VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

Waerland i Koncertpalæet den 1. og 7. november.

Læserne af Vegetarisk tidsskrifts tre sidste numre kender allerede til Waerland og hans tanker; men W. skal høres, og de, som overværede hans foredrag, blev en virkelig oplevelse rigere.

Skønt pressen i almindelighed ikke så sin interesse i at omtale foredragene — hverken før eller efter —, var den store sal omtrent fuld. Man så vegetarer af alle afskygninger, men ellers overvejende ældre mennesker, der rimeligvis søgte gode råd mod svigtende fordøjelse. Ungdommen, som W. særligt ønsker at få tag i, og som vilde kunne smittes af hans overbevisende begejstring, var desværre ikke mødt op.

I sit første foredrag, „Sygdommens grundårsager i ny belysning", fortalte W., hvorledes han efter en svagelig barndom og en mirakuløs redning fra en svær bughindebetændelse havde ophørt med studiet af filosofi, sprog og historie og var begyndt at studere medicin, ikke for at blive læge, men for at finde vejen til sundhed. Dette studium havde han fundet så uhyre interessant, at han havde fortsat det siden, og han var nu i en alder af 62 år sundere end nogensinde og havde i 40 år ikke kendt til utilpashed af nogen art.

Støttet på personlige erfaringer havde han erkendt, at allerede Hippokrates havde fundet sandheden: At udskillelsen af legemets slagger er en af hovedbetingelserne for sundhedens bevarelse. Forstoppelse er sygdommenes — og særlig kræftens — hovedårsag, og derfor kræves der to eller flere rigelige, grødlignende, lugtfrie afføringer i døgnet. Dette opnås ved at spise kruska (rosiner, hvedeklid, knuste havregryn) og rå grønsager (gulerødder, salat, kål).

Resultaterne i Sverige af livsførelse på en sådan kost i forbindelse med friluftssport var forbløffende, som det fremgik af eksempler, således af beretningen om den 28årige Karl Widmark

fra Westerås, der efter to år på Waerlanddiæt blev verdensmester i kanopadling.
Tusinder af unge mennesker havde sluttet sig til „Frisksport"-bevægelsen, og opsigtsvækkende nyt vilde snart kunne spørges fra Sverige, hvor den stigende civilisation hidtil havde resulteret i stadig flere sygehuse og alligevel stadig større pladsmangel på hospitalerne.
Dr. Johanne Christiansen tiltog sig ordet for at advare mod Hindhedes og Waerlands „vranglære", at man i norden kunde leve uden kød og fisk, medens hun i øvrigt sluttede sig til fordømmelsen af det hvide sukker og det hvide mel.

— — —

Sit andet foredrag, „Vejen til fuldkommen sundhed", gav W. (belært af erfaringer i provinsen?) i populær form på et fordansket svensk, der ikke lød kønt i „skandinavers" øren, men var rigt på henrivende lignelser.
Han påviste, hvorledes mennesket var at opfatte som en „reaktion" imod den omgivende natur; hvorledes det på hele foden stående menneskes knogle- og muskelstruktur var en „reaktion" mod tyngdekraften, og at følgelig hæle under skoene giver en forkert „reaktion", hvilket hævner sig ikke blot ved uskøn gang, men også ved sygdomme. Han fremhævede, hvorledes hatte, uldundertøj, gummifodtøj, lukkede vinduer osv. hindrer huden i sin funktion som „reaktion" mod vejrligets omskiftelser, hvilket havde forkølelser osv. til følge.
Ved sin omtale af mangelsygdommene fik han tilhørerne til at se for sig træet paa det bare fjæld med rødder i alle revnerne, der sugede kraft af det forvitrede, mineralrige urfjæld og fik træet til at voxe, stærkt og stateligt, i modsætning til træet i lavnlngen i den mineralfattige muldjord.
Mennesket har mulighed for selv at vælge jordsmonnet for sine sugerødder: den rette næring for tarmenes uendeligt mange trævler; men i stedet for mineralrig føde får disse rødder:
1) hvidt brød af hvede, hvoraf det mest værdifulde, som klid, er frasigtet for at gives til vor tids hellige dyr, svinet,
2) hvidt sukker, d. v. s. det, der bliver tilbage af sukkerrørene og sukkerroerne, når den mineralrige melasse er frataget til kvægfoder,
3) kaffe — fra fjerne lande for millioner af kroner — uden spor af mineral eller næring, med
4) fløde i, i stedet for med mælk, hvis mineralrigdomme med skummetmælken skænkes til det hellige dyr.
Intet under da, at statistik fra Norge såvelsom Danmark viste en forfærdende stigning i tændernes forfald.
Waerland hyldede varmt den engelske anatom og biolog Keith, der havde fastslaaet den tidligere så upåagtede tyktarms uhyre betydning som stedet, hvor fødens celluloserigeste bestanddele

ved gærigsbacillers hjælp bliver spaltet og de organiske mineraler frigjort. Han fremhævede disse bacillers vigtighed, og når han i 40 år ikke havde spist kød eller fisk og i 15 ikke æg, skyldtes det, at han anså de dyriske æggehviders forrådnelsesbakterier for uønskede i tarmkanalen, selv om deres skadelige virkning kunde modvirkes ved råkost, især løg og revne gulerødder.
W. erklærede sig for en modstander af al askese, men fremhævede, at de virkelige smagsnydelser var forbeholdt dem, der frigjort fra salt og sukker, eddike og sennep kunde goutere de rå, utilberedte grønsagers fine smagsforskelligheder.
Han betonede det store, alsidige næringsindhold i kartoffelen (helst bagt og spist med skrællen). Rå løg skal der til, trods al frygt for lugten, der for øvrigt mindskes ved samtidig spisning af myseost eller rå, revne gulerødder.
W. vendte sig mod dr. Joh. Christiansens kritik af dr. Hindhede og citerede den engelske statistik, efter hvilken gæstgiverne og lægerne havde den største dødelighedsprocent af fordøjelsessygdomme, medens en særlig opgørelse for homøopatiske og vegetariske læger viste en meget lav procentsats.
Mødet sluttede med en hyldest til dr. Hindhede, der blev bekranset med en fra de svenske frisksportere tilsendt laurbærkrans, i erkendtlighed af hans store betydning for bevægelsen i Sverige. Hindhede takkede med nogle djærve ord om, at enhver kunde konstatere sin sundhedstilstand på afføringens lugt — den sundes er lugtfri.

— — —

Hvor glædeligt, at en personlighed som Waerland med sin overbevisningsevne og begejstring vil propagere i Danmark for vegetarismen, for sundheden som livsglædens første betingelse!
Og hvor sørgeligt, at den dag endnu er så fjern, da sådan propaganda bliver overflødig, fordi vore ideer har sejret, og vi kan vie os de virkelige problemer:
1) Den rette dyrkning (og opbevaring) af de for vor ernæring nødvendige frugter og grønsager; for planternes vækst og trivsel og deres egnethed til menneskeføde er jo betinget af, at også de har fået den rigtige, mineralrige næring, og
2) opbygningen af et samfund med tilstrækkeligt af den rette føde for alle og en arbejdsfordeling, der giver alle rigelig fritid til at nyde livet i naturen; for livsnydelse er vegetarismens formål.

N. Nielsen.

Dr. Tienes på Bellahøj skole 20. november.

Som omtalt i Vegetarisk tidsskrifts augustnummer var den tyske naturlæge, dr. med. & phil. Alfred Tienes fra Bad Wørishofen

en af dem, der gjorde mest indtryk på deltagerne i den internationale vegetarkongres i Hurdal.
Efter at dr. Tienes havde holdt foredrag i Stockholm og Oslo, indbudt af de svenske og norske vegetarer, fik også D.v.f.s medlemmer — ved hans gennemrejse til hjemlandet — lejlighed til at høre ham, og de ca. 50, der med kort varsel mødte op hos hr. skoleinspektør Egerod, som velvilligt skaffede os husly, blev ikke skuffede.
Dr. T. talte som den praktiserende læge med mangeårig erfaring, på sin knappe og alligevel så klare måde, om „Lovene for vort liv", om naturens krav, at såfremt vi vil bevare sundheden eller nærer virkeligt ønske om at komme af med vore svagheder, der altid skyldes forkert levemåde, da må vi sørge for den rigtige vexling mellem arbejde og hvile og for den rigtige føde, heri indbefattet indåndingsluften.
Dr. T. begyndte med at fastslå, at slægtens sygelighed i høj grad skyldes forældrenes uvidenhed, deres ukendskab til naturens love, og man skal ikke blot tale om fædrenes synder; for mødrene har deres skyld i, at børnene under opvæxten får forkert ernæring, og at de ikke kommer i seng i rette tid. Dr. T. er tilhænger af „natursøvnen" (prof. Støckmann: „Die Naturzeit"), d. v., s. han mener, at voxne mennesker bør sove fra kl. 19 til kl. 23,20, så vil man være virkelig udsovet og mest arbejdsduelig. Åndsarbejderen kan eventuelt tage sig en lur om morgenen mellem 6 og 7, da hjernearbejde kræver mere søvn end kropsarbejde.

Hvis man nu mener ikke at kunne gennemføre denne sovetid, så skal man tilnærme sig den, gå i seng så tidligt som muligt, om ikke kl. 20, så kl. 21, og stå op, når man har udsovet (kl. 3—4).
For ungdommen, der skal læse, vilde det være langt bedre — i stedet for at hænge over bøgerne til efter midnat — at lægge sig kl. 19 og stå op før midnat, den vilde da have en hjernens klarhed, der vilde muliggøre en tilegnelse af læsestoffet på den halve tid. Men ro skal der til, når man skal sove, om det så skal være ved hjælp af vox i ørerne, og man skal have spist senest to timer før man lægger sig.
Angående den rigtige føde for mennesket henviste han til de klare forskrifter i 1. mosebog, kap. 1, vers 29, og fastslog som naturkost: Frugt, nødder og ukogte grønsager.
Han anså mæthedsfølelsens ødelæggelse, især hos bybefolkningen, som en af de værste følger af civilisationen og dens ubegrundede forherligelse af kogekunsten.

Han omtalte de gode resultater, som var opnået på ovennævnte kost ved sygebehandling — også når det gjaldt kvindesygdomme. Dr. T. fortalte, hvorledes han selv var gået 115 km på et døgn i dårligt vejr og føre, og at han kunde gøre det igen, blot han fik natursøvn og råkost (uden brød).

Dr. T. var imod æg som fødemiddel, især for børn, når man ønsker de skal forblive børn længst muligt, og han fortalte om de tyske „landopdragelseshjem" (med undervisning i forbindelse med land- og havearbejde) og roste især Ludwig Wunders i slottet Michelbach, hvor kosten er streng vegetarisk, og fællesundervisningen gennemføres uden vanskeligheder.
Dr. T. udtalte sig kraftigt mod tobaksrygningen, der ødelægger vort vigtigste næringsmiddel, luften, for den rygende såvelsom for dennes medmennesker. Han påpegede det særlig skadelige ved kvinders rygning, fordi tobakken svækker deres modertrang og diegivningsevne, og at samfundet derfor specielt burde forbyde unge kvinders rygning. Han indskød, at intet forbud, hverken lærerens eller forældrenes, mod rygning eller mod andet, havde nogen betydning, hvis vedkommende selv overtrådte det.
Dr. T. sluttede med en indrømmelse af besværlighederne ved at gennemføre kravene om sund føde, sund luft og sovero i vort civiliserede samfund, hvor mægtige kapitalinteresser var imod os (kød- og sukkerproducenterne, konserves-, chokolade-, ja selv mølleindustrien, alkohol- og forlystelseskapitalen); men naturens love er ubønhørlige — vil vi være sunde, maa vi adlyde dem! Tilhørerne gav ved varmt bifald deres tak til foredragsholderen til kende.
Efter formandens resumé på dansk af foredraget besvarede dr. T. en lang række spørgsmål fra de interesserede tilhørere.

Dr. T. mente, at de første kristne i århundreder — ligesom den jødiske sekt essæerne før Kristus — havde været vegetarer og henviste til literaturen desangående (Josefus, dr. Nagel, dr. Baltzer). Han fordømte stærkt ånding gennem munden, betragtede næsten dette som „roden til alt ondt", og blandt forbrydere er en stor del „mundåndere". Men han var stærkt imod bortopereren af syge mandler, der kan helbredes ved udpresning — og ved råkost. *N. N.*

Vegetabilsk eller lakto-vegetabilsk.

> Den rene vegetarisme, i hvilke alle fødemidler af dyrisk oprindelse, indbefattet mælk og æg, er udelukket fra kosten, kan være god for mænd og kvinder op i årene. da stofomsætningen i legemet sker langsommere. Det er næppe den bedste kost for voxne i de kraftigste leveår, og det må absolut forkastes for børn i opvæxten og for kvinder under svangerskab.
>
> *Dr. L. Nicholls.*

Dr. Nicholls ovenanførte udtalelse er et nyt bevis for en ortodox læges foragt for videnskabelige kendsgerninger, til fordel for, hvad der er trykt i folkeforbundets ernæringsrapporter osv. Det viser ovenikøbet manglende viden om mange ikke-dyriske

fødemidlers høje næringsværdi. Dr. Nicholls har begået en stor fejl ved at hævde, at „den må forkastes for børn i opvæxten", fordi en række praktiske exempler vil kunne gendrive doktorens påstand netop med hensyn til børn i opvæxten.
Dr. Dorothy C. Lanes forsøg, som er meddelt i „American Journal of Diseases of Children", viser ganske klart, at mejeriprodukter absolut ikke er nødvendigt for det opvoxende barn. I et bestemt tilfælde behandlede dr. Lane 26 underernærede børn (fra 7—15 år) — halvdelen med mejeriprodukter, den anden halvdel uden. Begge grupper fik en passende mægde rå kål, salat og gulerødder. I begge tilfælde konstateredes forøgelse af vægt, hæmoglobinindhold og andre tegn på fremgang. Og man bemærkede, at ikke-mejeriproduktgruppen „klarede sig lige så godt eller bedre end kød-mælkegruppen".
I 1923 forsøgte Chaney at erstatte skolebørns mælkeration med appelsinsaft. De børn, som fik h e l e mælkerationen erstattet med appelsinsaft, klarede sig bedst; kontrolgruppen med fuld mælkeration klarede sig mindre godt.
Dr. W. H. White, på Stonefields fødehjem, har også interesseret sig meget for spørgsmålet og har set et tilstrækkeligt stort antal børn, som er opfødt uden mælk, til at han har dannet sig den mening, at denne kost er mindst lige så god, om ikke bedre, end den almindelige kost.
For en del år tilbage var det ganske almindeligt at blive spurgt, om det var muligt at leve på lakto-vegetabilsk kost. Vi er nu kommen så langt, at man spørger, om det er muligt at leve på en diæt uden mejeriprodukter. Heldigvis kommer der flere og flere beviser, som bestyrker vor opfattelse i begge tilfælde.

(The Vegetarian Messenger.) *F.-J.*

„Sommer—sol og vegetarisme i Århus".

Konsulent Lars Hansen i Ågård har fået guldmedalje for arrangementet af „Sommer—sol", d. v. s. gartnernes udstilling i Århushallen den 2.—6. november; det turde være en af de bedst fortjente guldmedaljer, der nogensinde er bleven uddelt, der var en sådan skønhed og harmoni overalt, at man næppe var kommen indenfor døren, før man følte sig så hyggeligt hjemme, ikke spor af udstillingsvirvar, men ro, farver, afstemthed og helhed. På dette dejlige sted havde vegetarerne, repræsenteret af tidsskriftet „Ny Tid og Vi" (hr Stefan Voldan) og Vegetarisk spisesalon i Århus, fået en fortrinlig plads, som man let og hurtigt fik øje på. Der var fra udstillingens side vist stor forståelse og imødekommenhed, gratis stade, råvarer i nødvendig mængde og betydelig hjælp på anden vis.
Vegetarerne udnyttede situationen på en måde, som gartnerne priste i høje toner og som også vi kan lykønske os selv og vore repræsentanter til. Alle de udstillede retter vakte udelt beundring og smørrebrødssnitterne med råkost eller de mange pålægs„mader" gjorde stormende lykke. Stadet var ustandseligt fyldt til trængsel. Der er rundt regnet serveret 13000 stk. smørrebrød, snitter og knækbrød og gratis uddelt ca, 1000 stk. af en

lille kogebog, udgivet af Vegetarisk spisesalon, og da der tillige er so ca. 1500 af redaktør Voldans nye hefte „Spis dig sund!", så må man in romme, at der er ydet et meget betydeligt og værdifuldt arbejde, so nok skal sætte sine spor i den jyske hovedstad.
At de to eneste foredrag, som holdtes under udstillingen, var redaktør Voldans, viser også, at gartnerne har forstået, hvor det er, at sagen skal gribes an. Gartnerne i Grenå blev så interesseret i arbejdet, at de opfordrede hr. Voldan til at etablere en tilsvarende succes på deres lokale udstilling den 12. og 13. november. Der er herigennem gjort et udmærket arbejde for kendskabet til vore sundeste fødemidler. Vi skylder både hr. Voldan og hans trofaste medarbejdere — hr. og fru Strøm og fru kunstmaler Petersen — en tak for deres indsats. *F.-J.*

„Spis dig sund i grønsager og frugt".

(Af Stefan Voldan. J. Fr. Clausens forlag. Pris 1 kr.)

Det må man lade hr. Stefan Voldan — han gør en indsats for vegetarismen, som kun kan aftvinge respekt og taknemmelighed. På udstillinger og i husmoderforeninger landet over er han ivrig og punktlig på pletten med foredrag og anden agitation. Samtidig får han lejlighed til at udgive bøger — efterhånden en anselig samling. Et nyt skud på det frodige træ er denne flotte ernæringsbog. Et lokkende og farvestrålende omslag med gengivelser af de mest tiltrækkende anretninger. Og omslaget lyver ikke. Indholdet er en lovsang til grønsagernes og frugternes pris. „Vi har spist os syge, vi må også spise os sunde!" er devisen. Og så oprulles et stort repertoire af rå og kogte retter — både jævne og raffinerede. Det er trist, at der skal så enorme variationer til for at lokke en ødelagt menneskehed tilbage til fornuftens vej. Den enkelthed og ligefremhed i arkitekturen, som hedder funktionalisme, er endnu ikke nået frem til ernæringsområdet, og efter alt at dømme (se dyrene!) er det dog velsagten de få, men udvalgte, fuldværdige næringsemner, som vil give det store resultat: den skønne og hensigtsmæssige bygning. Nærværende hefte er en sindrig komposition, som er gjort — bogstavelig talt — med „smag"!

St. Fink-Jensen.

Bogen tilsendes portofrit ved indsendelse af 1 kr. til postkonto 38768, St. Voldan, Kandestøbervej 2 b, København N.

Køkkenkrogen.

Krydderfedt.

1 dl olie, 200 g Palmin, 1 mellemstort løg, 1 æble, 1 lille dusk timian, løg og æble renses, skæres i små stykker og sættes over at koge med olien, palminen og den skyllede timian i 5—10 minutter, sies op i en skål, og der røres af og til i det, til det stivner.
Smager godt, smurt på fuldkornsbrød eller f. ex. ristet rugbrød med æblemos ovenpå.

Kruska-boller.

200 g kruska, 150 g hvedemel, 1/3 tsk. salt, 2 spsk. brunet sukker, 1 æg 100 g margarine, 1 spsk. rosiner, 25—30 g gær, vand.
Mel og margarine smuldres og blandes med de øvrige dele, der ælles sammen med den udrørte gær og vand til en ikke for fast masse. Hæves langsomt, formes til boller og bages ved god varme, senere ved svag varme for at blive godt gennembagt.

Tykke, brune kager.

1 kg sirup, 1 kg mel, 1/4 kg søde mandler, 125 g margarine, 60 g sukat, 15 g kardemomme, 10 g kanel, 4 g stødt nelliker, 1—1 1/2 citronskal, 250 g pommerantsskal (kandiseret).

Sukaten skæres i små firkanter. Citron- og pommerantsskaller hakkes, mandlerne snittes. Sirup og margarine gives et opkog. Når det er afkølet så meget, at man kan holde en finger i dejgen uden ar brænde sig, ælt es a l t sammen og æ l t es l æ n g e. Derpå — eller et par dage senere — ælt es dejgen med 3/4 til 1 kg hugget sukker, som er skåret i små stykker (f. ex. i 4—6 stk.), dejgen smøres derpå på pladen i et ret tykt lag, bages ved jævn varme, ikke for hurtigt, hvorpå den skæres i små, skrå firkanter, mens den endnu er varm.

Firkanterne skal ikke være større end højst 3×4 cm og 1—1 1/2 cm tykke.

Julemiddag (til 4 personer).

Salat.

1 blegselleri snittes og blandes med 2 revne æbler i en sauce af citron, olie og honning. Anrettes med udskårne tomater.

Ristede kastanier.

3/4 kg kastanier vaskes og gives et korsformet snit i spidsen, lægges i 1-2 cm tykt lag groft salt på stegepanden og ristes til skallen let lader sig fjerne. Serveres med skallerne på, rygende varme i en serviet. Rørt smør gives til.

Kartoffelbudding.

1 stor tallerken mosede kartofler røres med lidt salt, lidt renset iøg, 4 æggeblommer og tilsættes de 4 piskede hvider, sprøjtes på en lagkageform med løs bund eller direkte på en smurt plade som en stor fuglerede, bages ca. 15-20 min. ved god varme. Kan man lide det, kan den inden den sættes i ovnen pensles med smeltet margarine og drysses med rasp. Flyttes forsigtigt på et rundt fad og inden i lægges ristede champignons og brunede gulerødder Stuvet spinat eller grønlangkål serveres til. Gulerødderne hertil skæres i lange strimler på 1/2 cm.s tykkelse og brunes i sukker og margarine på panden, og eventuelt skænkes lidt vand ved til at dampe dem møre i — ca. 10 min.

Endelig kan der jo serveres frugt ovenpå, æbler, appelsiner, druer og dadler. *Ellen Pille.*

Spredt og samlet.

Rabat. Vore medlemmer får stadig 5 pct. rabat ved kontant køb i følgende forretninger: Sana, Skindergade 27 og Smallegade 15, Sanafer, Amagertorv 7, Den sanitære fødevarefabriks udsalg, Baldersgade 14.

Sanatorium „Am Burgberg“, Bad Harzburg, ledes nu af den kendte dr. med. K. Strünckmann. Et tilsendt prospekt viser kurstedets skønne beliggenhed og lederens navn borger for gæsternes omhyggelige behandling. *F.-J.*

Der er intet videnskabeligt bevis for, at kød skulde være nødvendigt, en kost bestående af fuldkornsbrød, mælk, smør, ost, frisk frugt og salat gtver os alt, hvad vi behøver. — Således udtalte dr. E. P. Cathcart, professor i fysiologi ved universitetet i Glasgow, sig ved det britiske lægeselskabs årsmøde. Det er rart at høre en sådan udtalelse, der får en særlig værdi derved, at professoren har sat sig i forbindelse med vegetarer,

Foreningsmeddelelser.

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656.

Her findes: Vegetarisk oplysningskontor, litteratursalg og bibliotek. Vegetarisk tidsskrifts expedition samt Kbh. afd.'s kassererkontor (postkonto 28185).

Formand: repr. N. Nielsen, Gentoftegade 56 C, Gentofte, tlf. Gentofte 1782y.

Københavns afdeling: Formand, cand. mag. Th. E. Spur, Nakskovvej 37, 3., Valby.

Udflugten. Udflugten over Hvalsø var meget vellykket trods den sivende regn (der viste en utrolig udholdenhed) og trods den ikke så store tilslutning (5 damer i alder 50—77) thi der var ungdom og solskin i hjerterne, og luften var frisk og herlig, og så var skovene ved Valborup og Skjoldnæs usigelig skønne med de pragtfuldeste farver i grønt, gult og rødt. — Frokost spistes uden paraply på en skærvebunke i skoven — kaffen smagte godt i Hvalsø på hjemvejen. — Tak for turen og en eventuel gentagelse af den i tørvejr til sommer. *M. E. F.*

I december er der ingen udflugt, men måske i januar måned. Se næste nr. af bladet. *Sk.*

---

undersøgt deres kost og udholdenhed. Når man erindrer, at England er kødæderiets højborg, så er en sådan ikke-vegetarisk kapacitets udtalelser et glædeligt tidens tegn. *F.-J.*

Alkoholforbruget er i de sidste fem år steget med 10 pct. (2,19-2,53 l ren alkohol pr. individ om året). Samtidig er bilførernes og bilulykkernes antal steget enormt — og adskilligte ulykker skyldes spirituspåvirkede bilister. *F.-J.*

Tvungen vaccination mod difteritis i Frankrig. Vaccinationsgriseriet er nu også bleven gennemført i Frankrig som tvungen foranstaltning mod difteritis. Ved lov af 25. juni 1938 skal alle børn i deres andet leveår forgiftes med et anatoxin.

Det er ikke uden interesse at erfare, at en engelsk læge i en erklæring af 28. juni 1938 meddeler, at han er bekendt med flere difteritistilfælde hos vaccinerede børn; to af dem døde, en fik lungebetændelse og døde 12 timer efter, at difteritis var konstateret. *F.-J.*

„Sol-skolen". Københavns kommune har i Sundby opført en skole, som er bestemt for svage børn, altså sådanne, som man ikke vil kalde egentlig syge. Der bliver på denne skole taget netop de hensyn, som må betegnes som minimum for, hvad samtlige skolebørn burde nyde godt af. Det er nemlig ganske meningsløst, at der opretholdes en skoleordning, som med nødvendighed fremkalder svaghed og sygdom hos børnene. Hvornår mon vi når så langt i en moderne storstad, at forebyggelsen af de onder, som kultur og civilisation åbenbart skal føre med sig, bliver rettesnoren for tilrettelæggelsen af skoleordningen?

Hvorfor skal brønden først kastes til, når barnet er druknet? Der er ved bygningens opførelse taget hensyn til, at sol og luft får størst mulig adgang til alle opholdsrum og hvilepladser. Forhåbentlig sørger man også for, at disse livsvigtige goder får frit spil på børnenes nøgne kroppe, så længe skoletiden varer! En skolehave, hvor børnene kan tage solbad samtidig med nyttig beskæftigelse i frisk luft, bør heller ikke savnes.

F.-J.

Foreningen til fremme af den biologisk-dynamiske driftsmåde har afholdt generalforsamling. Af beretningen fremgår, at der er en god fremgang overalt. Foreningens forsøgsgård, „Rødbjerggård" ved Hornbæk, drives nu på 5. år helt uden kunstgødning og større og større arealer hos medlemmerne omlægges. Skønt en periode er nødvendig til omlægning, kan det allerede nu fastslås, at hvad udbyttet angår, kan den biol. dyn. driftsmåde fuldt ud stå mål med den gængse danske; og kvaliteten synes at vise en klar stigning i sammenligning med kunstgødet avl.

F.-J.

„The Vegetarian Society", den ene af Englands landsforeninger, har på sit 91. årsmøde valgt den kendte skoleforstander W. A Sibly til præsident. Mr. Sibly er særlig kendt som leder af den vegetariske skolealdeling på Wycliffe College. Han har været vegetar hele sit liv. *F.-J.*

Vegetarismen og metodisterne. I England er dannet et Wesley selskab til fremme af vegetarismen blandt metodisterne. *F.-J.*

Fordøjelsessygdommene tiltager voldsomt i hyppighed. Det har ved undersøgelser vist sig, at visse alvorlige lidelser i fordøjelseskanalen (maveblødning, mavesår og sår på tolvfingertarmen) er i voldsom stigning, fra 0,79 promille af den mandlige befolkning i 1917 til 2,14 promille i 1935, men kun hos mænd. Hos kvinderne er forholdet uforandret. Nu spekulerer de lærde på, hvad grunden kan være. *F.-J.*

Kødsuppe og urtesuppe. Dr. med. A. Borgbjærg skriver i Soc.-Dem. om disse to former for suppe, og giver afgjort urtesuppen forrangen. „Lad blot kødsuppen dø, men lad til gengæld urtesuppen opstå", skriver dr. B.

F.-J.

Bananer og mælk – 203 mil på 284 timer. Den svenske idrætsmand Elis Lindroth har for en tid siden udført en flot præstation. Under kontrol har han tilbagelagt strækningen Helsingfors-Stockholm på 284 timer, det er 203 mil. Under hele turen nød han ikke andet end 278 bananer, 18 liter mælk og nogle vitamintabletter. *F.-J.*

I Portugal er der en betydelig vegetarisk bevægelse. Dr. Amiica de Sonza, som har været vegetar i 30 år, er præsident for den portugisiske landsforening og redaktør af det vegetariske tidsskrift „O Vegetariano". Han fejrede nylig sin 60. fødselsdag. Det vil sikkert interessere danske vegetarer at høre, at dr. Mich. Larsens „Naturhelbredelsen" for mange år siden udkom i portugisisk oversættelse. *F.-J.*

Ernæringen på børnehjemmene har været under debat. Dr. Johanne Christiansen angriber på grundlag af anonyme meddelelser (og som det synes uden at have undersøgt meddelelsernes pålidelighed) kostforholdene på børnehjemmene og tilråder en kost, som vi ikke her skal komme nærmere ind på. Derimod synes der i børnehjemskredse at være mærkelige anskuelser vedrørende spørgsmålet.

I „Børnesagens Tidende" hævder en børnehjemsforstander, at man ikke kan vænne børnene til en kost, som er helt forskellig fra den, de bliver budt ude i det praktiske liv, og børnehjemmene bør også i ernæringsmæssig henseende følge egnens skik.

Sådanne udtalelser vidner om en dyb mangel på forståelse af, at ernæringen er et led i opdragelsen og derfor ikke skal rette sig efter, hvad der er skik og brug, men efter hvad der er rigtigt — det samme som er rettesnoren for alle andre sider af opdragelsen. *F.-J.*

„Hent velvære og livsglæde", hedder en lille pjece, som Vegetar-Restauranten i St. Kongensgade 36 har udsendt. Det er et helt lille lexikon

med oplysning om en række betydelige mænd på åndslivets, politikens og sportens område, mænd, som alle i vegetarismen har fundet grundlag for deres betydelige ydelser. Dette galleri oprulles naturligvis for at „lokke" andre, mindre „ånder" til at efterligne de store, og først og fremmest for at lokke store og mindre ånder hen i den centralt beliggende restaurant i St. Kongensgade med de tiltalende lokaler og den omhyggelige betjening. *F.-J.*

En pæn, ung pige (vegetar)
kan få plads som husbestyrerinde (evt. ægteskab) på en bondegård i Vestjylland.
Billet mrk. „778" til Vegetarisk oplysningskontor.

Kursus i reformkost

(teori og praxis). Sundhedsbevarende kost ind i alle hjem — videnskabelig underbygget diætsammensætning — lægeanbefalet. — Formiddags-, eftermiddags- og aftenkursus, også i hjemmene. Foredrag med demonstration over hele landet.

Fru *Elna Regner Andersen*,
Genuavej 27, Sundby, København.
Tlf. Amager 3307.

Frydenstrand badesanatorium.

(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste

RESTAURANTEN
Vegetarisk spisesalon
ÅRHUS
Borgporten, opg. 23, 2.

Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.

Tlf. 9070. Lukket lørdag.

De spiser bedst
i pension **Carla Strøm,**
Nora 7523. Nørrebrogade 27.

Middag daglig kl. 17—19.
2 retter veltillavet mad kr. 1,25.
Vegetarisk smørrebrød. Råkost.
Smukt møbl. værelser, centralv., bad, udlejes med fuld pension.

Husbestyrerinde
søges strax eller senere til hel vegetarisk husførelse hos en ældre mand i provinsen.
Billet mrk. „777" til Vegetarisk oplysningskontor.

Vegetarismens standardværk
Dr. MICH LARSEN
„ Naturhelbredelsen "
Anden udgave, **pris kr. 2,50.**
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, Kbhvn. V. Vester 3509.

Avertér
i Vegetarisk tidsskrift!

Vejle vegetabilsk margarine
er ren plantemargarine.

Fremstilles under kontrol af en af D.v.f. udpeget mand.

Et stadigt stigende antal vegetarer køber Vejle vegetabilsk margarine, fordi den er frisk og holdbar, uovertruffen i velsmag, og fordi den, trods disse fordele, alligevel er billigst.

Forlang derfor Vejle vegetabilsk margarine, næste gang De skal købe. Deres købmand kan skaffe den.

Her fra hoveddepotet sender vi 6 kg franco overalt i landet. Er det for meget, kan De sikkert dele med en bekendt. **Prisen er 105 øre pr. kg.** Skriv til hovedforhandleren

N. M. LARSEN,
Vedelsgade 50, Vejle.
Postkonto 16257.

Råstoffer til kruska samt alle andre sundhedsfødevarer sendes franco sammen med margarine.

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 HAAHR - Tlf. Svendborg 755

Til sundhedens fremme
styrke og arbejdsevne, spiser man næringsrigest, sundest, bedst og absolut økonomisk i
Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.



Adresserne på danske kiropraktorer findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fagregister.

Sundeste levevis
belyses i bogen
„Fra Sygdomsstof til Solenergi"
af fhv. højskoleforstander
Severin Andersen,
Kerteminde.
Pris 1 kr., frit tilsendt.

Pension og diæthjem
for „nyvegetarisk" kost og råkost. Helårlig og for kortere tid. - Udmærkede resultater m. h. t. helbredelse af stofskiftelidelser. er opnået gennem diæt. - Lægetilsyn. - **Fru Stamer, Skovvej 7, Gentofte, ved Jægersborg. Tlf. Ordrup 10109.**

Tørrede bananer og piniekærner
anbefales.
Frugtforretningen,
Vimmelskaftet 42.
Central 2026.

Gør Deres indkøb hos vore medlemmer:
Frugthandler E. Hoffmann, Rosenørns Allé 62, V.
Frugtforretningen „Prima", Marie Petersen, Læderstræde 13, K.
„Sanafer", Svend Aabirk, Amagertorv 7, K.
Frugthandler Vilh. Sørensen, Vimmelskaftet 42. K.

Køb vor litteratur.
Forlang prisliste. Partier rabat.
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, st., Kbh. V.
Telf. Vester 3509.

Moderne vegetar-restaurant
St. Kongensgade 36-38.
Central 9656.
Sund, vitaminrig, vegetarisk mad

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Nordens største kuranstalt.
De bedste fysisk-diætetiske kurmidler anvendes med godt resultat.
Illustreret prospekt på forlangende.
Telefon Skodsborg 200.

REDAKTION: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18 & 20, Brønshøj. — Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — Postkonto 282.
EXPEDITION: Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7 st., København V. Tlf. Vester 3509. Postkonto 25656.
ABONNEMENTSPRIS: 4 kr. årlig. - Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktion og expedition.
ANNONCEPRIS: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinie eller 36 kr. pr. side. — Rabat: 10 pct. for 3 gange 20 pct. for 6 gange, 25 pct. for 12 gange.

date's tryk, københavn