VEGETARISK TIDSSKRIFT

24. ÅRGANG - 15. APRIL 1930 - NUMMER 4

Indhold: Kontingentet 1930. — Årsmødet 1930. — Møder og lignende. — Fra arbejdsmarken. — Ernæringen - livets centrale problem. — Naturlig menneskeføde. — Sukkersyge og den ønskelige kost. — Universitetsprofessor dr. Johan Ude. — Vaccination. — Kønsliv og moral. — General Schønaich. — Opskrifter. — Spredt og samlet. — Annoncer.

Kontingentet 1930.

Med Januar-nr. fulgte til vore postabonnenter et indbetalingskort. Benyt det nu endelig og spar os for den store ulejlighed at udsende extra indbetalingskort og senere opkrævninger. Har De indbetalt kontingentet, da gem kortet til en senere lejlighed, til annoncebetaling, litteraturindkøb etc. Kunde De ikke tænke Dem at holde bladet til en bekendt? Rabat for flere exemplarer!

Kast ikke kortet væk! — Der er endnu over 50 spredtboende medlemmer, der ikke har benyttet kortet!

Årsmødet 1930

afholdes i København Søndag den 1. Juni **kl. 9** i ungdomssalen i K. F. U. K., Lille Kannikestræde.

Dagsorden: 1) Valg af dirigent. 2) Beretning fra landsforeningen. 3) Regnskab. 4) Beretning og regnskab for dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond. 5) Beretning og regnskab for uddannelsesfondet. 6) Indkomne forslag. 7) Valg til landsforeningens hovedbestyrelse og børnehjemsfonden. 8) Tid og sted for næste årsmøde. 9) Eventuelt.

Kl. 2: Middag i Vegetarisk Restaurant, Frederiksberggade 27.

Derefter genoptages mødet.

Eventuelle *forslag* til behandling på årsmødet bedes indsendt til landsforeningens formand, viceskoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, Brønshøj, inden 1. Maj.

Indkvartering. Mødedeltagere, der ønsker værelse, bedes henvende sig i god tid til Kbhvns. afdelingens formand, hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen, Istedgade 7, St., Kbhv. V.

Medlemslisten kommer i Majnumret. Afdelingerne bedes sende listen til formanden inden 1. Maj. De medlemmer, der mener at ville deltage, bedes meddele formanden det inden 1. Maj, at der kan sættes * ved deres navn i listen til orientering for dem, der måtte ønske at lade sig repræsentere ved et medlem. Iøvrigt er forudanmeldelse om deltagelse selvfølgelig unødvendig.

Marmite

Den eneste vegetabilske Suppeekstrakt, hvori Vitaminerne er bevaret levende og derfor virksomme.

Repræsentantvalg. Ethvert medlem stemmér på årsmødet med sin egen stemme + dem, han har fuldmagt for. Fuldmagten sendes til formanden inden 25. Maj. Send blot et brevkort, mrkt. repræsentation, årsmødet 1930, indeholdende indtil 4 navne på dem, De ønsker skal repræsentere Dem. Møder nr. 1, ikke, repræsenteres man af nr. 2 o. s. v. Kommer man selv, bortfalder fuldmagten selvfølgelig. *Oluf Egerod.*

Hovedbestyrelsen fratræder. Da vi fra flere sider, skriftligt og mundtligt, energisk er blevet opfordret til at fratræde, fordi vi danner en hindring for foreningens trivsel, og da vi jo netop har ladet os vælge for at fungere i mangel af andre kræfters havelse, skal vi herved meddele, at vi ved næste årsmøde gerne giver plads for nye kræfter, og opfordrer herved kraftigt medlemmerne til dels at forberede nyvalgene og dels talrigt komme tilstede for at danne basis for den nye kurs.

*Oluf Egerod,**) formand. *Fru M. Henriksen,**) næstformand. *Frk. Louise Høst,**) expeditør af V. T.

Fru Ingeb. Jørgensen, protokolfører. *Fru A. Bonnichsen,**) suppleant.

*) Modtager ikke genvalg.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *Mandag den 28. April kl. 8,15 aften* i „Vegetarisk restaurant", Frederiksbergade 27 Landsforeningen formand, hr. viceskoleinspektør Oluf Egerod, vil holde et af sine *meget* interessante vegetariske foredrag. Medlemmer har fri adgang.

Mandag den 12. Maj kl. 8,15 aften i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 27. Fru Astrid Lassen, lederen af råkostinstitutet, taler om „råkost". Medlemmer har fri adgang. *H. L. H.*

Hr. Stefan Vøldan taler *Torsdag den 24. April kl. 8* i Hellerup Klub, Strandvej 203, om: „Har kvinden en særlig mission og opgave for slægtens og verdens fremtid", (specielt med henblik på fredssagen). Alle er velkomne.

International Ungdoms-liga afholder i år sin lejr ved Daugård strand, *26. Juli—10. August.* Alle nærmere oplysninger fås ved at skrive til: *I. U. L., postbox 122, København K.*

Vegetarisk højskolekursus. I lighed med kursuset sidste efterår vil der igen i år blive holdt et vegetarisk kursus med såvel undervisning i tilberedning af vegetarisk kost (særlig overgangskost og råkost) og foredrag. Kursuset afholdes på Roskilde højskole *7.—14. September.* Alle nærmere oplysninger fås hos *Axel Pille, Daugård strand pr. Daugård.* *Axel Pille.*

Fra arbejdsmarken.

Den tyske ernæringshygiejniker Emil Grotzinger holdt 2 lærerige foredrag i København den 30. og 31. Marts. Den første aften var det hovedsagelig medlemmer, der havde givet møde. Den anden aften var der mange baade medlemmer og fremmede mennesker tilstede. Ernæringsspørgsmålet i kampen mod kræft, gigt, tuberkulose og kvindesygdomme m. m. blev indgaaende drøftet — alt i favør af vegetarisk og råkosts levevis. Fru Packnes gjorde lykke som tolk, og frøken Hertha Lykke glædede os den sidste aften ved at forevise den nye damphætte, til hvilken der nu kan fås porcelæns-dampkar, der er af en sådan beskaffenhed, at maden kan serveres i dem. Dr. Grotzinger foreviste lysbilleder ved begge møder. En god, fredelig ånd hvilede over disse sammenkomster, og særlig den sidste aften dvælede man efter foredraget længe ved litteraturbordet og den nye damphætte samt i samtalegrupper. Man var tilfreds. *H. L. H.*

Sydfynsk Afdeling af D. V. F. har afholdt generalforsamling. Der var nogen stemning for at ophæve afdelingen og lade medlemmerne stå som spredtboende medlemmer under landsforeningen. Men heldigvis blev dette afværget i erkendelse af den store betydning det har, at en lokalkendt sammenslutning har langt flere betingelser for at udføre et arbejde, end en landsforening. Heller

(Fortsættes på omslagets 3. side).

VEGETARISK TIDSSKRIFT

24. ÅRGANG 15. APRIL 1930 NUMMER 4

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: VICESKOLEINSPEKTØR, CAND. PHIL. OLUF EGEROD, RØDKILDEVEJ 40, TELEFON: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KØBENH.

Ernæringen — livets centrale problem.

I vor tid er det i mange henseender blevet større at adskille end at forene, — vi tænker og handler splittet, — magtens og ærens scepter hedder *speciale.* Dette er både ondt og godt. Det er godt for så vidt som vi derved kan lære alle enkelthederne at kende til bunds, men uheldigt når vi derved mister taget i livssynthesen, — forståelsen af den livslovmæssige sammenhæng i alle ting, — forståelsen af, at der findes et brændpunkt, hvor alle problemer og specialer af hvad art nævnes kan løber sammen; — det er *livet*

Men livet som sådant er jo en underlig ting og kan lige som begrebet ånd vanskeligt defineres. Det, vi kalder livet, er jo kun livets *udtryksform,* — den synlige virkning af den usynlige kraft, kærlighed og intelligens, som arbejder i og bag stoffet. Men her har vi dog straks et holdepunkt. For at få et synligt udtryk maa livet knytte forbindelse med og virke gennem stoffet. Denne forbindelse er betingelsen for det, vi kalder organisk liv — også for vort menneskeliv.

Denne forbindelse — underfuld, ja sakramental i sit væsen — kaldes ernæring. Opbygningen af livets synlige udtryksform og livets udfoldelse og fuldkommengørelse derigennem er altid en ernæringsproces.

Også det moderne samfund har sit ernæringsproblem, — spaltet og splintret i stumper og stykker — adskilt fra alle andre livsproblemer, skønt i sit væsen uløseligt forbundet med dem alle, — gjort indviklet og kompliceret skønt i sine grundprincipper enkelt og letforståeligt, som alt i livet oprindelig er det.

Når jeg ser den måde, hvorpå religion nu ofte diskuteres, — ja, endogså bruges til forsvar for krigens massemord, da er der noget i mig der krymper sig, — når jeg ser, hvorledes det seksuelle spørgsmål behandles, — hvorledes de kræfter, hvorpå selve livstilblivelses- eller skabelsesmysteriet hviler, nu torteres i frihedens og fremskridtets navn, da er der noget i mig, der atter og atter spørger: *Hvorlænge? — Hvornår?*

Hvorlænge skal dette vedblive at være udgangspunktet for „oplysningen" i dette spørgsmål? — Hvornår kommer reaktionen fra de endnu sunde livselementer i slægten? Hvornår vil man — og fremfor alt kvinden — forstå, at den unatur, — det fundamentale brud på livets love — som nu søges beskyttet ved et væv af kunstige foranstaltninger, er den sande fare for denne kultur og truer den med et sammenbrud af umådelige dimensioner?

For tro ikke, at dette er et underordnet spørgsmål — een detaille mellem så mange andre, der alle kan isoleres fra helheden. Netop på dette spørgsmål er udadtil strålende og mægtige kulturer styrtet i dybet, knust og malet til støv og aske af de indefra kommende nedbrydende

kræfters umådelige vælde. De ydre omvæltninger og kriser er jo kun de synlige virkninger af den indre usynlige årsag, nemlig de livsfjendtlige gifte, der gnaver ved livets rødder.

Her står vi overfor intet mindre end spørgsmålet om slægtens og dermed uvægerligt også samfundets og kulturens beståen eller fald — regeneration eller degeneration.

Som vi bygger så bor vi. — Jo grovere stoffer, livet forbindes med i forhold til det naturbestemte, desto mere forgroves livet selvsagt i sit udtryk, — desto mere fjerner skabningen sig fra det, som det egentlig var dens livsmål at udtrykke og virkeliggøre her på jorden.

Livet har love for stigning og fald i stort som i smått.

Og her spiller ernæringen en langt større rolle end man almindeligt tror — som et *middel* til et *mål,* — ikke som målet selv.

Jeg skal senere vende tilbage til dette og underbygge det med mere konkrete oplysninger. *Stefan Voldan.*

Naturlig menneskeføde.

Et for alle fælles mål i ernæringsspørgsmålet er *ikke tildels,* men *helt* tilbage til naturen.

Mange vegetarer vil gerne hævde den opfattelse, at kornprodukter er naturlig menneskeføde. Ja, mon? — Jeg husker så tydeligt som om det var i dag, hvad min mor sagde til mig, da jeg havde sammensat min frokost af sød mælk, rå havregryn og korender: „Ja, min dreng, det er jo meget god mad, men der mangler jo kråsen, sådan som de fugle har, for hvem kornet er bestemt." — Min mor er 72 år, men hun er ikke vegetar og har aldrig givet sig af med ernæringsstudier. Men er det ikke således, at man mange gange må tage ved lære af en helt uforstående? Jo, den lille dreng i H. C. Andersens æventyr kommer atter og atter igen i livets store og små forhold med sit klassiske udråb: ja, men han har jo ingen klæder på! Jeg ser derfor ikke rettere, end at det ovenfor fremsatte spørgsmål må besvares med et absolut nej! Korn er ikke menneskeføde og kan derfor undværes!

Assistent Fr. Madsen levede jo et helt år på kartofler og margarine (altså uden korn) og klarede sig udmærket. At rå kartofler er mere værdifulde end kogte, må man vel antage, og at rå gulerødder er endog bedre end kogte er uden for al tvivl, de er da ialtfald nok så naturlige. Margarine kan sikkert fuldtud erstattes af de nødder, hvorfra den er taget, ialtfald for den såkaldte plantemargarines vedkommende. — Men hvor megen margarine er ren plantemargarine? Når blot der findes lidt planteolie i den, kaldes den for plantemargarine, ligesom kunsthonning med en antydning af bihonning kaldes for ren honning eller (for de vegetarer, der ryger tobak) en cigar kaldes for „Brasil", når der i indlæg til 1000 cigarer kommer en håndfuld „Brasil". Det er vel også så som så med sellerisalt, når dette produkt indeholder 90 % kogsalt! Men lad dette være nok om kulturprodukterne.

Nej, det ældste og det mest uforfalskede får man kun ved at ty direkte til naturens egne frembringelser, således det for legemet nødvendige fedtstof gennem nødderne, som ikke alene erstatter den uappetitlige margarine, men al slags fedtstof samt både korn, flæsk, kød, fisk, æg, mælk o. s. v.

Til slut vil jeg gerne bede læserne om, ifald de ikke har den, da at anskaffe sig den bog, som nogle har kaldt „Vegetarens Bibel", nemlig *Dr. Mich. Larsens: „Naturhelbredelsen"*, som allerede i 1901 profeterer, at der vil komme en tid, da nødderne vil fortrænge det noget tvivlsomme ernæringsmiddel korn, som sikkert ikke er helt uden skyld i den megen gigt (brødgigt), åreforkalkning o. s. v.

Dr. Mich. Larsens bog har i 1930 sikkert bud til mange, som mener at have løst ernæringsproblemet!

En alsidig sammensætning og variation må meget anbefales. I min lille bog *„Råkosten i Praksis"* gives fornøden vejledning i så henseende. En ven af mig har med den som grundlag sammensat en salat med 30 forskellige ting ialt. *Råkostinstitutets* salater har til hverdag en lignende variation, og som helbredelsesmidler har de vist næsten mirakuløse resultater for mange af gæsterne.

Jens Lund.

Sukkersyge og den vanskelige kost.

„Der er læger, som prøver med råkost".

— Det er meget interessant, siger fru *Astrid Lassen,* at råkost viser sig at være en fortrinlig kur for sukkersyge. Man har, som bekendt, hidtil navnlig overfor sukkersyge anvendt insulin.

Professor, dr. med. Sonne har nylig holdt et meget opsigtvækkende foredrag om faren ved insulin-behandling, og beskrevet de uhyggelige tilstande, som insulin-kuren kan afstedkomme. Det viste sig, at de 96 pCt. af patienterne fik forgiftninger. 96 procent!!

Professor Sonne har fulgt de på rigshospitalet behandlede patienter og særlig skaffet sig oplysninger om 50 af disse, for at kaste lys over forgiftningens karakter.

Det viste sig, at af disse 50 patienter fik ikke mindre end 43 forgiftningstilstande. Ved 71 pCt. konstateredes en voldsom sved, en slags koldsved — i 69 pCt. ledsagedes forgiftningen af stærk sult — i 65 pCt. af tilfældene blev synet nedsat; det sortnede også for øjnene af patienterne.

Endnu værre gik det patienternes psykiske og mentale tilstand: 63 pCt. fik krampeanfald — for nogles vedkommende endda i den grad, at de måtte bringes til hospitalet. Over halvdelen af patienterne fik anfald af sindsforvirring — andre mistede fuldstændig hukommelsen.

Forgiftningens følge.

Professor Sonne har ligeledes i et skandinavisk videnskabeligt tidsskrift skrevet en artikel om alt dette. Han skriver deri, at *man kan regne med, at der forekommer tilfælde af momentan sindssyge som følge af insulinforgiftning, endog så svære anfald, at patientens handlinger bliver fuldstændig utilregnelige, og raserianfald eller vagabondering er ikke ukendte følger af forgiftningen* — —

Får man ikke ved at læse disse uhyggelige beretninger trang til at søge at forstå selve sukkersygdommen, dens karakter, dens oprindelse, dens helbredelses-chancer?

Hvad er sukkersyge? Sukkersyge angiver forstyrrelser i sukkerstofskiftet. Dette Forhold kommer igen af, at bugspytkirtlens funktionsevne er nedsat, så kulstofferne ikke kan omsættes.

Naar de „langerhanske øer" svigter.

De såkaldte „langerhanske øer" kan ikke producere det „hormon", som går direkte ind i blodet og regulerer sukkerstofskiftet. Dette „hormon" kaldes insulin.

Når dette naturlige insulin mangler — på grund af en mineralfattig kogt kost, så søger „videnskaben" at erstatte det med et kunstigt stof — i stedet for at give den underernærede, mineralstofhungrende bugspytkirtel det rette ernæringsmateriale, som atter vil gøre den i stand til at frembringe de afsondringer, de sekreter og hormoner, som absolut er nødvendige, dels til fedtspaltninger og dels til sukkeromdannelsen.

Mens det kunstige, videnskabelige insulin er en yderst farlig sag for patienten — hvad drastisk er bekræftet af, hvad jeg har anført — har råkost vist sig at være et fortrinligt helbredelsesmiddel, de rå grøntsager og saften af dem indeholder netop de mineralsalte, der atter sætter bugspytkirtlen i stand til at fungere.

Lægen ordinerer 2 store måltider rå salat om dagen.

— Har råkost-instituttet sukkersyge-patienter på kur?

— Ja, en af vore mest kendte overlæger har forresten lige sendt os en sukkersyge-patient; han skal have 2 store måltider om dagen.

Det vigtigste er at forstå, at mens patienten — i allerheldigste tilfælde — altid vil vedblive at være slavebunden til sit kunstige insulin, så giver råkostkuren den absolute og varige helbredelse, hvor efterhånden en pinlig diæt ikke mere er nødvendig, naar blot baseoverskudet i blodet overholdes.

Den kunstige insulinbehandling er desuden en ganske overordentlig kostbar kur — en råkostkur, og råkost-levemåden er overordentlig billig!

(Morgenbladet).

Universitetsprofessor dr. Johann Ude.

Den usædvanlige fremgangsmåde, som man har anvendt overfor prof. dr Johann Ude og som vi redegjorde for i bladets sidste nummer, har vakt den største opsigt og harme hos alle, der kender prof. Udes virksomhed. For om muligt at bidrage til, at denne sag får en snarlig og retfærdig løsning, har landsforeningens bestyrelse i forståelse med den internationale vegetarunion (I. V. U.) tilsendt prof. Udes, biskop, dr. Pawlikowski, følgende skrivelse:

„Meddelelsen om de overordentlig skarpe forholdsregler, som deres Højærværdighed har iværksat overfor universitetsprofessor dr. Johann Ude, Graz, har viden om lande og også i Danmark vakt den allerstørste og allermest pinlige opsigt.

Selvfølgelig skal vi ikke indlade os på at tage standpunkt til de kirkelige grunde, som har været medvirkende, men vi ønsker at pege på, at prof. dr. Ude er så kendt og højagtet langt uden for Deres land og har haft så vidtrækkende en betydning for kampen mod de sociale onder, som så hårdt hærger folkeslagene, at vi ikke tager i betænkning at give udtryk både for, hvor smerteligt vi føler os berørt af de ganske ubegribelig hårdhændede forholdsregler, og hvor overordentlig højt vi skatter den uselviskhed og enestående selvfornægtelse, uforfærdethed og kraft, hvormed prof. dr. Ude i næsten en menneskealder har været en af de førende i Europa i kampen mod den nydelsessyge og uforstand, som har bragt ikke alene Østrig, men så mange andre lande til at sukke under talrige sociale onder (Alkoholisme, nikotinisme, dyrplageri og unødvendigt dyreslagteri, vivisektion, prostitution, militarisme o. s. v.)

Kampen mod alle disse onder, må føres uden ophør, om den skal lykkes. Og vi betænker os ikke på at hævde, at de i vor tid så uhørte forholdsregler overfor prof. dr. Ude på det alvorligste berører alle, som deltager i kampen for bedre tilstande, fordi professor dr. Ude med en enestående kraft og intelligens og glød førte an i denne kamp.

På det dybeste berørt af, hvad der her er sket, anser vi det for vor pligt, vor alvorlige pligt, at henstille i ærbødighed til Deres biskoppelige Højærværdighed at overveje, om ikke en snarlig revision af de trufne forholdsregler var mulig og betimelig.

I ærbødighed

Landsforeningen „Dansk vegetarisk Forening".

Oluf Egerod,
Formand.

St. Fink-Jensen."

Vaccination.

Naar Meningen med hvad jeg skriver, forvrænges, saaledes som Form. for Kampen mod Vivisektionen, Frk. Marie Jensen, har gjort det i en Notits i sidste Nr. af Vegetarisk Tidsskrift, og paa en Maade saa Perfidiens Grænse er naaet, da er det ikke mærkeligt, at man ikke forstaar mig.

Hvad jeg skrev i min Anmeldelse af Prof. Thomsens Afhandling med Hensyn til Beskrivelsen af Vaccinationsakten paa Kalven i „Der Impfgegner" var klart og tydeligt.

Det, at jeg forkaster en usaglig, smagløs, romanagtig *Beskrivelse* af denne Proces, og giver Prof. Thomsen Ret i hans Kritik her, er dog ikke det samme, som at jeg rækker Fjenden Haanden *i det væsentlige*, nemlig at denne Behandling af Kalven er en styg Mishandling af Dyr.

Af Hensyn til selve Sagen: *Behandlingen af baade Mennesker og Dyr ved Vaccinationen*, bør man netop ikke sanktionere, hvad af uholdbart der fremføres, selv om *Tendensen* i saadant stemmer med ens Anskuelser.

Jeg er saaledes fuldt ud i Overensstemmelse med mig selv, naar jeg „paa næste Side" kalder Akten for et utaaleligt Misbrug af Kalven, og paa andet Sted kalder „Koppevaccinationen for Vivisektionens bedskeste Frugt."

Længe før Frøkenen anede noget som helst om Vaccinationen og Vivisektionen, har jeg hævdet Kalvevaccinationen som en utilladelig Dyremishandlig. Og denne Anskuelse vil jeg naturligvis vedblive urokkelig at hævde, saalænge jeg lever.

Hermed er al Diskussion med Frk. Marie Jensen i enhver Henseende sluttet fra min Side. *Regine Grønberg-Petersen.*

Dr. Hindhede har sendt os et indlæg, der gentager, at han ikke forstår, at vi ikke overbevises af prof. O. Thomsens Argumenter. Dr. H. synes dette er sørgeligt for vor bevægelse. Så snart det er udenfor diskussion, at vaccine forebygger kopper, kan dr. H. godt gå med til at vente med vaccination og nøjes med isolation, til en epidemi gør massevaccination nødvendig. — Ja, det var dog en begyndelse at måtte vente så længe! *Red.*

Vaccination og mund- og klovsygen. Det er nu med sikkerhed fastslået, at den vaccine, som anvendes ved vaccineringen af vore børn, kan være befængt med smittestof, idet de norske autoriteter ved forsøg har vaccineret et antal kalve med koppevaccine, hvorefter de fik mund- og klovsyge! Med andre ord, hvad vaccinationsmodstanderne i årevis under „videnskabsmændenes" benægtelse, ja, latterliggørelse, har hævdet, det må d'herrer nu indrømme, tvunget af kendsgerningerne! Det er nu højvidenskabeligt fastslået, at der ved vaccineringen kan påføres vore børn farlige sygdomme, og rækkevidden heraf er slet ikke til at overse. Thi, når det idag er mund- og klovsyge, som ovenikøbet er gået igen gennem flere vaccinegenerationer, hvem borger os så for, hvilken anden farlig sygdom vi imorgen får indpodet og måske må lide under hele livet? Og når man herefter vil forsikre os om, at den anvendte vaccine er absolut steril og fri for skadelige bestanddele, så anser vi os herefter for berettigede til at karakterisere en sådan påstand som *løgn!* For d'herrer *ved* nemlig nu, at påstanden er urigtig! *F-J.*

Kønsliv og moral.

På given foranledning kun dette: med den rigdom af formeringsmateriale, som af skaberen er nedlagt i naturen (millionvis af sædfim eller ægceller til de enkelte individers disposition) kan der umuligt medfølge nogen moralsk forpligtelse til individuel udnyttelse til det yderste af denne overflod.

Om begrænsningen så foretages ved kønslig afholdenhed eller ved *anden* hæmning af befrugtningen, er sikkert ikke et spørgsmål om større eller mindre moral, men kun om personligt skøn og tilbøjelighed.

Derimod turde det vist af følgende fire naturmæssige kendsgerninger: [1]) at menneskene fødes i omtrent lige mange eksemplarer af begge køn [2]) at de fødes enkønnede og er ude af stand til at formere sig uden ved en parvis sammenføjning [3]) at kærlighedsfølelsens revers er skinsyge, og endelig [4]) at mennesket fødes som et ganske afhængigt væsen, der i høj grad trænger til et *hjem* med *begge* forældres hjælp og opdragelse — af alt dette tør det vist med nogenlunde sikkerhed sluttes, at menneskene under civiliserede former er skabt til et *parvis* samliv i et trofast monogamisk ægteskab.

Og at det civiliserede menneskes moralske kønsliv derfor kun hører et sådant til.

Og ligeledes: at, da vi betragter og behandler menneskelivs drab som umoralsk, så bør også det levende foster i moderens liv så vidt muligt være beskyttet imod drab og beskadigelse. *Karl Klintø.*

Hermed sluttes behandlingen af dette emne. *Red.*

General Schønaich.

Da vi ved, at en stor del af vore medlemmer er interesserede i fredsbevægelsen, vil vi gerne henlede opmærksomheden på, at general *Schønàich* holder en række foredrag i Danmark med titel:

„Fra preussisk general til absolut krigsmodstander".

Foredragene afholdes: 24. ds. i Hobro — 25. ds. i Århus — 26. ds. i Svendborg — 27. ds. i Holbæk — 28. ds. i Hillerød — 29. ds. Borups Højskoles festsal i København — 1. Maj i Helsingør.

General Schønaich, der nu er en mand midt i treserne, kæmpede ofte med livsfare, flere gange såret, både på øst- og vestfronten. Efter revolutionen sluttede han sig loyalt til republikken, men fandt efterhånden sin tjeneste i rigsværnet uforeneligt med sin samvittighed og ophørte derfor med at være officer. Siden har han i 9 år ført en uafbrudt kamp for fred og frihed ved mere end 1000 foredrag, artikler og bøger. Isoleret og økonomisk forfulgt på den lumpneste måde står han, som en af de modigste og rankeste forkæmpere for fredens, for menneskelighedens sag. *F-J.*

Opskrifter.

Hvis nogle kunde have lyst til at prøve, så er her nogle af fru P. Rasmussens opskrifter, som blev benyttede ved den under møder o. lign. omtalte demonstration i Nyborg, og som gjorde stor lykke.

1. Salat: Rå rene gulerødder, fint snittet blomkaal, hakkede selleri og do. æble (og hakkede nøddekerner vendt i appelsinsaft).

Det hele blandes i mayonaise smagt til med citron, smeltet honning og Sellerisalt.

2. Salat: Reven hvidkål og reven rødbede, hak. selleri og æble og hak. valnøddekerner i mayonaise.

3. Salat: Fintskåren grøn salat, hak. selleri, finskårne radiser, tynde skiver gøl (kun lidt) i mayonaise.

Spredt og samlet.

Frugttolden i Norge. De norske vegetarer har henstillet til stortinget at ophæve frugttolden. Også sæsontolden på grønsager ønsker man at forkorte tiden for og henviser til, at tørrede frugter i Sverige er toldfri.

Den norske fredsforening „Pax Æterna", der har forståelse af vegetarismens betydning for fredssagen, påtænker at afholde en kongres i Oslo til efteråret og venter at kunne ordne en sammenkomst for vegetarer på Midtstuens sanatorium.

På landet i Norge har dr. phil. H. Røgler, „Naturlægens" redaktør holdt en række foredrag, som har været besøgt af over 1100 mennesker.
Om kort tid fortsættes i Bergen med en ny foredragsrække. Som man ser, arbejdes der energisk fra flere hold i Norge.

Børnehjem. Frk. Sofie Madsen, Frederiksborgvej, Himmelev, Roskilde, har købt den ejendom, hun havde tilleje og forsætter sit hjem for vanskelige og svagelige småbørn. — Plejeløn ca 45—55 kr. mdl.

Send endelig selv kontingentet. Spar mig for det store arbejde med opkrævning. Husk postkonto 282. *Oluf Egerod.*

En slagterifilm, som f. t. forevises i Holland og virker som en meget kraftig agitation mod dyreslagteriet, er bleven forbudt for personer under 18 år. Det er et glædeligt tegn, at man fra officiel side mener at måtte tage afstand fra fremstillinger af den dyremishandling, som daglig overgår millioner af vore stumme medskabninger, men „skumlere" kunde måske fristes til at tro, at slagterne står bag ved forbudet af medlidenhed med deres — pengesæk. *F-J.*

Tobak er et narkotisk middel, der fordrer en mægtig afgift af den nulevende generation. Ingen ryger i fordfabrikerne. Tobak er hverken godt for industrien eller for individet. *Henry Ford.*

Al rygning påvirker struben. — Dette er taget fra en annonce om nogle pastiller. Vi er fuldstændig enig med denne udtalelse, men vi behøver ikke pastillerne, da vi ikke tilfredsstiller os med den meningsløse og uforstandige vane at ryge.

Mexico siges at have det højeste forbrug af alkohol pr. hoved i hele verden. Intet under, at der er så megen strid og splid der.

Ikke naturbestemt til jæger. Mennesket er af naturen hverken jæger eller dræber. Kødædende dyr er forsynet med tænder og kløer, med hvilke de kan gribe, sønderrive og fortære deres bytte. Mennesket besidder ingen sådanne ødelæggelsesinstrumenter og er mindre vel egnet til jagt end en hest eller ko. Når mennesket går på jagt, må han tage en hund med for at finde vildtet for sig og må medbringe en bøsse, med hvilken han kan dræbe sit offer, efter at han har fundet det. Naturen har ikke udstyret ham til jagt. Dr. *J. H. Kellogg.*

Hr. Axel Pille meddeler under *møder og lign.* om ungdomsmøde ved Daugård Strand 26. Juli—10. Aug. og vegetarisk højskolekursus, Roskilde. 7—14. September. Slut op i rækkerne! Skriv til hr. Pille Daugård Strand, om oplysninger.

Giv agt. — Hvordan tilsyneladende friskt kød kan blive skæbnesvangert påvirket ved den menneskelige berøring blev åbenbaret ved en undersøgelse på en ung mand, der som tredje medlem af sin familje døde indenfor et tidsrum af 2 måneder. Dr. Colville sagde, at en bacteriologisk undersøgelse åbenbarede giftige baciller af dødelig type, som sædvanligvis opstår i kød og som ikke findes i vegetabilier. Tilsyneladende sundt kød, tilføjede han, kan blive påvirket ved berøring. Han beskrev et udbrud, som hændte i et pensionat. Der var syv tilfælde og et dødsfald. *(The veg. Mess. and Health rev. J. D. H.)*

Ferier. — „Ferier kan ikke gengive sundhed, der i forvejen er tabt gennem dårlige vaner, som genoptages ved hjemkomsten". *(Veg. Mess. J. D. H.)*

Sygdom—salt. Vi har modtaget følgende opråb, der fås til uddeling fra underskriveren:

Sygdomme, som ikke bevislig er af anden oprindelse, kan tilskrives klornatrium; vi er alle mere eller mindre saltforgiftede.

Cancer, phithis, svulster, betændelse o. s. v. og sidst men ikke mindst forkølelse, maa betragtes som kogsaltforgiftninger, der kan helbredes og afværges ved saltfri kost (naturkost).

Kogsalt er i vor tid sundhedens hovedfjende. Salt væk! Sygdom væk!

Theodor Edward Jensen, Nørrebrogade 223. Kbh. L.

Dr. Johann Ude: Menneskebeskyttelse eller dyrebeskyttelse. Oversat af St. Fink-Jensen. Nordisk sundhedsforlag. 24 sider. 75 øre.

Skrevet af prof. Ude, oversat af hr. Fink-Jensen behøver hæftet egentlig ingen anbefaling. Det vil sikkert hurtigt blive udsolgt. Hæftet handler om krig, om rente som tyveri, om dødsstraf, om vivisektion, slagtning, kødspisning med dyrebeskyttelse som konklusion. Kraftigt og overbevisende skrevet, en menneskeværdig bog mod menneskeuvæsen. *O-E.*

„Wegweiser für Lebensreformer" er udkommen for året 1930 på Überreichs forlag i Hamburg. Den indeholder fortegnelse over vegetariske spisehuse, rekreationshjem, sanatorier og reformhuse. Hvis De skal på rejse i udlandet, er en sådan håndbog uundværlig for Dem. Vi sælger den (+ en anden fortegnelse) fra oplysningskontoret (postkonto 282) for 1 kr. For Danmarks vedkommende er der af sanatorier kun opført „Lynghøj" i Hundested. Vi har dog heldigvis et par stykker til, hvilken er meddelt udgiveren nu. *F-J.*

En glimrende ide har frøfirmaet *I. E. Ohlsens Enke* haft. Ganske gratis uddeles ved henvendelse i forretningen (hjørnet af Vendersgade og Linnésgade i København) en fortræffelig pjece af dr. *Hindhede:* Praktiske vink om grønsagernes betydning og deres rigtige tilberedning. (Qvist & Komp. forlag). Foruden denne sagkyndige kapacitets vejledning, får man en opskrift på Gersondiæten, gemysesaft, som synes at være et mirakelmiddel overfor tuberkulose. Heldigvis benytter dr. Hindhede lejligheden til på sin sædvanlige kvikke måde at give nogle gode sundhedsråd. „Lad være med den flytten til storbyerne", lyder et af dem, et andet: den bedste nydelse er at være sund, og vejen er frisk luft, sol, motion, arbejde — og spis så kun, når du er sulten og spis væsentlig plantekost. — Alle vore gartnere skulde efterligne ovennævnte firma og udsende skrifter om vegetarisk kost — det vilde være til stor fordel for dem selv. *F-J.*

Spiritusforbudet forøger vinavlernes indtægter! I det udvalg, som det amerikanske folketing har nedsat til undersøgelse af forbudets virkninger, fremkom præsidenten for en landboforening, der tæller 1 million medlemmer, med den højst interessante oplysning, at farmerne nu har langt større afsætningsmuligheder for frugt i byerne og varerne bliver bedre betalt end før. *Vinfabrikanterne gav 16-20 dollars for en ton druer, medens de nu, da de laves til rosiner giver 70-100 dollar!* *F-J.*

Den mindste sygelighed. Afholdssygekassen i København har den mindste sygelighed i samtlige landets sygekasser. *(Afholdsdgbl.)*

Menneskebeskyttelse eller dyrebeskyttelse. Dette fortræffelige lille skrift af prof. dr. *Johann Ude*, som vi anmelder omstående, egner sig glimrende til agitation. Køb nogle eksemplarer og del det ud til venner og bekendte, — det er en udmærket måde at sprede oplysning på. Og når de køber et parti, er prisen meget lav. 20 øre pr. stk.

Lige udkommet er
Elna Regner Andersen: „Raakosten i den daglige Husholdning“ med Plan for Overgangskost samt Raakostopskrifter.
(Hæfte paa 8 Sider 25 Øre).
Handelskompagniet Reform, Niels Brocksgade 5, København.
Eneste Specialforretning i Ernæringsreformartikler
med Forsendelse overalt i Danmark.
Stort Udvalg i Litteratur. — Ring eller skriv efter vor Varefortegnelse.

ikke lod man sig gå af den ganske fejlagtige opfattelse, at der nu fra så mange andre hold arbejdes for en reform af livsførelsen i overensstemmelse med vore principper. Der vil altid være brug for talsmænd for de rene vegetariske principper, som ingenlunde har så megen vind i sejlene i praksis, som det undertiden kan se ud til.

Hr. overmontør *Beyer*, som i en årrække har været afdelingens formand, afløstes af hr. *Kristoffer Rasmussen*, Ringe (tidl. Råstrup), for hvem det forhåbentlig vil lykkes at føre afdelingen fremad.

Demonstration i Nyborg husmoderforening. Efter opfordring af fru dommer Nielsen holdt fru Petra Rasmussen, Odense, assisteret af fru Hemper, den 14. Marts en meget vellykket demonstration i Nyborg husmoderforening. Byens læger var indbudte. Af disse mødte overlæge Hornemann, Nyborg sygehus. 2 af lægerne havde sendt deres fruer, og økonomaen på sygehuset var der også. Overlægen beklagede meget, at hans frue var syg, for hun havde glædet sig meget til at være til stede. — Der blev forevist en hel dags kost efter dr. Bircher-Benner.

Først diætmorgenmåltidet (både vinter- og sommermåltidet), fuldkornsbrød (bestående af grahamsmel, renset klid og lidt flormel), 4 råsalater og tilsidst nogle vegetariske retter: klar suppe med boller, grønkålssuppe og nudelsnitter med peberrodsauce.

Efter demonstrationen holdt overlægen en tale og takkede meget, for hvad der var bleven forevist og for de udmærkede retter, de havde smagt. Overlægen udtalte, at det var en glæde at høre, at det ikke var fanatikere: „Vi må ind på en mere mådeholden levemåde“, udtalte overlægen, „for hvor mange dør der ikke i deres bedste alder, og på sygehusene har vi disse tykke mennesker, der næsten ikke kan være i vore senge, og således tror folk, de skal se ud for at være sunde. Det svirrer os om ørerne med råkost, men vi er ikke rigtig klar over, hvad det er. — Derfor endnu engang tak til de 2 damer, som har vist os, hvorledes den skal tilberedes.“ Overlægen sluttede med at udtale, at dette var en opgave, som vore husmoderforeninger burde tage op. — Husmoderforeningens formand takkede dernæst overlægen for den interesse, han havde udvist, og dernæst de 2 damer for den lærerige og fornøjelige aften, og forsamlingen gav med kraftige håndklap deres tilslutning hertil.

Kiropraktiske Kliniker findes i følgende Byer:	
Køge „Hafnia“ — Mand. Onsd. Fred. 14½-18	**Næstved** „Dania“, Ringstedgade — Telf. 1220
Slagelse, St. Mikkelsg. 20 — Tlf. 663	**Nykøbing F.**, Tværg. 10 — Tlf. 856
Odense, Nørregade 63 — Tlf. 2382	**Svendborg**, Skatterg. 56 — Tlf. 744
Rudkøbing, „Østergaard“, Østerg.	**Aalborg**, Nytorv 12 — Telf. 4673
Aarhus, Sønderg. 1 b — Tlf. 3256	**Esbjerg**, „Axelborg“, Kongensg. 53
Haderslev, Storeg. 68 — Tlf. 1096	**Hjørring**, Østergade 4 B — Telf. 445
Horsens, Jessensgade 8 — Tlf. 715	**Randers**, Raadhusstr. 5 — Tlf. 1874
Silkeborg — Missionshotellet	**Skive** — Torvegade 7, Stuen
Viborg, Holstebrovej 5 — Tlf. 146	**Holstebro**, Nørregade 39 — Tlf. 442

HALLAND

Gæster modtages. Vegetarisk Kost — ogsaa Raakost. Smuk Skovegn.

Pris 2,75 Kr. pr. Dag.

Anna Larsson,
Gässelia, Wessigebro, Sverige.

Pænt møbleret værelse

med fuld vegetarisk pension. Centralvarme. Adgang til have.

St. Fink-Jensen,
Usserød pr. Kokkedal.

Køb vegetarisk litteratur

Forlang gratis fortegnelse
Vegetarisk oplysningskontor, Brønshøj

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

SUNDHEDSFØDEVARER
SKINDERGADE 28, KØBENH.
TELEFON 5650
MEDLEMMER RABAT ◻ AABEN HELE UGEN
◻ INGEN FILIALER ◻

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge

Carl Ottosen:

St. Kongensg. 36-38. Kbhv. K

Telf. 9656.

—— Forlang Prospekt. ——

Vegetarisk kost

— herunder råkost — fås billigst hos fru *M. Klintø,* Langøgade 17³, Kbhn. Str.

Raastrup Kursted

(ved Christiansminde, Svendborg)

Vegetarisk Kost. Fysikalsk Behandling og Massage. Patienterne tilses af Dr. Backer. Priserne er fra Kr. 4,50 til Kr. 7,00 pr. Dag.

Anna Ullerup.
Telef. Svendborg 755.

Dannet Herre

der fra ca. 17. Maj til 1. Juni incl., rejser paa Ferie til Prag, Wien og Budapest, ønsker en eller flere Medrejsende til denne skønne Tur. Er Vegetar og foretager Rejsen paa billig Maade. Snarligt Svar udbedes fra Interesserede. Billet mrkt. AF. modtager Bladets Kontor.

Ung kristelig Pige,

ikke kortklippet, søges til Medhjælp i Vegetarisk Restaurant, Frederiksberggade 27, København K.

Skodsborg Badesanatorium

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

„Sana" Specialitet: Sundhedsfødevarer.

Alt til Raakost **Medlemmer Rabat.**
Smallegade 15, Kbh. F. Telf. Goth. 4290.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

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