VEGETARISK TIDSSKRIFT

19. ÅRGANG - 15. DECEMBER 1925 - NUMMER 12

Indhold: Adresser. — Foreningsmeddelelser. — Møder og lignende. — Fra arbejdsmarken. — Råkost. — Om Kvindelighed. — Menneske—Gorilla. — Spredt og samlet. — Vor brevkasse. — Et par råkostopskrifter. — Annoncer.

Adresser:

Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj, Kbh., telf. Gothåb 2573. Postkonto 282.

Landsforeningen Dansk vegetarisk forening, formand og kasserer: kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, adr. som Veg. oplysningskontor.

Vegetarisk tidsskrift, *redaktion:* Oluf Egerod (adr. som ovenst.) og St. Fink-Jensen, Usserød, Kokkedal. *Expedition:* Oluf Egerod og lærer N. A. Vodder, Ingerslevsgade 112 I, Kbh. B., telf. Vester 6128 y.

Vegetarisk bibliotek, stud. med. E. Vodder, adr. ovenst.

Københavns afd., forlagsboghandler H. L. Henriksen, Istedgade 7, st. Kbh. B. telf. Vester 3509.

Odense afd., direktør P. Chr. Hansen, lysbadeanstalten, V. Stationsvej.

Sydfyns afd., overmontør C. Beyer, Lindegårdsvej, Svendborg.

Vejle afd., bademester Fr. Frederiksen, lysbadeanstalten, Orla Lehmannsgade.

Århus afd., fru Frida Hansen, Nørre allé 30.

De spredtboendes afd., adr. som Veg. oplysningskontor.

Medlemskontingent alle afd., 7, 5 og 3 kr. for henholdsvis ægtepar, enkelte medlemmer og unge mennesker under 20 år. Indmeldelser i alle afd. modt. af Veg. oplysningskontor. Benyt postkonto 282.

Vegetarisk litteratur af enhver art fås fra Veg. oplysningskontor eller hos ovennævnte afd. af D. V. F. Forlang gratis fortegnelse.

Foreningsmeddelelser.

Mandelbehandlingen. Efter de artikler, der er fremkommet i „V. T." angående mandelbehandlingen, har redaktionen modtaget forskellige forespørgsler, om en sådan behandling kan fås her i landet. Så vidt os bekendt er der ikke i øjeblikket nogen læge her i landet, som foretager denne behandling, men de medlemmer, der interesserer sig for mandelbehandlingen, kan eventuelt få en samtale desangående med den tyske naturlæge *Emil Grotzinger*, som en af de første dage kommer her til byen, efter forudgående henvendelse til Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7, telefon Vester 3509, efter 18. december.

Julebespisningen i København vil finde sted i „Vegetarisk restaurant", Løvstræde 8, og *ikke* i K. F. U. K. som tidligere meddelt. Gaver og tilbud om hjælp til det dermed forbundne arbejde modtages fremdeles med tak! Kender noget medlem én eller flere fattige familier, der vilde sætte pris på at være med til denne festlighed, bedes man underrette os derom. Ring til: Vester 3509.

Årsmødet 1926 er nu fastsat til *lørdag d. 31. juli* og *søndag d. 1. august* i *Helsingborg*. Denne ordning er truffet efter forhandling med „Svenska vegetariska föreningen", som holder sit årsmøde sammesteds. Det er da meningen, at vi om lørdagen er gæster hos vore svenske brødre, som til gengæld er sammen med os ved vort møde om søndagen; det er så meningen, at man

umiddelbart efter årsmødet afrejser til **Den nordiske vegetarkongres,** der finder sted i forbindelse med *sundhedsugen på Frydenstrand badesanatorium* ved *Frederikshavn d. 1.—6. august.*

Medens vore svenske meningsfæller benytter lejligheden til at få et indtryk af Danmark ved en jernbanerejse gennem Sjælland, Fyn og Jylland, er det nemmest for danske deltagere at rejse med Ålborgdamperen fra København søndag aften; man vil så kunne nå sundhedsugen mandag formiddag, altså uden væsentlig forsinkelse.

Den internationale vegetarkongres 1926 finder sted i *London* d. 26.—30. maj; de 3 første dage er forbeholdt møder og forhandlinger, medens de 2 sidste dage benyttes til udflugter etc. Det er *„The Vegetarian Society"* (Manchester) og *„London Vegetarian Society"*, der i forening indbyder, og 2 delegerede fra hvert land er kongressens gæster.

Kongressens opgave skal være at vise vegetarismen som en verdensbevægelse, der vilde skabe langt bedre forhold i alle lande, hvis den blev almindelig antaget, og i høj grad fremme bestræbelserne for et verdensbroderskab.

Kongressens sprog bliver engelsk, fransk, tysk og esperanto.

Kongressens præsident er mr. *Ernest Bell*, M. A., London.

Redaktionen af „Vegetarisk tidsskrift". Efter eget ønske fratræder fuldm. *Fink-Jensen* redaktionen af vort blad.

Gaver. *Uddannelsesfonden:* F-J 10,00, Dueholm 10,00.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *Juleaften.* Vegetarisk bespisning af fattige mennesker i Vegetarisk restaurant, Løvstræde 8[1]. Medlemmer, der vil assistere med tilberedelsen af maden og servering af samme m. m., bedes ringe til Fru *M. Henriksen*, Istedgade 7. Telf. vester 3509.

Mandag den 4. januar 1926 kl. 8: Naturlæge *Emil Grotzinger* fra Tyskland taler i K. F. U. K. — ungdomssalen — indgang: Lille Kannikestræde 5. Emne: *„Kærlighed og ægteskab"*. Børn under 18 år tilstedes *ikke* adgang.

Nytårsfest søndag aften den 17. januar 1926 kl. 7 i K. F. U. K. — Indgang: Store Kannikestræde 19 — for medlemmer med venner. Der vil blive tale, oplæsning, musikalsk underholdning m. m. og selskabeligt samvær. Under serveringen vil 1 kop chokolade kunne fåes for 40 øre, 1 kop frugtthe for 25 øre og 1 kop kogt vand for 25 øre. Brød dertil for 20 øre pr. stk. Frugt kan medbringes til fortæring på stedet. Til dækning af salleje m. m. tages 50 øre i entré for voksne og 25 øre for børn.

Mandag den 22. februar 1926 kl. 8 i Nordisk Sundhedsforlags lokaler, Istedgade 7, tæt ved hovedbanegården, afholdes den årlige ordinære generalforsamling med den sædvanlige dagsorden: Valg af dirigent, formandens beretning, fremlæggelse af regnskab, valg af bestyrelse m. m. og eventuelt. Efter mødet selskabeligt samvær.

Fra arbejdsmarken.

De 3 sidste demonstrationsmøder i København i november — det første har vi omtalt — blev også meget vellykkede. Vi havde fuldt hus hver gang, til tider næsten trængsel. Ingen, der overværede disse møder, fik det indtryk, at der ikke er interesse blandt publikum for den vegetariske levevis — tvertimod. Flere udtrykte taknemlighed for, hvad de havde set, hørt og lært. Herved tak til hr. A. Vasli og hans kække medarbejdere for alt under disse dage — en særlig tak for det sidste foredrag, der bl. a. handlede om frugternes næringsværdi.

Hr. assistent Fr. Madsens foredrag i København den 6. december samlede en stor skare af interesserede tilhørere. Paa de mange spørgsmål, der bagefter blev stillet, svarede hr. Madsen, som sædvanligt, beredvilligt og slagfærdigt. Mødet var vellykket.

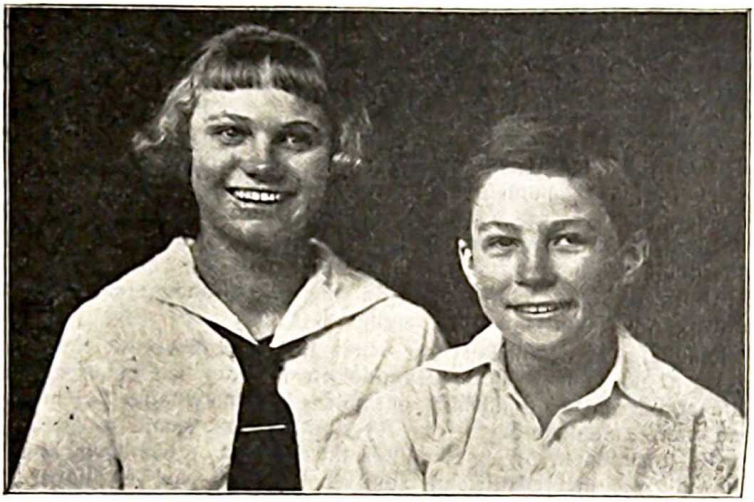
(Fortsættes på omslagets 3. side.)

VEGETARISK TIDSSKRIFT

19. ÅRGANG 15. DECEMBER 1925 NUMMER 12

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

Råkost.



Hr. *James R. Devereux,* redaktør af „Green Leaf" (Christchurch, New Zealand), sender ovenstående fotografi af sine yngste børn. Familien Devereux er begejstrede råkostspisere. Hr. Devereux skriver følgende: „Jeg har altid holdt mine 3 børn (den ældste dreng var på landet, da fotografiet blev taget) strengt borte fra kød, te, kaffe og krydderier. Ikke destomindre blev resultatet meget nedslående. Hver vinter hostede de alle 3 dag og nat, en væmmelig strubehosteagtig hoste. De led af mæslinger, fåresyge, forkølelse og influenza. De blev alle opererede for hovne mandler og adenoide vegetationer (fordi jeg var uvidende om, hvor forkert denne fremgangsmåde er). Den ældste dreng fik mandlerne fjernet og de 2 yngste fik dem klippet. De 2 ældste led ustandselig af næsekatar (en nedarvet svaghed), der øjensynlig var ved at blive kronisk. Netop som jeg mente at have fundet sandheden i kostspørgsmålet, blev jeg højlig skuffet ved at få meddelelse fra skolen om, at alle 3 børn viste tegn på struma (krop). Deres kost bestod hovedsagelig af lige så mange æg, som de vilde have, så megen mælk, de ønskede, vælling, buddinger med mælk, kogte grøntsager, ost, hvedebrød, smør, melis, kartofler og henkogt og tørret frugt. Efter indgående undersøgelser og ved at fjerne den ene fejltagelse efter den anden, er vi ved denne fremgangsmåde nået til følgende kost:

Morgenmad, bestående af alle slags frugt, også noget tørret; men ofte spiser vi kun een eller to slags frisk frugt og ikke andet.

Frokosten består sædvanlig af nødder og tørret frugt; nu og da spises også noget frisk frugt til, men det er ikke regelen. Jordnødder og rosiner, dadler og mandler, dadler og pinjenødder, figner og mandler, passer glimrende sammen.

Om sommeren, når der er rigelig med frugt, bliver *middagsmaden* også udelukkende et frugtmåltid. Uger i træk har jeg til største gavn levet af frugt alene.

Aftensmåltidet er som regel rå grøntsager med en eller to skiver groft brød med smør (et offer til vanen!).

Vi spiser rå agurker, salat, spinat, karse, selleri, blomkål, radiser, gulerødder, kål, endivien, tomater (skønt jeg teoretisk mener, at de ikke bør spises sammen med brød), løg, revne kålrabi, turnips og rødbeder, roer, persille og mynte (som vi tillaver salater med). Kogte grøntsager forekommer os nu flove, døde, uden smag og ødelagte. Undertiden serverer vi grøntsagerne som salat, men i almindelighed er vort bord dækket med skåle af de forskellige, omhyggeligt skyllede grøntsager. Og vort bord er prægtigt at skue.

Resultatet af denne kost har været aldeles forbavsende. Med undtagelse af nogle få bylder i begyndelsen (og det véd vi, er naturens måde at begrænse og udskille opsamlede fremmedstoffer på) har børnene været mærkværdig fri for sygdom. Deres gamle svagheder er ganske forsvunden, og jeg er nu helt tilfreds med og overbevist af deres udseende og helbredstilstand, som vi har nået ved en noget nær fuldkommen kost. Min kone, som, dengang jeg begyndte at søge efter sandheden, stod på tærskelen til dødens port, har fået sin ungdom tilbage, og jeg for mit vedkommende var en ældet, fed, mat og udslidt mand på næsten 105 kg, som i 31 år havde lidt af den frygteligste næsekatar, lever- og nyrebesværligheder, hæmorrhoider og forskellige andre småting. Nu, 34 år gl., bliver jeg stående på min ungdoms vægt — 75 kg, som jeg er gået ned til, og har aldrig følt mig så godt tilpas, sålænge jeg kan huske. Jeg gør på ingen måde krav på at være fuldkommen; den forfærdelige tilstand, jeg var i, vil altid efterlade sit spor. Men ingen, der kender mig, vil vove at nægte, at der er nået næsten mirakuløse fremskridt. Masser af mennesker, som er bleven påvirket af mine artikler i aviserne, af vort exempel eller af „Green Leaf" og som anvender vor fremgangsmåde, taler også om forbavsende resultater. New Zealands forening for ernæringsreform og kræftens bekæmpelse er også en følge af den offentlige interesse, der er vakt. Vort 14 dages blad „Green Leaf" kommer nu ud til mange steder på jordkloden."

(Ovenstående fotografi er udlånt til os og artiklen gengivet med venlig tilladelse af „The Vegetarian News").

Om Kvindelighed.

Nogle Betragtninger post festum.

Udviklingens Maal og Menneskehedens Opgave er at virkeliggøre Skaberens Vilje, saaledes som den viser sig i Menneskehedens naturlige Anlæg. *Johannes Müller.*

Ved de kvindelige Akademikeres 50-aarige Jubilæum blev deres Kvindelighed hyldet af læg og lærd, i Alvor og Spøg i Prosa og Poesi. Og jeg spurgte mig selv, fortjener vi nu denne Hyldest. Har vor Frigørelse betydet en virkelig Frigørelse af *den* Kvindelighed, der er afgørende for vort Væsen. Er der kommet en rigere Udfoldelse af dette vort Væsens evighedsbestemte Kræfter og Evner.

Det forekommer mig, at det ikke forholder sig saaledes, men at denne for vor Psyche unaturlige Pressen os ind i det af Mænd konstruerede og udviklede Samfundsmaskineri snarest i det hele og store har givet Aarsag til en Forkrøbling af det værdifuldt kvindelige.

Er det skæbnesvangert for det kvindeliges Vækst og Opretholdelse, at den ugifte Kvinde har meldt sig som Arbejder paa det mandlige Arbejdsmarked, — saaledes som hun er blevet tvunget til under vore forrykkede eller rettere forrykte Samfundsforhold — saa er det en mangefold større Ulykke, naar det er den vordende og værende Moder, der optager et Arbejde, der, hvad enten det er en docerende Professors, en praktiserende Læges, en brobyggende Ingeniørs, en procederende Jurists, en undervisende cand. mag.s eller en Præsts krævende teoretiske og praktiske Arbejde. Kvinden kaldes jo derved netop bort fra sin egentlige Virkeplads som Kvinde, fra Hjemmets mangeartede, betydningsfulde Sysler og først og fremmest fra Livet for og med Mand og Børn. Hvor trist er det ikke at tænke paa, at den lille Dreng eller Pige maaske netop trænger til at ty til sin Mo'r, naar hun staar paa Kathedret og docerer eller er ude i Praksis eller paa anden Maade er optaget af de Krav, som hendes specielle, professionelle Virksomhed stiller til hende.

Denne daglige Tilbagetrængen af Moderinstinktet, af Moder- og Hustruevnernes Udvikling maa naturnødvendig forhindre det kvindeliges sunde Vækst, ja, medføre en delvis Visnen af det — alle Solstraalefortællinger til Trods om overordentlig dygtige docerende, praktiserende, laboriserende o. s. v. Kvinder, som samtidig er de mest udmærkede Mødre. Det *kan* ganske simpelt ikke være Virkelighed. Hvis Kvinderne vil udfylde deres Moderkald, maa de blive slette Fagarbejdere. Det er imidlertid som Regel Hjemmets Arbejde, der kommer i andet Plan, og i Stedet for en rig og levende moderlig Personlighed udvikler der sig ofte et praktisk, nøgternt, i Erhvervs- og Pengeinteresser stivnet Menneske.

Derom er da ogsaa alle forstandige Mennesker enige, at det er af fundamental Betydning for Slægt og Samfundsliv, at Kvinderne, og ikke mindst de mest oplyste Kvinder, koncentrerer deres Arbejdskraft i deres Hjem og frem for alt søger at opfylde den vanskeligste, men mest betydningsfulde Opgave, som er stillet dem: Opdragelsen af Børnene.

Dette er saa meget mere nødvendigt, som Kvinderne med Hensyn til Opdragelsen af værdifulde etiske Personligheder i det hele og store er kommet saa sørgeligt tilkort.

Men ingen andre end Moderen kan eller bør løse denne Opgave. *Her* er hun uerstattelig. Her er hendes Samfundsvirke.

Derfor maa en Mo'r være den mest intelligente, mest alsidige Personlighed, og Kvindernes Uddannelse altsaa være den mest omfattende, men gives paa en ganske anden Basis end Mænds.

Hendes Maal maa være at udsende Sønner, der er dygtige, uangribelige Samfundsarbejdere, og Døtre, der kan blive værdifulde Hustruer og Mødre.

Saaledes opfylder Kvinden den Naturlov, som siger, at Manden er skabt til at erhverve, forsørge, at kæmpe udadtil, Kvinden til at bevare det erhvervede, vogte Hus og Hjem, pleje og værne Mand og Børn.

Der er derfor ingen Grund til at juble, hver Gang et nyt mandligt Arbejde er erobret af Kvinden.

Det er derimod af største Betydning, at den ugifte Kvinde, som alene bør være selverhvervende, udsondrer de Arbejdsomraader, udenfor Hjemmet, hvor den for Kvinden karakteristiske Maade at arbejde paa, at tage Tingene paa, kan komme til sin Ret, ikke lade sig skrue ind i Mandsformer, som ikke passer for hende.

Hvor ørkes- og meningsløst er ikke dette trivielle Spørgsmaal, om Kvinder kan præstere det samme som Mænd, og om de har hans videnskabelige Begavelse. Forskellen mellem Mand og Kvinde er jo en *Arts*forskel, ingen *Grads*forskel, hvorfor en Rangforordning er ganske taabelig. Hver maa dømmes ud fra sin Ejendommelighed. Det gælder alene om, at hver især naar det mest fuldkomne, som det paa det nuværende Udviklingstrin er muligt at naa. Manden det højeste og ædleste mandige, Kvinden det dybeste og inderligste kvindelige.

Men til Opnaaelse af dette sidste har Kvindens forcerede Stræben efter at ligne Manden ikke bidraget og heller ikke hendes anstrængte Tragten efter at være Mandens „Kammerat". Unaturlig „Raskhed" eller erotisk Jaskeri har altfor ofte været Følgen.

Ved Lovprisningen af de kvindelige Akademikeres Kvindelighed fik man ofte Indtryk af, at det var en rent ydre Kvindelighed, der tænktes paa, af den Art, der giver sig Udslag i at følge Modens Taabeligheder, saa at ogsaa kvindelige Akademikere i alle Aldre ses klædte i korte, snævre Babykjoler, i Sko med høje, spidse Hæle, brugende Pudderkvast, anlæggende Pagehaar og Garconnemaneret, danse moderne Danse, og hvilke andre ukvindelige Hæsligheder, der kan udtænkes, alt bærende Vidnesbyrd om, at vi kvindelige Akademikere ikke viser større Aandsudvikling end vore mindre lærde Søstre.

Vi kvindelige Akademikere har ikke blot ikke sprængt disse dumme konventionelle Modelænker, men vi har snæret nye om os, rimeligvis i den Tro, at vi derved netop viste, hvor frigjorte vi var blevet, idet vi ligesom Mændene er blevet lidenskabelige Tobaksrøgere, saa lidenskabelige, at der endogsaa paa Festkortet udsendtes en Appel om, at „Tobak bedes medbragt". Og vi har optaget samme ukultiverede Skik

som Mændene: at drikke Alkohol, saa at vi ved Festbordet udtrykte vor Glæde over at have opnaaet Mulighed for større aandelig Modenhed i — Snaps og Punsch. Som Døtre af Pallas Athene var det os lidet værdigt. Tobak og Alkohol materialiserer, uaandeliggør, er altsaa fuldkommen *uakademiske* Nydelsesmidler. Og det kvindelige, ja, det tilhyller sig beskæmmet og flygter langt bort fra Tobaksdampene og Brændevins- og Punschestanken.

Af os som Akademikere kunde man vente klog Samfundsbevidsthed og kvindelig Medfølelse, men disse Egenskaber mangler i Dyrkelsen af disse Stimulanser, der forgifter Hjerne og Nerver, og særlig for Alkoholen gælder det jo, at den forringer og forraaer Sjælelivet, ødelægger Aandslivet, som vi netop vilde være med til at udhvile, og holder dermed i det store og hele Samfundslivet nede paa Barbarstadiet.

Men der er ogsaa andre Omraader, hvor vi kvindelige Akademikere tilsidesætter vor Kvindelighed — ikke den ydre intetsigende — den kan godt være i Behold — men den sande, dybtgaaende, som naar vi f. Eks. giver os af med en Vivisektors ubarmhjertige Haandværk.

Der er dog intet, hvorved vi prisgiver vor Kvindelighed mere, end ved at støtte Bevægelsen for „frivilligt Moderskab", thi her tilføjes der Kvindeligheden et Grundskud, her udtørres selve Livskilden hos Kvinden, hendes Moderfølelse, ud fra hvilken hun opfylder sin højeste Bestemmelse.

Kvindens hele Fysik og Psyche er præget af hendes Moderkald. Det danner hendes Legeme indtil de fineste Blodkarforgreninger, det sætter sit Stempel paa hele hendes Sjæleliv.

Det Misbrug af de seksuelle Kræfter, der finder Sted ved frivilligt Moderskab vil medføre, ikke alene at Kvindens Konstitution undergraves — der indtræder Forstyrrelse af Nervesystemet og Ernæringen — men ved hele den Usædelighedsaand, der raader i frivilligt Moderskab, fornedres Kvindens Sjæl, hendes Kvindelighed forkrymper, hendes inderste Livskraft, Moderlighedens Kraft, ødelægges, og det vil uundgaaeligt hævne sig paa Slægten. Det er jo paa denne Kraft's Styrke. paa Kvindens Glæde over at udøve sit Moderskab, at Slægtens Bestaaen beror.

Det er ikke unaturlige Forholdsregler, der skal sættes i Gang, men det er Selvbeherskelsen, der skal paakaldes, Viljeslivet der skal sættes i Funktion. Og hvis Kvinden ikke har været i Stand til Afvisning, saa er Frivillighedens Øjeblik forbi, der kan ikke *gives nogen Dispensation fra Opfyldelsen af Moderpligterne*, hun maa vise fuldkommen Passivitet og *vente alt i Naturens Orden*. Det er Evighedskræfter, der sættes i Bevægelse. Enhver Indgriben i den er Forbrydelse.

Og hvor kan man tro, at der kan bødes paa sociale Nødstilstande ved saadanne unaturlige, overfladiske Forholdsregler, som blot øger Forvirringen og forkvakler Livet i endnu højere Grad. Unatur afhjælpes ikke ved mere Unatur.

Det er ved andre, til Grunden gaaende, Midler, at man maa afhjælpe de forhaandenværende ulykkelige Tilstande, saa at der kan tilvejebringes ogsaa ydre Betingelser for, at der kan udvikles seksuelt moralske Mennesker. Det første, der maa gøres er at skabe en retfærdig økonomisk Samfundsorden med Inddragelse af de samfundsskabte Jordværdier og et samtidigt energisk og udholdende Arbejde paa Alkoholismens Udryddelse.

Under de derved forbedrede Kaar, kan der blive Haab om, at Kvinderne kan faa deres fulde Moderlykke, deres naturlige Glæde ved at føde deres Børn.

At vi kvindelige Læger ved at begunstige frivilligt Moderskab har stillet os i Usædelighedens Tjeneste, er vel den største Anklage, der kan rettes mod os for Mangel paa Kvindelighed.

Paa alle de nævnte Omraader krænkes aandelige Naturlove. Florence Nightingale har blandt sine dybe, rige Tanker ogsaa fremsat følgende: „Gud lægger sine egne livsskabende Love i Menneskets Hænder. Han tillader Mennesket at fremme Menneskeslægten gennem disse Love, lige saa vel som han tillader Mennesket at ødelægge Menneskeslægten gennem Forsømmelse af disse Love."

Naturlighed og Harmoni naar vi i hvert Fald aldrig paa Mandsveje. Vore særlige kvindelige Evner og Kræfter frigøres kun paa vore egne Kvindeveje. Og alene som Mødre vil vi være i Stand til at naa vor højeste Udvikling.

Det sublimeste Udtryk for Kvindens Væsen: hendes Moderfølelse, hendes tillidsfulde Given sig hen til Tilværelsens løndomsfulde Kræfter, hendes Lytten til Guds Røst har vi faaet i Marias Lovsang.

Der er Idealet for vor kvindetige Stræben givet.

Regine Grønberg-Petersen.
(i „Kristeligt Dagblad".)

Menneske—Gorilla.

De forvrængede Kulturmennesker véd ikke noget værre at sige om et andet Menneske end det, at „han er ligesom et Dyr", — el. om noget, som et andet Menneske gør, at „det er ligesom et Dyr bærer sig ad". Men den naturlig tænkende maa erkende, at det netop maa være Menneskets Ideal at *være ligesom et Dyr* og at *gøre ligesom et Dyr*, — paa de Omraader, der faktisk er fælles for Mennesker og Dyr, d. v. s. i alt, hvad der vedrører det rent *fysiske* Liv. At man skulde blive som Dyr paa den Maade, at man undlod at bruge de Evner, man har forud for disse Dyr, det er lige saa meningsløst og urimelig som at ville hævde, at det ene Dyr skulde undlade at bruge Evner, det har forud for andre Dyr, Fuglene f. Ex. undlade at bruge Flyveevnen fordi de fleste andre Dyr ikke har Flyveevne; saadant er ikke alene umuligt, men det er ogsaa naturstridigt; det vilde jo sige, at man netop *ikke* blev som et Dyr; thi Dyrene er jo frem for alt naturlige.

Hvad der i fysisk Henseende er Menneskets Naturbestemmelse, det vil man bedst kunne faa en Forestilling om ved Sammenligning med de Dyr, der staar Mennesket anatomisk nærmest, nemlig Aberne, spec. *Gorillaen*, som er den fuldkomneste af Aberne. De saakaldte Naturfolk udviser alle større eller mindre Afvigelser fra Naturen.

Naar Mennesket vil hæve sig over Dyret ved noget *andet* end det, hvorved Naturen har stillet det højere, nemlig ved *Aanden*, saa fornedrer det sig derved til noget *under* Dyret; alt saadant — f. Eks. naturstridig Finhed (slikket Apparition, fine Retter) lige saa vel som naturstridig Sanselighed og Raffinerthed (Fraadseri og Drukkenskab) — er *Forvrængning;* det er stridende mod Aanden netop idet det er stridende mod Naturen — og omvendt; Aanden og Naturen er i Harmoni indbyrdes; og ingen naturlig Skabning *kan* foretage sig noget der er i Strid med Aanden, og ingen sand Aand noget der er i Strid med Naturen. Nu er ganske vist ogsaa mange Dyr paa ét Punkt afvegne fra Naturen, nemlig derved at de dræber og fortærer andre Dyr; at dette er naturstridigt, lærer Aanden; det er i Strid med Aanden og derfor ogsaa med Naturen; Rovdyrene er unaturlige Dyr. De unaturlige Dyr er imidlertid alle saadanne der staar Mennesket overordentligt fjernt; mærkelig nok ser vi, at de Dyr, der staar Mennesket nærmest, tillige er de mest naturlige Dyr, i god Overensstemmelse med, at de højeste Skabninger ogsaa skal være de mest naturlige. Om Aanden gælder det, at den skulde *fuldkomme* Naturen, — og ikke afskaffe noget af den; at det har kunnet gaa anderledes skyldes det simple Faktum, at den finere Mekanisme ogsaa lettere kommer i Uorden; Aben er — forholdsvis — en langt skrøbeligere Skabning end Lusen, der kravler i dens Pels; og saaledes er Mennesket et langt skrøbeligere Væsen end Aben, i den Forstand at dets Organisme lettere kommer i Ulave, men efter Naturen dog langt fra saa skrøbeligt som det er blevet derved, at det er afveget saa stærkt fra Naturen.

Hvad Mennesket i fysisk Henseende *skulde* være, kan vi se hos Aberne, specielt som sagt hos *Gorillaen*. Den er af Størrelse *lidt* større end de største Mennesker, dog ikke større i Højde, men des mere i Bredde, Brystrumfang og Lemmesværhed; den kan i Kræfter maale sig med de stærkeste og vildeste Rovdyr, Løven og Tigeren, der jo forøvrigt heller ikke er væsentlig større; og den kan løbe mange Mil med Jernbanefart uden at trættes eller blive forpustet. Men der er næppe nogen Udsigt til, at noget Menneske nogensinde vil kunne naa dette fysiske Ideal, efter at Slægtens Udvikling i Millioner af Aar er gaaet i stik modsat Retning. Maaske kan det end ikke lade sig gøre at vende Udviklingen og faa den til at tage *Retning* imod dette Ideal. De Midler, der hertil kræves, tiltaler nemlig ikke Menneskene, saaledes som disse nu engang er; de bestaar jo nemlig selvfølgelig i at nærme sig Gorillaens Levevis; men dette *smager* jo ikke Menneskene, — som de vil paastaa af *æstetiske* Grunde; men hvor falsk denne Æstetik er, fremgaar bl. a. deraf, at Gorillaen lever langt mere æstetisk end noget Menneske; den er sikkert ikke alene langt mere

renlig, end Menneskene sædvanligvis er, men ogsaa mere *ordentlig*: den lever i al Fald et saa ordentligt Liv som ikke ret mange Mennesker, regelmæssigt og rent; den har ingen urene og unaturlige Nydelser, den kender ikke til Usædelighed af nogen Art, og den foretager sig intet som helst, der kan være skadeligt for den, den gaar ikke til „Forlystelser" om Natten med Krop og Lemmer klemt ind i snærende Pynteklæder i Stedet for at sove, og den indfører ikke Giftstoffer som Alkohol, Tobak, Opium o. s. v. i sin Organisme, men især gør den sig ikke skyldig i det mest uhyrlige Brud paa al Æstetik, der bestaar i at dræbe til Føden og fortære det dræbte; disse to „æstetiske" Handlinger, der hører til Menneskenes aller fornemste Nydelser.

Andr. Møller.

Spredt og samlet.

Sognepræst dr. phil. J. Kure slår i sit blad „Holger Danske" kraftigt til lyd for vegetarismen. I en artikelrække „*Tempelrensning*" citeres lange stykker af Mich. Larsens: „Naturhelbredelsen" og Boringvads: „Ethisk Ernæring", med ivrig opfordring til at anskaffe disse bøger. — For første gang i Danmark er vegetarismen blevet prædiket fra *Vor Frue kirkes* prædikestol i København, idet dr. *Kure* ved en gudstjeneste dér i sin prædiken nævnte plantekosten som den af Gud for mennesket bestemte føde — fra begyndelsen og til evig tid.

I den vegetariske restaurant, Løvstræde 8, er priserne nu atter nedsatte for at følge med kronestigningen. I køkkenet er der installeret et varmebord, så betjeningen nu kan foregå væsentlig hurtigere end tidligere. Dampkogte retter efter Grotzingers metode (kurstedet Lehmrade) kan fåes efter aftale. Anbefal stedet til venner og bekendte.

Nietzsche-Tolstoj: „*Samfundets Forbrydelser og forbryderiske Løgne*". 96 sider, 2 kr., Naturistisk forlag. — Der væltes til stadighed en syndflod af litteratur ud over bogmarkedet. Størsteparten af bøgerne keder — et mindretal vækker interesse — men kun en næsten forsvindende del af dem formår at gøre så meget indtryk, at man føler trang til at tage stilling til dem. Nietzsche-Tolstojs skrifter hører absolut til dem. Forf.s stilling til de spørgsmål, han behandler, er så individualistisk-særpræget, at man kun kan stille sig i skarp modsætning til dem eller anerkende dem. På sine steder er hans indlæg præget af et næsten profetisk klarsyn, på andre steder må man give forf. ret, når han i den afsluttende artikel skriver, at der er ting i bogen, der kan gøre det berettiget at antage, at han er sindssyg. Hans syn på ægteskab og den kendsgerning, at et sådant sædvanligvis medfører familieliv, vil for de flestes vedkommende enten synes at være følger af en mental skavank, eller gøre disse afsnit af bogen til — i betragtning af tidens trivialitet og stupiditet på forlystelsesområdet — endog virkelig fremragende morskabslæsning. Forf.s sprog er lidet hensynsfuldt — på sine steder næsten unødig voldsomt; men det dækker over mange udmærkede tanker og — tilsyneladende — urimeligheder. Det er en bog, som man ikke læser uden at blive tvunget til at harmes, rase, ynkes over, le ad eller anerkende forfatteren — kort sagt: en bog, der gør indtryk. Har man mod til at give sig i lag med den, og har man tålmodighed til at holde ud til den bitre ende, så vil man erkende, at det i hvert fald ikke er falsk valuta, man har fået for sine penge.

Jeg modtager (efter forf.s ønske) bestillinger på bogen. Adresse: Kronprinsensgade 1, København K. Postkonto 953. *Wilh. Date.*

„Fælles Maal" (Centralforening for ideelle bestræbelser) mindedes sin 2-årige stiftelsesdag den 28. novbr. ved et møde i Nikolaj kirkesal. Lærer *Vodder*, som er foreningens sekretær, gjorde i korthed rede for foreningens formål, at samle alle opbyggende kræfter til at stemme op mod de nedbrydende, således at vi ved fælles hjælp kan få orden i et forvirret samfund.

Skoleinspektør *Arvin* holdt derefter et længere interessant foredrag om fremtidsskolen, hvorledes den ved samarbejde med hjemmene kan virke opdragende og derved gennem de kommende slægter bidrage til at dette mål nåes. Til slutning fremsatte ing. *Wöldike* en plan om hjemstedet som social fredstifter, en hjemsteds-koloniordning, hvorved der kan bringes harmoni og samarbejde mellem de 3 producerende kræfter: kapital, grundejendom og arbejde, således at enhver kan få sin retmæssige del af det forøgede udbytte. Mødet var meget interessant og kunde have fortjent større tilslutning.

Vor brevkasse.

Den „vegetariske" højskole. I anledning af den notits, vi efter „Højskolebladet" gengav, har vi modtaget følgende:

Kolonien Habertshof er ikke vegetarisk. Paa en Forespørgsel til Lederen af den i forrige Nr. nævnte Koloni Habertshof svarer denne (Hr. E. Blum): *„Unser Kost ist halb vegetarisch, halb tierisch"*. Altsaa den sædvanlige Halvhed! Den paa Mode værende Koketteren med Vegetarismen! — „Halvt „vegetarisk" — (skal være *vegetabilsk!*) — og halvt dyrisk", det er med andre Ord det, man ellers kalder *„blandet* Kost", og *aldeles ikke* vegetarisk. *Andr. Møller.*

Et par råkostopskrifter.

Hvidkålssalat. Hvidkål, æbler, løgtop eller purløg med rå modne tomater eller citron efter behag. Hakkes fint; andre kålsorter kan også anvendes.

Pemmican er en god hverdagskost, der passer for de fleste mennesker, er billig, meget nærende, let at tillave og at tage med sig på arbejde eller rejse. Det er mere sammentrængt end noget andet fødemiddel. ½ kg eller mindre er tilstrækkelig til en persons daglige ernæring, men man bør samtidig spise lidt frugt eller grøntsager.

Pemmican tillaves af ½ kg valset hvede, rug eller byg, ⅛ kg hvedeklid, ⅛ kg stenfri rosiner eller svedsker, dadler o. s. v. samt ca. 50 gr olivenolie og pulv. nødder.

Pemmican er udmærket for blege og skrøbelige børn, når man tillige giver dem den fornødne modne, syrlige frugt og salat, hakket rå hvidkål, radiser, gulerødder o. s. v. Den tørrede frugt må ikke koges, men udblødes natten over.

Jord tilbydes.

En yngre vegetar (eventuelt et ægtepar) kan på gunstige vilkår få adgang til at benytte et stykke jord (ca. 3 ha) til havebrug eller kreaturløst landbrug. Jorden er beliggende i en af Østjyllands smukkeste egne og er for tiden udlejet. Overtagelsen behøver derfor ikke at ske straks, men kan, om det ønskes, udskydes et par år, dersom mulig lysthavende ikke kan frigøre sig før eller måtte ønske at fuldende en uddannelse el. lign. Henvendelse til ingeniør P. Schrøder, Skovridergårdsvej 12, Holte.

Vegetarisk kost.

God og sund kost fås billigt hos fru *Hansen*, Nr. Fasanv. 146¹. Tlf. Gth. 550 x.

Medhjælper eller karl,

som kan køre og bruge heste, samt et ungt menneske, kan få plads 1. Marts. Anbefalinger og Lønfordringer sendes til

S. Aashejm, Handelsgartner,
Silkeborg.

Vegetarisk kost

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

Vegetarisk kost

fås hos fru *M. Henriksen*, Istedg. 7 st., København B. Tlf. V. 3509.

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.

„Sana" Specialitet: **Sundhedsfødevarer.**
Nye tørrede Bananer.
Smallegade 15. Kbh. F.
Telefon Goth. 4290.
Medlemmer Rabat.

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

Raastrup Kursted
(ved Christiansminde, Svendborg).
Vegetarisk Kost. Fysikalsk Behandling og Massage. Patienterne tilses af Dr. Bagger. Priserne er fra Kr. 4,50 til Kr. 8,00 pr. Dag.
Anna Ullerup.
Telef. Svendborg 755.
NB. Raastrup Kursted er aabent hele Vinteren.

A/S Sanafer
St. Kongensgade 36-38
København K.
Telefoner: 10962 — 9658
Sundhedsfødevarer
Sundheds-Kaffe og -The
Diætetiske Præparater
Alkoholfrie Vine
Hygiejnisk Underbeklædning
Medlemmer Rabat.

SKINDERGADE 28, KBHVN.
MEDLEMMER RABAT — AABEN HELE UGEN
SANA
SUNDHEDSFØDEVARER
TELEFON 5650
∴ INGEN FILIALER ∴

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

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

Undervisning
i
Talestemmens rette Brug
efter Prof. Engels Metode.
Stammen og Talefejl rettes.
Elisabeth Arboe,
Telf. Nora 222 x. mellem 11—1 diplom: Talelærerinde.
Dosseringen 63 A, St.

FYSISK KURANSTALT
Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:
St. Kongensg. 36-38. Kbhv. K.
Telf. 9656.
Forlang Prospekt.

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.