VEGETARISK TIDSSKRIFT

19. ÅRGANG - 15. JULI 1925 - NUMMER 7

Indhold: Årsmødet 1925. — Foreningsmeddelelser. — Adresser. — Møder og lignende. — Vegetarer og andre mennesker. — Vaccination og sygdom. — Ernæring. — 14 dage på „Egelundshuset". — Grøntsagernes betydning for ernæringen. — Kolonispørgsmålet. — Spredt og samlet. — Fra arbejdsmarken. — Annoncer. — Medlemsliste og regnskab er indheftet.

Årsmødet 1925

holdes i Århus søndag den 16. august

i Højskoleforeningen, Klostergade.

Mødet begynder kl. 9 med følgende dagsorden:

1) Valg af dirigent. 2) Beretning. 3) Regnskab. 4) Beretning og regnskab for dr. Mich. Larsens børnehjemsfond. 5) Indkomne forslag. 6) Valg. 7) Tid og sted for næste årsmøde. 8) Eventuelt.

Om eftermiddagen udflugt og offentl. møde med hr. overlæge *Carl Ottosen* som taler. Om aftenen samvær. Om mandagen event. udflugt pr. bil eller damper.

Repræsentantvalg. — Hvem har stemmeret? Ethvert medlem stemmer på årsmødet foruden med sin egen stemme med så mange andre stemmer, som han har fuldmagt for (lovenes § 8, se „Solblink" 1921, nr. 9). Fuldmagter indsendes inden 12. aug. til formanden, kommunelærer *Oluf Egerod*, adr. Rødkildevej 40, København, Brønshøj.

Repræsentationskortet kan være et brevkort, mærket: „Repræsentation, årsmødet 1925". Det må helst indeholde mindst 4 navne. Møder nr. 1 ikke, repræsenteres man af nr. 2 o. s. v. — Har man indsendt repræsentationskort og alligevel selv møder, beholder man selvfølgelig sin stemme. — Alle bør derfor indsende repræsentationskort for det tilfældes skyld, at man ikke møder.

Fællesspisning på lysbadeanstalten, Nørre allé 30, à 3 kr. pr. kuvert til middag og 1½ kr. for aftensmad; antagelig vil der sammesteds kunne stilles nogle værelser til disposition til en rimelig pris for medlemmer, der gerne vil overnatte.

Tilrejsende bedes i god tid melde deres ankomst til fru Frida Hansen Nørre allé 30, Århus.

Muligvis kommer rektor *Bergsten* fra Göteborg tilstede med sit flinke vegetariske musik- og sangkor — på tilbagerejsen fra sundhedsugen.

Foreningsmeddelelser.

Fællesindkøbet sidste år var både vellykket og mislykket. Indkøbet af honning havde vi kun grund til at være tilfreds med; frugtindkøbet derimod mødte ikke den tilslutning, der var ønskelig, ligesom varerne heller ikke var, som de burde være — på grund af uheldigt vejr.

I år gentages forsøget atter. Jeg har fået meddelelse om, at honningleverandøren kan levere indtil 1000 kg honning, så der er noget at tage af. Prisen vil rette sig efter årets udbytte; jeg håber dog, vi kan opnå samme pris som i fjor, 190 øre pr. ½ kg, måske lidt billigere; den danske krone skal jo være bleven mere værd i den sidste tid — har De mærket det? Honningen i fjor var af fortræffelig kvalitet.

Er der nogen, der har lyst til at være med til indkøb af frugt?

Bestiling på honning (5 kg portofrit) og forespørgsler om frugt indsendes så snart som muligt.

Husk at sende svarporto med, hvis De ønsker svar. Der er medlemmer, som mener, at min henstilling desangående er en behagelig spøg; den er ramme alvor.

De kan ringe til Byen 7399 mellem 12½ og 1½. Denne tid bedes overholdt.

Bestillinger og forespørgsler sendes til: *Wilh. Date,* Kronprinsensgade 1. København K.

Indkøb af kolonialvarer til en gros pris kan også tænkes taget op. Jeg har forbindelser, og varerne kan, når de indkøbes i tilstrækkelig store partier, eventuelt bringes i København.

Naturlægebesøg. I den nærmeste fremtid får vi besøg af fru *Maja Angelo,* der i flere år har øvet naturlægevirksomhed dels i Tyskland og dels hos læge *Olvik* i Norge. Der er sikkert mange, der vil benytte denne lejlighed til at søge råd hos fru *Angelo.* Angående træffetiden kan vi henvise til omst annonce.

Nordisk vegetarkongres i Danmark 1926? Sveriges vegetariske forening agter at foreslå, at der afholdes nordisk vegetarkongres i forbindelse med sundhedsugen på Frydenstrands sanatorium 1926.

Adresser:

Vegetarisk oplysningskontor, Rødkildevej 40, Brønshøj, Kbh., telf. Gothåb 2573. Postkonto 282.

Landsforeningen Dansk vegetarisk forening, formand og kasserer: kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, adr. som Veg. oplysningskontor.

Vegetarisk tidsskrift, *redaktion:* Oluf Egerod (adr.som ovenst.) og St.Fink-Jensen, Usserød, Kokkedal. *Expedition:* Oluf Egerod og lærer N. A. Vodder, Ingerslevsgade 112 I, Kbh. B., telf. Vester 6128 y.

Vegetarisk bibliotek, stud. med. E. Vodder, adr. ovenst.

Københavns afd., forlagsboghandler H. L. Henriksen, Istedgade 7, st. Kbh. B., telf. Vester 3509.

Odense afd., direktør P. Chr. Hansen, lysbadeanstalten, V. Stationsvej.

Sydfyns afd., overmontør C. Beyer, Lindegårdsvej, Svendborg.

Vejle afd., bademester Fr. Frederiksen, lysbadeanstalten, Orla Lehmannsgade.

Århus afd., fru Frida Hansen, Nørre allé 30.

De spredtboendes afd., adr. som Veg. oplysningskontor.

Medlemskontingent alle afd., 7, 5 og 3 kr. for henholdsvis ægtepar, enkelte medlemmer og unge mennesker under 20 år. Indmeldelser i alle afd. modt. af Veg. oplysningskontor. Benyt postkonto 282.

Vegetarisk litteratur af enhver art fås fra Veg. oplysningskontor eller hos ovennævnte afd. af D. V. F. Forlang gratis fortegnelse.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *Mandag den 20. juli kl. 7* i Fælledparken — ved talerstenen. Hr. redaktør *Wilh. Date* taler. Dette bliver vort sidste friluftsmøde i København i år.

Sundhedsugen på Frydenstrand sanatorium ved Frederikshavn finder sted den 9.—14. august. Der holdes foredrag af overlæge *Ottosen,* dr. *A. Andersen,* seminarielærer *Bergsten,* dr. *Søren Hansen,* overlæge *Bang Bjerregaard* og dr. *Anders Lindwall.* Prisen for deltagelse er 75 kr. ialt. Program og oplysning fås ved henvendelse til sanatoriet eller til sekretær *M. C. Svendsen,* Skodsborg.

Råstrup kursted. Fru *Maja Angelo* gæster Råstrup kursted i dagene fra 30/7 til 1/8, hvorfor herved indbydes til sammenkomst på Råstrup kursted den 31. juli kl. 7, hvor fru M. Angelo eventuelt vil fortælle os om naturhelbredelsen. Og for hvem der yderligere ønsker at rådspørge hende er hun at træffe hos montør Beyer, Lindegårdsvej, den 1/8 fra kl. 2. *Anna Ullerup.*

VEGETARISK TIDSSKRIFT

19. ÅRGANG 15. JULI 1925 NUMMER 7

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: KOMMUNELÆRER, CAND. PHIL. OLUF EGEROD (ANSVARSHAVENDE), RODKILDEVEJ 40, TELEFON: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KØBENHAVN OG FULDMÆGTIG ST. FINK-JENSEN, USSERØD, KOKKEDAL

Vegetarer og andre mennesker.

„Når man skal give afkald på alt, hvad der giver livet værdi, hvad er der så ved at leve?" Dette er et ret almindeligt svar, man får, når man anbefaler vegetarismen til sine medmennesker. De kan ikke forstå, at det, der sætter kulør paa livet for dem: kød, spiritus, tobak, kaffe, te og krydderier, kort udtrykt stimulanserne, ingen betydning har for vegetarerne.

Derimod kan vi i nogen måde forstå dem; vi, som også en gang har kastet kælne blikke til slagterens og spækhøkerens vinduer, med interesse studeret mærkerne på flaskerne hos vinhandleren og beundret cigarhandlerens udstilling. Men de, som er fødte vegetarer, som aldrig smager eller bruger stimulanser, de vil vanskeligt kunne forstå, at nogen kan finde behag i en så uappetitlig spise som kød o. l. eller i noget med så ubehagelig en smag som spiritus, tobak og kaffe.

Der vil således i de nærmest følgende slægtled komme to slags mennesker til at leve side om side, som har vanskeligt ved at forstå hinanden, selv om de alligevel godt kan leve i fordragelighed og venskab.

Medens man ikke kan sige, at man som vegetar er bedre end andre mennesker, thi der kan være gode såvel som dårlige mennesker på begge sider, så har man dog lov til at mene, at man er bedre, end man vilde have været, hvis man var bleven ved at leve på den gamle måde, og man kan sige, at man er sundere.

Vegetarerne eller de, der lever af næringsmidlerne fra planteriget, er foreløbigt et forsvindende mindretal; men da de har alle fordelene på deres side, vil de ikke alene blive flertal, men de vil med tiden få alle med. Hvor mange slægtled, der vil hengå, er ikke let at sige; thi de, som er vant til at leve på stimulanser, er ikke til at omvende, før de ikke mere kan tåle dem, og så er det i reglen for sent.

Det kan jo imidlertid tænkes, at de bedste og de mest klartseende af dem vil lade deres børn blive fri for at spise den mad, der ikke umiddelbart smager dem, og i det hele taget søge at holde dem borte fra stimulanserne; de vil da ingen tillokkelse have for børnene, medens de er små, og når de bliver så store, at de kan forstå farerne derved, vil de med glæde afholde sig derfra; for de følgende slægtled vil det gå lettere.

Noget vil da komme til at se anderledes ud på vor jord: livet vil blive lysere, og menneskene vil blive bedre og lykkeligere.

N. A. Volder.

Vaccination og sygdom.

Vaccination er en opfindelse, som er gjort af den såkaldte lægevidenskab, og ved hjælp af hvilken det er muligt at fremkalde sygdom i det menneskelige legeme på en kunstig måde, hvis den for sygdom nødvendige jordbund ikke allerede er forhånden.

Sygdom er et onde og som sådant noget de fleste mennesker beder om at blive fri for, når vi beder „fri os fra det onde", og derfor indbefatter denne bøn også fri os fra vaccination.

At sygdom, trods de mange måder, hvorpå den giver sig udslag, og på trods af de mange fine, forskellige navne, hvormed de er nævnede, dog alle har et fælles ophav forstås ikke af alle; men er ikke desto mindre sandt. Vi lever i en tid, hvor vi priser den offentlige hygiejne, og vi alle ere taknemmelige for den, thi det forstås nu af de mange, at smuds og urenlighed er ophavet til megen sygdom; men hvordan er det med den personlige hygiejne, renheden indvendig i det menneskelige legeme; der er endnu få, der tænker dybt over dette. Jeg skal anføre en liste over sygdomme, som ifølge den anerkendte chirurg, Arbuthnot Lane ved Guy's hospital, tillægges forgiftning fra tarmen: betændelse af galdeblæren og galdegang, galdesten, betændelse af bugspytkirtlen, krampe af mavens udførselsport, lever lidelse, nyresygdom; kvindesygdomme må også betragtes som et produkt af mangel på tarmfunktion. Han opregner følgende tilstande forårsaget ved tarmforgiftning: rynker, unaturlig brun kulør af øjelåg, huden omkring øjnene, i armhulen og på maven: blåligt udseende, kolde hænder og fødder, fodsved og hænder, der sveder, blygrå eller ligbleg hud, svind af muskler, almindelig muskelsvaghed, skævhed af hvirvelsøjlen, nedsænkning af tarme, svagt hjerte, degeneration af aorta, udvidelse af hjerte, melankoli, hovedpine, symptomer, der minder om hjernesvulst, epilepsi, sygdom i kvindens bryster, blæresvulst, senere kræft, Basedows syge, adenoide vegetationer, for store mandler, forskellige øjensygdomme, skaldethed, tuberkulose, rheumatisme. Ja, der var flere lidelser nævnt, men nu har jeg da fået de fleste, og det er interessant at se, at dygtige videnskabsmænd lidt efter lidt kommer til samme slutning, som naturlægerne har hævdet langt tilbage: at sygdom skyldes indvendig urenlighed, hvad enten vi ved det eller ikke; men det er jo sørgeligt, at vi i vore oplyste tider ikke har mere oplysning om den personlige hygiejne.

Derfor, når vi beder fri os fra det onde, indbefattende sygdom, så lad os erindre den undervisning Christus gav sin tids lærde, når han siger: „I blinde vejledere, som afsier myggen, men sluger kamelen. Ve eder, I skriftkloge og farisæere, I hyklere, I, som renser bæger og fad udvendig, men indvendige er fulde af rov og griskhed. Du blinde farisæer, rens bægeret og fadet indvendig, for at det også kan blive rent udvendigt". Rens ud, hedder det, og dette er det eneste helbredelsesmiddel, biblen og naturvidenskaben kender. — Men den såkaldte lægevidenskab er af en anden mening, de vil uddrive belsebub ved belsebub, sygdom ved sygdom; hvis ikke så

meget stod på spil vilde tanken være latterlig, nu er den i høj grad sørgelig. Vaccine, et sygdomsprodukt, råddent stof, indpodet for at beskytte mod sygdom. Overtroen er endnu stor iblandt et folk, der finder sig i sligt. At vaccine, selv når det kaldes ren kalvelymfe, er et meget giftigt og sygdomsvækkende stof, vil ingen nægte, der har haft anledning til at betragte de uhyggelige sår, der ofte tager måneder for at hele op igen. Og hvem, selv af de lærdeste, er i stand til at garantere, at ikke dette sygdomsvækkende stof kan føres med blod- og lymfestrømmen til en hvilken som helst del af legemet og fremkalde en hvilken som helst sygdom.

Ifølge rapport fra Farmers Dept. i Washington D C, 16. Maj 1909, fremgår det, at en foretagen undersøgelse lyder på, at den store epidemi af mund- og klovsyge, som rasede i flere stater, skyldtes vaccine, hvilket blev godtgjort ved 3 forskellige forsøg, hvor ungt kvæg og får var indpodede med nævnte vaccine og udviklede mund- og klovsyge. Dersom kokoppevaccine kan have sådan en virkning på køer, at de bliver syge i mund og klove, hvorfor skulde det ikke også kunne frembringe al slags sygdom hos mennesket. Smuds er sygdommens årsag. Sygdommens navn og karakter afhænger kun af, hvor smudset særlig gør fortræd, i hvilket organ sygdom udvikler sig. Vaccine er smuds, råddent stof, selv under det pæne navn af ren kalvelymfe.

Det var strengeligt forbudt Israels folk at spise blodet af dyrene, ja, dette gælder også kristne mennesker, thi forbudet er opretholdt i det nye Testamente og sikkert ikke uden grund, men kan det være farligt at spise blod af sunde dyr, hvor det dog må gå gennem vor fordøjelseskanal, og hvor leveren gør et stort arbejde for at rense urenheder ud inden den fra tarmen opsugede næring får lov til at passere over i det det almindelige blodomløb, hvor meget mere farligt er det ikke at indpode sygdom på dyr og så tage lymfen fra sådanne dyr og indpode direkte i menneskets blod.

Fra dr. med. Rosetters bog: Praktisk vejleder for sunde og syge, citerer jeg følgende: Slangegift, som vilde have døden tilfølge i et minut, hvis det blev ført ind gennem huden, er uskadelig, hvis den synkes, da den derved må gå gennem leveren, hvor den ødelægges. Rens ud indvendig, og der vil ikke blive sygdom, men hvis du ved belsebub vil uddrive en belsebub, vil 7 andre tage hans plads.

Må vi bede om den personlige hygiejne, indvendig renlighed i stedet for at få vort blod fyldt med urenhed tagen fra dyrene.

Dr. Anton M. Christensen,
303, Morewood Bldg., Pittsburgh Pa.

Ernæring.

(Af Werner Zimmermanns: „Weltvagant", Steiger-verlag, Erfurt-Nord)
Fra Tysk ved Dan Andersen.

Da jeg i Schweitz begyndte den vegetariske levemåde og ved personlige forsøg beviste dens overlegenhed i enhver retning overfor kød, hed det: „Det kan du sagtens sige! Skulde du udføre strengt

legemligt arbejde, vilde du snart blive ked af kun at spise to gang om dagen og forsmå kød, æg, mælk, ost — altså alle kraftig næringsmidler!"

Over mine erfaringer ved det hårdeste arbejde har jeg allerede kapitel „Fritz" ladet noget skinne igennem. (Høstarbejde i det vestlige Kansas). Jeg vil endnu her kortfattet berette om hændelserne i mi seks måneders forsøg vinteren igennem.

For at lære storstadslivet at kende tilbragte jeg vinterhalvåret i Pittsburg, stålbyen. Jeg lærte at svejtse og udøvede dette arbejde indtil foråret. Det er et åndeligt og undertiden også legemligt anstrengende arbejde. Jeg stod op klokken fem om morgenen, gik halvtreds minutter til forretningen og arbejdede fra kl. seks til tre. Det første „måltid" indtog jeg ved middagstid, det andet før kl. seks. Efter at jeg atter var krøben ind i min lille bolig, arbejdede jeg for mig selv til kl. 9. Jeg læste bøger fra Carnegie-biblioteket, skrev artikler på engelsk, skrev i løbet af tre uger, regnet fra første tankelyn, et drama fikst og færdigt (kun søndage og friaftener), o. s. v. Ledig var jeg altså ikke. —

Hvad spiste jeg nu i denne tid? Jeg ernærede mig udelukkende af tre ting: brød, frugter (mest bananer) og jordnødsmør (fordi det er billigere end nødderne). Jeg drak intet andet end vand og selv af det meget lidt, nød aldrig noget varmt eller kogt. (Ved nytårstid blev jeg undtagelsesvis indbudt i familier og spiste der også grønsager og kartofler. Dog havde jeg ingen trang efter det. Kun fristede sukker mig én gang, og jeg gav efter, idet jeg i løbet af tre dage slugte et kilo.

Min sundhedstilstand og ydeevne var så fuldkommen som før. Gaves tunge byrder at løfte, så kaldte man på mig, „kammeraten med de røde kinder".

Jeg må bemærke, at jeg ikke forsømte, hvad der ubetinget hører til sparsom ernæring nemlig: udadlelig legemspleje. Hver dag tog jeg et varmt og et koldt styrtebad og foretog dybe åndedræts- og gymnastikøvelser.

Hvad de finansielle fordele angår, kan jeg bemærke, at jeg af en otte dollars dagløn til min ernæring daglig udgav tredive cents, altså en seksogtyvendedel af indkomsten.

Denne næring var, som jeg dengang troede, fuldstændig giftfri. Desværre kendte jeg endnu ikke råkostteorien, som jo for tiden forsøges. Måske måtte også brødet falde som slimdanner. — I hvert fald slugte jeg ingen dyrelig.

Ligeledes består næringsværdien af jordnødder næsten indtil tre tiendedele af æggehvidestof, hvad jeg først senere erfarede. Jeg forstår nu, hvorfor min appetit, der var blevet naturlig, kun tillod mig at spise lidt jordnødsmør. Æggehvideoverskuddet blev udlignet af de æggehvidestoffattige frugter.

Jeg kan ikke her gå ind på de mægtige følger af sparsommelig vegetarisk ernæring for sundhed, hjem, folk, moral og ånd. Jeg henviser til min opdragelsesbog: „Lichtwärts" såvel som skrifterne for levereformer.

Landsforeningen
Dansk vegetarisk Forenings medlemmer.
Juli 1925.

Ialt 754 medlemmer.

En * ved navnet betyder, at vedkommende efter al sandsynlighed vil overvære årsmødet. For Århus afds og andre jydske medlemmers vedkommende går man ud fra, at de så vidt muligt vil komme til stede, selv om der ikke er sat * ved navnet.

Æresmedlemmer:

Saxon, J. L., redaktør, Stockholm.
Selboe, O. J., bureauchef, Kristiania.
Ottosen, Carl, overlæge, Skodsborg.
Rasmussen, Chr., grd., og frue, Maglehøj, Vejstrup.

Københavns afdeling (344 medl.):

(Intet bynavn = København).

Aabirk, Svend, forretningsf., St. Kongensgade 36—38.
Aagensen, H., frue, Ryesgade 42.
Aastrup, Frk., journalist, Løvstræde 9.
Aasum, Agnes, frk., massøse, Korsg. 8.
Achterberg, J., frue, Borgergade 144.
Ackerman, Kurt, Larsbjørnstr. 22.
Andersen, A., malerinde, Halmtorv 24.
Andersen, eksped., Marienborgallé 23, Søborg.
Andersen, Just, billedhugger, og frue, Hesseløgade 3.
Andersen, Marius, bogb., og frue Thorny, Kastelsvej 4.
Andersen, N., gross., Ahlefeldtsg. 16.
Andersen, Valdemar, gross., og frue, Rømersgade 7.
Andersen, Viggo, bødker, og frue Klara, Kompagnistræde 3.
Arboe, Elisabeth og Marie, frkn., Sortedams Dossering 63 A.
Aurelius, J., overass., Thorshavnsg. 10.
Bagger, H., maskinm., og frue Anna, Gl. Jernbanevold 31, Valby.
Bagger, Th., gross., og frue, Vendersg. 7.
Bardram, frk., bestyrerinde, børnehj., Ryesgade 28.
Behrens, Astrid, frue, Ny Toldbodg. 55.
Benedictsen, O., læge, Thorvaldsensv. 25.
Bertelsen, S., godsinsp., Martensens allé 5
Berg, Alf, kont., Hindegade 5.
Betz, A., revisor, og frue, C. Plougsv. 3.
Bjarnarson, Camille, frue, Langavej 8, Reykjavik.
Bjørner, Louise, frk., Ny Vesterg. 18.
Bjørner, Trine, frue, Egebæksv. 15.
Blicher, Louise, frue, boghdl., Bredg. 63A.
Borgø, V., frue, Vibekevang Hus 56.
Boyesen, F., frue, Mynstersvej 3.
Brechwoldt, frue, Jul. Blomsgade 16.
Brundin, M., frue, Nyelandsvej 55.
Bruun, Carl, ing., og frue Tora Christiani, koncertsangerinde, Ø. Farimagsg. 77.
Bryde, F. H., ing., og frue, Skotterupg. 1.
Buchardt, C., frue, Åbenraa 32.
Budtz-Jørgensen, professor, tandlæge, Frederiksgade 10.
Bunch, frk., Vesselsg. 12 A.
Bøgebjerg, frue, Jahnsensv. 13, Gentofte.
Børgesen, frue, Helgesv. 27.
Christensen, E., frk., O. Fischersg. 8.
Christensen, E., frk., Vedbækg. 16.
Christensen, Petra, frue, Classensv. 21.
Christensen, P., frk., Joak. Larsensv. 2.
Christensen, Signe, frue, Mariendalsv. 94.
Christoffersen, badem., St. Annæg. 11.
Clausen, Inge C., Ø. Farimagsg. 77.
Clausen, J., bogb., Ahornv., Ballerup.
Dalsgaard, O., korksk., og frue, Valdemarsgade 65.
Dalsjø, C. W., Revalsgade 22.
Date, W., bogtryk., red., og frue Gudrun, Kronprinsensgade 1.
Dehn, Emil, cand. polit., red., Kastelsv. 21.
Dige, J. A., konstruktør, Bentzonsvej 11.
Ditlevsen, R. B., Fredericiagade 44.
Dohn, S., frue, Olufsv. 12.
Drachmann, Guda, frue, Godthaabsv. 6.
*Egerod, Oluf, cand. phil., komm.lærer, red., og frue Ellen og Tove, Rødkildevej 40, Brh.
Eilersen, Garver, Pr. Charl.sgade 57.
Engberg, Thorborg, overtelefonistinde, Ribegade 10.
Faber, pastor, Nytrovej 34, Lyngby.
Figgé, V., redaktør, Frederiksbergg. 19.
*Fink-Jensen, St., fuldmægtig, Usserød, Kokkedal.
Fjeldborg, fuldm., Nyvej 22, Gentofte.
Foltmann, E., frk., og M., frk., fuldm., Strandparksvej 34, Hellerup.
Frederiksen, Nanny, frk., Højmosev. 22, Emdrup.
Friese, Chr. M., Kont., Matthæusg. 28.
Gerner, V., børstenb., Jul. Blomsgade 13.
Giers, Paula, frk., skuespillerinde, Skovsted, Thisted.
Gjerløv, Ingeborg, frk., Nyelandsvej 32.
Gjerulff, frue, Østerbrogade 106.
Glass, Louis, komponist, og frue Agnes, Bregnevej 13, Gentofte.
Gregersen, Olga, frk., retoucheuse, Lykkesholms Allé 7 B.
Grønberg-Petersen, Regine, frk., læge, Gardes allé 22, Helrp.
Grønlund, K., frk., Stokhusg. 4.
Guldbjerg, Chr., cand. phil., og frue Henr., Stenhaveg., Usserød pr. Kokkedal.

Hansen, Aage Pagh, org., Kompagnistr. 29.
Hansen, C. C., gross., og frue, H. Ibsensv. 8.
Hansen, Hans, lærer, Gråsten.
Hansen, Jenny, frk., Tullinsgade 25.
Hansen, Johanne, frk., Nyhavn 42 A.
Hansen, Junias, gross., Azaleav. 6, Valby.
Hansen, Kristine, frue, Sofiev. 7, Helrp.
Hansen, P. A., fhv. godsejer, og frue, Trørød, Vedbæk.
Hansen, Poul, dyrlæge, veterinærinsp., Gl. Kongevej 137.
Hansen, Th., cand. jur., Nørreg. 45.
Hansen, Valborg, frk., Højmosevej 22, Emdrup.
Hartmann, G., overr.sagf., V. Boulev. 36.
Heilskov, Chr., bibliothekar, og frue, Rygaards Allé 78, Hellerup.
Henriksen, C. J., lærer, Søllerødvej 14, Nærum.
*Henriksen, H. L., forlagsboghdlr., og *frue, og Cath., frk., cand. phil., Istedg. 7
Hensch, Max, fabrikant, Segelkesv. 1.
Herløv, Aage, arkitekt, Ø. Søg. 94.
Hermansen, Vald., red., Strandv. 167, Hlrp.
Hertz, M., frue, Holmens Kanal 12.
Hjorth, Math., frue, Helgesvej 8.
Holten-Bechtolsheim, V., højesteretssagfører, Hellerupvej 88, Hellerup.
Holtz, E., frue, adr. ubek.
Høse, Bruno, sproglærer, Allégade 25 C.
Høst, Louise, frk., Lipkesgade 2.
Ingerslev, frue, Stenstrups Allé 5.
Irminger, professorinde, Uraniev. 11.
Iversen, Rasmus Chr., forretningsf., og frue Amalie, Skodsborg.
*Jacobsen, Johannes, Gdr., Grønnegård, Aunede, Lolland.
Jensen, Einar, billedh., Sofievej 4.
Jensen, E. Milton-, lærer, Heineg. 3.
Jensen, Fr., møbelh., og frue, Willemoesgade 23.
Jensen, Lydia, frk., bogh., Allégade 25 C.
Jensen, Marie, frk., Frydenstrand, Frederikshavn.
Jensen, Petra, frue, og Meta, frk., Frederikssundsvej 126, Brønshøj.
Johansen, Alb., fabr., Lupinv. 4, Brønsh.
Johansen, G., frue, N. Fasanvej 42.
Johansen, Ingr., frk., Vigerslev, Valby.
Johansen, J., mek., Broderskabsvej 17.
Juul, Marie, frk., Wiedeweltsgade 53.
Juul, Sv., Polux Allé 14, Taarnby, Kastrup.
Jørgensen, C., fabr., og frue, Arkonag. 12.
Jørgensen, H., red., og frue, H. C. Ørstedsvej 46.
*Jørgensen, Ingeb., frue, og Svend, Nyvang, Trørød, Vedbæk.
Jørgensen, Johanne, frk., Nyelandsv. 14.
Jørling, frue, Pilestræde 28.
Kiersgaard-Hansen, A., frk., H. Trollesv. 1.
Kjøller, Manna, frk., Under Elmene 16.
Klintø, K., forfatter, og frue, Langøg. 17.
Kornerup, Jørgen, dir., Bülowsvej 44.
Krabbe, Th. N., læge, Geysers Allé 2.
Kristensen, Emil, bogtr., og frue Anna, St. Pederstræde 27.
Kristensen, Rosa, frue, og Andersa, frk., Grækenlandsvej 40.
Kruse, Alfr., prok., Jahnsensv. 2, Gent.
*Kruse, Emil, disponent, Vendersgade 7.
Kruse, E., frk., overl., Godthåbsv. 70 A.
Kyhn, J. V., malerinde, Dronningensv. 17.
Langevad, Juliane, frk., Hareskov.
Larsen, Alfr. Munkehøj, landskabsmaler, og frue, Guldborgvej 20.
Larsen, Anna, frue, Sct. Knudsvej 15.
Larsen, Betty K., frk., Slangerupg. 2.
Larsen, Edla, frue, Nyhavn 5.
Larsen, Florian, frue, højesteretsassessorinde, Vesterbrogade 86.
Leerbæk-Hansen, fabr., Korsgade 12.
Lexow, Fr., translatør, Kronprinsesseg. 26.
Liljencrantz, G., manuduktør, Strandv 155
Lindahl, Ad., distriktsforst., cand. polyt., og frue, Jagtvej 11.
Lindorf-Larsen, Marie, frue, damefrisørinde, Gl. Kongevej 149.
Lund, Andr., cand. phil., lærer, Willemoesgade 83.
Lund, Ch., overretss., Kronprinsesseg 24.
Lykke, H., Frk., Fanøgade 15.
Madsen, Fr., ass. og gartner, og frue, Sct. Thomas Allé 7.
Madsen, H., stenog., Rosengaarden 11.
Madsen, N., gross., Thuresensgade 21.
Madsen, Th., Westend 7.
Mehrn, M., frue, oberstinde, og Laura, frk., Korsgade 56.
Meulengracht-Madsen, driftsbestyrer, og frue, Jagtvej 191.
Mikkelsen, O. C., forst., Korsgade 8.
Mikkelsen, K., frk., Korsg. 8.
Moeskær, Anna, frue, Ab. Kathrinesg. 13.
Mosegaard, Hans, havebrugskons., og frue, Meinungsgade 14.
Mosegaard, og frue, Valborg, Humlebækgade 20.
Munk-Jensen, frue, Rømersg. 3.
Møller, Anna, frk., adr. ubek.
Møller, frue, Rosengaarden 14.
Møller, rodem., og frue, Gammeltoftsg. 18.
Mørch, Caroline, kommunelærerinde, Mantziusvej 3, Hellerup.
Nielsen, Anne, frk., Jernb. Allé 93, Vanl.
Nielsen, B., bogtrykker, V. Voldg. 7-9.
Nielsen, C., gross., og frue, Værnedamsvej 15.
Nielsen, Hans, tømrm., Sigerstedsg. 15.
Nielsen, Inge, kontormedhj., Frijsenborg Allé 72.

Nielsen, Irma, frk., Kokkedal.
Nielsen, Joh., fouragehdlr., Drosselv. 65.
Nielsen, Johanne, frk., Nøjsomhedsv. 5.
Nielsen, L., gross., Gothersgade 41.
Nielsen, Ragnh., frk., Dalmose.
Nielsen, Thorvald, koncertsanger, og frue, Anna, Bianco Lunos Allé 7.
Nilsson, Lud., frue, Pr. Alexandrines Allé 10, Charlottenlund.
Nissen, H., frue, Houmarksv. 24, Charl.
Nobel, C., og L., frkn., Mynstersv. 1.
Noll, Margr., frk., Fredericiag. 6.
Norreen, P., Gross., Skodsborg.
Offersen, Niels, uhrmager, Sværteg. 6.
Olesen, Annette, frue, Trørød, Vedbæk.
Olsen, Astrid, husbest., Hostrupsvej 10.
Olsen, Cath., malerinde, Gammeltoftsgade 24.
Olsen, frue, Svestrup, Ølstykke.
Olsen, J. P., bogb. og frue, Nansensg. 70.
Olsen, Johs., bygningskonstruktør, Øresundsvej 145.
Orup, J., frk., Sygepl., Skovgaardsg. 14.
*Ottosen, Carl, overlæge, St. Kongensgade 36—38.
Panduro, Elna J., frk., kommunelærerinde, Lykkesholms Allé, 11.
Pedersen, A., børstenb., Skodsborg.
Pedersen, H., cand. pharm., og frue, Scharnowsky, Rosenfeldts Allé 20, Gentofte.
Pedersen, Jens, Tjørneg. 2.
Pedersen, L., inkassator, Havneg. 33.
*Petersen, Birte Marie, enkefr., Helgesvej 22.
Petersen, Carl, gross., Sølvtorvet
Petersen, E., typogr., og frue, N. Juelsg. 12.
Petersen, Henry, Valby Langgade 69.
Petersen, Ida, frue, Hartmannsv., 9, Hell.
Petersen, Julie, frk., translatrice, Forhåbningsholms Allé 17 E.
Petersen, Kaj, „Vestborg", Lyngby.
Petersen, Norup, frk., ass., Linnésg. 20.
Petersen, Oline, frk., bogholderske, Gyldenlundsv. 1, Charl.
Petersen, O. M., dir., Mejnungsg. 10.
Petersen, V., bogholder, og frue Margr., og Else, frk., kom. lærerinde, Lupienstien 19, Brh.
Poulsen, A., dir., og frue, Rosbæksv., Str.
Poulsen, A., kom. lærer, Holbergsg. 26.
Poulsen, A., prof. inde, St. Kongensg. 83.
Poulsen, E., montør, og frue, Vendersg. 12.
Poulsen, Johannes, kgl. skuespiller, og frue.
Poulsen, Svenn, red., og frue, Gl. Vartovsvej 9, Hellerup.
Poulsen, Vald., ekviperingsh., Njalsg. 50.
Psilander, Aage, repr., og Paul, Bjørnsonsvej 64, Valby.
Raae, E., enkefr., Jerichausg. 4.
Ragoczy, Valerius, og frue Laura, Smidstrupøre, Rungsted.
Rasmussen, Gerner, kaptajn, og frue, Sølvg. kaserne.
*Rasmussen, Mathilde, frue, Blegdamsv. 8.
Rasmussen, P., restauratør, og frue, Løvstræde 8.
Rasmussen, S., klaverst., Dosseringen 52.
Rimestad, E., frue, Am. Fælledvej 33.
Ritzau, H. E., bankassistent, og frue, „Bag Bakke", Fuglegårdsv., Gentofte.
Ritzau-Olsen, frue, tandl., Blågårdsg. 29.
Rudolph, frk., Langøgade 2.
Salomonsen, H., frue, Sølvg. 87.
„Sana" (frk. C. Hansen), Smallegade 15.
Sander, E., badem., Strandvej 167.
Schiøtt, Anna, frk., Gl. Kongevej 105.
Schnackenborg, V., købmand, „Sana", Skindergade 28.
Schneekloth, A., frk., Hornbækgade 11.
Schrøder, P., ingeniør, overlærer, og frue Kirstine, Skovridergårdsv. 12, Holte.
Schumacher, P. F., toldinsp., og frue, Sofievej 21.
Schwensen, L., maler, Fjords Allé 22.
Seegelke, C., ingeniør, og frue Elfride, og Wolfgang, Høeghs Allé 2, Gent.
Serritslev, Chr. M., handskefabr., og frue, Søvej 6, Holte.
Siesby, A. K., overretssgf., Nørresøg. 25.
Sigurdsson, Sofia, malerinde, Jernbane Allé 93, Vanløse.
Skaarup, H. P., cand. theol., Nørrev. 26.
Skibsted, frue, Gørlingsvej 14, Hell.
Smitt, Gudrun, lærerinde, Baggesensg. 1.
Solkær, E., postb., og frue, Nørrebrog. 8.
Spur, O., cand. polit., Borups Allé 148.
Stamer, Therese, frue, Skovv., Gentofte.
Steinert, Agnete, frue, Aarhusg. 6.
Stemmerik, K. W., Godthåbsvej 351.
Stillinge, Th. P., tømrerm., Haraldsg. 125.
Strenge, Th., fotograf, og frue, Pilestr. 28.
Strømberg, Henriette, frue, Nørrebros Runddel 124.
Svendsen, M. C., sekret., „Solskrænten", Skodsborg.
Svennson, John, væver, Stengade 22.
Sverrild, H. O., kom. lærer, Dalg. Boul. 27.
Swane, Sig., kunstmaler, Vingårds Allé 30, Hellerup.
Sørensen, Aage, forvalter, Sølvgade 10.
Sørensen, Martha, frk., Blågårdsgade 21.
Talvi, W., sangl., og frue, Herl. Trollesv. 21.
Tengnagel, E. Fabritius de, husejerinde, Graabrødretorv 7.
Thomsen, M. P., værkm., og frue, Njalsg. 1.
Thorarensen, J., konstruktør, og Sofie, frk., Kastanievej 20, Charl.
Thostrup, frue, Vesselsgade 20 B.
Thunbo, frk., bibliotekar, Aboulevard 14.

Thygesen, Adolf, ass., og Signe, frk., Kanslergade 4.
Thygesen, V., prokurist, StadensVænge 1.
Tranberg, Carl, værkfører, og Henrik, Silkeborg Plads 8.
Ubbesen, Johs., Kronprinsensvej 13.
Unna, Else, frue, cand. phil., Forhåbningsholms Allé 9.
*Vodder, N. A., sløjdskoleforst., og Emil, stud., Ingerslevsg. 112.
Voigt, Laura, frue, og Louise, frk., Esthersvej 12, Hellerup.
Waldorf, A., farveh., og frue, Valdemarsgade 30.
Wallin, H., enkefru, Bulowsvej 40.
Wellejus, toldass., Hollænderdyb 22.
Wennborg, skræder, Thorsg.-Forl. 102.
Wiel, Elise, frk., Ådalsv. 1, Brønsh.
Wiene, S. P., boghdlr., Østerbrog. 23.
Willum-Nielsen, J., frk., Vestmanag. 1.
Winther, K., frk., H. C. Ørstedsvej 23.
Wittrup, L., frk., Enghavevej 42.
Zadig, Ferd., og frue Johanne, Trunnevangen 5, Charlottenlund.
Ørnstrup, Alfr., afdls.chef, Tibirkeg. 12.
Ørstrup, H., dameskr., Elmegade 23.

Århus afdeling (88 medl.)

(Intet bynavn = Århus.)

Aasheim, S., gartner, og frue, Silkeborg.
*Andersen, Alf., restaur., og frue, Langå.
*Arndal, frue, købmd., Poulsgade 5.
*Akselboe, P. J., lærer, Randers.
*Ankjær, lærer, Testrup højskole.
Bonde Jensen, hr. og frue.
Brauner, S., frue, Vr. Vesterg., Skanderb.
*Blichfeldt-Petersen, frue, Klosterg. 10 [1].
Christensen, Axel, købmand, og frue, Østergade 27.
Christensen, C., forretningsfører, og frue, Faaborgg. 18.
*Christensen, Marie, frk., kondit., Bispet.
*Danielsen, frue, malerm., Sølvg. 10, Odder
Deleuran, S., elektriker, St. Torv 5.
Dupont, Solveig, frue, Hørning.
Frøslev, handelsrejsende, Falstersg. 12.
Fredslund, Rasm., grdr., Enslev, Hasselag.
Grønlund, lærer, Guldbergsgade 117.
Halling, C. C., Sydney, Australien.
Hansen, Fogh-, gartner, Hjarnøgd.
*Hansen, Agda, frk., lysb.anst., Nr. Allé 30.
*Hansen, L. P., direkt., og *frue, lysbadeanstalten, Nørre Allé 30.
*Hansen, S. H., købmd., Nørregade 42.
Hansen, C., Kaløgade 6.
*Hansen, Anna, frk., Læsøgade.
*Hansen, Alf., Nørreallé 30.
Hansen, frue, villa Skern, Viby J.
*Hasle, S., og frue, Thunøgd.
Jensen, J., malermester, Søvind.
Jensen, Sine, frue, Chr. Winthersvej 7.
Jensen, Hans, Alstrupg., Tranebj., Samsø.
Jensen, Frede, Agerup, — —
Jensen, J. P., trælastmdlr., og frue, Vesterbrogade 90.
Jensen, Marie, frk., lærerinde, Nørre Alle 30.
Jørgensen, P., frk., Vrold Vestergaard, Skanderborg.
Klougart, N., forstander, og frue, havebrugsskolen, Beder.
Knudsen, M., red., og frue, Jægergrdsv. 81.
*Knudsen, S., malermester, og frue, Glud, Horsens.
*Lorentzen, A., handelsr., Tietgenspl. 4.
Lund, Jensine, fotograf, Søndergade 8.
Madsen, Rasmus, gårdejer, Ingerslev Vestergård, Hasselager St.
*Malle, Jensen-, J. H., købm., S. Allé 32.
Madsen, J. M., frk., Frederiksgade 6
*Mortensen, L. H., togbetj. Bruunsg. 28.
Mortensen, Karen, frk. Munkegade 5.
*Nielsen-Nordentoft, Th., laboratoriecass., Nyborggade 4 [1].
Nielsen, H., fabrikant, og frue, Skjern St.
Nielsen, slagterm., og frue, Falstersg. 62.
*Nielsen, M., købm., og frue, Frederiksgade 34 [2].
*Nielsen, K., frk., Dalgas Avenue 5.
Olesen, K., fiskeh., Nørregade 8.
Rasmussen, A. K., frue, Holstebro lysbadeanstalt.
Rasmussen, K., frue, Poulsgade 23.
Rasmussen, Søren T., Vrold pr. Skanderb.
Reegel, R. P., direkt., og frue, Fredericia.
Rygaard, N., frue, Thunøg. 32.
Rye, Th., frue, Kystvejen 49, 4.
Schreiber, H., kapelm, og frue, Nærum.
Sindberg, J. N., frue, Frederiksgade 70 [1].
Spenser, A., frue, Fastrup, Skanderb.
Svendsen, Th., lærer, og frue, Thunøgade 24.
Sørensen, Eva, frue typograf, Aaby.
Thomsen, Th., trælastmdlr., og frue, Banegårdsgade 7.
Troelstrup, Dagmar, frk., Skodsb. Bades.
Troelstrup, Mary, frue, Fauerskov pr. Lerbjerg.
Troelstrup, Dagny, frk., Thunøgade 35.
Woldahl, Th., Frk., Lysbadeanstalten, Nørre Allé 30.
Østerby, B. F., lærer, Grønfeld, Rønde.
Østergaard, N. P., red., og frue, Brabrand.

Odense afdeling (28 medl.)

(Intet bynavn = Odense).

Andersen, N. Chr., murer, og frue, Bellinge.
Andreasen, N., cykelhandler, og frue, Horsetorv 1.

Gartnerforeningen, alm. dansk, Fyens afd. ved hr. Gronenberg.
Gotswald, bagerm. og frue, Hjalleseg. 11.
*Hansen, P. Chr., dir., og frue, Lysbadeanstalten, V. Stationsvej.
Heilmann, lærer, Klostergade 33.
Iversen, W., boghold., og frue, C. Baggers Allé 8, Fruens Bøge.
Lauritzen, L. C., ing., og frue, Sadoliinsg. 9.
Mortensen, frue, Nr. Lyndelse sk., Årslev.
Møller, Marie, frk., Georgsgade 45.
Nielsen, N., telefonarb., og frue og Anna Kristine, frk., Hjalleseg. 111.
Odense konservesfabrik, Jarlsberggade.
*Petersen, Fr., konsulent, og frue, Seden.
*Rasmussen, A., bogholder, og frue, Ø. Stationsvej 44.
Svanefjord, A., frue, Nedergade 17.
Sørensen, P., arbm., Lunde M., Beldringe.
*Thamsen, Edv., bestyr., og Knud, stentr., og Karen, frk., Damhusvej 15.

Vejle afdeling (23 medl.)
(Intet bynavn = Vejle.)

Andersen, Joh., købm., Søndermarksvej.
Bentzen, Niels, købm., og frue, Urkleven.
Bording, overlærer, og frue, Ndr. Villavej.
Bording, Nina, frk., Nordre Villavej.
*Fredriksson, Frans, og frue, lysbadeanst.
Hammerum, toldass., og frue, Jellingvej.
Hassing, sognepræst, Kollerup, Jellinge.
Jørgensen, G., handelsgartner, og frue, Grejsdalen.
Mouning, glarm., og frue, Nørregade.
Nicolaisen, Install., og frue, Torvegade.
Søndergaard, red., og frue, Kirketorvet.
Søndergaard, cykleh., og frue, Vesterg.
Thomsen, frk., Nørrebrogade.
Wegener, V., Torvegade.

Sydfyens afdeling (63 medl.)
(Intet bynavn = Svendborg.)

Æresmedlemmer:

Rasmussen, Chr., grd., og frue, Maglehøj, Vejstrup.
Johansen, Fr., driftsbestyrer, og frue, Sverige.
Møller, frue, St. Knudsvej.

Andersen, tapetserer, og frue, Skotterg. 6.
Andersen, J., blomsterh. „Iris", Torvet.
Andersen, gartner, og frue, og Georg, Bøgehoved, Ringe.
Bønnelykke, grd., og frue, Lysbjerggård, Holmdrup.
Bentzen, A., grd., og frue, Søddinge, Ringe.
*Beyer, Chr., montør, og frue, Lindegårdsvej 4.
Carlsen, M., Maglehøj, Vejstrup.
Christensen, tømrerm., og frue, Øxenbjergvej.
Christensen, Anna, frk., Skotterg. 44.
Christensen, A. H., Vestergade 61.
Holm, frue, Bagergade.
Houmann, forp., og frue, Dure mark.
Hansen, Kirsten og Anna, frk., Lundev. 20.
Hansen, gdr., og frue, Søddinge, Ringe.
Hansen, Bandt Hans, Maglehøj, Vestrup.
Johansen, Oluf, gartner, og frue, Egenappevej.
Jacobsen, frk., massøse, Amagerboulevard 126 c.
Jensen, grd., og frue, „Vestervang", Fjellerup.
Jensen, Erna, frk., Vesterg. 49.
Kristoffersen, Karen, Søndersidegade, Skårup.
Lalk, S., grd., Vejlegården, Tåsinge.
Lerche, gartner, Brogade.
Larsen, Rørdam, frue, Vedelsborg, Ejby.
*Møller, frue, St. Knudsvej.
Møller, grd. og frue, Hørve, Sjælland.
Møller, S., grd., Sandagergaard, Næsbjerg pr. Varde.
Michalsen, Grønbjerg, grd., og frue, Sangågård, Øxendrup.
Nielsen, fabr., Vester Åby.
Nielsen, Minna, væverske, Ryslinge st.
Poulsen, murerm., og frue, Priorensg., Fåborg.
Petersen, Jørgen, grd., Gislev, Ørbæk.
*Rasmussen, Chr., grd., og frue, Maglehøj, Vejstrup.
Rasmussen, gartner, „De gamles hjem", Ringe.
Ronnenberg, frue, „Auka".
Rasmussen, frue, Revninge.
Smidt, Chr., grd., og frue, Ø. Gesten, Vejen.
*Sidenius, frk., lærerinde, Troense.
Sønderbye, frue, Gorms sidevej.
Sivertsen, Karl, Bjernemark, Tåsinge.
Storm, R., gartner.
Torbensen, malerm., Brogade.
*Ullerup, Anna, bestyrerinde, Råstrup.
West, gartner, og frue, Fruerstuevej.

Spredtboende Medlemmer (talt 208)

Aasen, J., lærer, Naustdal, Nordfjord, Norge.
Ahlefeldt-Laurvig, grevinde, Hjorthholm.
Albeck, A., frk., lærerinde, Nølev, Assedrup
Albrechtsen, C., Krathuset.
Albrechtsen, murer, og frue, Hasseris.
*Amdisen, P. K., og frue, Kolding.
*Andersen, A., lærer, Dauding, Brædstrup.
Andersen, Dan, Brit. Col., Canada.
Andersen, M., Højstensg., Æreskøbing.
*Andersen, C. N., lærer, og frue, Frøstrup.
Andersen, H. C., overass., Herseg. 7, Rosk.
Andersen, H. Edv., bestyrer, Rognaldsvåg, „Flora", Norge.

Andersen, Ingb., frk., Torpeg., Eskebjerg.
Andreasen, J., glarm., Overg. 7, Nyk. F.
Andreasen, S., P. Skramsgade 16.
Angelo, Maja, frue, naturlæge, Neustadt 35 I, Zittau, Sachsen.
Askfelt, postass., Korsør.
Bahr, A., frk., Dragør.
Bendixen, V., grd., og frue, og søn Frode, Humble.
Bertelsen, lærer, og frue, Starup, Gørding.
Bjerre, K., præst, og frue, Skydebj., Årup.
Bjørnevold, Tr., Bergen.
Blauenfeld, J., st. th., St. Kannikestr. 6.
Blauenfeldt, præst, og frue, Jersie, Skensv.
Bloch, lærer, og frue, Ferritsl., Ullersl.
Brandt, V., kunstm., og frue, Lyngby.
Brandt-Ohlrich, Jutta, frk., Glud, Horsens.
Brinch, M. S., fyrpasser, og frue, Lyngvig fyr, Ringkøbing.
Bruun, Joh., skomagerm., og frue, Tårs.
Buck, L., sygepl., lysbadeanst., Ribe.
*Bureharth, Georg, fotograf, Kolding.
*Christensen, Anna, frue, købm., Kolding.
Cohen, H., prokurist, og frue, Holbæk.
Crone-Jensen, cand. mag., Svendborg.
Damgård, N., V. Hæsinge.
Diederichsen, H., frk., Skovv. 7, Gentofte.
Dige, H., snedker, Bellevue, Klampenborg.
Elsass, Rose, frk., Søpassagen 9 I, Ø.
Endal, P. Hansson, Daviken, Norge.
Eriksen, Chr., cigarhdlr., Lemvig.
Esbensen, H., tømrer, Helnæs, Ebberup.
Frederiksen, malerm., Ny Himmelev, Roskilde.
Frederiksen, malerm., og frue, Ny Vindingevej, Roskilde.
*Fokdal, lærer, Fæsted, Sdr. Hygum.
Gartn.foren., Alm. dansk, Puggårdsg. 11.
Graversen, G. H., adjunkt, Randers.
Grubb, E., malerinde, frk., Dragør.
Gyldenkærne, A., frk., Hedehusene.
Hansen, H., og frue, Døjringe.
Hansen, J., fotograf, og frue, Nr. Alslev.
Hansen, Ole Jacob, landm., og Karen, frk., Gryderup mark, Korsør.
Hansen, Martha, frk., Grasten skole, Thurø.
Hansen, O., rest., højskolehj., Roskilde.
Hansen, P.N., førstelær., og frue, Østerlars.
Haugård, E., grd., Skovshoved, Skive.
Hegrenæs, Nicolai, Bispensgt. 11, Bergen.
Heislet, N., grd., Ø. Vrå.
Hermansen, B., frue, Balle.
Hermansen, H., frue, Heisevej 2, Sorø.
Hohneck, Ruth, New Zeeland.
Høyer, Th., gartner, Påderup, Ullerslev.
*Isen, lærer, og frue, Løgager skole, Funder
*Iversen, S., lærer, og frue, Ringkøbing.
Jacobsen, skræderm., Karen Olsd.str., Roskilde.
Jantowsky, O., frk., Vangede, Søborg.
*Jastrup, H., dommerfuldmægtig, Kolding.
Jensen, Jørg., skomagerm., St. Mortensvej, Roskilde.
Jensen, Louise, Branderup.
Jensen, Marie, forstanderinde, børnehj., Roskilde.
Jensen, S. P., murer, L. Nyg. 8, Horsens.
Johansen, J. N. Edsen-, Jellinge.
Johansen, V., insp., Sct. Hans hosp., Rosk.
Junker-Andersen, Th., og frue, Haderslev.
Jørgensen, E., frue, Grunderup, Rønnede.
Jørgensen, O., fotograf, og frue, Faxe.
Kirk, Y., lærer, og frue, E. Snaresv., Sorø.
Kjær, Jørg., Vesterled, Holbæk.
Kjærsgård, frue, Strandby. Farsø.
Knudsen, Olga, frue, Hasserlis.
Knutsen, T., Bergen.
*Krarup, Metha, frk., Højbo, Fr.havn.
*Kristensen, K., tømrer, og frue, „Virkelyst", Sjølund.
Kristiansen, A., landm., og frue, og Johs., og Børge Utoft, Donslund, Holsted.
*Kristiansen, Kr., landinsp., og frue, Brande
Kristiansen, H., Maglehøj, Vejstrup.
Kristiansen, K. Fr., gartn., Egelundshuset, Fr.sund.
Kristiansen, Kr. Frandsen, Åsted.
Kristiansen, S., husm., og frue, Åsted, Nr. Nebel.
*Krøyer, F. B., købm., og frue, „Sana", Torvegade 3, Kolding.
Larsen, Mar., gartner, Anderup, Søhus.
Larsen-Ullerød, A. C., gartner, Hillerød.
Larsen, N., lærer, Hammelev.
Lindeskov, Kuhlausgade 16.
*Lorentzen, E. W., redaktionssekr., Vejle.
*Lund, H., fotogr., og frue, Grindsted.
Lund, H., ing., Lysaker, Norge.
Madsen, R., Bogenseg. 2, Odense.
Madsen, S., frk., Godthåbsv. 30, Hillerød.
Marstrand, M., tandl., frk., Lyngby.
Martin, red., frue og frk., Sorø.
Mogensen, E., enke, Lyhne, Ølgod.
Moos, frk., Montessoriskolen, Fr.sund.
Müller, Tonny, malerinde, Gadstrup.
Møller, Johs., tilsk., og frue, Hadsundsvej 4, Ålborg.
Nicolaisen, N. M., cand. pharm., og frue, Jernb. Apoteket, Slagelse.
Nielsen, A., frue, Algade 24, Roskilde.
Nielsen, Ane, frue, Algade 30, Roskilde.
Nielsen, Eline, frk., Hørve jernbanest.
Nielsen, J., snedk., og frue, Vejlegd. Bro 6, Nakskov.
*Nielsen, J., husejer, Rughaven 8, Rosk.
Nielsen, L. P., ledv., hus 26, Viby Sj.
Nielsen, N., telegr., og frue, Libau.
Nielsen, Orla, lærer, og frue, Dragstrup, Firhøj.
Nielsen, T., frue, Houmannsv. 7, Næstv

Nissen, H. S., assist., Dalmose.
Ohl, Ella, frue, Østerbrog. 102.
*Olesen, S. P., gartn., Frydenstr., Fr.havn.
Olsen, T., enkefru, Strandlyst, Fredericia.
Papsøe, S., koncert-sangerinde, frue, Helsinge.
Paturson, Gazet, Kirkjubø, Færøerne.
Persson, A., garver, og frue, Tjørnegården, Roskilde.
Petersen, C. C., overl., og frue, Dragør.
Petersen, K., frk., Lumbsås, Nykøb. Sj.
Petersen, Kristine, og Pouline, frknr., lærerinder, Tommerup.
Pontoppidan, H. W., godsejer, Thorsminde, Hinnerup.
Poulsen, Carl, og frue, gårdejer, Svennerup, Rønnede.
Poulsen, Hansine, Everdrup, Rønnede Sj.
Poulsen, Øllegård, Liselund, Slagelse.
*Rasmussen, Chr., lærer, Ørtoft, Sæby.
Rasmussen, F., frue, Gram mk., Stilling.
*Reiths, O., banem., og frue, Rosmus, Balle.
Rosbach, Johs., forst., Montessoriskolen, Fr.sund.
*Schmidt, J., Skyggedalsgård, Holsted.
Schnekloth, G., forstanderinde, Statens pigehjem, Vejstrup.
Sivertsen, P., handelsgartner, og frue, Rødovre.
*Spur, Ths. E., cand. mag., og *frue, H. M., Højbo, Fr.havn.
*Stokholm, M., førstel., og frue, Ragebøl, Sdr. Jylland.
Sunke, A., dyrl., Lyngerup, Frederikss.
Sveistrup, frk., montessoriskolen, Frederikssund.
Sørensen, A., frue, Hals.
Sørensen, Ejler, kunstm., og frue, Måløv.
Sørensen, drejermester, og frue, Dronningensgade 103, Fredericia.
*Sørensen, købmand, Hornsyld.
Sørensen, Th., landbr., Østtorp. Ølgod.
Tegner, K., kontorchef, Troense.
Thaysen, stadsbygm., Tønder.
Thygesen, J. P., førstel., og frue, Terndr.
Toksvig, P. K., Harrestrupv. 9, Valby.
Uller, H. J., postm., Hasle.
Valand, Th., Hvidtfeldtsg. 36, Oslo.
Valberg, A., lærer, Grane, Vefsn, Norge.
Wennerberg, J., frk., apoth., Fredensb.
Vett, C., direkt., Strandv. 6, Hellerup.
Viking, fabr., og frue, Nakskov.
Wold, chaffør, Xania.
*Volkert, fabrikant, og frue, Kolding.
Zinch, skræderm., Gravensg. 5, Ålborg.
*Ørnsholt, Anna, Nørrebrog. 8 I, Århus.
Ørnsholt, Einar, arkit., og frue, Nakskov.
*Østergård, J., og frue, Bramminge.
Østrup, P., Stenmagle, Nyrup, Farum.

Sammendrag af regnskab for Dansk veget. forening fra 1. juli 1924 til 30. juni 1925.

INDTÆGT

Kassebeholdning d. 1/7 1924		1751,32
Medlemsbidrag:		
Afdelinger	1138,00	
Spredtboende	818,80	
		1956,80
Vegetarisk tidsskriftet:		
Annoncer	501,80	
Abonnement	120,25	
		622,05
Forlag:		
Solgt kværne og bøger		680,71
Gaver		115,00
Renter		29,65
Kursus		69,18
Balance		5224,71

UDGIFT

Tidsskriftet: Trykning	1697,00	
Expedition	397,07	
		2094,07
Forlag: Købt literatur		367,85
Oplysningskontoret:		
Kontorleje og Kontorhold	640,00	
Telefon	188,05	
Tryksager	92,50	
Porto	269,28	
		1189,83
Årsmødet 1924: Rejser		78,00
Bibliothek: Indkøb		4,40
Bestyrelsesmøder		11,60
Kursus		29,53
Diverse:		
Telegrammer	7,30	
Kontingent til andre foreninger	31,86	
		39,16
Kassebeholdning 30. juni 1925		1410,27
Balance		5224,71

Oluf Egerod.

Status pr. 30. juni 1925.

AKTIVER		PASSIVER	
Kassebeholdning	1410,27	Netto formue	6480,00
Bibliotek	200,00		
Inventar	250,00		
Literatur	4619,73		
Balance	6480,00	Balance	6480,00

Oluf Egerod.

Regnskab for Vegetarisk uddannelsesfond for året fra 1. juli 1924 til 30. juni 1925.

INDTÆGT		UDGIFT	
Kassebeholdning 1. juli 1924	297,80	Studielån	600,00
Gaver	846,50	Porto til agitation	50,00
Renter	15,81	Kassebeholdning 30. juni 1925	510,11
Balance	1160,11	Balance	1160,11

Oluf Egerod.

Regnskab for dr. Mich. Larsens børnehjemsfond fra 1. juli 1924 til 30. juni 1925.

INDTÆGT		UDGIFT.	
Kassebeholdning $^{1}/_{7}$ 1924	925,68	Indkøb af obligation	944,69
Gaver	22,76	Kassebeholdning $^{30}/_{6}$ 1925	402,37
Renter	398,62		
Balance	1347,06	Balance	1347,06

Status.

AKTIVER		PASSIVER	
Obligationer, pari	8550,00	Formue	8952,37
Kassebeholdning d. $^{30}/_{6}$ 1925	402,37		
Balance	8952,37	Balance	8952,37

Oluf Egerod.

Samtlige regnskaber er afleveret til revision d. 6. juli 1925. De reviderede regnskaber vil foreligge på årsmødet.

Oluf Egerod.

14 dage på „Egelundshuset"

— fra 19. juli til 1. august — er en af sommerens begivenheder. Gennem en årrække har folkehøjskolen i ferietiden åbnet sine døre på vid gab for dem, der ønsker at få et friskt pust ind i en støvet tilværelse, og denne højskolens indsats er blevet en kulturfaktor af stor betydning.

Når „Egelundshuset", den danske Montessoriskole, nu indbyder til *„14 dage"*, er der for dem, der kender denne institution, ingen tvivl om, at indbydelsen vil få langt større betydning for deltagerne, end de sædvanlige „8 dage på højskole". Grunden ligger lige for: mens højskolens indsats er et led i bestræbelserne for at øge kundskabsfylden og den almene menneskelige forståelse, er „Egelundshuset"s sommerkursus et led i bestræbelserne for *„barnets frigørelse"*, forældrenes selvopdragelse gennem arbejdet for og med de små menneskespirer, hvis fremtid altfor ofte lægges øde gennem misforståede opdragelsesforsøg.

Programmet for disse interessante „14 dage" ser således ud: 1. uge: 19. juli: indledende foredrag om opdragelsens mål; 20., 21. og 22. juli: fysisk opdragelse; 23. juli: moralsk og etisk opdragelse; 24. juli: det religiøse problem i opdragelsen; 25. juli: spørgsmål.

2. uge: 26. juli: udflugt langs Roskildefjordens kyster; 27. juli: kvalitativ undervisning; 28. juli: hvilke kundskaber har værdi? 29. juli: hvorledes tilegnes de? 30. juli: hvorledes anvendes de? 31. juli: regneundervisning; 1. aug.: spørgsmål og forhandling. Prisen for kursus og ophold er 120 kr. Man kan deltage i en af ugerne for 60 kr. Sengetøj må helst medbringes. Indmeldelser sendes til *„Egelundshuset" pr. Frederikssund.*

— Jeg vil benytte lejligheden til at knytte et par bemærkninger om „Egelundshuset" til ovenstående. Vegetarismen har for tiden trange kår her i landet; interessen blandt medlemmerne er dalende, og arbejdet vanskeliggøres for bestyrelsen gennem denne — elskværdige — ligegyldighed. Det er måske et tegn på, at arbejdet i sin hidtidige form ikke er tidsvarende. Der er mange, der venter forandring, bl. a. gennem vegetariske centrer rundt om i landet, f. ex. Råstrup og „Egelundshuset". Råstrup er kendt af alle vegetarer; „Egelundshuset" burde være det. I løbet af 3—4 år har denne institution præsteret det kunststykke at lægge sine ernæringsformer om fra delvis animalsk til så gennemført vegetarisk, at kun få hjem, hvor mulighederne *er* større, kan opvise noget lignende. Tendensen er: *råkost*, og at dette mål vil blive nået er sikkert.

Enhver vegetar, der ønsker at hjælpe menneskeheden frem mod lysere og sunde kår, kan gøre en indsats ved at deltage i „Egelundshuset"s 14 dages kursus, og denne indsats bærer tilmed sin løn i sig selv; thi man kan ikke forlade „Egelundshuset" uden at få noget med sig — man rejser rigere bort, end man kommer. Man kan lære af skolens forhold til børnene, af børnenes sunde naturlighed, når den får lov til at udfolde sig frit, af samfølelsen og samarbejdet i denne

lille verden, af arbejdets leg og legens alvor, af børnenes iver for at leve med i småt og stort, af den rene, enkle måde, hvorpå de fysiske behov tilfredsstilles — kort sagt: man kan lære af livet på „Egelundshuset".

Jeg vil opfordre så mange som muligt til at deltage; der er plads nok — hjerterum mangler der nemlig ikke. Naturen deroppe er vidunderlig; den smilende fjord, der kranses af grønne enge og skovklædte bakker, det frodige danske landskab med bølgende kornmarker og kæmpehøje — lige indtagende i sommerdagens varme livsfylde og i nattens stjernefunklende ro. „Egelundshuset" er et lille dansk paradis; naturen og menneskene har sluttet en pagt — for den, der kan se, er det en af forjættelserne om messiasriget på jorden: det frigjorte menneskes liv.

Wilh. Dale.

Grøntsagernes betydning for ernæringen.

M. Hindhedes laboratorium for ernæringsundersøgelser. 3. meddelelse, juni 1925.

Ernæringsvidenskaben har indtil de allerseneste år kun tillagt grøntsagerne ringe værdi. Grunden hertil er, at næringsværdien, målt i kalorier, ikke er høj. Men nyere undersøgelser har vist, at grøntsager på anden måde har en endog meget høj værdi. Ved vore forsøg over fedtminimum viste det sig, at fedtstoffer slet ikke var nødvendige, når der gaves rigeligt med grøntsager. 2 unge kraftige mænd levede i ca. 2 år i bedste velbefindende på en kost kun bestående af kålsuppe (eller frugtsuppe) med kartofler i og brød til uden nogensomhelst fedttilsætning. Senere dyreforsøg på andre laboratorier har givet tilsvarende resultater.

Det særegne for grøntsagerne er deres meget store indhold af mineralsalte og vitaminer. Herom giver nedenstående tabel[1]) nærmere oplysninger.

	Netto-kalorier pr. kg	Mineralsalte pr. 1000 kalorier: kalk cg	fosfor-s cg	jern mg	Vitaminer: A	B	C
Grovt hvedebrød	2834	15	226	62	†	††	0
Franskbrød	2710	10	63	7	0	0	0
Hvedeklid	3603	31	613	189	††	†††	0
Sukker	3944	0	0	0	0	0	0
Oksekød	1777	11	310	39	—	—	—
Sød mælk	650	277	262	8	††	†	†
Smør	7620	4	7	3	†††	0	0
Æg	1580	63	323	14	††	†	0
Havregryn	3926	25	117	11	—	†	0
Kartofler	1013	27	108	15	—	†	††
Gulerødder	524	153	172	139	†††	††	††
Grønkål	723	221	359	396	††	††	†††
Spinat	346	231	1098	1263	†††	†††	†
Æbler	540	19	55	57	†	†	†
Tomater	279	215	322	827	††	†††	†††

[1]) 0 betyder ingen vitaminer, — minimale mængder, † noget, †† rigeligt og ††† meget rigeligt.

Man har længe vidst, at mineralsalte var lige så nødvendige for dyrelegemet som æggehvide, fedt og kulhydrater, men man er gået ud fra, at man sammen med de andre næringsstoffer fik saltene gratis i tilgift. Det slår også til, vel at mærke, når man holder sig til de naturlige næringsmidler, men efterhånden som kulturmennesket mere og mere er gået over til fabriksmæssigt tilberedte føde-

midler (sukker, stivelse, fint mel osv.), kan denne beregning slå fejl. Tabellen viser, hvordan hveden ødelægges ved sigtningen, idet så vigtige stoffer som fosforsyre, jern og vitaminer næsten alle går over i kliden, der kommer husdyrene tilgode. Her må vi søge forklaringen på den gåde, at medens voxne personer kan leve i lange tider i udmærket velbefindende alene på grovt brød + smør, fører forsøg på at leve ved franskbrød og smør meget hurtig til slaphed, sygdom og død.

Det ses, at sukker nydt i større mængder er et meget uheldigt næringsmiddel, der ganske mangler såvel salte som vitaminer. De følgende 6 fødemidler (kød, mælk, smør, æg, havregryn og kartofler) er bedre forsynede med disse stoffer, men som regel mangler dog en eller flere faktorer eller er tilstede i meget sparsom mængde. Selv et så godt fødemiddel som mælk er altfor jernfattig til at være hovedfødemiddel for større børn eller voxne. Når børn under ét år kan klare sig med mælk, er grunden, at de fødes med en passende reserve heraf.

Først når vi kommer til grøntsager (og tomater), møder vi et sådant overflod af salte og vitaminer, at de ikke alene kan klare for sig selv, men er i høj grad egnede som supplement til andre fødemidler, der ikke er så vel forsynede med stoffer. Hvis enhver moder vilde vænne sine børn til stort forbrug af gulerødder (helst rå), grønkål, spinat og grovbrød, og slette fintbrød, kager og sukkervarer, skulde resultatet nok vise sig ved røde kinder og sunde tænder.

Hvis *gulerødderne* koges, må man endelig ikke kaste kogevandet bort. Heri findes nemlig de mest værdifulde stoffer.

Det er en stor skam, at *grønkål* er ved at gå af mode. Ingen „havesag" er lettere at dyrke, og den kan haves året rundt — når da ikke vinteren er altfor hård. — Grønkålsuppe skal ikke koges på salt flæsk, det giver kun afsmag og tilfører, bortset fra lidt fedt, ingen stoffer af værdi. Fedttilsætningen skaffes bedre ved opbagning af mel i margarine. Grønkålsuppe, tilsat ituskårne kartofler og spist med brød eller margarinebrød til, er fuldkommen tilstrækkelig som eneret til middag. Grønlangkål med brunede kartofler, spist sammen med smørrebrød, er en velsmagende aftenret.

Spinat frembyder den store fordel, at den giver bedst udbytte fra sidst i maj og hele juni igennem, den tid, hvor det ellers kniber med grøntsager. Det mærkelige er, at næsten ingen dyrker den på rigtig måde. Spinat sås i marts i næringsrig jord i rækker med 12 tommers afstand og udtyndes til 6 à 8 tommer mellem hver plante. Blomsterstandene afknibes, såsnart de viser sig. Strør man lidt chilisalpeter mellem rækkerne og sørger for rigeligt vand, vil man på den måde få blade af en størrelse og kvalitet, som husmødrene nu slet ikke kender. Der kan plukkes blade i lang tid, idet der stadig skyder ny skud. Ved den almindelige dyrkning uden udtynding løber spinaten straks i frø, og bladene bliver små og sejge.

Tilberedning: 500 g spinat, 40 g margarine, 60 g mel, ½ pægl mælk, lidt salt. Spinaten skylles og pilles, kommes i kogende vand og koges få minutter til mør, tages op på en sigte og skylles igennem med koldt vand. Dernæst kommes spinaten tilbage i gryden og mases itu med en ske sammen med mel og margarine, sættes over ilden og spædes op med mælk til passende konsistens, i stedet for mælken kan ogsaa spinatsuppen anvendes.

Spist sammen med kartofler og persillesovs fås en udmærket og velsmagende sammensætning, hvortil det er meningsløst at spise kød.

Der er jo mange andre grøntsager, der kan anvendes. Der er kun nævnt nogle af de mest værdifulde som eksempler.

Af frugter må tomater særlig fremhæves på grund af deres store indhold af salte og vitaminer. Det er derfor uden mening at smøre smør på brødet, når man har tomatpålæg. I det hele er tomatsmørrebrød en ideel kost, som man antagelig kunde leve ved, sålænge det skulde være. Kun skade, at det ofte kniber at få modne tomater i Danmark.

Kolonispørgsmålet.

Der er gjort skridt til forhandling med autoritative kredse om overtagelse af drift af en større ejendom, hvorpå der med tiden kan blive plads til 60—70 familier.

Har De interesse for at være med til at muliggøre forhandlingernes gang enten ved nu at bestemme Dem til deltagelse i planens udførelse eller ved gennem Deres underskrift at give Deres interesse for spørgsmålets løsning tilkende, bedes De sende, helst omgående, meddelelse til undertegnede. Det er et projekt, i hvis realisation deltagere fra alle egne af landet, unge og gamle, kvinder og mænd, fattige og rige kan deltage. Indskud af penge er selvfølgelig ønskeligt, men ingen betingelse for at blive andelshaver.

Wilh. Dale,
Kronprisensgade 1. Kbhvn. K.

Spredt og samlet.

Europa har overlevet sig selv. Udviklingen og Fremskridtet kræver, at ogsaa Fordærvelsen skal fuldkommes; den, der ikke længere duer for Livet, tjener sig selv og andre bedst ved at dø; og de evige Love gør, at han derfor ogsaa føler sig draget stærkest af det, der ødelægger ham. — *Europa* bruger Kølemaskiner til at forskaffe sig 10 Millioner frosne Faarekroppe aarlig fra den modsatte Ende af Kloden (Australien); og i denne „rare" gamle „Verdensdel" er „Afkølingsvogne" væsentlig det samme som Ligvogne eller Ølvogne — hvad i al Fald *Danskerne* synes at sætte en Ære i; danske Jernbanevogne, hvorfra Ordet „*Kødvogn*" griner én imøde med store, røde Bogstaver paa hvid Grund, udgør ikke alene en fremherskende Bestanddel af danske Godstogsstammer, men overalt i Tyskland bliver man af disse Vogne paa uhyggeligste Maade mindet om en dansk Virksomhed af laveste og raaeste Art. — Hvor mange Afkølingsvogne, der fører Sydeuropas Frugter op i Tyskland, véd jeg ikke, kun at det ikke er noget større Antal; men her til Danmark kommer vist absolut ingen Frugt pr. Bane fra Syden; her maa man pænt nøjes med de Sydfrugter, der kan taale den lange Søtransport — uden Kølemaskiner. Naar det er *Frugt*, det drejer sig om, saa er de Par Tusind Kilometer *for langt* — efter europæisk Opfattelse — til at det kan betale sig at bruge Kølemaskiner, spec. ved Banetransport, hvor Afkølingen jo er vanskeligere end i Skibe. —

I *U. S. A.* findes der imidlertid 100,000 — skriver Hundrede Tusinde — Jernbanevogne, der er forsynede med Kølemaskiner til Transport af Frugt fra Florida og Kalifornien til Nordøststaterne — Afstande, der er 2 og 3 Gange længere end Afstanden mellem Nordnorge og Syditalien eller mellem Midtrusland og Portugal.

Kunde blot U. S. A. overtage Styrelsen af den gamle Verden, saa vilde den Smule Halvø, som for Europæeren er „*hele* Europa" og omfatter 27 paa hinanden til det yderste skinsyge Stater, kun blive en sølle Provins af den Land-Enhed, som takket været den europæiske Tankes Begrænsning, savner Enhedsnavn, skønt den *er* en Enhed lige saa godt som Amerika, men hidtil er optraadt som hele *tre* „*Verdens*dele", kaldede Europa, Asien og Afrika. Under amerikansk Styre skulde snart et Net af snorlige Storbaner mellem Troperne og Ishavskysterne og mellem Atlanterhavet i Vest og Stillehavet i Øst gøre alle denne Verdensdels („Afrikasiens") Produkter tilgængelige overalt. Saa skulde man selv paa Murmankysten kunde købe ikke blot Sydeuropas mindre holdbare Frugter i frisk Tilstand, Ferskener, Abrikoser, Figener, Kaktusfigener og Mispler m. m., men ogsaa samtlige tropiske Frugter, Brødfrugter, Mangoer, Dadler og Annanas samt Kokosnødder med rigtig Kokosmælk i, Guavaer etc. etc., friskplukkede og til rimelige Priser.

Andr. Møller.

Fra arbejdsmarken.

St. Hans festen i København fik et stemningsfuldt forløb. Vi så ganske vist ikke meget til stjernerne, og som følge deraf så vi heller ikke den astronomiske kikkert. Men en del vegetarer havde givet møde, og disse lærte stedet at kende, og de har siden benyttet de smukke aftener dersteds med godt resultat. St. Hans aften sang vi nogle sange, og hr. assistent *Fr. Madsen*, i hvis blomsterfyldte have vi var forsamlede, talte til os, hvorefter landsforeningens formand, hr. cand. phil. *Oluf Egerod*, holdt et lille og for anledningen passende foredrag. — Hjertelig tak for dette selskabelige samvær!

Friluftsmødet i Københavns fælledpark den 29. juni var mere end vellykket. Landsforeningens formand, hr. cand. phil. *Oluf Egerod*, holdt et ypperligt vegetarisk foredrag. Vejret var godt, tilhørerne mange, opmærksomheden stor og vi solgte megen litteratur. Hr. assistent *Fr. Madsen* gjorde også lykke med en kort bemærkning ved slutningen af mødet.

På Råstrup kursted var St. Hans aften stor festlighed. Kurstedet havde indbudt venner og bekendte til fødselsdag med festmiddag, foredrag, aftensmåltid og til slut St. Hansblus. Fødselsdagen holdtes for *Niels Mejlhede*, der først var patient på kurstedet og senere blev medhjælper i hus og have, ja, kort sagt ved alt, hvor der kan trænges til en kraftig og hjælpende hånd. Ved bordet holdtes taler for hr. Mejlhede, og en festsang blev sunget til hans ære. Efter bordet samledes man i den store dagligstue, hvor hr. dr. *Bacher* fra Thurø holdt et glimrende foredrag om vitaminer. Doktoren slog fast, at vitaminer stammede fra planteriget. Der fandtes nok vitaminer i smør og mælk, men koen hentede vitaminerne fra foderet den åd, altså fra planteriget, og vi kunde få alle de vitaminer, vi havde brug for, fra planteriget.

Særlig vilde doktoren anbefale råkost. Frisk frugt, friske grøntsager som: salat, gulerødder. rå kål, tomater etc. Gulerodssaft var et rent universalmiddel mod mange sygdomme, ligeså kartoffelsaft og rå frugtsaft. Gulerødder, kål o. l. kunde rives på et rivejern for dem, der havde dårlige tyggeredskaber; det gjaldt om at spise så megen råkost som muligt, da de livgivende og helbredende vitaminer for en stor del gik tabt ved kogning. Der fandtes a, b og c vitaminer, hvis forskellige betydning doktoren omtalte, og som sagt, vi kunne få dem alle fra planteriget, dog frarådede han ikke brug af mælk, æg og smør, som under forskellige forhold kunde tilrådes og anbefales. Margarine kunde derimod ikke anbefales som et godt næringsmiddel, da det ikke indeholdt vitaminer, dog var der ikke noget i vejen for at bruge det som fedtstof, blot man så sørgede for at få sit vitaminbehov tilfredsstillet ad anden vej. Doktoren endte sit foredrag med en opfordring til husmødre om at sørge for råkost til familiemedlemmerne og passe på ikke at koge maden for meget og ikke, hvis de kogte grøntsager, at kaste vandet bort, helst dampkoge grøntsager, så bevaredes saltene og en del af vitaminerne.

Efter foredraget samledes man om de pyntelig dækkede borde, hvor der serveredes æblete og kager, og til slut tændtes St. Hansblusset ude på den tilstødende mark, og de unge, og ældre for den sags skyld med, legede tagfat, medens heksene fløj til Bloksbjerg over bålet.

E. Solkær.

Ung mann

nordmann, ønsker plass hos vegetarisk levende jordbruker eller gartner.

Håkon Voltersvik, Indre Bjugn, Norge.

Naturhelbredelsesmetode.

For de, der ønsker at rådføre sig med mig, er jeg at træffe:

I Kbhvn. fra $^{20}/_{7}$—$^{28}/_{7}$ Frederiksberg allé 51, 3. t. h., telf. Vester 5921 v.

I Svendborg fra $^{30}/_{7}$—$^{3}/_{8}$ kl. 2 hos hr. overmontør Beyer, Lindegaardsvej 4.

I Odense $^{3}/_{8}$ og $^{4}/_{8}$. Henvendelse til lysbadeanstalten V. Stationsvej.

Fru *Maja Angelo*, prakt. naturlæge.

Vegetarisk kost

fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klintø*, Langøgade 17³, Kbhn. Str.

Undervisning

i

Talestemmens rette Brug

efter Prof. Engels Metode.

Stammen og Talefejl rettes.

Elisabeth Arboe,

Telf. Nora 222 x. diplom: Talelærerinde.

mellem 11—1 Dosseringen 63 A, St.

Vegetarisk Restaurant,
Løvstræde 8, 1.
Telefon Byen 7419.
Morgenservering, Frokost, Middag,
Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde.
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

„Sana" Specialitet: **Sundhedsfødevarer.**
Nye tørrede Bananer.
Smallegade 15. Kbh. F.
Telefon Goth. 4290.
Medlemmer Rabat.

Skodsborg Badesanatorium
(Ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden.
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang Ill. Prospekt.

Raastrup Kursted
(ved Christiansminde, Svendborg).
Vegetarisk Kost. Fysikalsk Behandling og Massage. Patienterne tilses af Dr. Bagger. Priserne er fra Kr. 4,50 til Kr. 8,00 pr. Dag.
Anna Ullerup.
Telef. Svendborg 755.

A/S Sanafer
St. Kongensgade 36-38
København K.
Telefoner: 10962 — 9658
Sundhedsfødevarer
Sundheds-Kaffe og -The
Diætetiske Præparater
Alkoholfrie Vine
Hygiejnisk Underbeklædning
Medlemmer Rabat.

SKINDERGADE 28, KBHVN.
MEDLEMMER RABAT — ÅBEN HELE UGEN
SANA
SUNDHEDSFØDEVARER
TELEFON 5650
∴ INGEN FILIALER ∴

Jordemoder
fru *M. Henriksen,*
Istedgade 7, st. Kbh. B.
Telf. Vester 3509.
Vegetar. - Naturhelbredelsesuddannet.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Højskolehjemmet i Roskilde.
Algade 12. Logi og veget. Kost faas.

FYSISK KURANSTALT
Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge Carl Ottosen:
St. Kongensg. 36-38. Kbhv. K.
Telf. 9656.
Forlang Prospekt.

Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side.
Rabat: 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange.
Abonnementspris: 4 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt hos redaktionen.

Emil Kristensens bogtrykkeri, Sankt Pederstræde 27. Kbhvn.