Vegetarisk Tidsskrift

Dansk vegetarisk forenings
årsmøde 1945

Dette vil finde sted **søndag den 5. august kl. 10** i **Det kgl. danske haveselskabs tesalon** i haven ved Frederiksberg runddel.

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Beretning og regnskab for året $^{1}/_{7}$ 44 – $^{30}/_{6}$ 45.
3. Valg.
4. Fastsættelse af medlemsbidrag for 1946.
5. Fastsættelse af sted for årsmødet 1946.
6. Beretning og regnskab for dr. Michael Larsens børnehjemsfond.
7. Eventuelt.

I tilslutning til årsmødet afholdes **den ordinære generalforsamling for Københavnsafdelingen for 1944,** der skulde have fundet sted i februar.
Dagsorden i henhold til vedtægternes § 6.

Kl. 14 vil **dr. med Axel Borgbjerg** tale om:

Erfaringer angående ernæringsspørgssmål af 50 års lægegerning.

Bestyrelserne.

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

39. årgang
nummer 5—6
maj-juni 1945

Atter til årsmøde!

Skønt der er tradition for, at vort årsmøde afholdes den sidste søndag i august, har vi i år måttet lægge det frem til den første søndag på grund af vanskelighederne ved at skaffe egnet lokale. Som følge af toggangens indragelse om søndagen kan vi ikke som i de senere år sætte hinanden stævne på Skodsborg badesanatorium, men takket være imødekommenhed fra ledelsens side vil vi altså kunne samles et så udmærket sted som i Det kgl. haveselskab, hvis vidunderlige have vi vil kunne bese under førerskab.

Vi kommer nok til selv at medbringe frokost, men herom vil der fremkomme nærmere oplysning i næste nr. af bladet.

I 5 år har vi måttet holde vort årsmøde som ufri mennesker. Nu kan vi igen tale frit ud — det alene skulde sikre os stor tilslutning til mødet. Dr. Borgbjerg som foredragsholder og forevisningen af haveselskabets have vil sikkert bevirke, at vi får »fuldt hus«. Sæt kryds ved den 5. august — for hele dagen.

Formanden.

Danmark atter frit!

Så blev vil da frie igen. Den uhyggeligste periode i vort lands historie fik en brat ende, og alle tiders uhyggeligste forbrydere i det stakkels Tyskland og de forpinte besatte lande venter deres dom. Og hvad så? Set med vore øjne. Der var jo også lyse sider ved det hele. Meget af det, menneskene til dagligt piner sig selv med — og hvis ofre er flere end alle kriges — alkohol, tobak, kød, kaffe, forspisning etc., forsvandt jo helt eller delvis, og sundhedstilstanden forbedredes derved, forbedredes kendeligt, og den skrækkelige mangel i nogle lande blev lettere båret, fordi det nedbrydende også manglede! Og nu? Ja, nu går det som efter forrige krig. Nu vil man atter styrte sig ud i den frivillige selvødelæggelse, godt med »kraftig« kost, d. v. s. for megen æggehvide, altså kød, som vi ikke er skabt til at spise, godt med fint brød, mere og mere sukker til at ødelægge tænder og fordøjelse med, skål og skål og skål igen, når man er glad, når man er bedrøvet, når man er kold, når man er varm, når man er træt, når man befinder sig vel, kort sagt skål ved enhver anledning og undskyldning, for nu er Danmark frit igen, og frie mennesker har da bl. a. lov til at befri sig selv og deres børn for sundhed og velvære! Når man nu engang kan få hjærtesygdomme og for højt blodtryk og åreforfalkning og tuberkulose og mavesår og tarmkatarr og mange andre ting ved at leve mod naturens orden, så vil vi da også ha det, hvad skal vi ellers bruge friheden til! Læger og apotekere skal jo også leve!

Nå lidt lærte man dog af den gode sundhedstilstand under forrige krig, lidt blir der vel også hængende denne gang!

Tyskerne tabte bl. a. forrige verdenskrig, fordi de levede efter forældede ernæringsdoktriner og lod husdyrene æde sig ud af landet, d. v. s. menneskene sultede, for at dyrene lige kunde holde sig magre. Herhjemme slog vi husdyrene ned og spiste selv kartoflerne og kornet. Det gav jo mad til

mindst 5 gange så mange munde, som hvis dyrene havde fået det først — og bedre mad. Det var der dog nogle, der ikke glemte!

Nu har folk set, at råkost ikke er så galt endda, og at man ikke behover så megen kogt mad. Men ikke der skulde være nogle, der nemmer det for længere tid, end til gassen strømmer frit igen!

Det er hårdt, at der skal så store begivenheder til for at lære folk livets sandheder. Men når vi nu har lært dem, så lad os håbe, at vi ikke glemmer. Så blir Danmark i dobbelt forstand frit. Frit for tyranner udefra og frit for tyrannerne indefra! O. E.

Vegetarerne rejser atter hovedet!

Danmarks onde år er forbi, massemyrderiet i vor verdensdel er ophørt. Vi danske har grund til at være glade — og ret til at vise denne glæde, selv om vi vegetarer ikke kan billige alle de former, glædesytringerne har haft.

Vegetarerne har særlige grunde til at være med i glæden, for disse år har været en svær tid netop for os. Ikke at vi har haft særligt besvær med at skaffe den daglige føde — på det område har vi haft det lettere end kødspiserne. Men al argumentation for vegetarismen har været ovenud vanskelig, ikke blot over for udenforstående, men ofte tillige over for ens ræsonnerende selv. Hvorfor være vegetar? Hvad nytte at være tilhænger af vegetarismen som sundhedsbefordrende bevægelse — i en verden, hvor millioner af mennesker i deres bedste alder kun tænker på at ødelægge liv og sundhed for medmennesker? Hvorledes forfægte vegetarismens krav om respekt for medskabningers liv — i en verden, hvor agtelsen for medmenneskets liv er lig nul? Hvorledes hævde betydningen af vegetarismen som et skridt på vejen til en sundere verdensøkonomi, hvor arbejdskraft og kapital anvendtes til nyttigere opgaver end kreaturopdræt — i en verden, hvor værdier af alle slags tilintetgøres i en hidtil utænkelig målestok? Vi har måttet bøje vore hoveder, vore argumenter syntes os så svage, vor tro på vegetarismen forekom os kun at være en følelsessag.

Nu er freden kommen til vor del af kloden. Myrderiet og masseødelæggelserne er indstillet. Det lysner. Selv om vi, der var optimister efter forrige verdenskrig og anså dennes afslutning for indledningen til en ny og mere menneskeværdig tid, ikke har let ved at tro, at den menneskelige fornuft, at menneskenes samhørighedsfølelse denne gang vil få bugt med den dårskab — de uvidendes og de ondes — der har bragt den »civiliserede« verden til kaos.

Men vi tør igen håbe — håbe, at fornuften og de opbyggende kræfter vil få overhånd over de nedbrydende, håbe, at det må gå op for menneskene, at det er for sent at være krigsmodstandere, når krigen er brudt løs. Vi tør håbe, at det store flertal må indse, at alle er berettiget til at kræve menneskelige leveforhold, sikre kår — til at kræve menneskelig lykke — og at det må indse, at indrømmelse — også i praxis — af disse kravs berettigelse er en livsbetingelse for den fællesånd, for det alles samarbejde, der alene kan føre menneskene frem til forhold, hvor nye krige, nye og endnu frygteligere ødelæggelser kan undgås.

Styrken af denne fællesånd, af denne fælles stræben efter lykke for alle, er det afgørende for vor fremtid, og dens vækst må fremmes ved utrættelig fremhævelse af den gensidige forståelses betydning og af hadets værdiløshed, når det gælder opbygning.

Svære overvejelser har det sikkert kostet mange vegetarer at tage stilling til spørgsmålet om strafudmåling til dem, der i en verden, hvor retten i forvejen havde det svært at hævde sig over for magten, direkte eller — endnu værre — gennem påvirkning af andre har taget brutaliteten, umenskeligheden, i anvendelse til tyrannisering af anderledestænkende. Kun få vegetarer vil bestride nødvendigheden af, at gale hunde nedskydes til forebyggelse af galskabens spredning. Men vi forlanger, at det sker på humaneste måde, og vil protestere imod, at udryddelsen bliver til sport eller folkeforlystelse. For derved fremmes eller vækkes de slette menneskelige tilbøjeligheder, til råhed, grusomhed, umenneskelighed, som ingen af os kan sige sig helt fri for, men hvis reduktion til et minimum er en betingelse for opbygning af den bedre verden, som de fleste af os trods krigens rædsler ikke har opgivet håbet om, den bedre verden, som menneskene — med deres tydeligt viste villighed til at lade sig lede — vil realisere, om blot vi, der tror på den, med tilstrækkelig ihærdighed og tydelighed fremholder mål og veje.

N. Nielsen.



Fra den vegetariske børnekoloni ved Bjærge strand

(pr. St. Fuglede st.)

Kommunelærerinde, frk. Marg. Olsen, optager også i år fra 20.6—5.8. i sit sommerhus en skare børn udtagne af skolens læge og sygeplejerske blandt dem, der trænger mest til landophold. Børnene får udelukkende vegetarisk kost, de svage kun råkost (+ kogte kartofler). Resultaterne i fjor var meget opmuntrende, og frk. Olsen har atter i år fået 1000 kr. fra Eckbos fond samt 500 fra »Børnehjælpsdagen«. Nogle af børnene betaler helt eller delvis for opholdet, men bidrag til hjemmets drift er velkomne, da de vil

gore det muligt at hjælpe flere ubemidlede børn. Der er mange, som ønsker at komme derud, og skolen sørger for fri rejse. I fjor var der 36 børn, drenge og piger mellem 7—15, der nød godt af opholdet i »Eckbohus« (21 ad gangen, de svage 6—7 uger).

Frk. Olsen har i år den samme fortræffelige hushjælp som i fjor, ligesom hun har sikret sig en uddannet sygeplejerske til beroligelse for forældrene. Mange af disse aflagde i fjor besøg i kolonien, boede i telte, og frk. Olsen har kunnet lade resultaterne tale for sig selv. Hun har ved denne »vegetarisme i praxis« kunnet overbevise mange om den gavnlige indflydelse af vegetarisk kost på børns helbredstilstand.

En bidragyder skrev: »Vi vil gerne hjælpe et Kobenhavnerbarn til ferieophold, men tør ikke påtage os ansvaret som plejeforældre. Når De vil tage ansvaret og arbejdet, vil vi gerne give pengene.« Vi vegetarer bør efter evne støtte og opmuntre frk. Olsen ved at yde et bidrag til hendes arbejde — pengebeløb kan fremsendes gennem foreningen, postgiro 25656.

Formanden.

Dr. med. Axel Borgbjerg som årsmødets hovedtaler.

Dansk vegetarisk forening har indbudt mavespecialisten dr. Borgbjerg til at holde et foredrag ved årsmødet om:

»Erfaringer om ernæringsspørgsmål efter 50 års lægegerning.«

Dr. Borgbjergs navn og mangeårige virke som en meget søgt læge inden for specialet: »Mave- og tarmsygdomme«er så kendt, at vor gæst ikke trænger til præsentation.

Det skal dog siges, at dr. Borgbjerg allerede som ung fremhævede mange af de kostprincipper, som også vi mener hører til »naturlig ernæring«. Han var den gang banebryder for ny synspunkter indenfor diætetiken og vandt sig mange venner og tilhængere både blandt læger og de mange, som søgte ham for resultaterne af fejlernæring. Efter opholdet paa hans klinik for patienterne ordinationer med hjem, der betød radikale ændringer i deres hele levevis, for dr. Borgbjerg var en talsmand i tale og skrift også for almen sundhedspleje, således som hans mange dagbladskroniker og hans meget læste bog »Diæt« bevidner.

Dr. Borgbjergs synspunkter ligger nær op ad dr. Hindhedes, og han var for få år siden en videnskabelig støtte for at skaffe ørenlyd for de Waerlandske ideer herhjemme.

Selv om dr. Borgbjerg således også har fælles interesser med vegetarismen og flere gange har glædet os med sit besøg i foreningen, er det første gang, vi kan byde ham velkommen som foredragsholder.

Lad mig derfor udtale ønsket om, at vegetarerne nær og fjern gør sig selv den tjeneste at komme til stede for at høre denne erfarne læge tale vægtige ord til gunst for en sundere ernæringsform for sunde og syge.

Husk, at venner og interesserede er velkommen til årsmødets foredrag.

J. D. Henriksen.

65 år fyldte den 29. april vort mangeårige medlem, E. Solkær, hvis iver for vegetarismens og afholdssagens fremme stadig er lige brændende.

N. N.

Er neurasteni en manglesygdom?

For ikke længe siden påstod en silkeborglæge med stor frimodighed, at det moderne menneske havde krav på nerveberoligende midler som dagligt tilskud til kosten for i det hele taget at kunne begå sig i vore tider.

Nu kommer en anden læge, dr. H. Trepka Bloch, og erklærer iflg. B. T., der har sin viden fra Ugeskrift for Læger, at neurasteni, iflg. den seneste tids vitaminforskning, synes at være en simpel mangelsygdom, som kan helbredes ved indtagelse af store mængder af vitaminer og jern. En patient, som havde gennemgået en sådan kur, erklærede, at hvis han havde fået levertran i hele sin ungdom, havde han haft en anden ungdom!

Dr. Bloch forklarer sagen således, at der i tarmen lever billioner af skadelige bakterier, der producerer gifte, som det gælder om at neutralisere, og derfor kan det blive nodvendigt for patienten at tage tran hele livet igennem, eller, hvis man bliver svær af trannen, da at tage en c vitaminkur. Dette stof kan sprojtes lige ind i blodet og feder ikke. At storbyen har så mange tusinde neurastenikere skyldes bl. a. også den omstændighed, at etagemennesker får for lidt lys, luft og motion, hvilket er medvirkende til vitaminfattigdommen.

Der er ingen tvivl om, at der i en slægt, som i 3—4 generationer lever storbyens liv, automatisk vil udvikle sig en slags medfødt svækket nervesystem, der dog kan bedres betydeligt gennem de nævnte behandlingsmåder. Såvidt B. T.

Såfremt videnskaben blot nogen tid endnu holder den fart, som den nu præsterer, varer det ikke længe, forend den når til at fore bevis for samtlige de påstande, vi vegetarer har slynget ud, fordi vi havde det på fornemmelsen!

Og mon ikke det vilde være lettere at undgå det svækkede nervesystem ved at gå over til en anden kost? Og skaffe sig motion ved selv at dyrke en stor del af de vitaminer, det moderne bymenneske nu må savne. Det kunde jo da være, at der så faldt lidt sollys og dermed lidt livskraft af til de generationer, som ellers går deres undergang i mode!

H. Mosegaard.

Vort saltbehov.

I tilslutning til vort indlæg i forrige nr. af Veg. tidsskrift om dette emne har vi fra overgartner Carl Johan Hansen, Det kgl. danske haveselskab, modtaget følgende:

Salt findes, hvis man da ellers har lært rigtigt, i alle varmblodede væsener, men det indgår ikke påviseligt som nodvendigt materiale i de dyriske legemers celler, det skal derimod fungere som transportmiddel og derfor være uundværligt. Et og andet i ens tilværelse frister jo desværre til tider til en lille tvivl, om man nu også virkelig har lært rigtigt.

Ved højtidelige lejligheder hænder det vel, at vi horer om noget, man kalder »livets lære« — der skal kunne tilegnes i »livets skole«; men

— har nogen mon nogensinde fået indprentet af sine lærere, at det er i denne skole, man først — og sidst — og til enhver tid ind imellem — skal studere og af al evne tage ved lære? Mon det ikke er gået mange, som det er gået mig, at der skal en del ganske eftertrykkelige lussinger til af den store alkærlige skolemester, før det overhovedet går op for en, at man måske selvstændig skulde vove at bruge sine evner ved de tvivlens anfægtelser, som man — trods al respekt for autoriteterne og troskab mod det bedste i en selv — kommer ud for.

Mad fra saltkarret har jeg fra den tid, da min alder angaves i få — men meget lange — år, ikke været nogen ynder af, til trods for at slige spiser i mit hjem skulde vandes meget grundigt ud. Da jeg efter at have levet i 30—40 år fik at vide, at Tagore aldrig rørte salt, fik jeg den tanke, at heri lå muligvis en hemmelighed, der ledte mod visdommens tinder, eller at det i det mindste næppe kunde være forbundet med livsfare at udelade saltet.

I løbet af ganske kort tid var afvænningen sket — langt hurtigere end da kaffen i sin tid blev ladet i stikken. Snart nærmede havregrød med salt i sig det uspiselige (nu spises havren rå, helst med tyttebær eller anden frugt). Medens tidligere alting simpelthen smagte af salt, så fik nu enhver frisk og sund spise sin individuelle, vidunderlige smag — ikke mindst tomater.

Det er vel muligt, at kogsaltet (som det så karakteristisk hedder) er et fortrinligt surrogat for de mange forskellige salte, som mange mennesker omhyggeligt koger ud af deres mad, inden de spiser den, skønt vi vist alle har lært, at de er livsvigtige bestanddele af enhver levende skabning — os selv inklusive. Efter de erfaringer, jeg nu gennem en årrække har gjort, tør jeg fremsætte den hypotese, at Vorherre har puttet alt det salt i vor naturbestemte føde, som vi har godt af, og at det aldeles ikke er nødvendigt, at vi yderligere inddamper hans verdenshave for »at få maden til at smage af noget«.

Saltrationeringen. Ogsaa Politikens husmoderside beskæftiger sig med saltproblemet. Det indrømmes, at livet ikke sættes på spil, såfremt rationen skulde gå ned til nul.

»Men saltet er et uundværligt madkrydderi. Man behøver blot at tænke på, hvorledes brød, ost, kød, fisk, æg, grønsager og kartofler vilde smage uden salt for at forstå, at man rimeligvis vilde få en så stærk madlede, at man kunde blive syg deraf!«

Stakkels skribent, hvis smagssans tilsyneladende kun kan indstilles på saltsmagen. Men der findes jo også folk, der finder mest smag i kartofler i form af brændevin! N. N.

Hilsen fra Sverrig. Den 9. maj modtog vi fra vor svenske broderforening følgende telegram: Svenska vegetariska föreningen hälsar med jubel sina danska meningsfäller i förhoppning om ett gagnerikt och fruktbärande samarbete i framtiden. Killander Schelin.

I et brev fremhæver hr. Schelin, at »Veg. tidsskrift« er det eneste ikke-svenske vegetariske blad, han har modtaget under krigen. N. N.

Kartoflernes solaninindhold.

Statskonsulent A. Dalskov refererer i sit blad nogle amerikanske undersøgelser over indholdet af solanin i kartofler.

Det viser sig, at små kartofler indeholder mere gift end store, og røde sorter har 50 % mere end gule. I foderkartofler er der kun 0,056 g i 1 kg, medens der i et kg spisekartofler er ikke mindre end 0,125 g solanin. Dette hænger sammen med den kedelige kendsgerning, at det netop er på solaninets egenskaber, at kartoflernes velsmag beror. Mangler stoffet, bliver de flove i smagen.

Det oplyses endvidere, at giftmængden er størst i nærheden af skrællen, medens den aftager ind mod midten. Fra tidligere undersøgelser har man vidst, at solaninindholdet er særlig stort i selve spirerne om foråret, og efter erfaringer, som jeg selv mener at have gjort, er vi vegetarer, som selvfølgelig altid anvender kogevandet, mere udsatte for at blive »forgiftede«, medens der kun er gamle knolde på markedet. Symptomerne fortager sig, når de nye kommer frem.

Det var ønskeligt, om vore egne videnskabsmænd vilde tage denne meget vigtige sag op til nøjere studium. Såfremt mine erfaringer, der bragte vor egen dr. Hindhede til forståelse af visse symptomer hos gartner Madsen, har nogen interesse for videre undersøgelser, er jeg til tjeneste.

H. Mosegaard.

Frisksporten.

Efter alt at domme har den svenske frisksportbevægelse fået en næsten utrolig fremgang under krigsårene. Af deres righoldige ugeblad fremgår det således, at man stod og skulde bruge 30,000 kr. for at kunne erhverve et pragtfuldt landsted til skole og samlingssted. Den startede indsamling gav ikke 30, men 40 tusinde kr., således at der kan tænkes på svømmehal og meget andet!

Men de svenske frisksportere er heller ikke bange for at forlange noget af deres medlemmer. I indmeldelsesblanketten hedder det således: Som frisksporter vil jeg gennem enkel levevis, sunde vaner, fysisk træning og friluftsliv hærde og styrke mig og gennem studier søge at nå større åndelig modenhed.

Jeg afstår fra al brug af spiritus og tobak.

Enhver frisksporter er min ven og kammerat, som jeg tiltaler med Du.

Jeg lover uegennyttigt at hjælpe til, så langt min evne rækker, at virkeliggøre Svenska frisksportförbundets mål, som er: **Sundhed — ridderlighed — fred.**

Ringen skal minde mig om pligterne mod mig selv og vor sammenslutning. Bryder jeg løftet, aflægger jeg ringen.

Efter alvorlig overvejelse beslutter jeg paa ære og samvittighed at medvirke til fremgang for S. F. og dets idé.

Vort motto er: Mod — enkle vaner — jernhelbred — fremadstræben — godt humør.

Hvornår kommer vi herhjemme på højde med Svenskerne? **H. M.**

Af modens synderegister. Engang imellem kan det endnu ske, at det som udsendes i radioen er af glædelig og opmuntrende art, således som tilfældet var med den indtrængende opfordring, som en dyrlæge rettede til alle landmænd om at undlade at kupere de små fols haler, eftersom denne legemsdel var både til nytte og pryd!

Ja, var det ikke det, som vi for nylig udtalte, at vi vil ikke holde op med at gore opmærksom på det latterlige og utilborlige dyrplageri, som det er at lemlæste de dyr, vi har taget herredommet over.

Om nogle år vil man undre sig over, at man endnu i 1945 kaldte resultaterne af perverse modeluner for skønhedsåbenbaringer! **H. M.**

Kodrationering menes at være på trapperne, og vegetarerne håber på udstedelse af regulære rationeringsmærker; for dem vilde vi vel kunne få byttet med andre mærker som under forrige krig. **N. N.**

»Det kalkholdige rugbrød«. Notitsen herom i vort forrige nr. har fremkaldt følgende indlæg fra prof. Mollgaard: I anledning af en notits i tidsskriftets nr. 3/4, som man har været venlig at tilsende mig, og hvori det meddeles, at det s. k. rutanabrod ikke har kunnet fremstilles under de nuværende forhold, finder jeg anledning at oplyse redaktionen om, at fremstillingen af denne brodsort er gennemført, og brodet forhandles af 40 fællesbagerier landet over. Dette brod indeholder 0,4—0,5 % calcium, og 80—85 % af fosforsyren er fri og kan således efter vor nuværende viden optages i tarmkanalen. Brodet er således en god fosfat- og kalkkilde for befolkningen. **N. N.**

Råkost på Råstrup kursted. Redaktoren ferierer p. t. på Råstrup kursted. Han har sendt en hilsen og beretter, at de er en 5—6 stk. ved et rent råkostbord, hvor der svælges i jordbær og dejlige utilberedte grønsager med herlige kryddeurter til. Desuden mælk og æggeblomme og — om ønskes — kogte kartofler og smør, men intet brod. Han håber at tabe en del kilo.

Ved årsmodet vil vi høre nærmere — og kigge på ham! **N. N.**

Død af dansk tobak. Statens veterinære serumlaboratorium meddeler, at et rådyr er død af nikotinforgiftning efter at have ædt tobaksblade på en mark.

»Morgenbladet« kommenterer: »Altså: vi mennesker blir syge af at ryge den danske tobak, rådyr dør af at spise den — hvornår får vi »North State«n og »Cecil«en igen?«

Ja, det er rigtig nok, den oversøiske tobak spises nemlig i hjemlandene af både mennesker og dyr som salat, og nikotin er en specie foreteelse, der kun findes i dansk tobak. Før krigen, da vi brugte den indførte tobak, kendte man ikke til nikotinforgiftning, ork nej! Samme blad raillerer andetsteds over danskernes manglende alvor, når de strax efter kapitulationen fabled om ægte kaffe, te og tobak!

Nemlig! **O. E.**

Man kan ikke være omhyggelig nok i valget af sine forældre. Vi gentager denne overskrift fra forrige nr. af »V. t.« ved i »Berl. Tid-.« at læse følgende, betitlet »Pædagogik«:

»En fornøjelig lille scene kunde i går eftermiddags iagttages i solskinnet i Kongens have. På en bænk sad et tiltalende ægtepar med deres 12—13-årige søn.

Faderen røg, moderen røg, og drengen røg. Vitterligt havde de hver sin tændte cigaret. Samtidig morede de sig. Faderen og moderen røg, som rygere gør, men drengen sad i bænkens ene hjørne og spidsede mund og sugede røg, hostede og hikkede, fik tårer i øjnene og var ved at brænde fingrene. (De kan nok huske, hvordan det var, ikke?). De lo hjerteligt alle tre, og sådan gik et par minutter. Derefter sagde drengen: Nu må du godt skodde resten, far ... og faderen slukkede hans cigaret og lagde den i et etui. — Jeg synes, det var et sårt fornuftigt forældrepar, men det er der måske en del, der ikke kan se — —« H. M.

Vegetarisk sommerpensionat. Der er indgået i snesevis af forespørgsler, telefoniske og skriftlige, til foreningen — fra medlemmer og ikke-medlemmer — om vi ikke kunde anvise et eller andet sted for sommeren med vegetarkost. Det kan vi desværre ikke, men der er ikke tvivl om, at hvis der indrettedes en vegetarisk sommerpension — på et dertil egnet sted — vilde det ikke komme til at skorte på pensionærer. Er der virkelig ingen vegetarinteresseret husmoder, der kunde tage initiativet til et sådant foretagende? Eller i det mindste planlægge det for næste år? N. N.

Vegetarisk presserøst. I Soc.-Dem. læses: »Man kan som bekendt få dækket sit daglige vitaminbehov for en billig penge, blot man ved, hvor vitaminerne er at finde. Torsleffs husmoderservice siger om månedens vitaminforsyning, at man kan få sit daglige a-vitaminbehov dækket af en stor revен gulerod på 110 g for ca. 5 øre eller 2—3 grønkålsblade for 10 øre eller 3 håndfulde spinat, 150 g, for ca. 25 øre eller af ål til 2 stk. smørrebrød, 60 g, for ca. 75 øre.

Vi ta'r guleroden eller grønkålen.« N. N.

International vegetarkongres i Sverige 1946 eller 47? Som tidligere meddelt har jeg formået Svenska vegetariska föreningen til at holde den første vegetariske kongres efter krigen, ligesom i Stockholm 1923. Sekretæren, hr. Carl Schelin, nævner i sit lykønskningsbrev til os.

Lad os håbe, at verden er så meget i lave til den tid, at vi kan samle en fyldig repræsentation! O. E.

Hilsen fra England. Som svar på et længere brev til vore vegetariske forbindelser i England, har vi modtaget telegram med lykønskning til friheden fra sekretæren for The Vegetarian Society, Mr. James Hough i Manchester. — Heri meddeltes også, at sekretæren for London Veg. Soc., Mr. Frank Wyatt, som vi jo kender fra mange vegetariske kongresser, døde i august 43. O. E.

En kedelig motivering for afskaffelse af maximalpriserne.

Ifølge et avisreferat har foreningen »Dansk frugtavl«, der i krigsårene har sat al den popularitet, som den måtte have samlet for krigen, ganske og aldeles over styr, allerede nu henstillet til myndighederne **ikke at fortsætte med maximalprisordningen, som alligevel ikke bliver overholdt!**

Så længe der ikke er bedre udsigter til at få indførte frugter, end der er i øjeblikket, synes vi vegetarer, at maximalpriserne på de hjemlige produkter er på deres plads endnu en tid, og motiveringen for at sløjfe dem er simpelthen utilladelig. **Forælder.**

Hjælp til de hollandske vegetarer. Intet land har vel lidt så meget under krigen som Holland. Her bor vor internationale præsident, C. J. van Borrendam i Haag. Jeg har strax ved første givne lejlighed, d. 6. juni, sendt ham en fødevarepakke gennem den sanitære fødevarefabrik i Baldersgade. Men der er mange vegetarer i Holland. Skal vi ikke hjælpe dem! Jeg skal gærne sende fællespakker derned til vore forbindelser. En pakke på 20 kg koster ca. 40 kr.

Send bidrag til mit kontonummer 282. **Oluf Egerod.**

Storm P.'s sidste. Hun: Åh, Halfred, hvor er her dog en dejlig frisk luft!

Han: Ja, herlig, jeg tror, jeg vil tænde mig en cigar!

Her har vor store filosof ramt i centrum! Hvor mange går ikke en tur for at »trække frisk luft«, samtidig med at de tænder giftfaklen lige under næsen!

For slet ikke at tale om de gæve sportsfolk af samtlige kategorier, som umiddelbart efter træningen, om ikke før, skal have ild i cigaretten for skyndsomst at forpeste den smule frisk luft, som måtte være trængt ned i lungerne. **H. M.**

Mere spinat.

Hvem husker ikke det store rore, der pludselig blev om spinaten, hvis indhold af oxalsyre skulde kunne afkalke os allesammen i løbet af kort tid.

Vi påviste, at faren ikke var så stor, eftersom tilførslen til Kobenhavns grønttorv ikke androg 1 mill. kg om året, til trods for at der skal forsynes ca. 1 mill. mennesker. Derimod var tilførselen af rabarber 3¾ gange så stor, og da indholdet af oxalsyre er det samme i begge produkter, vil det sige, at her er et punkt, hvor faren lurer, og det oven i købet i dobbelt forstand, idet spinatens syreindhold let lader sig neutralisere ved tilsætning af kridt, hvorimod oxalsyren i rabarber iflg. Statens husholdningsråd bedst uskadeliggøres ved hjælp af klorkalk. Da dette er et vandsugende stof, anbefales det at tage 100 g vandfrit, kemisk rent kalciumklorid og opløse det i 1 liter vand. Heraf tages 1 spiseskefuld (15 ccm) for hver 200—250 gram rabarber, der anvendes. Opløsningen tilsættes, naar rabarberstykkerne er ved at være kogt ud.

At det drejer sig om ret betydelige mængder af oxalsyre, som årligt ind-

tages af Kobenhavns befolkning sammen med rabarbergroden, ses af, at der alene til neutralisationen skal bruges 11 tons rent calcium.

Så var det blot at få folk til at spise spinat. Allerede d. 18. maj klager gartnerne over, at efterspørgslen er for ringe i forhold til de kvanta, der er fremstillet. **H. Mosegaard.**

En læges protest.

I Randersbladene protesterer læge Jacob Øster mod byrådets beslutning om at bruge 100.000 kr. til modernisering af Fladbro kro.

... Aldrig har nogen fjende hærget landet saa hensynsløst som Kong Alkohol. Den nuværende krigs rædsler er kun som et støvgran i vægtskålen imod den knugende vægt af elendighed, han har bragt over millioner af hjem i løbet af årtusinder — og vi bøjer os for ham i dyb ærbødighed ...

Medens man tilbringer kvalfulde timer i konsultationsstuen og de hærgede hjem for at finde ud af, hvorledes man bedst kan hjælpe den unge mand, der da han havde drukket, så han ikke aner, hvem han havde været hos om natten, havde pådraget sig en rædselsfuld sygdom, eller den purunge pige, der efter at have fået et par genstande blev saa glad for 3—4 fremmede unge mænd, at hun nu i sin fortvivlelse ikke ved, hvad hun skal gøre ved sig selv og sit ventede barn, eller den ægtemand, der for alt i verden uden sin hustrus vidende må behandles for den sygdom, han pådrog sig, da han havde drukket sammen med —. Og derved — sidder byens mest betroede mænd og vedtager, at nu er tiden moden til at give vore penge ud til at modernisere et udskænkningssted. Findes der da ikke længere ansvarsfølelse? Kunde man bare gøre andre delagtige i de lidelser, man gennemgår, de lange timers nattevågen og kval, man må døje, når man må skride til at tvangsindlægge en stakkels hustru, hvis mand er på gravens rand af fortvivlelse, fordi hans kone igen har solgt alt i hjemmet, ja, endog stjålet for at skaffe penge til drik, eller den forhen agtede store skatteyder, som nu i uger og måneder har drukket kogesprit og truet sin ulykkelige hustru på livet.

Er der ikke elendige og elendighed nok for os at afhjælpe? Behøver vi at give skat for at forbedre de institutioner, der bevisligt er de mest aktive faktorer i at ødelægge og tømme vore hjem og fylde vore forsorgelsesanstalter, hospitaler og fængsler med de mest håbløse menneskevrag? Der må findes så meget af Niels Ebbesens ånd tilbage i Randers, at hovedet kan hugges af spirituslasten paa byens skønneste udflugtssted. Vi har endnu mangen dybttænkende Svend Trost, der vil pille naglerne ud af broen igen.

Tænk, om vort byråd vilde gøre sine bysborn den velgerning at afskaffe spiritusudskænkning i Fladbro — og Randers, hvilken besparelse af penge og menneskeliv. Skulde dette ikke kunne vedtages strax, så giv hundrede børnerige familier for 100.000 kr. jord til beplantning med frugttræer og -buske og indbyd hele Randers og alverdens turister til at komme og se, hvad Randers byråd i det ufredens og ulykkens år 1944 gjorde for at glæde og opmuntre sine bysborn. **Fra »Folkevennen« ved N. N.**

Frivillig vaccination. Af frygt for smittefaren fra de tyske flygtninge er der et rend efter at blive vaccineret mod mange forskellige sygdomme. Autoriteterne stritter imod! Dr. Ørnskov udtaler, at man bør vente, til faren er overhængende.

Hvornår blir koppevaccinationen på samme måde frivillig! O. E.

Havjagtforeningen.

Fabrikant Boje Benzon, der er formand for denne nystiftede forening, som vi omtalte i sidste nr. af Veg .tidsskrift, har venligst tilstillet os vedtægterne for dette gentlemanselskab, og det skal villigt indrømmes, at mange af paragrafferne, især dem der vedrører fredningen af vildtet, har vor fulde sympati, ganske særlig den paragraf, der tager sigte på at bremse den pramjagt, som finder sted langs kysterne, og som af nogle kun betragtes som en anledning til at drive ulovlig jagt på landjorden.

Men hvorom alting er, så er jagt alligevel jagt, og dyredrab er dyredrab, hvad enten det udføres af en gentleman eller af den, der herigennem søger sit erhverv, og i følge hele vor indstilling må vi stille os kontra, og sætte disse dræbere, som oven i købet ynder at kalde sig naturelskere, på plads. Thi endnu kan det vel betegnes som perverst at dræbe de skabninger, til hvilke man påstår at nære kærlighed!

Vor kasserer kan dog ikke undertrykke et hjertesuk ved læsningen af den paragraf i de tilsendte love, der siger, at medlemmerne er kontingentfrie. Alle udgifter dækkes ved frivillige bidrag. Kunde vi blot have råd til at skrive det samme og endda have penge til alt det, vi gerne vilde foretage os. Men selvfølgelig er der forskel paa kong salomon og jørgen hattemager, og selvfølgelig behøver man aldrig at mangle noget så gement som penge, når det gælder så ophøjede formål som jagt, specielt »lyst«jagt. Når man ser, hvilke midler f. ex. jagtfonden råder over, og tager i betragtning, hvilke latterlig lave beløb hele årsomsætningen af vildt andrager, så bliver vi, der står i en ideel bevægelse af allerstørste betydning, let en smule misundelige på kong salomon.

Dog ved vi, at vi med bedre samvittighed end selv den rigeste jæger kan sige, at vi elsker naturen og dens skabninger og vil frede om dem på en bedre måde, end selv den ypperste jagtforening kan gøre det. H. M.

Sommeren og barnet.

Af Kommunelærerinde Marg. Olsen, efter dr. Hanish.

Vort sinds tilstand skifter med årstiderne, med sommeren følger varme, frodighed, glæde, opfyldelsen af alle vinterens drømme og forårets forventninger, udfoldelsen af alle vore planter. Vi må følge med, fysisk og psykisk. Nu er det ikke blot god pædagogik at tillade børnene de små og store glæder, det er en nødvendighed for den sunde udvikling af deres fysik og psyke. »Altid glad og velfornøjet, altid med et smil i øjet, aldrig gnaven, muggen, tvær, derfor just jeg fik dig kær« — sådan er sommerbarnet, udtrykt i det naive, gamle stambogsvers.

I vinterens lob kan vi tillade barnet at »mule« af og til, det kan være en form for selvforsvar, det trækker sig »ind i sig selv«, — men om sommeren er en tilstand af muleri rent forkastelig, næsten altid en følge af uorden i tarm og mave. Så sæt øjeblikkelig ind med en rensning af organismen, læg kosten om, gør forandring i beskæftigelse, pligter og fornøjelser, om muligt forandring i opholdssted.

Sommeren udløser en mægtig aktivitet hos børnene, vi maa lære at tolerere den mere støjende adfærd, som virker udløsende paa børnenes organisme, naar blodet bruser i deres årer og glæden gennem deres sjæl og sind. Heldigvis giver sommeren lejlighed til meget udendørsliv. Havearbejdet kan give børnene små, overkommelige pligter, arbejdet med husdyrene giver dem indblik i livets mysterier, markarbejde og tørveskær giver dem en behagelig træthed i musklerne, saa søvnen bliver tryg og rolig.

Der er grøde i alt i sommertiden, både i det gode og i det onde; og paa denne tid af året er det mere vigtigt end nogensinde at holde organismen ren. Undgå i kosten alt, der forårsager gæring, forrådnelse og gasdannelse. Brug grønsagerne, som De henter dem lige fra haven og grøftekanten. Nu kommer bærrene, spis dem uden sukker og mælk, gerne med flode til, helst spises de lige fra buskene og bedene. Jordbær er blodrensende og blodgivende. Husk, at gulerødderne er rene guldgruber m. h. t. vitaminer (A: 7000, carotin: 5000, o. s. v.).

Til alle de grønne sager skal De bruge krydderurter, de modarbejder forrådnelse i tarmen, det lærte vi af »de gode, gamle Ægyptere«.

80 år fyldte vort mangeårige medlem, fhv. højskoleforstander Severin Andersen, den 6. maj. S. A., der nu er bosat i Kerteminde, har gjort en stor indsats for udbredelsen af kendskabet til vegetarismen både ved mundtlig påvirkning af de mange mennesker, han er kommet i berøring med, og som forfatter til forskellige skrifter. **N. N.**

Kontingentet for 1945 er endnu ikke indgået fra alle medlemmer. Københavnerne venter muligvis på besøg af inkassator, men en sådan har foreningen ikke råd til. En giroanvisning koster kun 10 øre. Tænk på vort kontonummer 25656 — inden årsmødet — således at kassereren ikke behøver at omtale posten: kontingentrestancer. **Kassereren.**

Vegetarisk tidsskrifts sidste numre har af forskellige grunde været forsinket. Redaktøren har delvis måttet give arbejdet fra sig, men vi håber, at de følgende numre vil kunne udsendes regelmæssigt. **Formanden.**

Vegetartennis. D. v. f.s formand, repr. N. Nielsen, Gentofte, blev i år old boys mester i Sjællands tennisunions turnering. Han vandt slutkampen (5. runde) 6—1, 6—1. Modstanderne var alle yngre. Det var præmie nr. 75.

w. d.

Litteratur: Eckbo's »Faste og sunnhet« 1 kr., Dr. Mich. Larsens »Naturhelbredelsen« 60 Øre, »Vegetarbogen« 25 Øre portofrit fra D. v. f.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

København: Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.
Skodsborg badesanatorium, Skodsborg.
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. Blithersvej 43, Aabyhøj.

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

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift og bidrag til lokalforeningen: 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.

Ung kontormand søger møbleret værelse med vegetarisk kost.
Svar til Veg. tidsskrift.

Hjem søges af 50-årig dame i pænt, dannet, vegetarisk hjem. Helst i provinsen. Svar mrkt. »Hjem« til Veg. tidsskrift.

Husbestyrerinde. Ung pige med interesse for vegetarisk husholdning kan strax eller senere få en let plads ved pasning af mindre lejlighed for en 27-årig selvstændig forretningsmand. **Tage Fjordvang.**
exam. radiotekniker, Himmerlandsgade. Aars.

Foreningen til værn for værgeløse dyr

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.

Modtager og undersøger dyrplageri-anmeldelser.

Årskontingent 3 Kr., medlemsbladet „Dyrets Værn" tilsendes medlemmerne gratis.

Indmeldelser modt. af kassereren:

Redaktør Hj. Jacobsen,
Howitzvej 49, København F.



J. E. OHLSENS ENKE

Rantzau Nielsen

REVISOR

Bogføring - revision - skattesager
Alt i forsikring

Vanløse allé 77 - Damsø 3385

Frydenstrand badesanatorium.

Læge: Ejnar Eriksen.

Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

„VEGETARISK KØKKEN"

ODENSE — nu Kongensgade 39[2] —

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 7827.

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



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, Trans bladforlag, Amagertorv 3[3] København K.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.