VEGETARISK TIDSSKRIFT

20. ÅRGANG - 15. JULI 1926 - NUMMER 7

Indhold: Årsmødet. — Foreningsmeddelelser. — Møder og lignende. — Annoncer. — Råkost. — Det levende vand. — Den rigtige legemsholdning. — Spredt og samlet. — Annoncer. — Medlemsliste, årsregnskab og Fra arbejdsmarken indheftet.

Årsmødet 1926
holdes i København Søndag d. 22. August.

Mødet begynder kl. 9 i K. F. U. K.s ungdomssal, Lille Kannikestræde 5, med følgende dagsorden:

1) Valg af dirigent. 2) Beretning f. Landsforeningen, f. Den 6. internationale vegetariske kongres i London og for Den nordiske vegetariske kongres på Frydenstrand. 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 pr. bane eller sporvogn til skovene ved kysten, event. fortsættelse af mødet og event. offentligt møde. Om aftenen samvær derude eller i København.

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 20. aug. til formanden, kommunelærer *Oluf Egerod*, adr. Rødkildevej 40, København, Brønshøj.

Repræsentationskortet kan være et brevkort, mærket: „Repræsentation, årsmødet 1926". 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 kl. 2 i Vegetarisk restauration, Løvstræde 8. Deltagelse meldes om morgenen på mødet.

Indkvartering sørger de fleste vel selv for. Københavnsafdelingen, adr. hr. forlagsboghandler *H. L. Henriksen*, Istedgade 7, st., B., giver gerne råd om, hvad hotel man skal vælge.

Udstilling. Carl Petersen, Sølvtorvet, har fået tilladelse til at udstille sine dampkoge- og gasapparater under årsmødet. Er der andre, der mener at have noget interessant at udstille, bedes de henvende sig til hr. H. L. Henriksen.

Foreningsmeddelelser.

Formanden er bortrejst fra 1/7—12/8. Henvendelser angående foreningen og Vegetarisk tidsskrift til red. *Wilh. Date*, Kronprinsensg. 1, København K., angående litteratursalg til forlagsboghandler *H. L. Henriksen*, Istedgade 7, København B.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. *Søndag den 12. Septbr.* er den internationale vegetardag. Den skal ikke glemmes i år. Foruden hvad medlemmerne ellers hver for sig vil kunne finde på med agitation for vegetarismen og den vegetariske sag — man kan også sælge vor litteratur den dag — vil der blive afholdt et møde kl. 8 aften i ungdomssalen i K. F. U. K., indgang: Lille Kannikestræde 5, hvor flere medlemmer vil tale, og hvor vi vil kunne drøfte vort arbejde i den kommende tid.

Søndag den 17. Oktober kl. 4 i Istedgade 7 — Nordisk sundhedsforlags lokaler. Hr. *Andreas Møller* taler om: „Krig er den største af alle ulykker".

Torsdag den 4. November kl. 8 i K. F. U. K. — festsalen — St. Kannikestræde 19. Hr. koncertsanger *Th. Nielsen* arrangerer en større koncert til denne aften til fordel for *Uddannelsesfondet.* Dette fond trænger til midler, og vi håber, at mange af vore medlemmer vil være med til at støtte de anstrængelser, der her udfoldes for at tilvejebringe den fornødne hjælp. Billetter à 1 og 2 kr. kan allerede nu erholdes i Nordisk sundhedsforlags kontor. Mon ikke der er mange af vore medlemmer, der vil virke for salget af disse billetter blandt slægt, venner og bekendte? Meld Dem i Istedgade 7, stuen.

Søndag den 18. Juli kl. 7 er der foredrag på Råstrup kursted af dr. *Bocker.* — Alle er velkomne.

Anna Ullerup.

Formanden for Hollands vegetarforening — hr. ingeniør *de Clercq* — skal være til kongres i København d. 20.—27. ds. og ønsker gærne ophold i vegetarisk, helst tysktalende, hjem.

Henvendelse, event. med pris, *hurtigst muligt* til *St. Fink-Jensen,* Usserød pr. Kokkedal.

Meddelelse!

Jeg er i besiddelse af en del forskellige silkestoffer, som jeg ønsker at sælge til meget små priser.

Anna Majal Johansen, Turesensgade 35 ². Tlf. byen 232 y. Træffes altid mellem 2—6 eller efter aftale.

Ung engelsk pige

(moderen dansk) ønsker sig fra 15. August optaget i et dannet vegetarhjem til selskab og nytte. Henvendelse til *Henrik Madsen,* Classensgade 17. Telf. øbro 2294 u.

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.

Chiropractisk Klinik
Vendersgade 31, St. — Tlf. Byen 7803
København K.

Chiropractisk Klinik
Østergade 4 B — Telefon 445
Hjørring
A. M. Hansen, Chiropractor
Træffes 9—12 og 2—5.

Chiropractisk Klinik
Nørregade 68 ¹ — Telefon 2382
Odense
Aage Hermansen, Chiropractor
Træffes 9—12 og 2—5, Lørdag 9—2.

Chiropractisk Klinik
Villa „Eureka", Vejlevej 42 — Tlf. 949
Fredericia
Hermann Pedersen, Chiropractor
Træffes 9—12 og 2—5.

Chiropractisk Klinik
„Axelborg", Kongensg. 53 ², Tlf. 1535
Esbjerg
Fru Kristine Olesen, Chiropractor
Træffes 9½—12 og 2—4½.
Tirsdag 9½—11½ og 3½—4½. Lørdag 9½—12.

Chiropractisk Klinik
Nytorv 12 ¹ — Telefon 4673
Aalborg
Th. og Inger Gade, Chiropractorer
Træffes 10—3 og 5½—6½. Lørdag 9—12

Chiropractisk Klinik
Raadhustorvet 2 ¹ — Telefon 1874
Randers
Vilh. og Anna Gundelach, Chiropract.
Træffes 10—1 og 2—5

Chiropractisk Klinik
Søndergade 1 b ² — Telefon 3256
Aarhus
Frk. Christine Nielsen, Chiropractor.

VEGETARISK TIDSSKRIFT
20. ÅRGANG 15. JULI 1926 NUMMER 7

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: KOMMUNELÆRER, CAND. PHIL. OLUF EGEROD (ANSVARSHAVENDE), RØDKILDEVEJ 40, TELEFON: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KØBENHAVN, OG WILH. DATE, KRONPRINSENSGADE 1, KØBENHAVN K.

Råkost.

Af kommunelæge *Mich. Larsen.*

Teoretiske overvejelser og praktisk erfaring har i de senere år skaffet den allerstørste sandsynlighed, ja, man kan vel godt sige vished for, at de fødemidler, mennesket anvender, er desto kraftigere og mere nærende, jo mere uforandret de nydes, således som de naturligt forefindes.

Dette gælder i lige grad for fødemidler af plante- og dyreriget.

De forandringer, der særligt forringer næringens værdi, skyldes: 1) døden og den dermed følgende opløsnings- (forrådnings-) proces, 2) varmen (pasteurisering, kogning og stegning, 3) saltning, syltning og røgning, og sidst, men i langt mindre grad 4) tørring. Man ser da let, at alt, hvad der hedder kødspiser, ingen udsigt har til at komme højt op i næringsmidlernes rangforordning; thi som man ved, er det solkræfterne, der er den eneste kilde til næring; solenergien koncentreres i planternes væv, disse bliver derved akkumulatorer, kraftbeholdere, der ved at optages i den dyriske organisme udlader deres kraft i denne og derved bliver eneste årsag til alle livsytringer i dyret. Men også selve den organiske bygning har samme årsag, også denne er en akkumulator, men selvfølgelig af lavere grad, da den oprindelige energimængde forringes ved at indgå til dannelsen af dyrekroppen. Og når denne da af mennesket bruges til føde, forringes dens energiværdi yderligere derved, at mennesket ikke, således som de fleste rovdyr, umiddelbart efter at have dræbt dyret fortærer dette med alle sine bestanddele: kød, blod, ben, hud og hår, men kun nyder enkelte dele: muskelkødet, fedtet, forskellig kjertelsubstans og undertiden blodet og først nogen tid efter dødens indtræden, saa at opløsningen (forrådnelsen) mer eller mindre er begyndt; og endvidere tilberedes „kødet" ved kogning eller stegning, måske efter at det først har været behandlet med saltning eller røgning. Kødet som næringsmiddel kan da umuligt naa højere i rang end 4de klasse.

Den berømte forsker på ernæringsområdet, *Rubner*, kalder det da også for det sletteste, mindst energiholdige af alle menneskets fødemidler.

Æg og mælk kan heller ikke for mennesker komme i 1ste klasse, dertil indeholder de for meget æggehvidestof; men bruges de uden tillavning, kan de sættes i 2den klasse. For kalve og kyllinger er komælk og æg jo den naturbestemte føde og derfor for dem selvfølgelig 1ste klasses næring.

Brødstofferne, selv hvor alle kornets bestanddele er med, som i grahamsbrød og lignende, kommer, når de nydes — som sædvanligt —

behandlede med bagning eller kogning, kun i 2den klasse. Uden varmens indvirkning er de ganske sikkert værdige til 1ste klasses stempel. Det samme gælder vistnok de grøntsager, der kunne nydes i rå tilstand, hvilket forøvrigt, når undtages kartofler, er tilfældet med de fleste sorter, når de kun ved mekanisk behandling findeles tilstrækkeligt. Frugt og nødder i rå tilstand er selvfølgelig 1ste klasses næring.

Der bliver ofte indvendt mod ovenstående betragtninger, at en afplukket frugt eller en oprykket gulerod, bælgede ærter, et afskåret kålhoved eller hvad det nu kan være, ligesåvel er „dræbt" som et slagtet dyr; men det er en stor fejltagelse. I så henseende er der overordentlig stor forskel på dyr og planter. Regner man forrådnelsens begyndelse som det sikre tegn til død, da er det jo bekendt, hvor kort det varer efter slagtningen under almindelige forhold, inden de første forrådnelsestegn melder sig, og intetsomhelst på dyret kan da betegnes som levende. Derimod kan f. eks. et afplukket æble ligge i måneder, inden dekompositionen begynder, og endda kun pletvis, så at resten af æblet kan betegnes som værende frisk og levende, og hvor i hvert fald kærnerne er spillevende og parate til at bevise dette ved at spire, når de nedlægges i jorden. Ved kornsorterne varer det jo endnu meget længere, inden døden indtræder. Ophedning til henad kogepunktet dræber planten såvel som dyret.

1ste klasses næring vil altså sige en sådan, der indeholder solkræfter i størst mængde og af en sådan beskaffenhed, at organismen med mindst mulig arbejde kan optage, sønderdele og udnytte den.

Sådan føde vil da også være den, som i sygdomstilfælde vil gøre størst nytte, forudsat naturligvis, at organismen ikke står sig allerbedst ved fuldkommen faste, hvilket — når maskineriet er i orden — tilkendegives ved madlede.

Hvis man nu altid kunde skaffe sig god frisk frugt i rigt udvalg, så var det jo en let sag at sammensætte en tilstrækkelig energiholdig sygekost, men efter kolde somre som denne bliver frugten sikkert dyr.

Hvorledes da sammensætte en 1ste klasses næring, altså råkost, der smager godt og ikke er for dyr?

Herpå har blandt andre dr. Bircker-Benner i sit fortrinlige værk: „Ernährungstherapi auf grundlage der energischen spannung der nahrung" givet svar, og han meddeler flere opskrifter på en sådan „diätspeise".

Efter min mening behøves der kun een opskrift som eksempel, og man kan da selv variere den på forskellig måde efter smag og råd, når man blot ved, at alt, hvad der af planteriget er spiseligt (dog ikke svampe) og ikke behøver anden tilberedning end mekanisk sønderdeling, kan bruges.

Opskriften lyder således, beregnet til 1 portion:

1) 2 à 3 æbler, revne med skal og kærnehus paa et emailleret rivejern,
2) 1 middelstor gulerod, ligeledes revet,
3) 2 spiseskefulde knuste havregryn eller grahamsmel (opblødt i $\frac{1}{2}$ à 14 timer i koldt vand),
4) 8 à 10 knuste (for dårlige tænder malede) hasselnødder,

5) 1 spiseskefuld honning

røres sammen til en grød og spises efter yderst omhyggelig tygning.

Æblerne kan være simple, sure og umodne og smager dog godt på denne måde. Alle slags rå frugter kan bruges, også tørrede (men opblødte) som æbler, svedsker, figen, dadler, disse sidste kan da træde i stedet for honning, som jo ofte er dyr, særligt vistnok efter en kold sommer som i år. Almindelig fabrikssukker bør ikke tilsættes, så hellere sirup eller allermørkeste st. croix sukker.

I dr. Bircher-Benners opskrifter er der tillige noget kondenseret mælk; hvorfor er mig ikke klart, da han selv regner mælk for kun 2den klasses føde. Nødder som tilsætning er bedre, ikke blot fordi de er 1ste klasses næring, men også fordi de i høj grad opfordrer til omhyggelig tygning; derfor bør de helst være kun knuste, ikke malede. Hvis tænderne ikke kan magte dem, er det fornuftigst at spise brød til, ligeledes for stadigt at opfordre sig selv til tygning.

I kolde dage er der intetsomhelst til hinder for at lunkne denne spise, når man bare undgår temperatur over 40 ° R.

Det levende vand.

Af dr. Kure.

Reds opfordring til medlemmerne om at indsende bidrag har bl. a. tilskyndet dr. phil. sognepræst *J. Kure* til at skrive nedenstående artikel, som vi giver plads, fordi den belyser vegetarismen på en måde, der afviger fra den sædvanlige.

Mer og mer kommer videnskaben til klarhed over, at hvad vi kalder lov og form, kraft og stof, i virkeligheden er en og samme ting, to poler, der i fællesskab udgør livets syntese, livets levende, harmoniske enhed. Kristendommens og bibelens grundidé er den samme: ånd og materie, verden og Gud er det selvsamme i to forskellige, gensidig hinanden befrugtende åbenbaringsformer, og deres syntese er Kristus.

Menneskets væsen svinger mellem lov og frihed, der atter er de samme to ting ført over på bevidsthedslivets område; og deres syntese er „friheden fuldkomne lov", der nås, når Kristus vinder skikkelse i os. I Kristus når al „lov" (moral- og naturlove) sin fuldkommenhed *uden* „på underfuld måde at bryde naturens orden", tværtimod derigennem, at loven i alle ting smelter sammen med friheden. Paulus udvikler dette genialt i Rom. 8.

Kristus vil følgelig lige så vel forløse legeme som sjæl; begge er lige vigtige; begges levende enhed er netop menneskets væsen. Bevidstheden er derfor ikke indskrænket til sjælen, også legemet skal gøres bevidst. Det er dette der ligger til grund for nadverens sakramente, der samler blodets rensende kraft i ihukommelsen af Kristus. Vanddåben er legemets (indre) renselse, ild- eller bloddåben er sjælens renselse, men i virkeligheden uadskillelige og den samme ting.

Vil man endelig alligevel fremhæve en af dem som det i øjeblikket vigtigere, fremhæver bibelen legemet. *Legemet* er helligåndens tempel; al anden synd kan forlades mennesket, men ikke synden imod den hellig-ånd, fordi den nedbryder bevidstheden og følgelig udsletter mennesket som menneske.

Tyngdepunktet for mennesket ligger i legemet, ligesom jorden, der er legemets korrelat, for *mennesket* er verdens centrum, i alt fald når vi ser på udviklingen i dens udgangspunkt og til dato. Bibelen sætter derfor konsekvent jorden som „himlen"s egentlige hjem for den faldne slægt og „kødet"s opstandelse som jordmenneskets inderste mål og kristendommens centrum.

„Himlens lys kom i dig til jord", „Jordens bold skal lysne og gløde udi", solens lys, ligesom jordens herre, „Jordklimpen skal klares i solglansen mild", synger Grundtvig.

Grundtvig peger op imod solen, når han vil vise os, hvor Kristus er. Mange vil spørge, om dette skal forstås åndeligt eller rent fysisk. Det skal forstås på *begge* måder; Kristus er solen rent fysisk, han er også hele solsystemets åndelige kraft og baggrund, i evig inderlig forbindelse med „faderen", den kosmiske sol, for *os* i øjeblikket *fysisk* bestemt som stjernevejens solsystem, hvori vort solsystem er et led.

Kristus skal skinne i „mørket", i tankens mørke, så vi lærer at se „ansigt til ansigt"; men han skal også med sit lys gennemtrænge vort legeme, så „hele legemet bliver lyst." Selv om bevidstheden er det naturnødvendige udgangspunkt, den rent forstandsmæssige begriben af en Ting (deri stikker jo nemlig menneskets væsen som menneske), ligger eftertrykket for kristendommen på legemet, specielt paa „kødet", der vel at mærke ikke skal forstås blot „åndeligt", men lige så meget fysisk (*mindst* lige så meget).

Menneskets udvikling går nemlig gennem planten og dyret. Den knejsende plante og den krybende slange (dyret) danner det „kors" mennesket skal bære. Kirken taler om „korset gåde"; det er *ingen* gåde for den, der er hjemme i bibelens symbolik, uden for så vidt man vil finde selve symbolet gådefuldt (hvad der er rigtigt); det er en hel anden sag.

Solen (Kristus) oprejser „slangen", stiller den på halen, så lyset får frit og uhindret løb gennem rygsøjlen. På den vis forvandler slangen sig til den bevidste „lilje", i bibelens symbolske sprog „vinstokken". Rygsøjlens indre, harmoniske enhed er det, det drejer sig om i menneskets udvikling. Jeg har ingen kendskab til chiropraktiken; muligvis er dens praksis humbug, som jo forøvrigt også meget i den officielle lægevidenskab er grinagtigt nok, hvis man vil *tænke* derover. Men grundtanken er såmænd rigtig nok.

Bevidsthedsudviklingen går fra den drømmende plante gennem det instruktive dyr til det kristusbårne menneske. Solen forløser plantedyret (†); derfor er korset solens tegn og vel kendt som sådant i alle „hedenske" religioner; kun for kirkekristendommen er det en gåde, hvad der har sin gode grund, men som ikke vedrører os her. Når mennesket bærer Kristi kors, omdanner det ved solens kraft dyreinstinktet til det højere planteinstinkt; men dette bliver nu bevidst.

„Det levende vand", der ophæver menneskets tørst, er, ganske rigtigt, kærligheden, der bringer det til alle menneskers bevidsthed, at de „bor ud af eet blod på hele jordens flade", det sjælelige element, der i Kristus sammenknytter alle mennesker. Men det er lige så vist at forstå fysisk, som enhver, der lever menneskeværdigt (d. v. s. af *levende* planteføde), kan overbevise sig om. Kogt planteføde så vel som dyrets kød røber snart sin dødhed ved at kræve vand og atter vand til at udskille dødens elementer med; enhver kan i praksis overbevise sig derom.

I det øjeblik, dyreinstinktets sikkerhed hører op, og „slangenaturen" får indpas i mennesket, får mennesket vel kundskab, bevidsthed om sin egen natur. Men i samme øjeblik flyttes også „livets træ" fra ham; plantestænglen knækkes i stykker, så rygsøjlen kan dannes; men den har endnu ingen rigtig sammenhæng i sig selv (splid og tvivl indad); og den har i sin krybende stilling først og fremmest ingen forbindelse med solen, der trykker den ned på dens bug i støvet". Først når mennesket oprejses, og solen perpendikulært rammer menneskets hjærne (åndeligt og fysisk), kan solens olje gøre rygmarven hel indadtil og bringe den i harmonisk sammenhæng med omgivelserne.

Derfor kaldes menneskets frelser og redningsmand Jesus for „Kristus", d. v. s. den, der „smører" menneskets væsen (om et plat udtryk tør bruges), salver det. Kristusnavnet står, som vel bekendt, i forbindelse med det græske ord for olje. Uden Kristus er menneskets væsen ikke organisk sammenhængende, hans legeme er et „syndens og dødens legeme", i hvilket „kødets begæringer" raader.

Kødernæringen er nødvendig for menneskets dyrenatur; saa længe mennesket er en krybende snob, maa han nødvendigvis spise kød, og kødet bevarer slangenaturens fejghed og frygt i ham; frygten bunder nemlig i splid. Så længe mennesket spiser kød, er han en „hedning", et hedevæsen, (selv om han er

Landsforeningen Dansk vegetarisk Forenings medlemmer.

Juli 1926.

Ialt 752 medlemmer.

En * ved navnet betyder, at vedkommende efter al sandsynlighed vil overvære årsmødet. For Københavns afdelings 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 (330 medl.): (Intet bynavn = København).

Aabirk, Svend, forretningsf., St. Kongensgade 36—38.
Aagensen, H., frue, Ryesgade 42.
Aastrup, Frk., journalist, Løvstræde 9.
Ackerman, Kurt, Nansensgade 34.
Andersen, eksped., Ejgårdsv. 13A, Charl.
Andersen, Just, billedhugger, og frue, Hesseløgade 3.
Andersen, Marius, bogb., og frue Thorny, Kastelsvej 4.
Andersen, N., gross., Ahlefeldtsg. 16.
Arboe, Elisabeth og Marie, frkn., Sortedams Dossering 63 A.
Aurelius, J., overass., Thorshavnsg. 10.
*Bagger, H., maskinm., og frue Anna, Gl. Jernbanevold 31, Valby.
Barfod, Kirstine, frue, „Højberghus", Øverød, Holte.
Behrens, Astrid, frue, Ny Toldbodg. 55.
Benedictsen, O., læge, Thorvaldsensv. 25.
Bertelsen, S., godsinsp., Martensensallé 5
Betz, A., revisor, og frue, C. Plougsv. 3.
Bjarnarson, Camille, frue, Langavej 8, Reykjavik.
Bjørner, Louise, frk., Fortunv. 36, Charl.
Bjørner, Trine, frue, Egebæksv. 15.
Blicher, Louise, frue, boghdl., Bredg. 63A.
*Bonnichsen, A., frue dr. phil., Vanløse skole.
Borgø, V., frue, Bennekevej 12, Str.
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, V. klosteret 1.
Buchardt, C., frue, Åbenraa 32.
Budtz-Jørgensen, professor, tandlæge, Frederiksgade 10.
Børgesen, frue, Helgesv. 27.
Christensen, E., frk., O. Fischersg. 8.
Christensen, E., frk., Vedbækg. 6.
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.
Dalsjø, C. W., Revalsgade 22.
*Date, W., bogtryk., red., og frue Gudrun, Kronprinsensgade 1.
Dethlefsen, Carl, tandlæge, dr. chir., Hovedvagtsgade 2.
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, Islandsvej 22, Ørholm, Lyngby.
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.
Flach, A., Fjordsallé 12.
Foltmann, E., frk., og M., frk., fuldm., Strandparksvej 34, Hellerup.
Frederiksen, Nanny, frk., Nøkkerosev. 7, Emdrup.
Friese, Chr. M., toldelev, Nygade 20, Silkeborg.
Gjerløv, Ingeborg, frk., Nyelandsvej 32.
Gjerulff, frue, Arendalsgade 1.
Glass, Louis, Agnes, frue, 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, A. Bay, frk., Ølstykke.
Hansen, Aage Pagh, org., Griffenfeldsg. 7.
*Hansen, C. C., grosserer, og frue, Henrik Ibsensvej 8.
Hansen, frue, Falkonerallé 88.
Hansen, H. A., Strandvej 110, Skodsbg.
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.
Hartmann, G., overr.sagf., V. Boulev. 36.
Hasselsten, Gudrun, fru, Holmbladsg. 22.
Heidenreich, Regine, „Betania", Lochersvej 7, Hornbæk.
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.
Hesselager, S., frk., Mathildevej 15.
Hjorth, Math., frue, Helgesvej 8.
Holten-Bechtolsheim, V., højesteretssagfører, Hellerupvej 88, Hellerup.
Høse, Bruno, sproglærer, Allégade 25 C.
Høst, Louise, frk., Lipkesgade 2.
Irminger, professorinde, Uraniev. 11.
Iversen, Rasm. Chr., forretningsf. Skodsb.
Jacobsen, E., frk., mass., Am. Boulev. 162.
*Jacobsen, Johannes, Gdr., Grønnegård, Aunede, Lolland.
Jensen, C. F., smedemester, og frue, Hjortekærsvej 178, Springforbi.
Jensen, Einar, billedh., Sofievej 4.
Jensen, E. Milton-, lær., Baunevang 7, Brh.
*Jensen, Fr., møbelh., og *frue, Willemoesgade 23.
Jensen, I., frk., Furesøvej 143, Holte.
Jensen, Lydia, frk., bogh., Allégade 25 C.
Jensen, N. J., gartner, og frue, Næsseslottet, Holte.
Jensen, Petra, frue, og Meta, frk., Frederikssundsvej 126, Brønshøj.
*Johansen, Alb., fabr., Lupinv. 1, Brønsh.
Johansen, G., frue, N. Fasanvej 42.
*Johansen, H. C. Majal, malerm., og frue Anna, Turesensgade 35.
Johansen, Ingr., frk., Vigerslev, Valby.
Johansen, J., mek., Broderskabsvej 17.
Juul, Marie, frk., Wiedeweltsgade 53.
Juul, Sv., Dannebrogsgade 30.
Jørgensen, C., fabr., og frue, Arkonag. 12.
Jørgensen, H., red., og frue, H. C. Ørstedsvej 46.
*Jørgensen, Ingeb., frue, og Svend, Nyvang, Trørød, Vedbæk.
Jørling, frue, Pilestræde 28.
*Kiersgaard-Hansen, A., frk., H. Trollesv. 1.
Kjøller, Manna, frk., Under Elmene 16.
Klintø, K., forfatter, og frue, Langeg. 17.
Krabbe, Th. N., læge, Geysers Allé 2.
Kring, fru pastorinde, Hækkelunds allé 24, Glostrup.
*Kristensen, Emil, bogtr., og frue Anna, St. Pederstræde 27.
*Kristensen, Rosa, frue, og Andersa, frk., Grækenlandsvej 40.
Kristjansen, Kr., anlægsgartner, Schioldamsvej 10, Charlottenlund.
Kruse, Alfr., prok., Jahnsensv. 2, Gent.
*Kruse, Emil, disponent, Vendersgade 7.
Kruse, E., frk., overl., Godthåbsv. 70 A.
Kyhn, J. V., malerinde, Dronningensv. 17.
Larsen, Alfr. Munkehøj, landskabsmaler, og frue, Guldborgvej 20.
Larsen, Anna, frue, adr. ubek.
Larsen, Edla, frue, Nyhavn 5.
Larsen, Florian, frue, højesteretsassessorinde, Vesterbrogade 86.
*Larsen, Stephan, afdl.sch., Vesterbrg. 14.
Lassen, Astrid, frue, Strandv. 52, Helrp.
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, Tranegårdsvej 64, Hellerup.
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., Vennemindevej 70.
Mehrn, M., frue, oberstinde, og *Laura, frk,. Korsgade 56.
Melchior, Helga, frk., Gardes Allé 22, Hellerup.
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.
Muderspach, L., Pastor, Skodsborg.
Munk-Jensen, frue, Rømersg. 3.
Møller, Anna, frk., Samfundets Allé 29.
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, Erna, frk., Kokkedal.
Nielsen, Inge, kontormedhj., Sdr. Boulevard 117.
Nielsen, Joh., fouragehdlr., Drosselv. 65.
Nielsen, Johanne, frk., Nøjsomhedsv. 5.

Nielsen, L., gross., Gothersgade 41.
*Nielsen, Mary, frue, Lille Strandvej, Hellerup.
*Nielsen, Thorvald, koncertsanger, og Anna, frue, 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.
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.
*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, Ø. Paradisvej 50, Holte.
Pedersen, Jens, Berggrensg. 6.
Pedersen, L., inkassator, Havneg. 33.
*Petersen, Birte Marie, enkefr., Helgesvej 22.
Petersen, Carl, gross., Sølvtorvet
Petersen, E., typogr., og frue, Helbergsv. 4, Valby.
Petersen, Ida, frue, Hartmannsv., 9, Hell.
Petersen, Julie, frk., translatrice, Forhåbningsholms Allé 17 E.
Petersen, Kaj, Ingeniør, „Vestborg", Lyngby.
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., prof.inde, St. Kongensg. 83.
Poulsen, E., montør, og frue, Vendersg. 12.
Poulsen, Johannes, kgl. skuespiller, og frue Ulla.
Poulsen, Svenn, red., og frue, Gl. Vartovsvej 9, Hellerup.
Poulsen, Vald., ekviperingshndl., Danmarksg. 4.
*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.
Rudholm, S. J., bogbinder, og frue, Griffenfeldtsg. 26 A.
*Salomonsen, H., frue, Sølvg. 87.
Sander, E., badem., Gymnastikhøjskolen, Ollerup.
Schiøtt, Anna, frk., Gl. Kongevej 105.
Schnackenborg, V., købmand, „Sana", Skindergade 28.
Schneekloth, A., frk., Hornbækgade 11.
Schou, Th. E., kurbadem., og frue, Jernbaneg. 2, Nakskov.
*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.
Skibsted, frue, Gørlingsvej 14, Hell.
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.
Sverrild, H. O., kom.lærer, Dalg. Boul. 27.
Søndergaard, Sara, Hundborgv. 21, Thist.
Sørensen, Aage, forvalter, Sølvgade 10.
Sørensen, Martha, frk., Blågårdsgade 21.
Talvi, W., sangl., og frue, Herl. Trollesv. 21.
Tandgaard, M., Planteskolen, Taastrup.
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, Blågårdsvej 14.
Thygesen, Adolf, ass., og Signe, frk., Kanslergade 4.
Thygesen, V., prokurist, Stadens Vænge 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., Klara, frk., translatrice, Emil, stud., og frue Estrid, Ingerslevsg. 112.
Voigt, Laura, frue, og Louise, frk., Esthersvej 12, Hellerup.
Wallin, H., enkefru, Bülowsvej 40.
Wellejus, toldass., Hollænderdyb 22.
*Wennborg, skræder, og frk., Thorsg.-Forl. 102.
Wiene, S. P., boghdlr., Østerbrog. 23.
Willum-Nielsen, J., frk., Vestmanag. 1.
Winther, K., frk., H. C. Ørstedsvej 23.
Zadig, Ferd., og frue Johanne, Trunnevangen 5, Charlottenlund.
Ørnstrup, Alfr., afdls.chef, Tibirkeg. 12.
Ørstrup, H., dameskr., Elmegade 23.

Århus afdeling (67 medl.)

(Intet bynavn = Århus.)

Aasheim, A., gartner, og frue, Silkeborg.
Akselboe, P. J., lærer, Randers.
Andersen, Alf., restaur., og frue, Langå.
Andersen, O. M., Arbm., Amaliegade 19.
Arndal, frue, købmd., Poulsgade 5.
Ankjær, lærer, Testrup højskole.
Bomholt, J., dir., og frue, St. Mogensgade 23, lysbadeanst., Viborg.
Bach, P. C., Brødregade 7, Randers.
Brauner, S., frue, lysbadeanstalten, Vrold Vestergård, Skanderborg.
Christensen, Axel, købmand, og frue, Østergade 27.
Christensen, Marie, frk., kondit., Bispet.
Deleuran, S., elektriker, St. Torv 5.
Frederiksen, C., betyrerin., Fattiggården.
Halling, C. C., Sydney, Australien.
Hansen, Fogh, gartner, Aldersrogården, Århus.
Hansen, Agda, frk., lysbadeanstalten, Nr. Allé 30.
Hansen, L. P., direkt., og *fru Frida, lysbadeanstalten, Nørre Allé 30.
Hansen, Alf., (Carl Plougsvej 6 [4], Kbh.).
Houlberg, frue, Mejlgade 55.
Hasle, frue, Thunøgd.
Jensen, J., malermester, Søvind.
Jensen, Hans, Alstrupg., Tranebj., Samsø.
Jensen, Frede, Agerup, — —
Jensen-Malle, J. H. Kbm., Sd. Allé.
Jensen, J. P., trælhandler, og frue, Vesterbrogade 90.
Jensen, F., gartner, Bruunsgade 53.
Jørgensen, P., frk., Vrold Vestergaard, Skanderborg.
Klougart, N., forstander, og frue, havebrugsskolen, Beder.
Kona, R., forstander, Berlitz Scholl, Nørregade 55, Århus.
Larsen, V. H., og frue, Mejlgade 59.
Lorentzen, A., handelsagent, Tietgensplads 4.
Madsen, Rasmus, gårdejer, Ingerslev Vestergård, Hasselager St.
Madsen, J. M., frk., Frederiksgade 6
Malle, Jensen-, J. H., købm., S. Allé 32.
Michelsen, frk., Odder.
Nielsen-Nordentoft, Th., laboratorieass., Nyborggade 4 [1].
Nielsen, H., fabrikant, og frue, Skjern st.
Nielsen, M., købm., og frue, Frederiksgade 34 [2].
Nielsen, K., frk., Dalgas Avenue 5.
Olsen, A., fiskehandler, Nørregade 8.
Rasmussen, K., frue, Poulsgade 23.
Reegel, R. P., direkt., og frue, lysbadeanstalten, Fredericia.
Rygaard, N., frue, Thunøg. 3.
Rye, Th., frue, Kystvejen 49, 4.
Schreiber, H., kapelm, og frue Nærum.
Sindberg, J. N., frue, Frederiksgade 70, 1.
Svendsen, Th., lærer, og frue, Thunøg. 24.
Sørensen, Eva, frue, typograf, Aaby.
Thomsen, Th., trælhandler, og frue, Banegårdsgade 7.
Troelstrup, Dagmar, frk., Fagerskov pr. Lerbjerg.
Troelstrup, Mary, frue, Fagerskov pr. Lerbjerg.
Østerby, B. F., lærer, Grønfeld, Rønde.
Østergaard, N. P., red., og frue, Brabrand.

Odense afdeling (21 medl.)

(Intet bynavn = Odense).

Andersen, N. Chr., murer, og frue, Bellinge.
Fyens konservesfabrik.
Gartnerforeningen, alm. dansk, Fyens afd. ved hr. Gronenberg, Hunderupv. 161.
Gotzwald, bagerm. o. frue, Hjallesev. 111.
Hansen, P. Chr., dir., og frue, Lysbadeanstalten, V. Stationsvej.
Heilmann, lærer, Klaregade 33.
Lauritzen, L. C., ing., og frue, Skovallé 6, Dalum.
Mortensen, frue, Nr. Lyndelse sk., Årslev.
Møller, M., frk., Kastanievej 33.
Nielsen, N., telefonfm., og frue og Anna Kristine, frk., Hjallesev. 111.
Petersen, Fr., grd., Seden st.
Rasmussen, A., bogholder, og frue, Ø. Stationsvej 44.
Svanefjord, A., frue, Provstegade 8.
Sørensen, P., arbm., Lunde M., Beldringe.

Vejle afdeling (21 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.
Fredrikssen, massør, og frue, Dæmningen 34.
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, skolekøkkenlærerinde, Nørrebrogade.
Wegener, V., købm., Torvegade.

Sydfyens afdeling (51 medl.)
(Intet bynavn = Svendborg.)

Æresmedlemmer:

Rasmussen, Chr., grd., og frue, Ringe.
Johansen, Fr., driftsbestyrer, Sverige.
Møller, frue, St. Knudsvej.
*Ullerup, Frk. Anna, Råstrup.

Andersen, tapets., og frue, Gerritsg. 32.
Andersen, J., blomsterh., „Iris", Torvet.
Andersen, gartner, og frue, og Georg, Bøgehoved, Ringe.
Bønnelykke, grd., og frue, Lysbjerggård, Holmdrup.
*Beyer, Chr., montør, og frue, Lindegårdsvej 4.
Carlsen, M., Maglehøj, Vejstrup.
Christensen, tømrerm., og frue, Øxenbjergvej.
Christensen, massør, og frue, Skovly, Landet pr. Svendborg.
Christensen, Anna, frk., Valdemarsg. 44.
Christensen, A. H., Vestergade 61.
Hansen, Ulrich, frue, Gerritsgade 42 1.
Hansen, Kirsten og Anna, frk., Lundev. 20.
Hansen, gdr., og frue, Søddinge, Ringe.
Hansen, Hans Brandt, Maglehøj, Vejstrup.
Holm, frue, Bagergade.
Johansen, Oluf, gartner, og frue, Egenappevej.
Jensen, grd., og frue, „Vestervang", Fjellerup.
Jensen, Erna, frk., Vesterg. 48.
Larsen, Rørdam, frue, Vedelsborg, Ejby.
Møller, R., grd. og frue, Loftholm, Faarevejle st., Sjælland.
Møller, S., grd., Sandagergaard, Næsbjerg pr. Varde.
Michalsen, Grønbjerg, grd., og frue, Sångågård, Øxendrup.
Nielsen, Minna, væverske, Ryslinge st.
Rasmussen, gartner, „De gamles hjem", Ringe.
Rasmussen, frue, Revninge.
Ronnenberg, frue, „Anka".
*Sidenius, frk., lærerinde, Troense.
Sønderbye, frue, Gorms sidevej 4.
Sivertsen, Karl, Bjernemark, Tåsinge.
Sloth, J., pølsemager og frue, Tvedvej.
Torbensen, malerm., Brogade.
West, gartner, Fruerstuevej.

Spredtboende Medlemmer (ialt 208)

Aasen, J., lærer, Naustdal, Nordfjord, Norge.
Ahlefeldt-Laurvig, grevinde, Hjortholm, Humble.
Albertsen, Chr., Gl. Køgevej, Valby.
Amdisen, P. K., og fru K., Kolding.
Andersen, A., lærer, Dauding, Brædstrup.
Andersen, Dan, Edgew. Col., Canada.
Andersen, M., Højstensg., Ærøskøbing.
Andersen, C. N., lærer, kæret, Frøstrup.
Andersen, H. C., overass., Kbhv. 10, 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, 30, Rylett Rd., London.
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.
Blauenfeldt, J., stud. theol., St. Kannikestræde 6.
Blauenfeldt, præst, og frue, Jersie, Skensv.
Bloch, lærer, og frue, Ferritsl., Ullersl.
Brandt, V., kunstm., og frue, Lyngby.
Brinch, M. S., fyrpasser, og frue, Lyngvig fyr, Ringkøbing.
Bruun, Joh., skomagerm., og frue, Tårs.
Brusell, J., notar, Stockholm.
*Burcharth, Georg, fotograf, Kolding.
*Christensen, Anna, frue, købm., Kolding.
Christensen, M., fot., Ballerup.
Christiansen, N. P., Korsgade 10, Kbh.
Cohen, H., prokurist, og frue, Holbæk.
Crone-Jensen, cand. mag.
Damgård, N. V.
Diederichsen, H., frk., Upsalag. 12 1, Ø.
Dige, H., snedker, Bellevue, Klampenborg.
Ducholm, P. C., og frue, Ribe.
Elsass, Rose, frk., Søpassagen 9 1, Ø.
Endal, P. Hansson, Daviken, Norge.
Eriksen, Chr., cigarhdlr., Lemvig.
Esbensen, H., tømrer, Helnæs, Ebberup.
*Fokdal, lærer, Fæsted, Sdr. Hygum.

Frederiksen, malerm., Ny Himmelev, Roskilde.
Frederiksen, malerm., og frue, Ny Vindingevej, Roskilde.
Gartn.foren., Alm. dansk, Puggårdsg. 11.
Graversen, G. H., adjunkt, Randers.
Grubb, E., malerinde, frk., Dragør.
Gyldenkærne, A., frk., Hedehusene.
Gøtzsche, adj., Fredericia.
Haldrup, A. O., maler, Bjergegade 9, Fredericia.
Hansen, C. J., forsøgsst., Hornum.
Hansen, H., og frue, Døjringe.
Hansen, J., fotograf, og frue, Nr. Alslev.
Hansen, Ole Jacob, landm., Gryderup mark, Korsør.
Hansen, Martha, frk., Grasten skole, Thurø.
Hansen, O., rest., højskolehj., Roskilde.
Hansen, P.N., førstelær., og frue, Østerlars.
Hassing, H., frk., telegr., Danmarksg. 94, Ålborg.
Haugård, E., grd., Skovshoved, Skive.
Heislet, N., grd., Ø. Vrå.
Hermansen, H., frue, Heisevej 2, Sorø.
Hohneck, Ruth, New Zeeland.
Hyldahl, H., Djursholms Østby, Sverige.
Høyer, Th., gartner, Såderup, 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, V., insp., Sct. Hans hosp., Rosk.
Junker-Andersen, Th., og frue, Enghavevej 267. V.
Jørgensen, Margr., sygepl., Nyborg.
Kirk, Y., lærer, og frue, E. Snaresv., Sorø.
Kjærgård, A., Skoleby, Hesselager.
Kjærsgård, frue, Strandby. Farsø.
Knudsen, Olga, frue, Hasseriis.
Knutsen, T., Bergen.
*Krarup, Metha, frk., Højbo, Fr.havn.
Kristensen, Karen, frue, Erdrup, Boeslunde.
Kristiansen, A., landm., og frue, og Johs., og Børge Utoft, Donslund, Holsted.
*Kristiansen, Kr., landinsp., og frue, Brande
Kristiansen, H., Maglehøj, Vejstrup.
Kristiansen, Kr. Frandsen, Åsted.
Kristiansen, S., husm., og Eske, 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.
Madsen, R., Bogenseg. 2, Odense.
Madsen, S., frk., Fr.borgvej, Roskilde.
Marstrand, M., tandl., frk., Lyngby.
Martin, red., frue og frk., Sorø.
Mogensen, E., enke, Lyhne, Ølgod.
Moos, frk., Montessoriskolen, Fr.sund.
Myelund Hansen, frue, Hirtshals.
Müller, Tonny, malerinde, Gadstrup.
Møller, Andreas, Ad. Steensallé 3, V.
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, B., møller, Sneglerup, Grevinge.
Nielsen, E., pottemager, Lindelse.
Nielsen, J., snedk., og frue, Vejlegd. Bro 6, Nakskov.
*Nielsen, J., husejer, Rughaven 8, Rosk.
Nielsen, N., telegr., frue og datter, Libau.
Nielsen, Orla, lærer, og frue, Dragstrup, Firhøj.
Nielsen, T., frue, Houmannsv. 7, Næstv.
Nissen, H. S., assist., og frue Ragnh. Dalmose.
Ohl, Ella, frue, Østerbrog. 102.
Olsen, Ludv., Tegn.
Olsen, O., gartn. Gimsinghoved, Struer.
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, Hansine, Everdrup, Rønnede Sj.
*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.

Stevens, C., Nørrebrogade 30, N.
*Stokholm, M., førstel., og frue, Ragebøl, Sdr. Jylland.
Sveistrup, frk., montessoriskolen, Frederikssund.
Søndergård, B., fot., Esbjerg.
Sørensen, A., frue, Tistrup, Hadsund.
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., Egernsund, Norge.
Vang, Johanne, Hørve.
Valberg, A., lærer, Grane, Vefsn, Norge.
Wennerberg, J., frk., Middelfart.
Vett, C., direkt., Strandv. 6, Hellerup.
Viking, fabr., og frue, Nakskov.
Wold, chaffør, Kirkegt. 8, Oslo.
*Volkert, fabrikant, og frue, Kolding.
Zinch, skrædermester, Gravensgade 5, Ålborg.
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 1925 til 30. juni 1926.

INDTÆGT

Kassebeholdning d. 1/7 1925		1410,27
Medlemsbidrag:		
Afdelinger	1033,00	
Spredtboende	795,31	
		1828,31
Vegetarisk tidsskriftet:		
Annoncer	407,50	
Abonnement	117,35	
Gaver	5,00	
		529,85
Forlag:		
Solgt bøger		828,92
Gaver		86,32
Renter		24,61
Balance		4708,28

UDGIFT

Tidsskriftet: Trykning	1541,25	
Expedition	321,14	
Presseforening	20,30	
		1882,69
Forlag: Købt literatur		271,70
Oplysningskontoret:		
Kontorleje og Kontorhold	640,00	
Telefon	189,15	
Tryksager	41,75	
Porto	196,95	
		1067,85
Årsmødet 1925: Rejser		105,00
Bibliothek: Forsikring		3,00
Bestyrelsesmøder		6,00
Repræsentation v. d. 6. Intern. kongres i London: Rejse, telegrammer, maskinskrivning, medhjælp		213,40
Kontingent t. andre Foreninger		25,00
Diverse		11,54
Kassebeholdning 30. juni 1926		1122,10
Balance		4708,28

Oluf Egerod.

Status pr. 30. juni 1926.

AKTIVER

Kassebeholdning	1122,10
Bibliotek	200,00
Inventar	200,00
Literatur	4177,90
Balance	5700,00

PASSIVER

Netto formue	5700,00
Balance	5700,00

Oluf Egerod.

Regnskab for Vegetarisk uddannelsesfond for året fra 1. juli 1925 til 30. juni 1926.

INDTÆGT		UDGIFT	
Kassebeholdning 1. juli 1925 ..	510,11	Studielån	600,00
Gaver	307,00	Kassebeholdning 30. juni 1926	235,11
Renter	18,00		
Balance....	835,11	Balance....	835,11

Oluf Egerod.

Regnskab for dr. Mich. Larsens børnehjemsfond fra 1. juli 1925 til 30. juni 1926.

INDTÆGT		UDGIFT.	
Kassebeholdning ½ 1925....	402,37	Indkøb af obligationer.....	1236,93
Gaver.....	513,00	Kassebeholdning ³⁰/₆ 1926 ...	77,04
Renter	398,60		
Balance....	1313,97	Balance....	1313,97

Status.

AKTIVER		PASSIVER	
Obligationer, pari	9950,00	Formue	10027,04
Kassebeholdning d. ³⁰/₆ 1926	77,04		
Balance...	10027,04	Balance...	10027,04

Oluf Egerod.

Samtlige regnskaber er afleveret til revision d. 1. juli 1926. De reviderede regnskaber vil foreligge på årsmødet.

Oluf Egerod.

Fra arbejdsmarken.

Sct. Hans aften var en smuk aften i år for Københavns vedkommende, og mange vegetarer benyttede denne dejlige aften til at samles i dr. *M. Hindhedes* have, hvor vi lyttede til doktorens meget interessante og lærerige foredrag om de irske kartofler og de mennesker, som spiser dem. Der var Sct. Hans bål og illumination med kulørte lamper. Heksen så de fleste vist ikke, thi den gemte sig tildels, men den var der. Vi siger dr. og fru Hindhede tak for denne herlige aften.

På grund af gråt vejr måtte vi begynde vort friluftsmøde den 28. Juni med, at 4 personer sang et par sange. Da foredraget tog sin begyndelse, havde taleren 12 tilhørere, og disse svandt meget snart ind til 8. Men efterhånden, som hr. cand. phil. *Oluf Egerod* talte videre, blev tilhørerskaren større og større, indtil det blev til et *stort* møde, og mange vare de mennesker, der blev meget interesseret, så meget endogså, at de købte vore bøger og tog dem med hjem for ved hjælp af disse at få et nøjere kendskab til vegetarisk levevis. Mødet sluttede vellykket, men vore medlemmer så vi *ikke* mange af ved denne anledning. Flere af disse havde givet møde ved hr. assistent *Fr. Madsens* foredrag den 7. Juni. De hjælper til at gøre vore møder vellykkede, når de kommer tilstede.

kristen af navn). „Navnekristendom" er netop et overordentlig træffende udtryk for gængs kristendom; han er i sine drifters vold. Enhver behage at overbevise sig derom!

Den fuldkomne kærlighed derimod driver frygten ud; når sollyset får uhindret indpas i menneskets tanke (saa „al sandhed", af hvad art tænkes kan, modtages, som den tørstige modtager det friske vand) og i menneskets legeme tillige, opdager mennesket sit slægtskab med Gud og hans ganske skabning og frygter ikke.

Sollyset findes *direkte kun* i planterne; derfor har videnskaben også rigtigt fundet, at der aldrig i kød er *flere* vitaminer, end de planter har indeholdt, dyret har ædt (derimod nok færre). Men planternes vand må være levende; de æteriske olier maa ikke være dræbt ved kogning eller stegning; sollyset må bevares organisk. Dette modsvarer ganske og aldeles „åndeligt" det vi kalder partiånd og klasseegoisme.

Vegetarismen har gjort overmåde megen nytte, idet den har vist mennesket, at det kan undvære kødet og „kødets begæringer". Men dræbe partiånden har den, i følge sagens natur, ikke formået; ja koge-vegetarismen har, som vi måtte vente, til dato nærmest haft et sekterisk præg.

Overmåde meget skulde det glæde mig, om vegetarismen ret snart måtte sande det gamle ordsprog, at godt begyndt er kun halvt fuldendt, om den måtte opgive „bøfferne" og al anden efterligning af „kødet", og hvad dødt er, og gå sine egne veje, så Kristi lys måtte drage den sammen med alt, som har Kristi lys i sig.

Det er en skam for danske vegetarer, at en bog som Mich. Larsens „naturhelbredelsen" og hele Mich. Larsens virke til dato har været så lidet forstået. Måtte det forsømte snarest blive indhentet, så „det levende vand" ikke måtte blive foreholdt en til visse tørstende menneskehed af kogegrydernes helvede.

Den rigtige legemsholdning.

Alle elskere af det, der betinger vor indsats i den materielle tilværelse, et sundt og let anvendeligt legeme, er før eller senere truffet på beskæmmende og tilsyneladende uoverstigelige vanskeligheder i et ved stillesidden eller ensidigt arbejde mishandlet legeme.

Det er derfor intet under, at I. P. Mullers system med sine genialt opfundne og mesterligt sammensatte øvelser og sine livlige, frie bevægelser virkede som noget af en oplevelse på mange.

Hvilken mening man ellers har om chiropractiken, så må alle indrømme, at dens grundige studium af legemsbygningen og dens arbejde på styrkelse af nervebanernes hovedorganer virker i samme retning. Særligt gøres opmærksom på den styrke, hvormed den hævder betydningen af den nervesvækkelse, som fremkommer ved rygsøjlens forkerte og bøjede stilling, idet denne udøver et skadeligt tryk på hovednerverne ved deres udspring fra rygsøjlen. (Se V. T. 1926, s. 31, l. 21 f. n.)

Osteologerne konstaterer på deres side slid og beskadigelser af ledfladerne fremkomne ved forkerte legemsstillinger og afgiver derved et betydningsfuldt vidnesbyrd om det samme: den rigtige holdnings betydning for legemets organer.

Det ene nødvendige middel, som selvsagt kan fjerne alle disse fejl, der er så almindelige, at måske ikke en tiendedel af menneskeheden er fri derfor, er at finde den rigtige holdning, der kan skaffe de forkortede muskler deres længde tilbage, befri de vigtige nerver for tryk og de bærende knogler for skadeligt slid.

Denne rigtige grundstilling er netop emnet for nærværende fremstilling.

Legemets sunde stilling fremkommer derved, at man sætter de nøgne fødder på et vandret underlag. Dernæst hæves hovedet således, at issen er omtrent vandret, og halsen rettes saa meget tilbage, at den danner en lodret forlængelse af rygsøjlen.

Legemets stilling vil rette sig derefter. Armene bør ikke krampagtigt strækkes, men hænge frit ned langs siden.

En gennemgang af virkningen på de forskellige musklers og knoglers indbyrdes stilling vil være for vidtløftigt for V. T. Her vil en henvisning til en række forhold være mere orienterende.

Det er en kendt sag, at skuespillerne i oberammergau havde en holdning og en gang, som vakte verdens beundring. Ligeledes ses det i dramer, hvor der optræder sandalbærende skuespillere i klassiske dragter, at holdningen får en ejendommelig værdighed og bevægelserne en naturlig ynde, som ellers er vor tid fremmed.

Men det er få, der ved, at det er fodtøjets forsyning med hæl, anbringelsen af foden på et kunstigt skråplan, og ikke nogen moderne radikalisme eller formløshed, der har frembragt denne lidet sunde og lidet flatterende forskel.

Den militæriske holdning er et forsøg på at genfrembringe den rene naturlige holdning, men man tænker ikke på, at så længe man bliver på hælene ɔ: på et unaturligt skråplan, lader det sig kun gøre ved en unaturlig stramning af alle holdningsmusklerne. Dette viser sig særligt tydeligt på slutningen af lange marcher — lige før den afsluttende parademarch. — Et kompagni soldater afgiver da et sørgeligt eksempel på den opløste, pukkelryggede holdning, som er „naturlig", når der bruges hæle.

Hvem har ikke beundret professorinde Heibergs vidunderlige skikkelse og naturlige, frie, værdige holdning, der er bevaret for eftertiden både i skulptur og malerkunst. Og spørger man dem, der har set fruen optræde, svares der: „Ja, det var i de lave hæles tid."

Der kunde fortsættes med hundreder af aktuelle eksempler, men vi vil nøjes med at fastslå, at fodtøjets forsyning med hæl er et lille trix, som en snedig forfængelighed har lært menneskene for at nå et lille tilskud i højde.

Men man tænker ikke på, at man samtidigt har mistet det naturlige grundlag for legemsstillingens harmoni og bevægelsens skønhed, fodens frie stilling på et vandret underlag.

Og man har endnu mindre tænkt på, at man slet ikke når det plus i højde, som man har ønsket. Dette går således til:

Benets naturlige stilling er på det nærmeste vinkelret på fodens akse (med en svag hældning fremefter). Sættes foden på et skråplan, eller forsynes med skotøjshæl, bliver benets naturlige stilling skrået fremadrettet, og ifølge loven om korresponderende vinkler vil knæet skydes tre gange saa langt fremefter, som „hælens" højde angiver.

En lav hæl på blot 2 cm vil give knæet en forskydning på 6 cm, d. v. s. over ½ decimeter. En hæl på 5 cm giver en forskydning af

15 cm, altsaa i slap stilling fuldstændig krogede ben. 7 cm hæl giver en forskydning på 21 cm o. s. fr.

For at bevare en ret holdning må man da med hæle påtage sig det ikke ringe og trættende arbejde at stramme hver eneste muskel fra nakken til hælen, noget som ingen i længden kan holde ud til. Man søger da uvilkårligt at genoprette den forstyrrende ligevægt ved en lændebøjning, og da derved hele kroppen følger med, foretages en afsluttende bøjning af ryggens øverste del, der er så almindelig, at den endogså ses på skeletterne i anatomiske samlinger, idet man tror, at den er nødvendig og normal.

De anatomiske følger deraf er først og fremmest ved den medfølgende betydelige sænkning af brystkassen en forringelse af krophulens pladsforhold, og der opstår da et tryk på både brystets og underlivets organer, som uden tvivl er medskyldige i en hel række lidelser, f. eks. tuberculose i lungespidserne, åndenød (sammenpresning af lungernes nederste del), hængemave, blodstigning til hovedet, fladt bryst, krum ryg, fedtaflejringer i underlivet og øverste rygparti, forvoksning af ryg og bryst i ungdomstiden, svage lyskemuskler, uterusfremfald og flere lidelser, foruden at den fremkalder stramme, unaturlige bevægelser og virker ødelæggende på alle de naturlige arbejdsstillinger.

Ud fra denne skematiske gennemgang, der andet steds vil blive fulgt af en nærmere anatomisk påvisning, er det vist ikke nogen overdrivelse at opfordre til en udryddelseskrig imod de høje hæle, menneskelegemets skråplan i absolut forstand.

Og der må spørges: Er det moralsk forsvarligt at lade børn gå med hæle på fodtøjet?

Thomas E. Spur.

Spredt og samlet.

Til årsmødet skulde vi gerne have god tilslutning. Det virker opmuntrende for de ledende at se medlemmerne vise interesse, og det er både fornøjeligt og udbytterigt at deltage i et sådant samvær med meningsfæller. Vi er ikke så mange i foreningen, men vi skulde gerne samle fuldt hus den 22. August, og det er jo ikke for sent på året til en lille tur for provinsmedlemmer til København.

Kunstlæder etc. Under kongressen i London var der udstillet en mængde udmærkede artikler, til hvis fremstilling ellers kræves dyrs liv. F. ex. skotøj, tasker, børster, sliberemme, lys, punge, violinstrenge, handsker. Et expl. af fortegnelsen er fremlagt i Sanafer, St. Kongensgade 36—38, der eventuelt vil forskaffe artiklerne. Man kan ogsaa selv skrive til firmaet: Dawson & Oven, 27, Nelson Street, Hertford, England, efter et Katalog.

En stilfærdig pioner til minde. Danmarks første tomatdyrker, Mads Johansen, Sødinge pr. Ringe, er nylig død i den høje alder af 94 år. Man ser her, hvorledes naturen selv har givet manden en smuk levetid som løn for at have skænket os „kærlighedsæblet" med det trefoldige vitaminindhold, en plante, der var fuldstændig ukendt her i landet for 50 år siden. M. J. var kun bonde, almindelig husmand, men foretog lange rejser for at studere plantedyrkning og konservering. En „stridsmand, en stille kulturens soldat", værd at mindes. *U.*

„Fælles mål" hedder et nyt tidsskrift, som udgives af foreningen „Fælles mål". Det redigeres af vor meningsfælle, red. Wilh. Date i forening med ingeniør P. R. Wøldike og cand. theol. G. Bentzen. Bladets første nr. indeholder en meget

interessant udredning af principperne for „Hjemsteds"bevægelsen samt dennes grundlag. Endvidere er der en fortegnelse med oplysninger om foreninger med ideelt formål. — Bladets program er: at muliggøre en samling af de bestræbelser, der nu arbejder enkeltvis for at fremme legemlig, åndelig og økonomisk sundhed i vort samfund. Abonnement koster kr. 3,00 årligt. Bladet udkommer med mindst 96 sider (12 hefter à 8 sider) årligt.

Verzeichnis von Zeitschriften für Lebens- und Heilkunst-Erneuerung des In- und Auslandes nach dem Stande vom Mai 1926, 2. Auflage, fås fra Dr. Bachmann, Hamm, Westf., Tyskland. 1 stk. 1 mark, 10 stk. 7,50 mark.

Ornitologernes kongres. Det var måske meget godt, at dr. Gröbbels fuglefilm ved en „fejltagelse" blev forevist i en kreds af mennesker, der ikke udelukkende var „videnskabs"mænd. Herved fik dog endelig folk øjnene åbnet for de grusomheder, som daglig mange steder bliver begået af den officielle videnskabs dyrkere. Hvis det ikke var så trist, vilde det virke kedeligt altid at høre de samme ord om den betydning, disse dyrplagerier skal have for menneskehedens fremskridt. Hidtil blev der dog kun hævdet, at vivisektionen kan hjælpe os frem i behandlingen af syge mennesker, men dr. Gröbbel går et skridt videre, idet han hævder, at hans forsøg skal kunne fremme flyvesporten! Skulde det nu alligevel ikke være at gå for vidt, når man vil søge sådanne ting fremmet ved mishandling af uskyldige dyr? Ligesom det ved sygdomsbehandlingen er det eneste rigtige at betragte det menneskelige legeme fra et biologisk standpunkt, er det nødvendigt at betragte et teknisk apparat fra et teknisk. *C. Seegelke.*

Luther Burbank, verdens dygtigste planteavler, er død nu i foråret. B. gav sig ikke ud for at være videnskabsmand, men ikke desto mindre har han omskabt 2500 forskellige plantearter, f. ex. frembragt mange nye kartoffelsorter, blommer af kæmpestørrelse uden kerner, forvandlet ørknens tornede figenkaktus til en spiselig sort uden torne etc. Selvfølgelig er det kun ved at lyde naturen, at B. besejrede den. *U.*

Memento. Det er en Regel, at fine og kostbare Instrumenter bliver behandlet med stor Varsomhed. Kun *ét* fint Instrument danner en Undtagelse; og det er netop det, der er det aller fineste og aller kostbareste af alle Instrumenter: *Ens eget Legeme, det* behandler man sædvanligvis med den største Hensynsløshed. Og dog er dette, det fineste af alle Instrumenter tillige det, som det er *lettest* at behandle hensynsfuldt, og det eneste, som det *intet koster* at tage Hensyn til. Alle andre Instrumenter er det forbundet med både Besvær og Omkostninger at tage Hensyn til; men Legemet kræver egentlig kun dette ene: at man bruger det på rette Måde — og *ikke* misbruger det. Og mens *den rette Brug* for andre Instrumenters Vedkommende forudsætter et indgående Studium så kræves der slet ikke nogen Kundskab om Legemet for at bruge det på rette Måde og undgå Misbrug. Der kræves kun, at man følger det naturlige Instinkt. Men, vil man nu indvende, de fleste har mistet dette Instinkt eller fået det forkvaklet. Ja, det er kun alt for sandt; men alligevel er det næppe hos mange så fuldstændig tilintetgjort, at det ikke vil kunne gøre sig gældende, når der kaldes på det. Men *det* må der til: Der må *kaldes på det.* Det forudsætter imidlertid, at man er i Besiddelse af noget andet og højere end Instinktet, noget *åndeligt,* nemlig *Idealitet,* Sans for Idealer, spec. for *Livs*idealet, d. v. s. for, hvorledes Livet burde leves. Det vil med andre Ord sige, at hvis man blot har Sans for det højere Formål, som Instrumentet skal tjene, så vil man dermed også have Forstand på at bruge det på rette Måde. Men det er denne højere Formåls-Sans, som de fleste Mennesker savner; *derfor* svigter Instinktet, og med *det* svigter hele Legemsfunktionen. Hos Mennesket er Instinktets Magt afhængig af Fornuftens Anerkendelse. Således er den sunde Fornufts Svigten den dybere Årsag til al den menneskelige Elendighed. *Andr. Møller.*

Ny svensk kuranstalt. Det svenske adventistsamfund har nylig købt Hultafors sanatorium ved Borås for 200.000 kr. i den hensigt at oprette en moderne naturlægeanstalt efter Skodsborgs metode. Anstalten har en høj og fri beliggenhed i det naturskønne Vestgötland.

GESUNDER, 45 jähriger, technischer Beamter, dem gebildeten Bürgertum angehörend, evangelisch und von monarchischer Gesinnung, mit etwas Vermögen und Eigenheim, Vegetarier und Anhänger von Mazdaznan, der früher in Übersee lebte und bereit wäre, wieder ins Ausland zu gehen, hat grösstes Interesse für Rassenhygiene und sonstige Lebensreform. Welche schlichte, aber gebildete und lebensgereifte Vegetarierin mit gleichem Interesse wäre geneigt, mit mir in anregenden Briefwechsel zu treten? Bei Gleichklang der Seelen und genügender wirtschaftlicher Grundlage ist Aussicht auf glückliche Ehe geboten. Zuschriften nur in deutscher oder englischer Sprache unter *„Rassenhygiene"* werden zur Weiterbeförderung an die Verwaltung dieser Zeitschrift erbeten.

VEGETARIAN and follower of Mazdaznan, 45 years of age, of good health and education, protestant, having savings and a complete home, who has been living in U. S. A. before the war and ready to go abroad again, has greatest interest in hygiene of race and similar aims. Which vegetarian lady of education and experience of life, being interested likewise, would have a liking for changing letters with me. In case of consonance of souls and sound base of living there is a chance to find a comrade for life. Letters marked *„Hygiene of race"* send to the office of this paper please.

Korte kursus

à 5 kr. i tilberedning af salater, frugtbrød m. m. Frugtbrød og alle solmodne frugter samt honning findes i bedste kvaliteter til absolut billigste priser. Grønsalater serveres alle hverdage (efter telefonbestilling) à 65 øre.

Anna Majal Johansen,
Turesensgade 35 [2], telefon byen 232 y.
Træffes altid mellem 2—6, og ellers efter aftale.

Det er sikrest at bestille frugtbrød forud, da efterspørgslen allerede er meget stor.

Efter 1. Juli serverer frk. *H. Lykke* dampkogte retter (efter diætreformen) sammesteds efter aftale (alle hverdage).

Til Raakost.

Maskine til Findeling
af raa Føde 7 Kr. (Alba).

Dampkogere Kr. 6,75
Aluminium fra 6 Kr.

Nyt Gasapparat til Kogning, saa Vitaminerne ikke ødelægges. — Forbruger kun 3/4 Øre i Timen.

Carl Petersen,
Sølvtorvet. København.

Sommerophold for børn

fra 2 kr. pr. dag. Egen strand.

M. Johansen,
Ølsted strand. (Kregomeegnen).

Huden aander ligesom Lungerne!

Brug **Mahr & Haakes porøse Stoffer.**
Det behageligste om Sommeren.

Faas hos Frk. *H. Lykke.*
Træffes daglig fra 3—5 Turesensgade 35 [1].
— Telefon Byen 232 y. —

Boringvad:

„Etisk Ernæring"

Legemlig og aandelig Regeneration.

En principiel Belysning af Ernæringsproblemets altgennemtrængende Natur og Betydning — *Aarsagerne* til Sygdom og *Grundlaget* for Sundhed. —

Pris 5 Kroner.

Skriv til: *Aquariansk Forlag,*
Nørrevoldgade 52, Mezz. København K.
Telf. Byen 425 y.

Diætreform-Damphætten

damper 4 Retter Mad paa een Gang og sparer derved ca. 70 % Gas. Ingen Mados i Køkkenet, intet brænder paa eller koger over. Fortrinlig til Bagning.

Størrelse	0	med 3	Gryder	Kr. 42,—
"	0	" 4	"	" 48,—
"	I	" 4	"	" 65,—
"	II	" 4	"	" 72,—

H. Lykke, Fanøgade 15 [1] tv., København Str. Træffes daglig fra Kl. 3—5 Turesensgade 35 [2] th. Telf. Byen 232 y.

Egelundshuset

modtager Sommergæster. **4—6 Kr. pr. Dag.**

Postadresse: Frederikssund.

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.**
Rå Havregryn (Dr. Klopfers)
og Weghorns Hvedeflager føres nu.
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.
NB. Raastrup Kursted er aabent hele Vinteren.

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 — SANA — SUNDHEDSFØDEVARER — ÅBENT HELE UGEN
TELEFON 5650
∴ INGEN FILIALER ∴

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Vegetarisk kost
fås sundest, billigst og bedst hos fru *M. Klintø*, Langegade 17, Kbhn. Str.

Sundhedshjemmet „HØJBO"
pr. Frederikshavn
modtager Gæster til **diætisk Behandling** samt til **Kursus i den progressive Ernæringsreform.**
Gode Resultater. Billige Priser.
Thomas E. Spur.
cand. mag., Fysiolog.

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.