VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. Februar 1931 | Nummer 2

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Vøldan, Niels Brocksgade 5, København V. (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Læge

Regine Grønberg-Petersen,



som i en lang årrække uforfærdet, konsekvent og under store personlige ofre har kæmpet mod vivisektion, vaccination og andre uvidenskabelige, uethiske foreteelser. Streng vegetar og absolut tilhænger af naturhelbredelse. — Æresmedlem af D. V. F.s Københavns afdeling.

INDHOLD: Ernæringsforandringen - af Severin Andersen. — Interview med fru Astrid Lassen - ved Stefan Vøldan. — Fra lægevidenskabens overdrev. — „Klang- og jubeldagar för vegetarianerna i Stockholm". — Fra Læser til Læser. — Bazaren. — Litteratur. — Spredt og samlet. —

FORENINGSMEDDELELSER

Møder og lignende. — Københavns afdelingen.

Mandag den 16. februar kl. 8,15 aften i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 28, afholdes **selskabeligt samvær** og **spørgetime.** Landsforeningens formand, hr. fuldmægtig St. Fink-Jensen, vil holde et kort foredrag, og hr. redaktør St. Vøldan vil deltage i dikussionen. Hr. afdelingschef A. Flach og fru M. Henriksen vil tage ordet i anledning af den forestående *bazar.* Hr. kapelmester H. Schreiber med familie fra Skodsborg vil tage sig af den musikalske del af dette samvær. Alt tegner til, at det vil blive en fin aften. Vi tager vore venner med. *Adgang fri for alle.* Dette møde bliver kun bekendtgjort her.

Mandag den 23. februar kl. 8 aften i K. F. U. K., St. Kannikestræde 19², afholdes den årlige ordinære **generalforsamling** med den sædvanlige dagsorden: Valg af dirigent, formandens beretning, fremlæggelse af regnskab og valg af bestyrelse m. m. samt eventuelt. *Medlemmer bedes møde talrigt.*

Århus afdeling. — Foredrag og demonstration.

Torsdag den 26. februar afholder Århus afdelingen offentlig foredrag og demonstration både eftermiddag og aften i den store sal i „Kvindernes hus". Fru Frida Hansen, Lysbadeanstalten, hvis dygtighed er kendt fra mange tidligere demonstrationer, viser den alm. vegetariske madlavning, og Stefan Vøldan demonstrerer råkosten og holder foredrag. Eftermiddagsforedraget vil især komme til at omhandle de mineralske næringssaltes store betydning ved deres helbredende og sundhedsbevarende kraft. — Aftenforedraget vil omhandle de vidunderlige vitaminer, — hvad de er og hvilken betydning de har både for børn og voksne. S. V. vil derunder også forklare, hvorfor de kunstige vitaminpræparater virker så skæbnesvangert, som de gør, således at lægerne nu selv angriber dem.

Kom selv! Agitér for god tilslutning! — Tag venner og bekendte med — syge og sunde! —

Fra Arbejdsmarken.

Udflugten til Rude skov den 18. januar blev meget vellykket. Solen skinnede, luften var ren og kold, og der var tilstrækkelig med is og sne til at gøre turen vinterlig. Hr. lærer Holger Madsen, Stenografisk akademi, blev vor fører — en udmærket fører. Vi kom forbi Skovrødsø, Mirestenen, den jordmagnetiske station, hvor hr. Madsen holdt et lærerigt foredrag for os, Ebberødsø, Ebberødgård med kirkegård o. s. v., Maglebjerg og Femsølyng samt Agersø. Ved Den sorte tjeners grav holdt vi frokostpause. På Højbjerg fik vi en dejlig hagelbyge. Undervejs til Holte station gav det sig til at sne så småt. På rejsen Holte—København sneede det stærkt. Vi var i hovedbanegården i København igen inden kl. 4 em. Det var en enestående interessant og sundhedsbefordrende tur. Nedenfor gengiver vi hr. Madsens foredrag om: *Den jordmagnetiske station i Rude skov.* Den ligger på 50° 50' 6 N B og 12° 27' 4 Ø f G, hører under Meteorologisk institut, som atter hører under marineministeriet (direktør mag. scient. la Cour). Der findes 3 selvregistrerende instrumenter, som registrerer jordmagnetismens intensitet i vertikal og horisontal retning. Derved har man til stadighed kendskab til, hvordan den magnetiske kraft er.

Jordens magnetiske tilstand varierer dels regelmæssigt i løbet af mange år, dels regelmæssigt i løbet af døgnet og dels uregelmæssigt, særlig påvirket af elektrisk bestråling fra solen, nordlys e. lign.

Det normale arbejde derude består i at levere nøjagtig bearbejdelse af, hvordan den magnetiske kraft er.

Danmark deltog i en undersøgelse i de arktiske egne 1887, — derefter blev der oprettet en jordmagnetisk station i Botanisk have under Observatoriet, men da så de

(Fortsættes på omslagets 3. side).

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. Februar 1931 | Nummer 2

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Voldan, Niels Brocksgade 5, København V. (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Ernæringsforandringen.

Af fhv. Højskoleforstander Severin Andersen, Kerteminde.

Dersom man i Slutningen af forrige Aarhundrede spurgte Ernæringsfysiologerne, hvad der fordredes til Menneskets Ernæring, vilde Svaret lyde: Kulhydrater, Æggehvidestoffer, Fedtstoffer, Vand (og Næringssalte vilde man maaske tilføje).

Samme Spørgsmaal vil i Tiden efter 1912 blive besvaret anderledes. Da vil absolut tillige blive nævnt: Vitaminer.

Vitaminers og Næringssaltes store Betydning bliver nu i høj Grad fremdraget i Ernæringsfysiologien.

Til dette forandrede Syn har Erfaringerne fra Krigsaarene bidraget væsentligt.

I de Lande, hvor Menneskene i Krigsaarene sultede, tiltog Tuberkulosen, Engelsk Syge og flere andre Sygdomme baade hos Børn og Voksne.

Aarsagerne hertil var ikke blot Mangel paa Føde, men Mangel paa bestemte uundværlige Næringsværdier. Muskel- og Nervelammelse, Skørbug, Øjentørsot fremkom meget almindeligt.

Disse og flere andre Sygdomme skyldtes Mangel paa de saakaldte Vitaminer.

Tidligere mente man at kunne maale Ernæringens Tilstrækkelighed ved Kalorier. Ved en Kalorie forstaar man den Mængde Varme, der skal til for at opvarme 1 Kilogram Vand 1 Grad Celsius, altsaa f. Eks. opvarme 1 kg Vand fra 20° C. til 21° C.

Nu ved Ernæringsfysiologerne, at Kalorieberegningen ikke kan være fuldgyldigt Udtryk for Næringsværdien, eftersom hverken Vitaminer eller Næringssalte kan maales ud i Kalorier.

Og dog er begge absolut nødvendige for vor rette og sunde Ernæring.

Videre vides (og dette er ligeledes af største Betydning), at Æggehvidestoffernes Betydning er afhængig af de saakaldte Aminosyrer, d. v. s. de enkelte Stoffer, som Æggehviden kan spaltes i (ca. 20 kendes).

Vor Æggehvidestofernæring er afhængig af, hvilke forskellige Aminosyrer Æggehvidestofferne indeholder.

Den gamle Ernæringslære tog Hensyn til, hvordan de forskellige Fødestoffer kunde erstatte hverandre.

Nu ved man, at de forskellige Fødemidler slet ikke kan erstatte hverandre, i hvert Fald ikke i det Omfang, man tidligere troede.

Den nye Ernæringslære tager særlig Hensyn til, hvordan de forskellige Næringsmidler kan *udfylde* hverandre.

I Aaret 1912 offentliggjorde en engelsk Forsker, *Hopkins*, nogle betydningsfulde Opdagelser, han gennem Forsøg i flere Aar havde gjort.

Forsøgene var foretaget med Rotteunger. Disse var lige gamle og lige levedygtige. Dem delte han da i to Hold. Det ene Hold fodrede han med Ostestof (Æggehvide), Svinefedt (Fedtstof) og Stivelse (Kulhydrat), Vand og Næringssalte. Det andet Hold fodrede han paa samme Maade, men med tillige 40 Draaber Sødmælk daglig.

Det første Hold hørte til Trods for, at det fik Føde nok, op at vokse. Det andet Hold derimod trivedes godt. Saa byttede han Holdene om. Nu fik det første Hold de 40 Draaber Mælk daglig, mens det andet Hold ingen Mælk fik. Da trivedes det første Hold, mens det andet holdt op at vokse.

Mælken maatte altsaa indeholde absolut nødvendige hidtil ukendte Næringsværdier.

Den polske Videnskabsmand, Hygiejnikeren *Kasimir Funk*, foreslog at kalde disse nye nødvendige Ernæringsværdier *Vitaminer*.

Men paa det Tidspunkt havde Vitaminundersøgelsen været i Gang i 16 Aar.

Paa Øen Java ved Ostindien var der en Fængselslæge *Eijkmann*, Hollænder af Fødsel, der blandt de mange Fanger havde en Mængde Patienter, som led af den frygtelige Sygdom Beri-Beri, en i Østasien og Indien meget udbredt Sygdom.

Den ytrer sig særlig i Nervelammelse, Muskellammelse, især i Benene, Afkræftelse, svækkende Vædskesamlinger o. s. v. Ofte havde den Døden til Følge.

Da kom Dr. Eijkmann til at gøre en særdeles betydningsfuld Opdagelse. Og det skete paa et saa upoetisk Sted som i en Hønsegaard.

Hønsene døde. Med de samme Sygdomstegn som Menneskene, der døde af Beri-Beri.

Det slog ham, at det maatte være Hønsenes Føde, der var Skyld i Sygdommen. De fodredes med afskallede Ris. Hvad om det var heri, Mangelen laa? Han forsøgte da at fodre dem med hele Riskornet.

Da viste det sig, at de syge Høns kom sig. Og de raske blev ikke angrebet af Beri-Beri.

Han spurgte da: Mon ikke det samme gælder Mennesker?

Forsøg godtgjorde Rigtigheden af hans Slutning. De Beri-Beri-Syge kom sig, naar de spiste hele Riskornet. Og de Ikke-Syge vedblev at være raske.

Der maatte altsaa indenfor Riskornets Skal findes noget, hvis Mangel fremkaldte den lammende Sygdom, mens Ernæringen med dette „Noget" befriede for Sygdommen.

Dette, som man mente nye Stof, kaldte man B-Vitamin. Nu ved man, at det er ikke blot Riskornet, der indeholder dette betydningsfulde Næringsmiddel, men det er alt Korn.

Det indeholdes i Rugbrød og Grahamsbrød (Melet af hele Hvedekærnen). Men det mangler i det afskallede, sigtede Mel, altsaa i Sigtebrød, Hvedebrød og Konditorkager.

B-Vitaminer findes ogsaa rigeligt i Appelsiner, Citroner, Tomater, Spinat, Salat og Nødder.

Disse Eijkmanns Forsøg blev prøvet af Forskere rundt om, og hans Resultater viste sig at være rigtige.

Mellem disse Forskere var Normanden *Aksel Holst*. Han gjorde sine Forsøg med Marsvin. Blev disse fodret med polerede Ris, blev de syge. Men de fik ikke Beri-Beri. De fik en anden Sygdom, som man godt kendte: løse Tænder, ophovnede Gummer og Blødninger.

Det var Sygdommen Skørbug.

Det viste sig at være et helt andet Vitamin, som helbredte denne Sygdom. Dette Vitamin kaldte man C-Vitamin.

Baade Mennesker og Aber faar Skørbug ved Mangel paa dette Vitamin. Det findes særlig i Appelsiner, Citroner, Tomater, Kaal, Spinat, Salat, Grønærter, Agurker, Pastinak, Persille og Kartofler. Men det ødelægges ved Kogning, især ved Henkogning. Ogsaa ved Tørring og Saltning.

I de ukogte Frugter, Bladgrøntsager og Rodurter findes det i rigelig Mængde.

Interview med fru Astrid Lassen

om det nye råkostkursted „Ulriksdal" og om helbredelse ved råkost.

„Ulriksdal" ligger smukt og lunt 10 minutter fra Fredensborg station. Hovedbygningen er smuk og overordentlig rummelig. Straks man træder ind i hallen får man et indtryk af den harmoniske afstemthed i alt, som giver hygge. Den lange række stuer, der med hallen som midtpunkt strækker sig gennem hele huset, saaledes at man fra hallen kan se fra gavl til gavl, gør et særlig festligt indtryk. Fru Lassen viser omkring. I det store køkken dufter der af råkost. Ovenpå er indrettet gæsteværelser — ialt 12, dels enkelt- og dels dobbelt-værelser. Centralvarme er indlagt overalt.

Venter De at få gode helbredelsesresultater herude.

„Ja ganske afgjort! Når folk kan komme sig blot ved at spise eet råkostmåltid om dagen her på institutet, men så iøvrigt ikke lever som de skulde, og desforuden er under påvirkning af bylivets mange ugunstige forhold — alle det daglige livs små trivialiteter, som spiller en langt større rolle end man almindeligvis tror, hvor meget større er mulighederne så ikke her under gode, rolige forhold. Der kan aldeles

ikke være nogen tvivl om, at den gode virkning af rigtig ernæring så bliver mangedoblet."

Overfor hvilke sygdomme har De især haft lejlighed til at konstatere råkostens gunstige virkning?

„Fordøjelsesbesværligeder, gigt, anæmi, basedowske syge, mavesår, årebetændelse, nervøsitet, fedme, myxødem, træthed, hovedpine, stofskiftesygdomme, højt blodtryk, hjertelidelser, exem, katarr og sidst men ikke mindst sukkersyge og tuberkulose. En ung mand lå i lang tid på den kirurgiske tuberkuloseafdeling på Frederiksberg, uden at det blev bedre. Han var så medtaget, at han ventede at blive den næste, der skulde bæres død ud af stuen. For 7 måneder siden tog hans moder ham hjem, og gav ham råkost og Gerson-safter. Han begyndte straks at komme sig, tog på i vægt og er nu på vej til fuldstændig helbredelse.

Og nu skal De få et interessant tilfælde! — I november gik en dame på kursus sammen med sin mand. Begge ønskede at forsøge med råkost for deres almenbefindendes skyld. Manden havde en stor, meget generende svulst på sit ene ben. Og han havde to lægers ord for, at den måtte opereres bort. Ikke desto mindre forsvandt den til stor forbavselse for ham selv, da han havde spist råkost i nogen tid.

En dame lå på Bispebjerg hospital med sukkersyge, men blev ikke bedre og lod sig til sidst udskrive. På tilskyndelse af sin søster begyndte hun med råkost og blev efterhånden fuldstændig rask. Før helt nedbrudt, nu fuldt arbejdsdygtig. Og medens hun før var stærkt nedtrykt og deprimeret, er hun nu i strålende humør. For sikkerheds skyld har jeg dog tilrådet hende at lade sig undersøge m. h. t. sukkeret, men hun erklærede, at hun ikke havde tid til det vrøvl."

Foruden kurstedet skal der være frugtplantage?

„Ja, de to virksomheder falder jo så naturligt sammen. Min datter, som har lært hos Hardy Hansen, har i efteråret plantet en mængde frugttræer. Men der går jo nogle år, før de begynder at bære, så hele arealet skal ikke beplantes på een gang. Foreløbig driver vi ved siden af et lille landbrug, som forestås af forfatteren Laurs Nielsen, der før selv har været landmand, og som i de senere år har skrevet flere interessante bøger. Men jeg håber, at det efterhånden skal blive helt ideelt — et kursted med egen frugtplantage og havebrug."

Vil De selv forestå kurstedets køkken?

„Nej, jeg har jo min virksomhed inde på institutet. Herude bliver det frk. Scharling, som er meget dygtig også til almindelig vegetarisk madlavning. Eet råkostmåltid om dagen bliver obligatorisk. Det er frokosten. Middagen bliver så almindelig vegetarisk af hensyn til dem, som mulig ikke straks tåler fuldstændig overgang. Hvis nogen ønsker råkost hele dagen, så hellere end gerne — men ikke det modsatte! *Stefan Voldan.*

Fra lægevidenskabens overdrev.

Dr. Begtrups mad-filosofi.

Dr. *Begtrup* har atter holdt foredrag for husmødrene. Emnet var „nye betragtninger om sundhedsmæssig kost". Dr. B. som budbringer af noget nyt på ernæringsomraadet, ja, det vilde jo i hvert fald være nyt. Lad os da høre lidt om, hvad doktoren havde på hjerte. Som grundlag benyttes referatet i „Dagens Nyheder" den 27 januar.

Dr. Begtrup fastslår, at østers, champignons, kaviar og gåselever var og er og altid vil vedblive at være herreretter! Roast-beef og en god bøf med løg er også godt! Kødsuppe er dejlig og må absolut ikke udelades af en sundhedsmæssig spiseseddel!

Sådanne nyheder tager på nerverne. Referenten skriver at doktorens madfantasier fremkaldte bøf-hallucinationer hos tilhørerne.

Men foredragets sensation må dog vistnok siges at være dr. B.s udtalelser om smagen. Man kan ikke forandre sin smag! De mennesker, der påstår det, kan man ikke tage alvorligt. *Det er simpelthen mangel på afsky, der forveksles med velsmag!*

O, hvilken visdom rummes der ikke i denne dr. B.s fiskerogns- og bøf-med-løg-filosofi. Og hvilke vidtrækkende konsekvenser kan den ikke få i vor psykoanalytiske tid, hvor hele sjælelivet kan sættes på ruller og hjul. — Hvem ved, — måske skal årsagen til de overhåndtagende skilsmisser og moralens forfald i det hele taget søges i det ganske simple, at mangel på afsky er blevet forvekslet med kærlighed! Lad os få et institut med dr. B. som leder til undersøgelse af dette for land og folk vigtige spørgsmål.

Men for at have et fast holdepunkt bør dr. B. dog først og fremmest oplyse, hvorledes han med sig selv har konstateret, at hans glødende kærlighed til kaviar, gåselever, bøf og kødsuppe ikke er forvekslet med en fænomenal mangel på afsky for disse ting!

Der tales så meget om „det danske grin". Og dette vil jo sige den i sit oprindelige væsen sunde latter, der går over i sin karikatur — grinet — når den anbringes på de forkerte steder. Det alvorlige griner man af, og det latterlige tager man højtideligt, — f. eks. dr. B.s madfilosofi. Overfor den var latteren mere på sin plads. Og den kommer vel også en dag som vidnesbyrd om, at der dog endnu er nogen sund sans i behold, — en sund, befriende latter.

I forhold til landets størrelse meget betydeligt —

I „Ugeskrift for Læger" har afdelingslæge på 6. Afd., nevrologen dr. med. Knud Krabbe, slået til lyd for, at man også herhjemme udspecialiserer hjernen som et særligt operationsfelt. For at komme til hjernespecialister må man nu sende de mere velstillede til udlandet.

I anledning heraf udtaler prof. Viggo Christiansen til „Politiken" (medens han ruller den ene cigaret efter den anden), at vi udmærket kan klare den slags herhjemme. I snart 20 år har der været drevet en ret intens neuro-kirurgisk virksomhed paa rigshospitalet. „Der er blandt andet behandlet og opereret *over 800 tilfælde af hjernesvulster* og et antal af rygmarvssvulster, der i forhold til landets størrelse må betegnes *som meget betydeligt.*"

Hvor er denne sidste sætning talende. Vi er jo kun et lille land, men også på dette felt er vi dog med, — „i forhold til landets størrelse meget betydeligt"! Videnskabens triumf. Men reversen af medaillen, den kendsgerning at denne videnskab kun opretholdes ved og triumferer på slægtens usundhed; hvem tænker på den?

Facit: En i forhold til landets størrelse meget betydelig lægevidenskab er lig med en i forhold til landets størrelse meget betydelig usundhed.

Lad os være lidt varsomme med stoltheden.

Når lægerne advarer mod deres egen medicin.

I det københavnske medicinske selskab holdt overlægen ved rigshospitalets børneafdeling, prof. *C. E. Bloch*, den 27. januar et foredrag om følgerne af vitaminmangel i den spæde barndom. Herunder kom professoren også ind på de farer, overdreven vitamin-indtagelse kan medføre. I denne forbindelse omtalte han forskellige lægemidler indeholdende vitaminer i koncentreret mængde. Prof. omtalte, at både disse præparater samt levertran hos børn kan medføre svære forgiftninger. Hvis man i længere tid kritikløst giver børn disse præparater, også levertran, bliver de gnavne, irritable, til sidst sløje, ligesom *ældede*, og der kan optræde blødninger gennem urinvejen. Derpå havde man mange eksempler.

Den kendte børnelæge prof. *Monrad*, overlæge ved Dronning Louises børnehospital, gav under diskussionen disse udtalelser kraftig støtte. Især opfordredes til varsomhed ved anvendelse af „ultranol", „vigantol" og levertran.

At det til slut blev understreget, at præparaterne rigtig anvendt hørte til de mest værdifulde, nævnes kun for fuldstændigheds skyld.

Iflg. dagbladsreferaterne savnede man desværre fuldstændigt en anvisning på, hvorledes vitaminmangel *naturligt* tilfredsstilles, nemlig gennem de friske grøntsager og frugter. Endvidere at faren for „vitaminforgiftning" dèr er udelukket, fordi naturens kemi er fuldkommen og bringer os netop, hvad vi har behov og alt i rette forhold og sammensætning.

Selv det „simpleste" grønne blad!

„*Saa behøver vi virkelig ingen kunstige vitaminpræparater*", siger den berømte ernæringsfysiolog og kemiker Ragnar Berg. Og har han ikke ret?

Men det er jo i hvert fald et lyspunkt, at videnskaben nu begynder at advare imod sine egne misforståelser. *V.*

„Klang- og Jubeldagar för vegetarianerna i Stockholm."

Således lyder overskriften i sidst udkomne nr. af „Vegetarianen", og anledningen er, at fru Regner Andersen har været ca. 3 uger i Stockholm. Samtidig bringer bladet på forsiden et stort billede af fruen. Fru R. A. har holdt foredrag og demonstrationer for overfyldte sale, — hun har holdt kursus for 300 meget begejstrede husmødre, hun har serveret råkost for kronprinsessen, og en af Stockholms industrimagnater sendte bud efter fruen til at arrangere en råkostfrokost for — 13 herrer! Restaurationsbolaget indfører nu i 30 restauranter råkostdiæter — også for arbejdere. Folk kan komme med recept fra lægen på, hvad de skal have. En del af bolagets kogersker skal herned for at deltage i fruens kursus i Sundhedsinstitutets skolekøkken.

„Vegetarianen" skriver om besøget:

„Fru Andersens rejse var arrangeret af den svenske vegetariske forening og „Stockholms almänna restaurang A/B. „Sara".

Fru A. vandt stockholmernes hjerter ved sit elskværdige væsen og sin brændende iver for sagen. Hun syntes også utrættelig. I et par ugers tid talte og demonstrerede hun dagen igennem. Hun lagde stor vægt på, at alt skulde gøres så praktisk og økonomisk som muligt. Med dansk gemyt og flydende veltalenhed lancerede hun en del for os ukendte opskrifter og retter. Hun kunde få folk til at indse, hvor megen sund fornuft, vegetarismen bygger på.

Lørdag den 31. januar — sidste dag for fru A.s stockholmsbesøg — fik et intimt og festligt præg. Stockholmskredsen havde indbudt sine medlemmer til en selskabelig sammenkomst i „Teosofisk samfund"s lokale. Det blev naturligvis overfyldt! Fru A.

viste ingen tegn på træthed, da hun begejstrende som altid talte om råkosten i den daglige husholdning. Derefter serveredes frugtsalat og soldrik efter hendes anvisninger. Tale og sang vekslede, og stemningen var god. Den danske gæst hyldedes paa mange måder.

Tak og velkommen igen, fru Andersen." —

Fra Læser til Læser.

Vegetarismens broderskab.

Ja, mange vil — det véd jeg selvfølgelig på forhånd — være uenige med mig i den tanke, jeg her fremsætter. Og dog synes jeg virkelig, den ligger så snublende nær.

Sig mig: skal ikke vi, der som kampberedte meningsfæller står i foreningen — og selvfølgelig bærer *vort smukke emblem!* — ganske uanset køn eller standsforskel eller alt det, som ellers kunde tænkes at skille vore veje, være „dus". *Er* der ikke en mere hjertelig og broderlig klang over ordet „du", som det kølige, fornemme, omend „fine" ord „de" aldrig vil komme til at eje?

Frem på arenaen med eders mening om dette spørgsmål, alle vegetarisk tænkende søstre og brødre. At dets gennemførelse vil gavne vor sag og vor bevægelse og bringe samhørighedsfølelsen stærkere frem, — *derom* er jeg overbevist.

Har man f. eks. hørt den hjertelige, muntre kammeratskabstone, som de unge, tyske vandrefugle anvender både indbyrdes og overfor *alle*, de i det hele taget kommer sammen med, *da* har man fået noget at tænke på, og da vil man forstå, hvilken rækkevidde, den lille enkle, men — det skal indrømmes — radikale sprogreform betyder.

Aage Pagh-Hansen.

Bazaren

til fordel for kommunelæge dr. Michael Larsens vegetariske børnehjemsfond afholdes d. 16. og 17. marts 1931, første dag kl. 4 eftm., anden dag kl. 2, i billedsalen, 1. sal, studiestræde 38 i „Grundtvigs hus". Vi henvender os derfor til alle vore ærede medlemmer og interesserede om snarest at virke for, at denne bazar bliver vellykket og henviser iøvrigt til „Vegetarisk tidsskrift" december og januar nr., hvorledes de kan bidrage dertil på forskellig måde. På bazaren vil findes udstillingsboder af forskellige vegetariske fødemidler, badeartikler m. m. Forskellige kendte kunstnere vil assistere med musik, sang, oplæsning, balletdans, plastik, — og flere talere har lovet at holde oplysende foredrag på ernæringens område, og en meget interessant film vil blive forevist begge dagene på bazaren. Desuden findes tombola med mange gevinster af forskellig art. Der serveres tillige vegetarisk smørrebrød og råkostretter, sundhedskaffe, the og chokolade.

Bemærk følgende tilbud:

Et stort, smukt maleri, skænket af kunstmaler Edmund Petersen, Lyngby, værdi kr. 250,00, kan vindes ved at købe en lodseddel til 1 kr. pr. stk. Billedet forevises i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.

Et 14 dages kurophold på Skodsborg badesanatorium, værdi kr. 300,00, kan vindes på en lodseddel til 1 kr. pr. stk.

Køb lodsedlerne snarest, da disse hurtigt vil blive bortsolgte.

Begge lodsedler kan købes følgende steder: „Sana", Skindergade 28, „Sana" Smallegade 15, „Sanafer", St. Kongensgade 36-38, fru Henriksen, Istedgade 7 st., fru Jensen, Willemoesgade 23 og Åge Flach, Fjords allé 12[1] samt Vegetarisk cafeteria, Frederiksberggade 28.

Agitér for stor tilslutning.

Adgangskort til bazaren 50 øre for voksne, 25 øre for børn. Indehavere af lodsedde l dog ½ pris.

NB. Medlemmer og interesserede i provinsen anmodes venligst om at yde deres hjælp på forskellig måde.

Henvendelse til komitéens formand, hr. afdelingschef Åge Flach, N. I. Fjords allé 12 I, tlf. nora 4812 u og fru M. Henriksen, Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, tfl. v. 3509 samt fru Marie Jensen, Møbelforretningen, Willemoesgade 23, tlf. øbro 2727. Disse 3 steder kan eventuelle gaver indleveres og oplysninger samtidig erholdes angående bazaren.

Aage Flach.

Litteratur.

„Internationaler Reisetaschenbuch für Alkoholgegner und Vegetarier". Fr. Paul Lorenz, forlag: Die Lebensreform, Freiburg i Baden. Pris 2 Rm.

I vore dage, da rejselysten (og pligten!) er så stor, er det for vegetarer en stor lettelse, når de kommer ud i den vide verden, da straks at kunne orientere sig med spisesteder, logi, reformforretninger o. s. v. Hertil vil denne lommebog være et fortræffeligt hjælpemiddel, ja, man kan vist rolig sige, at enhver vegetar, som rejser i udlandet har brug for den. Såvidt vi kan bedømme den, er den så nøjagtig, som sådanne bøger kan være det. *F-J.*

Spredt og samlet.

Grønkål.

Der burde skrives et digt til grønkålens pris — et digt, som i klingende strofer berømmede dens store egenskaber, dens rigdom på livgivende stoffer, mineralier og vitaminer, dens gavnlige indflydelse på fordøjelsen, som gør den til en sundhedskilde for gammel og ung — og sidst, men ikke mindst, for dens uendelige nøjsomhed og hårdførhed. Den trodser sne og kulde og står grøn og frisk hele vinteren igennem og skænker os levende, vitaminrig føde på en tid, hvor andre friske grøntsager er få og dyre. Dyrk grønkål, spis grønkål, — det er praktisk patriotisme. *(„Naturlægen".)*

Rettelse.

I „Vegetarisk tidsskrift" nr. 1 for januar 1931 er indløbet en meningsforstyrrende trykfejl. Side 3, linie 13 f. o. står: thi moralens og ethikens. Der skal stå: *thi naturens og ethikens . . . . .*

Vær så god at rette fejlen i deres eksemplarer.

Universitetsprofessor, dr. Johann Ude

kommer igen til Danmark og holder den 26., 27., 28., 29. og 30. marts i Borups højskole, Frederiksholms Kanal, en foredragsrække om *„Kristendommen og det sexuelle problem"*. At foredragene også vil komme til at berøre sund livsførelse som hjælp til sundt sexualliv kan betragtes som givet.

Sundhedskokkenets opskrifter

udgår til næste nr. grundet på pladsmangel.

Gemysesafter til Gerson Diæt
Garanterede, rene, raa, friske Gemysesafter, fabrikerede under Kontrol af Fru *Elna Regner Andersen*.
Bestillinger modtages:
Handelskompagniet „Reform“,
Telefon 10749. Niels Brocksgade 5 Telefon 10769.
Specialforretning for vegetarisk Kost og Raakost: Varer, Redskaber, Vejledning og Litteratur.

elektriske sporvogne kom, så kom der så mange vagabonderende elektriske strømme, at man måtte flytte stationen til Rude skov.

Spørgetimen i København den 26. januar fik stor tilslutning for en spørgetime at være Flere end 30 havde givet møde. Det blev en hyggelig aften, hvor vi drøftede spørgsmål foreningen vedrørende i godt selskabeligt samvær. Bl. a. blev den forestående bazar ganske naturligt skænket en del opmærksomhed. *Lad endnu flere komme til spørgetime en anden gang!*

Ved mødet i København den 2. februar viste hr. sekretær M. C. Svendsen os en del udmærkede lysbilleder og gav os et lærerigt foredrag om „sundhed“. Et af de sidste billeder gav os en lille pige i en kurv æbler. Hun stod i begreb med at ville spise et. Det var sundt og godt. At der var fuldt hus, behøver vi ikke at nævne. *H. L. H.*

Paa Frydenstrand sanatorium holdt hr. Oluf Egerod den 22. januar et foredrag for gæster og betjening om „vegetarismen“. Foredraget gav anledning til livlige diskussioner i flere dage, ligesom der blev solgt en del litteratur.

R A A K O S T - F R O K O S T
bringes overalt til Kontorer og i Hjemmene. 10 Kr. 2 Uger.
Afvekslende og delikat Tilberedning. — Send Brevkort.
Telefon Byen 172 y Kl. 12—14.
SIGRID RIISBRO - AMAGERTORV 10 B, 4. S.

Det vigtige spørgsmål.

I denne måned udsendes indbetalingskort til alle spredtboende medlemmer, som ikke allerede har betalt kontingentet for 1931. Lad betalingen ikke være en ubehagelig pligt, men noget de gerne ordner så hurtigt, det er dem muligt, fordi de ved, at de derved direkte støtter hele det vegetariske oplysningsarbejde, og indirekte letter de kontoret for meget besvær.

De enkelte, som endnu ikke har betalt for 1930, bedes benytte blanketten dertil, og er der nogen af disse, der ikke med det samme kan undvære for 1931, får dette så vente lidt endnu.

Kiropraktiske Kliniker findes i følgende Byer:

København. Frederiksberggade 24 I. Tlf. Byen 7579.
„ Vendersgade 31. Tlf. Byen 7803.
Slagelse. St. Mikkelsgade 20. Tlf. 663.
Rudkøbing. „Østergaard“, Østergade.
Esbjerg. „Axelborg“, Kongensgade 53.
Haderslev. Storegade 68. Tlf. 1096.
Horsens. Jessensgade 8. Tlf. 715.
Viborg. Holstebrovej 5. Tlf. 146.
Næstved. „Dania“, Ringstedg. Tlf. 1220.
Nykøbing F. Tværgade 10. Tlf. 856.
Svendborg. Skattergade 56. Tlf. 744.
Aalborg. Nytorv 12. Tlf. 4673.
Aarhus. Nørregade 42 I. Tlf. 7449, og Søndergade 1 B. Tlf. 3256.
Randers. Raadhusstræde 5. Tlf. 1874.
Skive. Torvegade 7, Stuen.
Holstebro. Nørregade 39. Tlf. 442.

Sundhedsinstitutet

lægeanerkendt
ved Paula Thygesen-Nim
Motions & Mullerhold.
Kvinder, Mænd, Børn.
Svage, raske, alle Aldre.
Foredrag.
Blodtrykprøve og Urinundersøgelse foretages. Oplysning, Brochure.
Kontoret Nora 3130x - Privat Hellerup 2241
Pr. Charlottegade 34.

Honning.

Førsteklasses velbehandlet Blomsterhonning fra egen Bigaard til Salg i Spande à 4½ kg og 3 kg. Pris pr. Kilo Kr. 2,40 i fri Emballage.
Biavlslærer **Præstholm,**
Løve pr. Høng.

Undervisning.

Tysk. - Guitar. - Luth.
Fru S. Strømberg, Nørrebros Runddel 122[1].
Telefon Nora 692 v.

Solrigt Værelse

med Telefon, eventuelt Klaver, søges af Dame. Telefon Nora 1624.

Frydenstrand Sanatorium
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Vegetarisk Cafeteria

Frederiksberggade 28,
Telefon Central 7827.
Morgenservering, Frokost, Middag, Aftenservering.
Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

„Fra Sygdomsstof til Solenergi"
(med Opskrifter)
af fhv. Højskoleforstander Severin Andersen, Solfang, Kerteminde. Bogens Pris: 80 Øre. Faas hos Forfatteren.
Denne Bog giver Anvisning paa en Levemaade, der befordrer Sundhed, Energi og Livsglæde.

VEGETARISK KOST
herunder Raakost — faas billigst hos Fru M. Klintø, Langøgade 17, Kbh. Str.

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge *Carl Ottosen*:
St. Kongensgade 36-38
Kbh. K. - Telf. 9656
Forlang Prospekt

Raakostkurstedet „Ulriksdal",

Fredensborg,
modtager Gæster hele Aaret. Centralvarme. Smuk, hyggelig Beliggenhed nær Slot og St. - 6 à 7 Kr.

SANA Sundhedsfødevarer

Skindergade 28, København
Telefon 5650
Medlemmer Rabat - Aaben hele Ugen
Ingen Filialer

Raastrup Kursted

(ved Christiansminde, Svendborg)
Vegetarisk Kost. Fysikalsk Behandling og Massage. Patienterne tilses af Dr. Backer. Priserne er fra Kr. 4,50 til Kr. 7 pr. Dag.
Aabent hele Aaret.
ANNA ULLERUP
Telefon Svendborg 755

Skodsborg Badesanatorium

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

„Sana" Specialitet: Sundhedsfødevarer

Alt til Raakost - Medlemmer Rabat
Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

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 redaktionen.

Emil Kristensen, København