslokaler og i de små hjem, hvor børnene ofte må sove i kvælende tobaksrøg, og hvor de vænnes til at ryge fra den tidligste ungdom af. Først med tobak i munden føler en dreng sig som et rigtigt mandfolk.

Næste skatteobjekt bliver krydderier, te og kaffe*), der ligesom tobakken er ganske uden næringsværdi, og som altsammen indføres udefra og derved svækker vor handelsbalance. Nøjes vi med en told lig med varens værdi, kan folk med dårlig råd let undgå denne in-

*) Hvad kaffesurrogatfabrikerne efter den nye kaffetolds indførelse kommer til at tjene udover hvad de tjente tidligere, bør for størstedelen gå i statskassen.

direkte skat, blot de gør deres te og kaffe lidt svagere end de plejer. Den stærke, sorte kaffe, som der drikkes så meget af her i landet, er ikke heldig for sundheden. Kaffe blandet med lige dele varm mælk (det kan om fornødent godt være skummet mælk) er derimod en sund drik, idet mælken fordøjes særlig let i den fortyndede form.

Af andre nydelsesmidler skal endnu kun nævnes frugt og chokolade. Da disse imidlertid er værdifulde næringsmidler, bør de ikke yderligere beskattes og da særlig ikke, hvad vi selv avler eller fremstiller her i landet. Derimod synes en klækkelig told paa indført chokolade (f. ex. en told lig med dens værdi) en bydende nødvendighed for at redde vor hjemlige chokoladeindustri fra undergang.

Af krydderier, te, kaffe og fremmed chokolade indfører vi årlig for ca. 40 mill. kr., hvorpå der kun betales en forsvindende told. Antager vi, ligesom ved tobakken, at forbruget af disse varer vil gå ned til det halve ved den foreslåde beskatning, så betyder det en merindtægt for staten på 20 mill. og en bedring i vor handelsbalance på samme beløb.

Efter denne valutaplan får vi således ialt ca. 100 mill. kr. om året til afbetaling af vor statsgæld og en bedring i vor handelsbalance på ca. 36 mill. kr. Når så dertil kommer, at forslagets gennemførelse utvivlsomt vil bidrage til at forbedre sundhedstilstanden i befolkningen, forekommer det mig, at vi her har den eneste naturlige vej til genrejsning af vor valuta, en vej, vi bør følge, hvis der virkelig er vilje i befolkningen til at spare og bringe nogle småofre på fædrelandets alter."

Vi kan selvfølgelig ikke gå ind på, at kaffe — mælk og chokolade er særlig sunde nydelsesmidler, men iøvrigt vil vore læsere sikkert være enige med os i, at de ovenfor skitserede valutaforanstaltninger vil være nok så tiltalende som adskilligt af det, der ellers har været foreslået — men hvilken regering har mod til at berøve folket dets „fornemste" nydelsesmidler.

Spredt og samlet.

I. U. V. Den internationale vegetarforenings sekretær, frk. *Margaretha Orff*, har udsendt en rapport om I. U. V.s virksomhed, og en sådan rapport vil fremtidig blive udsendt hvert kvartal. Den nu udsendte rapport indeholder en økonomisk oversigt, som viser, at kun nogle få lande har betalt deres kontingent.

Vor brevkasse.

Ordskiftet mellem hr. *Søren Knudsen* og hr. *Andreas Møller* har affødt lere forskellige indlæg. Vi takker de ærede indsendere, men nødsages til — bl. a. af pladshensyn — at slutte denne fejde. *Red.*

Troense, Svendborg.

Nogle Gæster modtages til Kuhnebehandling. Pris fra 4½—7 Kr. pr. Dag. En ung Pige kendt med veget. Madlavning kan faa frit Ophold mod at hjælpe til. *J. M. Sidenius.*

Vegetarisk kost

fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klintø*, Langøgade 17³, Kbhn. Str.
Elever undervises!

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.

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.

Priserne er fra Kr. 4,50—Kr. 7,00 pr. Dag.

Anna Nielsen Ullerup.
Telef. Svendborg 755.

Højskolehjemmet i Roskilde.
Algade 12. Logi og veget. Kost faas.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

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

Fysisk Kuranstalt

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:

St. Kongensg. 36-38. Kbhv. K.
Telf. 9656.

Forlang Prospekt.

Skodsborg Badesanatorium

(ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden.
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang ill. Prospekt.

Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



Niels Offersen,

6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155

Eget Reparationsværksted.



Brilleglas indslibes efter Lægerecept.

Drik ARA!

Glæd Deres Børn og Venner med Fru Frida Hansens velsmagende Sundhedsdrik Ara i Stedet for den sundhedsskadelige Kaffe eller Tel

10 Pakker portofrit for Kr. 11.00

En gros: Arakontoret

Nørre Allé 30, Aarhus Postkonto 8043

Forlang Ara hos Deres Købmand — Forhandlere Rabat

„Sana" Specialitet: **Sundhedsfødevarer.**

Soyabønner faas.

Smallegade 15. Kbh. F.

Telefon Goth. 4290.

Medlemmer Rabat.

Ny forretning for vegetarer.

Undertegnede medlem af D. v. f. har overtaget en forretning, Frederiksborgvej 29, L., telf. Taga 1961 y, og agter efterhånden at føre de specielle vegetariske varer til *særdeles rimelige priser.*

J. Pedersen.

Telefon Central 96 56 96 57 96 58

A/S Sanafer

Telefon Central 96 56 96 57 96 58

St. Kongensgade 36 - 38

I. **Kolonialafdeling:** Kolonial, Konserves, Sundhedsfødevarer, diæteliske Præparater m. m.

II. **Afdeling for Hygiejnisk Underbeklædning og Sundhedsplejeartikler** af enhver Art.

Medlemmer Rabat.

Hygiejnisk Konsulent: *Overlæge Carl Ottosen.*

SANA SUNDHEDSFØDEVARER

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, Sankt Pederstræde 27. Kbhvn.