Vegetarisk Tidsskrift

Nytårsfest i Københavnsafdelingen

søndag den 11. januar 1942
i Kvindelig læseforening,
Gl. Mønt 1.

Kl. 17,30: Middag à 2,75 (incl. drikkepenge).
Juliennesuppe, knækbrød med ost. Urtesteg med brun sovs, råkostsalat, gemyser. Stegte æbler med cremesovs. Indtegning (bindende) senest fredag den 9. kl. 17 til Gentofte 1782 y eller Vester 3509.

Kl. 19,30: Aftenunderholdning og „Fælles kaffebord" (æblete eller æblemost) à 2,00 (incl. drikkepenge).

Solosang: Koncertsangerinde, frk. Inge Michelsen.

Oplæsning: Forfatteren Josef Petersen (kendt som forfatter af Vitus Bering-bogen og Hørespillet).

Nytårstale: Havebrugskonsulent H. Mosegaard.

Farve- og Tonefilm: Kongens fødselsdag.
En dansk industrivirksomhed.
Danmarksfilm (Aksel Schiøtz synger „Mor Danmark" m. m.).

I fjor var nytårsfesten meget vellykket, og i år byder vi på et endnu større program, hvorfor vi forventer, at medlemmerne møder op med venner og bekendte — helst til både middag og aftenunderholdning.

Bestyrelsen.

Historije sid. 2-3

36. årgang
nummer 1
1. januar 1942

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

„Hindhedes undersøgelser burde fremmes . . ."

I bladet „Aldrig mere Krig" har landbrugskandidat Svend Haugaard skrevet en artikelserie om sociale spørgsmål. Vi hidsætter her det afsnit, som omhandler ernæringen.

„Forståelsen af, hvordan en hensigtsmæssig kost sammensættes, er gennemgående dårligst, hvor det kniber mest med husholdningspengene. Dette er så meget værre, idet der her findes den forholdsvis største børneflok. Enhver landmand er klar over, at det ikke er lige meget, hvad han fodrer sine dyr med, når man ønsker den største ydelse. Det var ikke for tidligt, at det gik op for samfundet, at dyr og mennesker ikke står hinanden så fjernt i fysiologisk henseende. Det er aldeles ikke ligegyldigt, om en moder fodrer sine børn med kaffe, wienerbrød, sukker eller andet af den lidet hensigtsmæssige kost, som den opvoxende slægt udsættes for. Der er i øjeblikket så stærkt som ingen sinde før grund til at vække forståelsen af, hvor meget det betyder for et menneske, at det fra barnsben har fået den rigtige ernæring, og der er grund til at sørge for, at alle mennesker har mulighed for at opnå denne ernæring, uanset udgifterne dertil. I længden bliver det dog det billigste for samfundet som helhed, og i hvert tilfælde er det det eneste forsvarlige.

Der findes læger, som er klar over, hvorledes det står til med en stor del af befolkningens ernæring, men søger at klare dette problem ved at anbefale masser af smør, mælk og ost uden brug af ostehøvl. Endvidere tomater, frugt, levertran osv. i store portioner. Alt dette kunde være meget godt, hvis ikke den overvejende del af Danmarks befolkning havde under 3000 kr. i årlig indtægt, hvilket i byerne med en familie, hvor der er blot to-tre børn, aldeles hindrer dem i at følge disse lægers spiseseddel.

Den dyriske kost er ikke altid den rigtige. Derfor er der mere plan i som dr. Hindhede at søge frem til de næringsmidler, hvoraf man billigst kan sammensætte en forsvarlig føde.

Hindhedes undersøgelser burde fremmes i langt højere grad og bringes ud til befolkningens kundskab.*)

Dertil er det en absolut betingelse, at de mest nødvendige næringsmidler som groft brød, gryn, kartofler, gulerødder, grønsager, fedt og smør holdes nede i relativt billige priser, da forholdet ellers, især i den nuværende situation, kan få katastrofale følger. Dette betyder i første omgang, at der må være kortest mulig vej fra producent til forbruger, men i næste, at kritik mod maximalpriser viser manglende forståelse af det nuværende sociale problem.

*) Fremhævet her. *F.-J.*

Direktør Adam Poulsen om vegetarismen.

Når engang vegetarismens historie i Danmark bliver skrevet, vil navnet fru Anna Poulsen få en hædersplads. I den første vanskelige tid gik hun og hendes mand — fremragende og landskendte navne — i brechen for en sag, som den gang absolut ikke havde vind i sejlene. Og deres børn har også i tidens løb ydet vegetarismen mangen håndsrækning, både som medlemmer af vor forening og på mangfoldige andre måder. Det er derfor med den allerstørste interesse, at man læser nogle udtalelser i et interview i „Berlingske Tidende"s aftenudgave. Det fremkommer i anledning af, at direktør Adam Poulsen i den nærmeste fremtid udsender en erindrings- og rejsebog. Om vegetarismen følgende:

— De er altså vegetar?

— Det er jeg — udelukkende for ikke at leve af lig.

— Lig?

— Ja, er det døde ikke lig? Jeg har været vegetar i henved 40 år og mener, at det er menneskets naturlige levemåde. Vort tand- og tarmsystem henviser os udelukkende dertil, såvist som vi er indrettede, ikke alene som vore brødre aberne, men i særdeleshed som de af udelukkende frugt, grønt og korn levende brødre. Vi er altså ikke altædende, men skabt for den levende føde. Jeg er råkostspiser om en hals.

— Mener De, at denne levemåde skal tjene som regeneration for vor slægt?

— Ja, det mener jeg afgjort. Mon vi nogensinde løser f. ex. kræftens såkaldte gåde i et laboratorium? Millioner og atter millioner ofres på forskninger, men er resultatet ikke resultatløshed? Betyder den fortsatte forskning ikke en stadig tilbagevendende og grusom lidelse for tusinder af umælende, men følsomme væsener? Er al bestråling ikke overfladebehandling? Fjerner vi ikke kun det lokale kulminationspunkt af sygdommen ved operation? Kan vort blod og vore celler renses ved disse behandlinger for de gifte, som har fremkaldt degeneration i dem? Er det ikke fra den store opsamler, tyktarmen, at vor uhensigtsmæssige, unaturlige og skæbnesvangre daglige ligspisnings giftstoffer, at vor selvforgiftning stadig går sin gang?

— Skriver De som Deres mening, at kræftens opståen er et ernæringsspørgsmål?

— Ja, det kommer man vist næppe uden om i det lange løb. Men alt skal jo have sin kostbare tid i denne verden. Da jeg var ung student og interesserede mig meget for lægekunst (jeg tænkte på at blive læge), traf jeg en aften — lige hjemkommen fra et studieophold på tyske og schweiziske kuranstalter for fysikalsk behandling og diæt — i et selskab nu afdøde overlæge

Faber fra „Montebello" og afdøde stabslæge Laub. I ungdommelig og overmodig tro på min mening og mine nylig gjorte erfaringers ufejlbarlighed, indledede jeg et større slag for den vegetariske levevis. Jeg blev omringet, beskudt og nedlagt med det sværeste skyts af videnskab! Skønt stærkt medtaget, reduceret in absurdum, og for den aften umuliggjort som et skadedyr — man brugte dette udtryk —, kom jeg mig dog og fortsatte mine bestræbelser for at komme i kontakt med naturen. Mange år efter bad samme doktor mig om at læse op på „Montebello" til indtægt for stedets nyplantninger. Ved et senere fornøjeligt samvær samme aften erindrede vi den omtalte episode, og som den gentleman, Faber var, gjorde han mig en undskyldning for sine da udtalte domme. Han brugte nu selv alt det i sin virksomhed, som kampen den gang drejede sig om.

Tja, siger Adam Poulsen stille, således går det — og sådan vil det altid gaa. Sandheden marcherer!" *F.-J.*

Lidt om åndedrættet.

Dr. Hanish skriver: „Det fuldkomne åndedræt — — vi føler åndingen gennem hele vort væsen. Det forekommer os, at åndedraget kommer fra vort væsens dybeste dyb, og man ved ikke, hvor indåndingen begynder og udåndingen hører op."

Vi kender allesammen disse åndedrætsprofeter, som farer verden rundt og hverver proselytter: „Se her, sådan skal I ånde, se på mig."

Der er først den spirituelle: Flejnskallet, langstrakt i alle ender og kanter, lange, slanke fingre, lange, smalle ansigtstræk —: „Se her, her i flanken skal I ånde; se på hesten, se på hunden, bedre løbere findes ikke; de og jeg ånder her i siden, i ribbenene — se på mig."

Så er der den materielle: Rundhovedet, med det stærke „bid", raske hænder, som tager fast på tilværelsen, små, velformede fødder, som står sikkert på jorden, mennesker som udretter noget: „Se på mig, her, med bugen skal I ånde, se på barnet i vuggen, se på negeren i junglen, se på køer og får, alle vi primitive væsener ånder her — i bugen."

Sidst møder vi den intellektuelle; nej, undskyld, han render ikke rundt, han sidder et eller andet sted i sin ensomhed og tænker (han kan nemlig den sjældne kunst „at tænke"): „Mon alle disse andre har ret, og jeg alene uret?" Han har den brede pande, de brede, kantede skuldre, Sokrates' ætling, og hans brystkasse bevæger sig rytmisk i brede bølger i den høje ånding.

Men hans fætter, gymnastik- og sportsidioten, besørger reklameskriget for to, uden at forstå meningen med det hele, for hans sjæls og tankes rytme er overdøvet af trommers og piccolofløjters mekaniske støj og af hæse kommandoråb og af hep-hep-skrålene: „Se her, det brede bryst, den høje ånding," og han slår sig på sin atletiske brystkasse med de knyttede næver, som orangutanen i junglen, før den går til angreb.

Da siger dr. Hanish, hvis han endnu kunde deltage i en diskussion: „Forliger eder, I skabhalse, I have alle ret; I trækker hver især vejret efter jeres type, efter jeres temperament. Ingen kan forandre sin grundtype; men enhver kan efter evne styrke sin ejendommelighed og gennem træning, for at opnå dygtighed på et eller andet specielt område, kultivere en speciel åndedrætsteknik for en tid. „Also sprach Zarathustra."

M. Olsen.

„Bevar dit Helbred".

„Den personlige Friheds Værn" har i denne kritiske tid kastet sig over nye opgaver, der i højere grad end angrebene på afholdsbevægelsen og beskyttelsesarbejdet for spiritusindustrien må siges at svare til foreningens navn. Det er nemlig her i dybeste forstand personlig frigørelse, der er tale om.

Foreningen har påbegyndt udsendelsen af småpjecer med oplysende formål, og selv om dette oplysningsarbejde indtil nu ikke har haft samme radikale form som værnets sædvanlige agitation, så må det dog erkendes, at der fra den side også kan gøres en indsats af positiv natur.

Den sidste pjece, vi har modtaget fra Den personlige Friheds Værn, „Bevar dit Helbred" af P. L. Jørgensen, er en samling almengyldige leveregler, der har været kendt og praktiseret af fornuftige folk i menneskealdre. Der er intet nyt i samlingen, og på visse områder kunde forfatteren have opnået bedre virkning ved ikke at tage med så let hånd på problemerne. Når han f. ex. affærdiger tobaksspørgsmålet med en omtale på ca. 300 bogstaver, så er dette for stor beskedenhed. Der kan siges meget mere om denne sag, end at „overdreven Nydelse af Tobak kan medføre Forstyrrelse af Hjertevirksomheden og Fordøjelsen. Særlig naar man vokser, er Tobaksrygning skadelig, og Børn bør helt afholde sig herfra Cigaretrygning er den skadeligste Form for Tobaksrygning."

Forf. kunde f. ex. på side 8 have indføjet et par ord om tobaksnydelsens skadelighed. Han skriver der i et afsnit om åndedrættet:

„Men netop fordi Lungecellernes Vægge er saa fine, er de meget ømfindtlige for Snavs; det er Grunden til, at vi befinder os ilde i støvede Stuer og dårlig Luft." Hvad om hr. P. L. Jørgensen til disse fornuftige bemærkninger havde tilføjet: „Særlig ubehagelig og skadelig er den form for forurening af luften, der finder sted ved tobaksrygning."

Forf. kommer heller ikke ind på, hvilken betydning de voxnes exempel har for børnene; men det vilde måske også være for vidtgående for Den personlige Friheds Værn.

Bortset fra disse og andre mangler, der måske skyldes forfatterens ukendskab til visse sider af sundhedsspørgsmålet, er det en fornuftig opgave, man har søgt løst. Resultatet er, som før bemærket, en række godt kendte selvfølgeligheder, der dog måske kan gøre en vis nytte, fordi de nu gentages på foranledning af Den personlige Friheds Værn.

Wilh. Date.

Hvad spiser Kristiansens?

Ja, det er naturligvis Kristansen og hustru i Kvong, vore mangeårige medlemmer, vi tænker på.

Dr. Hindhede har i „Ugeskrift for Læger" bragt en meddelelse om denne familie, som han i mange år har interesseret sig for og gjort næsten verdensberømt. Dr. H. kom sidste vinter til at tænke på, hvordan de klarede sig derovre på heden i marts måned, da vinteren var så streng. Han bad derfor om en måneds regnskab, som for april måned viser, at der til familiens 2 personer kun blev indkøbt et halvt pd. smør, 108 øre, et halvt pd. margarine, 69 øre, og et halvt pd. salt, 6 øre, ialt 183 øre, hvilket blev knapt 3 øre pr. person pr. dag. Desuden fik de foræret halvanden pd. honning, der ved indkøb vilde koste 263 øre og derved forhøje udgiften til 6,7 øre pr. persondag.

Hvad de ellers fortærede, var fra egen jord. Det drejede sig pr. dag om: 414 g rugbrød, 98 g rugmel, 23 g gule ærter, 4 g brune bønner, 682 g kartofler, 600 g gulerødder, 76 g rødbeder, 38 g jordskokker, 15 g pa-

stinakker, 30 g æbler, 30 g løg, 38 g porrer, 30 g surkål og 8 g tørrede grønærter. Dette giver 1856 kalorier med 50 g æggehvide og 12 g fedt. Både kalorietallet og navnlig fedtindholdet er meget lavt, men Hindhede har jo engang vist, at får man blot rigeligt med grønsager, så behøver man ikke fedt.

Derimod synes der efter almindelig opfattelse at mangle D-vitamin; men dem får Kristiansens ad anden vej. Midt i september måned kunde man der ovre i haven i Kvong se en mand i den mest uforfalskede soldragt gå og arbejde i sin have, og kroppens brune farve viste tydeligt, at dette ikke var undtagelsen, men regelen. På ganske tilsvarende måde fabrikerer fruen sit D-vitaminbehov. Hertil kommer, at den biologiske driftsmåde er gennemført i K.s havebrug, så det er sunde og ufordærvede varer, der ernærer disse solfyldte mennesker. *F.-J.*

Københavnsafdelingens generalforsamling afholdes onsdag den 11. februar i Kvindelig læseforening, Gl. Mønt. Der bliver eventuelt bagefter en interessant diskussion.

Dansk esperanto selskab har flyttet sin virksomhed fra Ringsted til Østergade 13, Rudkøbing.

Gaver. Til foreningen m—e 16,00

Nytår 1942.

Vi beder medlemmer og abonnenter modtage vore bedste ønsker for det nye år og en hjærtelig tak for godt samarbejde i 1941.

Vi kan ikke ønske noget bedre for menneskeheden, end at de primitive instinkter, der nu hersker i vor ulykkelige verden, snart må vige for opbyggende kræfter.

Som et særligt foreningsønske udtaler vi håbet om, at arbejdet i det nye år må bringe ny fremgang for vegetarismen.

Dansk vegetarisk forening. *Vegetarisk tidsskrift*

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656. Oplysningskontor, litteratursalg, bibliotek, kassererkontor og Vegetarisk tidsskrifts expedition.

Dansk vegetarisk forenings og Københavnsafdelingens formand: Repr. N. Nielsen, Gentoftegade 56 C, Gentofte, tlf. Gentofte 1782y.

Vegetarisk tidsskrifts redaktion: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18—20, Brønshøj. Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.

Fyns stifts afdeling. Formand: Prokurist Helmer Fogedgaard, Skrøbelev, Langeland. - Kasserer: Georg Clausen, Rødegaardsvej 106, Odense.

Kontingent: Enkeltmedlemmer kr. 5,00, ægtepar kr. 7,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.

Abonnement på bladet kr. 4,00. Bladet kan bestilles hos postvæsenet samt hos redaktionen og expeditionen. Enkeltnumre 35 øre.

Kassereren

beder medlemmer og abonnenter benytte indhæftede girokort til indsendelse af kontingent (for enkeltmedlemmer 5 kr., under 20 år 3 kr., ægtepar 7 kr.) og abonnementsafgift (4 kr.).

Og så husker vi nytårsfesten d. 11. januar.

Ældre vegetar

ønsker for et par uger ophold i et roligt hus på landet, øst for Storebælt, — eventuelt med kost (absolut fri for dyrisk el. anden hidsende tilsætning). Billet mrkt. „ophold" med pris pr. dag modtager oplysningskontoret, Istedgade 7, København V.

Køb vor litteratur.

Forlang prisliste. Partier rabat.

Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, st., Kbh. V.
Telf. Vester 3509.

LÆS

„Sol og Sundhed"

— forlang det i kiosken.

Vi går ind for råkost, vegetarisme, forbedret hygiejne m. m.

Skriv efter gratis prøvenummer til

„Sol og Sundhed", Randers.

Vegetarismens standardværk

Dr. MICH LARSEN

„Naturhelbredelsen"

Anden udgave, **pris kr. 2,50.**

Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, Kbhvn. V. Vester 3509.



Finere herreklæder.

GUNNAR STOKHOLM.

Rabat til medlemmerne.

AXELTORV 8,
TLF. PALÆ 8090.

Anbefales af Oluf Egerod.

"OKKULTISTEN"

Uafhængigt tidsskrift for moderne okkultisme og idealistiske bevægelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 3 kr. pr. halvår. — Forlang gratis prøvenummer.

Adr.: Postbox 9, Rudkøbing.



Priser: Heftet kr. 7,50
Kartonneret - 8,50
Shirting - 10,00
Skindimit. - 12,00

„SUND MAD skaber SUNDE HJEM"

Den nye vegetariske kogebog, som alle bør eje.

Af Nora Thomsen.
Examineret husholdningslærerinde.
Flerårig køkkenchef på Skodsborg badesanatorium.

Som indledning en meget interessant
„Kortfattet Ernæringslære"
Af overlæge **Carl Ottosen,** Skodsborg.

En nutids-kogebog med værdifuld vejledning i tilberedning af den bedste kost for sunde og syge. 27 firefarvede illustrationer. Foruden ca. 550 opskrifter gives afsnit om bagning, syltning og henkogning samt et betydningsfuldt diætafsnit for afmagrende og fedende kost, sukkersygediæt og fl. a.

SUNDHEDSBLADETS EXPEDITION,
Suomisvej 5, København V. Tlf. Nora 860.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.

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.

Udkommet:

Thorkild Hansen:
„Kiropraktik - en vej til sundhed".

Illustrationer - lægeanbefalinger patientudtalelser.

2 kr. hos Deres boghandler.

Køb den! Læs den!
Giv den til andre!

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

Sundorphs frugt-the.

Denne the er fremstillet af de bedste danske råprodukter på en sådan måde, at frugternes stimulerende virkning er bibeholdt.

A/S H. P. Sundorph,
grundl. 1771,
København. Central 239.

LÆR det internationale verdenssprog

Esperanto,

der tales af millioner og har en rig litteratur, benyttes ved internationale kongresser, kursus og rejser og er fag i skolen i mange lande.

Alle oplysninger gennem

Dansk Esperanto Bureau,
Østergade 13, Rudkøbing.

Spis i

Skodsborg restauranten
St. Kongensgade 36-38
Central 9656

vitaminrig, veltillavet. sund og nærende mad
— også råkostretter

Sana Godthaabsvej 62 A
Tlf. Gothåb 4290.

Sundhedsfødevarer — Kolonial.
Bringes overalt.

SKODSBORG
BADESANATORIUM

Fysisk-diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.

Behandling af rheumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.

Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 200.

date's tryk, københavn v.