VEGETARISK TIDSSKRIFT

23. ÅRGANG - 15. FEBRUAR 1929 - NUMMER 2

Indhold: Møder og lignende. — Gandhi og vegetarismen. — Natur eller videnskab i ernæringsspørgsmålet. — Småbørns naturlige ernæring. — Dyrkning af kirsebær. — Naturismen og samfundet. — Spredt og samlet. — Annoncer.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *Mandag den 18. Februar kl. 8 aften* i K. F. U. K. — indgang Lille Kannikestræde 5 — gentager hr. redaktør Axel Pille sit interessante lysbilledforedrag om: *„Ny ungdom"*, der gennem selvansvar og selvopdragelse søger at oparbejde en renere og sandere kultur end den, der nu behersker verden. De unge mennesker fra International ungdomsliga, der bl. a. *ogsaa* vil vegetarismen, vil synge deres „Wandervogelsange". Til dette møde, der kun bliver bekendtgjort her, vil alle medlemmer med venner have fri adgang. Ved mødet i September var der fuldt hus. Dette sker igen, så man bedes give møde i god tid. Tag venner og slægtninge med — også ungdommen. Adgang fri.

Mandag den 25. Februar kl. 8 aften i K. F. U. K., St. Kannikestræde 19, afholdes den årlige ordinære **generalforsamling** med den sædvanlige dagsorden: Valg af dirigent, formandens beretning, fremlæggelse af regnskab, valg af bestyrelse m. m. og eventuelt.

Torsdag den 28. Februar kl. 8 aften i „Saxoly", Saxogade 48: Vegetarisk demonstration. Hr. assistent Fr. Madsen holder foredrag. Mødet er et *privat* forældremøde, hvor vore medlemmer med venner *ikke* kan få adgang — udelukkende af pladshensyn; men damer, der vil deltage i arbejdet, bedes melde sig til fru M. Henriksen, Istedgade 7 — Telefon Vester 3509.

Sydfyns afdeling afholder sin årlige **generalforsamling** *Søndag den 24. Februar kl. 15* Lindegårdsvej 4, Svendborg. Alle medlemmer indbydes venligst.

Kontingentet 1929 er endnu ikke betalt af alle!

Send det *omgående* til postkonto 282 på det indbetalingskort, der var vedlagt forrige nr. af V. T.

De letter os arbejdet ved selv at sende det, og sende det nu. Arbejdet med at udfærdige og afsende postopkrævninger er stort, og så har p. o. en tilbøjelighed til at komme uindløste tilbage, når folk ikke er hjemme ved præsentationen og så senere glemmer indløsningen! Altså

indsend selv beløbet nu!

O. E.

Marmite

Den vitaminrige Suppeekstrakt med den fine Smag

Giv agt!

Vi går alle med til redaktør Axel Pilles foredrag om „Ny ungdom" den 18. Februar. Se derom under „Møder og lignende". Adgang fri for alle!

Ved vor nytårsfest i København i år lod vort ærede medlem, frøken Laura Mehrn, en negerdukke bortlodde til fordel for armenierne. Dette lotteri indbragte 16 kroner, hvortil er kommen 4 kroner ad anden vej. Disse 20 kroner har frøken Mehrn indbetalt paa rette sted. Kvittering for beløbet ligger til eftersyn paa Nordisk Sundhedsforlag — underskrevet med tak af Gerda Strandgaard, Kasserer.

Nye Veje. Noget af det bedste, der på tidsskriftsområdet er fremkommet herhjemme i de sidste år, er bladet Nye Veje. Godt, klart, bevidst gennemredigeret fra hoved til fod, efter det ideellest mulige program for den mellemfolkelige forståelse, for en sund ungdomsbevægelse, der *også* vil vegetarismen, er det et blad, der burde gå i tusinder, hvor det desværre endnu kun går i hundreder. Alle vore læsere burde se et prøvenummer og tage stilling til bladet, helst blive abonnent. Skriv til red. A. Pille, Fiolstræde 34, København K., efter gratis prøvenummer. *O. E.*

Jubilæumskongressen i Stockholm. Foredragene udkommer snart og vil være en guldgrube for studiet af vor bevægelses nuværende standpunkt. Henvendelse til Svensk vegetarisk forening, Lästmakaregt. 12, Stockholm.

International kongres holdes i Steinschönau i Tjekoslovakiet 8.-10. Juli 1929. Den indledes med en stor sammenkomst på grænsebjærget Die Laurche mellem Bøhmen og Sachsen Søndag d. 7. Juli. Enhver Vegetar kan deltage, men kun foreningernes officielle deltagere har stemmeret.

Mødestedet er et nyåbnet vegetarisk kursted, hvor man jo kunde slå sig ned også før og efter kongressen.

Henvendelse til redaktør H. E. Feix, Warnsdorf VI. Bøhmen, Tjekoslovakiet.

Gaver. *Børnehjemsfondet:* Fru Christiani Bruun 5,00, Seegelke 5,00, M. Isen 3,00, P. N. Hansen, Østerlars, 2,00. *Foreningen:* P. og K. Petersen 10,00, P. N. Hansen 1,00, C. Eriksen 5,00, hvorfor kvitteres med tak. *O. E.*

Indbetalingskortet, der medfulgte forrige nr. af V. T., er endnu ikke benyttet af alle de spredtboende medlemmer.

Let os arbejdet ved at benytte det til at betale kontingent med *nu.*

Tag det frem og brug det *i dag.* *O. E.*

Diskussionsmødet i København den 21. Januar havde samlet en hel del af vore ærede medlemmer, af hvilke nogle deltog i diskussionen, o. andre fulgte lyttende med. Det var særlig den sidste paragraf i hr. cand. Lutzhöfts foredrag den 19. November, der gav anledning til omtale den 21. Januar, og det var meget godt, vi fik dette møde, og at vi fik talt ud med hr. Lutzhöft om, hvad han ønsker af „hovedbestyrelsen" og af medlemmerne ved det kommende årsmøde. Det er ingen skade til, at vi i al venskabelighed drøfter foreningens anliggender indenfor vore egne rammer. Årsmødet vil vise, hvilket resultat medlemmerne — for Københavns vedkommende — er nået til. *H. L. H.*

Kost og værelse

kan fås i et vegetarisk hjem. 65 kr. månedlig.

Enkefru *A. Jørgensen,* Ny Hvidovrevej 33 pr. Valby. Tlf. Damsø 516.

Ung mand,

27 år, søger beskæftigelse strax eller senere. Billet mrkt. „Frisk-Kost", Veg. oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brh.

NYE VEJE

er organ for den ansvarsbevidste, fredsvenlige ungdom og bør støttes af alle, der interesserer sig for en reform af menneskers indre og ydre levevis.

Bladet koster 1,50 pr. kvartal, udkommer hver måned i stort 12-sidet format og kan bestilles hos redaktør *Axel Pille, Rosengaarden 12 A, København K.* (Postkonto 20573).

VEGETARISK TIDSSKRIFT

23. ÅRGANG 15. FEBRUAR 1929 NUMMER 2

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: KOMMUNELÆRER, CAND. PHIL. OLUF EGEROD (ANSVARSHAVENDE), RØDKILDEVEJ 40. TELEFON: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KØBENHAVN, OG WILH. DATE, KRONPRINSENSGADE 1, KØBENHAVN K.

Gandhi og vegetarismen.

Vi er tilbøjelige til i vor agitation at henvise til, at de indiske folkeslag lever og i århundreder har levet vegetarisk. Det er imidlertid ikke rigtigt. Ganske vist har flere dele (kaster) af indiens folk levet uden at spise kød; men det er som bekendt ikke det samme som vegetarisme.

Gandhi, som er udgået fra en kaste, for hvilken afhold fra kød (og æg) var en religiøs forskrift af dybtgående betydning, kommer i sin selvbiografi, som han kalder: The story of my experiments with Truth, også ind på dette spørgsmål. Man kan ikke andet end gribes af beretningen om, hvorledes han i sin barndom fristes af en kammerat til at prøve kødspisning og falder en enkelt gang for fristelsen; af lydighed mod sin mor, men ikke af overbevisning, bliver det ved dette ene forsøg.

Da Gandhi skal rejse til England for at studere, volder kød-spørgsmålet også vanskeligheder fra moderens side, og først da han i nærværelse af en gejstlig højtidelig har aflagt løfte om absolut afhold fra kød (og vin og kvinder) svinder moderens betænkeligheder.

Det er i England, at vegetarismen møder Gandhi i sin udvidede form og begrundet indgående ikke blot fra religiøse, men også fra videnskabeligt, praktisk og lægevidenskabeligt synspunkt.

Da han kom til London, voldte madspørgsmålet mange vanskeligheder; den engelske nation ynder jo kød bogstavelig talt fra morgen til aften.

Det var derfor ikke så lidt af en befrielse, da Gandhi en dag stødte på en vegetarisk restaurant, hvor han frit kunde stille sin efterhånden voksende sultfølelse; „det syn fyldte mig med samme glæde som et barn føler, når det får et eller andet ret efter sit hjerte", siger han; i stuebutiken købte han en bog: forsvar for vegetarismen, som gjorde et stærkt indtryk på ham, og da han havde læst den, blev han vegetar af overbevisning. „Jeg velsignede den dag, da jeg havde aflagt løftet for min mor. Jeg havde allerede længe været afholdende fra kød for sandhedens skyld og for det løftes skyld, jeg havde aflagt, men havde samtidig ønsket, at enhver Inder skulde blive kødspiser, og havde set frem efter den dag, da jeg selv frit og åbent kunde være det og få andre til det samme. Men mit valg var truffet til gunst for vegetarismen, hvis udbredelse fra nu af blev min opgave."

Under sit videre studium af vegetarismen, kom Gandhi også i forbindelse med vegetarisk forening, ja, stiftede endogså en lokalforening. Interessant er det også at se, hvorledes Gandhi under sit ophold i Syd-Afrika levede af rå frugt og derved beredte sig til at efterleve det sexuelle renhedsideal, som utvivlsomt er en af de dybeste årsager

til Gandhis mægtige indflydelse ikke alene i Indien, men i en hel verden.

Den selvbiografi, som her er omtalt, foreligger ikke på dansk, men det glæder os at kunne meddele, at en oversættelse er nær forestående; den er i hele sin jævne, ukunstlede fremstilling af så gribende en virkning at ingen vil kunne fordybe sig i den, uden at hans livsindstilling berøres.

St. Fink-Jensen.

Natur eller videnskab i ernæringsspørgsmålet.

Hvad siger videnskaben? — spørgsmålet dukker op atter og atter, når der tales om alm. vegetarisk eller råkost-ernæring. Dog kommer det sjældent saa direkte frem, — oftere i bemærkninger som: „Dr. dit siger sådan og prof. dat sådan", — men oftest måske i det næsten klassiske: „Forleden stod der i avisen, at —"

Der er ingen grund til at gaa nærmere ind paa, hvad dr. dit og prof. dat kan sige her og der, og hvilke mærkelige ting, der undertiden kan stå i avisen. Alligevel kommer vi ikke helt uden om alle disse svingende og springende brudstykker, der er løsrevet fra den helhed, hvortil de oprindelig hørte. De kastes jo ud for at tilfredsstille mennesker, der hungrer efter svar på spørgsmålet: „Hvad kan vi gøre mod det og det, — hvorledes kan vi blive sunde, raske, af sygdom uafhængige mennesker, — hvad siger de, der har studeret om disse ting," — eller med andre ord jævne menneskers stadigt mere indtrængende spørgsmål: „Hvad siger videnskaben?"

Det er den vildfarne ånds evige søgen efter „de vises sten" — tingenes dybe hemmelighed — i ny variation.

Hvad siger så videnskaben, — er dens endelige svar givet med alle disse løsrevne stumper? — Det er det ikke, — og det er det dog. Det er det ikke, for så vidt som den, der trænger ind i videnskabens inderste helligdomme, vil få betydelig mere indgående og omfangsrige svar. Og det er det dog for så vidt som svarene, om de end bliver nok så omfangsrige og nok så vidunderligt uddybende i deres detailler, at det måske kunde tage et helt liv blot at opfatte dem, egentlig ikke i det væsentlige skifter karakter. Manglen på indre helstøbthed og harmoni, — det springende og underligt løsrevne følger med som et uudsletteligt stempel. Ingen af svarene kan give os det, vi egentlig søger, — de bringer os ikke et hårsbred nærmere opklaringen af tingenes og livets hemmelighed.

Videnskabens udøvere hærges af de samme sygdomme, — ældes og dør lige så tidligt som vi andre. Undertiden dør de endogså netop af den sygdom, hvis årsag de søgte at udgranske for at kunne bekæmpe dens virkning, — dør på trods af videnskabelige resultater, der var store nok til at skænke sin erobrer verdensnavn og berømmelse. På livets vægtskål var resultaterne kun støv og aske, — intet andet.

Nutidens overvejende materialistisk indstillede mennesker vil nødigt tænke denne tanke til bunds, for hvad bliver der så tilbage at bygge

livet på? Nutidens mennesker vil i det hele taget nødigt tænke, — dertil har vi jo videnskaber af alle grene.

Overalt i blade og tidsskrifter, ved foredrag o. s. v. falder der smuler fra videnskabens rige bord til kundskabshungrende mennesker af det jævne folk. Men smulerne mætter ikke, — de skaber ingen helhed, ingen forstaaelse, — de giver ikke i nogen henseende et tilforladeligt grundlag at bygge livet på. Tværtimod, de vildleder og splitter, fordi hvert enkelt brudstykke taler sit eget sprog, der ofte modsiger alle de andre.

Tydeligst kommer dette måske frem i ernærings- og lægevidenskaben. Og da disse på en måde er de vigtigste, eftersom de er rettet imod udforskning af livets væsen og lovene for dets opretholdelse og således egentlig danner grundlaget for alt det andet, og ligeledes fordi de så direkte griber ind i den enkeltes og hele folkets liv, er det naturligt først og fremmest at skænke ernærings- og lægevidenskaben opmærksomhed.

Det første, der her falder i øjnene, er, at videnskaben slet ikke er baseret på samarbejde med naturen. Dette kommer frem på mange måder. Vi kan begynde med den officielle videnskabs standpunkt overfor bestræbelserne for at søge og for at vække forståelsen af en naturlig levemådes store betydning.

Den lumskeste og farligste form for angreb er jo altid den, der kommer under venskabs maske med dolken under kappen. Og saaledes kommer videnskaben — eller dele af den — disse bestræbelser i møde, f. eks. ved artikler, der begynder med for visse punkters vedkommende, som ikke er til at bortforklare, at fremhæve den naturlige plantefødes udmærkede egenskaber og heldige indvirkning på helbredet for så endelig at konkludere i en indtrængende advarsel mod en sådan levemåde.

Som typisk i så henseende vil jeg i forbigående fremdrage et enkelt eksempel fra de sidste dage.

I „Fyns Stiftstidende" den $^{31}/_{12}$ 1928 fandtes en artikel om „råkostens betydning". Artiklen fremkommer med følgende begrundelse:

„Paa baggrund af den interesse, der i de senere år er lagt for dagen i spørgsmålet „råkost", kunde det måske være af interesse at se, hvorledes videnskaben belyser dette spørgsmål."

Der nævnes så en lang række fordele — bedre tygning — forøget spytafsondring — mæthedsfølelse ved mindre fødemængde — tarmbevægelserne fremmes, og muligheden for forstoppelse nedsættes betydeligt — ren råkost er i kalorisk henseende ikke ugunstig — råkost kan ved visse sygdomme anvendes med godt resultat.

Konklusionen kommer så i den lille uskyldige sætning: *„At gøre råkost til folkespise er der ingen grund til."*

For at vise hulheden i den logik, der fører til denne videnskabelige konklusion, skal yderligere citeres:

„Råkost vil alle vegne, hvor der ikke gås frem med den mest gennemførte renlighed, kunne give anledning til infektionssygdomme og lidelser, hvis årsag må henføres til snyltere i tarmen, en fare, som selvfølgelig vil tiltage ved megen anvendelse af rå plantekost."

Som om ikke samme risiko — og i virkeligheden i langt højere grad - - er til stede ved urenlighed i forbindelse med alm. kogt føde! —

Sandheden er jo den, hvad allerede prof. Metchnikoff indgående har påvist, at netop vor alm. kogte kulturkost mere end nogen anden føde forvandler tarmkanalen — og især tyktarmen — til en bakteriologisk sump, overbefolket med livsfjendtlige snyltere, der er en stadig trusel mod kulturmenneskets sundhed og liv.*) (E. Metchnikoff: Studier over den menneskelige natur).

Eller hvad må man mene om følgende:

„Ved dyreforsøg, f. eks. på rotter, har råkost tydeligt vist sin overlegenhed. Om dette forhold direkte kan overføres til mennesker er et spørgsmål."

Hvorfor denne videnskabelige tvivl, hvor det gælder en så naturlig ting som fodring af dyr med en naturlig føde? Denne tvivl ser unægtelig underlig ud, når vi ved, at den selvsamme videnskab uden videre overfører fra dyr til mennesker, hvor det drejer sig om højst unaturlige forsøg — ja, himmelråbende vold imod naturen. Men der er tvivlen forstummet — forvandlet til klippefast tro eller såkaldt videnskabelig viden. Det ene kostbare dyrefysiologiske institut skyder op efter det andet. En umættelig videnskab kræver det — kræver det som en bydende nødvendighed *for menneskenes vel!*

Jeg har ikke haft lejlighed til at kigge ind i de torturkamre, hvor levende væsener martres til døde *for menneskenes vel* — en frase, hvis falskhed og hulhed går godt i spænd med verdenspolitikens „rustning og krig for fredens skyld" — men der er jo allerede offentliggjort mange uigendrevne eksempler. Hvis blot en brøkdel er rigtigt, er det mere end nok til at domfælde en sådan videnskab. Fra mennesker, der stræber efter samklang med naturen i et naturligt liv, må den uvilkårligt mødes med den største mistillid.

Jeg siger udtrykkeligt *denne* videnskab, for dens afløser er jo allerede kommet — en ny videnskab, der grundlægger sit arbejde og sine forsøg på samarbejde og harmoni med naturen, er født til verden. Endnu er den kun et barn, men den har livets forunderlige styrke i sig og bag sit arbejde, og trods åbenbar god — eller vel rettere ond — vilje, vil det ikke lykkes den nuværende videnskab at undlive dette barn, der skal arve tronen. Faktum er jo det, at den nye videnskab allerede i sine rækker tæller lige så ansete navne som den gamle — ja, end ydermere, at det nye gror indenfor det gamles rækker. Derfor er det i øjeblikket umuligt blot at påberåbe sig og bygge på autoriteter i de for menneskelivet allervigtigste spørgsmål. Den ene siger nej, hvor den anden siger ja. Folk må tænke og skelne selv — det er den eneste vej.

At den videnskab, der bærer en sådan giftblomst af unatur som viviseksion, også i sin helhed må være en giftplante, som hurtigst muligt bør forsvinde af kulturens ager, er egentlig umiddelbart indlysende. Og undersøger vi grundlaget for denne videnskab, får vi bekræftelse efter bekræftelse på dette. Herom nærmere i en senere artikel.

*) Herom har jeg da også straks tilsendt „Fyens Stiftstidende" en lille artikel.

Naturen er det *første* — videnskaben kommer i anden række.

„Vi ser da også, at dyr og mennesker, som vælger deres sunde naturinstinkt til fører, lever langt rigtigere og sundere end de, der ernæres efter videnskabelige grundsætninger."

(Dr. med. H. I. Oberdörffer i: Darmträgheit als Krankheitsursache).

Men dette har den nuværende videnskab vendt op og ned på. Den har ophøjet sig selv til at være det første — den har øvet vold imod og opkastet sig til herre over den natur, hvis tjener den skulde være. D. v. s., den har *forsøgt* det, for den måtte nødvendigvis trække det korteste strå. Naturen består uforandret, men videnskaben er i virkeligheden slet ikke videnskab i dette ords sande betydning. Sand videnskab vokser i pagt med naturens liv. Den videnskab, der vokser på unatur, må nødvendigvis ende i et næsten uigennemtrængeligt net af indbildninger og vildfarelser.

Naturen er liv, den er evigt fremadskridende skiften og bevægelse, den er *udvikling*. Dette liv og denne udvikling kan ikke båndlægges i konstante talstørrelser. Når mennesket og menneskeheden slutter pagt med naturen og følger den stigende skala i udfoldelsen af livet, da falder alle de nugældende komplicerede beregninger sammen som illusioner og korthuse.

Stef. Vøldan.

Småbørns naturlige ernæring.

(Oversættelse af „Natural Feeding of Infants" af dr. F. Truby King ved Gudrun Smitt.)

Uddrag af forordet af dr. J. S. Fairbairn, London.

Der er intet vigtigere såvel for moders og barns som for den fremtidige slægts velfærd end arbejdet til gunst for naturlig ernæring — i modsætning til kunstig — i den spæde alder.

Det er ikke nok for vore kvinder at vedkende sig, hvad de allerede gør mere eller mindre, at diegivning er bedst for både moder og barn. Der tiltrænges, at det stærkt indprentes kvinderne, at vanskeligheder ved diegivning ikke skyldes naturen — men mangler m. h. t. at leve i overensstemmelse med de naturlige love og fordringer samt til fejl i behandlingen.

Kvinderne fatter ikke rigtig, at selv det bedste erstatningsmiddel for naturlig føde altid er næstbedst, og at processen ved ernæring med flaske er lige så meget ringere end diegivning som den kunstige føde er ringere end den naturlige.

De slette virkninger af kunstig ernæring modbevises ikke i mindste måde ved hundreder eller tusinder exempler på børn, som til trods herfor — tilsyneladende — trives godt. Kun når vi bedømmer de virkelige resultater fra hundreder af tusinder resultater — ikke alene fra barndommen, men også fra ungdommen og det senere liv — kan en sikker dom fremkomme. Beviserne er da uomtvistelig til gunst for diegivning både m. h. t. vækst, helbred, udholdenhed og modstandsdygtighed mod sygdom. Den flaskeopfødte derimod er narret og prisgivet (handicapped), ikke alene ved livets start, men stadig livet igennem.

For moderen selv er resultaterne også kun gode, når hun opfylder hele moderopgaven. Det er vanskeligt at udtrykke og umuligt præcist at definere de sjælelige, moralske virkninger på hende, men hun er altid en bedre kvinde, når hun har ammet sit barn. De legemlige virkninger er det lettere at forklare:

I 2 måneder har barnet suget næring til sig fra det indre af moderens underliv, hvorfor en særlig blodforsyning er opstået til at møde dette ekstra krav. Efter fødslen skulde barnets patning aflede denne blodforsyning til brystet, og de indre organer skulde skrumpe ind til deres tidligere størrelse og vægt. Dette er grunden til — hvor diegivning udelades — tendens til blodstigning, vedvarende udvidelse og degeneration af disse organer og andre sygdomme.

Dr. Truby King viser klart, vægtigt og overbevisende, hvorledes diegivning kan fremmes eller sættes i gang ved enkle, naturlige midler, og det kan ikke modsiges, at man ved således at følge naturen og pligten opnår ikke alene et overordentligt stort gode for moder og barn, men også resultater, der vil blive af den største betydning for hele nationen.

— — —

Diegivning.

Det kan fastslås som en grundregel, at enhver moder kan ernære sit barn på den naturlige måde. Undtagelserne er så sjældne og slående, at de kun bekræfter den regel, at diegivning praktisk talt burde og kunde blive almen.

Den eneste almindelige undtagelse er, hvor moderen har en eller anden form for tuberkulose, som lægen mener vilde medføre en utilbørlig fare for, at hun smittede sit barn, medens hun diede det. Hvor moderen pådrager sig en kortvarig akut sygdom, som mæslinger eller skarlagensfeber, må den lille naturligvis tages fra brystet, sålænge sygdommen varer. Men i sådanne tilfælde burde man ikke spare nogen anstrengelser for at holde mælkeafsondringen i gang, indtil helbredelsen kommer og diegivningen skal begynde igen. Selv syfilis hos moderen er som regel ikke en hindring for diegivning — at nægte barnet brystet vilde kun være at begå en ny uret. Bortset fra sådanne tilfælde, som jeg har angivet, svigter naturen meget sjældent moder og barn i dette hellige og ansvarsfulde arbejde. Der er intet så mærkeligt som den måde, hvorpå mennesker har fået den overfladiske og tåbelige forestilling, at mangel på evne til at die et barn egentlig talt ikke er noget, man kan undre sig over med de moderne livsbetingelser. Det er ikke til at undre sig over, at en moder nutildags som en ganske naturlig ting kommer og fortæller en, at det har vist sig, at hun ikke kan ernære sit barn paa den eneste rigtige måde, eller at se, at hun ikke skammer sig det mindste ved at tilstaa dette. Ja, hun vilde blive naivt overrasket, hvis man vovede at sige til hende: „det forekommer mig lige så usandsynligt, at den almægtige vil lade enhver anden vigtig del af Deres legeme (såsom Deres lunger, mave, lever og nyrer o. s. v.) være ufuldendt og ude af stand til at fungere, som at han skænkede Dem den vidunderlige evne at give et barn liv og lade det

vokse inde i Dem af Deres substans, og at saa dog Deres bryster ikke skulde fyldes med den mælk, der kræves til Deres barns fortsatte liv og fortsatte vækst. Milton vilde have sagt til en sådan moder: „*Anklag ikke naturen, den har gjort sit, gør du nu også kun dit.*" Ernæring, reproduktion og evne til at nære afkommet (så længe som det nu behøves) er de oprindeligste og dybest siddende af alle de evner og egenskaber, der findes hos levende ting — det være sig plante eller dyr. Hvis vi mennesker svigter på et så fundamentalt punkt, kan vi være aldeles overbeviste om, at det ikke er i verdensplanen, fejlen skal søges, men at det er os selv, der har forsømt nogle simple nødvendige vaner og måder at leve livet på, som vi burde have sørget for.

Blandt nutidens mødre er der desværre en stor del, som blev „opflaskede" i deres spæde barndom; og de fleste af disse kvinder blev endvidere yderligere sat tilbage — med hensyn til at fordøje og give die, ved barnemad, dårlige tænder, mangel på bevægelse i fri luft, overanstrengelse i skolen, utilstrækkelig hvile og søvn og altfor meget arbejde i retning af kappestrid og eksamener i pubertetsårene og den følgende del af deres ungdom. Ja, vor opdragelse og træning af unge piger har tilsyneladende haft det formål at skabe gamle jomfruer af dem; men heldigvis forsøger naturen altid at sikre det genfrembringende systems vækst og udvikling, hvad der så ellers ofres; og vi finder den moderne kvinde ikke blot i stand til at være moder, men også i stand til at die sit barn, hvis man bare kan formå hende til på en fornuftig måde at tage vare på sig selv i den så vigtige tid før og efter fødslen. Der kan udrettes vidundere i retning af at råde bod på spildt tid ved daglig bevægelse i fri luft, særlige øvelser for bugmusklerne, fornøden passen på brysterne, regelmæssige livsvaner og et passende mål af hvile og søvn.

Det er et faktum, at den normale kvinde af naturen er bestemt til fuldstændig at die tvillinger i fornødent fald, og hun skulde være i stand til at fortsætte diegivningen i $1^3/_4$ år. Vi kan ikke antage det for givet, at denne evne findes nu til dags; men det er dog altid noget, at man trygt kan forsikre vor tids kvinder om, at til trods for alle moderne fejltagelser kan næsten enhver moder virkelig gøre sig skikket til at die eet barn i $^3/_4$ år. (Fortsættes)

Hardy Hansen:

Dyrkning af Kirsebær. Nye Metoder.

Nu kan enhver dyrke kirsebær! Forord af sundhedsminister *V. Rubow*. 90 sider. Hage & Clausens forlag.

Man bliver i godt humør af at læse overgartner Hardy Hansens bøger. Hvad enten man på forhånd er enig med ham eller ej: overfor denne lyse og sejrssikre optimisme kan man kun bøje sig. Det gjaldt bogen om frugt- og køkkenhaven; det gælder også dette skrift om

kirsebæravlen. Hvis man i sin egen eller sine naboers haver har set den prægtige vidunderskønne blomstring af kirsebærtræerne i maj måned og lidt senere det sørgelige syn af de visne blomster og skud og bortdøende grene, så forstår man mistilliden til kirsebæravl. Men her er det Hardy Hansen slår ned. Ingen pessimisme! Alt kan reddes! Og så følger klart og fyndigt en redegørelse for de methoder, som er benyttet både med jordbundsforhold, gødskning, sortsvalg o. s. v. Bogen er virkelig smukt udstyret med en mængde ypperlige billeder efter fotografier, som på en fortræffelig måde føjer sig til texten. Det er en bog, som både de interesserede, de dvaske og de ukyndige vil have fornøjelse af.

St. Fink-Jensen.

Naturismen og Samfundet.

Et foredrag af *Andreas Møller.* 1929. 20. s. Forf. forlag.

Hr. Andreas Møller har i udvidet skikkelse ladet sit foredrag i Veg. foren. i Kbhvn. trykke. Da der kun kommer relativt få ved et sådant møde, vil nu en større kres kunne få lejlighed til at blotte sine rygstykker og tage mod de piskeslag forfatteren i rigt mål og med næsten pervers lyst lader regne ned over os arme samfundsmennesker. Nogen ligefrem behagelighed er det jo ikke. Hr. Andr. Møller har et par skarpe øjne. Han ser alt; bag kulisserne opdager han ikke alene samfundets — „hordens" som han kalder det — løgnagtige væsen, men hver enkelt af os bliver trakteret lidt eller meget af ridepisken.

Forf. ser, hvorledes samfundet forlanger en vis regelbundethed i vor fremtræden og kun tillader ubetydelige afvigelser — og han gør oprør herimod, Han ser lysten til at ligne de andre de voxne, allerede hos barnet og kalder dette ønske det store syndefald i barnets liv; alle jager efter anseelse og andres agtelse og næsten alle er så usle, at de endog tilsidesætter sandheden for at bevare anseelsen. Og denne forløjethed giver et meget afstumpet følelsesliv, som ikke er nogen livets drivkraft, men efterlader „hordemennesket" til den ensomhed, som for ham er ensbetydende med tomhed. — Helt modsat for naturmennesket, det sande naturmenneske, som netop i ensomheden, og kun i ensomhed, når åndens højder; dér og kun dér springer åndens kilder; det sande naturmenneskes ideale stræben leder bort fra verden, fra samfundslivet og dets tant ud i den store ensomhed, i den uendelige natur.

Det er i blide ord lidt af forfatterens tankegang; men læs selve skriftet; dér går det anderledes hårdt til, så hårdt, at man nu og da er ved at tabe vejret under læsningen.

Hr. Andreas Møller siger den nøgne sandhed — hårdt, bidende, brændende, ætsende.

F.-J.

Foredraget koster 50 øre. Fås i Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7, Kbhvn. Betaling ogsaa i frimærker. Forhandlere søges.

Handelskompagniet REFORM

Eneste Specialforretning i Ernæringsreformartikler
med Forsendelse overalt i Danmark.

Ring eller skriv efter vor Varefortegnelse.

Telefon Central 10749,
— 10769.

Niels Brocksgade 5,
(Ved Glyptoteket) København V.

Besøg af Interesserede for Demonstration af vore Varer altid velkommen. — Aaben 9—5.

Fremmed besøg i Påsken. Ca. 30—40 medlemmer af „Hamburg Vegetariske Forening" stiller i udsigt at ville besøge vegetarerne i København i påsken. Mere herom i næste numiner.

Har De betalt kontingent for 1929? Ellers benyt indbetalingskortet fra forrige nr. *Og gør det strax!* *O. E.*

Dr. Demarquette, den kendte franske vegetar, har udsendt sin doktordisputats, der handler om L.-A. Gleize og hans forhold til naturismen. Denne ejendommelige forfatter, der virkede i begyndelsen af forrige århundrede, blev en fornyer af vegetarismen i Frankrig og fik ved sin forbindelse med en række af datidens største åndspersonligheder en betydelig indflydelse, hvis virkninger spores den dag i dag. Det er et tidens tegn, at en bog med dette emne udarbejdes og trykkes i et land, hvor man alle dage har haft en kræsen smag. *F.-J.*

Operation og dødelighed. Prof. Stich i Göttingen har offentliggjort en redegørelse for dødsfald efter operation på hans klinik. Af dødsfaldene var kun 41,8 pCt. som følge af grundsygdommen eller dens komplikationer, medens 58,2 pCt. af de efter operationen afdøde er falden som offer for selve operationen. (Eft. „Hälsovännen") *(F.-J.)*

Chiropractisk Nervebehandling

fjerner Aarsagen til en Mængde Sygdomme.

Chiropractiske Kliniker findes i følgende Byer:

København K.
Vendersgade 31 — Tlf. Byen 7803

Aalborg Nytorv 12 — Telefon 4673	**Aarhus** Sønderg. 1 b — Tlf. 3256
Esbjerg Kongensgd. 53	**Frederikshavn** Gl. Torv 5 — Tlf. 745
Haderslev Nørregade 15	**Hjørring** Østergade 4 B — Telefon 445
Odense Nørregade 63 — Telefon 2382	**Randers** Raadhustorv 2 — Tlf. 1874
Skive Torvegade 7, Stuen	**Slagelse** St. Mikkelsgade 20
Svendborg Skattergade 56 — Tlf. 744	**Viborg** Vendersgade 3 — Tlf. 146

Vegetarisk interesseredes adresser. Send os adresser på vegetarisk interesserede, og vi sender dem prøvenumre af Vegetarisk tidsskrift, litteraturfortegnelse etc.

Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj.

Send mange adresser!

Medarbejdere til gennemgang og uddrag af diverse udenlandske vegetariske tidsskrifter søges. Opgiv sprog. Henvendelse til red.

Vegetarisk Restaurant,
Frederiksberggade 27, 1. Sal.
Telefon Central 7827.
Morgenservering, Frokost, Middag, Aftenservering.
Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

„Sana" Specialitet:
Sundhedsfødevarer.
Instant Postum-Kaffe.
Smallegade 15. Kbh. F.
Telefon Goth. 4290.
Medlemmer Rabat.

SKINDERGADE 28, KBHVN.



TELEFON 5650

∴ **INGEN FILIALER** ∴

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn Prospekt gratis.

Vegetarisk kost
fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klinte*, Langøgade 17³, Kbhn. Str.

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

Raastrup Kursted
er lukket
i Vintermaanederne.
Anna Ullerup.

Husk! Vi har et stort udvalg af bøger om vegetariske emner, som egner sig udmærket til gavebøger.

Fås i **Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7, Kbh. V.**, og **Vegetarisk Oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj.**

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