VEGETARISK TIDSSKRIFT

19. ÅRGANG - 15. OKTOBER 1925 - NUMMER 10

Indhold: Adresser. — Foreningsmeddelelser. — Møder og lignende. — Fra arbejdsmarken. — Udviklingsforstyrrelser i barnealderen. — 2 ernæringsforsøg ved åndeligt og legemligt arbejde. — Hvorfor gå med hat? — Sukkermajs. — Spredt og samlet. — Vor brevkasse. — Annoncer.

Adresser:

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

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

Vegetarisk tidsskrift, *redaktion:* Oluf Egerod (adr.som ovenst.) og St.Fink-Jensen, Usserød, Kokkedal. *Expedition:* Oluf Egerod og lærer N. A. Vodder, Ingerslevsgade 112[4], 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.

NB.! 100 kroner er for længe siden lovet af et af vore medlemmer til *vegetarisk bespisning af fattige mennesker* juleaften. K. F. U. K. i Store Kannikestræde har lovet os brugen af ungdomssalen i dette øjemed. Tilbud om flere penge og hjælp til udførelsen af det dermed forbundne arbejde modtages med tak. Man henvender sig i „Nordisk Sundhedsforlag", Istedgade 7. Telf. Vester 3509.

Gaver. *Foreningen:* Poul Hansen 15,00, Jensen, Søvind 2,00. *Uddannelsesfondet:* Østerby, Grønfeld, 5,00. Vi kvitterer med tak og håber, det gode exempel vil smitte.

Råstrup kursted holdes nu åbent indtil jul.

Udmeldelse. Hr. maler *Søren Knudsen* og frk. *Jutta Brandt* har bedt os meddele, at de har udmeldt sig af D. V. F.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *Søndag den 18. oktober kl. 8.* Højskoleforstander *L. Muderspach* holder sundhedsforedrag i K. F. U. K. — ungdomssalen — indgang: Lille Kannikestræde 5.

Mandag den 2. november kl. 7,30 i K. F. U. K. — ungdomssalen — Lille Kannikestræde 5. Vegetarisk foredrag og udstilling af vegetariske forretter — *supper* — tilberedt af Skodsborg sanatoriums køkkenpersonale under ledelse af hr. *A. Wasli.*

Mandag den 9. november kl. 7,30 — samme sted. Vegetarisk foredrag og udstilling af vegetariske *efterretter* tilberedt af do.

Mandag den 16. november kl. 7,30 — samme sted. Vegetarisk foredrag og udstilling af *salater* tilberedt af do.

Mandag den 23. november kl. 7,30 — samme sted. Vegetarisk foredrag og udstilling af *desserter* tilberedt af do.

Til alle disse fire demonstrationsmøder i november måned har D. V. F.s medlemmer fri adgang mod forevisning af medlemskort. *Ikke-medlemmer* betaler 50 øre — under 20 år 25 øre. Opskrifter til de udstillede retter vil kunne købes billigt. Man medbringer underkop og teske. Her vil blive en enestående anledning til at stifte bekendtskab med vegetarisk madlavning.

Søndag den 6. december kl. 8 taler kartoffelmanden, forsøgskandidat, hr. assistent *Fr. Madsen*, til os i K. F. U. K. — ungdomssalen.

Juleaften. Vegetarisk bespisning af fattige mennesker i K. F. U. K. — ungdomssalen. Medlemmer, der vil assistere med tilberedelsen af maden og servering af samme m. m., bedes henvende sig i Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7. Telf. Vester 3509.

Nytårsfest søndag aften den 17. januar 1926 kl. 7 i K. F. U. K. — Indgang: Store Kannikestræde 19 for medlemmer med venner. Nærmere herom i kommende numre af dette blad.

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

Fra arbejdsmarken.

Udstillingen i Hillerød. Det var en god agitation, vi fik udført på planteavlsudstillingen i Hillerød 19.—20. septbr. Fru *M. Henriksen* med hjælpere havde et par dage i forvejen været deroppe og lavet de herligste vegetariske retter til udstilling og til pålæg. Vi havde en god plads og rivende afsætning af det særdeles lækre smørrebrød ligesom af litteratur. Bogsalget ordnedes under hr. *H. L. Henriksens* ledelse af *N. A. Vodder, Dige* og *Egerød.* I køkkenafdelingen havde den utrættelige fru H. god hjælp af fru *K. Schrøder*, fru *I. Jørgensen* m. datter, fruerne *Hansen* og *Olsen*, Trørød, fru *Barfoed*, frkn. *Gerløv, Andreasen* og *Joh. Nielsen.* Midt under det hele holdt fru *Henriksen* en forevisning af henkogning og *Egerød* sagde et par vegetariske ord. Vi skylder familien *Henriksen* en varm tak for alt godt arbejde og alle hjælpere ligeledes. Der ligger en rig arbejdsmark i vor deltagelse i efterårets planteavlsudstillinger. Blot vi var nogle flere til at tage fat. Er der ikke flere damer, der vil være med?

O. E.

Det videnskabelige dyrplageri. Mødet den 25. septbr. i Kbhvn. med hr. forstander *Rosbach* som taler havde vel ikke samlet særlig mange tilhørere, men der sås i forsamlingen en række af de ledende personligheder indenfor dyrebeskyttelses- og andre beslægtede foreninger.

Hr. *Rosbach* talte om „Kultur og barbari" og karakteriserede kultur som: forædling. Barbariet eller endnu skarpere: barbarismen d. v. s. det intelligente, systematiske barbari, giver sig udslag på mangfoldig vis; det drives mere ubevidst af fiskere, jægere, i de offentlige fængsler for dyrene (de zoologiske haver) og i de private småfængsler (fugleburene) i hjemmene. Men sit stærke og klareste udtryk får barbarismen gennem lægernes diaboliske brug af dyrene til de

(Forts. på omslagets 3. side).

VEGETARISK TIDSSKRIFT

19. ÅRGANG 15. OKTOBER 1925 NUMMER 10

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

Lidt om udviklingsforstyrrelser,

særlig i barnealderen, på grund af næse-svælg-ørelidelser samt disses forhindring og operationsløse behandling.

Af dr. phil. & med. *Alfred Tienes*, Cassel.

Fra tysk ved *Hertha Lykke*.

Såsnart hørelsen, spiselysten, og den fri vejrtrækning gennem næsen begynder at tage af, eller der måske endog indfinder sig øreflod, kronisk snue og hoste, stadig åbenståen af munden, forandret væsen, pirrelighed og lignende, men senest dog før barnets optagelse i skolen, og senere med årlige mellemrum, bør øre, næse og svælg underkastes et kyndigt eftersyn. Disse organer er nemlig netop i barnealderen yndlingspladsen for en mængde sygdomme, ja man har lov til at sige, at der i denne tid kun findes få sygdomme, der forløber uden betydelig meddelagtighed af næse, svælg og øre. Ligeledes er de i livets to første årtier så hyppige nydannelser i de øvre luftveje (iflg. geheimeråd Haug i München hos mindst 80 pct. af alle børn), særlig polyperne og den kirtelagtige udartning af svælgmandlerne af største vigtighed for barnets udvikling, fordi de begge forhindrer den for livsprocessen fundamentalt vigtige fri vejrtrækning gennem næsen og fremtor alt nedsætter høre- og opfattelsesevnen. Men et barn, der ikke ånder frit, hører skarpt og fatter let, vil både legemligt, åndeligt og sjæleligt blive sat tilbage i udviklingen og således tage skade, der som oftest aldrig kan gøres god igen. Sådanne børn med adenoide vegetationer i næsesvælgrummet kan altid strax kendes på deres stadigt åbne mund og sløve ansigtsudtryk; i lettere tilfælde derved, at de i hvert fald om natten sover med åben mund, desuden lider de af et tungt hovede, hovedpine, søvnløshed eller urolige drømme og de dermed følgende sjælstilstande, der ofte lader dem blive til en kval for forældrene og lærerne. En fuldstændig lukning af næsesvælgrummet af svulster har altid sikkert adspredthed, glemsomhed, uopmærksomhed, ja, tungnemhed og åndelig træghed til følge; endvidere blegsot, utilstrækkelig udvikling af overkæben og tænderne, stammen, flad brystkasse med disposition til svindsot. Uden at skære, ætse og brænde, kun ved et mekanisk håndgreb og massage af slimhinden med sonde, katheder og vibrator kan der som oftest allerede efter 1 til 2 behandlinger i forbindelse med en regulering af diæten og naturlig legemspleje i en håndevending af et sådant glædesløst barn, der er sig selv, forældrene og lærerne til besvær og kval, skabes et læreivrigt, brugbart barn.

Desværre erkendes disse skader som oftest ikke som fysiske mangler, men anses for dumhed, uartighed og stædighed hos børnene, og istedetfor at blive behandlet af en læge får børnene prygl og skænd, hvad der selvfølgelig er ganske uden resultat.

Hertil kommer så i skoletiden hyppige forkølelser, skolestøv, den stadige sidden i en krumbøjet stilling med dens skadelige indvirkning på kredsløb og åndedræt og endelig overanstrengelse af åndedræts- og svælgorganerne ved højttalen, syngen og skrigen.

Forøvrigt kan allerede hos nyfødte en ligegyldig behandlet snue blive ligeså skæbnesvanger for øret som for almenbefindendet. Er næsen forstoppet, må barnet nemlig stadig slippe vorten eller gummisutten for at få luft, og som oftest opgiver det grædende denne møjsommelige beskæftigelse til skade for sit sarte legemes trivsel. Næselidelser overføres endvidere særlig let hos børn til øret, fordi forbindelsesgangen mellem disse, øretrompeten eller det eustachiske rør, er vid og kort. Døvhed er megst oftere end man tror den sidste følge af barnets næse-øresygdom, og mange tilfælde af den såkaldte medfødte døvstumhed forklares ganske simpelt derved, at barnet ved sit meget tidlige tab af hørelsen overhovedet aldrig lærte sproget.

I rekonvalescenstiden efter børnesygdomme som: røde hunde, mæslinger, skarlagensfeber, difterits, mandelbetændelse bør man være meget agtpågivende, hvis der indfinder sig vejrtækning gennem munden, snorken og snøvlen, fordi de forandringer disse sygdomme frembringer erfaringsmæssigt meget ofte er begyndelsen til svære øjen-, øre-, nyre-, hjerte- og lungelidelser, som med deres komplikationer ved forskydningen af de øvre luftveje, ofte kan blive skæbnesvangre.

En ilde vane hos børnene, der bør bekæmpes rettidig, er den stadige boren i næsen med fingrene, idet der herved ofte fremkaldes irritationer, der medfører blødninger, udslet o. s. v. Først og fremmest må her fastslås om — hvad der for det meste er tilfældet — tilstedeværende irritationer, såsom polyper o. l. foranlediger børnene til at bore i næsen, for derefter eventuelt at fjerne disse irritationer mekanisk, og først når sådanne irritationer er ganske udelukket, bør man meget strengt forbyde børnene denne ilde vane.

Ved næsten enhver sygdom hos børnene er tilligemed svælgmandelen også de i ganebuerne siddende ganemandler også lidende. Mandlerne er ikke blot fyld eller fyldekalk, men de har et meget vigtigt arbejde at udføre for legemet. 1. Er de en forpost og beskyttelse for øretrompeten, denne mærkværdige ledning fra det indvendige øre til næsesvælget; 2. En regulator for lufttrykforholdene i svælghulen; 3. Fordøjelsesorganer, særlig for sukker o. l. stoffer; 4. Filter for giftige stofskifteprodukter og beskyttelse mod indvandringen af bakterier. Børn, der får bortopereret mandlerne, bliver som oftest tunghøre, tuberkuløse, ja, i det hele taget modtagelige for alle mulige infektionssygdomme. Man kan ikke ustraffet berøve organismen så vigtige forsvarsorganer. Eller er der nogen, der for alvor vil påstå, at naturen skaber overflødige organer?

Den eneste rationelle og konservative behandlingsmåde mod akute

og kroniske hævelser af mandlerne er den mekaniske, d. v. s. en udpresning i forbindelse med vand- og luftkur og vegetarisk diæt. Herved vil hævelserne snart begynde at falde, de ofte enorme ansamlinger af stofskiftegifte i de undertiden blommestore tonsiller spyttes ud og i få dage er infektionens og forrådnelsens arnested, hvorfra der udgik så mangen en gådefuld sygdom, fjernet, uden at de for sundheden så vigtige mandler er bleven fjernede, således som dette er tilfældet ved den forkastelige operative metode. Der indfinder sig strax bedre madlyst, bedre søvn og et godt almenbefindende, den som regel tilstedeværende nervøsitet hos børnene, hovedpine, mareridt, forsvinder; istedetfor den tidligere mangel på deltagelse bliver de nu livlige og virksomme. Den snævre brystkasse udvider sig, rindende øjne og opdunstethed i ansigtet forsvinder, kort sagt, børnene forandres udvendig og indvendig til deres fordel.

Hvad er nu forklaringen til bedringen af netop de åndelige præstationer, hukommelsen, opfattelsen og viljekraften efter en regulering af de øvre luftveje og svælget? Dette er meget lige til. Ved den uomgængelige overfladiske vejrtrækning gennem munden opstår der, fordi afløbet af hjernelymfen standses p. gr. af formindsket afsugning af veneblodet med sine giftige stofskifteslagger og ved det p. gr. af vejrtrækning gennem munden betydelig ringere blodtryk i kredsløbet, en almindelig ophobning i hjernen og dennes bihuler forbundet med kulsyreforgiftning og ilt-underernæring. Den mekaniske, ved rigtig udførelse aldeles ufarlige behandling med slimhindemassage helbreder organerne og fjerner kun de sygelige vegetationer, det dårlige blod, ophobningen og sørger for rigelig ilt-tilførsel til hjernen o. s. v. Dette er det springende punkt ved slimhindemassagen, der i modsætning til den operativ-medikamentiøse er en behandling, der fjerner *årsagen*. De fleste tilfælde af tunghørighed hos børn taber sig strax efter mandeludpresningen, fordi den fri luftcirkulation gennem øretrompeten, der var forhindret gennem de ophovnede mandler, derved atter tilvejebringes. Desuden fjernes på denne måde, uden at borttage eller ødelægge mandlerne selv, den forrådnelses- og smittekilde, disse syge mandler danner, således at man erfaringsmæssigt kan påstå, at der intet bedre forebyggelsesmiddel findes imod skarlagensfeber, difteritis, lungebetændelse, blodforgiftning, tuberkulose i børnealderen o. l., end at vedligeholde og atter tilvejebringe den fri vejrtrækning gennem næsen og sunde mandler, der opfylder deres normale politivagt i organismen.

Uden afskaffelse af tvangsvaccinationen kan der imidlertid næppe være tale om en virkelig *forhindring* af de ovennævnte lidelser, for vaccinationen fremkalder i massevis kunstig skrofulose, hvoraf der så udvikler sig talløse skrofuløse øre-, hals- og næselidelser o. s. v. Men det er selvfølgelig altid meget vigtigt, at forældrene lige fra begyndelsen — eventuelt ved anlæggelse af et snorkebind — fremtvinger den fri vejrtrækning gennem næsen, medens endnu ikke større hindringer lukker for denne. I sidstnævnte tilfælde er en omgående mekanisk fjernelse nødvendig, der *uden* lemlæstelse, *uden* betænkelig ardannelse med efterfølgende funktionsforstyrrende indskrumpning af

de mishandlede slimhinder, som ved en operativ behandling, strax tilvejebringer fri vejrtrækning. Laktovegetabil, d. v. s. vegetarisk kost i forbindelse med hærdende hudpleje, luftbade hele året rundt, halsen bør ikke indpakkes, men bæres frit, ugentlige svedebade, rigelig færdsel i den friske luft, også i dårligt vejr, udelukkelse af alle giftige nydelsesmidler, men især badning i det fri, som der ikke kan begyndes tidligt nok med, omsorg for varme fødder og hænder, samt god fordøjelse er de bedste forebyggende midler. Barnet bør også ubetinget lære at pudse næsen, sålænge denne endnu ikke er opsvulmet eller tillukket af vegetationer, for i sidstnævnte tilfælde er alle advarsler spildte og kun en lægebehandling kan hjælpe. Regelmæssige saltvandsudskylninger af næsen, mundbade, metodiske dybåndingsøvelser er også prophylaktisk virksomme og meget at anbefale, især for at forhindre tilbagefald efter en slimhindemassagekur.

Ved udviklingsforstyrrelser i barnealderen p. gr. af næse-, svælg- og ørelidelser drejer det sig således om meget svære følgesygdomme og det er forældrenes og lærernes sag ved nøje iagttagelse at erkende begyndelsen til disse forandringer, hvor en omfattende og grundig hjælp og forebyggelse af slemme vedvarende følger (f. ex. tuberkulose) endnu er mulig.

De forandringer, der foregår med børnene efter en fjernelse af alle vegetationer og forstyrrelser i næse og svælg, vil være påfaldende og uforglemmelige for de pårørende. Vejrtrækningen bliver dyb og fri; udseendet frisk og rødmusset, barnet bliver livligt, åndeligt og legemligt, har lyst til at lege, sproget bliver normalt, m og n udtales tydeligt, brystet udvider sig, søvnen bliver dyb, vederkvægende, madlysten indfinder sig, kort sagt, barnet bliver friskt. rødmusset og sundt.

---

2 ernæringsforsøg ved åndeligt og legemligt arbejde

ved Cand. med. *Friedrich Potz.*

(Slutning).

H. omtaler, at *M. Gruber,* München, også hævder det ny standpunkt, men polemiserer mod Gruber, når denne hævder, at tyskerne af hensyn til ernæringen tvinges til at indskrænke sport og legemsøvelser. Hans argumentation, som man let kan tænke sig, og som jeg ganske billiger, springer jeg her over. Herefter omtales japanesere og chinesere, deres ernæring og arbejdsevne. Der skrives bl. a.:

„Den amerikanske missionær A. H. Smith, der har levet 22 år i China, siger angående chinesernes sparsommelighed: Da vi i de vestlige lande spekulerer så meget på, hvordan vi skal skaffe de fattige føde til den billigst mulige pris. er det sikkert ikke uden interesse at erfare, at man i China under almindelige forhold kan skaffe en voksen mand god næring i tilstrækkelig mængde for 8 pfenning om dagen.

I hungersnødstider må tusinder og atter tusinder klare sig med 6 pf. Denne omstændighed tyder på, at chineserne må være i besiddelse af en stor færdighed i fødens tilberedning."

Huntemüller fortsætter:

„Også de tyrkiske soldaters nøjsomhed, der under krigen gik over i et ordspil (asker = soldat, blev for spøg oversat ved „sultekunstner"), og som jeg i min egenskab af rådgivende hygiejniker i Tyrkiet så ofte lærte at beundre og skatte, har prentet mig disse tapre naturmenneskers ringe kaloriebehov dybt ind i sindet. Deres næring bestod mest af brød, en håndfuld grønne oliven eller dadler og knust hvede (burgul). Desværre har jeg ikke kunnet foretage så nøje undersøgelser over de forbrugte mængder, at jeg kan benytte materialet videnskabeligt."

H. omtaler dernæst *Kruse* og *Hintze's* foran omtalte undersøgelser. Han konstaterer, at disse to videnskabsmænd er bleven modstandere ar de Voit'ske æggehvidenormer, men at de ikke har kunnet slutte sig til Chittendens lave kalorienormer. På grund af den her herskende uklarhed mener H. det nødvendigt at anstille ny undersøgelser over kalorieforbrug under legemligt arbejde hos vel trainede og legemligt udviklede mænd. Han skriver:

„Jeg har derfor formået en ung kollega, der ved undersøgelsen af studenterne viste sig at være i besiddelse af en iøjnefaldende veludviklet legemsbygning, og som erklærede sig for at være vegetar, til at udføre en nøjagtig måling af sit næringsforbrug — — —"

De foran skildrede undersøgelser omtales, og der fremhæves det påfaldende ved, at der ved arbejdsforsøgene ikke kom nogen stigning af forbruget. Der skrives:

„Ved afslutningen af de to hovedforsøgsperioder blev der for at konstatere, om der var reserveforråd af kræfter til stede, foretaget et landevejsløb på 22 km.

Strækningen blev første gang tilbagelagt i 1 t. 50 min. og ved slutningen af anden forsøgsperiode endog i 1 t. 38 min., hvilket må anses for en god præstation, når henses til, at det var ganske uden training — — —"

H. mener, at man kan trainere sit legeme til at få større nettoudbytte af den indtagne føde.

„Som vi ved fra den moderne teknik, kan en maskines nytteeffekt ved samme brændselsmængde bringes til at stige ved god konstruktion og sagkyndig pasning. På samme måde må også et velbygget og velpasset legeme ved lige fødeoptagelse kunne præstere mere arbejde end et dårligt bygget og passet legeme. Det er vel uden videre klart, at en behændig arbejder, der ikke slæber rundt med en bunke overflødigt fedt som ballast, arbejder langt bedre end en ubehændig og overernæret kollega.

Grovarbejdernes og sportsmændenes store næringsforbrug er også mindre et fysiologisk behov, det finder mere sin begrundelse i lyst og glæde ved at spise og drikke som løn for udført arbejde. Hvorledes dette til vane blevne overmål af mad og drikke objektivt skal vurderes, belyses ved følgende eksempel. Når man tidligere bebrejdede

en münchener arbejder hans store ølforbrug, var det stadige svar: „Ja, men jeg må også arbejde hårdt." Og det omendskønt det dog står fast, at arbejdsevnen nedsættes ved alkoholnydelse. Legemet indstiller sig på disse høje spise- og drikke-normer og svarer med visse afvænningsfænomener, når de nedsættes. Disse fænomener tydes så derhen, at de høje normer er nødvendige. Men de vilde forsvinde, når først legemet havde vænnet sig til mindre forbrug.

Under krigen var ifølge blokaden kaloriemængden sunken langt under det nødvendige mindstemål. Den gang havde tillæget ved strengt arbejde sin berettigelse. Også nu er en stor del af befolkningen underernæret. Vi må derfor stræbe efter at tilføre alle dele af befolkningen den nødvendige næringsmængde, hvorimod overernæring og fylderi ikke er på sin plads. Det var heller ingen skade til, om den før krigen så almindelige ølmave ikke igen kom til at pryde den tyske filister. Også her kunde legemsøvelser hjælpe. Så meget kan vi sige, at regelmæssig pleje af legemsøvelser ikke fører til merforbrug, men tværtimod til besparelse af de til disposition værende fødemidler."

Selv om det vel nok er noget tvivlsomt, om man ved gymnastisk training kan nedsætte næringsforbruget, indeholder prof. H.s udtalelser så meget interessant og træffende, at jeg mener de fortjener at gengives. De peger på problemer, der endnu er uløste.

(Af M. Hindhedes 21. beretning).

Hvorfor gå med hat?

For mange år siden skrev jeg engang i et dagblad, at jeg ikke kunde begribe, hvorfor man ikke kunde få lov til at gå uden hat, når man nu ikke kunde lide at gå *med* hat.

Et herværende middagsblad, som skulde være vittigt, bemærkede at: „Nu havde fru Eggers opdaget, at når hun gik ned ad gaden uden hat, vilde hun også tabe hovedet".

Ja, der er jo mange måder at lufte sin åndrighed på, og jeg tænkte, at det var måske mangel på begavelse hos mig, når jeg ikke kunde se noget latterligt i at gå uden hovedbedækning, som jeg følte direkte som en plage.

Men til min store glæde opdager jeg, at jeg begynder at få meningsfæller. Hvergang jeg nu på gaden ser et barhovedet medmenneske — og det er i den sidste tid slet ikke så sjældent — har jeg lyst til at nikke til det og sige „bravo".

Man skulde jo ikke tro, det var så stor en heltegerning at fritage sit hår for at blive klemt inde under en lufttæt tehætte, men når man véd, hvor ubehageligt det er at have en hel sporvogns undrede og orargede blikke fæstede på sig, blot fordi man sidder der med det hår, Vorherre nu engang har givet en, så virker det alligevel svært

opmuntrende at se, at der nu endelig er skudt en breche i den rædsomme hattevane.

For selv om det kun er en såre ringe ting, så afgiver den alligevel et godt bevis for det tilvantes forfærdelige tyranni.

Skønt man ikke forstår hvorfor, er det jo dog således, at alt nyt, enhver forandring, næsten altid skal omgives med et skær af komik. Det er en mærkelig tilbøjelighed at grine af alt uvant, men det synes at være menneskene medfødt.

Og man gør det uden småligt hensyn til, om det nye måske er både kønnere, behageligere og mere praktisk end det gamle.

Men var det dog ikke meget klogere, om vi indstillede både os selv og vore børn på, at alt nyt har sin berettigelse, *indtil* det er vejet og fundet for let?

Jeg véd ikke, om denne hån og smålighed er så udpræget alle steder i verden,men jeg vilde ønske, vi havde mindre af den hos os. Hvad skal den gøre godt for?

Og det er ikke blot det *nye,* der skal dukkes, — hver gang nogen er dygtigere end andre, — strax er misundelsen der. Ja, blot mennesker er gode venner, skal det forsøges, om man ikke kunde sladre deres venskab ihjel. Ofte under en maske af velvilje. „Han er rigtignok ikke som De tror, — han har rigtignok slet ikke den rette forståelse af Deres værd". Sådan går vrøvlet og misundelsen.

Hvorfor kan mennesker dog ikke få lov til at leve i en luft fri for alle disse ondsindets små giftige bakterier?

Hvorfor skal vi absolut gøre nar af hinanden, misunde hinanden de små glæder, vi kan finde i denne stakkels, så korte og usikre tilværelse?

Hvem har nogensinde købt sig selv blot en times virkelig lykke ved at forstyrre andres?

Ingen har det, ingen kan det, — men at det er således glemmes i reglen, indtil det er for sent.

Olga Eggers.
(Kobenhavns Amts Socialdemokrat).

Sukkermajs.

Jeg må først bede om undskyldning, fordi jeg ikke nåede at få den lovede vejledning om sukkermajsens behandling med i Vegt. tidsskrifts aug.-nr., men jeg håber, at det har givet anledning til, at dyrkerne selv har indvundet erfaringer.

Lille gul perle, den tidlige sort bliver sædvanligvis spisemoden først i aug., den middeltidlige storkærnede sort ca. 10 dage senere. Man kan begynde at lægge sukkermajs først i maj, og ønsker man et større areal med majs, vil det være klogt at lægge med 8 dages mellemrum, indtil sidst i maj, for på den måde at forlænge sæsonen, og man bør bruge det samme kogevand to gange, da det giver majsen

større velsmag. Majssuppen må ikke kastes bort, den er meget anvendelig til saucer og supper; den giver f. ex. en delikat sauce til tomatbøf.

Jeg har i år en betydelig del moden majs til udsæd, og den er ualmindelig godt udviklet. Dersom redaktionen vil påtage sig uddelingen, står den gratis til tjeneste. Interesserede bedes opbevare denne vejledning, da skriftlige forespørgsler ikke mere vil blive besvarede.

Niels Bentzen.

* * *

Vi bringer hr. Niels Bentzen vor bedste tak. Selvfølgelig vil vi med glæde påtage os fordelingen af sukkermajsen og må derfor bede interesserede henvende sig til Vegt. oplysningskontor, Rødkildevej 40, Kbhvn. Brh.

Spredt og samlet.

Rosel Kohler: Ratgeber für Mütter und Schwestern. Verlag „Die neue Zeit". VIII + 92 sider. 1925.

Forfatterinden til denne bog har nøje kendskab til sit emne og lang erfaring på børneplejens område. Man finder derfor på mangfoldig vis god vejledning i dette for kulturmennssket så vanskelige spørgsmål: forholdet mellem mor og barn før og efter fødselen.

Fra vort synspunkt må vi i det store og hele give forfatterinden vor tilslutning. Kun forbavses man unægtelig ikke så ganske lidt, når det ved behandlingen af difteritis hos spædbørn anbefeles at bruge — serumindsprøjtning! Der er dog heldigvis andre mere nærliggende, mindre farlige og mere virkningsfulde veje at gå.

Forøvrigt synes ethvert spørgsmål af betydning for moderen og det spæde barn at være omtalt og som sagt på en sådan måde, at vi kan medgive bogen vor anbefaling. *F-J.*

På Jonstrup seminarium har en del elever dannet et vegetarisk andelspensionat, hvor udgifterne endnu ikke har nået $^2/_3$ af det, de øvrige pensionater i sin tid tog. Selv om disse nu har sat prisen *lidt* ned til 55 kr. mdl., er det jo en vinding at nøjes med 36—39. Ca. 25 elever er deltagere og mange står på ventelisten, da pladsen er lidt kneben. Dr. *Hindhede* er pensionatets gode ven og hjælper, og vi vil til sin tid få en beretning fra hans hånd derom. Pensionatets energiske forretningsfører, seminarieelev *Runge,* betonede under et besøg vi aflagde forleden, at de unge mennesker ikke var vegetarer af princip, men af økonomiske grunde, men den vej kommer jo så mange i forbindelse med vore ideer, så vi hilser det nye skud på vor stamme velkommen og håber på et godt samarbejde og gode resultater. *O. E.*

---

forfærdelige, velovervejede og med intelligens og velberåd hu udførte videnskabelige dyremishandlinger.

Først vort forhold til de svage åbenbarer vor grad af kultur: vort forhold til dyrene og planterne, vort forhold til blomsten, hvis livstråd vi tankeløst overskærer.

Mellem *tvangsvaccination* og *vivisektion* er der en nøje sammenhæng — begges karaktermærke er løgnen; kulturens forkæmper bruger ikke tvang og rå kraft, men oplysning; vivisektion er barbarismen i sin uhyggeligste form og vaccinationen er en skiden håndtering.

Ser man lidt til, opdages hurtigt den åbenbare forbindelse, der er mellem barbarismen, det intelligente dyrplageri og mammonismen, pengegriskheden. Og på dette sidste punkt er det, at vi skal føre angrebet mod lægerne — afskære dem fra enhver adgang til pengefortjeneste hos os.

Dette sker ved, at vi *tager vort fysiske velfærd i vor egen hånd;* og her træder *vegetarismen* til, vegetarismen, som er vore dages evangelium til alle dem, der sukker efter udløsning af sygdommenes og barbarismens frygtelige plage.

— — —

Foredraget blev påhørt med den yderste interesse; det var glimrende tilrettelagt, klart og intelligent i sit indhold og meget skarpt i sin form. Men ikke adskillige af de stærke ord gik så vidt, at de blev virkningsløse på de tilhørere, som mødte uden talerens forudsætninger? *F-f.*

Vor brevkasse.

Intolerance. Torsdag den 20. september holdt foreningen „Alfa" af „Bort med Tobakken" 20 års stiftelsesfest i Blågårdsgade 23. Til festen var indbudt to afholdsforeninger, hvad jo var såre godt; men jeg savnede en indbydelse til Vegetarisk forenings Kbhvns. afd. Hvad var rimeligere og naturligere, end at indbyde vegetarerne til at deltage i en sådan fest? Vegetarerne er jo B. m. T.s bundstorvante og meningsfæller. Vegetarerne bekæmper jo alle tobakken, ja, regner den for et de værste og modbydeligste nydelses — eller rettere — lidelsesmidler.

„Bort med Tobakken" har ikke gjort store fremskridt i de tyve år, den har bestået. Årsagerne ere forskellige, dog en af årsagerne tror jeg sikkert er, at ledelsen ikke har forstået samarbejdets betydning. Nu synes der at være gået en pras op for ledelsen, idet den forsøger samarbejde med afholdsfolk. De kære afholdsfolk ryger sig desværre, for manges vedkommende, sot og sygdom til. Et samarbejde med afholdsfolkene tiltrænges i høj grad; men jeg tillader mig at tro, at et samarbejde med vegetarerne vilde give nok så gode resultater i form af stabile medlemmer. Formanden Hr. *Anthon Schmidt* behøver jo ikke af den grund at blive vegetar, et så stort „offer" forlanger vegetarerne jo ikke hverken af hr. Schmidt eller andre anti-rygere — tvertimod. Det eneste vegetarerne forlanger er, at man forsøger at forstå dem og ikke ligefrem sparker til dem og deres livssyn eller taler ilde om deres førere og foregangsmænd, som de ser op til med ærefrygt; thi dette ved jeg er skyld i, at flere vegetarer har sagt farvel til B. m. T. — (jeg selv en af dem). Nej, lad os søge at forstå hverandre i stort såvel som småt, tolerere hinandens livssyn og livsopfattelse, så vil et samarbejde mellem antirygere og vegetarer bære tusindfold Frugt. *E. Solkær.*

Værelse.

Rummeligt, tomt eller delvis møbleret værelse med morgensol tilleje. Diætreformkost kan event. fås.

Henvendelse: *H. Lykke,* Fanøgade 15, St. Str.

Husbestyrerinde

søges til først i novbr. el. senere af en enlig mand i provinsby. — Billet mrk. „R—e" indl. på bl. kontor.

Vegetarisk kost.

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

Vegetarisk kost

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

Vegetarisk kost

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

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

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

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

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

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 ∴

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

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

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

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

Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side.
Rabat: 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange.
Abonnementspris: 4 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt hos redaktionen.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Sankt Pederstræde 27, Kbhvn.