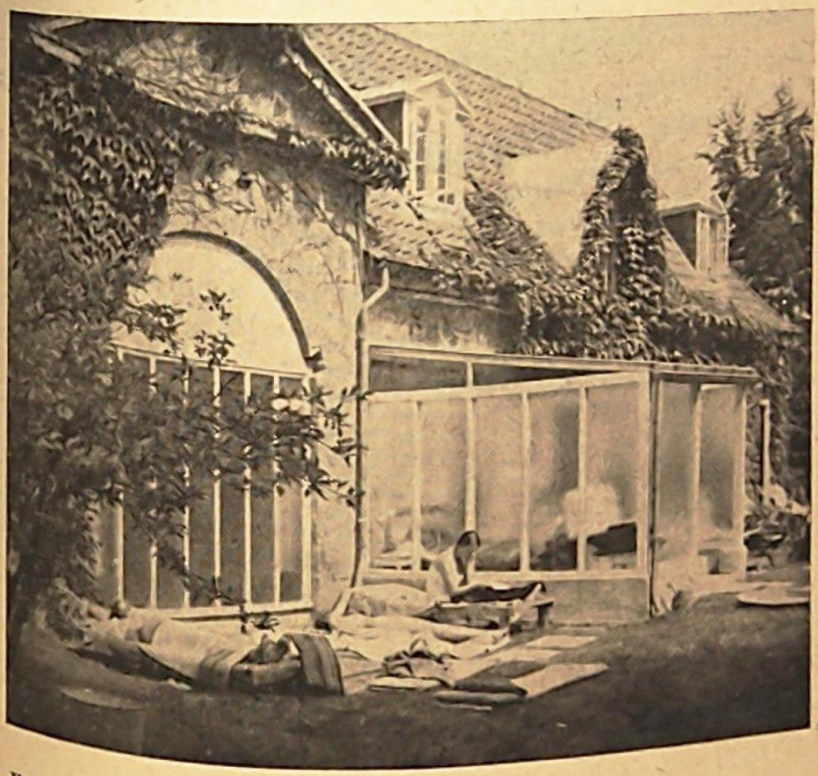
Hr N Nielsen
Gentoftegade 56 C St tv
Gentofte

Vegetarisk tidsskrift

„Humlegården".



Ikke fantasi, men ramme alvor!

Da dr. Kirstine Nolfi på Vegetarisk forenings forrige årsmøde gav oplysning om de planer, som var under udarbejdelse vedrørende et råkostkursted, så fik man en levende følelse af, at det ikke var en agitator, som gjelede sig selv op i fantasiens højder. Nej, her talte et menneske for hvem sagen var ramme alvor. Det var ikke ord, men fortættet handlekraft, som bar sagen frem.

Handlingens mod! Og nu foreligger beviset for, at dr. Nolfi har haft sine meningers mod. Der hører nemlig mod til at opgive både et hjem, som man har fået kært og en gennem mange år oparbejdet

...af Dansk
...k forening

39. årgang
nummer 11
november 1945

praxis (som jo også er et levebrød). Dr. Nolfi gjorde begge dele. Men endnu mere. Den opfattelse af sygdomme og deres helbredelse, af sundhed og dens bevarelse, som er bærende i dr. Nolfis arbejde, betyder intet mindre end en opgivelse af store dele af den »viden«, som er nået igennem mange års studier og ved indarbejdelse i et system, som var uholdbart.

Sol og luft. »Humlegården« ligger lidt nord for Humlebæk station og lige ved Øresund. Den er det synlige bevis for en viljestyrke og et handlemod, som rækker ud over det almindelige. Beliggenheden er den bedst mulige. En dejlig park, som byder alle muligheder for et af kurstedets allervigtigste hjælpemidler: sol og luft. På solrige dage finder man her grupper af patienter med liden eller ingen påklædning. Når jeg selv kom mig så hurtigt af min kræftsygdom, siger dr. Nolfi, så var det bl. a. fordi, jeg opdagede den allerede i juni måned og straks begyndte at solbade 4—5 timer daglig, splitternøgen. En lang række liggehaller er ikke blot beregnet på middagssøvn, men på at realisere et af kurstedets grundsætninger: frisk luft døgnet rundt, altså også om natten! Et yderligere plus er den finske badstue, som er under opførelse.

Råkost. Her er antagelig det eneste kursted i verden, hvor patienterne aldrig får føde, som har været i nærheden af ild. Kommer man ind i spisestuen, præsenteres man for et råkostbord, som også på ikke-indviede virker tillokkende. Der er friskmalet korn, spirede ærter og majs, frugt og mælk. Disse ting spises kl. 8 og kl. 18. Middagen kl. 12 består af rå grønsager. — Det har sikkert været vanskeligt at skaffe den fornødne friske frugt året rundt, men hidtil er det lykkedes. For at sikre de tilstrækkelige beholdninger, er der opført et frugthus. Denne gennemførte råkost er af afgørende betydning. Den sol og livsenergi, som er bunden i den rå føde, tilfører organismen det allerfineste opbygningsmateriale og virker samtidig udskillende på slaggerne, så de ikke får lov at øve deres onde gerninger. Den kogte føde er tre gange så længe om at blive fordøjet, kræver større arbejde og giver mindre udbytte. »Stor ståhej for ingen ting!«

Mirakelkur? Råkost er ingen mirakelkur, siger dr. Nolfi. Åh, nej! Men ikke destomindre dukker der stadig vidnesbyrd op om resultater, som nærmer sig det mirakuløse. Det er fra dem, som ikke har ødelagt alle muligheder, og som nu vil bringe et sidste offer for at redde livet. Men — siger dr. Nolfi — det er kun tilsyneladende, at man ofrer og forsager. Thi offeret bringer underet. Allerhelst vilde dr. Nolfi lære folk at forebygge sygdomme. Men lægen glæder sig selvsagt over de fremragende resultater, som opnås med patienterne. Blot de alle kom i tide! Altfor mange kommer først, når det ikke mere er muligt at gå uden om.

Råkostaktier! Det er meningen, at »Humlegården» skal blive en selvejende institution. Men forløbig drives den som et aktieselskab. Hvis man har interesse i at være med i arbejdet på økonomisk basis, så kan det lade sig gøre ved at tegne aktier på 50 — 100 — 500 kr. osv.

Hvad »man« siger. »Humlegården« åbnedes i april måned, faktisk før der var mulighed for at modtage gæster. Og der melder sig stadig flere, end huset kan rumme. Dette er kun som en dråbe i havet, siger dr. Nolfi, men det er dog en trøst, at vi kan bringe lindring i de enkelte tilfælde. At det er således, kan man få et indtryk af ved at læse i husets gæstebog. Når en

patient kan skrive: »Jeg kom, jeg så, De sejrede!«, så øjner man en lykkelig losning af en ulykkelig sygehistorie. Og man føler sig enig med den patient, som med et suk må sige: »Tænk om vore forældre havde lært os at spise råkost, så havde vi nu været helt raske.« For et sygt menneske er det en begivenhed at blive rask — en verdensbegivenhed i lille format. Det får man et indtryk af, når en patient kan skrive: »I 1945 skete der i Danmark to store ting: 1) Landet blev befriet, 2) dr. Nolfi åbnede sit råkostkursted.«

Håb! Over indgangen til Dantes helvede læser man: »Opgiv alt håb, I, som træder herind!« Hvor findes der dog mange stakler, som befinder sig i sygdommens hexekedel og går rundt i fortvivlelsens helvede. For dem er »Humlegården« et lyspunkt. Man kommer der ikke for sin fornøjelse, men for at blive rask. For at genvinde mod og tro på livet. Over indgangen til »Humlegården« læser man i usynlig skrift: **»Opgiv aldrig håbet!«**

F-J.

Eckbohus ved Bjerrestrand.

Margrete Olsen, som er kendt som børnenes ven, afholdt på Bavnehøj skole den 10. oktober en »Bjerrestrand«-aften. Der var stort rykind af forældre og børn, som havde til hensigt at takke hende for sommerferien på »Eckbohus«. Desværre fik de ikke lejlighed til ved denne »Bjerrestrand«-aften at takke frk. Olsen for sommerferien, fordi hun pludselig var blevet syg og måtte holde sengen. Vi, der kender frk. Olsens kondition og sunde levevis er sikker på, at hun hurtigt vil være på benene igen — blot var det synd for hende, at hun ikke fik lejlighed til at glæde sig sammen med børn, forældre og gæster over den strålende aften.

Herr Gaspari fremviste 52 dejlige lysbilleder fra sommeren 1944. Denne fremvisning var en glimrende dokumentation af »Eckbohus«-børnenes sundhedstilstand og fornøjelige og gavnlige ferieliv efter Margrete Olsens recept. Som indledning og til erstatning for den sygemeldte gav formanden for D.v.f. en skildring af arbejdet, som Margrete Olsen har ydet til gavn for de børn, som har ferieret på »Eckbohus« og fik i denne anledning lejlighed til at fortælle lidt om disse lejerlige skabninger, man kalder vegetarer. Der var sikkert flere til stede, der har haft nytte af dette lille propagandafremstød, som formanden her fik lejlighed til at foretage. Vi håber, at det vil kunne spores på vor medlemsliste i den nærmeste fremtid.

En nabo til »Eckbohus« havde optaget en lille smalfilm af livet og naturen ved »Bjerrestrand«, og de scener, der udspilledes omkring »Eckbohus« vakte selvfølgelig stor jubel i forsamlingen. Hvis vi engang får vor meget omtalte vegetarfilm, er der ingen tvivl om, at sundhedsarbejdet ved »Bjerrestrand« må med.

Det er godt, at vegetarismen råder over en kraft af Margrete Olsens format. Den indsats, hun yder til gavn for vor sag, bliver ydet på det rigtige sted — til gavn for den opvoxende ny slægt, der skal fuldende det pionerarbejde, vi idag står midt i.

Rantzau Nielsen.

Rationeringsbekymringer.

Der er visse sider ved det danske rationeringssystem, der får os til at se med en smule mismod ikke blot på tiden, der er gået, men også på den der ligger foran os. Vi har herhjemme ikke haft en så gennemført rationering, som brødrene på den anden side sundet. En af årsagerne til den overvældende danske invasion i Sverige er jo netop de katastrofale følger af mangelfuldt statsindgreb i forsyningsspørgsmålet. Det er ikke ment som nogen bebrejdelse; værnemagtens umættelighed var vel nok for en stor del årsag til vore besværligheder.

Men når man har givet værnemagten, hvad dens er, bliver der alligevel områder nok, hvor vi beklageligvis ikke har været så godt værnede mod mangler som svenskerne. Den svenske rationering omfattede ikke blot de daglige næringsmidler smør, margarine, spiseolie, mel, gryn, brød, sukker ost, æg, kød, flæsk, pålæg og brune bønner, men også mandler, krydderier, kaffe, te, kakao, tobak, sæbe, soda, lys, tøj, sko, gummistøvler og galoscher, reparationsmateriale, ligesom cykelgummi og andre nødvendighedsgenstande var belagt med licens. Det var en fornuftig rationering, som vi naturligvis ikke kunde have gennemført i samme omfang her i landet; men en del kunde vel have været anderledes, og særlig nu i efterkrigstiden vilde det have været bedre, om man ikke havde vist et så beklageligt manglende hensyn til de mindrebemidlede, som at gennemføre en tojrationering for de billigste og dårligste kvaliteter, medens man samtidig frigiver de dyrere og bedre kvaliteter, som fattigfolk ikke har råd til at købe. Noget sådant tror jeg ikke, man kunde have tænkt sig i Sverige.

Der er hos os gennemført en ordning, som ikke har vor særlige bevågenhed, men som alligevel i sin mærkværdige indviklethed også pådrager sig vor opmærksomhed: tobaksordningen. Jeg skal ikke fordybe mig i dette statsindgrebs snørklede labyrinter; men det synes mig at have været bedre på sin plads, om man havde indført en rationering noget i smag med den svenske, hvor kuponernes gyldighedstid var afhængig af den øjeblikkelige forsyningstilstand. Var der rigeligt med varer, blev perioden kort, kneb det med tilførslerne, forlængede man perioden og skar på den måde rationerne ned, så der stadigvæk var lige meget til alle forbrugerne. Tobaksrationeringen var for en del knyttet sammen med kaffe- og teordningen. Var man storryger, kunde man få mere tobak og mindre kaffe eller te; på den anden side kunde man få mere af de flydende varer, når man gav afkald på nikotinen.

Der er fra vegetarhold ofte blevet peget på den i visse henseender dårlige stilling, vi indtager her i landet, hvor vi har måttet være med i alle indskrænkninger uden at have tilsvarende erstatningsmuligheder som kødspiserne, der f. ex. kunde supplere den sparsomme smørration med fedt. Der var jo imidlertid ikke noget at gøre ved dette andet end beklage, at landets styrelse ikke mente at kunne gennemføre forhold, der stillede vegetarerne på lige fod med andre medborgere. Den nu gennemførte tobaksordning, der ikke udløser tilfredshedsfølelse hos nogen, vist ikke engang hos den højtærede handelsminister, er da heller ikke noget exempel på samfundsindgreb, der giver os nogensomhelst mulighed for at blive ligestillet med andre. Nu

kan det jo være lige meget i dette tilfælde. Tobakken overlader vi gerne til dem, der mener, at livet ikke har nogen værdi, når man ikke kan blæse røg på det, og de eventuelle byttevarer, der kunde blive tale om, kaffe, te, kakao eller surrogater, måske bolsjer, kan vi ikke alene undvære, men vi anser dem i almindlighed også for direkte skadelige, selv om vi i vore intime stunder nyder dem med samme behag som andre syndere. Men alt dette tiltrods bliver der alligevel et beklageligt misforhold, idet en ordning, der ikke omfatter alle samfundets medlemmer, ikke er nogen god ordning. Det er måske for meget at forlange, at vor ærede handelsminister skal rejse til Sverige for at studere fornuftig rationering; men mon ikke det bliver til endnu mere besvær for det danske folk, at hr. Fibiger ikke har gjort sig den ulejlighed at søge gennemført ordninger, der i hvert fald stiller alle på lige fod. Jeg tænker ikke så meget på tobaksordningen, men på alle de andre ordninger, hvor i hvert fald vegetarerne er blevet snydt og narret. Hvis man f. ex. i sin tid havde indført rationering af kød, flæsk og pålæg, så vilde vegetarerne måske have kunnet få ret til at få de uønskede mærker ombyttet med spiseolie eller smørmærker, og det vilde have sin betydning nu, hvor mange mennesker i slutningen af en langstrakt rationeringsperiode må undvære smør på brødet, fordi rationen er for lille til både middagsmad og tor kost.

Jeg læste for nogen tid siden i et svensk blad, at sukkerrationen i Sverige var noget nær katastrofalt lille. På dette tidspunkt fik enhver svensker et halvt kg sukker om ugen plus 5 kg syltesukker i sæsonen. I Danmark var rationen halvandet kg om måneden og intet syltesukker. En svensk familie på 4 personer fik således ca. 54 kg sukker mere om året, end en tilsvarende dansk familie. Nu skal det indrømmes, at vi her i landet var dårligt stillet, dels fordi tyskerne krævede deres skålpund kød, dels fordi vi skulde eksportere. Men mon ikke noget kunde have været anderledes på dette område, hvis man havde ladet være med at bilde befolkningen ind, at man billiggjorde varerne for den med det resultat, at roedyrkerne ikke vilde dyrke sukkerroer, fordi det ikke kunde betale sig for dem. I Sverige, der producerer mere sukker end Danmark, var sukkerprisen 62 øre pr. kg.

Vi kunde have haft helt andre og mere betryggende forhold her i landet, om man havde rationeret lidt mere effektivt. Det har været påstået, at vi kun kunde have fået lov til at rationere kød og flæsk, hvis vi vilde sætte vore egne rationer ned i højde med de tyske; men mon det vilde have været værre for os end den ordning, vi havde under besættelsestiden, hvor de fleste kødspisere både måtte tigge og betale for at få en bagatel, og hvor vegetarerne måtte knibe sig igennem med deres ration uden erstatningsmuligheder. Mon ikke tyskernes påståede modstand mod dansk rationering skyldtes den kendsgerning, at der vilde blive endnu mindre til dem, hvis det danske folk fik en ensartet, omend beskeden tildeling? I Sverige fik man en meget lille kødration, men alle fik den, og vegetarerne kunde få deres kødkuponer ombyttet med en proportional erstatning for de kød- og flæskekuponer, de ikke havde brug for.

Nu går det mod tider, hvor al rationering kan undværes. Vi har så atter her i dette lille ellers overflodighedens land gjort den bitre erfaring, at vi har lært for lidt af fortidens synder. Under den første verdenskrig

Hollandshjælpen.

Til 7 forskellige adresser i Holland til fordeling blandt vegetarer i de respektive byer er nu efterhånden afsendt 14 forskellige fødevarepakker til en værdi af ca. 1000 kr. med et indhold af marmelade, tørmælk, ost, myseost, brune bønner, havregryn, byggryn, granola, bønnesteg, olie og vitamontærninger.

Jeg kan forstå på brevene dernede fra, at man er rørt og taknemlig, og at disse for hollænderne sjældne varer har gjort uendelig godt.

Foruden en tak til giverne vil jeg rette en tak til varedirektoratet for beredvillig bevilling af udførselstilladelse, til Hollandshjælpen for gratis befordring af pakkene og til Den sanitære fødevareafrik for dens umage med at fremskaffe, pakke og aflevere varerne til damperen.

Jeg skal gærne vedblivende formidle pakker afsendt til vore hollandske meningsfæller. Husk postkonto 282 eller checks til Oluf Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj.

Medlemsmøde i Kbh.afdelingen afholdes først i december i den nye vegetariske restaurant, der åbner i november i St. Kongensgade.

Ved mødet vil restaurationens indehaver, frk. Nielsine Andersen fra Skodsborg, demonstrere og servere råkostretter, formanden og redaktøren vil berette om deres Stockholmsrejse og Rantzau Nielsen resumere et Waerlandforedrag, han nylig har hørt i Lund. Nærmere program i næste nr. af bladet.

F o r m a n d e n.

Fire gode råd!

I en fortale til en svensk kogebog har dr. Ragnar Berg iflg. »Vegetarianen« indskærpet følgende:

1) **Kog aldrig grønsager uden at anvende alt kogevandet!** Alle nærings-, sundheds- og smagsstoffer er vandopløselige og går ellers tilspilde. Kogte næringsmidler har ikke blot mistet størstedelen af sin værdi som fødemiddel, men kan ovenikøbet være direkte skadelig. Det er ialtfald bedre at anvende kogevandet og så kaste de udkogte næringsmidler i skarnspanden.
2) **Opvarm aldrig en ret længere end nødvendigt!** Ophedning denaturerer næringsstofferne, og en ret er så meget mindre værd som næringsmiddel, jo længere eller jo højere den er opvarmet.
3) **Anvend ikke meget æg eller mel til grønsagsretter!** Deres værdi som næringsmiddel beror for en stor del på deres indhold af basiske mineralstoffer; æg og mel indeholder derimod syreoverskud, og derved gøres de nyttige baser i grønsagerne uvirksomme.
4) **Vær yderst sparsom med salt og andre stærke krydderier!** En ret, hvor krydderierne dominerer smagen, er kulinarisk set ødelagt. Desuden er disse tilsætninger tildels skadelige, hvis de tilføres i større mængder.

ved F-J.

---

fik vi en hård lære; under den sidste havde vi endnu ikke helt tilegnet os den; vi forstod i hvert fald ikke at tilgodegøre os de erfaringer, den første storkrig i så rigt mål bragte os. Vi må håbe, at vore efterkommere ikke kommer ud for begivenheder, der nødvendiggør lignende foranstaltninger som dem, vi ikke mestrede.

W i l h. D a t e.

Intet er så galt —

Social-Demokraten har talt med de norske kvindelige studentersangere, der har været her. Dirigenten oplyser, at hun i de sidste 5 år næsten udelukkende har levet af kartofler, hvad man nu slet ikke kan se. Men frk. Brevig forklarer, at faktisk tog kvinderne på ved denne føde, men mændene blev magre deraf. Nå, det er jo undertiden sundt at blive mager! Iøvrigt kan man af Social-Demokratens forbavselse se, at medarbejderen ikke kender meget til Hindhedes ernæringsforsøg med kartofler!

B.T. konstaterer ligeledes med undren, at de norske børns tænder blev bedre under krigen. Det er den berømte norske cariesforsker, professor Guttom Toverud, der har meddelt dette i et foredrag hernede. I 1939 havde børnene gennemsnitlig 4,4 angrebne tænder, i 1945 kun 1. Grunden angives at være mindre sukker og slik, flere rå gulerødder og mere groft rugbrød, ligesom vordende mødre har fået extra fosfor, kalk og vitaminer.

I Danmark er det gået ligesådan, meddeler overtandlæge Krohn, selvom det ikke gik helt så godt her som i Norge, da vi jo har haft mere af det skadelige sukker og hvide mel.

Os vegetarer undrer disse oplysninger jo slet ikke. At rationering giver forøget sundhed viste jo forholdene under forrige krig, og dette er blevet bekræftet denne gang også.

Vi lever jo altfor godt til daglig. Når alt det skadelige forsvinder, f. ex. sukker, hvidt mel, kaffe, kød, alkohol, tobak, opvejer dette langt, at man ellers må spænde livremmen ind. Det, der bliver tilbage, er gærne de ellers oversete bedste ting, som kartofler, grønsager, (endda rå på grund af brændselsmangel), groft brød o.l. Sundhedstilstanden stiger. Nu går imidlertid de fleste igen og længes efter at styrte sig ned i fordærvet.

Menneskene er nemlig nogle meget kloge og oplyste — vanedyr. O.E.

Om modemedicin m.m.

Danske videnskabsmænd har nedsat et udvalg, som skal foretage en statusopgørelse indenfor dansk videnskab, og på et møde, har professor Warburg iflg. Politiken udtalt, at vi ikke giver vore unge videnskabsmænd en chance for at udnytte deres talenter, medens de er unge og opfindsomme, men derimod vore få forskerbegavelser i alt muligt andet arbejde.

For den pris, som man betalte for et par torpedoer, kunde videnskaben måske skabe os en bedre position end torpedoerne vil gøre i længden.

»Det var heller ikke småpenge, der kunde tjenes, hvis forskningen satte ind på at afsløre modemedicinen. Der sælges for øjeblikket for 70 mill. kr. medicin årligt i Danmark, og højst 10 % af disse varer gør nytte. I øjeblikket var det vitamin- og hormonpræparater, der var i vælten. Der skulde ikke ofres mange penge for at få fastslået, hvor nyttelost de fleste af de millioner, der gives ud her, er brugt.«

Ja, det er som bekendt af sine egne, man skal høre det! Det vilde ganske sikkert også give gode renter, om der kunde ofres lidt mønt til at oplyse folket om lidt sundere levevis, end tilfældet er; men desværre er der ingen medicinalfabriker o.l., som er økonomisk interesseret heri, og staten synes øjensynligt, at millionerne — og de ruller hurtigt for tiden — bør rulle andre steder hen. H.M.

Jens Nielsen, Roskilde.

Det var den gang, da P. Schrøder var virksom i vegetarismens tjeneste, at Jens Nielsen fik blikket åbent for denne levemådes fortrin. Og i nøje overensstemmelse med sin karakter har han gennem mange år vist tjenersind og offersind mod denne sag. Skønt han d. 7. oktober fyldte 80 år, vil man stadig finde ham levende optaget af, hvad han yderligere kan gøre for at fremme vegetarismen. Han har stiftet foreningen »Råstrup kursteds venner« og stadig været en rundhåndet støtte for den. Et fond, som bærer hans navn og bestyres bl. a. af D. v. f.s formand, anvendes til vegetariske formål. Vi ved, at Jens Nielsen også har lidt skuffelser i sine bestræbelser for at gavne vegetarismen — men han gav ikke op af den grund. Jens Nielsen kender den menneskelige ufuldkommenhed og han kender kunsten at tilgive! Tak for alt godt i arbejdet for fælles sag! Lykke og fred over de sene år! St. Fink-Jensen.

Retskrivningen i Vegetarisk tidsskrift. Opfordringen i forrige nr. af V.t. til at anvende bladets retskrivning i indsendte manuskripter har forårsaget nye indsigelser fra vegetarer, der anser propaganda for en anden retskrivning end den officielle for at være vegetarerne og vort blad uvedkommende.

Det må indrømmes, at bladets anvendelse af små bogstaver, af å o.s.v. kan få en første gangs læser til at tænke på retskrivningsproblemer i stedet for på vegetarisme. På den anden side er der grund til at vise pietet over for de pionerer, der ved bladets start for snart 50 år siden knyttede fremskridt i madspørgsmålet sammen med modernisering på andre felter.

En tilbagevenden nu til den officielle retskrivning vilde være upassende for os, der anser os for at være banebrydere for en ny tid, et synspunkt, der bekræftes ved læsning af følgende i »Finanstidende« af 3. okt.:

»Med dette nummer gaar **Finanstidende** ind i sin 31. aargang. Samtidig forlader bladet i sin tekst den forældede germanske skriftbrug af store bogstaver og tilslutter sig den angelsaksiske benyttelse af **smaa bogstaver** i lighed med, hvad Norge og Sverige forlængst har gjort. Paa den maade søger vi at give vort bidrag til nordisk sprogrøgt og sproglig tilnærmelse.«

N. Nielsen.

Lægerne er jo videnskabeligt uddannet, de ved jo besked, dem må vi jo rette os efter — argumenterer man stadig med, når man vil forsvare sine vaners synd mod naturens love. Videnskabeligt? Mon? Lektier har de lært. Hør f. x. her: I et selskab morer man sig over en uvidende kones udsagn om, at hendes veninde var blevet blind, fordi hendes ufødte barn hade trykket på synsnerven. En tilstedeværende kvindelig læge udbryder så: Det må hun ha hørt af en kiropraktor, der er ingen ende på det vrøvl, en kiropraktor kan sige! —

Det er altså den viden, universitetet har udstyret hende med. Hun ved ikke, at en uddannet kiropraktor kender nervesystemet lige så godt som en læge, at ingen kiropraktor kunde anbringe en kvindes synsnerve i hendes underliv. Eller ved hun det, men benytter alligevel lejligheden til at smæde en farlig konkurrent? Jo, vel er lægerne videnskabeligt uddannet, og det er udelukkende guldkorn, der udgår af deres mund! O. E.

Skolen og barnets sundhed.

Af skoleinspektør Oluf Egerod (i »Sundhedsbladet«).

I »Sundhedsbladet« har skoleinspektør Oluf Egerod skrevet en udmærket og instruktiv artikkel om ovennævnte emne. Desværre tillader pladsen os ikke at gengive den i sin helhed. Vi må nøjes med at citere nogle interessante afsnit.

Ved undersøgelsen hos skolelægen bliver der lejlighed til at retlede forældrene med hensyn til barnets kost. Enkelte forældre er altfor omhyggelige, propper deres børn med æg og fløde, ovomaltine etc. og får at vide, at det er lige så slemt som at give børnene for lidt og dårlig mad.

Næsten alle forældrene er klare over, at børnene bør have mælk og grød eller f. ex. grovbrødsterninger om morgenen, og er indstillet på at svare i overensstemmelse hermed, men de uskyldige små rober forbavsende ofte, at de får kaffe og te og fint brød og meget lidt mælk.

Meget ofte beklager moderen sig over, at barnet er kræsent, og får så prompte det svar, at det gerne er moderens egen skyld, idet hun har forvænt barnet med de gale ting, bl. a. søde sager og fint brød. Hvis barnet altid havde fået f. ex. groft brød, vilde det selvfølgelig have kunnet lide det.

Dette bringer mig til at mindes en oplevelse, jeg havde engang, da jeg besøgte et af de verdensberømte dr. Barnados' børnehjem, og der bl. a. så et spisekammer bugnende fuldt af franskbrød, der jo desværre er englændernes nationalbrød. Jeg spurgte, hvorfor i alverden de dog ikke gav børnene groft brød, og fik det besynderlige svar, at børnene ikke vilde have det! De havde haft børnene fra små og glemt at give dem gode spisevaner, vel fordi ledelsen selv var uvidende på dette punkt. Nå, sådan går det desværre også ofte vore små; forældrene tror, at det dyre franskbrød er bedre end det billigere grovbrød og giver deres børn skadelige smagsvaner.

En hel række af de svagheder, som undersøgelserne åbenbarer, kan da også roligt tilskrives forkert ernæring, også de mange øjensygdomme. Afdøde kommunelæge Mich. Larsen, der jo var vegetarismens banebryder herhjemme, hævdede, at i mange tilfælde burde man ordinere bedre kost i stedet for briller, idet øjenlidelser tit var en følge af urigtig ernæring.

Skoleinspektør Egerod mener, at alle de foranstaltninger, som fra skolens side træffes for at modarbejde (evt. forebygge) de mange svagheder hos børnene, burde være obligatoriske for børnene, idet alt for mange forældre stadig er uvidende og forsømmelige. Skolebespisningen burde være åben for alle uden ansøgning og i det hele skulde børnene kunne tvinges ind under de forskrifter, som skolelægen giver for barnets sundhed. Og det skulde ikke blot være således fra skolealderen, men lige fra begyndelsen skulde det offentliges kontrol gribe ind, så der sikredes ethvert barn 100 % god behandling. (Ved F-J.)

Bladets sene fremkomst skyldes forhold, som hverken redaktion, bestyrelse eller bogtrykker har været herre over.

En baderumsreform.

Finnerne er beromt over den ganske jord for deres badstuer, og det er ikke uden grund. I dette barske og fattige land findes der næppe et hjem uden denne nationale rensningshelligdom. Det lyder utroligt, at der i dette lille folk findes en halv million »finnbastuer« — hvor mange hjem i Danmark har eget baderum? For finnerne er badet ikke blot en renselse, men også en hyppig tilbagevendende nydelse af rang — for gennemsnitsdanskeren er badet en sparsom tilbagevendende begivenhed, der altfor ofte indskrænker sig til et mere eller mindre appetitligt ophold i et kar som oftest meget snavset vand. Ligger man i badekarrets ufornyede indhold og skyller det værste snavs af kroppen, kan man selvfølgelig føle det som en nydelse, når man lader vandet ude af betragtning; men forsøg at tænke den nydelse, der er forbundet med opholdet i en »finnbastu«, hvor sveden i den tørre, varme luft bryder ud af porerne og renser huden og legemet. I et varmt karbad får man ikke porerne åbne; i et dampbad sveder man kun indirekte — der er det baderummet, der sveder; men i en »finnbastu« er det den badende, der sveder sine porer vidtåbne, og det skaber mere sundhed end nogen anden badeform.

Har De aldrig tænkt over, hvad den trykkende indvirkning i et almindeligt dampbad kan betyde for det legemlige velvære? I en finnbastu føler man ikke dette tryk. Det er let at ånde i dette bad, selv om luftens temperatur stiger op til 100 gr celcius, og den stærke varme føles kun behageligt.

Gennem den intensive svedning i et varmluftsbad befries kroppen fra affaldsstoffer, som ellers kun vil være til besvær. Disse stoffer får en naturlig udgang gennem de stærkt åbnede porer, og finnbadet kan derfor også virke som en naturlig afmagringskur, der ingen skadelige bivirkninger fører med sig. I den høje temperatur udvides hudens blodkar også, og blodet strømmer stærkere til hudoverfladen fra de indre organer. Blodcirkulationen øges på samme måde, hvorved alle legemets væv effektivt gennemskylles. Dette medfører atter en styrkelse af hjærtemuskulaturen og deraf følgende bedre betingelser for en hurtigere rensning af blodet, hvad selvfølgelig også gør organismen mere modstandskraftig.

Et godt helbred er en uvurderlig kapital, men hvorledes forvalter De denne rigdom? De betaler måske mange penge til sygekasser og forebyggende foranstaltninger; men hvad ofrer De, for at Deres krop kan blive frisk og sund? I Finland har man ikke råd til at leve uden den sundhedskilde, et varmluftsbad er, og der kender man også tilfulde den glæde, der er forbundet med det helsebringende ophold i »finnbastu«ens livgivende varme. Har De aldrig tænkt over, hvad De er gået glip af ved, at De ikke har haft råd til at sørge for Deres sundhed, fordi det kostede for meget at sikre sig mod sygdom gennem de statsanerkendte sygekasser? Vil man ofre lige så meget på indretning af et varmluftsbaderum, som de fleste familier nu må betale til sygekassen, kan man i løbet af to til tre år få alle omkostninger ved en badstue betalt, og så har man ikke alene fornøjelsen ved badet og den øgede sundhed; man har også bevidstheden om, at man, hver gang man lukker sig inde i det varme rum, gør en positiv indsats for højnelsen af folkesundheden. Det skal nok spørges, når De bliver »finnbader«,

og det skal også nok mærkes på Dem selv, at De får så mange uønskede giftstoffer svedt ud af Deres legeme.

En pikanthed, der forøger nydelsen, er en let piskning af kroppen med birkeskudskoste. Denne piskning virker på huden omtrent på samme måde som børstning. Man kan også kaste en lille smule vand på de hede stene i kurven. Dette giver følelsen af en varmebølge; men man må være varsom med vandet, for luftens fugtighed må ikke blive for stor. Efter eller under badet kan man afkøle sig enten ved uden for baderummet at tage en kold afskylning, eller ved om vinteren som finnerne at trille rundt i sneen. I det sidste tilfælde bør man dog have trætøfler på fødderne, og man skal naturligvis ikke slå sig altfor længe til ro i den kolde sne. Efter afkølingen kan man igen gå ind i baderummet. En sådan afkøling virker som en udmærket hudgymnastik, der gør huden mere modstandsdygtig mod kuldeindvirkninger og virker beskyttende mod forkølelser. Efter badet vasker man sig med det varme vand fra varmtvandsbeholderen, så man kan få sveden fjernet, og bagefter tager man sig en kort hvile. For det travle nutidsmenneske er dette en genfødelsesstund, hvor man er fri for hverdagens bekymringer og fyldt af en frigørende ro.

Vist er en »finnbastu« også noget for Dem. Som forholdene er, kan det være svært at få spørgsmålet løst tilfredsstillende; men det vil ikke vare længe, for vi også her i Danmark kan begynde at bygge vort helbred op på dette for os næsten helt nye grundlag.

Skal vi så være enige om at blive »finnbadere«. Jeg ønsker mig en badeindretning i julegave. Wilh. Date.

Vegetarerne vil reformere hele verden.

Af et interview med hr. Mosegaard i B.T. citerer vi flg.:

Hvis vi bare kunde få lov til at råde, vilde vi reformere hele verden, så menneskene fik en langt bedre og mere lys tilværelse. Vi vegetarer mener virkelig, at vi kan skabe lykken for menneskene, for hvis vi alle i stedet for kød spiser planter, skulde det være muligt at skaffe plads til 4—5 gange så mange mennesker i verden, og samtidig vil det være muligt at nedsætte arbejdstiden, så mennesket fik langt mere frihed end tilfældet er nu. Idet der dyrkes planter, der direkte bruges til mennesket, vil arbejdet automatisk blive nedsat, og arbejdstiden vil ikke blive mere end 4—5 timer om dagen.

Om vore filmplaner hedder det:

— Hvorledes har man tænkt sig at gribe filmarbejdet an?

— Det er endnu ikke helt afgjort, men jeg har efterlyst ideer blandt mine kammerater. Jeg kunde tænke mig som udgangspunkt at bruge et motiv som barnet og lammet, der voxer op sammen. Barnet skulde komme til at holde af lammet, indse det nyttesløse i at slå det ihjel for at få føden, når det kan bruge planterne i stedet for, og samtidig skulde filmen give udtryk for, hvilke fremtidsperspektiver vi har. Vi vegetarer hævder, at mennesket, når det bruger dyret som føde, handler i uoverensstemmelse med sin natur; for en løve derimod er det rent vegetarisk at æde et lam, ligesom det er vegetarisk for en kat at æde mus.

— Og hvorledes skal filmen rulle videre frem?

— Derfra går vi over til at vise, hvorledes verden vil komme til at se ud, hvis vi fik lov til at bestemme. Ved at spise planter i stedet for dyr, bliver der livsrum og plads til alle. Der vil kunne leve 4—5 gange så mange mennesker på samme areal, og tænker vi os Danmark som plantespisende, vildet det sige, at vi kunde skaffe såvel føde som plads til 20—30 mill. mennesker.

— Hvorledes?

— Hvis vi spiser planter direkte, kan vi få næringsværdierne fuldt ud, men skal vi først spise dyrene, efter at de har spist planterne, mister disse 85 pct. Og ved udelukkende at dyrke planter til ernæring skabes der mere plads til menneskene. En væsentlig del af markerne vil kunne inddrages og blive taget i brug til gavn for menneskene med hensyn til solbade og lignende, og samtidig vil det at dyrke planter i stedet for dyr, betyde en væsentlig forkortelse af arbejdstiden for menneskene. Arbejdstiden vil kunne nedsættes til 4—5 timer om dagen, resten bruges til de interesser, man nu en gang har og til at dyrke sundhed og sol i. Med planterne som ernæringsmiddel vil det kun tage få timer at frembringe de ting, der er nødvendige til livets opretholdelse.

Statens husholdningsråd.

har udsendt sin årsberetning 1943—44. Det er en meget omfattende virksomhed, hvorom heri berettes. En hel række vigtige oplysninger er i årets løb udsendt efter forudgående sagkyndig prøvelse af de pågældende forhold.

Vi skal her give et lille udpluk af spørgsmål, som har speciel ernæringsmæssig interesse for vegetarer.

Skal man skrabe eller skrælle gulerødderne? Man gætter uvilkårligt på skrabe, men det viser sig, at tabet ikke er større ved skrælning. Vi skal dertil bemærke, at det mest økonomiske er at skrubbe dem og så spise dem rå! Den storbladede spinat (o, Hindhede!) giver det mindste spild ved rensningen, ved kogning (henkogning) går ca. 30 % af c vitaminet tabt. — Vi får også at vide, at b_1 vitaminet i ærter forøges under modningsprocessen. Ved indkogning af tomater tabes ca. ¼ af c vitaminerne. — En samlet spisetid for hele familien er meget vigtig. Skal nogle af familiemedlemmerne spise opvarmet mad, så får de en ringere kost. — Husholdningsrådet melder sig som deltager i den officielle propaganda for vitaminol. Det skal dog billigvis indrømmes, at der samtidig slås til lyd for en bedre kost. De kostvejledninger, som rådet udsender, kan vi ikke akceptere — de lugter ikke godt! — En række forsøg med forskellige urters smag m. m. under forskellige dyrkningsforhold er ikke afsluttet. Men resultatet må imødeses med interesse.

En hel række praktiske husholdningsspørgsmål findes også behandlet, f. ex. undersøgelser af erstatningsvarer til madlavning, kokkenredskaber m. v. Alt i alt findes i de udsendte meddelelser en masse oplysninger af almen interesse. For 2 kr. om året kan man postabonnere på dem — det kan nok betale sig!

Vegetarerne og rationeringen.

Bladene meddeler:

550.000 l spanske vine ankommet ...
6 millioner kg kaffe indkøbt ...
425.000 kg te og 450.000 kg kako undervejs ...
4 millioner kg udenlandsk tobak til forarbejdning ...
100 tons sennepsolie stilles til rådighed for parfumebranchen ...
20 millioner kr. til flæskeordningen 1945—46 ...
Æblerne forsvinder uden om butikshandelen ...

Vegetarerne læser disse overskrifter med hovedrysten og sporgen. Er det virkelig til sundhedsnedbrydende nydelsesmidler som vin, kaffe, te, kakao og tobak, at vor ringe valutabeholdning skal anvendes? Var der ikke mere nyttige ting at importere til gavn for vort land, for det store flertal af befolkningen? Og har vi vegetarer, der ikke er kobere til ovennævnte varer, ikke moralsk ret til, for vor andel i den udenlandske valuta, forud for dem, der også får tobak, kaffe, osv. at få del i de sydfrugter o.l., der importeres, men sikkert bliver vanskelige at få fat i ved de handlendes privatrationering.

Vor ansogning til myndighederne om en tildeling af spiseolie som kompensation for de kodkort, vi ikke har brug for, blev i sin tid afvist. Vi henvistes til kob i detailhandelen, hvor olien imidlertid er meget svær at opdrive, skont der altså kan afses 100.000 l til parfumer.

Vegetarerne må som skatteydere bidrage til de 20 millioner til flæskeordningen, men en ordning af bær- og frugtsalget, så hosten kommer befolkningen til gode i en sundhedsbefordrende form og ikke hovedsagelig anvendes til vin- og likorfabrikation, anser man ikke for påkrævet.

Vi vegetarer kan klare os med lidt, når det kræves, men vi finder det rimeligt, at man også i Danmark viser os hensyn ved fodemidlernes fordeling, og vi har derfor igen indgivet andragende herom. N. Nielsen.

Til Handelsministeriet.

Dansk vegetarisk forening har med beklagelse bemærket, at Danmark synes at være det eneste land, hvor der ved rationering af fodevarer o.l. ikke tages hensyn til vegetarerne.

Vi kan f. ex. henvise til, at svenske vegetarer igennem deres organisation har kunnet ombytte deres kodkort med kort på andre rationerede varer, bl.a. smor, ligesom ikkerygere har kunnet få kompensation for den dem tildelte tobaksration.

Under forrige verdenskrig kunde vegetarerne her i landet gennem Dansk vegetarisk forening ombytte deres flæskekort med kort til andre rationerede varer, og som det vil erindres, har vi også under denne rationeringsperiode ansogt om tildeling af andre vigtige ernæringsmidler, f. ex. spiseolie, i stedet for de slagterivarer, som kunde købes paa kodkortet.

Vort andragende blev afvist, men da vareknaphed og rationering ikke kan forventes at ophore i nogen nær fremtid, ser vi os nodsaget til igen at fremhæve det uretfærdige i, at vegetarerne ikke får kompensation for den

værdi, som kodkortene må formodes at have, idet de ellers var overflødige.

Ministeriet henviste os til at dække vort forbrug af vegetabilsk olie ved indkøb i detailhandelen, men i praxis er det næsten umuligt for os at erhverve selv meget beskedne kvanta.

Vi imødeser, at det samme vil blive tilfældet med de sydfrugter, mandler o.l., der ventes indført her til landet, såfremt der ikke forlods tildeles os visse rationer, som passende kunde svare til den valuta, der kræves til fremskaffelse af tobak o.l., som vi på forhånd giver afkaldt på.

I forbindelse med landsforeningen »Bort med Tobakken« tillader vi os derfor at fremføre ønsket om at få vor andel i landets købekraft omsat i sunde og gode næringsmidler i stedet for i sundhedsnedbrydende nydelsesmidler.

Vi kunde tænke os en ordning, hvor der ved afgivelse af visse af købekortets kuponer, evt. gennem vore organisationer, blev udstedt kort, som gav ret til indkøb af de af os eftertragtede varer i mængder, der som ovenfor nævnt svarer til værdien af de produkter, som nu kan erhverves på kodkort og/eller tobakskort.

Vi anmoder høfligst om at måtte blive tilkaldt til konference angående den nærmere udformning af vort forslag, hvis imødekommelse vilde kunne bøde på den uret, der hidtil er begået mod danske vegetarer og ikkerygere.

Ærbødigst for Dansk vegetarisk forening,
N. Nielsen,
formand.

Må vi så blive fri! Nogle sjællandske byer havde ifl. Politiken forleden arrangeret brevduekonkurrenceflyvning med start fra Esbjerg. Man ventede duerne tilbage efter 2—3 timers forløb, men kun ca. 100 af 1000 fandt hjem samme aften, og man regner med, at ca. halvdelen af de savnede er omkommet. Årsagen til dette kedelige resultat angives at være nogle tætte tågebanker i nærheden af Nyborg.

Er der fortsat nogen grund til at udsætte absolut sagesløse dyrs liv for sådanne katastrofer? Og hvis det er rigtigt, hvad man har fortalt mig, at brevduer haster hurtigere hjem, når de har spæde unger i reden, så er dette i og for sig et utilgiveligt misbrug af forældrekærligheden. Altsammen for at tilfredsstille nogle mærkelige menneskers endnu mærkeligere trang til væddemål! Bladet tilføjer, at alle de deltagende foreninger har lidt svære tab. Ja, det har de, i hvert fald i agtelse, blandt dyrevenner! H.M.

Manuskript til Vegetarisk tidsskrift må, af hensyn til de yderst vanskelige forhold, der endnu gør det umuligt for os at få trykningen udført med normal leveringstid, være redaktionen i hænde senest den 15. i måneden.

Kursus i ernæringslære. Et sådant, med 10 eller flere foredrag af dr. Erling Tobiassen, arrangeres. Interesserede bedes melde sig til formanden (Ge 1782 y), Rantzau Nielsen (Da 6556) eller Mosegaard (Go 1163 u).

Vi vegetarer bør have en begrundet mening om rigtigheden af vor kost, og dr. Tobiassen vil som vegetarisk levende medicinер kunne give os del i den viden, vi så hårdt har brug for. N. Nielsen.

En danskepakke til Norge. En af vore elskværdige værtinder fra den internationale vegetarkongres i Hurdal 1938, en præstefrue, skriver til os om forholdene deroppe. Manden har taget sin afsked, men de kan ikke komme ind i deres nye hus, må derfor bo i et lille ubekvemt sommerhus. Som en meget beskeden efterskrift til beretningen om forholdene i Norge, hvor umodne man — ligesom her — er til at tage den ny tid: fulde folk og slagsmål på togene og ved ungdomsfester, findes følgende linie: »Ønsker mig en »Danskepakke« med løg!« Skulde nogen af vore læsere ønske at korrespondere med fruen og sende en sådan pakke, bedes man henvende sig til redaktionen om navn og adresse. O. E.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, København.
Skodsborg badesanatorium, Skodsborg.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Frederikshavn: Frydenstrand badesanatorium.
Odense: Vegetarisk køkken, Kongensgade 39.
Svendborg: Råstrup kursted, Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk spisesalon, Nørregade 6.

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y (efter Kl. 17). Postkonto 25656.

Samme adresse: Foreningens og Københavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk tidsskrifts expedition.

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

Aarhus afdeling. Formand: Chr. Hougaard, St. St. Blichersvej 43, Aabyhøj.

Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Rødegaardsvej 106, Odense.

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk tidsskrift og bidrag til lokal foreningen: 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.

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.

Lær esperanto,

det andet sprog for alle. Officielt sprog ved den intern. vegetarunions kongresser. Let at lære, udbredt over hele jorden. I Danmark afdelinger i de fleste byer. Komplet korrespondancekursus 5 kr. Nærmere oplysninger hos

Esperantistforeningen for Danmark
Oppermannsvej 17. Odense. Tlf. 4099.

Foreningen til værn for værgeløse dyr

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplageanmeldelser.
Årskontingent 3 Kr., medlemsbladet „Dyrets Værn" tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modt. af kasserer
Redaktør Hj. Jacobsen,
Howitzvej 49, København F.

Støt os ved
annoncering i
Vegetarisk tidsskrift

Rantzau Nielsen

REVISOR

Bogføring - revision - skattesager
Alt i forsikring

Jernbane allé 77 - Damsø 6556

Frydenstrand badesanatorium.

Læge: Ejnar Eriksen.

Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

„VEGETARISK KØKKEN"

ODENSE — nu Kongensgade 39² —

anbefaler sig
med god, sund, vegetarisk mad.

ANNA SVANEFJORD

Aktuelle bøger

- Grete Scharling: Ny vegetarisk kogebog. Den sundeste hverdagsmad. 700 opskrifter. Fixe og indbydende anretninger. Kr. 4.50, indb. kr. 6.00.
- Læge Kirstine Nolfi: Levende føde. Stærkt forøget udgave af den udsolgte »Råkostens betydning«. Kr. 3.50.

Bøger sendes pr. efterkrav, eller frimærker modtages som betaling

H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32 København V.

"OKKULTISTEN"

Uafhængigt tidsskrift for okkult forskning og idealistiske livsanskuelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 5 kr. pr. halvår. — Forlang alsidigt propagandahæfte mod 60 øre i frimærker.

Exp.: Johan Kellersvej 63, Kbh. SV.
Postkonto 58626

Vegetarisk restaurant

Frederiksberggade 28, Central 782

Middag — 2 retter fra kr. 1.50 — Smørrebrød og à la carte.
Abonnementsbilletter 10 % rabat.
Ingen drikkepenge. Bemærk: Ny indehave



Landsforeningens mærkat.

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

RAASTRUP KURSTED

(ved Christiansminde, SVENDBORG)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.

ANNA ULLERUP HAAHR . Tlf. Svendborg 755

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.

„MOD SOLEN"

behandler sundhedsspørgsmålet fra en ny synsvinkel. Pris 1 kr. Fås i alle kiosker. Helårs abonnement 10 kr., halvårs abonnement 5.50 kr. — Postkonto 82064, Forlaget »Solsport«, Amagertorv 5² København K.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.