Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Sagkyndige udtaler sig om spiritus på Grønland

Natur- og vegetarliv på en sydhavsø

Hjernen holder mest på B^1-vitaminer

Generalforsamlingen i Københavnsafdelingen

Vidundermaskinen

Udgivet af Dansk Vegetarisk Forening

44. årgang
nummer 2
Februar 1951

Ren vegetabilsk margarine

Til underretning for Dansk Vegetarisk Forenings medlemmer skal vi meddele, at Den Sanitære Fødevarefabrik, Baldersgade 14, Kbhvn. N., er den eneste, som har tilladelse til at fremstille margarine, vitaminiseret uden dyriske produkter. Margarinen leveres i pakker à ½ kg (portofrit ved aftagelse af mindst 5 pakker pr. gang) og kan foruden fra fabrikken også fås i forskellige forretninger (se annoncerne). Medlemskort (1951) må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr.

Foreningens adresse er: Åbakkevej 19, 1., København F. Tlf. Damsø 8222y. Postkonto 256 56.

Samme adresse: foreningens og Københavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk Tidsskrifts ekspedition.

Næstformand: havebrugskonsulent H. Mosegaard, Ågade 114, København N, Go. 1163u.

Vegetarisk Tidsskrift redigeres af et udvalg. Ansvarhavende: Repr. N. Nielsen, Åbakkevej 19, 1., København F. (Damsø 8222y).

Århus og omegns afdeling. Formand: frimærkehandler M. Ahler, Søndergade 14, Århus (Århus 6412).

Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Hestehavevej, Hjallese, (Dalum 907).

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift og bidrag til evt. lokalforening: Enkeltmedlemmer kr. 7,00, ægtepar kr. 8,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00. Livsvarige medlemmer kr. 75,00, ægtepar kr. 100,00.

Abonnement på bladet kr. 6,00 (udlandet 7,00). Kan bestilles hos postvæsenet eller bladets ekspedition.

Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond's kasserer: Oluf Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj, postkonto 2 82.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark:

Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23², Århus.
Frydenstrand Badesanatorium, Frederikshavn.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København.
Hotelpension Klintsøgård, Klint pr. Nykøbing Sj. 15/5—15/9.
Vegetarisk Køkken, Kongensgade 39, Odense.
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg.
„Eckbohus", Bjerre strand pr. St. Fuglede (sommer).
Råstrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.
Vegetarisk Spisesalon, Nørregade 6, Vejle.

Køb og anvend foreningens mærkater. De sælges i pakker à 40 stk. for 1 kr. portofrit. Foreningens emblem („Vegetarnålen") kan igen købes à 2,50 kr. Frimærker kan modtages som betaling.

Sagkyndige udtaler sig om spiritus på Grønland

Når talen er om polareskimoer, er der ikke mange, hvis ord falder med større vægt end dr. *Helge Larsens*. Han har ikke alene kendskab til Grønland, men når der skal undersøges bopladser og oldtidsfund fra Beringsstrædet til Baffinsland, véd universiteter såvel i Staterne som i Alaska ikke bedre end at sende bud efter dr. Helge Larsen, og i den lange vintertid, hvor kulden forhindrer udgravninger, drager de nytte af hans viden ved at give ham vellønnede embeder ved disse universiteter.

Forleden fik han lejlighed til at holde foredrag i Grønlandsk Selskab og sagde her, at han nødigt ville tro på det rygte, han havde hørt, at spiritus ville blive givet fri i Grønland, eftersom det var hans erfaring, at disse naturfolk slet ikke var modne til at omgås sådanne varer, og overalt, hvor den hvide mands last havde bidraget til at nedværdige eskimoerne i deres egne øjne, havde de rejst sig og bedt sig fritaget for spiritus.

Der, hvor tidligere mord og slagsmål hørte til dagens uorden, er der nu tørlagt på frivillig basis, og dr. Larsen følte sig overbevist om, at også grønlænderne ville anmode om det samme, når først de efter en årrækkes rædsler havde set, hvad det førte til.

Ganske vist er ulighed for loven ikke nogen god ting, men vi har tidligere her i vort blad peget på, at ligheden kan skabes på en anden og betydeligt bedre måde end ved også at lade grønlænderne drikke, hvad de har lyst til, simpelthen ved at danske arbejdere og embedsmænd frivilligt gav afkald på alkohol, medens de havde tjeneste deroppe.

Det skal tilføjes, at Det Grønlandske Selskabs formand, kaptajn Einar Mikkelsen, i sin tak for det eminente foredrag fik lejlighed til at understrege dr. Larsens krav om at befri Grønland for spiritus. Han havde selv i sin ungdom set, hvorledes hvalfangerbådene satte mænd med store sirupstønder i land ved eskimoernes bopladser, og når først gærsvampene havde forvandlet disses indhold, var freden og de paradisiske tilstande i samfundene brudt.

At en så udmærket kender af Grønland som Peter Freuchen også kan tages til indtægt for de af ovennævnte to herrer fremførte synspunkter, vidste vi i forvejen.

Lad de mænd, som ikke kan undvære spiritus deroppe, forsumpe hernede, hvor den skade, eksemplet forvolder, menes at være af mindre omfang!

H. Mosegaard.

Natur- og vegetarliv på en sydhavsø

Vi har fra et medlem i Kalifornien modtaget følgende indlæg, som vi optager i forventning om at høre mere om det næste ophold på paradisøen, hvor der måske alligevel vil vise sig at være „slanger" af en eller anden slags!

„Eva og jeg stod på bjergets top, en mægtig kegle, der dannede øens midtpunkt. Herfra havde vi en vidunderlig udsigt over øen, lagunen, ko-

ralrevet og det mægtige Stillehav. Det var et betagende skue, en skønhedsåbenbaring.

„Her er herligt," sagde Eva, „her kan vi leve, som det sikkert var bestemt, at livet skulle leves; her kan vi leve frit, sundt og lykkeligt og være tilfredse og glade ved lidet; her kan vi leve som solens børn og nyde vort samliv og vor lykke; her vil vi altid blive."

„Ja, her vil vi altid blive," svarede jeg og lagde min arm om Evas liv og kyssede hendes friske læber. „Jeg kan ikke tænke mig noget andet sted på jorden, hvor vi kan være så frie, så lykkelige og tilfredse som på denne tropiske palmeø."

Her i et vidunderligt klima og i en herlig egn har vi bygget vor løvhytte under viftende palmer, omgivet af tropiske frugttræer og duftende mangefarvede blomster.

Vinden fra havet og bjergene synger over vor hyttes tag og gennem palmernes toppe, medens brændingens drøn lyder ind til os ude fra koralrevet. Ved lagunens hvide strandbred ligger vor udrigger-kano, den blaa lagunes klare, gennemsigtige vand er dejligt at sejle henover.

En krystalklar lille strøm, der kommer fra et vandfald dybt inde i bjergkløften, flyder forbi vor hytte og giver os drikkevand. Nær havet danner den et naturligt svømmebassin under et løvtag af overhængende grene og buske.

Sol- og luftbade tager vi på den milelange strandbred af hvidt koralsand eller under de skyggefulde kokospalmer. Der er nærende og velsmagende tropiske frugter og planter i overflødighed, naturen er rig og gavmild.

Livet her, ved en trofast, elskelig og forstående kvindes side, er skønt og idealt, her er vi så frie og så langt borte fra den øvrige verdens travlhed, larm og jagen. Her er det herligt at leve og herligt at drømme. Livet her er så sundt og så simpelt, vore fornødenheder så få og så små, her kan vi leve et vegetar- og naturistliv i frihed.

Vi savner aldrig den verden, vi har forladt, den civiliserede verden, hvor kun få har tid eller lejlighed til at leve rigtigt, til at hvile og til at drømme, hvor livet ofte henslides ved trælsomt, uinteressant, kedsommeligt arbejde, der nedbryder sundheden og forkorter livet.

Her jager vi ikke mod et unyttigt mål, vi jager overhovedet slet ikke, men lader hver dag, der kommer, bestemme vort liv.

Vi vandrer i skoven og langs stranden, læser, bestiger bjerge, sejler på lagunen og havet, bader og svømmer i den lille flod eller i en bjergsø nær vor hytte. En gang om ugen besøger vi vore polynesiske venner, der har deres landsby ovre på den anden side af øen, ca. 10 engelske mil fra vor palmehytte.

Vi arbejder nogle timer om dagen i vor lille plantage, hvor vi dyrker bananer, ananas, mangos, appelsiner, limes, avocados, papaias, søde kartofler (yams), taros, brødfrugter, meloner og forskellige andre frugter, grønsager og nødder. Kokospalmer gror vildt overalt.

Der findes ingen slanger eller vilde dyr på øen, så vi kan frit og uden fare vandre overalt.

Vi ligger ofte på den hvide strandbred og lader den liv- og sundhedsgivende sol bage vore legemer nøddebrune, medens vi samtaler eller tavse lytter til fuglenes skrigen og brændingens larm mod koralrevet.

Vi kan til tider slet ikke fatte, at vi også engang selv har levet i storbyer, dette mareridt af et liv mellem mennesker, der slider sig selv op i deres endeløse kamp for tilværelsen, og hvad de fleste af dem opnår derved, er et glædesløst liv i utilfredshed og en tidlig død.

Vi lever et herligt og lykkeligt liv på denne tropiske paradiso i Sydhavet, hvor enhver ny oplevelse og glæde er større og skønnere end den foregående, og hvor Europas, Amerikas og den øvrige civiliserede verdens jagen og larm synes at være så fjern, så forglemt — så langt, langt borte.

Her på øen Otahiva har vi fundet vort ideale liv, her har vi bygget vor hytte, her vil vi altid blive.

Efterskrift: Disse linier er skrevet for nogle år siden. Omstændigheder og forhold, som vi selv ingen kontrol havde over, tvang os til at forlade Otahiva og rejse til Kalifornien, tilbage til den civilisation, som vi helst vil leve langt borte fra; men det vil sikkert ikke vare længe nu, før vi igen drager tilbage til Otahiva — *our island of dreams and desire.*"

Henry Andersen.

Hjernen holder mest på B1-vitaminer

Under en doktordisputats fremkom professor Brandt Rehberg med den oplysning, at hjernen er det organ, der holder længst på B 1 vitaminet, når føden ikke indeholder tilstrækkeligt af dette stof. Det hænger sammen med, at hjernen ikke kan forbrænde sukkerstoffet glukose, undtagen når der er B1 til stede. Netop derfor gør den alt for at bemægtige sig B 1, medens alle andre organer hurtigt går ned i koncentration, ikke mindst leveren, der ellers er det organ, der optræder som depot.

Noget tilsvarende ses med hensyn til c-vitaminet. Det er også iagttaget, at organismen er tilbøjelig til at frådse med vitaminerne, når der er rigeligt af dem til stede.

Af de undersøgelser, som præses, dr. phil. Willy Hjarde havde foretaget, fremgik det i øvrigt, at man får mere udbytte af vitaminet, når dette kommer ind i organismen med kosten, end når det kommer rent.

Den sidste oplysning burde resultere i, at pillefabrikanterne fik lidt mindre omsætning, medens de, der dyrker vitaminrige frugter og urter, burde kunne glæde sig ved et større salg, hvilket så langtfra er tilfældet. Tværtimod er forbruget nu gået et betydeligt stykke under førkrigstidens.

At det forbrug, som krigen førte med sig, ville gå noget ned, måtte man være forberedt på, men at man har lagt så stor en del af kalorieforbruget over på mel og gryn i stedet for på frugt og grønsager, som tilfældet er, overrasker vist adskillige, især dem, som hævder, at den energiske agitation, der bl. a. er drevet af statens husholdningsråd, har båret mægtige frugter.

Nej, det er, som før fremført, papirgrønsager og papmaché-frugter, folket har kastet sig over.

H. M.

Generalforsamlingen i Københavnsafdelingen

afholdtes lørdag den 17. februar i KFUM's bygning.

Formanden, *repr. N. Nielsen*, aflagde beretning og regnskab, som godkendtes, efter at han kort havde omtalt DVF's arbejde i 1950, idet Københavnsafdelingens og landsforeningens bestyrelser arbejdede i fællesskab, og han kunne henvise til årsmødereferatet i novembernumret af VT. Det samlede kontingent fra Københavnsafdelingens medlemmer, kr. 1798, indgik i DVF's regnskab, idet afdelingen ikke havde haft egne udgifter i 1950.

Valg: Formanden beklagede, at „Dansk Frisksport" ikke havde kunnet afse et medlem til den plads i vor bestyrelse, som blev dem tilbudt på forrige generalforsamling, idet en nøje kontakt mellem de to foreninger, der havde samme formål, var meget ønskelig. Frisksporterne kunne tænke sig et fælles blad, og spørgsmålet måtte drøftes, men kravet om navneforandring for vort snart 50-årige blad syntes vi, frisksportforeningen var for ung og for lille til at stille.

Formanden genvalgtes, ligeledes fru Ingeborg Mosegaard, fru Lilly Helle-Broe og adjunkt frk. Ellen Jørgensen, medens fru Ines Thordal nyvalgtes. Suppleanterne, koncertsangerinde fru I. Norgran og forlagsboghandler H. L. Henriksen, samt revisorerne Svensson og P. Rasmussen og revisorsuppleanterne fru Norgran og Børge Hansen genvalgtes.

Eventuelt: Fru Norgran ankede over, at den rent vegetabilske margarine ikke forhandledes i ¼ kg pakker. Formanden havde tidligere drøftet spørgsmålet med Den Sanitære Fødevarefabrik og ville igen fremføre ønsket.

Man vedtog følgende af Mosegaard stillede *resolution:*

„Inden for vegetarernes kreds har man med forbavselse bemærket den statistik, der viser, at forbruget af frugt og grønsager er gået ned til *under* førkrigsforbruget til trods for, at disse varer er til stede i mængder som aldrig før og til rimeligere priser, end det har været tilfældet i mange år.

Vi har også bemærket, at tilfælde af rakitis og andre mangelsygdomme er i bemærkelsesværdig stigning, hvorfor vi retter en kraftig appel til befolkningen om ikke at overse de sundhedsmæssige værdier, der findes i de danske produkter, og anmoder myndighederne om, at et rimeligt kvantum udenlandsk frugt vil fremkomme på de årstider, da vore egne forsyninger ikke er tilstrækkelige.

Den megen tale om overproduktion af æbler har ikke noget på sig, eftersom alt ville være forbrugt, hvis vi hver især daglig spiste blot een mundfuld à 19 g mere end hidtil."

Efter generalforsamlingen holdt havebrugskonsulent H. Mosegaard et festligt foredrag ledsaget af udmærkede farvelagte lysbilleder om sin og familiens rejse i sommer gennem 5 lande til Middelhavets kyst, med kost og logi undervejs i „Hotel Mosegaard", hans ældre, men pålidelige Ford — en rejsemåde, der syntes at give større udbytte for deltagerne end nogen anden.

Mosegaard havde brugt sine øjne godt og gav en livlig skildring af sine indtryk med uddeling af både ris og ros.

Efter foredraget serveredes grahamssmørrebrød og te, og man passiarede til kl. 23. Der solgtes en del af de til redaktionen indgåede tidsskrifter, uden- og indenlandske, foruden råkostopskrifter og mærkater.

A. M. N.

Råkostopskrifter

Vi har ladet en del af de opskrifter, VT har bragt, optrykke i en 4-siders pjece, som vi sælger à 25 øre (10 stk. for kr. 2,00 portofrit).

Vi vegetarer kommer ofte ud for spørgsmål om, hvad vi spiser, og hvorledes andre skal begynde på en sundhedsmæssig kost. Et eksemplar af denne pjece vil give den ønskede oplysning — køb den! Den kan ligesom vor øvrige litteratur, vore mærkater og emblemer bestilles og betales samtidig med kontingentindbetalingen. *Kassereren.*

Indkomne gaver:

Damsgaard Jensen, Århus, 5,00; Aage Knudsen, Åbyhøj, 2,00; Dixen, Toustrup, 5,00; H. Hansen, Odense, 3,00; G. Olesen, Odense, 2,00; Fogedgaard, Rudkøbing, 3,00; Martha Knudsen, Årslev, 8,00; Johs. Larsen, Ejby, 2,00; Karen Christensen, Odense, 5,00; Juhl, Assens, 5,00; Marie Kiilsholm, Holstebro, 5,00; Ane Nielsen, Roskilde, 5,00; Henry Andersen, Kalifornien, 5,00; Ørnsholt, Nakskov, 2,00; Østrup, Farum, 3,00; Gydesen, Lunderskov, 2,00; Ragoczy, Rungsted Kyst, 12,00; Helga Dahl Madsen, Jebjerg, 3,00; Ingeborg Hansen, Slagelse, 3,00; Trine Olsen, Fredericia, 3,00; Frieda Volkert, Kolding, 10,00; O. Taus, Ålborg, 3,00; Langelund, Esbjerg, 2,00.

Fra Københavnsafdelingen: Christine Hansen 3,00; C. Nielsen 2,00; Ellen Rimstad 3,00; Aabirk 30,00; Folger Nielsen 3,00; Otto Hertz 3,00; Dige 3,00; Terny Petersen 2,00; E. Tobiassen 2,00; A/S Kirkebye 6,00; E. Carlsson 3,00; Ellen Jensen 3,00; Ellen Holleufer 5,00; Egerod 3,00; Tora Bruun 13,00; Kirstine Schrøder 6,00; Andrea Kibenich 3,00; Julie Petersen 3,00; Wilh. Hertz 4,00; G. Tidemand 2,00; Agnes Lund 2,00; F. A. 30,00; C. Gad 8,00; Rogiers 2,00; Friholm 3,00; Nancy Schultz 3,00; Helene Ærø 3,00; Ingrid Petersen 3,00; Bjørnholt 2,00.

Kassereren.

Til medlemmer og abonnenter

Vi påskønner, at mange har fulgt opfordringen til at benytte januarnumrets giroblanket til kontingentindbetaling, og takker de ikke få, der også har betænkt os med et gavebeløb.

Der er dog adskillige, der endnu ikke har betalt for 1951. Vi imødeser vort tilgodehavende amgående. Har De forlagt giroblanketten, kan en anden fås på ethvert posthus. Opsæt ikke indbetalingen. Få den ordnet snarest! Tak! *Kassereren.*

Om at afsi myg men nedsvælge elefanter

I „kvindernes halve time" beskæftigede den i højeste grad farlige radio sig indgående med spørgsmålet, hvorvidt det var dannet eller udannet selv at medbringe tobak ved selskabelige lejligheder. Det måtte indrømmes, at der under rationeringen var opstået traditioner, som kun meget vanskeligt kunne stemples som absolut utilladelige, selv om det ansås for udannet at trække sine egne osepinde op af lommen, når værten bød.

Og senere har de forhøjede afgifter stillet så store krav til værtens finanser, at det stadigt må anses for tilladeligt selv at medbringe „røgelse", selv om den gode tone fortsat kræver, at man høfligt udbeder sig tilladelse til at tage af egen forsyning — i hvert fald til at begynde med.

At der i alle tilfælde skulle ryges, var en selvfølge, endskønt det havde været på sin plads at gøre opmærksom på, at det er absolut udannet at forpeste luften i rum, hvor andre er berettigede — måske endda forpligtede — til at opholde sig, og såfremt vært eller gæst eller begge parter ikke kan undvære giften, så længe gæstebudet varer, bør der være et særligt stinkskab til rådighed, således som der altid er på kemiske laboratorier, hvor der arbejdes med giftige luftarter.

Det var vist Bjørnson, der indrettede et specielt rum for rygere, han kaldte det for svinestien. *H. M.*

Hæsligt!

I en af de meget fine butiker ved Storkespringvandet er p. t. udstillet et „kunstværk" af en meget feteret billedhugger.

Værket forestiller en ko, der lige er styrtet om med blodet fossende ud af et sår i brystet, og helten, der har ført kniven, står nu og tramper oven på dyret.

I længst forsvundne tider fandt kunstnerne det opportunt at anbringe sejrherren med foden på den overvundne fjende, men selv om moderne krig rummer tilstrækkeligt af råhed og brutalitet, er der vist ingen, der ynder at lade sig portrættere i slige positurer. Men det synes, som slagtehallen endnu kan virke inspirerende, selv om det stakkels offer aldrig har gjort menneskeheden andet end godt.

I Århus er man efter sigende meget glad for en griseskulptur, ikke mindst fordi en af de små skabninger kan give noget vådt fra sig hvert tiende minut.

Hvad om „kunstneren" fik det ovenfor omtalte værk forstørret op, så det kunne pryde en af vore offentlige pladser, f. eks. foran kødbyen, og så indrettede det således, at der hvert tiende minut kunne fosse en rød vædske ud af såret? Ja, maaske der endda også kunne installeres en sirene, som på naturtro måde kunne efterligne det angstbrøl, som lige har lydt, før koen faldt.

Hvad helten skal foretage, idet han tramper op på kadaveret, kan sikkert komponeres ved samarbejde med „kunstneren" og heltens fagforening. *H. M.*

Lægernes dødelighed og deres tobaksforbrug

Ifl. „Aftenbladet" har en cigarhandler på Frederiksberg udtalt, at en af hans kunder, en læge, røg for dobbelt så mange penge, som han betaler i husleje.

Når man nu ved, at netop læger har brug for ret store lejligheder, kan man regne sig til størrelsen af det beløb, som går op i røg, samtidig med at man funderer over det problem, der ligger i samspillet mellem lægers store dødelighed og deres forbrug af tobak. *H. M.*

Mirakelkure

Når „Det Bedste" ikke har et eller andet seksuelt emne som blikfang, er der som regel noget om en eller anden mirakelkur, hvormed der kan opnås sundhed, lykke og et langt liv, således også i januarnumret, hvor månedens bog beskæftiger sig med problemet at holde sig ung og leve længe.

Det påstås, at forfatteren, han hedder Hauser, har bygget sit system op på videnskabelige resultater inden for ernæringsforskningen, men når det (side 93) slås fast, at livet forkortes, når kosten ikke indeholder nogle af de livsvigtige vitaminer, som f. eks. aminosyrer, der findes i de såkaldte „fuldgyldige" æggehvidestoffer, så fristes man til at tro, at der er noget i vejen med hans eller oversætterens „videnskab".

Og når han hele artiklen igennem fremhæver æggehvidestofferne, og da navnlig de dyriske, som det, det kommer an på at skaffe sig, så har han næppe sat sig ind i dr. Hindhedes banebrydende arbejde på dette område.

Han tager ikke absolut afstand fra spiritus og tobak, og forlaget har da også prydet dette afsnit med en helsides annonce fra et firma, der tilbyder cognac af et særligt mærke, betegnende nok med et stridsvåben på flasken.

Forfatteren går ind for flere ting, som vi ikke kender her, og når han anbefaler sirup, må vi erindre os, at der er forskel på den sirup, der fås i Amerika, og den, der fås hos os. Den sidste er fra sukkerroer, den første fra sukkerrør.

Men ellers er der såmænd en masse råd og vink slynget ud i een almindelighed. Der er dog næppe ret mange af dem, der er noget værd, der ikke i tide og utide er prædiket af os vegetarer. Dog vil den omstændighed, at de nu fremsættes i flot udstyr i et meget læst magasin, sikkert bidrage til, at de bliver læst af de mange og måske også fulgt af de få.

„Det Bedste" har også bragt en artikel, der hævder, at klorofyltabletter kan fjerne dårlig lugt, ligegyldig fra hvilke af legemets hulheder den så stammer.

Hvis dette er rigtigt, skulle ingen chauffør have mulighed for at lugte sig til rette med, om der er passagerer i bussen, som skal af ved „gumlegården", for man må da gå ud fra, at der i en så streng råkostdiæt må indgå så store mængder af bladgrønt (klorofyl), at dette vil ophæve odeuren fra hvidløgene! *H. M.*

Vegetarer på udenlandsrejse

På den internationale vegetarkongres i Stonehouse blev mit forslag om, at de forskellige landes vegetariske foreninger skulle hjælpe deres medlemmer til udveksling af ophold i udlandet i lighed med The World Friendship Association, modtaget med velvilje. IVU har imidlertid intet foretaget sig i sagen, men den enkelte forening må vel kunne gøre noget for sine medlemmer — netop vegetarer er jo interesserede i på forhånd at sikre sig rigtig mad ved ophold i udlandet.

Vegetarer, der kunne ønske at modtage udenlandske gæster mod i bytte at kunne få ophold i udenlandske hjem, bedes sætte sig i forbindelse med mig. Jeg vil da lade ønskerne gå videre til de respektive foreninger.

Udenlandske vegetarer på besøg i Danmark ønsker undertiden at træffe meningsfæller, at stifte bekendtskab med danskere og danske hjem for en dag eller aften. Medlemmer, der kunne tænke sig at være værter og har lyst til at opfriske sprogkundskaberne, bedes underrette mig herom. *Formanden.*

Heller ikke skoleradioen har begrebet et muk af det hele

Til trods for, det er en uomstødelig kendsgerning, at hvis man vil søge en reform gennemført for at bekæmpe et onde, må man begynde med at oplyse børnene og de unge om sagernes rette sammenhæng, så kørte skoleradioen videre i det gamle spor ved at vise billeder af underernærede kineserbørn og forklare, hvorfor de er så underernærede. Joh, det er, fordi *landbruget* i disse egne er så uudviklet, der anvendes ingen gødning, fordi den naturlige brændes op, der er ingen penge til at købe hverken kunstgødning eller moderne maskiner, derfor går udmagrede mænd i spænd med ditto okser foran en træplov i det håb at kunne fravriste den i og for sig frugtbare jord så store landbrugsafgrøder, at der kan blive næsten nok til selve den store familie og *maaske* en smule at undvære til byernes beboere, der er endnu dårligere stillet.

Og hvad gør man så?

Joh, man sender *landbrugere* ud for at søge at reformere!

Og selv om det må erkendes, at også landbrug kan intensiveres endog i meget betydelig grad, så ville det dog vistnok være af endnu større værdi, om man sendte folk, der kunne bringe selv de meget små arealer, der er til rådighed for den enkelte familie, til at give de meget store afgrøder til direkte brug for menneskene, som er påkrævede, om sulten virkelig skal stilles. Jeg vil tro, at f. eks. en dansk smed, som med flid og interesse dyrker sin have i sin fritid, vil være en bedre FAO-gesandt end en professor i landbrug.

Men hvorfor skulle børnene dog også have bedre underretning end vi voksne? *H. M.*

Vidundermaskinen

Foredrag af professor XX

Ærede tilhørere!

Jeg skal have den ære at fortælle Dem lidt om solenergi-maskinen. Vi véd, at sollysets energi omdannes til hvilende energi i kemiske forbindelser ved en kompleks biologisk proces, der kaldes fotosyntese. Videnskaben arbejder overalt på at finde de mest hensigtsmæssige metoder til at udnytte denne bundne energi.

På tegningen her ser De verdens mest komplicerede og mest yderige kraftudviklingsmaskine. Denne model har så mange fordele, at det ikke foreløbig vil være muligt at fremstille en mere fuldkommen.

Maskinen kan uden betjening udføre mange forskellige arbejder, såvel grove som fine; den er selvtransportabel og selvregulerende over for mindre forstyrrelser, hvilket skal forstås således, at den kan arbejde, selv om eventuel reparation finder sted. Maskinen er i stand til direkte at løfte 100 kg, men kan ved tilkoblet aggregat løfte indtil 1000 tons; den er på den anden side så følsom, at den kan registrere vægt- og størrelsesforskelle på mindre end 1 g og 1 mm. Grunden hertil er, at maskinen ikke virker ved rotation, men ved leddelte stænger, hvorved naturligvis dens anvendelsesområde er meget stort. Den er udført i rustfrit materiale og er næsten uopslidelig.

Som det fremgår af navnet, drives dette vidunder ved en fysisk-kemisk omsætning af de stoffer, der fyldes i den. I stedet for kul, olie, benzin, damp, elektricitet el. lign. udnytter den kemiske grundstoffer i forbindelse med solenergi. Herved er energitabet yderst ringe, mens det ved anvendelse af kul, olie el. benzin varierer fra 60 til 85 procent.

Her foroven ses åbningen, hvor råmaterialet fyldes ind, d. v. s. man kan læsse det af ved siden af maskinen, så fylder den selv i, når der er brug for mere. Her længere nede ses den egentlige central, hvor omsætningen af de indfyldte stoffers solenergi og kemiske forbindelser foregår på en sådan måde, at den udvundne kraft ikke behøver at frigøres til arbejdsudfoldelse straks, men kan oplagres, således at maskinen kun aftager så meget, som den har brug for i øjeblikket. Huller til luftindsugning og udstødning er anbragt i maskinens øverste del.

På samme måde som en almindelig ovn har maskinen forneden åbninger, hvor affaldet automatisk tømmes ud.

Maskinen har en arbejdsrytme, der følger døgnet; den arbejder bedst om dagen, men kan naturligvis også anvendes om natten. Dette forhold er en følge af, at driftsmaterialets solenergi er i rytme med dagslyset og altså bedst udnyttes i denne del af døgnet.

Modellen her findes i virksomhed mange steder på jorden, men det har desværre vist sig, at de, der skal fremskaffe driftsmaterialet, altså organiske stoffer med solenergi, ikke altid er klar over, at maskinen kan blive ødelagt, hvis den får materiale, hvor indholdet af solenergi er meget lille.

Den fejl, der hyppigst begås, er en følge af, at mange ikke tror på,

at maskinen arbejder bedst med det enkle materiale, jeg har nævnt, thi de prøver at „forbedre" dette på forskellig måde, dels ved unødvendig findeling, men især ved forudgående stærk opvarmning, der ændrer elektronsvingningerne, så de ikke passer til maskinen — kort sagt: ødelægger solenergien og omdanner de kemiske stoffer således, at maskinens central vanskeligt kan udnytte dem.

Det farlige er nu, at der ikke viser sig nogen udvendig reaktion straks, fordi maskinen er selvregulerende og kan tilskyde de manglende ting af sine reserver, og netop denne omstændighed, at maskinen tilsyneladende arbejder normalt, gør, at den ofte fortsat bliver fyldt med mangelfuldt eller ødelagt materiale. Her må bemærkes, at mange har vænnet sig til den røg og luft, som det opvarmede materiale udsender, og derfor bliver ved med forkert påfyldning uden at tænke på, at maskinen derved langsomt ødelægges. Dog er det sjældent, at der fyldes helt ensartet materiale i maskinen; som oftest fyldes der flere forskellige stoffer i, og enkelte af disse er måske ikke blevet beskadiget (ved findeling eller opvarmning). Herved tilføres der altså maskinen en blanding af godt og dårligt materiale, og den udnytter nu det gode materiale så intenst, at den kan arbejde videre nogen tid endnu. Men der er naturligvis en grænse for maskinens evne til i lang tid at arbejde med mangelfuldt eller beskadiget materiale. De skader, der således opstår, viser sig på forskellig måde, dels fordi pasningen kan være uensartet, dels fordi maskinerne ikke er fuldstændig ens, da de jo fabrikeres af mennesker; dog, de fleste ulemper rettes hurtigt af maskinen selv, blot den får frisk råmateriale med solenergi; men hvis dette ikke sker, bliver den „syg". Blandt de skader, som opstår, er der en enkelt, som bør nævnes, fordi den er farligst! Hør blot: Maskinens ydre konstruktion såvel som den centrale del, „motoren", indeholder nemlig i selve det stof, de er fremstillet af, nogen solenergi, og disse dele kan blive angrebet og ligefrem fortæret, så maskinen derved standses. Skader af denne art kan vanskeligt repareres, da hele konstruktionen er overordentlig kompliceret, det vil altid være billigere at anskaffe en ny maskine.

Til slut takker jeg Dem for Deres interesse og henstiller, at De herefter driver Deres private maskine med netop de enkle, friske råmaterialer, som den er indrettet til at udnytte. (Refereret af *K. Friholm*).

P.S.: Referenten har undladt at sende os tegningen, men tænkende læsere vil alligevel kunne læse referatet med udbytte. *N. N.*

Gule nikotinfingre

Er der noget så grimt som nikotingule fingre på en ellers pæn hånd? spørger „Famaceuten", der overalt er til rede med gode råd og stærke kemikalier.

For det første må det bemærkes, at det næppe er nikotinen, der gør de mere eller mindre pæne hænders fingre så grimme, eftersom denne gift er en ret farveløs vædske, men derimod de tjærestoffer, som dannes ved forbrændingen, og som skal være de rene kræftfremkaldere.

Men er der nogen, der tror, at denne „sod" nøjes med at afsætte sig

på fingrene? Nej, den sidder nok hele vejen ned i lungerne, og hvem véd, om den ikke også øver sine virkninger andetsteds i legemet, selv om man næppe skal tro, hvad der stod i et gammelt stridsskrift mod tobakken og dens påståede velsignelser. Forfatteren mente nemlig, at der afsætter sig et tykt lag sort sod på hjernen. Undertiden fristes man dog til at tro, han havde ret. *H. M.*

P. s.: Det allerbedste og billigste middel mod de gule fingre er at undlade at ryge tobak.

Bloddåben

Landhusmoderens månedsoversigter i radioen har i en årrække været holdt af fru Ellen Villemoes Andersen, og det er ikke for meget sagt, at man glæder sig til dem, fordi de altid indeholder positive pointer, men også hende har opdragelse og milieu spillet et puds, se blot: Der hvor slagtning af gris eller fjerkræ skal foregå, er det jo en af de store dage. Alle er interesserede, fra de største til de mindste. For børn født på landet står den sikkert i minde og i realiteten som en af de største dage, og børnene skal tages med i de arbejder, som skolen levner dem tid til, fordi det er landbohjemmenes store aktiv, at „der sker noget".

Også en stor kanon som Jeppe Aakjær har minder fra sådanne slagtedage, og så længe der drives landbrug, og der anvendes døde dyr som fødemidler, må børnene vel fortsat have bloddåben. *H. M.*

Penge lugter ikke

At sprit og benzin ikke bør blandes, når det drejer sig om bilkørsel, anerkendes af alle, i hvert fald er ratfylderi ikke anerkendt blandt gentlemen, selv om det ikke så sjældent alligevel hænder, at promillen er lovlig høj såvel før som efter de ulykker, der sker.

Som en naturlig følge af vor viden om den nedsatte agtpågivenhed, der følger med nydelsen af spiritus, burde der kræves absolut afholdenhed af alle, som er beskæftigede i virksomheder, hvor såvel eget som kammeraters liv og førlighed er afhængig af allerhøjeste form for sikkerhed og selvkontrol.

En virksomhed som B&W har indset dette og forsøgt at skride ind mod en ambulant handlende, der bragte spiritus til arbejdernes frokost, men tabte sagen, fordi retten gravede en bestemmelse i loven om vej- og markfred fra 1872 frem og resolverede, at spiritustrafikken skulle fortsættes.

Den oplysning, at omsætningen i en årrække havde rundet sig op til et beløb på 400.000 kr., harmonerer godt med de ret hyppige meddelelser om ulykker af alvorlig art netop fra denne virksomhed.

Det må være en trøst, at staten, som må ofre en masse penge på de domstole, der kan afsige så fortræffelige domme, kan holde sin økonomi i orden ved hjælp af den klækkelige andel af omsætningen, som tilfalder samme stat! *H. M.*

Frænde er frænde værst

En kollega til Mosegaard har i Gartner-Tidende bebrejdet ham hans udtalelser i radioen, som gik ud på, at der evt. kunne blive tale om temperaturstigninger i skærsilden for dem, som havde dyrenes angst og lidelse på samvittigheden.

Kollegaen mener, at enhver bliver salig i sin tro, og vil meget have sig frabedt, hvad Mosegaard stiller ham i udsigt.

Mosegaard søger at forklare, at alt håb ikke behøver at være ude, fordi temperaturen stiger, da det jo netop er meningen med skærsilden, at den skal lutre sjælene, hvis der altså er anledning til sådant, og udtalte i øvrigt sin forundring over, at netop gartnerne ikke i større tal slutter op om en mere personlig præget agitation for anvendelse af de af dem fremstillede produkter.

Så kommer en anden kollega til undsætning og beretter om et interessant tilfælde, hvor en af hans medhjælpere var blevet så syg, at „alt gik durch igennem" ham. Lægen beordrede fint revne æbler med skræl og kærnehus og det hele. Og det hjalp øjeblikkeligt.

Denne sidste kollega mener, at man slet ikke kan undvære foregangsmænd som Mosegaard, og udtaler ønsket om, at han må leve længe til gavn for gartnere og til glæde for sig selv.

Det er glædeligt, at selv Gt. T., som ellers lidt vel ofte bringer foreningsmeddelelser om andespil og torskegilder, og hvad dertil horer, anbefaler vegetarismen af rent sundhedsmæssige grunde uden at skele til det agitationsprægede. *Gartner.*

Skodsborg produkter!

De kan altid være sikker på de bedste varer, når De vælger Skodsborg produkter.

De anbefales: Skodsborg corn flakes - Granola - Skodsborg kaffeerstatning - æbleblade-te - glutenola - carno - bønnesteg - linsepostej - veg. leverpostej - veg. fiskebudding - linser i brun sauce - sojabønner i bouillon - nuttolene - protose. Kiks: Grahams, havre, vanille og nødde. Skodsborg lyn sauce pulver: På to minutter kan man fremstille en sundhedsmæssig, delikat brun sauce. Skriv efter vareliste! Spørg efter vore varer hos Deres handlende!

Den Sanitære Fødevarefabrik,
Baldersgade 14, Kbhv. N., Taga 289

Dansk Vegetarisk Forening's
litteratur

C. V. Pink: „Hvad moder og barn bør spise" 0,50
R. Bircher: „Råkost for sunde og syge"... 0,50
„Råkostopskrifter"... 0,25
(10 stk. 2,00).
Mich. Larsen: „Naturhelbredelsen" 0,60
Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

Bernh. Kjærs Eft.
Strandvej 151, Hellerup.
Telf. He. 50 - He. 70.
Vegetariske retter, plantemargarine, grahamsbrød m. m. føres fra
Den Sanitære Fødevarefabrik.

Hushjælp

søges straks — helst vegetarisk indstillet — i øvrigt almindelig husgerning. Løn og frihed efter aftale.

Anna Bjørner, Begoniavej 19, Gentofte. Ge 1858.

Legestuens børne- og ungdomscentrum

søger selvstændig, proper hushjælp, gerne råkoster, helst ikke-ryger.

Karen Bjørnsby, Hartmannsvej 23, Hellerup.

ALT TIL

råkost - vegetarkost - Waerlandkost

Kompostdyrket frugt og grønt

Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

SKODSBORG
BADESANATORIUM

Fysisk-diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.

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

Fori. prospekt. Tlf. Skodsb. 200

Ægte bi-honning

Alt i vegetariske retter fra Skodsborg Sanitære Fødevarefabrik.

Firkornsbrød - grahamsbrød - honningvin - alle fine marmelader - kiks og bisquits - syltede fersken og abrikoser.

Honning-depotet
Nr. Søgade 39.
Central 8176 - Palæ 8176.

Din mad skal være din medicin

(Hippokrates)

KIRSTINE NOLFI:

LEVENDE FØDE

øget og revideret udgave lige udk.
(6. oplag)

Forlang den hos Deres boghandler!

JACOB LUNDS FORLAG
Medicinsk boghandel,
telf. C. 2019.

»SANA« Godthåbsvej 62 - Go. 4290
Udsalg fra
Den Sanitære Fødevarefabrik
Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter.



FRØ sikrer Høsten

J.E. OHLSENS ENKE

Skodsborg Restauranten
er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem
vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost - middag - å la carte
Åben daglig kl. 11—19,
lukket lørdag.
St. Kongensgade 36-38, mezz.

Frydenstrand Badesanatorium
FREDERIKSHAVN
Læge: Ejnar Eriksen.
— *Forlang prospekt og prisliste* —

»VEGETARISK KØKKEN«
ODENSE — Kongensgade 39²
Byens sundeste mad
OVE JACOBSEN

NYHED
Sundhedsmæssig kogebog for raske og syge
J. D. Henriksen og Nora Thomsen:
FRUGT
TIL HVERDAG OG FEST.
— *400 opskrifter* —
En nyttig håndbog for alle hjem.
Kart. kr. 8,50.
Sendes pr. efterkrav ell. mod frim.
H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32, København V.

RÅSTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, Svendborg)
Modtager gæster til ferie, hvile og behandling
Anna Ullerup Haahr - Svendb. 755



Landsforeningens mærkat.
Adresserne på *danske kiropraktorer* findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fagregistre.

Lær esperanto,
det andet sprog for alle. Let at lære, udbredt over hele jorden. I Danmark afdelinger i de fleste byer. Komplet korrespondancekursus 10 kr. Nærmere oplysninger hos
Esperantistforeningen for Danmark
Knud Aa. Andersen, Onsild.

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr
opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplagerianmeldelser.
Årskontingent 5 kr., medlemsbladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modtages af internatet, Peter Bangsvej 32, Go.4329

Det ny
»Sol og Sundhed«
Det kendte danske nudistblad er nu betydeligt forbedret, og De bør sikre Dem et prøvenummer. Kr. 1,50 (frimærker).
SOL OG SUNDHED, Klostervej, Ry

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI – RINGSTED