VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

Lussingerne i kæmpehallen.

Hvorfor står dansk sport så dårligt!

Efter de brutale nederlag, som Københavns indbyggere var vidne til i Kæmpehallen eller i radioen, som ramte deres yndlinge Ejnar Aggerholm og Hans Holdt, har bladene forsøgt at gøre sagen god igen ved at hævde, at der også findes anden god boksning end mesterskabsboksning, og at en mand, der ikke kan placeres ved en mesterskabskamp, kan meget vel være en god bokser.

Det er dog ikke lykkedes at virke overbevisende med disse synspunkter. Dersom boksning ikke er mesterskabsboksning forfalder den altfor let til almindeligt slagsmål.

Vi skal imidlertid ikke rose os af nogen sympati for boksningens brutale kunst. Derimod er der anledning til at gøre opmærksom på — dersom man opfatter boksningen som sport — hvad der er årsagen til, at vi heri ligesom i anden sport er i tilbagegang i Danmanrk i forhold til udlandet.

Skønt Ejnar Aggerholm i henseende til højde og vægt var sin modstander ganske jævnbyrdig, så var der dog straks visse ting, der udpegede ham som en anden rangs mand. Hele hans knoklede og ranglede udseende viste, at der er noget i vejen med hans muskulatur.

Medens hans modstander, Eder, kunde fremvise en aldeles sund, fyldig, elastisk og spænstig, afrundet muskulatur med en frisk

Indhold: Lussingerne i kæmpehallen. — Kultur? — Arbejdsløse som nybyggere. — Småpluk fra pressen. — Sukker. — Sund levevis. — En smule forkølelse. Regnskab for Dansk vegetarisk forening, Københavns afdeling. — Spredt og samlet. — Foreningsmeddelelser.

29. årgang 1. februar 1935 numer 2

og præcis slagkraft, så var vor mand langsom i vendingen og kejtet og tung i dækning og udfald. Man undres ikke over, at han nødigt vilde møde Eder, thi kvalitetsforskellen var for iøjnefaldende, både for ham selv og andre.

Nu må ingen tro, at det er en medfødt egenskab ved Aggerholms muskulatur at den er sejg og tør og sendrægtig. Der er ingen tvivl om, at dette er en ernæringsfejl. Den samme som alle vore sportsmænd lider under. Når løbegeniet Henry Nielsen kommer til København og fodres med vore dejlige bøffer fra den hvide kødby bliver han til spot for alle. Så længe han træner i Finland på deres professionelle væsentligst vegetariske diæt og ligeledes på de svenske baner, er han en løber af verdensformat, men når han lugter til den danske bøf, bliver han for tung og usikker på benene.

Af samme Grund er Knute Hansen en saga blot. Det skrives åbenlyst om ham, at det er fordi han ikke kunde stå for visse af livets goder f. ex. Carlsbergs øl og Randrups bøf — at han aldrig når at yde det, som han var som skabt til.

Men også udlandet kan se det. Kun vi danske v i l ikke se det. Den kendte svenske sportsredaktør Bom fra »Morgontidningen« har på en cykletur her i vort lille smilende fædreland udstået følgende lidelser. Vi citerer fra Ålborg stiftstidende:

»Når jeg ikke anvendte tiden til søvn eller cykling, var jeg fuldt optaget af at hjemsøge mindst 117 forskellige restauranter for at få en grøntsagsret. Tro mig, om De vil, men det er faktisk umuligt i den stegende sommervarme at opdrive vegetabilske retter, selv om man befinder sig midt i et udpræget agerbrugsland. Jeg påpeger dette med fare for at såre mine danske venner dødeligt, hvis henrivende og fortryllende land ellers i alle henseender er udadleligt. S o m i d r æ t s r e d a k t ø r m å j e g f a k t i s k h e n l e d e g r u n d e n t i l d e d a n s k e i d r æ t s m æ n d s g e n n e m g å e n d e s v a g e p r æ s t a t i o n e r p å d e n o m s t æ n d i g h e d, a t d e r e s s o m m e r d i æ t e r m i d d e l a l d e r l i g.*)

Naturligvis kan man få alt, hvad man ønsker sig, udsøgt tillavet og for små penge i København og i Århus, Ålborg og Odense, men derimod skal man ikke forsøge at driste sig til at knibe udenom menuen (omfattende otte kødretter og stegt ål!), som synes at være trykt i masseoplag og distribueret til Nibe, Løgstør, Nykøbing, Fredericia, Nakskov og Maribo for at nævne nogle byer, hvor min

*) Udhævelsen er af os. Red.

frue og jeg gjorde forsøg på at nedsvælge svinekoteletter og biksemad.«

Dette er, hvad vi atter og atter har søgt at slå til lyd for. Vi skal atter forsøge at resumere det:

Hvad giver udholdenhed? — Giftfri kost.

Hvad er det, der giver spænstighed? — Frisk frugt.

Hvad giver fylde og kraft til muskulaturen? — Fuldkornsbrød.

Hvad giver rent, sundt, frisk blod? — Grøntsager.

Dersom ikke lussingerne i Kæmpehallen kan lære os og vore sportsrepræsentanter dette, så er der intet der kan.

Thomas E. Spur.

HUSK AT INDBETALE KONTINGENTET

Kultur?

»I Afrikas Kløer« hedder en bog af godsinspektør Sporon-Fiedler, der er udsendt i dette efterår. På en måde en fornøjelig rejseskildring, men alligevel! Skal dette være udtryk for en gennemsnitsdanskers livssyn, så lad os tale så sagte om vor høje kultur, glæde ved naturen, om fred på jorden og alt det der. Forfatteren er taget til Afrika for at skyde de ham uvedkommende dyr der, og jagtglæden lyser både naivt og råt ud af bogen. Han vil f.x. have skudt en bestemt slags antilope, en sabelantilope, og skriver i et kapitel: »Stolte, sorte satan«, bl. a. flg.:

»Jeg har løbet, styrtet af sted over den ujævne grund, snublende og bandende, krøbet, slæbt mig på mave, tåspidser og albuer, så vandet rendte mig ned i øjnene og berøvede mig synets klarhed, så tungen, som en ophovnet klump, klæbede mig fast i munden og truede med at kværke mig, medens solen foroven og den glødende jord forneden smeltede fedtet ud af musklerne, og det altsammen for blot een gang at nedlægge dig, du stolte, sorte satan og så enestående skønhed af en antilope, for at få fat i dine skønne horn, der, svære og riflede, begynder på din isse, og i en pragtfuld kurve buer bagover din glinsende ryg og ender i disse frygtelige, blanke spidser, som du, når du vil, er en mester i at bruge, når du såret hugger løs på din forfølger i et lynsnart angreb. Med sejg vilje og en tålmodighed, der grænser til et rovdyrs, har jeg endelig sejret over dig, og med uendelig jægerfryd har jeg befølt dine horn og fulgt deres pragtfulde bue, fyldt af beundring over dit blanke, sorte skind, din manke og hele stolte skikkelse.«

Beundre og dræbe, et kønt sammensurium af ord, en beskæmmende begrebsforvirring! Et andet sted hedder det så udsøgt skønt:

»Kunde vi lave noget uskyldigt pjank med dyrene, forsømte vi ikke lejligheden. — — — Downey (engelsk, professionel jæger, fører) og jeg fik øje på en stor hornravnhan, der fodrede sin fjedrede mage oppe ved et hul i et hult træ. Da vi kom over til træet, nikkede vi forstående til hinanden, så vore sorte ikke opdagede, at der var noget virkelig sensationelt i gære. En flok elefanter, der lige havde passeret stedet, havde været venlige nok at lægge nogle af de flotteste »pærer«, jeg til dato har beskuet. Downey greb en pære og kastede den med stor træfsikkerhed op i hullet i træet. Elefantmokken ramlede ned gennem den hule stamme, så man kunde høre det, men der var tillige noget, der skramlede til vejrs med stort buldr og til vore bøssebæreres usigelige rædsel væltede en kalkunstor, sort fugl ud af hullet. Fuglen så os straks og flaksede forvirret med vingerne, så den grangivelig lignede den tyske ørn i rigsvåbnet,

dog med den ændring, at den havde frisk elefantgødning i skilningen. Boyerne veg forfærdede tilbage og troede at se den skinbarlige selv, men de blev umådelig flove, da de opdagede fejltagelsen og deltog i latteren, der ledsagede den uheldige hornravn på dens vilde flugt derfra«. Var det nu egentlig hornravnen, der var så uheldig! Er det f.x. fin sport og storartede løjer på Fyn at fylde stærekasserne med hestepærer! Hr. Sporon Fiedler holder i denne tid foredrag om sine oplevelser. Vi har overværet et. Det var en blandet fornøjelse, især at tænke sig de mange unge inficeret med denne falske hjelteånd, der får udløsning i organiseret dyredrab. Ak, den høje, fine, hvide kultur, der fører lige lukt ud i forbrydelser og krig, sålænge vi forrås ved slagtning og jagt!
Rejs ud med kamera og filmapparat, kom hjem og skriv og tal om den skønne natur, nyd det skønne, væk det skønne i os andre, pil jagttrofæerne ned af væggen og hæng billeder op i stedet, og vi er et lille skridt nærmere den ægte — høje, fine, hvide kultur. O. E.

Arbejdsløse som nybyggere.

Fru Karen Stampe Bendix skildrer i »Magasinet« et besøg på en nybyggerkoloni »Freco« ved Fredensborg, et højst prisværdigt og efterlignelsesværdigt foretagende, hvor man forsøger at komme uden om arbejdsløsheden på en sund måde ved cooperation, arbejde i naturen, borte fra den store by. Det er sikkert udvalgte arbejdere, der her har taget et stort socialt pionerarbejde op: det er derfor med blandede følelser, man læser følgende afsnit af artiklen:
»Spisesedlen er i øvrigt nogenlunde ens over hele linjen således: Kl. 6,45 en kop te med franskbrød, inden dagens dont begynder (cooperationen arbejder på deres fællesforetagender fra kl. 7—15,30, efter den tid privat). Kl. 9 et stykke margarine-sigtebrød til morgenkaffen. Kl. 12 middag. Denne består i reglen af kun én ret, f.x. stuvet hvidkål, gulerods- eller sellerikoteletter med rødbeder eller af kartoffelfrikadeller rørt op med et æg og dyppet i rasp af gammelt franskbrød. Saa igen kaffe ved fyraften kl. 15,30. Kl. 19 pålægsmad, d. v. s. oste- eller fedtebrød og en sjælden gang lidt leverpostej og en skive pølse. N. erklærer, at han og de andre skulde have forsvoret at ville gå med til en sådan, så godt som vegetarisk levevis, men med eller mod deres vilje kom den af sig selv herude, fordi de ikke havde råd til at købe kød og forbavsende nok tilmed befandt sig bedst uden. Han tilføjede, at der kun blev røget spørsomt, og at spiritus ikke kendtes her. Det var en uskrevet lov, som alle måtte bøje sig for, og noget, de slet ikke savnede. I de to sidste måneder havde der dog været smalhans, for cooperationens kasse havde i stedet for 10 kr. pr. familie om ugen kun kunnet udbetale 5 kr., hvoraf endda huskattens sødmælk i flere af hjemmene sluger en syvendedel. Jeg tillader mig at udtale min forbavselse og vel også min skuffelse over, at man synes at undervurdere den prisbillige havregrøds (byggryns- og vandrisengrøds) utvivlsomme velsignelser som næringsmiddel. Det viser sig da, at kun en enkelt, særlig børnerig familie her har fundet en afløsning for den usunde kaffe- og tedrikning. Sandsynligvis er der en vis sammenhæng mellem disse for arbejderklassen typiske ernæringsfejl og nybyggerbørnenes ikke egentlig struttende udseende; men deres lidt blege stueansigter er også et tydeligt tegn på, at deres forældre ikke har forståelsen af til fulde at udnytte den styrkende søluft, men sover for lukkede vinduer i det lille rum, indtil 6 individer i et trangt fællesskab. Kun i et af de hyggeligste hjem, i hvis sovekammer et hjørne af ruden er slået ud, profiterer beboerne hygiejnisk af denne tilfældighed«. Længere er altså selv foregangsmænd ikke kommet — og så priser vi endda vor mageløse kultur!!!— Nå, pionererne deroppe er sikkert tilgængelige for oplysning og sørger for snart at blive foregangsmænd på de omhandlede områder også. O. E.

Småpluk fra pressen.

Dødsstraffen. Der er en kraftig bevægelse oppe for at få genindført dødsstraffen heri landet. Hvilken mangel på omtanke! Hvem er skyld i, at mindreværdige mennesker stadig findes, som det synes endda i stigende tal? Netop det samme samfund, som skulde straffe! Først kritiklost lade staklerne fødes og lide en dårlig opdragelse og derpå kappe hodet af dem, når naturen går over optugtelsen. Hvor tør man i et samfund, der flyder med alkohol, stinker af tobak, hvor slagte- og jagtråhed anerkendes som et nødvendigt onde, hvor ungdommen opdrages til organiseret myrderi gennem militærtjenesten, hvor tør man så »straffe« følgerne af sit eget kortsyn med det uigenkaldelige, døden. Råhed avler råhed, samfundets exempel vil blot gøre staklerne mere bestialske. Hvor tør man det ene øjeblik nægte sterilisation af åndssvage etc., og det andet øjeblik flot forlange døden over de individer, hvis tilblivelse man ikke tør forhindre! Sandelig en køn logik, et menneskeværdigt standpunkt — et slående bevis på vor mangel på kultur!
Hvad da i stedet? Svaret ligger i det foregående. Forlang udryddelse af alle de nedværdigende nydelses- og næringsmidler, lettest mulige adgang til sterilisation og anden fødselskontrol og menneskeværdig forvaring af de antisociale individer.

Drikker vi for megen kaffe? Generalkonsul Weimann har med ret samfundssind, trods det han selv er kaffedrikker i, Pol. slået til lyd for indskrænkning af kaffeimporten til fordel for mere nødvendige varer. En prokurist Frode Jensen svarer, at 2½ øre pr. dag (ca. 9 kr. årligt) til kaffebønner pr. individ ikke er for meget, ikke er luxus. Ja, alt er jo relativt, efter vor mening er hvert gram kaffe for meget, når det kniber med frugten — men det mener samfundet altså ikke, nå ja, det ligger jo også som det reder.

Valutaattesterne. Hermed er vi inde på den vanskelige fordeling af den udenlandske valuta. Princippet burde være, så lidt som muligt af det nedbrydende, så meget som muligt af det opbyggende, men de klager alle. Heldigvis er vinen skåret vældigt ned. Man klager over at skulle drikke friske vine — men har jo den glimrende udvej at lade det bras stå! Men så frugten, ja den er også skåret ned, direktør A. Rand, formand f. Foreningen af frugtimportører i Kbh., siger i Berl. Tid.s Aftenavis, »....vi får kun en femtedel af den normale import, ja ikke engang det. Vi er netop inde i den tid, da vi har mest brug for frugt og grøntsager, og man behøver hverken at være læge eller ernærings-fysiolog for at forstå værdien af, at vi stadig kan få indførte ting.
Æbler får vi slet ingen af, og de danske er snart ikke til at betale. Der ligger 15,000 kasser æbler i frihavnen, som nu ikke kan komme ind, de australske æbler, vi får i Maj, skal afskibes nu, men vi kan ikke disponere, vi risikerer at komme til at stå med attester og uden æbler eller med æbler og uden attester. Havesager får vi heller ikke, og de findes ikke her i landet, vi får ingen løg, og der er snart ingen danske.
Og den udenlandske frugt skaffer dog 45 millioner i arbejde og fortjeneste, der er i tusindvis af frugt- og grønthandlere, som skal leve — jeg forstår det ikke.«
Nå, forlange 100 % af tidligere import kan vi jo ikke, men det ser lidt akavet ud, at kaffe, tobak, spiritus etc. ikke indskrænkes noget mere til fordel for den livgivende frugt. Men hvad skal man sige, når de, der skulde være sundhedens vogtere, lægerne, ikke er klogere. I Pol. klager en læge over, at der ikke må ryges i hundekupéerne i s-togene. Ak nej, manden kunde jo risikere at få nogle færre patienter, om tobaksrygningen tog af, ja, vi er vel rejst med sådanne sundhedsførere!
I det hele taget er det jo tragikomisk at følge det offentlige liv; man klager og klager uden selv at ville tage konsekvensen — det er altid »de andre« — og så ruller lavinen! .O. E.

Sukker.

Læserne vil sikkert erindre navnet på tuberkulosespecialisten, dr. Paul Carton, der ved sine kure med ren vegetabilsk diæt har haft så udmærkede resultater. Vi gengiver her efter »Hälsovännen« hans opfattelse af sukker.

Det i grønsagerne og de rå frugter indeholdte sukker er levende næring, når det forefindes i de vegetabilske cellers protoplasma og er i forbindelse med fermenter og vitaliserende næringssalte. Optagelsen af sådant naturligt sukker foregår i harmonisk kontakt ved en vexelvirkning af energi mellem de levende vegetabilske celler og vore levende fordøjelsesceller. Derimod har fabrikssukker tabt enhver forbindelse med de vitaliserende salte og oxydationsfermenterne og må betragtes som et dødt produkt. Sådant sukker er et rent og skært kemikalie og overikøbet af farlig slags, da dets bearbejdelse stiller legemet overfor en unaturlig opgave. Optagelsen af sådant sukker kan kun foregå ved en ødelæggende kontakt, hvorved fordøjelsescellerne tvinges til at udføre et arbejde, som de ikke er bestemt til. Organerne bliver derfor irriterede og overanstrengte. Den, som beskæftiger sig med de skadelige følger af sukkerspisningen, begriber ikke den svigtende forståelse hos de mennesker, som forsvarer brugen af sukker. Jeg er overbevist om, at af de 80,000 børn, som hvert år dør i Frankrig, er mere end halvdelen ofre for det sukker, som tilsættes mælken. Det er dette dødbringende sukker langt snarere end bakterierne i mælken, som er den virkelige årsag til de fordøjelsesforstyrrelser, de tarmkatarer, de akute diarréer, den uro og de nervøse symptomer, som disse børn i så høj grad lider af.

I dr. Hindhedes udmærkede bog »Fuldkommen sundhed«, s. 357 f.f., er særdeles gode oplysninger at hente vedrørende sukkerproblemet. Bl. a. meddeles om det resultat, som Paton er kommen til, at børn fodrede stærkt med sukker, er stærkt udsatte for forkølelsessygdomme. Endvidere, at stærkt sukkerforbrug disponerer til fordøjelsessygdomme, leversygdomme, åreforkalkning, sukkersyge og kræft, altså til sygdomme, som de sukkerspisende kulturfolk lider stærkt af i modsætning til naturfolk, der ikke kender til fabrikssukker. F.-J.

P.S. Læserne vil gøre sig selv en stor tjeneste ved at anskaffe dr. Hindhedes bog »Fuldkommen sundhed og vejen dertil«. Bogen indeholder såre mangesidigt stof til belysning af problemet: den rette ernæring.

F.-J.

Indsend kontingentet i dag, se side 27.

„Sund levevis".

Med dette navn udkom den 1. januar det nye tidsskrift, som vi allerede i december- og januarnummeret har nærmere omtalt. Dets program forefindes i et indledende digt af dr. J. Christiansen, og vi citerer deraf følgende:

»med åbent visir og ærligt mod«
at tænde »en flamme en varmende ild
ja lys over landet det er det, vi vil.«

Dersom frk. Christiansen imidlertid tror, at:

»humbug og overtro, nag og nid
det skal svinde i mørket, når vi kommer til,«

så må hun først selv forandre sine signaler. I en enquête, som Berlingske tidende bragte d. 31. december, svarer hun på spørgsmålet: »Er De rede til fredeligt samarbejde i 1935?« bl. a. følgende:

»Arbejde i fred og fordragelighed med Hindhede, kan jeg ikke. Min mening om Hindhede er en sådan, at jeg ikke kan udtale mig om det offentligt. Det eneste, jeg kan sige er, at han skal holdes nede.«
Det fremgår heraf, at netop visse ting vil forblive i mørket, når frk. C. »kommer til« og det er hendes uforsonlige nag til en af dansk videnskabs største mænd, der altid har arbejdet med åbent visir. Dette nag, som altså ikke vil forsvinde, men forblive i mørket, er så skummelt, at det ikke tåler dagens lys. Ja det er således betonet, at hun endogså vil forsøge at »holde sin modstander nede«. Det vil sige at forsøge vold og tvang, thi dersom hun åbent vilde afsløre sin modstander, så vilde enhver respektere hende. Men det k a n hun ikke, fordi han netop taler sandhed.
Derimod har lægernes inapellable voldgiftsdom for hele landet uigendriveligt godtgjort, at frk. C. har afsløret sig selv. Det blev nemlig på ethvert punkt bevist, at hendes beskyldninger imod dr. Hindhede var i enhver henseende falske og ikke på noget punkt stemmede overens med hans skrifter.
Dette skal ikke give os nogen tillid til at frk. C. vil formå at skille mørket, men snarere må man tænke sig, at hun vil sprede mørke, had og tvang om sig, thi: »når det lys, der er i dig, er mørke, hvor stort bliver da ikke mørket?«
Iøvrigt indeholder bladet blandt andet den artikel af dr. Begtrup, som vi allerede imødegik i vort december nummer side 172. S.

Om kontingentet, se side 27.

En smule forkølelse.

»En smule forkolelse« plejer man at sige — og dog er det måske den sygdom, der koster samfundet de fleste penge. I England har man netop tilendebragt en undersøgelse af årsagen til de tabte arbejdsdage inden for en række store industrielle foretagender. Det viste sig da, at hver mandlig arbejder gennemsnitlig havde 1,4 sygedag om året på grund af forkølelse, hver kvindelig arbejder 2,1 forkølelsesdage om året. Men »en smule forkølelse« er i sig selv jo ikke så alarmerende. Derimod er den meget ofte indledningen til en række følgesygdomme af højst alvorlig karakter. I en række store forsikringsselskaber gælder en fjerdedel af alle udbetalte sygeforsikringer patienter med halskatarr, bronkitis, tonsilitis o. s. v.
Værst af alt er det, at man i virkeligheden ikke kender denne samfundsfjende nummer 1. Videnskaben mener, at forkølelsen fremkaldes af en organisme, der er så lille, at den ikke kan ses selv gennem det fineste mikroskop, og så aktiv, at den kan passere gennem det fineste filter.
Derimod ved man af mangeårig erfaring hvorledes man bedst kan værne sig imod den. De klassiske gode råd er: Vær varmt klædt, men ikke for varmt. Brug lune sengeklæder, men ikke blytunge dyner. Undgå overhedede, tilrøgne rum. Gå ikke lige fra kulden ind og sæt Dem på varmeapparatet eller op ad en gloende kakkelovn. Sørg for frisk luft i stuerne. Hold hovedet koldt, fødderne varme. Hold blodcirkulationen i gang. Gå en rask tur, før De skal i seng. Træk vejret gennem næsen. Tag ikke langvarige varme bade og altid en kold douche ovenpå. Men væn Dem ikke til det kolde styrtebad nu i vinter, hvis De ikke har prøvet det før. Foretag en række åndedrætsøvelser foran et åbent vindue hver morgen.
Og sker det alligevel, så husk, at en dag i sengen i tide er bedre end et par uger eller mere, når det er for sent. Nær ikke alt for blind tillid til romtoddyer. En varm lemonsquash er lige så virkningsfuld. — —
Således skriver »Magasinet« — engang imellem står der virkelig noget fornuftigt i den almindelige presse. O. E.

Regnskab for Dansk vegetarisk forening, Københavns afdeling

for året 1934.

Indtægt		Udgift	
Kassebeholdning pr. 1. januar 1934	277,22	Indbetalt til landsforeningen	535,50
Medlemsbidrag	969,50	Bidrag til oplysningskontoret	127,50
P. Rasmussen, afdrag på klaverlån	10,00	Salleje til møderne	50,00
Renter	7,62	Annoncer vedr. møderne	86,46
Indtægter ved møder	14,00	Honorarer til foredragsholderne og underholdning	40,00
		Repræsentation	9,60
		Trykning af love	18,00
		Trykning af regnskab f. 1934	5,80
		Udskrivning af medlemskort for 1934	18,00
		Porto	20,84
		Diverse	8,50
		Inkassationsudgifter	35,35
		Afdrag på klaverlån, overført til bankbog	10,00
		Saldo	312,79
	Kr. 1278,34		Kr. 1278,34

Status.

Aktiver		Passiver	
Kassebeholdning	312,79	Saldo	448,73
Rentefrit lån i restaurator P. Rasmussens klaver	55,00		
Overskud fra indsamlingen til klaveret + renter	34,94		
Udestående fordringer	36,00		
10 emblemer	10,00		
	448,73		448,73

København, den 26. Januar 1935.

Th. Spur, formand. — H. Lykke, kasserer.

Ovenstående regnskab er revideret og fundet i overensstemmelse med bøger og bilag — kassebeholdningen forevist.

C. C. Gad, Orla Olsen, revisorer.

Spredt og samlet.

Nytårsfesten i Vegetarisk restaurant havde samlet fuldt hus, og skal man dømme efter de besøgendes udtalelser, havde man både moret sig og fået værdier med sig hjem.

Formandens velkomst gik ud på, at hans forudsigelse sidste år om et godt arbejdsår, var slået til. Netop nu, da der arbejdes mere intensivt end nogen sinde imod vor forenings store formål, var det nødvendigt, at enhver blev på sin post og udnyttede sine evner og kundskaber til det yderste for sagen.

Forlagsboghandler Henriksen holdt en morsom tale under benyttelse af et

FORENINGSMEDDELELSER

Dansk vegetarisk forening. Formand: H. L. Henriksen, Istedgade 7, København V., Tlf. vester 3509.

Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10, 1., Kbh. Ø. Tlf. Ryvang 1094 u. Postkonto 25656. Kontortid: mand. og torsd. kl. 19—20½. Fælleskontor for Dansk vegetarisk forening, Kbh. afd. og »Vegetarisk ungdom«.

Vegetarisk bibliotek. Adr.: Danmarks afholdsforeningers bibliotek, Peter Hvidtfeldtsstræde 13, København K. Åbent hver mandag kl. 20—21.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. (Form.: cand. mag. Th. E. Spur, Istedg. 7, st., Kbh. V. Tlf. vester 3509, personligt onsd. og torsd. kl. 15—16).

Onsdag den 6. februar kl. 20:
Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, afholdes **medlemsmøde** med følgende

program:

Kl. 20,15: Johs. Brahms: 2 intermezzi.
» » : Rhapsodi i h-mol.
Piano solo: Hr. org. C. C. Gad.
Kl. 20,30: J. Seb. Bach: Violin-koncert i a-mol.
C. Saint Saëns: Svanen.
G. F. Händel: Grobschmied-variationen.
Violin-solo: Hr. mag. Th. Spur.
Ved pianoet: Hr. org. C. C. Gad.
Kl. 20,45: **Foredrag** af hr. cand. polit. E. Dehn: Social ethik.
Kl. 21,15: Frit samvær og servering.

Mandag den 11. februar kl. 19,30: Bestyrelsesmøde på oplysningskontoret.

Mandag den 25. februar kl. 20 i Vegetarisk restaurant afholdes Københavnsafdelingens årlige ordinære **generalforsamling** med følgende dagsorden: Valg af dirigent, formandens beretning, fremlæggelse af regnskabet, valg af formand, valg af bestyrelse og suppleanter, valg af revisorer og suppleanter, eventuelt. Derefter frit selskabeligt samvær.

Søndag den 3. marts kl. 20 i Vegetarisk restaurant afholdes **fastelavnsfest.** Der bliver musik, sang og diverse overraskelser. Medlemmerne opfordres til i god tid at melde sig med morsomme ideer til bestyrelsen.
S.

»Vegetarisk ungdom«. (Adr.: Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10. 1., Kbh. Ø. — Form.: Orla Olsen, Car. Amalievej 31, Lyngby). **Hver tirsdag kl. 19,30—22,00** i Prinsesse Charlottegades skole (ved Nørrebros runddel): **Undervisning i folkedans, kun 1 kr. pr. måned.**

International Verdenskongres. Midt i juli 1935 foranstalter Den internationale vegetarunion (som allerede tidligere omtalt) i Zürich den 9. vegetarkongres, i hvilken sandsynligvis alle førende ernæringsreformforeninger i Europa vil deltage. De stedlige forberedelser bliver udført af det Svejtsiske forbund af foreninger for naturmæssig leve- og helbredskunst. Disse kongresser finder sted hvert 3' år. Før krigen samledes man i Dresden, Manchester, Brüssel og Haag. Efter verdenskrigen genoplivedes disse kongresser i Sverige, hvor J. L. Saxon i 1923 indkaldte til den 5' Internationale vegetarkongres, for hvilken bedrift han blev udnævnt til ærespræsident for I. V. U. Senere var London 1926, Steinschönau i Böhmen 1929 og Eden — Berlin 1932 sæde for kongresserne.
Zürichkongressen vil ikke indskrænke sig til propaganda for vegetarisk

livsforelse alene, men vil omfatte hele det store område af ernæringsreformbestræbelser, bl. a. bevægelserne for eubiotik og eugenik. De forberedende arbejder i Zürich forestås af hr. Heinrich Hotz, Okenstrasse 7, Zürich, og generalsekretær for I. V. U., redaktør H. E. Feix, Warnsdorf, Nordböhmen, Tjekoslovakiet (C. S. R.).

---

manuskript, der mentes at hidrøre fra andre af foreningens ledelse. Skønt hr. H. L. H. var falden i søvn over det i toget, viste det sig at være så interessant, at forsamlingen morede sig udmærket derover. Tilslut læste han omtrent følgende: Min fader sagde om mig, fordi jeg var vegetar: »den dreng bliver aldrig gammel«, medens hans andre sønner, der spiste al ting og til enhver tid, var nogle rigtige drenge. Nu er både faderen og brødrene forlængst døde; »men skønt jeg nu går i mit 73. år, er det endnu ikke lykkedes mig at blive gammel.«
Både musik, oplæsning og sang blev modtaget med livligt bifald, og foreningen bringer herved, såvel de ydende som de nydende, vor bedste tak for den gode og inspirerende aften.
Man hørte en vegetarisk nytårsrevy og en vegetarisk sang, som begge var forfattede af formanden. S.

Esperanto. På den kommende vegetarkongres i Zürich vil esperanto utvivlsomt blive talt af mange deltagere. Særlig i de mellemeuropæiske lande findes mange praktiske vegetarer, som forstår dette udmærkede internationale hjælpesprogs store nytte.

Fred. Til den for ikke længe siden afholdte antimilitaristiske kongres i London sendte den internationale vegetarforening: »Internacia Vegetara Liga Esperantista« følgende hilsen (forkortet):
»Verden gennemgår en alvorlig krise, terror hersker overalt, fredsvennerne fylder fængslerne, vore venner indtil igår forlader eller skænder os og kun meget få bliver tilbage og vedbliver at arbejde fredeligt for freden. I. V. L. E. og gennem den alle verdens bevidste vegetarer, i fuld forståelse af de frygtelige virkninger for menneskehedens fremskridt, som en ny krig vil medføre:
hilser kongressen,
hilser enhver kongresdeltager,
sender broderlige hilsener til alle »samvittigheds-nægtere«, som findes i de borgerlige fængsler eller de sibiriske forvisningssteder«. F.-J.

Redaktionen. Ansvarshavende red. er Oluf Egerod. Medlemmer af redaktionen: Thomas E. Spur og Jens David Henriksen (idet Orla Olsen har måttet trække sig tilbage p. gr. af manglende tid). Fast medarbejder er endvidere St. Fink Jensen, der med enkelte afbrydelser har været knyttet til bladet fra dets start. Manuskripter må være red. i hænde inden d. 20. i en måned for at komme i betragtning ved tilrettelæggelsen af næste nr. Smånotitser, annoncer, kan eventuelt komme med, når de er os i hænde inden d. 25.

To herlige produkter. Grahamsbrød og grahamsbrød er 2 ting. Noget er blødt og svampet som franskbrød, gir intet arbejde for tænderne, en karikatur på godt brød. Derimod findes der forskellige slags fuldkornsbrød, dejligt fulde af halve hvedekærner, en fornøjelse at tygge og nyde, som nøddekærner i munden, god pirring til tarmene. Hovedstadens Brugsforening har f.x. en særlig god slags. Andre steder fås det under navnet Hindhedebrød. Lad fransk»brødet« stå og tyg kærner!
Den senere tid har forsynet os med adskillige herlige drikke, så de af os, der ikke ønsker at forgifte os med de forskellige spirituose skændselsdrikke, men dog ejheller ligefrem kunde begejstres over den traditionelle sodavand, nu virkelig kan få noget fornuftigt drikkeligt. Prøv »Valash«, en herlig naturlig appelsindrik, hvad kan man så egentlig forlange mere! O. E.

På Nordisk sundhedsforlag,

København, fås bl. a. følgende sundhedslitteratur:

Nr. 1.	Mich. Larsen: »Naturhelbredelsen«, 2 udg.	2,50
- 8.	O. Olvik: »Min hjemmekur«	6,50
- 39.	— »Naturlægens kokebog«	6,50
- 82.	Vald. Bendixen: »Kreaturløst Jordbrug«	1,00
- 62.	Oluf Egerod: »Henkogning og Tørring af Frugt og Grøntsager«, 3. udg.	0,50
- 12.	Maja Angelo: »Vegetariske Opskrifter«, 5 udg.	0,50
- 18.	— »75 Kartoffelopskrifter«, 3. udg.	0,50
- 21.	— »Vegetarisk Paalæg og Salater«, 2. udg.	0,50
- 19.	N. Klougart: »Jordbrug uden Kreaturhold«	0,25
- 60.	Schröder: »Hjemmebagning«	0,25
- 59.	Egerod: »Sommerdrikke og andre Drikkeopskrifter«	0,25
- 37.	J. M. Borup: »Det store Brændoffer« (mod vaccination)	0,25
- 13.	Mich. Larsen: »Vegetarismen og Næringsinstinkterne«	0,10
- 14.	Benno Buerdorff: »Næringsværdi af Frugt« ..	0,10
- 16.	Mich. Larsen: »Badebehandling i Hjemmet«	0,10
- 17.	— »Kost under Svangerskab og Diegivning«	0,10
- 20.	— »Børnesygdomme«	0,10
	»Vegetarisk tidsskrift«, udgår månedlig, pr. årgang..	4,50
- 5.	Ottosen: »Hærdning for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom«	4,00
- 80.	— »Den første Hjælp« (ved pludselig sygdom etc.)	2,00
	Begge do. indbundne i et bind	7,00
- 40.	— »Rationel Ernæring og Madlavning«, ernæringslære og kogebog — et enestående standardværk for sunde og syge. Allerede solgt i ca. 26 000 ekspl.	15,00
- 93.	— »Nem vegetarisk Mad«	1,50
- 77.	Panduro: »Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole«	3,00
- 78.	— »Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse«	3,00
	Begge indbundne i et bind	7,00
- 92.	Anna Houmøller-Jensen: »Det vegetariske Køkken« (kogebog)	4,00
- 51.	»Vore Sange«, 2. udg., vegetar- og sundhedssange m. fl.	0,50
	Dehn: »Er det godt at ryge?«	0,25
	Hindhede: »Om Tobak«	0,50
	Henriksen: »Vegetarisk Madlavning og Raa-Salater«	0,50
	Nielsen: »Gode Ord om det største«	0,50
	»Vegetarbogen«	0,25
	»Sundhedsbladet«, red. overlæge Carl Ottosen, pr. årg.	8,00

Den ovennævnte litteratur m. m. kan bestilles i boghandelen eller i »Nordisk sundhedsforlag«, Istedgade 7, København., telefon vester 3509. Postkonto 4297. Forlang fuldstændig prisliste.

Kontingentet andrager: 7 kr. for ægtepar, 5 kr. for enkeltmedlemmer, 3 kr. for medlemmer under 20 år. Abonnement på bladet koster kr. 4.— + postpenge.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
Vegetarisk kost. Fysikalsk behandling og massage. Patienterne tilses af dr. Backer. Priserne er fra kr. 4,50 til kr. 7,00 pr. dag.
ANNA ULLERUP - Tlf. Svendb. 755.

Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, København K.
Telefon 7827.
Sundeste og mest økonomiske ernæringskilde.
Regulær vegetarisk kost. Råkost. Frugtlunsch. Morgenservering, havregrød, sundhedskaffe og teanretninger. Frokost, middag og aftenservering.
Smørrebrød og **frokostpakker.**
Husholdningskursus. Litteratursalg.

KIROPRAKTIK


Adresserne på de **kiropraktiske kliniker** findes bl. a. i rigstelefonkatalogets fagregister.

Vegetarisk kost,
herunder råkost — fås billigst hos fru **M. Klintø,** Langøgade 17, Kbhvn. Ø.

Ung mand
(gerne landmand) søges til gartneri og kreaturløst landbrug. Marts eller april
Fink-Jensen,
Hovertoft pr. Vejle.

Forøg sundheden!
Spis 1ste klasses honning fra Løve. Kr. 1.— pr. 1/2 kg + emballage og porto. 2 1/2 og 4 1/2 kg spande.
Præstholm, Løve pr. Høng.

SANAFER
St. Kongensgade 36-38.
Telf. Palæ 1010.
Vegetariske-diætiske næringsmidler for sunde og syge.
Forlang prisliste.

En ung mand
med interesse for kreaturløst jordbrug, havebrug og frugtavl, kan til foråret få plads hos undertegnede. (Vegetarisk levevis).
Frode Bendixen.
Humble, Langeland.

FRYDENSTRAND Badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. — Forlang Prospekt.

Fysisk kuranstalt
Lysbadeanstalten med fysisk-diætisk klinik ved overlæge **Carl Ottosen**
St. Kongensgade 36-38

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-diætisk kuranstalt med medicinsk og kirurgisk klinik.
Overlæge Carl Ottosen.
De bedste fysisk-diætiske kurmidler anvendes med godt resultat
BEHAGELIGT FERIEKURSTED
Illustreret prospekt på forlangende.
Telefon Skodsborg 200.

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.
Drik Kora-kaffe 110 øre pr. 1/2 kg.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

Redaktion: Vice-skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F. — Telefon: Goth. 2573.
Expedition: Fanøgade 10[1], København Ø. — Telefon: Ryvang 1094 u. (mandag og torsdag kl. 19—20[30]). Postkonto 25656.
Abonnementspris: 4 kr. årlig + postpenge. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktion og expedition.
Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side. Rabat 15 pct. for 3 gange, 25 pct for 6 gange, 33 1/3 pct. for 12 gange.
A/S P. Hansens Bogtrykkeri. — København.