VEGETARISK TIDSSKRIFT

20. ÅRGANG - 15. JANUAR 1926 - NUMMER 1

Indhold: Adresser. — Foreningsmeddelelser. — Møder og lignende. — Vor redaktion. — Falsk og sand lægevidenskab. — Hvorledes overvindes træthed. — Carlsberg. — Julebespisningen i København. — Spredt og samlet. — Fra arbejdsmarken. — 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 Wilh. Date, Kronprinsensgade 1, Kbh. K. *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.

Kontingentindbetaling. Kontingentet 1926 er nu forfaldent. De spredtboende medlemmer vilde lette mig arbejdet meget ved selv at indsende det, ligemeget på hvilken måde, dog er det lettest og billigst at sende det til postkonto 282, Vegetarisk forening, Brønshøj, idet man benytter de særlige indbetalingskort.

Jeg modtager også kontingent til de forskellige afdelinger. Københavns afdeling afhenter sit kontingent ved bud.

Kontingentet er: 5 kr. årlig for enkelte medlemmer, 7 kr. for ægtefolk og 3 kr. for unge under 20 år.

Glem ikke det frivillige kontingent (gaverne)! Bestil samtidig noget af vor litteratur. Hold bladet (4 kr. årligt) til venner og bekendte.

Afsend beløbet ***nu!***

Oluf Egerod.

Gaver. *Uddannelsesfonden:* N. Andersen 25,00. Tak!

Udklip. Mange øjne ser mere en 2. Send os alt hvad De træffer i pressen af interesse for os. Sæt bladets navn og dato på!

Motto: Hellere 10 ens udklip end ingen!

Vore norske læsere bedes hjælpe os til udbredelsen af vort blad i Norge ved tilsendelse af adresser på interesserede personer og institutioner i Norge, som vi kan tilsende prøvenumre. — Enhver læser opfordres forresten til at gøre det samme indenfor sin bekendtskabskres.

Abonnér på bladet til venner og bekendte, 4 kr. årligt. For samlede bestillinger fra et medlem gives der, når betaling indsendes forud, 10 % rabat for hvert exemplar efter det første. Giv vort blad som jule- og fødselsdagsgaver!

Vort bibliotek er meget righoldigt og interessant. Skriv til bibliotekaren, hr. *E. Vodder,* Ingerslevsgade 112[1], København B., efter katalog og lånebetingelser. Har De ikke bøger, De vil overlade os?

Har De husket os i Deres testamente? Foreningen, uddannelsesfondet (uddanner en læge) og børnehjemsfondet bringes i erindring.

Mandelbehandlingen efter de i tidligere numre beskrevne metoder praktiseres af læge *Backer,* Råstrup kursted, Svendborg.

Grotzingerthe-Olie og gummislangerne til udskylningen kan herefter købes hos frk. *H. Lykke,* Fanøgade 15, 1. tv., København Str. Om kort tid vil man hos frk. L. også kunne få de af hr. Grotzinger anbefalede dr. Klopfer havreflager og „Schwechten-brødet". Endvidere kan man hos frk. L. få kursus i tilberedelse af råkost samt dampkogning efter diætreformen.

Bladet „Parcellisten", red. Joh. Ubbesen, Kronprinsensvej 13, F., optager gerne artikler med vegetarisk tendens.

Møder og lignende.

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

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

Odense afdeling afholder generalforsamling med bestyrelsesvalg søndag den 24. januar kl. 3 eftm. i Veg. pensionat, fru *Svanefjord,* Provstegade 8. Alle medlemmer bedes give møde, men i modsat fald bedes De snarest indbetale medlemsbidrag for året 1925 til en af undertegnede. Bidraget er 5 kr. for et enkelt medlem, 7 kr. for et ægtepar.

Sekretær:
Landbrugskandidat *Fr. Petersen.*
Seden.

P. Chr. Hansen
Vestre Stationsvej 3.
Odense.

Sydfyens afdeling. Møde på Råstrup kursted søndag den 17. januar kl. 4, hvor hr. *Andr. Møller* vil tale.
Alle indbydes venligst.

Vor redaktion.

Det var et stort tab for bladet, at hr. *Fink-Jensen* så sig nødsaget til at udtræde af redaktionen. Det glimrende arbejde, han har ydet som redaktør, er simpelthen uvurderligt. Heldigvis er der muligheder for en senere tilbagevenden, og som man vil se, er hr. F.-J. stadig medarbejder.

Redaktionen består nu af kommunelærer *Oluf Egerod* (ansvarlig) og bogtrykker *W. Dale.*

VEGETARISK TIDSSKRIFT

20. ÅRGANG 15. JANUAR 1926 NUMMER 1

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.

Falsk og sand lægevidenskab.

Efter dr. *Paul Carton:* La synthèse libératrice.

Kaster man blikket ud over den verden, som endnu så bittert lider under krigens vunder, og søger man efter årsagen til elendigheden, kan man ikke andet end blive opmærksom på, i hvor høj grad fællesfølelsen, forståelsen af enheden i tilværelsen har manglet. Havde det været klart for alle, at menneskehedens samhørighed er så intim, at når blot een eneste af os lider ilde, er vi alle med-lidende, og tilføjer blot een eneste af os en anden noget ondt, da er vi alle medskyldige; og dette fællesskab er så dybtgående, en så almen lov, at den rækker over alle livsområder, de materielle som de åndelige, i alt vort virke og i al vor videnskab.

En sådan forståelse af livssammenhængen vilde have kunnet yde lægevidenskaben uvurderlige tjenester. Den sande lægevidenskabs arbejdsfelt er i virkeligheden det videst eksisterende, fordi den skulde overvåge den menneskelige tilværelse i hele dens uadskillelige sammenhæng og lede den overalt, hvor livet giver sig tilkende, åndeligt og legemligt, i organisk sammenhæng eller i individuelle foreteelser.

Det vil sige, at lægevidenskaben har tilknytning til religion, filosofi, til alle videnskaber om det synlige og det usynlige og at den læge, som virkelig fortjener dette navn, må være en vismand med forståelse af livssammenhængen, en åndens indviet.

Det er denne mangel på oplærelse i og forståelse af enheden i tilværelsen, der er den almindelige lægevidenskabs mørkeside.

Spærret inde af sin blinde materialisme, begrænset af jagt efter laboratorieanalyser, fortabt i talløse enkeltheders mængde, behandler den officielle lægevidenskab en enkelt indre legemsdel uden at bekymre sig om legemet i sin helhed, behandler kroppen uden at opdage livsevnen, uden at kende sjælelivet, uden at tage sig af forskelligheder i sind og karakter. Derfor er der, så utroligt det end lyder, ingen plads for sundhedens samhørige love i dens behandlingsmåder. Den kender kun den negative side af sin opgave: sygdom og død. Klinisk opdager den kun mikroben og det enkelte svigtende organ uden at tage hensyn til den umådelige overvægt, som den almindelige modstandskraft frembyder eller den modtagelighed, der findes i samtlige organer. Derfor tilskrives sygdommen næsten altid udelukkende ydre fysisk påvirkning eller mikrober, uden at man aner, at grunden til de sygelige forstyrrelser må søges udelukkende i fejl i hjærnefunktionerne, i livsvirksomheden, i ernæringen og hygiejnen, fejl som alle mennesker begår af uvidenhed, af vane eller af trods. Da man kun har et begrænset kendskab til sygdomsårsagerne, når den alm.

lægevidenskab kun til meget mangelfulde diagnoser, og behandlingen indskrænker sig til at undertrykke symptomerne eller til brugen af antifysiologiske og unaturlige stimulanser. Ved at foreskrive voldsomme og irriterende medikamenter, angriber den samvittighedsløst modstandskraften og ødelægger således de vitale reserver. Derfor har den også kun forbigående virkning af sine kure. De akute sygdomme, som man behandler med serum eller medikamenter, medfører en vedvarende forringelse af livsvæskerne og en svækkelse af kirtelvirksomheden, noget som atter baner vej for kroniske sygdomme, hvis antal vokser dag for dag, trods alle såkaldte fremskridt i den materialistiske lægevidenskab. I alverdens lande forøges i virkeligheden de sindssyges tal, selvmord, kræft eller kroniske sygdomme som følge af vævenes forkalkning.

Den sande lægevidenskab er mere logisk og spænder meget videre. Den går først og fremmest ud på at opspore vildfarelsen, splittetheden og ondskaben og deroverfor stille sandheden, harmonien og det gode. Den sande lægevidenskab lærer, at samtlige åndelige, fysiske, materielle og individuelle love danner sundhedens lovbog. Derfor fremholder den, at lydighed mod denne enheds-lovsamling formår at opbygge og styrke naturlig svaghed, at bevare mod sygdomme og helbrede dem, hvis de allerede er opstået. Ledet af disse stærke love søger den efter de almindelige årsager, hvad enten de er fjærntliggende eller ligger lige for, og viser alle de vildfarelsernes og overtrædelsernes mærkepæle, som kendetegner sygdommens vej. Dette tillader den at stille en diagnose, som er brugbar overfor den sygelige tilstand i almindelighed. Den sætter lægen istand til at bruge behandlingsmåder af almén betydning, at rette på dårlige anvisninger, at reformere hele livsførelsen og hygiejnen. Disse forholdsregler, som rammer sygdommen i sin rod, er tilstrækkelige til at ødelægge den i alle dens forsøg på at trænge frem, netop fordi de kun er en stærkere grad af de naturlige sundhedslove. Og da denne lægemethode kun har til opgave at styrke modstandskraften i almindelighed, bliver den også meget simplere, langt mere virksom og giver varige resultater, netop fordi den anvender disse væsentlige almene principper overfor alle lokale symptomer, der til syvende og sidst kun er udslag af dårlige livsvæsker og slette anlæg.

Takket være denne enhedsopfattelse opdager man f. eks., at en syg, der rammes af en smitsom sygdom, ikke simpelthen er et væsen, der hjemsøges af en mikrobe, men først og fremmest en ulykkelig, som har mishandlet sin organisme ved fejlagtig dømmekraft, falsk ernæring og mangel på naturlig hygiejne og trænger til at blive vejledet, rådet og sat i gang af almindelig oplyst omhu.

Når man således er bleven klar over denne langtrækkende og dybtgående forståelse af sygdomstilstandene og nødvendigheden af at anvende passende almindelige forholdsregler, forstår man også, hvilket sørgeligt bedrag der skjuler sig i den farmaceutiske lægevidenskab, der gør krav på at være helbredende, uden at den kender sundhedens love og uden at den forsøger at iværksætte reformer i den individuelle livsførelse. Man forestiller sig f. eks. en syg, som bliver

„helbredet" for sin rheumatisme eller sin hovedpine med aspirin og — fordi han ikke får bedre besked — vedbliver at forgifte sig med kød, fisk, spirituøse drikke og ikke får fornøden motion. Han får sine anfald gang på gang, ligetil en alvorlig og uhelbredelig sygdom bringer ham en altfor tidlig død.

En sygeforskrift må derfor indeholde en nøjagtig plan for en sammenhængende behandling. Det er ikke tilstrækkeligt at tænke på en forandring i det hele taget, så risikerer man, at de mindre væsentlige foranstaltninger sættes igang før de principale; og man helbreder ingen sygdom ved at bringe en behandlingsmåde af mindre vigtighed frem i første plan. Man helbreder f. eks. ikke med vandbehandling alene eller lysbehandling, legemsøvelser o. s. v. Alle disse ting må, for at give varigt resultat, være knyttet til en samlet behandlingsplan med følgende orden: diætreform, passende motion og passende hvile, ordentlig afføring, dernæst en fuldkommen tygning, luftbad, solbad, vandbehandling og endelig påvirkning til forståelse af denne behandlingsform.

Ved *F-J.*

Hvorledes overvindes træthed!

Dette er et såre vigtigt spørgsmål i vor tid, hvor næsten ethvert menneske, tvunget af forholdene, daglig begår store forsyndelser imod sit legeme, og hvor begrebet legemskultur (trods I. P. Muller) ikke er særligt udviklet her til lands. Man spiser som bekendt også for fedt og for rigeligt (ja, selv vi vegetarer kan forsynde os på denne måde), det vil sige, vi overfylder vore legemer med flere stoffer, end de egentlig behøver, og resultatet må naturnødvendigt blive træthed, manglende energi og arbejdsevne.

Lægerne fortæller, at der ofte kommer patienter til dem, som klager over træthed, manglende energi og over smerter næsten overalt i kroppen; men det er umuligt for lægerne at kunne påvise nogen bestemt sygdom. —

Hvad fejler sådanne mennesker egentligt?

Videnskaben fortæller os, at vort muskelvæv er opbygget af utallige fine små celler, hvori der findes en væske, som ved spænding og slapning af musklerne pumpes ud og ind, ligesom hjertet pumper blodet ud og ind.

Ved mangelfuld pumpning, altså mangelfuld spænding og slapning, bliver der væske tilbage i muskelvævscellerne, (væske, som ikke fornys tilstrækkeligt), og dette fremkalder smerter rundt omkring i legemet, og grunden til, at man føler sig træt, er, at denne væske er overfyldt med træthedsstof, som kan fjærnes ved at man spænder og slapper musklerne, d. v. s. ved at man pumper frisk cellevævsvædske ind i cellerne.

Nu er det en kendsgerning, at de fleste mennesker forstår at spænde deres muskler; men kun få forstår at slappe dem. Men, spørger

mine læsere, hvordan lærer man at slappe af og at overvinde legemets træthed?

Svaret er ganske simpelt: ved at trække vejret på den rette måde! — Trækker man vejret roligt, dybt og rytmisk, vil man hurtigt føle sig mindre træt. Dette er en ganske naturlig følge af, at man forøger tilførslen af ilt til det trætte legeme, og hvis man så samtidig gør ganske bestemte rytmiske bevægelser, som spænder og slapper alle legemets muskler, vil man efter en ganske kort tid (ca. 5—10 minutter) opdage, at trætheden er forsvundet som ved et trylleslag, — og dog er det en ganske naturlig proces, der foregår.

En dame, som kom til mig fra Helsingør for at få undervisning i åndedrætsøvelser og legemskultur, var, da hun kom til mig første gang, så træt og opkørt, at hun syntes, det var umuligt for hende, så medtaget hun var, med det samme at tage en lektion. Jeg forklarede hende imidlertid, at det netop vilde gavne hende, og vi begyndte. — Da timen var forbi, spurgte jeg hende, hvordan det nu gik, og hun svarede, at hun befandt sig glimrende.

Et hold, som jeg underviste i sommer paa Råstrup kursted ved Svendborg, sendte mig efter min afrejse derfra en lang skrivelse, hvori de udtrykte deres store glæde over at have lært Bret-Harte-Burtons rytmiske åndedrætsøvelser.

Jeg er kommet til det resultat, efter at have undersøgt forskellige systemer, at Bret-Harte-Burtons system er det lettest tilegnelige og det system, der bedst svarer til sin hensigt.

Systemet kan læres på et 10 timers kursus, og man behøver kun at ofre ca. 5 à 10 minutter på det daglig. Hvis der skulde være nogle, som ønsker nærmere oplysning om systemet, fås det bedst ved henvendelse til fru dr. *Bonnichsen*, Vanløse skole, telf. Damsø 95, træffes bedst inden kl. 1. — —

Red. kan tilføje, at vi måske senere vil få lejlighed til at se fruen demonstrere systemet ved en foreningsaften.

Carlsberg.

Carlsberg bryggerierne har sendt os et billedværk med det sædvanlige pral om de institutioner, denne skændige giftfabrik opretholder i reklameøjemed.

Verden vil jo bedrages, og Carlsberg har altid været blandt de første til at forsøge at forvirre begreberne. Gå ud på Valby bakke og se de gudelige sentenser på anstalten eller læs devisen: Laboremus pro patria (Lad os arbejde for fædrelandet!!!), og det må kvalme for et tænkende menneske. Her ødelægger man millioner af kg af gode næringsmidler og bringer gennem det bajerske øl død og elendighed til tusinder af hjem, og så besmykker man denne virksomhed med alskens fraser!

Indledningen til billedværket er et aftryk af indskriften paa elefantporten, hvor der tales om at holde ølbryggeriet på et højt og hæderligt standpunkt. *Hæderligt*, ja det vilde det være at omdanne anstalten til en fabrik af virkelige naturlige læskedrikke. Men de har jo desværre ikke den egenskab, at de fremmer tørsten og derved salget og overskudet! Så vilde man måske heller ikke kunne

reklamere med alle de herlige institutioner, dette overskud bl. a. opretholder for at øge købelysten og således få svikmøllen til at dreje videre.

Bogen fortæller videre, at tårnet ved indkørslen bærer ordene: „Arbejde og nøjsomhed". De ord er vel sande nok, for så vidt som de henviser til, hvor en stakkels fordrukken mands hustru og børn må slide og savne, mens forsørgeren sidder på værtshus og „nøjes" med Carlsbergs livgivende drik. Men tårnet mangler ganske vist relieffer af det skønne liv i en ølknejpe og den udslidte mor ved vaskebaljen samt de lasede børn, der er overladt til sig selv. Men de kommer måske med i en erhvervsfilm, der reklamerer med øl som herligt dansk arbejde.

Om hovedportens smukke arkitektur hedder det, at den giver et godt udtryk for grundlæggernes bestræbelser for at skabe skønhed i det praktiske liv. Ja, det er jo et langt mere æstetisk syn end at se en beruset mand blive sparket op af en kælderhals og så forfulgt af en flok skrigende børn hjem til sin usle baggård, hvis indgangsports eneste pryd måske er urtekræmmerens ølskilt af den tørstige mand.

På bryghusets tag findes en broncegruppe af „Thor i kamp med jætterne". Symboliken her er vel tydelig nok. Thor er den sejr- og lykkebringende (hagekorset på hjulene!) ølgud, der slår ned på os fule mørkemænd, der ikke vil nøjes med at se på, hvor festligt et skummende ølglas tar sig ud ved direktørens frokostbord med det skønne porcellæn, den skinnende dug og de herlige blomster, men som vover at sige, at det jo kunde se lige så festligt ud og smage lige så godt uden at skumme af alkohol med fædens død og fordærv i følge. Nå, symboliken er jo her som ofte falsk. Om ikke mange år har vi med indignationens thorshammer jaget ølletts jætter ud i det yderste mørke og derved banet vej for det hele folks delagtighed i de skønhedsværdier, de få nu raner fra de mange, mens de lader dem betale gildet og ødelægge al skønhedssans i det „styrkende" øls sløvende rus.

Den snoede skorsten er rejst „for ærens skyld". Ja, de må vel tro på det, de skønhedsdyrkende ølbryggere. Og deres stærke kapital har jo hidtil haft held til at sætte underlige briller for selv „store" mænds øjne. Den sunde sans vil en dag rive dem af. Hvad blir der så af æren?

Vestibulen ved driftskontoret har rige stukornamenter af fauner, kentaurer, dyr og planter. Hvorfor ikke sandere af et slagsmål i Nyhavn, en dileriumskandidat i sin celle og et lille barn på Welanderhjemmet, det er dog nogle af de skønne følger af det Carlsbergske øl!

Carlsbergs forbrug af dansk byg har i det sidste femår beløbet sig til 19 mill. kroner. Det skal jo åbenbart imponere og vise, hvor socialøkonomisk storartet virksomheden er. Ak, af al den dejlige byg er der lavet noget i bedste fald værdiløst bras, mens der i stedet for på den danske jord kunde have voxet værdifuld føde — udover den byg vi selv kunde spise — men som vi nu må indføre i dyre domme fra udlandet. Byggets næringsværdi skrumper nemlig meget, meget ind, når det blir omdannet til øl. Jo, det er god socialøkonomi at hælde den hjemmeavlede føde i rendestenen og indføre andet i stedet.

I aftapningshallen beskæftiges der i den varme årstid 2000 mennesker, på kontoret 150, her så mange og der flere. Ak, om man tog og pensionerede alle disse mennesker på statskassens regning og forhindrede anden alkohol at komme i stedet for det danske øl, det vilde blive en god forretning for samfundet, selv om Carlsberg så også har købt for 20 mill. kroner flasker, propper, kapsler, etiketter og ølkassser i de sidste 5 år og har bygget og anskaffet inventar i samme tidsrum for 20 mill. kroner o. s. v., eller betalt ølskat på 58 mill.

Se, ikke mange kapitaler beskæftiger forholdsvis så få arbejdere, men giver så stort udbytte, som ølkapitalen. Når Carlsberg engang er blevet omdannet til en samfundsnyttig virksomhed, blir der slet ikke tale om at pensionere arbejderne. De kan få værdigere arbejde, og samfundet kan trods den manglende ølskat — ølkapitalens judaspenge til samfundet — spare millioner, fordi øldrikkeriets følger koster så meget.

Så får vi æresboligen at se, samt Glyptoteket, Frederiksborg slot (hvor Carlsbergfondet lægger en del af sine penge), Jesuskirken (!), statuen af Jeanne d'Arc, spiret på Nicolai osv. osv., hvormed Carlsberg har blændet den danske

videnskab og offentlighed. Selv om vi ikke havde fået alt det skønne og udmærkede, Carlsbergfondet har beriget samfundet med, vilde vi have stået os ved at undvære det, da forudsætningen for overskudet er de for samfundet så sørgelige mørke sider ved drukkenskaben; men uden ølket og dets følgesvende, de andre alkoholsorter, kunde vi let have haft råd til at bygge æresboliger, glyptoteker, musæer osv. selv. Det er jo en ufattelig sum af elendighed og penge, alkoholens hærgen koster samfundet. Alene de direkte udgifter til alkohol er herhjemme over 400 mill. kr. årligt. Og så de indirekte udgifter!

Vi går videre i den skønne billedbog. Der er en herlig løvgang fra æresboligen. Den mangler blot som pendant en stengang i det så symbolsk nærliggende Vestre fængsel, hvor så mange dyrkere af det skønne øl må gå deres ensomme ture uden løv og doriske søjler.

Hvor er det skønt at se „Vandmoderen" i Glyptotekets varme vinterhave, skønnere end ølfaderen, der sparker sin kone og prygler sine børn i den kolde stue. En sådan gruppe får en kunstner næppe bestilling på fra fondets side.

Ja, det er et skønt værk, som vi takker mangfoldigst for. Vi vilde dog hellere, om det aldrig vilde kunne være blevet skrevet. Lykkeligere Danmark da!

O. E.

— — —

Det sete afhænger af øjnene, der ser. „Politiken" anmelder værket således: „I anledning af årsskiftet har Carlsberg-bryggerierne udsendt et usædvanlig smukt billedværk, der fæstner erindringen om bryggeriernes udvikling under *J. C. Jacobsen* og *Carl Jacobsen*, og om de institutioner, som skabtes af dem og vedvarende opretholdes af Carlsbergfondet og af bryggeriernes overskud.

På bogens 85 sider finder man lige så mange omhyggeligt udførte tegninger af malerne *W. Glud* og *Fritz Kraul*, og til hvert billede er knyttet en ganske kort tekst, som siger, hvad der skal siges om det, billedet viser.

På en udmærket knap og dog klar og vejledende måde fortælles her de to Jacobsen'ers og bryggeriernes historie; og navnlig har man herigennem en imponerende oversigt over de videnskabelige og kunstneriske værdier, fader og søn ved deres virken har skabt for København og for hele landet.

Det er en mindebog, ny i sin form og uefterlignelig i sit indhold."

Julebespisningen i København.

Med frygt og bæven gik min hustru og jeg igang med forberedelserne. Vi troede jo nok, at det vilde gå godt, men — man vidste jo ikke. Der blev derfor handlet forsigtigt. En del fattige hjem fik besøg. Nogle svarede nej med forskellig begrundelse, andre svarede takkende ja. Der blev truffen bestemt aftale med alle dem, der lovede at komme, og de fik adgangskort til så og så mange.

Da den fastsatte mødetid juleaften var indtruffet, viste det sig imidlertid, at en del havde svigtet. Ikke alle havde holdt deres løfte om at give møde. Et par mand gik da ud på torve, gader og stræder, og i løbet af kort tid havde vi sikret os et tilsvarende antal gæster. Disse blev samlet ind blandt gadens løse existenser. En lille klynge bl. a. stod på et gadehjørne — deriblandt var én kvinde — og da jeg undskyldende spurgte, om disse mennesker havde et sted at tilbringe juleaften, svarede en mandsperson: „Vi kan ikke sige, at vi ikke har et sted at være; thi vi har jo gaden". Disse mennesker takkede og fulgte med. En meget gammel mand, der støttende sig til 2 stokke gik på Rådhuspladsen, turde ikke — trods gentagne henvendelser og forsikringer — følge med. Han var bange for, at vi bagefter vilde overlade ham til politiet, thi han var, såvidt vi kunde forstå, hjemløs. En af de mænd, der fulgte med, kom i sine træsko, men værten i Vegetarisk restaurant, hr. Rasmussen, der selv havde været med på gadetourneen, fik hurtigt tilvejebragt noget for anledningen mere passende fodtøj. Da jeg så på disse individer, tænkte jeg på nogle

ord i et vers, der er oversat fra Engelsk: „Just som jeg er — jeg kommer nu". Disse kære mennesker kom, just som de var, og de var velkomne, og det var ikke forgæves, at de kom; thi det viste sig, at de var sultne. Vi fik fuldt hus, og vi tilbragte en herlig aften med alle disse.

Der var risengrød og 4 mandelgaver. To af dem, som vi hentede lige fra gaden, vandt hver sin mandelgave. Fru M. Henriksen havde bl. a. sørget for nogle gode, fyldte *vegetariske* gæs med brunede såvelsom hvide kartofler og rødkål m. m. Orkestret gav nogle numre, flere julesalmer blev sunget, og der blev talt og læst om fordelene ved den vegetariske levevis m. m. Juleevangeliet blev også læst. Tilslut fik man sundhedskaffe og lagkage. Rent, koldt vand var der på bordene den hele aften, og det blev også benyttet af flere af gæsterne.

Om de pakker, som vore julegæster fik med sig hjem, kan der heldigvis siges, at de blev — takket være en liberal giver i sidste øjeblik — større og bedre end de ellers vilde være bleven.

Ikke mange af vore medlemmer havde indfundet sig. Desårsag havde vi kun få tilskuere, hvad der på grund af pladsforholdene var godt. Vi kunde ikke tåle at være flere, end vi var. Al plads var med andre ord optaget.

Om den financielle side af sagen vil der fremkomme oplysning senere. Foreløbig siger vi tak til enhver giver. Også til Hr. og Fru Rasmussen siger vi herved tak, fordi de så beredvilligt *frit* overlod os hele den vegetariske restaurant her i Byen til denne aften — spisesal, køkken og køkkenredskaber, service, gas, lys, personale og alt, ja både de selv og deres unge døtre tog alle aktiv og med stor interesse del i det store arbejde, der var forbundet med denne fest.

Bestyrelsen beder herved alle læsere af denne artikkel komme med til vor nytårsfest i K. F. U. K., St. Kannikestræde 19, søndag den 17. januar kl. 7, så vil de få høre nærmere om denne *enestående* vegetariske julefest. Vi har mange små oplevelser at fortælle, som vi ikke så godt kan omtale her.

H. L. Henriksen.

Spredt og samlet.

Lægespørgsmålet og lidt om hospitaler. Jeg modtager ofte spørgsmål om, hvilke læger jeg kan henvise venner af naturhelbredelsen til. Der er jo kun få herhjemme. Og de bor ofte ubekvemt for spørgeren og er gerne ret optaget. Nu findes der imidlertid læger, der uden at være egentlige tilhængere af vore ideer, dog er forstående og til at tale med og således kan være til hjælp i påkommende tilfælde, hvor vi står og mangler erfaring og råd. Oplysningskontoret vilde være glad for at få *navne og adresser på sådanne læger, der kan anbefales af medlemmer,* så vi i påkommende tilfælde kan henvise andre medlemmer til dem. Ligeledes vilde vi være glade for at høre udtalelser om forståelse af vore levevaner på hospitaler. Det lader heldigvis til, at selv om vi endnu ofte betragtes med undren, så er det i almindelighed ikke vanskeligt at få lov at leve så tilpas vegetarisk på hospitalerne, at man ikke af den grund behøver at afskrækkes for dem, selv om de i forbigående sagt endnu er langt tilbage på flere områder. Det er således ofte umuligt at få lov at ligge i frisk luft for åbne vinduer. Og enhver patient, for hvem det ikke var absolut fysisk umuligt at tåle det, burde jo have et dagligt bad eller helkropsafvaskning. Det er der jo imidlertid slet ikke tale om. Jeg skal give nogle exempler. Jeg besøgte engang en af vore venner på vort største hospital og havde ikke svært ved at finde ham i det store komplex, jeg gik blot derhen, hvor et enligt vindue stod åbent, og det gentog sig hver dag. En anden patient vakte stor opsigt blandt sygeplejerskerne ved hver morgen at tage en helafvaskning. Han fik da lov til hyppigere end andre at benytte badeværelset. Der var simpelthen ikke forhold til, at alle kunde få den nødvendige daglige vandbehandling.

Vi vilde altså også gerne have udtalelser om dette, for det er vel ikke lige galt overalt.

O. E.

Kulhydrater og fedt. I et interview, de Ferslewske blade har haft med prof. *Lindhard,* Gymnastikteoretisk laboratorium, udtaler denne, at „det har vist sig, at kostens sammensætning langtfra er ligegyldig ved muskelarbejde, idet kulhydraterne — som brød, grynretter og sukker — har en større nytteværdi end fedtstof, og da det drejer sig om en forskel på en halv snes procent, skulde det jo ikke synes ganske betydningsløst." —

Det er interessant at se, hvor den moderne ernæringsfysiologis resultater, herhjemme under *Hindhedes* anførelse især på grundlag af vor ven *Fr. Madsens* forsøg, mere og mere vinder forståelse blandt de øvrige fagmænd.

Først var det æggehvidestofferne, der blev sat på den beskedne plads, de fortjener, dernæst kom turen til at vise, hvor lidt nødvendigt det er at spise så mange fedtstoffer, som vi danske jo gør. Tidens løsen på ernæringsspørgsmålets område må blive: *Så mange planteprodukter som muligt og så lidt tilberedt som muligt.* —

P. S. På billedet, der ledsager interviewet, ses prof. Lindhard udstyret med en shagpibe, et underligt instrument for en gymnastikteoretiker. *O. E.*

Det videnskabelige dyrplageri. „Aftenposten" skriver uden spor af kommentar under overskriften „*Det mest sejglivede dyr*" følgende: „At dømme efter nedenstående beskrivelse, der skyldes den norske opdagelsesrejsende Knut Dahl, er skildpadden mere sejglivet end katten: „Jeg søgte først at dræbe den ved at stikke en kniv ind i dens Hjerte, slå et rendegarn om dens hals og hænge den; men da den efter et par timers hængning stadig levede, skar jeg forbindelsen mellem ryg- og brystskjoldet op, tog dette af og udtog indvoldene, lunger og hjerte. Dyret vedblev dog at bevæge hals og lemmer, og hjertet vedblev at slå i min hånd. Jeg skar nu al kroppens muskulatur løs fra skallen og hængte skildpadden op ved halsen i en snor. Den følgende morgen tog jeg den atter ned, og da jeg begyndte at flå dens ene forben, rykkede den det til sig, bøjede halsen og åbnede og lukkede kæberne som for at bide."

Manden selv må jo ikke kunne føle og åbenbart tro, at dyret ejheller kan. Bare han nu er tilfreds med sin storslåede og for menneskeheden så uundværlige opdagelse, at han ikke går hele dyreriget igennem for at se, om der ikke skulde være et dyr, der kunde slå skildpaddens rekord! *O. E.*

En kraftig udtalelse af Morten Luther. Ved et møde forleden i Svendborg citerede valgmenighedspræst Oscar Geismar følgende hidtil ikke meget kendte udtalelse af Morten Luther:

„Der er noget af rovdyret i os: ulven æder får — vi også, ræven æder gåsen — vi også, gedden æder fisk — vi også, svinet æder skidt og møg, og vi æder bagefter svinet — og skidt og møg bliver det altsammen i os!" *F.-J.*

Vegetarisk triumf. Ved en af et finsk blad nylig afholdt skønhedskonkurrence, blev førstepræmien, 10,000 mark, vundet af en 43-årig kvinde, der aldrig i sit liv har smagt kød. Hun lever udelukkende af frugter og grøntsager og drikker aldrig andet end mælk og vand. Som tak for den tilvækst i medlemmernes antal, Helsingfors' vegetariske forening venter at få, når den præmierede skønheds levevis bliver almindelig bekendt blandt damerne, har dens præsident skænket hende en tillægs-præmie på 1000 mark. *(Aftenposten).*

Figenvælling. 1 Pd. Figener tages igennem „Kød"maskinen sammen med 1 Citron. Simple Figener er gode nok; det er urimeligt at tage de fine. Citronen skæres i Småstykker og Kernerne tages fra; omtrent til hver anden eller trædie Figen tages et Stykke Citron saa stort som Enden af en lille Finger. Den fremkomne citronsyrede Figendejg røres ud i en 1 l varm (men ikke kogt) Kærnemælk, der er jævnet med Kokosmel (reven Kokosnød). Lidt Sukker kommes i og Flødeskum på. —

Denne Ret er både meget nærende og meget sund; den smager fortrinlig og er let fordøjelig; og den virker befordrende paa Afføringen. *Andr. Møller.*

Fra arbejdsmarken.

Om Grotzingers møde den 4/1 skriver *„Politiken“: „Kærlighed og ægteskab.* Den tyske naturlæge dr. Emil Grotzingers foredrag i K. F. U. K. om „kærlighed og ægteskab“ havde samlet en overfyldt Sal. Dr. Grotzinger er en overordentlig fængslende taler, og han holdt den store forsamling i ånde med et meget interessant foredrag, som behandlede dagliglivets foreteelser på særdeles åndfuld måde.“

Grotzinger fremhævede vegetarismens etiske side stærkt, idet han hudflettede nutidens modeluner og umenneskelige levevis. Først når vegetarismens sandhed går op for én indefra, har den nogen egenlig værd.

Når Grotzinger kommer igen til april, må vi kunne fylde en *stor sal* til ham.

Århus afdeling. Den vegetariske udstilling i Nørrealle den 18 og 19. november var godt besøgt begge dage fra kl. 2 til 10 om aftenen. Der var stor interesse hos de besøgende, og mange af dem benyttede lejligheden til at smage på retterne, der serveredes i Vegetarisk pensionat i samme ejendom, som udstillingen holdtes. Mange udtalte deres forbauselse over, at vegetariske retter virkeligt kunde se så indbydende ud og smage så lækkert. Nogle styrtede til telefonen og ringede deres veninder blandt husmødre op for at overtale dem til at komme og se „den vidunderlige festlige udstilling“. Der solgtes ikke så lidt litteratur til de besøgende, og der indmeldte sig efterhånden et stort hold til kursuset i vegetarisk kogekunst, der varede i tre dage 24.—26. november. Et godt nummer udenfor programmet bestod i, at fru *Frida Hansen* indbød ca. 70 århusborgere til en vegetarisk fællesspisning søndag aften den 22. novbr. Der blev de mange retter, som havde været udstillet, serveret. Der var feststemning og begejstring i den store forsamling.

Fra 1. til 4. februar afholder fru *Frida Hansen* udstilling af vegetariske retter og kursus i vegetarisk kogekunst efter indbydelse i Randers.

Vegetarisk kost

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

Vegetarisk kost

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

Kursus eller kortfattet Vejledning

gives i Tilberedning af Raakost efter **Diætreformen saavelsom i Dampkogning** (hvorved de for Ernæringen vigtige Mineralstoffer, Vitaminer, Kompletiner og dermed Aromaen bevares)

H. LYKKE

Fanøgade 15, 1. tv. - København Str.

Bestillinger paa **Columbus Damphætten** modtages

Er der noget i Vejen med Deres

da henvend Dem til



Niels Offersen,

6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155

Eget Repara- tionsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



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

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

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

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

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

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

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn Prospekt gratis.

Køb vor litteratur.

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.