VEGETARISK TIDSSKRIFT

23. ÅRGANG - 15. NOVEMBER 1929 - NUMMER 11

Indhold: Møder og lignende. — Fra arbejdsmarken. — Kræft og vegetarismen. — Gesandten fra Jupiter. — Vegetarisk litteratur. — Gandhi og råkosten. — Spredt og samlet. Annoncer.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *Tirsdag den 19. Novemper kl. 8 aften* i K. F. U. K. — indgang Store Kannikestræde 19 — på 2. sal. Hr. sløjdskolebestyrer *N. A. Vodder* vil tale om „Arbejde for alle" med særligt henblik på „Vegetarkolonier". Underdirektør *J. Wibolt* vil antagelig komme til stede bl. a., for at tage ordet. Vegetarer bedes møde talrigt.

Nytårsfest i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 27, *Tirsdag den 2. Januar 1930 kl. 8,15.* Københavns afdelingen afholder nytårsfest for medlemmer med venner. Udenbyes medlemmer, medlemmer af „Bort med Tobakken" og afholdsfolk m. fl. er alle velkomne. Landsforeningens formand, hr. cand. phil. Oluf Egerod, holder festtalen og fortæller bl. a. om sin rejse i udlandet i ferien sammen med hele sin familie. Frøken Laura Mehrn vil synge. Kapelmester Hans Schreiber og medarbejdere fra Skodsborg leverer musikken. Der vil blive god tid til selskabeligt samvær, thi festen varer ved til midnat. *Middag med kaffe.* Adgang 2 kroner — børn halv pris. Stor tilslutning forventes.

Fra arbejdsmarken.

Fuldt hus (vi måtte bære stole ind) var der til hr. Wasli's demonstrationsmøde i København den 21. Oktober. En vegetarisk middag blev demonstreret og serveret. Foredraget blev påhørt med stor interesse, mange spørgsmål blev besvaret, og litteratursalget gik godt.

Demonstrationsmødet den 28. Oktober samlede *ikke* fuldt hus, men det lå i den måde, hvorpå annoncen var skrevet. Det var alligevel et meget interessant møde. Flere forskellige retter blev forevist og fortæret på stedet. Anskueliggørelsen af de forskellige fødemidlers kalorieindhold og prisforhold viste, at de fødemidler, vi virkelig har brug for, er langt de billigste. De forholdsvis dyrere ting kan man jo så for en stor del slå en streg over i sin husholdning. Vi fik et ret godt bogsalg.

Det vegetariske højskolekursus. Kursuset på Roskilde højskole åbnedes søndag den 6. Okt. med foredrag af hr. kommunelærer cand. phil. *Oluf Egerød* om „Vegetarismen og samfundsøkonomien", et både interessant og indholdsrigt foredrag, der blev en god optakt til de følgende dages arbejde.

Marmite

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

Kursuset fik efterhånden 35 deltagere, der alle med stor interesse fulgte navnlig råkosttilberedningen.

Iøvrigt er det ingen overdrivelse at sige, at alle foredrag blev påhørt med interesse. Fhv. højskoleforstander *Severin Andersen* holdt et par udmærkede anatomiske foredrag, fru *Regnar Andersen* talte med et mægtigt materiale som baggrund om børneernæringen, og hr. konsulent *H. Mosegaard* holdt et par meget instruktive foredrag om havebrug. Endelig må nævnes hr. forstander *Rosbachs* 3 foredrag — Sundhed — Sandhed — Ret — der satte mange nye tanker i bevægelse.

Maddemonstrationerne fulgtes med stor interesse — både fru *Henriksen* og fru *Regnar Andersen*, der ledede henholdsvis den almindelige vegetariske madlavning og råkosttilberedningen, gjorde et dygtigt arbejde. Deltagerne tog også undertiden initiativ til ændringer i programmet, således forlangte de at få en hel dag igennem til råkost, for at de kunde få lejlighed til at lære, hvorledes man sammensætter alle dagens måltider af ukogt naturføde.

Om aftenen gaves der forskellig underholdning. Et par aftener holdt fru dr. *Menon* nogle stærkt personligt prægede foredrag om Gandhi, en anden aften berigede hr. *Severin Andersen* deltagerne med sin oplæsning. Endelig holdt *Axel Pille* et meget oplysende foredrag om den tyske ungdomsbevægelse ledsaget af lysbilleder.

Kursuset har iøvrigt vakt de lokale blades store interesse, alle har de bragt lange interviews f. ex. med fru *Regnar Andersen*, der også har været et jern til at tage dem under behandling, og bl. a. fik den udmærkede ide en dag at sende en frokostkurv rundt til redaktionerne, hvilket bevirkede, at bladene allerede samme aften i dels begejstrede og dels muntre vendinger berettede om besøget og særligt priste råkost-smørrebrødet.

Søndag formiddag den $^{13}/_{10}$ holdt hr. *Pille* det sidste foredrag om Vegetarisme og religion — et foredrag, der både ved sit indhold og den alvor, hvormed det blev holdt, dannede den bedst mulige afslutning på dette kursus.

Søndag eftermiddag åbnedes den offentlige udstilling, der havde stort besøg lige til aften.

Flere af eleverne udtalte, da de rejste, at dette kursus havde givet dem langt mere, end de havde ventet, da de kom.

Det kammeratlige samvær var godt — og mon der var nogen, der ikke fik del i den styrkende kraft, der altid udgår fra fælles samvær og stræben — når alt er, som det skal være.

Det fortjener at nævnes, at dette kursus fra privat side omfattedes med stor interesse — således blev der skænket 4 fripladser.

Endelig dette — trods den i flere henseender usikre grund man stod på ved tilrettelægningen af dette første kursus i sin art, blev der balance økonomisk.

Næste år lægges der ud påny.

X.

Idet vi henviser til annoncen fra **Holstebro lysbadeanstalt,** skal vi lige aftrykke følgende anbefaling for indehaveren:

Vinteren 1927 lå jeg på dr. Carl Ottosens klinik i St. Kongensgade 36, med en slem koldbrand i den ene fod.

Jeg blev her daglig — en tid lang — betjent af hr. massør *Chr. Zadok Nielsen*. Han var en ualmindelig ferm mand med et enestående håndelag i alt, hvad der angik sygepleje. Især mindes jeg hans massage, der ikke blot var indtrængende og virkningsfuld, men praktiseret med en forbavsende rutine, så det syge lem følte hans strøg som ligeså mange helbredende kærtegn.

Jeg kom mig i dagetal under hans hænder og tænker altid på hans samvittighedsfulde behandling af min syge fod med taknemlighed.

Jenle, $^{24}/_{6}$ 1929. sign. *Jeppe Aakjær*

Det er hr. Zadok Nielsens hensigt at skabe et ideelt kursted for nervesvage etc. Omegnen skal være fredfyldt, smuk.

Ekstrafin dansk honning

sælges. 10 kg à 2,75. Store partier indhent tilbud.

Schottland, Ulsted. Telefon 29.

Læge Regine Grønberg-Petersen

praktiserer **Gardes Alle 22, Hellerup.**

Spec.: Stofskiftesygdomme. — Aandedrætsgymnastik.

Telf. Helrup 722 x — Træffetid 12–2.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

23. ÅRGANG 15. NOVEMBER 1929 NUMMER 11

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

Kræft og vegetarisme.

Da indsamlingen til kræft-fonden er sluttet for denne gang, kan det måske forsvares at fremdrage et par synspunkter fra vegetarisk hold denne sag vedrørende.

Vi må for det første gøre opmærksom på, at hele denne sag er slået op på utilladig, ja, man kunde fristes til at sige usandfærdig måde. Ved den agitation, som er startet og sat i system af lægerne, har man benyttet den fra den side ikke helt ukendte fremgangsmåde: at forskrække befolkningen; fortælle, ja udmale kræftsygdommens rædsler, og da det så vel var lykkedes, apellerede man med stort held til portemonæen, idet man fremstillede det som om man kunde komme sygdommen tillivs i et omfang, som absolut ikke svarer til virkeligheden. Sandheden er jo, at radium — og det var dertil pengene skulde bruges — kun har vist sig virksomt mod overfladiske kræftsår, og det endda ikke i alle tilfælde, medens de dybere kræftsvulster (såkaldt mavekræft f. ex.) ikke påvirkes hverken af radium eller noget andet kendt middel.

Fremgangsmåden har forøvrigt allerede givet bagslag, idet de praktiserende læger rundt om i landet nu må lide under de fejlagtige forestillinger, man har bibragt befolkningen, nemlig, at radiumbehandlingerne er en slags vidunderkur. Man kræver nu denne behandlingsmåde, men enhver læge med blot et gran af samvittighed er nødsaget til at dementere de førende herrers reklame-propaganpa.

Hvis man nu havde indskrænket sig hertil, kunde man måske have tiet stille. Men når man så yderligere har den dristighed at udtale — som en af de ledende gjorde det ved statsradiofoniens kræftforedrag — at ernæringen ingen som helst rolle spiller i denne sag, så bør der protesteres.

Rent tankemæssigt må man reagere overfor en påstand, som vil udelukke den vigtigste ydre faktor i menneskelivet — ernæringen — fra de faktorer, som spiller ind, og alle foreliggende oplysninger tyder da også på det modsatte. For en sikkerheds skyld skal vi ikke straks anføre udenlandske autoriteter; vi har nemlig på dansk f. ex. dr. *Hindhedes* undersøgelser, som er så vel dokumenteret, at man roligt kan bygge på dem.

Og her ser sagen helt anderledes ud; her får man den oplysning, at de folkeslag, som slet ikke eller kun i ringe grad spiser kød, stærke krydderier og andre irriterende sager praktisk talt ikke får kræft og da ganske særlig ikke i fordøjelsesorganerne. Af alle kræfttilfælde i Indien falder kun 4 pCt. i fordøjelsesorganerne, medens det fede velnærede Danmark har 60 pCt.; men såsnart uciviliserede folk (arabere og negere f. ex.) bliver civiliserede, stiger kræftdødeligheden til samme højde som gennemsnittet hos civiliserede.

Og indenfor civiliserede folk er det dem, der lever „bedst", d. v. s. spiser kød, drikker, ryger, i det hele taget dem, der enten ved forkert eller ved al for megen ernæring eller ved begge dele — hvilket er det hyppigste — irriterer og svækker deres konstitution, der har den største kræftdødelighed.

Med andre ord, brugen af kød, spiritus, tobak, kaffe, the, krydderier (salt!) og undladelsen af at bruge frisk luft, sol, motion, hvile o. s. v. — alle disse ting, som vi vegetarer enten bekæmper som skadelige eller fremhæver som sundhedsbefordrende, er det, som er af så afgørende betydning i kræftspørgsmålet, og da ikke mindst ved *forebyggelse* af denne frygtelige sygdom.

Men nu *helbredelse?* Ja, den første betingelse er her som altid, at vejen til ødelæggelse må forlades og den sunde opbyggelsesvej betrædes. Men det må straks betones, at hverken radium, røntgen eller operationskniv har den afgørende indflydelse; i visse tilfælde kan en understøttende virkning måske påvises, men også kun måske; det er jo nemlig kun symptomet, der rammes af disse behandlingsformer, medens ondets rod, den konstitutionelle sygdom, lades urørt og i løbet af kortere eller længere tid giver anledning til nye symptomer. Den nu afdøde kirurg, professor Kr. Poulsen kom engang med en udtalelse om, at mange kræftpatienter døde, ikke som følge af sygdommen, men på grund af de ideligt gentagne operationer, som man foretog.

Men hvorfor har så kræftkomitéen ganske ladet ernæringsspørgsmålet upåagtet, ja, benægtet, at det havde nogen betydning? Man vil måske svare, at man ikke *véd* noget om ernæringens betydning! Som om man vidste andet om radium, røntgen og operation end, at disse „helbredelses"midler i det store og hele kun giver lidt endnu, men man håber ved videre forsøg og experimenter at nå et resultat. Det er foreløbig radium, det drejer sig om — men derefter kommer så turen fortsat til rotter, mus og andre forsøgsdyr, som skal pines i det uendelige og bøde for menneskene, som ved deres egen ufornuftige levevis har pådraget sig ulykkerne.

For at høre, hvad fremragende forskere andetsteds mener, skal her anføres, hvad dr. L. Hoffman meddeler i et foredrag i det amerikanske medicinske selskab: „Jeg er for mit vedkommende for længe siden kommen til det resultat, at kræfttilfældene i stor udstrækning er frugten af falsk ernæring, som efter min mening alene, ialfald til en vis grad, kan forklare den overordentlige hyppighed af tilfældene i mave- og underlivsorganer, som spiller en så fremtrædende rolle i spørgsmålet om dødeligheden i Amerika". *St. Fink-Jensen.*

Gesandten fra Jupiter.

Man læser i sin avis ovenstående titel og studser et øjeblik. Den lyder usædvanligt og eventyrligt, smager af fantasi og utopi. Hvad var det nu, der stod om det? Nå jo, et teaterstykke af Gudmundur Kamban, der ikke slog an,

og derfor blev taget af programmet. Og så glemmer man det for livets hundrede forskellige gøremål.

Indtil man nogle dage efter træffer en bekendt, der har været henne at se stykket en af de få gange, det gik, og som er fyldt af en begejstring, der ikke hører hverdagen til. Nu først går det op for én, hvad det egentlig er, der har gået over scenen i Betty Nansens teater.

„Men hvorfor sendte De mig dog ikke øjeblikkelig bud, da De vidste, hvorom stykket handlede?" spørger jeg.

„Ak, forsent, der var ikke tid. Så hastigt gled dette stjerneskud forbi."

Men da jeg hører, at skuespillet foreligger på tryk, iler jeg til boghandleren og køber bogen. Og så sluger jeg den i sporvognen — thi andetsteds har jeg ikke tid til at læse. Jeg må lade cyklen stå og hyppigt tage med sporvognen, indtil jeg er færdig med læsningen.

Thi dette er jo en af den slags bøger, der ikke skrives én af hvert tiende år. Så fuld af usminket sandhed og oprigtighed, at den *må* nedsables eller ties ihjel.

Man fristes let til at citere, men det er farligt, thi når skal man så sige stop? Det lader sig dog ikke gøre at aftrykke hele skuespillet her i bladet. Så vælger jeg en scene, der vil være af speciel interesse for dette tidsskrifts læsere.

Gesandten er i selskab med nogle af samfundets spidser, deriblandt en udenrigsminister og hans frue, en general og en grevinde. Samtalen er ført ind paa madspørgsmålet, og ministerfruen siger:

Det har vi da så tit talt om: at politikens betydning afhænger meget af en god —

Udenrigsministeren: (griber hurtigt ind) Ja, ja — jo — jeg mener blot: der findes dog sammenkomster, hvor man ikke spiser, bestyrelsesmøder for eksempel.

Generalen: Nå —?

Udenrigsministeren: Hvadbehager.

Generalen: Der indtager man da gerne en lille lunch.

Udenrigsministeren: Ja vel, nu og da. Til at begynde med. Men så generalforsamlinger for eksempel.

Generalen: Ja, det har deres ekscellence ret i. Der venter man selvfølgelig til bagefter.

Gesandten: At menneskene kan gøre det!

Generalen: Hvad mener gesandten?

Gesandten; Jeg mener —: Man tager et levende dyr, hvis legeme er af samme stof som menneskenes, slår det ihjel, samles om det ved et bord, og begynder at fortære det.

Grevinden: (skriger op i rædsel) O—!

Fruen: Hvor kan gesandten benytte sig af et sådant udtryk?

Gesandten: Det forekommer mig, at menneskene nærer betænkeligheder ved at nævne tingene ved deres rette navn.

Generalen; Vi holder blot gerne lidt paa formen. Vi har vænnet os til at kalde det dannelse.

— — —

Gesandten: Jordens beboere synes mig at indtage en udpræget fjendtlig holdning overfor livet. De er som besat af den lidenskab at ombringe alt levende i deres nærhed, endogså hinanden.

Generalen: Hinanden — nå, gesandten hentyder vel til krigen. Der er virkelig ikke et eneste fornuftigt menneske, der ønsker krig.

Gesandten: Hvorfor har man den da?

Generalen: Det ligger nu engang i forholdene.

Gesandten: Hvorfor afskaffer man da ikke forholdene?

Generalen: Man skal nu være lidt forsigtig med at afskaffe gamle rodfæstede forhold.

— — —

Gudmundur Kamban skal have tak for den uforfærdethed, hvormed han har lagt gesandten disse og mange andre ildehørte sandheder i munden; og fru Betty Nansen har atter vist sin gode vilje til at gøre sit teater til talerør for tanker, der er i kontakt med det indre og virkelige liv. *Chr. Heilskov.*

Vegetarisk litteratur.

Som gaver til jul, fødselsdage o. s. v. anbefales det at anvende et passende udvalg af Dansk vegetarisk forenings småskrifter o. s. v. Man vil på denne måde i høj grad forene det nyttige med det behagelige, støtte Vegetarisk forening og udbrede kendskab til vegetarismen. **Da udgivelsen af Vegetarisk tidsskrift sluger mere end hele medlemskontingentet, må foreningen til løsningen af sine opgaver skaffe sig indtægter ad anden vej. En af hovedindtægtskilderne er salget af vegetarisk litteratur.** Ved bestilling er det tilstrækkeligt at opgive bogens nr. Det er lettest at indsende beløbet, + porto, på indbetalingskort til vor postkonto 282, og så på kuponen notere bøgernes numre.

NB. Bemærk de nye numre.

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

Bogfortegnelse:

Nr. 1.	**Mich. Larsen:* **Naturhelbredelsen, 2. udg.**	3,00
- 22.	**Oluf Egerod:* **Lægernes Vildfarelser (D.v.f.s småskrift nr. 22)**	0,75
- 5.	*Carl Ottosen:* Hærdning for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom	4,00
- 6.	— Vort Undertøj	0,75
- 80.	— Den første Hjælp (v. pludselig sygdom etc.)	2,00
- 94.	— Fysiske Kurmidler	1,00
- 95.	— Vidundermaskineri	0,50
- 96.	— Søvn og Sovebetingelser	0,15
- 8.	*O. Olvik:* **Min hjemmekur**	6,50
- 10.	— Barneplejen efter naturlægemetoden	0,50
- 32.	— Vore almindeligste bade og deres virkninger	0,50
- 81.	— Behandling af blodforgiftning, bylder og sår efter naturlægemetoden	0,50
- 57.	*K. Kristensen:* Vil Bibelen ikke have Forbud mod Spiritus	1,00
-100.	*R. J. Aagaard:* De to Slags Vin	0,10
- 37.	**J. M. Borup:* Det store Brændoffer (Mod vaccinationen)	0,25
- 74.	*Regine Grønberg-Petersen:* **Vaccineringen mod Kopper**	0,50
- 75.	— Om Vivisektion	0,30
- 77.	*Elna Panduro:* Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole (Pigerne)	3,00
- 78.	— Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse	3,00
- 98.	*Kaj Nielsen:* Kærlighed og Erotik	0,50
- 99.	— Moral og Livsførelse	0,50
- 39.	*O. Olvik:* **Naturlægens kokebok**	6,50
- 40.	*Joh. Ottosen:* **Rationel Ernæring og Madlavning, 3. udg.**	15,00
- 92.	*Anna Houmøller-Jensen:* Det vegetariske Køkken	4,00
- 93.	*Carla Ottosen:* Vegetarisk Kogebog	3,50 og 4,50
- 97.	*Carl Ottosen:* Kostforskrifter: Nr. 1. Fedende Kost	0,15
	- 2. Afførende Kost	0,15
	- 3. Affedende Kost	0,15
	- 4. Sukkersyge-Kost	0,15
	- 5. Skaanende Kost	0,15
	- 6. Mavesyre-Kost	0,15
- 42.	*Marie Lindberg:* Vegetarisk Kogebog, 2. udg.	4,50
- 43.	*Ludovica Nilsson:* Hvad skal vi spise, 2. udg.	0,75
- 44.	*Anna Ullerup:* **Vegetariske Vink**	0,75
-55-56.	*Maja Schrøder:* **100 Middage, 2. udg.**	0,50
- 60.	— Hjemmebagning	0,25

Nr.62. *Oluf Egerod:* **Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager 3. udg.** 0,60
- 59. — Sommerdrikke og andre Drikkeopskrifter 0,25
- 90. *Winkler:* Diætreform-Spisebog 1,50
- 91. *Gudrun Smitt:* Raakost 2,50
-103. *Therese Stamer:* Reformernæring. Kort Anvisnisning paa Anvendelsen af raa Frugt, Urter og Grøntsager 0,50
- 84b. *Boringvad:* Ernæringskunsten 1,00
- 85. — Levende Føde. Sundhedens principielle Grundlag 0,50
- 87. *M. Hindhede:* 25de Beretning. Asketpensionatet i Jonstrup 0,50
-101. — 26de Beretning. Dyrisk Kost og Dødelighed 0,75
-102. — Raakost — vore Tænder 1,00
- 88. *Emil Grotzinger:* Ungdomsfriskheden 2,00
- 89. — Program etc. etc 0,50
- 82. *Vald. Bendixen:* **Kreaturløst Jordbrug** 1,00
-101. *Biskop U. L. Ullmann:* Tanker om Dyrebeskyttelsen 0,50
-104. *Severin Andersen:* Fra Sygdomsstof til Sol-Energi 0,80
-105. *Andr. Møller:* Naturismen og Samfundet 0,50
-106. *Hans Paasche:* Lukanga Mukara — En Negers Breve om Europas herlige Kultur 2,00
-107. *C. G. Budde-Lund,* Læge: De fede og de magre 1,00
-108. — De Nervøse 1,00
-109. *Johanne Meyer:* Moderen 1,00
-110. *Alfred Bramsen:* Kunsten at spise 2,50
-111. *Stefan Voldan:* Hvorfor bliver vi syge? Hvorledes bliver vi sunde? 0,50
-112. — Den sundhedsødelæggende Kød-Ernæring 0,50
-113. — De livsvækkende Vitaminer 0,50
-114. — **Smertefri Fødsel** — især ved Frugtdiæt 0,50
- 51. **„Dansk vegetarisk Forening", Kbh. Afd.:* Vore Sange, 2. udg. 0,50
- 54. Medlemsemblem 1,25

Dansk vegetarisk forenings småskrifter:

Nr.12. **Maja Angelo:* **Vegetariske Opskrifter, 5. udg.** 0,60
- 18. **— **75 Kartoffelopskrifter, 3 udg.** 0,50
- 21. **— **Vegetarisk Paalæg og Salater, 2. udg.** 0,50
- 19. **N. Klougart:* Jordbrug uden Kreaturhold 0,25
- 11. **Saxon:* Hollands lykkeligste Mand 0,10
- 13. **Mich. Larsen:* Vegetarismen og Næringsinstinkterne 0,10
- 14. **Benno Buerdorff:* Næringsværdien af Frugt 0,10
- 15. **Maja Schrøder:* Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager .. 0,10
- 16. **Mich. Larsen:* Badebehandling i Hjemmet 0,10
- 17. — Hvad er den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen? 0,10
- 20. **— Børnesygdomme 0,10
Vegetarisk tidsskrift pr. årgang (+ postpenge) 4,00

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

Oplysningskontoret modtager også bestilling på al anden vegetarisk litteratur.

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

Gandhi og råkosten.

Medens Gandhi har kendt og i årevis levet på en råkost bestående af frugt og nødder, har han først fornylig genoptaget fra sin studentertid i London den form for råkost, som nu praktiseres også herhjemme. På en af sine rejser traf han en ven, der på sin naturlæge-anstalt praktiserede råkost og anbefalede Gandhi at gøre forsøget. Denne ven gjorde med rette opmærksom på, at de gængse vandbehandlinger i sig selv er gode, men kunstige, anderledes med råkosten, der er naturlig og netop i kraft heraf helbreder. Gandhi forespurgte, om ikke en overgangsperiode var nødvendig. men vennen hævdede, at når kun stivelse og æggehvide indtages i rå tilstand, behøves ingen særlig overgangskost. Gandhi foreholdt spøgende vennen, at hvis det gik galt, vilde han rimeligvis blive brændt ved den næste brændings-ceremoni i byen, men vennen tog ansvaret på sig, og Gandhi gav sig straks igang med forsøget, som nu har varet nogle måneder til hans fulde tilfredshed, uden at han har mærket nogen nedgang i sit velbefindende. Gandhi peger på den revolutionerende indflydelse, råkosten vil få på tilværelsen og opfordrer sine landsmænd til at meddele ham de erfaringer, de måtte sidde inde med, eller som de ved forsøg kommer til at gøre.

Og så blev man for kort tid siden opskræmt ved at høre, at Gandhi var bleven dødssyg, og årsagen var råkosten; nu er sandheden imidlertid den, at Gandhi, der efter sit lange fængselsophold har lidt af en underlivssygdom og et deraf følgende svækket helbred, blev syg af dyssenteri, en sygdom, man som bekendt også kan få uden at være råkostspiser.

Nå, Gandhi har forvundet sin sygdom, og hvad mere er, han agter snarest at genoptage sine råkostforsøg, han hører jo til hine lykkelige, som følger den erkendte sandhed. Måske ved Gandhi ikke, at megen kornføde og nødder er uheldigt, og at frisk frugt og friske grønsager skal være hovedbestanddelen — alt efter Ragnar Bergs formel: *mindst* 5—7 gange så megen frugt og grønsager som af *alle andre* fødemidler tilsammen. *F.J.*

Spredt og samlet.

Råstrup kursted. Den 19. oktober var en stor dag på Råstrup kursted. Da fejredes der brylluppet for hr. Frode Bendixen, Humble, og hans tyskfødte hustru. Det blev en dag så hyggelig og festlig vegetarisk, så smuk og ideelt præget, som den nu engang ikke kan skabes ret mange andre steder her i landet udenfor Råstrup kursted.

Frode Bendixen er intet mindre end en statelig kæmpe, søn af vort kendte medlemspar, gårdejer Vald. Bendixen og frue, Humble, en af pionererne for det kvægløse jordbrug. I arbejdet for internationalt broderskab, for fred mellem folkene, traf vor unge idealist sin brud på en højskole i Tyskland. Hun har nu i sommer lært vegetarisme og dansk på Råstrup kursted. Til stede var et andet vegetarisk brudepar, indehaveren af Svendborg lysbadeanstalt, hr. Hilmer Johansen og frue, Else, begge lige uddannet på Skodsborg sanatorium. Endvidere

deltog et femtenårigt brudepar, hvis bryllup frk. Anna Ullerup også havde holdt, nemlig hr. gartner Johansen, Holmdrup, og frue, Anna, førende navne i Sydfyns vegetarisme. Endelig var landsforeningens formand, Oluf Egerod og frue til stede på deres 17-årige bryllupsdag. Når mon kurstedet og sundet er smukkere end på en sådan efterårsdag, hvor er der mere myndighed end i Anna Ullerups gennem års alvorligt arbejde faststøbte personlighed, hvem kan fremtrylle et mere hyggeligt og smukt bord, en mere festlig og velsmagende mad end hendes køkkenstab med søsteren, Karen Ullerup, i spidsen! Hvor var det løftende at sidde der mellem gamle kæmpere for vor sag, fru K. Møller, nu 70 år, Kristoffer og Kathrine Rasmussen, forhen Råstrup, nu Ringe, og alle de nævnte trofaste arbejdere og ungdommen helt ned til de små vegetarbørn. En smuk dag for de gamle at opleve, en skøn dag for de unge at begynde med, en værdig afslutning for kurstedet på sommerens arbejde.

Havde vi blot mange sådanne steder, hvor der kan arbejdes og festes således i skønhed for vor sag.

Hilsen fra Holland. Hollands vegetariske forening havde familiedag i September. Over 300 vegetarer deltog. Vi har ligesom de andre foreninger i den internationale vegetarunion fået en hilsen fra dette møde, hvor man var sammen som een stor familie opfyldt af den internationale broderskabstanke.

Hørsholms samariter havde til deres sidste mødeaften vegetarismen på programmet. Fink-Jensen holdt foredrag, og fru Fink-Jensen demonstrerede en række både rå og tilberedte retter. Alt gjorde lykke — en kærne er lagt i mulden. *F-J.*

Landsforeningen mod tvangsvaccinationen hos indenrigsministeren. Den 31. Oktober mødte fabrikant Bjørner, fru Sigrid Sørensen, Århus, og fuldmægtig Fink-Jensen hos indenrigsminister Dahlgård og overrakte ca. 7000 medborgeres skriftlige krav om tvangsvaccinationens afskaffelse.

Ministeren viste megen velvillig forståelse og udtalte bl. a., at de udsendte erklæringer om tvangsvaccinationens bibeholdelse beroede på en misforståelse, idet lægekommissionen, der var samlet i Stockholm, selvfølgelig ikke kunde træffe en sådan bestemmelse, som alene lovgivningsmagten råder over.

Ministeren betonede stærkt, at hans standpunkt for personlig frihed var utvivlsomt, og lovede, såsnart lægekommissionens betænkning forelå, at tage hele spørgsmålet op til overvejelse under velvillig hensyntagen til de synspunkter, der er gjort gældende fra tvangsvaccinationens modstandere. *F-J.*

En god idé. Nogle af vore medlemmer abonnerer på V. T. for venner og bekendte, et enkelt medlem endog på op til 10 eksemplarer. Gør det samme og spred på den måde vor lære. Send 4 kr. pr. adresse. 5 adresser à 3,50 = 17,50, 10 adresser à 3,00 = 30,00. Benyt postkonto 282.

Vor litteratur. Bemærk vor litteraturliste andetsteds i bladet. Der er mange nye numre. Læs den igennem og køb, køb til Dem selv og til andre. Benyt postkonto 282.

„Svendborg Avis" har haft en lang samtale med landsforeningens formand og gengiver den i bladet med 2½ spalte. Det er et helt foredrag om vegetarismen før og nu med stærk understregning af, at fremtiden tilhører vegetarerne. Det vilde være udmærket, om landets dagblade fik meget af den slags stof til oplysning for deres læsere. At bladet side om side med dette fortræffelige indlæg bringer et par spalter „svineavl" gør naturligvis diæten lidt blandet — men man må jo have en overgangskost. *J.*

Sundhedsugen på Frydenstrand sanatorium fra 4.—9. August havde usædvanlig stor tilslutning. I år var det 10. gang, overlæge Ottosen og frue samlede interesserede fra hele skandinavien til en uge for øget sundhed for sig selv og andre, og som sædvanlig var det umuligt at være til stede uden stadig at lære noget nyt, der kunde være til gavn i ens arbejde for at blive sundere og lykkeligere, samtidig med at man også hørte og så en hel del, der var værd at fortælle sine uvidende medmennesker om. Lige fra morgengymnastikken kl

halv otte til foredragene og spørgetimerne formiddag og eftermiddag indsugede deltagerne lærdomme, som hele landets befolkning burde have hørt (f. eks. gennem radio). — Blandt foredragene kan nævnes:

Overlæge Møinichen, Oslo, der i to interessante foredrag fortalte om luft- og klimatkure og deres virkning på astma, lunge- og hjertesygdomme o. s. v.

Hr. redaktør Svenn Poulsens glimrende foredrag om sine erfaringer med hensyn til frugternæring.

Hr. rektor Bergstens erfaringsrige foredrag om opdragelse.

Fru overlæge Ottosens udmærkede og overbevisende foredrag om det vigtige spørgsmål, kogt eller rå føde. Iøvrigt forestod fru Ottosen også et vellykket to timers kursus i vegetarisk madlavning.

Endelig holdt den evigt unge overlæge, foruden at lede alle spørgetimerne, to foredrag, et om menneskelegemets undere og et for herrer om mandlig hygiejne. — Denne lidt lange foredragsrække tror man måske var hele sundhedsugens program, men der var også sørget for rigelige adspredelse og underholdning i form af to storartede udflugter og om aftenen oplæsning bl. a. af forfatteren Jeppe Aakjær og direktør Adam Poulsen og musik og sang af hr. Bergsten og hans dygtige elever.

NB. De, der er interesserede i at læse foredragene, henvises til Sundhedsbladet, der i løbet af efteråret vil bringe de mest betydningsfulde.

Sundhedsugen giver således ikke blot praktiske kundskaber om sund levevis, men også et glimrende sommerferieophold, hvor man kan samle nye fysiske og åndelige kræfter til at begynde en ny vinters arbejde med.

Og ligesom der har været mange deltagere hvert år, ønsker vi også, at mange andre i de kommende år må finde vej til den nordiske sundhedsuge og være med til der at høste gavn og glæde af undervisningen og samværet.

Og intet kød. Talende for en forsamling på 2000 mennesker i London, refererede sir W. Arbuthnot Lane: „til den udmærkede konstitution og sundhedstilstand hos indfødte stammer i Himalaya bjergene, langt borte fra civilisation, hvor kræft og mange andre sygdomme var praktisk talt ukendte. *Deres kost bestod hovedsagelig af føde, vokset på jorden, mælk og intet kød.*"

(Veg. Mess. ved *I. D. H.*).

Frugtindkøbet. På grund af fejldisposition fra leverandør kan der kun leveres følgende sorter: Belle fleur de France, Belle de Boskoop (begge gode bord- og husholdningsfrugter), Dumelows Seedling og Boiken. Prisen er kr. 12,00, 10,00 og 7,00 pr. kasse à ca. 20 kg for henholdsvis 1., 2. og 3. sortering.

1. sortering er fin, udsøgt frugt, 2. og 3. er mindre, men dog gode sorteringer.

Belle fleur de France er et godt bord- og husholdningsæble, der er anvendeligt i December måned og kan holde sig til Februar. Belle de Boskoop er en fortrinlig bordfrugt, der også egner sig til husholdningsbrug. Det er et af vore bedste vinteræbler; bruges fra Januar—April. Dumelows Seedling er et stort husholdningsæble, syrligt, udmærket anvendeligt til frugtsalater. Holdbar fra Januar—Juli. Boiken er et fortrinligt husholdningsæble, der kan gemmes til hen i Juni måned.

Det er ikke luxusfrugter, men gode kvaliteter, der muliggør det for enhver at skaffe velsmagende frugtsalater af danske frugter næsten hele året.

Bestilling må indsendes omgående, da beholdningerne ikke er store. Kan ske pr. indbetalingskort til: Wilh. Date, Gl. Kongevej 13, København V. Postkonto 22853.

Handelskompagniet REFORM

Eneste Specialforretning i Ernæringsreformartikler
med Forsendelse overalt i Danmark.

Ring eller skriv efter vor Varefortegnelse.

Telefon Central 10749,
— 10769.

Niels Brocksgade 5.
(Ved Glyptoteket) København V.

Besøg af Interesserede for Demonstration af vore Varer altid velkommen. — Aaben 9—5. Lørdag 9—2.

Ung dannet pige

kendt med vegetarisk madlavning og almindelig husgerning søger plads.
Inger Christiansen, adr. forretningsfører J. Christiansen, Kongensgade 7 B, Esbjerg.

En ung pige,

der kan veg. madlavn., kan få let plads. Enlige folk. Husmoderen ude om dagen. Må vaske sit eget tøj.
Anvises fra fru *Juhl*, Mariendalsvej 94, telf. Gth. 134.

Aarhus Sundhedsvareforretning

Harald Skovbys Gade 3 anbefales. Specialitet: Dansk Børne-Kaffe.

Chiropractisk Nervebehandling

fjerner Aarsagen til en Mængde Sygdomme.

Chiropractiske Kliniker findes i følgende Byer:

Køge „Hafnia" — Mand. Onsd. Fred. 14½-18	**Næstved** „Dania", Ringstedgade — Telf. 1220
Slagelse St. Mikkelsgade 20 — Tlf. 663	**Nykøbing F.** Tværgade 10 — Telf. 856
Odense Nørregade 63 — Telefon 2382	**Svendborg** Skattergade 56 — Tlf. 744
Rudkøbing „Østergaard", Østergade	**Aalborg** Nytorv 12 — Telefon 4673
Aarhus Sønderg. 1 b — Tlf. 3256	**Esbjerg** „Axelborg", Kongensgd. 53
Haderslev Storegade 68 — Telf. 1096	**Hjørring** Østergade 4 B — Telefon 445
Horsens Jessensgade 8	**Randers** Raadhustorvet 2 — Tlf. 1874
Silkeborg Missionshotellet	**Skive** Torvegade 7, Stuen
Viborg Holstebrovej 5 — Tlf. 146	

Spis SUNDA for SUNDHED

Forlang hos Deres Handlende **Sunda Peanut-Butter.**

Bedste Nødde-Paalæg. Fremstillet udelukkende af friske Nødde-Kærner.

DANSK NØDDE-IMPORT, *København — Søborg.*

Gigt- og Nervesvage

kan faa godt og billigt

KUROPHOLD

sund — nærende — letfordøjelig

vegetarisk Kost

Fysikalsk Kurbehandling og Massage

Alle Værelser med Centralvarme

Kur- og Lysbadeanstalten

Telefon 677 **Holstebro** ligefor Banen

Chr. Zadok Nielsen, fh. Svendborg

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. ——

SANAFER

St. Kongensgade 36-38.

Telf. Palæ 1010.

Vegetariske-Diætetiske Næringsmidler for Sunde og Syge.

Forlang Prisliste.

Raastrup Kursted

lukket i Vintermaanederne.

Anna Ullerup.

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.

Vegetarisk kost

fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klintø,* Langøgade 17 I, Kbhn. Str.

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