VEGETARISK TIDSSKRIFT

19. ÅRGANG - 15. JUNI 1925 - NUMMER 6

Indhold: Årsmødet 1925. — Adresser. — Foreningsmeddelelser. — Møder og lignende. — Fra arbejdsmarken. — Vivisektion. — Kød som nærings- og nydelsesmiddel. — Esperanto i orienten. — 21de beretning fra M. Hindhedes kontor for ernæringsundersøgelser. — Spredt og samlet. — Vegetarisk literatur. — Annoncer.

Årsmødet 1925

holdes i Århus søndag den 16. august.

Mødet begynder kl. 9 med følgende dagsorden:

1) Valg af dirigent. 2) Beretning. 3) Regnskab. 4) Beretning og regnskab for dr. Mich. Larsens børnehjemsfond. 5) Indkomne forslag. 6) Valg. 7) Tid og sted for næste årsmøde. 8) Eventuelt.

Om eftermiddagen udflugt og event. offentligt møde. Om aftenen samvær. Nærmere i næste nr. af V. T. Om mandagen event. udflugt pr. bil eller damper.

Repræsentantvalg. — Hvem har stemmeret? Ethvert medlem stemmer på årsmødet foruden med sin egen stemme med så mange andre stemmer, som han har fuldmagt for (lovenes § 8, se „Solblink" 1921, nr. 9). Fuldmagter indsendes inden 12. aug. til formanden, kommunelærer *Oluf Egerod*, adr. Rødkildevej 40, København, Brønshøj.

Repræsentationskortet kan være et brevkort, mærket: „Repræsentation, årsmødet 1925". Det må helst indeholde mindst 4 navne. Møder nr. 1 ikke, repræsenteres man af nr. 2 o. s. v. — Har man indsendt repræsentationskort og alligevel selv møder, beholder man selvfølgelig sin stemme. — Alle bør derfor indsende repræsentationskort for det tilfældes skyld, at man ikke møder. — Meddel inden 5. juli oplysningskontoret, om De møder, så at der kan blive sat * ved Deres navn i medlemslisten i næste nr. til vejledning ved repræsentantvalg.

Fællesspisning på lysbadeanstalten, Nørre allé 30, à 3 kr. pr. kuvert til middag og 1½ kr. for aftensmad; antagelig vil der sammesteds kunne stilles nogle værelser til disposition til en rimelig pris for medlemmer, der gerne vil overnatte.

Muligvis kommer rektor *Bergsten* fra Göteborg tilstede med sit flinke vegetariske musik- og sangkor — på tilbagerejsen fra sundhedsugen.

Nærmere i næste nr. af V. T.

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.

Gaver. *Foreningen:* Fokdal 2,00, Chr. Beyer 2,00. — *Uddannelsesfondet:* Wallin 5,00.

Post til foreningen bedes under formandens fraværelse fra ca. 5/7—ca. 5/8 sendt enten til fuldm. Fink-Jensen el. t. Københavns afd. (se adresselisten).

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *Tirsdag den 23. juni kl. 8,30* samles vore medlemmer udenfor indgangen til Frederiksberg have ved Frederiksberg runddel. Kl. 9 præcis følger vi så alle med hr. assistent *Fr. Madsen* til hans parcel i Det kgl. haveselskabs medlemshave, hvor vi tilbringer Sct. Hans aften og benytter hans astronomiske kikkert. Aftale kan her træffes med hr. Madsen om fremtidige stævner i astronomiske øjemed. Enhver, der kan, bør give møde.

Mandag den 29. juni kl. 7 i fælledparken — ved talersten. Hr. cand. phil. *Oluf Egerod* taler.

Mandag den 6. juli kl. 8 i K. F. U. K. — ungdomssalen — Lille Kannikestræde 5. Frugthenkogningsmøde efter vegetarernes billige og fortrinlige metode. Henkogt frugt fra tidligere år forevises og serveres. Enhver, der viser medlemskort for året 1925, går frit ind — andre må betale 50 øre i entrè.

Mandag den 20. juli kl. 7 i fælledparken — ved talerstenen. Hr. redaktør *Wilh. Date* taler.

Møde på Råstrup kursted *St. Hans aften kl. 7.* Dr. *C. Becher* taler om „Vitaminer". Alle er velkommen. *Anna Ullerup.*

Fra arbejdsmarken.

Forårsfesten på Råstrup kursted den 21. maj var, som altid, når frk. *Anna Ullerup* indbyder, særdeles godt tilrettelagt, og samværet blev rigtig rart og hyggeligt. Fru *Kristensen-Randers* sang nogle smukke sange og frk. *Tegner* akkompagnerede. Frk. *Ullerup* holdt et personlighedspræget, opbyggeligt foredrag. Efter mødet blev der serveret aftensmad i spisesalen, og der var fuldt af nye og gamle bekendte; og bagefter legede og sang vi af hjertens lyst. Vi er som altid frk. *Ullerup* taknemmelige for hendes trofaste og dygtige arbejde for vegetarismen. *C. B.*

Smuk, varm og næsten stille var den henrivende sommeraften, da hr. assistent *Fr. Madsen* den 8. juni talte ved friluftsmødet i København til de mange mennesker, der havde givet møde. Alle lyttede opmærksomt og interessen var stor. En del litteratur blev solgt.

I Århus har adventisterne lige afsluttet deres årsmøde, der varede i 6 dage. Formanden for vor afdeling derovre, fru *Frida Hansen,* leverede vegetarisk fællesspisning tre gange daglig til ca. 100 af deltagerne alle 6 dage. Det var så vellykket, at det kom til at virke som en god agitation for vegetarismen — og det var også hensigten.

VEGETARISK TIDSSKRIFT
19. ÅRGANG 15. JUNI 1925 NUMMER 6

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.

Vivisektion.

Mens Danmark står på tærsklen til at begå en handling, der yderligere vil betynge nationens gældskonto i retning af synkende moral — jeg sigter her til det nye institut for serumterapi og vivisektion — turde det måske være interessant at undersøge grundene til, at en kres ideelt anlagte mennesker tilsyneladende står ganske magtesløse overfor folket i det store hele, og det skønt det danske folk ingenlunde kan kaldes ufølsomt, hvor talen er om barmhjertigheds- og retfærdighedsfølelse i al almindelighed.

Hvorfor reagerer blot et ringe fåtal overfor den himmelråbende grusomhed og uretfærdighed, som sættes i system under statens auspicier? Og hvorfor mon mennesker, som med næsten hysterisk kærlighed og omsorgsfølelse bruger en stor del af deres liv til at pleje og kæle for et eller andet levende væsen, som de selv besidder, lader med koldt blod deres egen existens direkte eller indirekte blive anledning til alskens grusomhed mod en hærskare af højtstående væsener, som for at f. eks. tjene til føde må lide alle slags kvaler som objekter for økonomisk spekulation. Den samme blindhed, som slår så mange ellers gode mennesker når talen er om krig og massemord, gør sig også gældende, når det drejer sig om dyrene som helhed. Får en ung mand uniform på, ophører han at være menneske og bliver soldat — en slags kanonføde — og ligeså med hensyn til dyrene, når det gælder lidelser en gros, så kolnes hjerterne! Et enkelt lille dyrs naturlige død kræver ofte tårer, dyb sorg og gravsted, ja blomster gennem en årrække, men de sorgende menneskesjæle føler intet, når hærskarer af angstfyldte og smertebevidste væsener behandles som blot handelsvare til de samme menneskers underhold i ren materiel henseende, eller som forsøgsgenstande.

Hvorledes skal nu dette fænomen forklares, stridende som det er mod al sand kultur, udenfor al logik og blottet for forbindelse med enhver følelse af religion som udtryk for retfærdighed og barmhjertighed?

Mit svar på spørgsmålet er i korthed følgende: Som statsborger betragtet er mennesket født under traditionernes svøbe. Fra vuggen til graven over Staten sin tvang i enhver henseende til den yderste grænse. Det gælder retten over menneskets egen personlighed (f. ex. vaksination, militærtvang, krigstvang), det gælder retten i politisk henseende (partipolitik i stedet for samstyre), det gælder lov og ret (forældede rets- og straffebestemmelser) og det gælder ejendomsretten,

som ved grundlovsfortolkning (skatterne) kan gøres ganske illusorisk efter behag. Traditionerne med alle deres gyseligheder m. h. t. til den menneskelige livsførelse (luksus, mellemhandel, klæder, sundhed, føde etc. etc.) på den ene side og statstvangen på den anden gør det håbløst for de allerfleste mennesker blot at tænke sig en smule mere idealisme indført i verden, og de opgiver at sysle med det uundgåelige, for ikke at spilde noget af det i forvejen altfor korte liv. Som soldat mindes jeg, hvorledes næsten alle mine kammerater sløvedes overfor al den uhørte råhed og overfor simple menneskers magtmisbrug ved at opgive ethvert forsøg på selvhævdelse og ved at under devisen: hold ud, blot søge at komme igennem det. Hvorfor skulde man tage kampen op for efterslægten, hvorfor spilde kræfter og tid på noget ideelt? Den økonomiske kamp kan såmænd blive hård nok, og hvad, livet er jo så kort! Hvad kan det hele nytte?

Jeg tror, at det er denne menneskenes håbløse resigneren, som forklarer årsagen til ligegyldighedens fænomen, hvor talen er om idealisme og om synd, og jeg tror, at statskirken og de mange ortodokse trossamfund gør deres til, at forholdet kun langsomt ændres. Hele folket holdes hen i en tro på livet og saligheden *efter* døden i stedet for at lære om livet her og nu, om den sande menneskelige konstitution og om hvad karakter, kundskab og sundhed kan drive det til under rationel, d. e. naturlig røgt. Mennesket må først lære, hvad liv og død er, inden idealerne kan få magt i dem og drive til handling.

Vegetarismens idé er en herlig faktor i udviklingsarbejdet, og vi bør efter evne støtte de få, som tager kampen op for de mange idealer i verden, som er knyttede til denne idé. Men jeg tror, at sålænge selve kundskaben om livets åndelige og etiske mål, som evigt liv og som karakterens fuldkommengørelse ikke fremholdes som grundlaget for alle andre idealer — således som tilfældet er i flere af de store verdensreligioner — vil det lidet nytte at søge begejstring for reformer, der kun kan bedømmes indenfor tidens horisont. Mennesker indfiltrede i vage forestillinger om paradis og salighed efter døden samt misforstående nådebegrebet derhen, at loven for årsag og virkning synes ophævet (hvad et menneske såer, skal det også høste), egner sig ikke i verden som denne til at tage kampen op mod synd.

Om vi vegetarer vil være med til at bekæmpe grusomhed mod dyr, må vi udstrække vor barmhjertighed også til dem, der i uvidenhed om følgerne, øver grusomhed. Vi må for dem pege på alt det nye og store om menneskets livsmuligheder, der gror i tiden og som nu mere end nogensinde fremlægges for mennesker i tale og skrift. Vi må pege på livets *fundamentale* love, således at enhver stilles til regnskab for de bevidstheders lidelser og angst, som han har afstedkommet, men også sådan, at livets kræfter fremstår som de til slut sejrende, som det lyssyn, der har del i evigheden.

H. Hyldahl.

Kød som nærings- og nydelsesmiddel.

Ligesom tobak, kaffe, te, kakao og alkohol ifølge livslovene ikke blot er unødvendige, men skadelige, således betyder kødspisningen også en voldførelse af både fysiske og moralske love.

Giftstofferne i kødet er en række forskellige ekstrativstoffer, som udgår fra *purinet*, der er i nær slægt med urinsyre, og ligesom coffeinet har en stimulerende virkning ved en incitering af nervesystemet. Det er disse ekstrativstoffer, der giver kødet dets tillokkelse. Hvis de var skilt fra kødets æggehvidestoffer, vilde disses æra snart være forbi. Men netop for sine ekstrativstoffers skyld burde kødet særligt skys ligesom de øvrige nydelsesmidler.

Som kaffe og te øger kød, i endnu højere grad, urinsyren i legemet, og det bevirker i det hele, at der samler sig en mængde træthedsstoffer i organismen, både på grund af ekstrativstofferne, som i sig selv er træthedsgifte, og paa grund af kødets alt for store indhold af æggehvidestoffer. Disse danner en stor mængde affaldsstoffer, som nævnt særlig urinsyre, og befordrer således på bedste måde en mængde af de gigtsygdomme, menneskene hærges af. Og alle organer overanstrenges i længden ved det enorme arbejde, der er forbunden med at forbrænde så mange overflødige stoffer. Det går i første linie ud over nervesystemet: hovedpine, gnavenhed, irritabilitet er resultater deraf, men også lever og nyrer, hjerte og blodkar skades. Blodtrykket stiger, og åreforkalkning udvikles.

De ved kødets omsætning dannede træthedsgifte giver anledning til, at der indfinder sig en trang til stimulans, der foruden at slukke den opståede tørst kan borttage det ubehag, disse gifte forårsager. Og da er alkohol til rede. Det lammer jo så dejligt træthedsfølelsen, og den får yderligere forstærkning i nikotinen og coffeinet, så at vi har firkløveret i al dets glans: stegen, vinen, kaffen og cigaren.

Modstandere såvel af alkohol som tobak må — hvis deres kamp skal have udsigt til at lykkes — drage konsekvensen og betragte kødet som den første og stærkeste fjende. Jo mere kød der fortæres, jo større er faren for nikotinisme, alkoholisme og coffeinisme.

Vi skal imidlertid vokse, og udvikle og vedligeholde vort legeme ved virkelige næringsstoffer og ikke ved gifte. Den, der — for at udrette sit daglige arbejde — må bruge kunstig stimulation, er allerede svækket og syg.

Hvor er da vore virkelige næringsmidler, som opbygger og vedligeholder legemet uden at give denne trang til ekstra stimulation?

Vi mennesker har, i modsætning til dyrene næsten tabt instinktet for den føde, der er den neturbestemte hos os, og ved kogekunstens hjælp lader vi alle mulige dyriske fødemidler, der aldrig burde komme indenfor tændernes gærde, blive en del af vor ernæring. Et første klasses table d'hôte bord skriger højt om, hvor langt vi er gået bort fra vor narurlige smag, i hvilken udstrækning vi forbryder os mod vort ernæringsinstinkt, og i hvilket vildrede vi bringer vor fordøjelse, hele vort stofskifte.

Vort naturlige instinkt får lov at tale, når vi søger den føde, som uforfalsket af al kogekunst, i rå tilstand, tiltaler alle vore sanser. Da vælger vi *ikke*, men gyser for slagterens blodige, flåede dyrekroppe, fugleligene, de stinkende fisk, og vi falder ikke på at delikatere os med de sejgpinede krebs og hummer, krabber og rejer. Uden tilsætning af krydderi og skummende champagne vil der heller ikke være nogen rigtig nydelse ved østersen. Nej, da vælger vi først og fremmest de sødt duftende, lifligt smagende og forunderlig skønne frugter, hvoraf der er den rigeste variation: æbler, pærer, blommer, kirsebær, jordbær, ribs, stikkelsbær, hindbær, druer, ferskener, aprikoser, appelsiner, bananer o. s. v., og vi får lyst til de søde nøddekærner. Det er den bedste føde. Men vi er også glade for saftige rødder, som gulerødder — det ser man på hvert et naturligt barn — og friske blade som syre og salat og frisk korn.

Og undersøger vi så vor konstitution nærmere, da opdager vi — således som de berømte forskere Cuvier, Lawrence, Owen har gjort — at *intet* i vor bygning ligner et rovdyr eller en ådselæder, men at alt passer på en frugt- og planteæder: vore tænder og hænder, vore sanser, vore organer, særlig vor tarm, vor hud. At vi har konstrueret økser og knive, forandrer ikke *een* celle i vort legeme i retning mod kødspisning. I vor fysiske konstitution står det tydeligt skrevet, at det er af frugter og planter, vi skal leve.

Hvilken befrielse, at det myrderi, som foregår hver eneste dag ud over hele jorden og i en udstrækning, som man næppe gør sig nogen forestilling om, slet ikke er nødvendigt, for at vi overhovedet kan opretholde livet, men at det fuldstændig kan ophøre, blot vi selv vil, og *må* ophøre, så snart det står klart for mennesker, hvilke grusomheder og rædsler, der påføres højt organiserede medskabninger til ingen verdens nytte, men derimod til største skade for mennesker selv.

Gigt, tuberkulose, blindtarmsbetændelse og en mængde stofskiftesygdomme foruden indvoldsorme er den høst, man kan vente sig.

Frugt- og planteføde giver os derimod på første hånd den *solenergi*, som planterne opsamler, og som vi kan frigøre i vort legeme og forvandle til nervekraft og muskelkraft o. s. v. Og planteføden indeholder de stoffer, der opbygger vort legeme. Denne føde fordrer ingen ekstra giftstimulanser for at forbrænde og omsættes i legemet, dette foregår let og uden bebyrdelse af organerne. Og intet stiller vor tørst som frugternes vand, det er den reneste drik, vi kan få.

Børn trives udmærket ved frugt og planteføde og bliver mindre modtagelige for infektioner, ligesom de ikke behøver at spise jern for blegsot. De får jern i bedste form af vegetabilierne.

Og den truende fare for slægten, der ligger i, at mødre hyppigere og hyppigere ikke kan amme deres børn, vilde få det bedste modtræk ved en overgang til den for mennesker naturlige føde bort fra purin-, coffein-, nikotin- og alkoholgiftene.

Men ligesom modstanden mod at erkende alkoholens skadelige virkninger var stærk og endnu ikke overvundet, således vil modstanden mod at opgive kødspisningen kræve lang tids kamp for at besejres.

Af det her anførte vil man forhåbentlig have fået det indtryk, at det kun er en falsk livsnydelse, de såkaldte nydelsesmidler giver mennesker, og at de derimod giver ophav til megen sand menneskelig tragik: nedtrykning i fattigdom, alle arter af sjælelige nødstilstande, sorg og elendighed i hjemmene, sædelig forråelse, sygdom, død.

Mod sådanne „nydelsesmidler" er det af den allerstørste kulturelle betydning at vedligeholde en aldrig hvilende kamp, indtil de er blevet totalt — endeligt og afgørende — forkastet som uværdige til optagelse i den menneskelige organisme.

At acceptere dem er at forbryde sig mod ufravigelige sundhedslove, og det er en krænkelse af den visdommens, kraftens og godhedens ånd, der har givet os alle vort livs rige legemlige og åndelige muligheder.

Når man vil gøre det forsvarligt af med en bevægelse, siger man blot: „Å, det er jo religion!" Ja, det er netop styrken i kampen også mod nydelsesmidlerne, at den har et religiøst-etisk grundlag. Thi uden etik ingen sundhed, og uden religion er etikken ikke fast funderet.

Vi vil aldrig forstå livet, når vi ikke anlægger de store synspunkter på det ganske dagligdags. Og livsglæden vil udeblive, når vi ikke hører efter naturens og vor samvittigheds stemme.

Romain Rolland siger det paa sin vidunderlige skønne måde: il faut entendre la musique du bon Dieu, d. e.: vil skal lytte til den gode guds musik. Musikken er guds evige love, som vi skal stræbe at forstå og følge.

(Dr. *R.* i „Sundhedsbladet").

Esperanto i orienten.

Det vil sikkert interessere vegetarerne at høre om enhver bevægelse, der tenderer hen imod et renere og højere liv; sådanne opstår jo for tiden ikke blot her i Europa, men måske mest i de lande, der ligger i de fjerne egne af jordkloden, hvorfra vi ikke altid får bud takket være sprogene.

Pr. esperanto har vi imidlertid faaet noget at vide om en sådan bevægelse, der er opstået i den lille japanske bjergby Ajabe (provinsen Kioto), der i beliggenhed minder meget om Jerusalem. Her lever en profet, der forkynder en ny religion, hvis hovedprincipper er: enighed, fred, renhed og fremskridt. Da denne bevægelse er opstået i Japan, ligger det nær at formode, at dens tilhængere lever vegetarisk; et af hovedpunkterne i deres lære hedder da også: Det menneskelige legeme er et levende tempel for gud.

Den egentlige stifter af denne religion er en kvinde, Nao Deguchi; den nulevende profet, Wanisaburo Deguchi, er hendes svigerson. Denne sidste har udgivet mange bøger om den åndelige verden, d. v. s. om livet efter døden. Siden 1921 arbejder han på et stort værk, „Fra den åndelige Verden". Liggende i sin seng dikterer han meget hurtigt til nogle skrivere, der optegner hans ord meget omhyggeligt, og på den måde kan han få et bind på 120,000 ord færdigt på tre dage.

Til dato har han forfattet 65 store bind, men efter sigende agter han at skrive 120 bind, altså en anseelig bibel. Hans profetier går ud på, at alle slags onder vil forfølge menneskene, såsom krig, epidemier, katastrofer o. s. v., indtil de nærmer sig guds alter.

For 10 år siden kendte man ikke et ord engelsk i Ajabe, og Deguchin ønskede meget et sprog, gennem hvilket han kunde komme i berøring med den øvrige verden og få udbredt sine tanker der. Sproget fandt han i esperanto, som blev ham anbefalet af en bahaist fra Amerika, der besøgte ham og fortalte ham, at bahaisterne forlængst har antaget esperanto. Han blev så begejstret derover, at han sammenkaldte sine tilhængere der i byen og opfordrede dem til straks at gå i gang med esperanto. Han selv gik i spidsen og gav de andre et godt eksempel ved selv at være med i undervisningen; han stillede kirken til rådighed for undervisningen, der blev afholdt et kursus på en uge og derefter et på 5 dage, så havde deltagerne allerede lært så meget, at de kunde gå hjem og danne en hel mængde kursus. Deguchin selv kunde efter to måneders forløb allerede oversætte japanske digte til esperanto. Indenfor menigheden dannedes der snart foreninger, der sammensluttedes i en association, der nu tæller 35 foreninger, og flere kommer stadig til. Udtog af Deguschins skrifter udsendes stadig på esperanto, med dette års begyndelse er der endogså startet et lille tidsskrift, „Oomoto" (bevægelsen navn, der betyder alle tings oprindelse), det redigeres af disse ganske ny esperantister, og sproget er upåklageligt, man mærker knapt, at det er østerlænderen, der skriver det.

Selv ganske små børn lærer esperanto, og man kan godt på gaden blive tiltalt af en lille dreng, der siger „Bonan tagon sinjoro". I det hele taget har disse esperantister vakt forbavselse blandt Japans esperantister på grund af den energi, de har lagt for dagen med at lære og udbrede sproget; der ligger vel det til grund. at de anser det for deres hellige pligt at udbrede deres idéer og i esperanto ser et middel, derfor griber de det med glæde. Gid det samme kunde siges om vegetarerne. *M. N.*

21de beretning
fra M. Hindhedes kontor for ernæringsundersøgelser.

10 jyske landhusholdninger. — Finske bønders kost. — Nye tyske ernæringsundersøgelser.

Kort Oversigt.

I nærværende beretning gøres først rede for nogle ernæringsundersøgelser, der på foranledning af en landboforening er foretagne på landet i Jylland. Der er ingen af de undersøgte familier, der kan siges at leve overdådigt efter danske forhold, tværtimod. Husholdningerne er, sammenlignet med byhusholdninger, selv i arbejderklassen, økonomisk førte. Men alligevel er der en forskel på 70 øre pr. voksen mand og dag. Det vil sige, at det for et par af de større gårde med

13 personenheder vilde betyde ca. 3000 kr. årligt, om de, under bibeholdelse af samme næringsmængde, vilde sammensætte kosten som i den billigste eller den dyrest levende husstand. Men 3000 kr. om året bliver i 30 år med renter og renters rente til ca. 200,000 kr. For en lille familie (husmand) vilde besparelsen kun blive $^1/_4$ eller $^1/_6$, men det er jo også penge.

Ved sammenligning med en undersøgelse over finske bønders kost vises, at disse spiser $^1/_4$ mindre end danske bønder og navnlig kun $^1/_2$ fedtstof.

Dernæst omtales nogle ny ernæringsundersøgelser, udførte af to leipzigerprofessorer, der har fulgt en række familier under og efter krigen. Under krigen var der sult, men efter krigen er ernæringen tilstrækkelig, men spartansk. Sammensætningen (50 g kød, 45 g smør og margarine pr. enhed o. s. v.) svarer mærkværdigt nær til den danske rationeringskost. Professorerne hævder, at en sådan kost er den sundeste, foruden at den er billig og vilde gøre det muligt for Tyskland at ernære sig uafhængigt af udlandet. Ulykken er, at arbejderne ikke vil høre fornuft, idet de betragter slige bestræbelser som forsøg fra kapitalens side på at få arbejderne til at sulte for at kunne sætte lønningerne ned. De forstår ikke, at mindre udgifter til kost vilde betyde bedre boliger og derved yderligere forbedret sundhed. Professorerne, der stiller sig ved siden af Hindhede, anstiller nogle interessante betragtninger af den største socialøkonomiske betydning,

Til slut anstilles en beregning over, hvad det vilde betyde for Danmark, hvis befolkningen blot vilde spare 30 øre om dagen pro persona til kost, foruden at stryge alle udgifter til spiritus og tobak samt de halve kaffeudgifter. I så fald kunde årligt spares:

Til	For hele landet	For gennemsnitshusstand på 5 personer
Spirituosa	263 mill. kr.	393 kr.
Tobak	140 „	209 „
Kaffe	40 „	60 „
Kost	367 „	548 „
Ialt...	810 mill. kr.	1210 kr.

800 mill. kr. sparet om året (eller 700 mill., hvis fradrages de 100 mill., som spiritus- og tobaksafgift indbringer) det er dog mange penge, særligt når der lægges mærke til, at vore samlede statsindtægter for 1922—23 kun var 427 mill. Vor handelsbalance var i 1924 ÷ 209 mill. og vor statsgæld ca. 1200 mill. Ved denne besparelse kunde, selv om nogle øl-, spiritus- og tobaksarbejdere i de første år skulde have arbejdsløshedunderstøttelse, Danmarks økonomi formentlig snart komme på ret køl og kronen helbredes, medens sundheden i høj grad vilde forbedres (se rationeringens resultater), hvilket atter, når først afvænningsulemperne var overvundne, vilde føre til forhøjet livsnydelse. Vi kunde, når blot vi vilde, men her er det, det kniber, gamle vaner er verdens stærkeste stormagt. Den enkelte familie kan ikke helbrede landet, men kan helbrede sig selv og give et godt eksempel.

Hvis de to tyske professorer har ret i, at det forarmede Tyskland kan reddes ad denne vej, hvor meget lettere vilde det så ikke være for Danmark! Der er jo allerede en mængde danske familier, der sparer de 1200 kr. Er det moralsk rigtigt, at disse familiers spareskillinger skal ødelægges, fordi andre familier ikke vil bringe det offer — der i virkeligheden ikke er noget offer — for at redde landet.

Det er moralen, der har ændret sig. I min barndom regnedes i velstillede bondehjem sparsommelighed for en hoveddyd. Det samme var for 50—100 år siden tilfældet i rige københavnerhjem. I Moses Melchiors barndomshjem skildres levemåden på følgende måde („Nationaltidende" 27. jan. 1925: „Ved måltiderne samledes forældrene og børnene om et aflangt bord, og anretningen var altid i største tarvelighed. Til middag aldrig mere end to retter mad, til aften lidt tyndt øl eller the med smørrebrød uden pålæg. Der var heller ikke tale om pålæg på skolemaden o. s. v." Ja, det danske smørrebrød med det tynde brød, det tykke smør og tykke pålæg er i de fleste udlændinges øjne et enestående frådseri. Den jævne tyske borger kan ikke tænke sig at få både smør og kød på brødet.

Spredt og samlet.

Frk. Julie Rudolph, der fornylig er afgået ved døden, var en kvinde, hvis idealistiske sindelag lørte hende i forbindelse med vegetarismen. Den smukke virksomhed hun øvede ved at samle børn på sin læsestue på Østerbro i København og særlig hendes arbejde med „Glædens Bo" på Fanø gør, at vi mindes hende med taknemlighed. Det var kun små midler, der stod til hendes rådighed, men ad mange veje fik hun dog samlet tilstrækkeligt til at holde disse virksomheder i live; de københavnske skolebørn, som fik ophold på „Glædens Bo" lykkedes det hende bl. a. ved hjælp af en meget enkel vegetarisk kost at omskabe fra tynde, blegnæbede væsener til menneskebørn, der struttede af sundhed og naturlig livsglæde, således at den tilsynsførende læge stadig var arbejdsløs på „Glædens Bo". Desværre bliver børnene ikke mere ernæret ved vegetarisk kost efter at det offentlige har overtaget „Glædens Bo".

International idealistisk-naturistisk Sammenkomst i Frankrig. En idealistisk-naturistisk og pacifistisk Ungdomsforening „Trait d'union" lader i Dagene 20. Juli—10. August afholde en international Ungdoms-Sammenkomst i *Valée de la Chevreuse* ved Paris. Der ventes stor Deltagelse af unge Idealister, Naturister og Pacifister fra henved en Snes forskellige Lande. De indlogeres i en stor Teltlejr og faar Kost fra et Feltkøkken; hver Formiddag i de 3 Uger er der Foredrag af ca. 1 Times Varighed paa Fransk, Tysk og Engelsk og om Eftermiddagen ca. 2 Timers Diskussion af det om Formiddagen afholdte Foredrag; iøvrigt Fællesudflugter, musikalske Underholdninger og Sport etc. Prisen er 70 Frcs. pr. Uge foruden 30 Frcs. ved Indtegningen, der maa finde Sted *snarest* ved Henvendelse til Foreningens Leder, Mr. *J. Demarquette, Boulevard St. Germain 147, Paris VI.*

NB. Dækkener og Spiserekvisitter maa medbringes.

Man kan efter Behag faa enten *vegetabilsk* eller *vegetarisk* Kost. Vegetarisk Kost vil jo sige en Kost, der ikke blot er rent vegetabilsk, men hvoraf alle skadelige Ting er udelukkede, hvorimod den *ikke*-vegetariske Vegetabilkost ogsaa kan omfatte alle Krydderier (Peber, Eddike, Sennop), Kaffe, The og endog Spirituosa, som dog selvfølgelig ikke udskænkes ved denne Lejlighed.

Andr. Møller.

Vitamin-tabletter. Vi vil gerne henlede opmærksomheden på, at de for tiden så stærkt omtalte vitamin-tabletter, der bl. a. påtænkes anvendt som tilsætning til margarine, *er af dyrisk oprindelse;* de ønskede vitaminer fås meget bedre gennem friske frugter og grøntsager (spinat, gulerøder, grønkål o. s. v.).

Rettelse. I vor anmeldelse af skriftet „Samfundets Løgne og Forbrydelser" er prisen ved en beklagelig fejltagelse anført til kr. 1,00 i stedet for *kr. 1,50.* Bogen fås fra Naturistisk forlag (ved bogtrykker W. Date), Kronprinsensgade 1, København K. Postgirokonto: 953.

Vegetarisk literatur, faas fra oplysningskontoret.

Nr. 1.		**Mich. Larsen:* **Naturhelbredelsen, 2. udg.**	3,00
- 22.		**Oluf Egerod:* **Lægernes Vildfarelser (D.v.f.s småskrift nr. 22)**	0,75
- 3.		*Anna Fischer-Dückelmann:* Husmoderen, Hjemmets Læge	22,00
- 4.		*Carl Ottosen:* **Vejen til Sundhed**	8,00 og 7,00
- 5.		— *Hærdning* for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom	5,00 og 4,00
- 6.		— Vort Undertøj	0,75
- 80.		— Den første Hjælp (v. pludselig sygdom etc.)	2,00
- 8.		*O. Olvik:* **Min hjemmekur**	4,00
- 9.		— Kjønslivet og dets sygdomme	2,75
- 10.		— Barneplejen efter naturlægemetoden	0,60
- 30.		— Vaksinationens farer. Koppernes naturlige årsager, samt naturlige beskyttelses- og helbredelsesmidler	1,60
- 31.		— Kampen mod tuberkulosen	1,35
- 32.		— Vore almindeligste bad og deres virkninger	0,50
- 81.		— Behandling af blodforgiftning, bylder og sår efter naturlægemetoden	0,60
- 33.		*L. Kuhne:* Den nye Helbredslære	7,50
- 67.		*L. Muderspach:* I Ly af Sundhedens Love	4,50
- 68.		*Julia Sucksdorff:* Kærlighed og Lykke	2,00
- 35.		*Larsen-Ledet:* Haandbog i Alkoholspørgsmaalet	1,00
- 57.		*K. Kristensen:* Vil Bibelen ikke have Forbud mod Spiritus	1,00
- 73.		*G. v. Bunge:* Tobaksforgiftningen	0,15
- 37.		**J. M. Borup:* Det store Brændoffer (Mod vaccinationen)	0,25
- 74.		*Regine Grønberg-Petersen:* **Vaccineringen mod Kopper**	0,50
- 75.		— Om Vivisektion	0,30
- 76.	†	— Vegetarismen og Kvinderne	0,30
- 77.		*Elna Panduro:* Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole (Pigerne)	3,00
- 78.		— Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse	3,00
- 38.		*V. Vallberg:* Vad var och en bör veta om ögondiagnosen	1,50
- 39.		*O. Olvik:* **Naturlægens kokebok**	6,00

På de med * mærkede bøger gives 20 % rabat, når man køber mindst 5 expl. af hver eller for mindst 5 kr., og yderligere 5 % for hver 5 kr. indtil 50 %, når beløbet indsendes forud til postkonto 282.

Oplysningskontoret modtager også bestilling på al anden vegetarisk literatur.

En del af de ovennævnte skrifter vil tillige kunne fås hos formændene for de lokale afdelinger af D. V. F. og på foreningens møder. Alle bøgerne fås hos Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, Kbh. B.

Se fuldstændig fortegnelse i Vegetarisk tidsskrift nr. 9, 1924.

Som husbestyrerinde

hos enlige folk søges plads af 35-årig dame. Også dygtig til kontorarbejde. Bill. mrk. „B-t." til V. T.

Vegetarisk kost

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

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.

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.

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 — ÅBEN HELE UGEN
SANA
SUNDHEDSFØDEVARER
TELEFON 5650
∴ INGEN FILIALER ∴

Jordemoder
frue *M. Henriksen,*
Istedgade 7, st. Kbh. B.
Telf. Vester 3509.
Vegetar. - Naturhelbredelsesuddannet.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

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

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.