VEGETARISK FORUM

Al slags vejr er udevejr!



5

60. ÅRGANG
SEPT. 1968
PRIS: KR. 2,25

Kirkens forræderi over for dyrene ● Biodynamiske æbler ● Det hvide sukker ● Reformbutik vegeta ● Esperanto ● Planter opsuger gifte ● Grønt for hjernen ● IVU's 19. verdenskongres i Indien ● Ungdomsside ● Ole Ramby in memoriam ● Foreningsnyt ● Orienteringskalender

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening
Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter
Ansvarshavende redaktør:
Grethe Schmidt, Strandvejen 276 B, 2920 Charlottenlund
(Venligst kun skriftlig henvendelse)
Medredaktør: Inge Lorenzen
Regnskabskontor:
Kasserer Axel E. Hansen,
Gothersgade 29, K., telf. 12 21 74
Postgiro nr. 2 56 56
Udkommer med 6 numre årligt
Abonnement: kr. 13,50 (incl. moms)
Løssalg: kr. 2,25 (incl. moms)
Oplag: 1300 eksemplarer
Aftryk af bladets artikler er tilladt mod kildeangivelse og
et eksemplar til redaktionen

Annoncepriser:

1/1 side	kr. 196.–
1/2 side	kr. 104.–
1/4 side	kr. 56.–
Bagsiden	kr. 220.–
Minimum	kr. 5.–
Millimeterpris	kr. 0.60

Rabat ved flere indrykninger (plus moms)

Foreningen påtager sig intet ansvar for indsendte manuskripter og deler ikke nødvendigvis de i disse fremsatte synspunkter. Ret til afkortning forbeholdes.

DANSK VEGETAR- OG RÅKOSTFORENING

Formand: Julia Vøldan

Næstformand:

Povl Olesen, Næsbyholmvej 18, 2700 Brh., tlf. Bella 3495, træffes bedst 8,15—9,30.

Kasserer: Axel E. Hansen

Sekretær: Else B. Nielsen

Medlemskontingent, årligt:

Enkelt medlem	kr. 15
Ægtepar	kr. 20
Pensionister og medlemmer under 18 år	kr. 10

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

København:
Restaurant Vita, St. Kongensgade 36—38, tlf. 11 86 55.
Åben fra 11—19, lukket lørdag og søndag.
Restaurant Roma, Østerbrogade 85, tlf. Øbro 96.
Åben alle hverdage kl. 11—19. Lukket søndag kl. 14,30—16,30.

Århus:
Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23, tlf. (06) 12 90 70.
Åben 12–13,30 og 17–18,30. Lukket lørdag og søndag.

Doverodde:
Doverodde Kursted og Feriepension, tlf. (079) 5 21 11
Doverodde 67.

Hillerød:
»Bakkedal«, Vegetar- og kursuscenter, Texasvej 37, tlf. (03) 26 55 62.

Humlebæk:
Råkostkurstedet Humlegården, Ny Strandvej, tlf. (03) 23 24 65.

Middelfart:
Stavrby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.

Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. 80 32 00.

Stenlille:
Stenlille Vegetar- og Råkostkurhjem genåbnet.

Svendborg:
Råstrup kursted, tlf. (09) 21 07 55.

Helsekostforretninger

København:
Reformhuset Råkostdepotet, Skindergade 14, tlf. 15 00 62.
Sanafer, Viborggade 1, tlf. Øbro 4012.
P. E. Christoffersen, Odensegade 12, tlf. Øbro 24.
Honning-Depotet, Nr. Søgade 39, tlf. 15 81 76.
Helsekost, Gasværksvej 13, V, tlf. 31 21 74.
Helsekost, Gothersgade 29, K, tlf. 12 21 74.

Århus:
Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. (06) 12 15 55.
Århus Reformkost, fru Christensen, Mejlgade 67, tlf. (06) 12 66 18.

Kolding:
Sund Kost, Gråbrødregade 9, tlf. (055) 2 71 21.

Odense:
Ernst Hansen, Nørregade 28, tlf. (09) 12 02 42.

Vejle:
Jydsk Helsekost, Bryrup.
Privat forsendelse: tlf. (05) 75 71 11, lokal Bryrup 200.
Udsalg: Søndergade 29, Vejle.

„Kirkens forræderi over for dyrene"

Det er glædeligt at erfare, at der endelig er en præst, der har haft mod til at gå i rette med sine teologiske kolleger. Præsten er den vesttyske evangeliske præst Carl Anders Skriver. Han har ifølge »Fyens Stiftstidende« udsendt en bog på 214 sider på et forlag i München. Titlen er »Kirkens forræderi over for dyrene«. Han giver i bogen udtryk for, at alle dyr er vore ligeberettigede brødre og søstre. Han nævner, at Luther engang udtrykte sin tro på, at også hundene kom i himlen, og at ethvert dyr havde en udødelig sjæl.

Man må også i høj grad give pastor Skriver ret, når han siger, at han ikke giver meget for dyreværnsfolkenes dyrevenlighed. Den indskrænker sig nemlig til omsorg for, at dyrene ikke lider smerte, når de bliver slået ihjel. Han spørger, hvad vi vil mene om en forening af menneskevenner, der ville være tilfreds med, at kannibaler bedøvede deres medmennesker, inden de tilberedte dem! Han siger endvidere, at kirkens folk har affundet sig med alt slagteri, og at de heller ikke har taget afstand fra vaccinationer med stoffer, der stammer fra dyr.

Pastor Skriver lever naturligvis, som han lærer. Han har ikke spist kød i 48 år, og i den sidste snes år har han tillige afvist mælk, æg og ost. Han bruger hverken uldtøj eller lædersko.

Det undrer en, at repræsentanter for forskellige religiøse retninger prædiker næstekærlighed til sine med*mennesker*, ikke med*skabninger*, hvilket burde være en selvfølge. De taler om synd, men indtil nu har jeg ikke hørt nogen præst — bortset fra pastor Skriver — udtale, at det var synd at lade medskabninger gennemgå grænseløse lidelser for menneskenes skyld. Det *kan* ikke være Guds mening. Vivisektionen er en af de store synder, menneskene har taget på sig, slagtning en anden. Synd er et individuelt spørgsmål. Et spørgsmål om udvikling og viden. *Det kan være synd ikke at skaffe sig viden.*

G. S.

Vivisektion

Kelvin Lindemann:

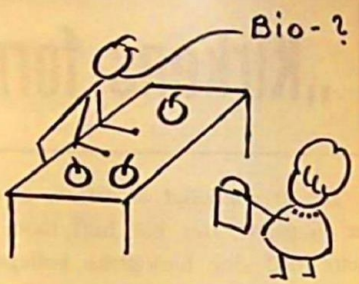
Bernard Shaw fortæller, at den russiske vivisektor Pavlov på sine gamle dage indrømmede, at hans forsøg ikke blot var vulgære og grusomme, *men også* ***nytteløse.***

Bernard Shaw ser i hans og andre vivisektorers trang til at forbinde videnskab med et blodoffer en betinget refleks, der går langt tilbage i menneskehedens historie.

Shaw mener ikke, at vivisektorer kan tales til fornuft, men tilføjer, at hvis vivisektoren siger, at der for ham som videnskabsmand ikke er andre veje at gå end at bibringe dyr lidelser og langsom død, vil Shaw svare ham: »Så må du virkelig finde andre veje!« Og hvis han spurgte hvordan, ville Shaw svare: »Brug din forstand og se at komme af med din forhistoriske overtro. Der må være mindst halvtreds lovlige og anstændige måder, som tænkende mennesker kunne finde frem til. Men du er ikke nogen tænker. Du er kun en åndeligt doven dumrian, der fortsætter med at gøre, hvad andre har gjort før dig — ligesom alle andre dumrianer.«

(Forsøgsdyrenes Værn).

„Kan jeg få 2½ kg biodynamiske æbler?“



(Fristil skrevet i 2. real)

Forleden dag gik jeg ned til vor nye grønthandler for at købe æbler. »Kan jeg få 2½ kg bio-dynamiske æbler?«

»Hvad var det, frøkenen sagde? Bio-dynamiske? Det lyder jo som en bedre vittighed!«

Jeg forklarede den stakkels uvidende grønthandler, hvad ordet betyder: »Det er en dyrkningsmetode, der bygger på Rudolf Steiner's principper. Metoden går ud på, at der ikke anvendes gift- og hormonindsprøjtninger samt kvælstoffosfor- og kaligødning til planteavl. For at planterne skal blive modstandsdygtige over for sygdoms- og skadedyrsangreb, forsøger man gennem hensigtsmæssige dyrkningsforanstaltninger at avle planterne sunde og modstandsdygtige.«

Grønthandleren ville ikke tro på, at usprøjtede (uden giftstoffer) frugter kunne avles.

Dertil var kun at sige, at på nuværende tidspunkt er det umuligt at fremskaffe biodynamiske frugter til hele Danmarks befolkning, da jorden er så udpint, at den skal ligge brak et par år for at kunne opavle nye plantager, hvor giftmidler ikke bliver pøset over træer og buske i én uendelighed.

Grønthandleren holdt på, at der ikke kunne frembringes så gode frugter, som han havde, uden giftsprøjtning. Men hvad hjælper det, at hans æbler er glatte og skinnende, at hans appelsiner er store som vækkeure, at bananerne er lange som agurker, at agurkerne er fede o.s.v. Ja, hvad nytter det, når der er stor risiko for, at de anvendte gødningsmidler samt sprøjtemidler i det lange løb er yderst farlige? Man har eksempler på lammelser, hvis årsag har været det store giftindhold i frugter og grøntsager. Det er iøvrigt en udbredt antagelse hos mange forskere, at de giftige sprøjtemidler indirekte er skyld i det stigende antal fødsler af evnesvage og idioter, samt at visse arter af kræft kan føres tilbage til disse midlers voldsomhed. Endnu mange eksempler kan nævnes om sprøjtemidlernes nedbrydende virksomhed på den menneskelige organisme. Eet er sikkert, at har kunstgødning, giftsprøjtning m. m. nogle gode sider, vil disse aldrig kunne opveje ulemperne.

Da jeg forlod forretningen, rystede min stakkels uvidende grønthandler på hovedet og sagde for sig selv: »Hun og hendes ideer om frugt!«

P.S.: Æblerne fik jeg ikke, men måtte bestille dem fra Jylland! Der har en gartner været så forudseende, at han har anlagt et bio-dynamisk gartneri. Også han har forstået, at det ikke i længden vil betale sig at sprøjte som vilde.

Rie.

Kildemateriale: *Elstrup Rasmussen.*

Tegning: *Ingeborg Rosendahl*

Et eksempel på at det på mange måder er muligt at agitere for en sag, bl. a. i skolen via fristile. Rie har i sin skoletid benyttet enhver lejlighed.

K. S.

DET HVIDE SUKKER

„kemikernes heksebryg"

af DAVID KOPP

Industrien har næppe haft held med at fordærve et oprindelig vegetarisk naturprodukt så meget som sukkerroen. Fremstillingen af sukker påbegyndes med, at sukkerroen knuses og udblødes, hvorefter læsket kalk og kuldioxyd tilsættes for at fjerne kalken. Derefter følger behandling med kalciumsulfit, hvorefter sukkersaften affarves ved svovlsyrling. Den tynde saft dampes nu til en tyktflydende væske, indtil den krystalliserer sig. På samme måde som fløden i en separator udskilles fra mælken, deles sukkermassen ved centrifugering i råsukker og sirup.

Fra siruppen udvindes til sidst gennem en række processer råsukker af en lavere grad. Det, som bliver tilbage, er melasse med sin rigdom på organisk mineral, men også de for sundheden så farlige forbindelser som f. eks. svovl. Råsukkeret behandles i sukkerraffinaderierne med kulsurt kalk, hvorefter det atter bleges ved svovlsyrling og filtreres gennem animalsk kul.

For at få den sidste rest af råsukkerets gule farve væk tilsættes indanthrenblåt eller ultramarin. Slutproduktet bliver derved det fine hvide sukker, som Are Waerland med rette kalder »kemikernes heksebryg« i sin bog »Sockret som sjukdomsalstrare och livsförödera«.

Videnskabsmænd har i årenes løb ofte forkastet sukkeret, hvis forbrug på et par hundrede år har nået at øges lige så mange gange. Fil. dr. Henning Karström betegner f. eks. sukkeret som »en ulv i fåreklæder« i sin lille udmærkede bog »Vägen till hälsa« og betragter sukkeret som en af folkesundhedens allerværste fjender. Sukkeret skader nemlig blandt så meget andet omsætningen af kalcium og fosfater i vor organisme, bringer forviklinger blandt B-gruppens vitaminer, nedsætter de hvide blodlegemers forsvarsevne betydeligt, forårsager overvægt og fedme, fremmer hjerte- og karsygdomme samt reumatisme, sukkersyge og tandcaries.

Af det ovennævnte fremgår tydeligt, hvor dårligt et levnedsmiddel sukker egentlig er. Så dårligt, at al videre anvendelse deraf burde stoppes. Men end ikke alle helsekostere holder sukkeret helt på afstand — til trods for, at de fleste burde være vel vidende om dets skadelige virkninger. En del anvender råsukker i den tro, at det skulle være »sundere« — men undersøgelser har vist, at det ikke er tilfældet. Honning er åbenlyst et mere naturligt sødemiddel, men her som ved anden sødning giver det en vanedannende effekt med afstumpet smagssans som belønning.

Meget alvorligere end den sukkermængde, man selv som nydelsesmiddel indtager i føden, er den uskik, levnedsmiddelindustrien har med at søde fødemidlerne — ofte helt unødvendigt. Dog er en vis forbedring i den senere tid mærkbar. Mange er også de forbrugere, som er på vagt mod sukkertilsætningen og sørger for at læse, hvad varedeklarationen siger herom.

Blandt helsekostvarerne, hvor man netop måtte forvente en eksemplarisk deklaration, udvises en betænkelig ligegyldighed. Det er ikke ualmindeligt, at sukkerindholdet er ukendt! Følgende eksempler taler deres tydelige sprog:

Fabrikanten af en kendt morgenret svarede på forespørgsel, at sukkermængden er

hemmelig! I et andet tilfælde, hvor det drejede sig om en helsesaft, afslørede et ugeblads analyse, at der var over 57 g sukker pr. dl saft; prisen var samtidig højest, og vitamin-indholdet yderst lavt i forhold til en række lignende mærker. I begge tilfælde drejede det sig om »godkendte« helsekostvarer! (Vi gør opmærksom på, at ovennævnte eksempler er fra Sverige. Red.). Dette er ikke sagt for at være ondskabsfuld, men der er fare på færde, når folk i al almindelighed skal være mistænkelige over for de helsekostvarer, som ikke vil udlevere en nøjagtig deklaration. Helsemorgenretternes antal og omfang er blevet øget betydeligt i de senere år. Forbrugerne spiser i god tro mod alle helsebud en hel del sukker, som følger med i bl.a. de müssliblandinger, som smager »vidunderligt«. (Ref. til en opskrift i »ICA-kuriren« er müssliblandingen fremstillet af 6 dl havregrøn, 2 dl rosiner, 1/2—3/4 dl sukker og 1 dl hakkede nødder eller mandler).

Men der er andre helsevarer indeholdende sukker, som man må være opmærksom på. F. eks. druesaft og søde tørrede frugter såsom rosiner, dadler og figner. Selv om de ikke indeholder raffineret sukker, så er sukkerindholdet alligevel forholdsvis højt. Spis endelig ikke ovennævnte som »slik« uden først at neutralisere frugterne ved at lægge dem i blød; det vil ellers gå ud over tænderne.

Tænk også på, at vitaminpiller og lignende oftest er overtrukket med et tyndt sukkerlag. Kemiske sødemidler såsom krystalsoetter, saccarin, sorbitol o. s. v. er helt forkastelige.

Vær altså på vagt over for sukkeret i alle dets former. Det bygger et behov op efter sødt, som det siden er svært at komme af med.

P.s.: Ultramarin bruges ikke mere i Danmark.

Oversat fra »Hälso Nytt« af Rie Schmidt.

Reformbutiken Vegeta

I vore dage er det en hel kunst at finde rene, sunde produkter i en almindelig butik, da hovedparten af varerne desværre er kemikaliebehandlet på en eller anden måde. Derfor er det så trygt og godt at komme ind i en reformforretning, hvor man véd, at forretningsindehaveren på forhånd har foretaget det største sorteringsarbejde for én og har hentet hjem fra fjern og nær de forskellige kemikaliefrie og sunde varer, som findes.

Det er derfor klart, at man ikke kan få for mange reformbutikker, og alle, som vil sit eget og sin families bedste, bør blive kunde i en sådan butik. Vi hilser derfor med glæde, at der i lokalet under Restaurant VITA, Store Kongensgade 36, er blevet indrettet en nydelig lille reformbutik for restaurantens gæster og ellers alle, som ønsker sunde vegetariske reformvarer samt sundhedslitteratur.

Den nye reformbutik har det velklingende navn VEGETA og drives af Dansk Vegetar- og Råkostforenings tidligere formand *Harry Hansen.*

Julia Vøldan.

ROSINEN

Visse virkelig vise hoveder har foreslået, at man lader være at drive landbrug, for det betaler sig ikke. Man skal hellere drive industri, for det tjener man mange flere penge ved.

Mon man dog ikke vil komme til at savne landbrugets frembringelser, hvis menuen består af f. eks. stuvede tandhjul i brun plastmaling og med elektriske pærer som dessert? Ved nærmere eftertanke synes det faktisk det klogeste at lade industrien og landbruget varetage hver sin opgave. Og så kan man jo iøvrigt bare løse landbrugets økonomiske problem ved at sørge for, at det kan betale sig at drive landbrug. Men på det punkt er de virkelig vise desværre ikke rigtig kloge.

Fra Tidsskrift for Biodynamisk Jordbrug.



FOTO:
TORBEN KEHLET

Vegetar-familie i tagvilla på Bellahøj taler lige så meget esperanto som dansk

v. GUDRUN MATHIESSEN

I anledning af året for internationalt samarbejde har FN fået et forslag om at løse det internationale sprogproblem ved hjælp af det neutrale sprog esperanto. Forslaget er underskrevet af 4.000 organisationer med 71 mill. medlemmer samt 1500 regerings- og parlamentsmedlemmer fra stater i alle verdensdele — deriblandt 122 nuværende og tidligere medlemmer af den danske regering og det danske folketing.

Manden, der har samlet de 118 af de danske underskrifter efter at have kontaktet politikerne og forklaret dem om esperanto, er Svejsecentralens ingeniør, Ib Schleicher.

Men taler ingeniør Schleicher nu selv esperanto, og hvad med hans familie? For at finde ud af det, entrer vi 13. etage i en Bellahøj-skyskraber, og her, i en tagvilla oppe mellem skyerne, ville den polske videnskabsmand Zamenhof have frydet sig, havde han været i live i dag, for her bliver hans genialt skabte sprog brugt med samme lethed og selvfølgelighed som dansk, der dog er modersmålet for både ingeniør Ib Schleicher, hans kone og deres fem børn på femten, fjorten, to og halvandet år.

Esperantister på halvandet år.

Ulla, den ene af tvillinge-pigerne på 1½, lægger i forfjamskelse over gæsterne albuen op i en kop ny-skænket kaffe. Hun bliver trøstet af far på esperanto, og de romanskklingende ord når åbenbart ind i det lille hoved, for Ulla holder op med at græde. Lidt blødtklingende esperanto fra fru Schleicher får den lille pige til at gå hen til sin mor. Nu skal hun have ren trøje på. Men samtidig opdager hun, at søster Helle i forvirringen har tilegnet sig en flot, orangefarvet papirserviet. Nye tårer, og så kommer det fra far:

— Helle. Donu la servieton al Ulla. — Hvorefter lillebitte Helle straks rækker den orangefarvede serviet til sin tårevædede søster.

Ingen tvivl er mulig. Børnene forstår — så små de er — esperanto. Forsøg umiddelbart efter viser, at de reagerer lige så godt på dansk. De to små har faktisk allerede fået både et modersmål og et sprog, hvormed de kan gøre sig forståelige overalt på kloden — hvis bare den, de henvender sig til, også kan esperanto ved siden af modersmålet.

— Hvordan bærer man sig ad med at lære så små børn et fremmed sprog?

Man taler det bare til dem, fortæller Ib Schleicher. — Og gør man det fra den første dag, så går det ind som modersmålet. Med drengene begyndte jeg på samme måde, og da Peter og Ole var nået læsealderen, betalte jeg dem lommepenge for at læse børnebøger på esperanto. Jeg havde lige oversat H. C. Andersens eventyr »Den lille havfrue«, og den gik de i gang med.

Oversætter på syv år

Det gik fint, og Henrik, der kun var syv år dengang, så, at de fik lommepenge udbetalt for læsningen. Så forlangte han at være med.

Da jeg foreholdt ham, at han ikke kunne læse, svarede drengen, at så kunne jeg jo »sige det frem« for ham. Det gjorde jeg, og til min overraskelse oversatte den lille purk så godt som fejlfrit de sætninger, jeg læste op på esperanto.

Ib Schleicher sætter sin båndoptager i gang, og vi hører et gammelt bånd fra disse sprog-øvelser. Først kommer fars stemme, så drenge-stemmen, af og til tøvende, når der kommer et svært ord, som han ikke rigtig kender på dansk, men som regel uden betænkning.

Kan ikke så mange bandeord

— Jeg taler altid esperanto til børnene, for at de kan holde det ved lige, fortæller Ib Schleicher, men jeg hører dem også bruge det indbyrdes, uden at jeg har sat dem i gang.

— Ja, når man først er begyndt, bliver man uvilkårligt ved, siger Ole.

— Skændes I også på esperanto?

— Ja, vi tænker faktisk ikke over, om vi bruger det eller dansk. De falder lige let og er lige brugbare.

— Nåeh, jeg kan nu ikke så mange bandeord på esperanto, mumler femtenårige Peter, mens han bakser fjernsynet ind i den anden stue for at kunne nyde det i fred.

De to andre siver ud til skolekammeraterne, mens deres forældre fortæller, at alle drengene er mægtig optaget af de fordele, esperanto giver dem. De har været med på rejser og til kongresser, hvor de var i stand til uden besvær at tale med folk fra fjerne lande, bl.a. astronauten Titovs far, som de blev begejstret for.

Kender meget på forhånd

Ingeniør Schleicher fik tilfældigt en esperanto-brochure i hænde for en snes år siden, og han indså øjeblikkeligt det praktiske i, at der fandtes et neutralt sprog, som alle nationer kunne bruge ved siden af de nationale. Han fik fat i en lærebog og opdagede, at esperanto er både logisk, krystalklart, rigt nuanceret og letfatteligt.

— Det er internationalt i den forstand, at ordforrådet for størstedelen stammer fra de romanske sprog, mens strukturen er præget af sprog uden for Europa, fortæller han. I de latinske sprog kender man på forhånd henved 80 pct. af ordstammerne, i de slaviske og nordiske 50 pct., mens det i øvrige sprog er en mindre del. Til gengæld er den morfologiske struktur slægtet med fjernøstlige sprog stærkt besom f.eks. kinesisk, tyrkiske og mongolske sprog. Den undtagelsesfrie, regelmæssige grammatik giver en væsentlig lettelse i forhold til ethvert fremmed sprog. Systematikken medfører, at tilegnelse og anvendelse i højere

grad kan baseres på kombinations- og tænkeevne og i mindre grad nødvendiggør belastning af hukommelsen.

Der findes på nuværende tidspunkt ca. 8000 ordstammer, hvortil der efter behov kan kobles 40 for- og efterstavelser, hvorefter man har over 100.000 ord og ordformer, så sproget er overordentlig ordrigt med en udtryksrigdom, der kan udvikles praktisk taget i det uendelige.

Syv år om at lave et sprog

Det tog Zamenhof syv år at skabe og gennemprøve esperanto, og i den tid lavede han ikke stort andet. Til gengæld er det blevet så logisk, at andre nu kan tilegne sig det med lethed. Den russike forfatter Tolstoi siger selv, at han lærte at læse det på en time.

Ib Schleicher ruller et dokument ud. Det når over hele stuens gulv. Til gengæld rummer det hele strukturen til verdenssproget og giver sort på hvidt bevis på hans påstand om, at det er logisk opbygget.

— Jeg har haft lejlighed til at diskutere det med japanere og koreanere under rejser i de to lande, fortæller han, og jeg troede egentlig, at de derovre ville sige, at de ikke havde brug for noget internationalt hjælpesprog, fordi den enorme østlige blok havde beslægtede sprog. Men det er ikke tilfældet. Koreansk og japansk var vidt forskellige sprog, så også i Det fjerne Østen vokser interessen for esperanto.

— Og De, fru Schleicher, taler De esperanto af interesse eller nødvendighed?

Fru Schleicher standser den bløde esperanto-pludren med tvillingerne og svarer, at det sandelig er af interesse.

— Jeg traf min mand lige efter, at jeg var blevet student og begyndte straks at interessere mig for det internationale sprog, men jeg lærte det for alvor, da børnene kom, for deres far talte aldrig andet end esperanto til dem. Nu tænker jeg aldrig over, om jeg taler det ene eller det andet, fortæller fruen. Det sprog, jeg er i gang med, fortsætter jeg på.

Moster kommer på dansk

Et begejstringsudbrud afbryder al videre samtale. Moster kommer, og tvillingerne kaster sig i hendes arme med det gode dansk ord »Karen«.

Vi når lige at spørge, om moster også taler esperanto.

— Næe, ikke helt, lyder svaret, men jeg er nødt til at kunne forstå det, for her i hjemmet glemmer de som regel, hvad de taler, og henvender sig lige så ofte til mig på esperanto som på dansk.

Politiken.

„Lad os dyrke vor have"

Fra en have henter man andet og mere end grønsager og frugt. Arbejdet med jorden og planterne er en hvile for et sind, der er blevet træt af at tumle med dagligdagens mange påtrængende problemer. Voltaire formulerede dette i den vise sentens: »Lad os dyrke vor have!« Men i en moderne have trænger *også* dagliglivets bekymringer og problemer ind, hvis man ikke bevidst holder dem ude. De melder sig som ubudne gæster i form af krav om brug af stærke giftmidler og andre naturstridige ting, der forstyrrer den harmoni mellem mennesket og naturen, som er grundlaget for, at der i haven ikke blot avles urter, men også fred i sindet. For at Voltaires sentens også kan have gyldighed for vor tid, bør den have en lille udvidelse og nu lyde: »Lad os dyrke vor have .... biodynamisk!«

O. Elstrup Rasmussen.

Et mirakel sker ikke i modstrid med naturen, men i modstrid med, hvad der af naturen er os bekendt. *Augustin* (354—430).

PLANTER VED VEJEN OPSUGER GIFTE

I Tyskland anbefales nu 500 meters afstand fra tæt trafikeret vej til levnedsmiddelavl. Man har opdaget et stort indhold af karcinogener og bly i korn og grøntsager ved industrier og veje.

Landshøvding Ruben Wagnsson, Sverige, har på Svenska Naturskyddsföreningens efterårskonference påpeget et forhold af stor betydning. Han henviste til visse udenlandske undersøgelser, som ikke tidligere havde vakt opmærksomhed i Sverige, angående planternes evne til at ophobe luftforureninger i sig, ikke mindst fra trafikerede landeveje. Da Ruben Wagnsson blev bedt om at oplyse om sin kilde, henviste han til professor Werner Schuphan, der er chef for Bundesanstalt für Qualitätsforschung Pflanzlicher Erzeugnisse, der velvilligst stillede yderligere oplysninger til rådighed. Disse findes sammenfattet i det tyske tidsskrift Kosmos, novembernummeret 1964. Fakta er følgende:

> Gasudstødningen indeholder foruden kræftfremmende stoffer det giftige blytraetyl, der tilsættes for at hindre motoren i at knalde. Disse gasarter truer ofte mere end den industrielle behandling den biologiske værdi af foder- og levnedsmiddelplanter.

Amerikanske forskere (US Geological Survey) opdagede i 1962, at græs, som normalt er fri for blyforbindelser, indeholdt mere end 50 mg bly pr. kg på en afstand af 152 meter nord og syd for US Highway 6.

Dette indhold steg til 3000 mg bly/kg, da undersøgelsen blev foretaget ved en stærkt trafikeret korsvej på samme vej.

Seksten grøntsager fra en urtehave i staten New York, som lå ca. 15 meter fra en gade, viste et blyindhold på 115 mg/kg i gennemsnit. Differencer forekom mellem mindre end 10 mg og op til 700 mg/kg.

Prøver, som er foretaget med hvede, rug og havre på foranledning af Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten i Bonn, har vist, at korn, som avles i nærheden af industriområder eller nær stærkt trafikerede veje, i gennemsnit indeholder nær 300 % mere kræftfremmende 3,4-benzpyren end prøver fra områder med lang afstand til industrier og tæt trafikerede veje.

Hoveddannende grøntsager - fremfor alt hoved- og endiviesalat og blomkål - er predestinerede for at samle stoffer, der kan være farlige for sundheden, skriver professor Schuphan og sammenfatter følgende:

1. Hvis det er tvingende nødvendigt at anlægge haver i industriområder, må disse anbringes således, at de ikke ligger i den sædvanlige vindretning fra industrierne.
2. Kvalitetsprodukter kan aldrig produceres hverken i nærheden af fabrikker eller ved tæt befærdede veje.
3. Grøntsager bør ikke avles inden for en sikkerhedszone på mindst 500 m fra tæt trafikerede veje. Her må den mest almindelige vindretning også tages med i beregningerne.

De stadig forøgede luftforureninger indebærer en stedse voksende fare for sundheden. For mange arter af luftforurening synes det at gælde, at virkningen på organismen først viser sig efter lang tids forløb, medens den øjeblikkelige virkning kan være ubetydelig eller slet ikke mærkbar.

Hälsa.

Grønt for hjernen

Dr. Ragnar Berg, den sagkyndige kemiker og næringsforsker, stod i 1930—50,erne i nær kontakt med Svenska vegetariske Föreningen. Han talte ved deres kongresser, holdt foredragsrækker i forskellige landsdele og skrev bøger om den naturlige sammensætning af ernæringen.

Især klargjorde han nødvendigheden af at lade basiske dele af kosten (frugt, nødder, rodfrugter, kartofler, grønne blade m. m.) have en afgjort overvægt over de syrerige næringsstoffer (brød, æg, fedt) - en grundsætning, som er slået igennem i de fleste reformkredse over hele verden. Han anbefalede ligeledes, at i det mindste en del af måltidet spises i rå form, anbefalede kortere frugtfaster, hvis det var påkrævet med en udrensningskur, etc.

Behovet for æggehvideholdige fødemidler er mindre, end man tror. Basiske indslag i kosten behøver man betydeligt mere af. Kød og fisk indeholder bl. a. for megen æggehvide. Man kan sagtens undvære dem.

Vitaminer udvikler ikke deres fulde kraft, hvis der ikke findes et baseoverskud. Alle sår læges hurtigere ved basisk kost. Mineralstoffernes betydning understregede han også stærkt.

Kartoflen er gennem sit indhold af modstandskraftige vitaminer og sit alkalioverskud et værdifuldt fødemiddel. Man må dog ikke koge den længere end i tyve minutter og helst slet ikke. Men gør man det, bør man ikke kaste kogevandet bort, men anvende det til f. eks. sovs. Kartoffelvandet er udmærket at drikke mod gigt og reumatisme, påpegede han.

Overvurder ikke betydningen af kogning og stegning. Salt heller ikke føden unødvendig, idet det ødelægger vitaminerne. »At skrælle kartoflerne groft, derefter salte kogevandet og slå kogevandet ud og måske til sidst stege kartoflerne er at behandle et værdifuldt produkt, så det bliver næsten værdiløst.«

Personer med stillesiddende arbejde behøver ikke så meget fedt, sukker og kulhydrater i deres kost som kropsarbejdere, påminder dr. Berg. Hjernearbejdere kan endda særdeles godt leve rent vegetarisk og bør frem for alt spise tilstrækkeligt med frugt, grøntsager og rodfrugter. De bør passe på ikke at få for mange æggehvidestoffer (kød, fisk, æg og mælk).

Dårlig kost for alle er smørrebrød og kaffe dag efter dag, f. eks. til frokost. Det er en for ensidig spisevane. Den skaber tilbøjelighed til mavesår - et bevis på, at den er naturstridig.

Hälsa.

Når man ikke bliver adspurgt, er det anstændigt at tie med ting, som er ens næste til skade; thi at sværte og røbe noget uadspurgt er en slags angivelse, som nærmer sig til bagtalelse, endskønt angivelsen grunder sig på sandhed.

Ludvig Holberg (1684—1754).

Reformkost - Diabetikervarer

Sundhedsvarer i stort udvalg:

Kolding frugtsafter (u. konserveringsmiddel).
Grønsagssaft, frugtjuice.
Groft og fint havsalt (middelhavssalt).
Kemikaliefrit, bio-dynamisk hvedemel.
Gule natur-ris, naturfigner, nødder.
Urteteer, sojamel, sundhedsbrød.
Koldpressede olier, bl. a. solsikkeolie.
Vegetabilsk margarine, bl. a. Nutana.
Hvidløgsbær, krydderurter, Birchermüsli,
spisehirse, hirseflager, hvedekim.
Skodsborg, produkter, ølgær, pollen.
Tandpasta Osmodent m. havsalt.
Brændenælde-shampoo. Urtecreme.
Skummetmælkspulver, frugtpålæg.
Forlang vore nye varelister. Varer sendes over hele landet.

P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12 . København Ø
Tlf. Øbro 24 . Postkonto 116 397

IVU's 19. VERDENSKON

Formålet med den Internationale Vegetarunions kongresser er at bringe vegetarer fra hele verden sammen for udveksling af meninger, personlige erfaringer og videnskabelige oplysninger til fremme af arbejdet for vegetarismen i alle lande.

På forrige kongres i England 1965 var de indiske delegerede meget ivrige for at få den næste kongres i Indien, hvor millioner af mennesker i mange generationer har været vegetarer af religiøse og traditionelle grunde. Men religion og tradition er ved at miste sit tag i ungdommen, der er ivrig efter at kopiere de »hvide« i spisevaner som i klædedragt. Vegetarernes ledere ville gerne ved en verdenskongres vise, at der overalt er mennesker, som uden at være bundet af religion eller tradition af etiske grunde er vegetarer. Vegetarismens sundhedsmæssige betydning syntes ikke at være gået op for inderne.

Jeg har været med på alle kongresser siden den i Danmark i 1935 (undtagen den i Indien 1958). For flyvning og hotelophold måtte vi på denne tur betale ca. 6.000 kr. Som delegeret fra den danske forening kom jeg med jetfly fra Oslo til London for som anvist at hente billet til Indien og træffe de øvrige delegerede ved det indiske flyveselskabs kontor i Lufthavnen. Jeg traf ingen delegerede. Der var flyverstrejke — af ubestemt varighed. Englænderne var blevet underrettet om strejken, men man havde ikke kunnet nå at underrette de andre. I løbet af dagen kom der ca. 40 fra kontinentet. Fra Frankrig kom der 14, deraf 3 herrer. (Det er åbenbart ikke mange mænd, som er arbejdsfri i november).

Vi blev imidlertid på flyveselskabets regning indkvarteret på et flot hotel med fin vegetarisk frokost næste morgen og kom med det ordinære fly fra New York til Bombay ved middagstid. Der var kun få englændere med, hverken generalsekretær eller bestyrelse. De ville ikke vaccineres. Først havde der været dispensation for vaccination for deltagerne; men så kom der alligevel ordre om vaccination mod kopper, kolera og gul feber. Den sidstnævnte vaccination viste sig kun at være nødvendig for dem, der kom fra egne med gul feber.

Efter mellemlandinger i Paris, Frankfurt og Beirut og nogle uhyggelige timer stående i den varme ankomsthal i Bombay for pas- og valutakontrol kom vi af sted til den første kongresby, Delhi — halvanden dag for sent.

Kongressens åbningshøjtidelighed havde fundet sted dagen før med *Dalai Lama* som hovedperson. Den indiske kongrespræsident, fru *Rukmini Devi Arundel* (leder af teosoffernes højsæde i Adyar ved Madras), og generalsekretæren *Mankar* var ypperlige ledere og havde en meget effektiv komité til hjælp ved gennemførelsen af det meget omfattende program. Når der var forsinkelser, skyldtes det uprøcise delegerede eller »fotograferingstossede«, der skulle have alt med og blev borte i menneskevrimlen. Busser med vegetarvejledere førte os fra hotel til møde og videre til lunch, nyt møde, fem-te, seværdigheder, middag, underholdning og til hotel ved midnat. Det var anstrengende dage, men alt var nøje planlagt.

Det ved alle kongresser vanskelige problem med oversættelser til de officielle sprog løstes let i Indien, idet der kun taltes engelsk. Mange indere taler glimrende engelsk, men for de fleste af dem er det et fremmed sprog, som man må anspænde sig for at forstå. Fransk/engelsk og japansk/engelsk var også for mange englændere uforståeligt.

ONGRES I INDIEN

ved H. NIELSEN

Ved første ankomst til mødesalen blev jeg — som vicepræsident i IVU — bedt op på tribunen, blev blomsterbekranset efter indisk skik og måtte »sige noget«. Jeg udtrykte min glæde over at kunne deltage i kongressen trods mine 78 år og de mange advarsler mod indisk klima og mad, og jeg bragte en hilsen fra den danske forening.

Det samme gentog sig i de øvrige kongresbyer, Madras og Bombay. Det krævede for øvrigt ekstra anstrengelse at sidde på tribunen og lytte til talere med ryggen til én. Der taltes altid i mikrofon, undertiden til tusinder af tilhørere.

De engelsktalende i Indien tilhører mest overklassen. Det gælder også de organiserede vegetarer. Når jeg omtalte »Bakkedal«, og at vore foreningsmedlemmer dér kunne leje et jordstykke til dyrkning af jorden i deres fritid borte fra storbyens urene luft, blev jeg nok applauderet, men ikke af inderne. De skulle ikke rode i jorden; det tilkom de lavere kaster. (Kastevæsenet er dog officielt ophævet).

Ved møderne præsiderede kendte personligheder som Indiens vicepræsident Desail eller diverse ministre eller borgmestre, alle vegetarer. Der afsluttedes med afsyngelse af den kønne nationalsang.

Ikke en eneste gang i de tre uger måtte jeg betale for lunch, fem-te eller middag. Der forelå altid skriftlig eller trykt invitation til de delegerede fra private eller hoteller. De største hotellers værter var ivrige efter at vise, at de kunne lave vegetarmad. Den serveredes som regel på tagterrasse eller i haveanlæg. Man sad ved småborde og hentede retterne ved lange borde. I privathjem måtte man ligesom i templerne efterlade skoene ved indgangen. Man sad med korslagte ben på tæpper og fik maden serveret i små skåle på et stort metalfad med ske som eneste redskab.



Tat Mahal Gravmælet i Agra, forfatteren af denne artikel står nr. 3 i øverste række fra højre.

Indisk brød var uspiseligt, som klæge fedtede pandekager og oftest varme. Jeg spiste ingen ret uden først at smage ganske lidt af den — meget var overkrydret, men jeg tog ikke hensyn til advarslerne mod vand, frugt og rå grønsager, og jeg slap godt fra det. Nogle kom ikke med på udflugterne på grund af maveonder, og to fik solstik, hvad der var værre. Jeg havde hat med, men brugte den kun i Europa. Jeg holdt altandøren lukket af frygt for moskitoerne, da jeg var fælt stukket på håndled og ankler.

Før hvert måltid serveredes et glas appelsinsaft, og der stod altid vand (med klorsmag) på bordene. De fleste delstater har totalforbud mod alkohol, og jeg så aldrig berusede og kun få rygere. Men efter middagen serveredes betel til tygning (et stykke betelnød og et stykke indkogt gambirbladudkog indrullet i et betelpeberblad indsmurt med læsket kalk brændt af muslingeskaller). Det sælges på alle gadehjørner og er et ny-

Frugtvine

kan nu - uanset årstiden - fremstilles af enhver ved hjælp af Pomona æblemostkoncentrat og Vierka vingær. En hobby, der skaber glæde og sparer penge. SEND MIG GRATIS PROSPEKT om vinfremstilling:

Navn: .....

Adresse: .....

By: .....

Til Generalagentur

F. F. GØNGET & CO. - 2900 HELLERUP

JYDSK HELSEKOST, BRYRUP

- aut. Demeter-forhandler. Omhyggelig ekspedition af alle ordrer på vegetarkost. Altid friske, biodynamiske grønsager og frugter. - Vi tager imod ordrer døgnet rundt. - Lokaludsalg for Vejle: Søndergade 29. - Skriv eller ring - efter friske ting:

Telefon (05) 75 71 11 - lokal 200

REFORMHUSET RÅKOSTDEPOTET

Skindergade 14 . København K.

Telefon (01) 15 00 62

I Storkøbenhavn samt på strækningen Skodsborg—Helsingør bringer vi varer nedenstående dage:

Tirsdag:	Skodsborg—Helsingør—Søllerød—Holte og Virum.
Onsdag:	Indre by—Amager—Vesterbro og Frederiksberg.
Torsdag:	Valby—Hvidovre—Rødovre—Glostrup—Herlev—Husum—Vanløse—Brønshøj og Nørrebro.
Fredag:	Østerbro—Hellerup—Charlottenlund—Gentofte—Lyngby—Bagsværd—Buddinge—Søborg og Bispebjerg.

De bedes venligst bestille varerne dagen før udbringningen (telefonordre helst mellem kl. 8—15).

URTEKUR, THEER

E. HOLMSTRUP JENSEN
Hovedgaden (over for bageren)
Vester Nebel (v/ Kolding).
Tlf. Vester Nebel 107.

Nyhed: Den engelske
MARTLET HONEGEAR
(honning-eddike)
og
MARTLET CIDER VINEGAR
(æblemost-eddike)
er nu kommet til Danmark.

Importør: HONNING-DEPOTET,
Nr. Søgade 39, København K.
Telf. 15 81 76 og 15 21 76

Vejlefjord højere Skole

Daugård - Telefon 23 og 122

Efterskole - Højskole - 3-årig realafdeling
8.—10. klasse

Moderne faglokaler - Vegetarisk kost

Skriv efter katalog

J. SCHANTZ CHRISTENSEN
skolebestyrer

USPRØJTET FRUGT!

Æbler: Gråsten, Nonnetit, Cox Orange. Pærer: Clara Friies, Gråpærer, Grev Moltke. Sendes overalt i papembl. å ca. 13 kg pr. stk.

IVAR FOGED
»Staus Møllegård«
5993 Landet Tåsinge, telf. (09) 54 11 15

delsesmiddel, som bl. a. dæmper sultfølelse — det smager lige til at spytte ud.

Det er for resten ikke så let at sidde med korslagte ben. Hos Krishna Menon, Indiens repræsentant i FN, fik jeg krampe i et ben og *måtte* op og stampe i tæppet midt under hans tale — til almindelig munterhed.

Ved møderne blev der holdt foredrag af ministre og høje embedsmænd (også kvinder) om indiske kostforhold med fremhævelse af, at den for fuldgyldig kost nødvendige æggehvide kun kunne fremskaffes ved brug af planteæggehvide (man lagde vægt på soja).

Den etiske side af vegetarismen blev belyst af lederne for religiøse grupper inden for hinduismen med mange henvisninger til de gamle skrifter og citater med mig ubekendte indiske udtryk.

En japansk professor påviste, at de for menneskets fordøjelse nødvendige bakterier var af langt større betydning end de sygdomsforvoldende.

En australsk dame talte meget gribende om »skønhed uden grusomhed«, om knuste snegle i skønhedscremerne, om kirtelafsondringer i parfumer fremskaffet ved dyrplageri, om skindkåber af f. eks. levende flåede sælunger. Imitationer af disse produkter fremstilles nu bedre og billigere af plantestoffer.

Veganerne (vegetarer, der ikke anvender dyriske stoffer som mælkeprodukter, æg, honning, læder o. s. v.) havde nogle meget veltalende agitatorer (også indere, f. eks. fra Jain-sekten), men blev kraftigt imødegået af dem, der anser mælkeprodukter for absolut nødvendige, og som betragter det som forbryderisk at fraråde en mor at give sine børn komælk. Denne blev anset for at have nærmest overnaturlig kraft, og jeg, som sad nær mikrofonen, kunne ikke afholde mig fra at fremføre, at jeg havde levet tre år i London udelukkende på frugt og nødder uden brug af mælk, og min logik sagde mig, at det umuligt fra naturens side kunne være tiltænkt mennesket at patte en ko hele sit liv.

Man var enige om, at æg var en forkastelig spise, men ville dog ikke frakende en ægspiser retten til at kalde sig vegetar, hvad mange forlangte.

Man drøftede ostefremstilling. Der er udsat en stor præmie for fremstilling af syntetisk erstatning for osteløbe.

I samtaler med indere studsede man over deres mangel på social forståelse, der vel igen skyldtes skæbnetroen. Man undrede sig over deres ufølsomhed over for hungersnøden. Der mentes at være mad nok i landet, men transport fordyrede den, så ingen havde råd til at købe den, når den kom frem til hunger-egnene. Der påstodes at være ris nok, men ejerne af de store lagre var ikke interesseret i at sælge den (til maksimalpris). Ved at holde den tilbage fik de højere priser for deres andre produkter: hirse, bønner o. s. v. Der var tiggere alle steder, men de syntes kun at henvende sig til de »hvide«.

Ved fem-te'erne fik man lejlighed til at tale med indiske kvinder, ofte universitetsuddannede i Vesteuropa. De lagde ikke skjul på den indiske kvindes underordnede stilling. Hun spiser ikke sammen med sin mand, men varter ham op, og bagefter spiser hun, hvad han har levnet på sit fad. Det var mig ubehageligt, at indiske damer altid gik bag mig (ikke blot ind og ud ad en dør), at de insisterede på at bære mine eventuelle pakker og aldrig satte sig, før jeg havde sat mig. Man indså det urimelige i dette, men stemplede det som »tradition«, uforanderligt.

Ved afskedsmiddagen i Delhi var jeg placeret ved Madras-afdelingens sekretær, og jeg spurgte ham, hvorfor der kun var nogle få indiske damer til stede. Han svarede, at hotellet kun havde plads til 250 — underforstået, at så kom mændene naturligvis først i betragtning. Noget særligt vidnesbyrd om indisk »kultur« fik *jeg* ikke øje på. Det

skulle da være, at jeg aldrig så dyrplageri som i Sydeuropa.

I Madras var der agiteret blandt studenterne for at få dem til et møde i kongressens ungdomsafdeling, og der mødte ca. 3000 til taler af ungdomsledere fra flere lande. Der blev også vist en realistisk film fra australske slagterier, og det resulterede i mange indmeldelser i den lokale afdeling.

I Bombay var »dr. Neilsson fra Norge« fejlagtigt opført som en af talerne ved et møde om »Vegetarismen og videnskaben«. Jeg måtte op og erklære, at jeg hverken var dr. eller videnskabsmand, men at jeg ville benytte lejligheden til efter egne erfaringer at begrunde min skepsis over for lægeautoriteterne. Da jeg som 15-årig blev vegetar (efter en fødselsdagsfest i en skolekammerats vegetariske hjem), var min far meget imod min nye kost — mest vel fordi byens læge havde sagt til ham: »Hvis du ikke får den knægt fra de ideer, har du ham ikke om et år!» Udtalelsen gjorde stærkt indtryk på mig uden at rokke min indstilling, og jeg har altså foreløbig nået de 78. (Under forrige kongres spillede jeg tennis med dr. Latto i IVU's bestyrelse, en meget yngre og bedre spiller end jeg, men jeg strittede godt imod. Efter kampen kom min jævnaldrende, den franske formand, dr. Nussbaum, til mig, og som læge og ven forbød han mig at spille tennis på grund af min alder. Jeg ville når som helst kunne få hjerteslag. Jeg blev jo betænkelig; men jeg deltager alligevel stadig i tennis- og badmintonturneringer).

Jeg benyttede lejligheden til at fremhæve, at når man propaganderer for vegetarismen, er det ikke nok, at man fremfører mange videnskabsmænds udtalelser til fordel for vegetarismen. Man må ved egen fysisk form og åndelig vitalitet bevise rigtigheden af éns kost. Alt, hvad jeg som formand i 13 år i Dansk vegetarisk Forening har talt og skrevet, har ikke haft samme agitatoriske virkning som mit tennisspil! Jeg har 82 præmier, vundet i tennis- og badmintonturneringer i 4 lande, og ved de mange frokoster og middage for deltagerne har jeg krævet og fået den mad, der passede mig, og har haft interesserede tilhørere, når jeg forklarede, hvad jeg spiste og hvorfor. Jeg fremførte, at som dansker bosat i Norge var det hyggeligt at læse den indiske presses påskønnelse af danske landbrugskyndiges og norske fiskeriekspertes indsats i Indien, men som vegetar mente jeg (som Mosegaard), at det ikke er agronomer, men gartnere, Indien har brug for. Hvis landets agerbrugsjord blev dyrket som en have, ville der ikke være madmangel, og den voldsomme og stridsvækkende propaganda for børnebegrænsning kunne bortfalde. Også indere burde kunne indse, at for skabninger, der af natur ikke kan svømme, er fisk et unaturligt fødemiddel.

(Sluttes i næste nr.)

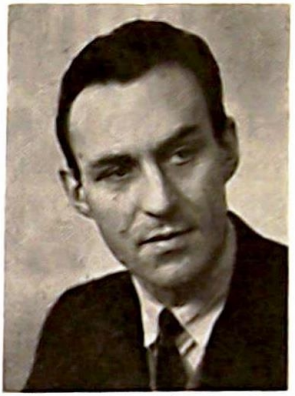
Forstyrrelser af hørelse og ligevægt

er ikke altid neurologisk betingede

En gruppe forskere, bestående af neurologer samt specialister i øre-, næse- og halssygdomme har på den medicinske fakultetsklinik ved Karls-Universitetet i Prag undersøgt behandlingsmulighederne for forstyrrelser i ligevægt og hørelse i de tilfælde, hvor neurologiske årsager var udelukket. Den yngste af de undersøgte patienter var 7 og den ældste 61 år gammel. Patienterne, som led af svimmelhed, susen for ørerne og hovedpine (nogle havde desuden nedsat hørelse), blev undersøgt efter alle lægekunstens regler: neurologisk, røntgenologisk, vestibulært, audiometrisk, elektrografisk, incl. elektronystagmografi.

Forskerne kom til det resultat, at når egentlig neurologisk eller anden sygdom af høre- eller ligevægtsorganet kunne udeluk-

En konsekvent vegetar



Ole Ramby

Ole Ramby, som døde pludselig den 15. august, kun 52 år gammel, var et af foreningens *stille,* men *aktive* medlemmer.

Han var konsekvent vegetar og stillede strenge krav både til sig selv og andre om en *gennemført* vegetarisk og etisk livsholdning. Nogle kaldte ham fanatiker, men det tog han som en kompliment og gik nødigt på akkord med det, han gennem omhyggelige studier og logisk stringent tænkning havde fundet var ret og rigtigt.

Jeg lærte Ole Ramby at kende i min redaktørtid, hvor han offentliggjorde et par store og vægtige artikler i *Vegetarisk Tidsskrift,* og fik et fortræffeligt venskabeligt samarbejde med ham. Artiklerne lod han senere for sine egne ikke særlig rigelige midler udgive som pjecer i adskillige tusinde exemplarer og med rund hånd uddele, hvor han mente, de kunne gøre nytte.

Ole Ramby var et fint og følsomt menneske, som på sin stilfærdige og noble måde ydede en betydelig indsats for vor sag. Han vil blive husket af alle, der kendte ham og lærte at sætte pris på hans redelige, lidt sky væsen. Måske tog han tilværelsen og menneskene mere alvorligt, end de egentlig fortjener.

I de to pjecer »Spis naturligt« (1964) og »Naturlig ernæring« (1964) vil man finde hans positive og efterfølgelsesværdige livssyn klart og koncist formuleret. Sund fornuft i koncentreret form. Pjecerne kan anskaffes gennem foreningen eller gennem enhver boghandler. Den sidste blev sidste år oversat til Esperanto og udkom i Paris under titlen »Natura Nutrado«.

Kort før sin død gennemrettede Ole Ramby den artikel »Naturligt - unaturligt«, som bringes i næste nummer af *Vegetarisk Forum,* og som udtrykker det centrale i hans opfattelse af sund levevis.

Alf Hjorth-Mouritzen.

---

kes, måtte lidelserne kunne føres tilbage til statiske forandringer i hvirvelsøjle og bækken. Forskerne konstaterede, at de måtte tillægge halshvirvelsøjlens statiske forstyrrelser og dynamik den største betydning. Hos alle patienter blev der konstateret en blokering i forskellige segmenter af halshvirvelsøjlen. To trediedele af patienterne led udelukkende af forstyrrelser i halshvirvelsøjlen, hos de øvrige konstateredes desuden en blokering af den øvre brysthvirvelsøjle. Et tilfælde viste et unormalt, asymmetrisk bækken med en dårlig holdning af hvirvelsøjlen, og her blev der konstateret funktionsforstyrrelser i hele hvirvelsøjlen.

Disse patienter fik kiropraktisk behandling. Det glædelige resultat var, at der i 70 pct. af tilfældene indtrådte en klinisk bedring, for 20 pct. af patienterne var tilstanden uforandret, og ved 10 pct. kunne resultatet af terapien ikke vurderes.

(Kiropraktik og Sundhed).

Kiholm-lejren

Dagene den 21.—27. juli 1968 blev Hälsofrämjandets Idrotts- och Friluftsläger afholdt på KIHOLM, som ligger i nærheden af Södertälje lidt syd for Stockholm. Som deltagere var der 70 svenskere i alderen fra 8 til 25 år samt een eneste dansker på 16 år. Er det ærlig talt ikke for dårligt med kun een repræsentant fra Danmark? Hvis unge vegetarer vil gøre sig håb om fester, lejre m. m., skal netop *du* møde op.

Det var en virkelig vellykket lejr. Vi boede i større eller mindre telte. Maden kan kun få ros. Om morgenen startede vi med filmjölk med müssli, svedsker, rosiner, hindbær eller blåbær, som vi selv plukkede fra en nærliggende skov. Frokosten bestod af flere forskellige slags råkost samt en varm ret. Det kunne f. eks. være kartofler med ærter og gulerødder, eller det kunne være en suppe. Om aftenen fik vi grød, hvedegrød, grahamsgrød eller kruska med mælk og syltetøj. Maden blev spist i det fri; heldigvis var vejret godt.

Næsten alle sportsgrene var repræsenteret, f. eks. badminton, bordtennis, roning, svømning, kapløb, orientering i skove, ridning samt vægtløftning for at få en mere spændstig krop.

Der var desuden instruktion i vandski, der var instruktion i det nødvendige vandreudstyr til fjeldture og i at bygge telte i skoven. Der var om aftenen foredrag om rigtig levevis, bl. a. af doktor Karl-Otto Aly. Der var også dans, sang og musik. Som I vil se, var programmet meget alsidigt, men alligevel ikke for meget af det gode i nogen retning.

En af dagene var der arrangeret bådtur til en lille ø »Björkö«, hvor vi skulle se Ansgarmonumentet og Ansgarkirken. Vi spiste vore medbragte madpakker i det fri.

Vi blev vækket hver morgen kl. 7,00. Kl. 7,15 var der varm morgen-urtete, derefter gymnastik. Kl. 8,00 blev flaget hejst. Derefter morgenmad. Så træning hele formiddagen, frokost, træning igen, aftensmad kl. 17,00. Hele arrangementet sluttede nemlig med sportskonkurrencer.

Om aftenen var der som ovenfor nævnt forskellige foredrag eller lejrbål, hvortil vi sang og spillede på guitar — dejligt! Til slut dansede vi indendørs, og så til teltene kl. 23.

Hvis nogen mener, der ikke findes vegetarungdom, vil de forstå, det ikke passer, for som sagt var vi 70 på denne lejr. Jeg synes, det var modigt af svenskerne at arrangere en lejr for ungdommen uden at vide noget om, hvorvidt der blev tilstrækkelig tilslutning.

Til næste år skal lejren afholdes her i Danmark, og så skal I i hvert fald vise, at der er flere unge vegetarer i Danmark, end svenskerne erfarede det på Kiholm-lejren.

Gitte.

Mød op

Lørdag den 26. oktober vil der blive arrangeret dans, eventuelt med lidt underholdning, for unge vegetarer i Restaurant Roma, Østerbrogade 85, København Ø.

Dette er virkelig en chance for at mødes med andre unge, der også er interesseret i vegetarismen. *Det afhænger af jer*, om disse aftener vil blive vellykkede, og om det bliver en succes, der kan fortsættes. Det bedste, I derfor kan gøre, er at møde talstærkt op.

Har nogle af jer lyst til at bidrage til underholdningen, kan I skrive lidt herom til: Inge Lorenzen, Toftekærsvej 4, 2820 Gentofte.

Entré kr. 4,00. Gæster er velkomne!

FORENINGS-NYT

Venligst!

Vi beder *venligst* vore medlemmer og og abonnenter have tålmodighed, hvis der er forsendelser og lignende, der ikke sker omgående.

Vi beder *venligst* om hjælp, når der sker adresseforandringer. Foreningens og bestyrelsens eventuelle nye adresser vil altid stå i det sidst udkomne nummer af bladet. Det ville være en stor hjælp, hvis De i god tid meddelte os en adresseforandring. Der kommer desværre stadig blade retur mærket med stemplet »Adressaten ubekendt«.

Vi siger tak til de mange, der har bedt om gamle numre af vort blad til uddeling som propagandanumre (se V.F. 3—4). Vi har endnu mange hundrede liggende, men husk *venligst* at vedlægge frimærker.

En abonnent har været så *venlig* at sende frimærker for ca. 50 kr. til brug for udsendelse af prøvenumre m. m. Det takker vi hermed for og håber, at mange vil følge det gode eksempel.

Vi beder Dem endvidere *venligst* bemærke, at vi som følge af sygdom har fået ny kasserer. Ligesom sin forgænger håber han, at restancer snarest vil blive indbetalt.

Min bedstemor og jeg

Når jeg tænker på, at vi kun er ca. 600—700 organiserede vegetarer her i landet efter så mange års kamp, kan jeg ikke lade være med at tænke på, at der vist må være mange, som er ved at tabe modet.

Men når jeg tænker på, hvad bedstemor og hele den øvrige befolkning spiste omkring århundredskiftet, nemlig kød og kartofler, lidt sødsuppe om søndagen, nu og da gule ærter med flæsk og en stakkels suppeurt, som forsigtigt blev skubbet op på tallerkenranden. Ja, så synes jeg ærlig talt, at vegetarismen i Danmark, takket være alle vore strålende foregangsmænd og -kvinder, har sejret stort. Se blot på de mange bugnende frugtbutikker.

Guleroden



ORIENTERINGS-KALENDER

Dansk Vegetar- og Råkostforening:

Husk generalforsamlingen

Som nævnt i sidste nummer af Vegetarisk Forum afholder Dansk Vegetar- og Råkostforening sin fortsatte og udvidede generalforsamling *tirsdag den 24. september kl. 19,30* i ROMA, Østerbrogade 85, København Ø. Angående dagsorden: se venligst sidste nummer.

Stemmeret ved generalforsamlingen kan ikke påregnes, hvis kontingent for indeværende år ikke er betalt.

Oktobermødet

afholdes *tirsdag den 1. oktober kl. 19,30* i ROMA. Der bliver et demonstrationsbord med mange forskellige slags sundhedsbrød og -kager, som ved mødets slutning uddeles som smagsprøver til en kop urtete.

Endvidere vil *Signe Sandmand* tale om dr. John Olesens muskelpumpemassage med demonstration af øvelser.

Entré for medlemmer kr. 2,50 — for ikke medlemmer kr. 3,50.

Novembermødet

finder sted *tirsdag den 5. november kl. 19,30* i »Vita« Restauranten, St. Kongensgade 38.

Der bliver først demonstration af mange forskellige reformvarer, hvis brug og nytte vil blive forklaret.

Derefter vil kiropraktor *H. A. Simonsen* fortælle os lidt om *kiropraktik*, som nu endelig så småt begynder at vinde den anerkendelse, som den i høj grad fortjener.

Sædvanlig entré.

Efter foredraget kan der købes forfriskninger.

NB: Medlemmer, som ønsker oplysninger om specielle reformvarer, bedes venligst skrive om deres ønsker til Julia Vøldan, Frederiksborgvej 60, Allerød.

»De unge på 40«

vil i år søge at mødes til hyggeligt samvær i vinterens løb i restaurant Roma, Østerbrogade 85, Kbh. Ø. Vi begynder *lørdag den 12. oktober* med dans, eventuelt også folkedans og lidt underholdning.

Forfriskninger vil kunne købes.

Entré kr. 4,00. Gæster er velkomne!

Andre møder:

Tirsdag den 1. oktober kl. 20,00:
Den kendte engelske foredragsholder Geofrey Farthing vil tale i Nationalmuseet, Fr. Holms Kanal 12.
Foredraget: Det spirituelle liv, den teosofiske vej, vil blive tolket.

C. V. HANSEN
taler hver måned om Hierarkiets arbejde, som vil blive underbygget af Alice Baileys bøger hos Käthe & Preben Larsen, Hjulmagerstien 4³ tv. S. ring 58 32 32, gratis adgang.

HYGGELIGT LOKALE
til leje enkelte dage og aftener. Egnet til undervisning og mindre møder. Plads til 30—40 mennesker. Beliggende v. Fuglebakkens Station, linierne 8, 13, 38 og 39. Billet mrk. »Redaktionen«.

TEOSOFISK SAMFUND
afholder offentlig møde i Nationalmuseet, Frederiksholms Kanal 12, hver måned. Brochure eller nærmere oplysning fås ved henv. til 58 32 32, Preben Larsen.

Helse Oplysning

Fuglebakkevej 86 (ved Fuglebakkens st., linierne 8, 13, 38 og 39).

Torsdag den 10. oktober kl. 20,00

Fysoterapeut AGDA IPSEN: *Hvor meget kan man i realiteten hjælpe sine medmennesker?*

Torsdag den 24. oktober kl. 20,00

Astrolog ROBERT HANSEN: *Hvor står astrologien i dag?*

Summarisk oversigt fra den astrologiske kongres i Arlem, hvor den officielle videnskab (medicin, naturvidenskab, jura, teologi) var repræsenteret.

KURSUS I PENDULERING

ved astrolog ROBERT HANSEN påbegyndes mandag den 14. oktober kl. 19,00—20,30. Kursus afholdes hveranden mandag, strækkende sig over 15 gange.

DET ER BEDRE AT FOREBYGGE

10 instruktionstimer i enkle, smidiggørende, optrænende øvelser samt afspænding, hvile- og arbejdsstillinger ved AGDA IPSEN. Pris kr. 60,00. Påbegyndes 9. og 10. oktober.

Onsdag eftermiddag kl. 16,00—17,00 eller onsdag aften kl. 19,00—20,00 eller torsdag eftermiddag kl. 15,30—16,30.

Tilmelding: TA 3543 (kl. 18,00—19,00).

Torsdag den 7. november kl. 20:
JOHNNY PEDERSEN:
Fra Soma til LSD.

Torsdag den 14. november kl. 20:
JOHNNY PEDERSEN:
Hvordan bruger man LSD?

Torsdag den 21. november kl. 20:
JOHNNY PEDERSEN:
Hvorfor bruger man LSD?

Vegetarisk Information

har fået navneforandring og ny adresse:

HELSE OPLYSNING

Det er bedre at forebygge —

Fuglebakkevej 86 (hjørnet af Borups Allé, ved Fuglebakkens S-station, linierne 8, 13, 38 og 39).

Vor hovedopgave vil være at bringe oplysning ud om fysisk og psykisk helse.

Agda Ipsen. *Grethe Schmidt.*

MOTION

I storbyer har vi for vane at bruge sporvogn, bus eller tog til enhver rejse, vi skal foretage, med det resultat, at legemet berøves dets mest naturlige og velgørende form for motion — det at gå. Motion er uundværlig for legemligt velvære, og hvor dagliglivet forhindrer denne, bør man foretage nogle legemsøvelser eller en eller anden form for sund adspredelse.

H. M. Shelton:

FOOD COMBINING

MADE EASY (17th printing): D kr. 9

The digestive systems of both animals and man have their limitations. Certain food combinations cannot be properly digested. Wild animals avoid such combinations by instinct — man, who has little natural instinct left, need to learn by the book.

Dr. Shelton has 50 years of experience in supervising fasting and vegetarian feeding.

Payment with order: Dkr. 9,-/Payment when billed: Dkr. 10,-. 10 days right to return book. Send your order to Tidsskriftet.

Dr. Shelton's Hygienic Review

Box 2861 - Oslo 5 - Dansk postgiro 4933

Book Sellers: Ask for Dealers' prices

Læg søndagsturen over

BAKKEDAL

Vegetar- og kursuscenter

Texasvej 37 (sidevej til Skansevej)

Tlf. (03) 26 55 62
Hillerød Øst

Vegetarisk spisning — Cafeteria

Besøg Østerbros vegetarforretning

SANAFER

Viborggade 1, tlf. Øbro 4012

NB. Vi lukker om fredagen ½ time før solnedgang og hele lørdagen.

LIMFJORDSKURSTEDET

Søger De hvile og fysiurgisk behandling el. blot ferie skulle De komme til

DOVERODDE KURSTED
OG FERIEPENSION
pr. Hurup, Thy.
Tlf. (079) 5 21 11 Doverodde 67.
Fysioterapeut Ellen Randorf.
— også vegetarisk kost.
Åben hele året.

ÆGTE BI-HONNING

Blomsterhonning
og lynghonning

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske honning.

HONNING-DEPOTET
Nr. Søgade 39, København K
tlf. 15 81 76 tlf. 15 21 76

Råkostkurstedet

HUMLEGÅRDEN

er åbent hele året og modtager gæster til kur- og rekreationsophold.
Rimelige pensionspriser. Når pladsen tillader det, modtager vi også weekend-gæster.

Tlf. (03) 23 24 65

Humlebæk

FORLANG PROSPEKT

VI BOR I KOLDING

og har alt til sund ernæring
Bio-dynamisk frugt
og grøntsager
Sundhedsbrød
Alle Skodsborg-varer
Koldpressede olie m. v.

SUND KOST

GRÅBRØDREGADE 9
Telf. (055) 2 71 21 Kolding

SKODSBORG
BADESANATORIUM

Fysisk diætisk kuranstalt med medicinsk klinik.

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

Forlang prospekt
Tlf. 80 32 00

ÅRHUS
REFORMKOSTFORRETNING

Demeter-forhandler fru Christensen

Mejlgade 67 – Århus C
Tlf. (06) 12 66 18
Varerne sendes overalt

STØT LANDSFORENINGEN DYRENES VÆRN

Søvej 19 - Holte - Giro nr. 2 08 38

Biernes vidunderstof POLLEN-tabletter

• ● •

Forlang de tyske API-POLLEN

med den enestående virkning. Naturprodukt. Indsamlet af bierne. Vil De stråle af energi, livslyst og velbefindende, gør da som tusinde andre, tag daglig de originale anerkendte

tyske API-POLLEN-tabletter

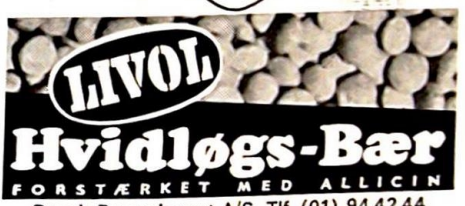
hvis værdifulde virkestoffer er frigjort til fuld udnyttelse i den menneskelige organisme. **Kr. 9,35 pr. 100 tabl.** (ca. 30 dages forbrug).

NYHED! Ektsra stærke API-Pollen kapsler indeh. 50 mg ekstrakt af 750 mg Pollen + 205 mg hvedekimsolie kr. 13,50 pr. 100 kapsler.

Fås hos apotekere og materialister.

Generalagenturet Honning-Depotet
Nr. Søgade 39, K. Telf. 15 81 76

Hvidløg uden smag og lugt!



Dansk Droge Import A/S, Tlf. (01) 94 42 44

NU kan De selv vælge



NUTANA

Den reneste plantemargarine af solmættede olier ...

Foruden NUTANA margarine i ½ kg's pakker, fremstiller vi nu også den fine LUXUS NUTANA margarine i ¼ kg bægre! Sund, velsmagende og smørbar.



Telefon (03-670)
Bjæverskov 19 og 243

Særlig smørbar ...
et Skodsborg Produkt

Den sanitære Fødevarefabrik
Fuglebæk
pr. Bjæverskov

VARELISTE OG FORTEGNELSE OVER VORE FORHANDLERE SENDES GERNE

Nu med mandler

FRUTIFORT

- den ægte schweiziske

FULDKORNS-BIRCHERMÜSLI

Den mest ideelle blanding af velsmagende mineral- og proteinrige næringsmidler. Kan tilsættes enhver af årstidens frugter og giver straks en herlig Birchermüsli.

Frutifort består af fuldgyldig, naturren hvede, havre og hirse samt nødder, mandler og sultaniner m.m.

Frutifort er en liflig, nærende spise, som er letfordøjelig og energigivende.

Kartoner a 400 g med dansk brugsanvisning.
Forlang FRUTIFORT i Deres helsekost-forretning.

Gratis smagsprøver fås hos forhandlerne eller fra Generalagentur: F. F. Gønget & Co., København-Hellerup.



SE SIDE 20 ORIENTERINGS-KALENDER



NYT I KØBENHAVN FOR HELSE OG SUNDHED

GØR NOGET FOR DERES VELBEFINDENDE — BEVAR SOMMERENS ENERGIOVERSKUD!

Besøg en af de moderne HELSEKOST forretninger med byens største udvalg af reformkost og reformpræparater.

Af vore mange specialiteter kan f .eks fremhæves

TVP PLANTEKØD

NU I KØBENHAVN!

TVP planteked er ideelt for alle vegetarer og tillige for alle, der skal passe på vægten. De bør unde Dem selv den oplevelse, det er, at smage dette nye produkt.

helse kost

GOTHERSGADE 29 . TLF. 122174 . GASVÆRKSVEJ 13 . TLF. 312174