VEGETARISK TIDSSKRIFT

24. ÅRGANG - 15. MAJ 1930 - NUMMER 5

Indhold: Kontingentet 1930. — Årsmødet 1930. — Møder og lignende. — Fra arbejdsmarken. — Ernæringen - livets centrale problem. — Vegetarkolonier. — Nervøse sygdomme og deres forhold til dlæten. — Spredt og samlet. — Regnskaber. — Medlemslisten. — Annoncer.

Kontingentet 1930.

De 30 spredtboende medlemmer, der endnu ikke har indsendt kontingent, bedes venligst gøre det, at jeg kan aflevere kassen og kartoteket i god stand til min efterfølger. Husk postkonto 282.

Oluf Egerod.

Årsmødet 1930

afholdes i København Søndag den 1. Juni **kl. 9** i ungdomssalen i K. F. U. K., Lille Kannikestræde.

Dagsorden: 1) Valg af dirigent. 2) Beretning fra landsforeningen. 3) Regnskab. 4) Beretning og regnskab for dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond. 5) Beretning og regnskab for uddannelsesfondet. 6) Indkomne forslag. 7) Valg til landsforeningens hovedbestyrelse og børnehjemsfonden. 8) Tid og sted for næste årsmøde. 9) Eventuelt.

Kl. 2: Middag i Vegetarisk Restaurant, Frederiksberggade 27.

Derefter genoptages mødet.

Indkvartering. Mødedeltagere, der ønsker værelse, bedes henvende sig i god tid til Kbhvns. afdelingens formand, hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen, Istedgade 7, St., Kbhv. V.

I Medlemslisten er de medlemmer, man mener vil deltage, mærket med * ved deres navn til orientering for dem, der måtte ønske at lade sig repræsentere ved et medlem. Iøvrigt er forudanmeldelse om deltagelse selvfølgelig unødvendig.

Repræsentantvalg. Ethvert medlem stemmer på årsmødet med sin egen stemme + dem, han har fuldmagt for. Fuldmagten sendes til formanden inden 25. Maj. Send blot et brevkort, mrkt. repræsentation, årsmødet 1930, indeholdende indtil 4 navne på dem, De ønsker skal repræsentere Dem. Møder nr. 1, ikke, repræsenteres man af nr. 2 o. s. v. Kommer man selv, bortfalder fuldmagten selvfølgelig.

Oluf Egerod.

Forslag til årsmødet i Vegetarisk forening den 1. Juni 1930:

1) At Vegetarisk tidsskrift i sin nuværende form og farve forandres til et månedsblad i større format og samtidigt søger at knytte en eller flere kvalificerede medarbejdere dertil, således at bladet ikke alene vil være interessant

Marmite

Den eneste vegetabilske Suppeekstrakt, hvori Vitaminerne er bevaret levende og derfor virksomme.

for medlemmer af Vegetarisk forening, men også virker oplysende og tildragende på de mennesker, som begynder at forstå fordelene ved den vegetariske levemåde og råkosten.

2) At byens ca. 750 frugt- og grønthandlere, frugtgrosserer og frugtfabriker ved et agitationsudvalg bliver besøgt og forespurgt, om de vilde støtte Vegetarisk forening som medlemmer, mod at der til gengæld til stadighed fandtes en annonce, som slog til lyd for frugternes store betydning for sundheden.

3) At bladet vil udkomme i langt større antal exemplarer, således at alle førende hoteller og restauranter enten vilde holde dette blad, eller at der gratis blev indlagt et nummer i disses lokaler.

4) At der i hvert nyt nr. fandtes rigeligt med opskrifter på vegetariske retter, salater og råkostretter.

5) At der bliver knyttet en dygtig mand til bladet, som mod en passende provision søger at tegne annoncer hos førende forretninger og firmaer.

6) At hovedbestyrelsen og Københavns afdelings bestyrelse søger at samarbejde og afholde bestyrelsesmøder i så nær tilknytning som muligt.

Aage Flack.

Hovedbestyrelsen fratræder. Da vi fra flere sider, skriftligt og mundtligt, energisk er blevet opfordret til at fratræde, fordi vi danner en hindring for foreningens trivsel, og da vi jo netop har ladet os vælge for at fungere i mangel af andre kræfters havelse, skal vi herved meddele, at vi ved næste årsmøde gerne giver plads for nye kræfter, og opfordrer herved kraftigt medlemmerne til dels at forberede nyvalgene og dels talrigt komme tilstede for at danne basis for den nye kurs.

*Oluf Egerod,**) formand. *Fru M. Henriksen,**) næstformand. *Frk. Louise Høst,**) expeditør af V. T.

Fru Ingeb. Jørgensen, protokolfører. *Fru A. Bonnichsen,**) suppleant.

*) Modtager ikke genvalg.

Møder og lignende.

Københavns afdelingen. Med forventet tilladelse holdes der friluftsmøder i fælledparken i København Mandag den 2. Juni, Mandag den 16. Juni, Mandag den 30. Juni, Mandag den 14. Juli og Mandag den 28. Juli, hver aften kl. 7. — Vore ærede medlemmer bedes tage venner og bekendte med til disse gode møder, at de kan få høre, hvad vore ypperlige friluftstalere har at sige på det vegetariske område.

International Ungdomsliga afholder i år sin internationale lejr ved Daugård strand, Vejlefjord i Tiden *26. Juli—10. August.* Nærmere oplysninger kan fås gennem *postbox 122,* International ungdomsliga, København K.

Fra arbejdsmarken.

Torsdag den 24. April kl. 8 aften talte hr. *Stefan Voldan* i Hellerup klubs lokaler, Strandvejen 203, over emnet: „Har kvinderne en særlig mission og opgave for slægten og verdens fremtid, specielt med henblik på fredssagen". Indbyderne var Dansk kvindesamfund, Dansk freds- og folkeforbundsforening samt Kvindernes internationale liga for fred og frihed, dansk afdeling. Formanden for D. K. S., fru Schleiss, bød forsamlingen velkommen og gav derefter ordet til hr. Stefan Voldan. Taleren holdt et ypperligt og klart tilrettelagt foredrag. Han mente bl. a., at de forskellige kvinde-fredsorganisationer verden over vilde danne en mægtig modvægt imod den fare, der truer hele menneskeheden, den næste frygtelige krig. Ligeledes burde kvinderne, særlig mødrene, sørge for, at barnet ikke fik soldateruniform, sabel o. lign. til legetøj, ejheller burde skolerne forherlige krigen gennem historieundervisning og sange. — Den mindre sal var næsten besat og tilhørerne applauderede kraftigt til slut for hans interessante foredrag. Mange flere medlemmer af Vegetarisk forening burde have mødt og hørt hr. Voldan, som er en fortrinlig foredragsholder. Efter foredraget oplæste hr. grosserer Rich på en fornøjelig måde to digte af hr. Voldan: „Den hvide ørn" og „Eventyret om skæbnen". Aftenen sluttede med fælles kaffebord. *A. F.*

VEGETARISK TIDSSKRIFT
24. ÅRGANG 15. MAJ 1930 NUMMER 5

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING. REDAKTION: VICESKOLEINSPEKTØR, CAND. PHIL. OLUF EGEROD, RØDKILDEVEJ 40, TELEFON: GODTHÅB 2573, BRØNSHØJ, KØBENH.

Ernæringen — livets centrale problem.

II.

Tobak og alkohol.

I fortsættelse af April-artiklen skal her peges på de mest skæbnesvangre virkninger af en unaturlig føde, nemlig de, der omfatter legemets ædleste dele — de fineste nervecentrer og kirtelfunktioner, specielt seksual- eller livskirtlerne.

Alle de for livet særlig vigtige funktioner er fra naturens hånd beskyttet mod virkningen fra en unaturlig fødes skadelige stoffer. Men fortsættes der med en unaturlig levemåde gennem længere tid, går det her som med en fæstning, der stormes. Den ene forskansning falder efter den anden, indtil legemets naturlige modstandsevne er brudt. I denne forbindelse er stormtropperne ikke altid selve den unaturlige føde, men ofte de nydelses- og stimuleringsmidler den ledsages af, f. ex. tobak og alkohol.

Dr. Hindhede har så inderlig ret i, at der er noget dybt nedslående i at se unge veltrænede sportsmænd hengive sig til tobak og alkohol, såsnart de forlader sportspladsen. Det samme gælder det overhåndtagende tobaks- og alkoholmisbrug blandt kvinder.

Men hvor mange aner noget om disse giftes virkning på legemets ædleste funktioner?

Virkningen er ifølge anerkendte forskeres undersøgelser af den art, at både tobak og alkohol hurtigt angriber livskraftens dybeste rødder, nemlig livskirtlerne og deres sekreter — de aftrykker så at sige deres dræbende stempel i forplantningscellerne. Seksualforskeren dr. med. Th. Christen skriver herom bl. a.*):

„Langt vigtigere for vort spørgsmål om degenerationen er den kendsgerning, at tobaksmisbruget også skader afkommet.

At meget stærke rygere er ufrugtbare, er bekendt. Men før deres livskirtler er gjort helt udygtige, må de først gennemgå et stadium, hvor de kun er d e l v i s beskadiget og da formentlig skaber et mindre vel udrustet afkom."

Alkoholens virkninger synes ikke at give tobakkens noget efter — snarere det modsatte. Dr. Christen anfører i sin bog nogle statistiske oplysninger i så henseende og kommenterer tallene med følgende ord:

„Efter denne statistik synes der ikke mere at bestå nogen tvivl: jo mere alkohol faderen har drukket, desto oftere er børnene modtagelige for tuberkulose, nerve- og sindssygdomme, raadne tænder og for døtrenes vedkommende mangel på evne til diegivning."

Når man så desuden betænker, at stærk alkohol- og tobaksnydelse som regel går hånd i hånd, må man forstå, at det ikke er noget

*) Dr. med. Th. Christen: „Die menschliche Fortpflanzung, ihre Gesundung und ihre Veredlung".

godt grundlag for efterslægten, der lægges i det nuværende såkaldte kultursamfund.

„Fædrenes synder hjemsøges på børnene" — også ernæringssynderne.

Unaturlige nydelsesmidler er en følge af unaturlig føde, der vækker trangen til unaturlige stimulanser. Allerede deri ser vi, at føden også indvirker på psyken. Dette skal senere blive nærmere behandlet.

Den friske plantekost — og fremfor alt frugtkosten — er det stærkeste våben mod tobak og alkohol. Denne kost kalder mennesket tilbage til det livsbestemte, naturlige, — de unaturlige drifter og lyster dør bort, og de sunde naturlige instinkter vækkes atter til live. Denne erfaring bekræftes af mange. *Stefan Voldan.*

Vegetarkolonier.

Der har for mange år siden og jævnligt været talt om at danne vegetarkolonier. Nu er spiren lagt til en sådan, som jeg omtalte ved et møde i efteråret. Vadstrupgård-kolonien for ideelle bestræbelsers tilhængere. Dens formål er at samle mennesker, der stræber mod sund åndelig og legemlig udvikling, for under frie og tolerante former at drøfte tidens problemer. Kolonien er vegetarisk indstillet, og dens daglige drift ledes af et af vegetarisk forenings gamle medlemmer, gartner C. Albertsen. Foreløbigt foreligger der kun lejemål af en del af gården, en del af haven med drivhus og parken; men der er forkøbsret til hele gården med et jordtilliggende af over 20 td. land og god jord. I løbet af sommeren bliver der udarbejdet planer og forslag til overtagelse af hele ejendommen, således at den kan drives som andelsforetagende.

Her bliver altså lejlighed for vegetarer til at få adgang til jorden. Her kan bygges villaer, sommerhuse eller almindelige kolonihaver. Gården ligger 10 minutters gang fra Bagsværd station, og der går rutebil fra Søborg. Program udleveres hos Hr. H. L. Henriksen, Istedgade 7, st., København V. Nærmere om sagen følger i de senere numre. *N. A. Vodder.*

Nervøse sygdomme og deres forhold til diæten.

Af *S. Mc Clements,* M. R. C. S., L. R. C. P.

Alle vore åndelige evner og deres harmoniske virksomhed er afhængig af de indviklede bio-kemiske forandringer, der konstant finder sted i hjernens nerveceller. Alt, der fører til at forulempe eller bringe forstyrrelse i disse livsprocesser frembringer forandringer, som åbenbarer sig i nervesvækkelse og de forskellige såkaldte „nervøse sammenbrud". Som ethvert andet væv i legemet, vil nervesystemets vitale aktivitet kun fungere korrekt, hvis dets blodforsyning er rigelig og fri for ethvert stof, der kan skade de fintfølende og højt specialiserede nerveceller. For at sikre sig at blodet er frit for gifte, må man altid praktisere den sandhed, at *„hvad vi spiser i dag er en del af os i morgen"* og undgå fødemidler, der enten indeholder giftige stoffer eller forrådner i indvoldene og således frembringer gifte, der absorberes i blodstrømmen og tilsidst kommer i berøring med nervecellerne. Ikke blot ødelægger giftene direkte nervevævet, men en mindre mængde blod når ind i det, fordi blodkarrene er blevet små, og deres vægge er blevet hårde. Derfor næres nervecellerne utilstrækkeligt, og der er større tilbøjelighed til at sprænge blodkarrene, og dette kan give anledning til det, der i daglig tale kaldes et slagtilfælde.

Alle slags kød indeholder gifte — kaldet urinsyre, kreatin etc. — som har en skadelig virkning på nervesystemets vitale aktivitet. Når kødet kommer ned i tarmkanalen gennemgår det opløsning og nedbrydende forandringer med dannelse af højst giftige gasarter, af hvilke nogle finder vej ind i blodet og giver anledning til forgiftning.

En patient, der er således hjemsøgt, bliver meget hyppigt genstand for åndelig nedtrykthed, nervøs udmattelse og alvorligt tab af livskraft. Hans daglige arbejde bliver en byrde, hans åndelige evner bliver sløve og forvirrede, og alt i alt udfolder han sig som et skue af elendighed for sig selv og de, med hvem han kommer i berøring.

Hvorfor har den civiliserede verdens kost bragt et sådant følge af sygdomme med sig i sit kølvand? og hvorfor, hvis vi ønsker at finde folk med et stærkt, sundt nervesystem, må vi søge dem blandt de mennesker, hvis kost er enkel og hovedsagelig, om ikke fuldstændig, består af produkter fra den vegetabilske verden? Disse spørgsmål besvares let.

Vegetarisk kost, særlig de ukogte fødemidler, er fri for de giftige stoffer, der findes i animalsk føde, og det har ingen tendens til at gå i opløsning og derved frembringe dårlige virkninger i sindet og på nerverne. Hertil kommer, at vegetarisk kost i langt højere grad overgår kødet i vitaminindhold, hvis nærværelse i legemet er vigtig for nervevævets normale aktivitet og selve dets liv.

Skønt et kort analytisk overblik kan hjælpe os til at blive bekendt med den rette ernærings principper, kan kostreformens fortrin for patienter med nervøse sygdomme kun rigtig værdsættes, når de forsager den gamle levemåde for den ny og således gennem en højere livsplan følger vejen til sundhed.

Tilegnelsen af et sundt nervesystem og et lyst sind er en pligt, enhver mand og kvinde skylder sig selv, og en moralsk forpligtelse de skylder deres medmennesker. (Veg. Mess. and Health Rev. *J. D. H.*)

Spredt og samlet.

Landsforeningens formand, hr. viceskoleinspektør Oluf Egerod, talte i København den 28. April til en meget interesseret forsamling. Kellogg sagde engang, da der var tale om sygebehandling: „Jo flere tangenter man spiller på, jo mere musik får man. Behandler man en enkelt del af legemet, får man nogen sundhed, men behandler man hele legemet, får man megen sundhed". Noget lignende gjorde hr. Egerod bl. a. opmærksom på i sit udmærkede foredrag, idet han ikke undlod også at fremhæve nødvendigheden af at behandle mennesket — hele mennesket, i stedet for altid en lokal del af det menneskelige legeme. Det var overvejende fremmede tilhørere, der blev talt til, hvorfor der også blev solgt en del litteratur. *H.*

Tilbage til naturen. Legemet er noget af det mest elskværdige, man kan omgås med, når blot man adlyder naturen. Naturen er mild, men samtidig den mest ubarmhjertige, såsnart man går den imod. Det er, som når moderen siger til barnet: „Du må ikke røre ved den opvarmede kakkelovn", det lille noms vil som regel sjældent høre (den smertelige erfaring syntes stadig at være den store fører i livets store og små forhold). Hvor er det rart at føle sig tryg — og barnet føler det igen, når det vender tilbage til moderen. Hvad kakkelovnen er for barnet, er kulturføden for menneskeslægten. Naturen står stadig åben med sin vide favn, og enhver, der vil føle sig tryg, finder hvile og kun der; forlader man den, da går man som det lille barn i utryghed, indtil man vender tilbage. Man kan ikke forlade sig paa sin forstand alene, men man kan altid vente en aldrig svigtende imødekommenhed fra naturens kræfter, som vi kan lære at udnytte. — For hedningerne er naturen ofte som en gud, og naturen er fælles for alle og må adlydes. *Jens Lund.*

Redaktør Saxon, 50 års pressejubilæum. Det lyder som et eventyr — men det er virkelighed. Og alle, som kender redaktør Saxon, vil forundres over, at der kan fejres et sådant jubilæum af så ungdomsfrisk en mand. Hvad

redaktør Saxon har betydet som pressemand er ikke så nemt at overse. Men en ting er sikkert — han har altid båret idealismen frem i sin journalistik, har stadig arbejdet under devisen: „Højere op." Og resultatet er bleven, at en række ideelle bevægelser skylder redaktør Saxon så overmåde meget. Dette gælder ikke mindst vegetarismen, som altid har haft og stadig har hans vågne, varme og offervillige interesse. Og det ikke blot i Sverige, nej, hele den vegetariske verden ærer med rette i ham sin fører. At verdens største vegetariske tidsskrift: „Såningsmannen" udgår i Sverige under redaktør Saxons ledelse er betegnende og beviser, at praktisk sans og idealisme med udmærket held kan forenes. Festdagen den 2. maj blev fejret ved en stor sammenkomst på „Skansen". Landsforeningens formand var blandt de indbudte gæster, men måtte desværre sende afbud. Men vort ønske om held og lykke ogsaa i kommende tider giver vi her udtryk for. *F.-J.*

Kampen mod vivisektionen har udsendt sit tidsskrift nr. 5. Formanden, frk. *Marie Jensen,* drager heri skarpt til felts mod *vaccinationen mod difteri* og levner selvfølgelig ikke denne værdi for 2 skilling. Det er med den største ubygge, at man læser om de *rå dyreforsøg,* som går forud for de *forsøg på vargeløse børn,* som er bleven og stadig bliver anstillet, og man undres over, at der endnu findes forældre, som lader sig i den grad presse af lægernes evne til at indgyde *frygt,* at de villigt (men uberettiget!) stiller deres børn til rådighed. Kan man i grunden vente, at mennesker, der ikke har større forståelse af deres egne børns værdi, skal have medlidenhed med dyrene? — Dette og andre skrifter om vivisektionen fås ved henvendelse til „Kampen mod vivisektionen", Bregnevej 11, Gjentofte. *F.-J.*

Vaccinationen. Frk. Marie Jensen vilde gerne replicere mod frk. Grønberg-Petersen. Når vi siger stop, er det ikke for at give frk. Grønberg-Petersen det sidste ord. Det havde frk. Marie Jensen ligeså godt fortjent, men en gang må vi dog holde op med at behandler sideemner i bladet, når der er trang plads for hovedemner. *O. E.*

De kristne kommunister, som i forskellige samfund findes spredt over jordkloden, har udsendt et efterretningsblad, hvoraf det fremgår, at disse konsekvente idealister også er vegetarer, stærkt påvirkede af Tolstoi. Som vi allerede tidligere har meddelt, er de vegetariske selskaber i Sovjet-Rusland, som blev ledet af kristne kommunister, bleven lukket og har således delt skæbne med såmange andre ideale, især kristne, samfund i dette nye „frihedens" paradis. — Medens dette måske ikke overrasker så meget, kan man ikke andet end forundres over den hårdhændede fremgangsmåde, som iværksættes overfor Duchoborzerne i Canada. En del af dem — „frihedens sønner" — nægter at sende deres børn i statsskolen, fordi de ikke vil udsætte dem for den militaristiske og kapitalistiske påvirkning, som venter dem, og som er i så skærende modstrid med deres idealer. Resultatet er bleven, at forældre i massevis går i fængsel, ja, man undser sig ikke for med vold at fratage dem deres skolepligtige børn. — De tschechosloviske kristne kommunister har sluttet sig til vor internationale vegetarunion (I. V. U.), og adskillige af dem var tilstede på kongressen i Steinschönau afvigte sommer, og man kunde ikke andet end betages af deres glødende iver og hele venlige adfærd. Redaktøren af det her nævnte efterretningsblad, var deres ordfører, og det var ham, der rakte den forsonende hånd til den ungarnske repræsentant. *F.-J.*

„Mod det almindelige syn på forbrydelse og straf" hedder en lille piece, som cand. polit. *E. Dehn* har oversat og udsendt. Om end udviklingen vel nok går i retning af et ændret syn på forbrydelse og straf, er der dog sikkert langt igen, før samfundets krav om *straf* (hævn) afløses af samfundets (d. v. s. vor, min og din) erkendelse af *skyld.* At dette vil medføre en radikal omdannelse af strafferetten er klart, forsåvidt som det her drejer sig om et helt nyt princip: en broderlig menneskehed, som bryder med straffeprincippet overhovedet. Dr. jur. *Clara Mejer-Wichmann* har forfattet nærværende skrift, som vi meget anbefaler læserne at forskaffe sig. *F.-J.*

Vegetarisk hjem for gamle eller børn. Se annoncen herom. Man lover os i brev egne drevne grøntsager til hjemmet, sundhedskaffe, mazdaznankost og sidst, men ikke mindst, hygge for de gamle eller små. Der er al grund til at håbe, at denne plan bliver virkeliggjort. Interesserede bedes henvende sig efter adressen.

Alkoholismens bekæmpelse og vegetarisme. Dr. Jackson, forstander ved en kuranstalt for alkoholister i Dansville, U. S. A., forlanger, at alle patienter, som indlægges under ham for at afvænnes fra spiritustrangen, sålænge kuren står på skal afholde sig absolut fra al slags kødspise ligesom fra tobak, kaffe og te. Han siger, at hvis et menneske i 6 måneder udelukkende levede af groft brød, grøntsager og moden frugt m. m., vilde han blive fuldstændig fri for trangen til alkohol og hævder, at resultaterne ved hans anstalt godtgør hans påstand. — *Gersondiæten*, som er saltfri og iøvrigt meget rig på grøntsager m. m., har vist sig vidunderlig ved tuberkulosebehandlingen. Den vil antagelig snart komme til at gå sit sejerstog gennem alverdens tuberkulosesanatorier. Og sandsynligheden taler for, at diæten ved vore afvænningshjem bør ændres i den retning, som dr. Jackson angiver. (Hälsovännen). *F.-J.*

En tidsskriftfortegnelse: Verzeichnis von Zeirschriften fur Lebens u. Heilkunst-Erneuering har *Liga Biologica* i Berlin udsendt. Den anfører en stor mængde tidsskrifter i mange lande, og alle, som ønsker at udvide sit kendskab til bladlitteraturen på dette område, vil have stor nytte af fortegnelsen, som kan fås fra oplysningskontoret for 1 kr. *F-J.*

„Bort med den videnskabelige Dyremishandling" hedder et flyveskrift, som „Kampen mod Vivisektionen" har udsendt. Det indeholder i text og billeder et authentisk og gruopvækkende bevis for de forfærdelige dyremishandlinger, som foregår i „videnskaben"s navn. Alle de anførte tilfælde er af ganske ny dato og imødegår kraftigt vore „videnskabsmænd"s usandfærdige påstand om, at sådanne ting slet ikke foregår. *F-J.*

Hollands vegetariske forening har udsendt en årsberetning, som nok kan få tænderne til at løbe i vand på fremstræbende vegetarer. For det første er medlemstallet gået frem fra 1204 til 1288 medlemmer, som vel at mærke alle er vegetarer og har været det mindst 1 år. Men desforuden tæller foreningen 76 medlemmer, som endnu ikke har været vegetarer så længe. Landsforeningen tæller 19 lokalforeninger og har desforuden repræsentanter 6 andre steder. Dette opnås kun ved, at landsforeningens formand står i stadig forbindelse med lokalforeningerne, ikke alene gennem korrespondance, men også ved hyppige personlige besøg, hvilket i høj grad fremmer arbejdsiveren og vurderes højt af pågældende lokale foreninger. Der er da også her udfoldet en betydelig virksomhed, holdt 44 foredrag og 4 udstillinger og desuden blev der ved juletid uddelt 25000 flyveskrifter blandt folk og solgt for flere hundrede kroner litteratur. Den internationale vegetardag (2. Søndag i September) blev fejret ved en „Familiekongres", som var talrigt besøgt og sluttede med en fællesspisning med over 200 deltagere. Desuden er der holdt radioforedrag, udsendt meddelelser til pressen, annonceret i stor stil. benyttet konvolutter med propagandapåtryk, propaganda-brevkort og reklamemærker. Ved forhandling med hoteller og restauranter har 88 sådanne opsat et skilt på døren, som angiver, at man dér kan få vegetarisk kost. Vi har tidligere omtalt den slagtefilm, som foreningen foreviser og som slagterne ganske naturligt ikke ønsker forevist. Endvidere forevises en propagandafilm for frugtspisning. Foreningens tidsskrift „Vegetarische Bode", der med stor dygtighed redigeres af *Felix Ortt*, er et meget stort hefte, som udgår i 2000 exemplarer. Hr. Ortt leder også biblioteket, boghandelen og oplysningskontoret. Når hertil føjes, at foreningen har en understøttelseskasse for svagelige medlemmer og et fond til oprettelse af en lærestol i naturhelbredelse eller uddannelse af en vegetarisk læge, må man indrømme, at der i Holland øves en rig og blomstrende virksomhed — værdig til efterfølgelse! *F-J.*

Gaver. Vi har med tak modtaget: Til foreningen, Jastrup 5,00, C. Eriksen 5,00. Til Børnehjemsfondet, Tony Muller 1,00, Esbensen 1,00, Poul Hansen 10,00.

Sammendrag af regnskab for Dansk veget. forening fra 10. Maj 1929 til 10. Maj 1930.

INDTÆGT			UDGIFT		
Kassebeholdning d. 10/5 1929..		1084,13	*Tidsskriftet:* Trykning		1211,55
Medlemsbidrag:			Expedition		328,41
Afdelinger	893,75		Presseforening		30,30
Spredtboende.....	561,74				1570,26
		1455,19	*Forlag:* Købt literatur og forsikring.....		78,17
Vegetarisk tidsskrift:					
Annoncer	644,00		*Oplysningskontoret:*		
Abonnement	156,32		Kontorleje og Kontorhold	600,00	
		800,32	Telefon.....	169,20	
Forlag:			Tryksager	59,00	
Solgt bøger		335,60	Porto.....	89,40	
					917,60
Gaver		98,00	*Årsmødet 1929:* Rejser og lokale		35,00
			Bibliothek: Forsikring		1,50
Renter.....		20,15	*Rejser til Steinschönau*		200,00
			Kontingent t. andre Foreninger		34,50
			Diverse (rep. af skrivemaskine)		51,25
			Kassebeholdning 10. Maj 1930		905,41
Balance....		3793,69	Balance....		3793,69

Oluf Egerod.

Status.

AKTIVER		PASSIVER	
Kassebeholdning.....	905,41	Netto formue.....	2700,00
Bibliotek....	150,00		
Inventar.....	200,00		
Literatur	1444,59		
Balance....	2700,00	Balance....	2700,00

Oluf Egerod.

Regnskab for Vegetarisk uddannelsesfond for året fra 10. Maj 1929 til 10. Maj 1930.

INDTÆGT		UDGIFT	
Kassebeholdning 10/5 1929	20,95	Kassebeholdning 10. Maj 1930	21,77
Renter.....	0,82	Livsforsikring for låntageren..	91,95
Lånt af Kbh. afd.....	91,95		
Balance....	113,72	Balance....	113,72

Oluf Egerod.

Status.

AKTIVER		PASSIVER	
34 lån à 150,00	5100,00	Lånt af Kbhvns. afdl.	460,10
5 års forsikring.....	460,10	Saldo.....	5121,77
Kassebeholdning.....	21,77		
Balance....	5581,87	Balance.. .	5581,87

Oluf Egerod.

Regnskab for dr. Mich. Larsens børnehjemsfond fra 10. Maj 1929 til 10. Maj 1930.

INDTÆGT		UDGIFT	
Kassebeholdning 10/5 1929	657,79	Rejser	38,40
Gaver	22,00	Porto etc.	5,91
Renter	768,32	Indkøbt obligationer	1155,55
Udtrukket obligation	1000,00	Kassebeholdning 10/5 1930 ...	1048,25
Balance	2448,11	Balance	2448,11

Status.

AKTIVER		PASSIVER	
Obligationer, pari	11250,00	Saldo	12298,25
Kassebeholdning d. 10/5 1930	1048,25		
Balance ...	12298,25	Balance ...	12298,25

Oluf Egerod.

Samtlige regnskaber er den 13. Maj 1930 blevet revideret og fundet i orden og kassebeholdningernes tilstedeværelse godkendt af revisorerne, d'hr. *H. C. Andersen* og *O. M. Petersen.*

Landsforeningen
Dansk vegetarisk forenings medlemmer.
Maj 1930.

Ialt 560 medlemmer.

En * ved navnet betyder, at vedkommende efter al sandsynlighed vil overvære årsmødet. — For Københavns afdelingens 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.
Ottosen, Carl, overlæge, Skodsborg.
Rasmussen, Chr., grd., og frue, Ringe.

Kobenhavns afdeling (298 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.
Alstrup, Mathilde, frue, Damsti 30, Vanl.
Andersen, Gudrun, frk., Nansensg. 78 A.
Andersen, Just, billedhugger, og frue, Bregentveds allé 19, Gentofte.
Andersen, Marius, bogb., og frue Thorny, Kastelsvej 4.
Andersen, N., gross., Ahlefeldtsg. 16.
*Andersen, Elna Regner, frue, Tjørnegårdsvej 17, Gentofte.
Angelo, Maja, frue, Korsgade 21, Sarpsborg, Norge.
Arboe, Marie, frk., Sortedams Doss. 63A.
Aurelius, J., overass., Thorshavnsg. 10., S.
*Bagger, H., maskinm., og frue Alma, Ålholmsvej 70, Vanløse.
Barfod, K., frue, Trørød, Vedbæk.
Benedictsen, O., læge, Thorvaldsensv. 25.
Bjørner, Trine, frue, Fjordhuset, Frederikssund.
Blicher, Louise, frue, Bredgade 63 A.
*Bonnichsen, A., frue, Vanløse.
Borgø, V., frue, Gyritegade 12, Str.
Bredmose, N. P. N., lærer, Ålholmsvej 6, Valby.
Brundin, M., frue, Nyelandsvej 55.
Bruun, Carl, ing., og frue Tora Christiani, koncertsangerinde, Ejderstedgade 10.
Bryde, S. H., ing., og frue, „Tuen", Gelsted, Fyen.
Børgesen, frue, Helgesv. 27.
Christensen, E., frk., O. Fischersg. 8.
Christensen, E. Bollerup, frk., Nyelandsvej 63.
Christensen, P., frk., Forhåbningsholms allé 31.
Clausen, Inge C., frk., Ejderstedgade 10
Dalsjø, C. W., Blåbærvej 2, Brh.
*Date, W., bogtryk., red., og Gudrun, frue, Nybrovej 34, Lyngby.

Davidsen, Betzy, etatsrådinde, Eggersv. 16, Hellerup
Dehn, Emil, cand. polit., red., Kastelsv. 21
*Dige, J. A., konstruktør, Bentzonsvej 11.
Ditlevsen, R. B., Fredericiagade 44.
*Egerod, Oluf, cand. phil., viceskoleinsp., red., og frue Ellen og frk. Tove, Rødkildevej 40, Brh.
Engberg, Thorborg, forstanderinde, Nørrebrogade 72.
Figgé, V., redaktør, Frederiksbergg. 19.
*Fink-Jensen, St., fuldmægtig, og frue Ingeborg, Usserød, Kokkedal.
Fjeldborg, R., fuldm., Søtoften 22, Gentoft
*Flach, A., afd.chef, N. J. Fjordsallé 12.
Foltmann, E., frk., og M., frk., fuldm., Strandparksvej 34, Hellerup.
Frederiksen, Nanny, frk., Hyldebærv. 8.
Friese, Chr. M., toldass., Revvej 11, Korsør.
*Gjerløv, Ingeborg, frk., Nyelandsvej 32.
Glass, Agnes, frue, Bregnev. 13, Gentofte.
Gregersen, Olga, frk., retoucheuse, Lykkesholms Allé 7 B.
Grønberg-Petersen, Regine, frk., læge, Gardes Allé 22.
Grønlund, K., frk., Stokhusg. 4.
*Guldbjerg, Henriette, frue, Espergærde
Gundersen, L., karetmager, og frue, Vogtervej 7, S.
Hansen, Aage Pagh, org., Griffenfeldtsgade 36.
Hansen, C. C., grosserer, og frue, Smallegade 15.
Hansen, frue, N. Fasanvej 46.
Hansen, frue, Klingseyvej 18, Vanløse.
Hansen, H. A., Strandvej 110, Skodsbg.
Hansen, Hans, recitator, „Højager", Trørød, Vedbæk.
Hansen, Johanne, frk., Nyhavn 42 A.
Hansen, Junias, gross., Azaleav. 6, Valby.
Hansen, Kristine, frue, Sofievej 9, Helrp.
Hansen, Kristine, frk., Smalleg. 15, „Sana".
Hansen, P. A., fhv. godsejer, og frue, Trørød, Vedbæk.
Hansen, Povl, Dyrlæge, veterinærinsp., Gl. Kongevej 137.
Hartmann, G., overr.sagf., V. Boulev. 36.
Hartvigsen, Aage, repr., Hellerupv. 43 A.
Hassing, V., læge, Sct. Pedersv. 1, Helrp.
Heilskov, Chr., bibliothekar, Sødalen 17, Gentofte.
*Henriksen, H. L., forlagsbogh., og *frue, og Cath., frk., og Jens David, Istedg. 7.
Herløv, Aage, arkitekt, Hallinsg. 35.
Hermansen, Vald., red., Strandvej 167, Hellerup.
Holten-Bechtolsheim, V., højesteretssagfører, Gruts Allé 10, Hellerup.
Holtved, K., frue, Enghavevej 72, V.
Hose, Bruno, sproglærer, Allégade 25 C.
Høst, Louise, frk., Rungstedplads 12.
Ingelsson, C. A., postbud, Norgesg. 5.
Irminger, I., professorinde, Uraniev. 11.
Jacobsen, E., frk., mass., Gardes Allé 8, Hellerup.
Jacobsen, Johannes, gdr., Jarlstensgård pr. Harpelunde, Lolland.
Jard, Ada, frk., Classensgade 40.
Jensen, C. F., smedemester, og frue, Klampenborg.
Jensen, E. Milton, lærer, og frue, Genforeningsplads 50, Brh.
Jensen, Fr., møbelhdl., og frue, Willemoesgade 23.
Jensen, Hans, ingeniør, Forhåbningsholms Allé 49.
Jensen, Ingeborg, frk., Skotterupg. 12.
Jensen, Lydia, frk., bogh., Allégade 25 C.
Jensen, Marie, frk., Bregnevej 11, Gent.
Jensen, Petra, frue, og Meta, frk., Frederikssundsvej 126, Brønshøj.
Jersin, frue, Ellinorsvej 37, Charl.
Johansen, Alb., fabr., Eskærsv. 4, Vanl.
Johansen, G., frue, adr.: karetmager Anders Jensen, Hjertinge, Jyll.
Johansen, J., mek., Henrik Ibsensv. 11.
Johansen, Marie, frk., Nansensgade 6.
Johansen, Mathilde, frk., Vesterbrog. 41.
Juhl, Signe, frue, Mariendalsvej 94.
Junker-Andersen, Th., og frue, Enghavevej 257.
Juul, Marie, frk., forstanderinde, Ordrupvej 127, Charl.
Jørgensen, H., red., og frue, H. C. Ørstedsvej 46.
*Jørgensen, Ingeborg, frue, Nyvang, Trørød, Vedbæk.
*Jørgensen, Svend, Nyvang, Trørød Vedbæk.
Kalmberg, Dagmar, frue, Birkerød.
Kjøller, Manna, frk., Under Elmene 16, S.
*Klintø, K., forf., og frue, Langøg. 17, Str.
Knudsen, C., frk., Koldinggade 20.
Krabbe, Th. N., læge, Geysers Allé 2, S.
Kristensen, Emil, bogtr., og frue Anna, Sct. Pederstræde 27.
Kristensen, Rosa, frue, og Andersa, frk., Grækenlandsvej 40, S.
Kristjansen, Kr., anlægsgartner, Schioldannsvej 10, Charlottenlund.
Kruse, E., frk., overl., Mariendalsv. 81.
Kyhn, J. V., malerinde, Zibrandtsvej 20, S.
Larsen, A., frk., lærerinde, Wiedeweltsgade 7.
Larsen, Alfr. Munkehøj, landskabsmaler, og frue, Guldborgvej 20.
Larsen, Edla, frue, S. Fasanvej 56, Valby.
Larsen, Florian, frue, højesteretsassessorinde, Kastelsvej 17.

Lassen, Astrid, frue, Strandv. 52, Helrp
Lerbæk-Hansen, fabr., Korsgade 12.
Lexow, Fr., translatør, Kronprinsesseg. 26.
Lindahl, Ad., cand. polyt., distriktsforst., og frue, Jagtvej 11.
Lindorf-Larsen, Marie, frue, damefrisørinde, Gl. Kongevej 149.
Lund, Jens, assistent, Sct. Thomas Allé 7.
*Lykke, Herta, frk., Fanøgade 10.
Lutzhöft, H., cand. theol., og frue, Præstegårds Allé 2, Brønshøj.
*Madsen, Fr., ass. og gartner, og frue, Sct. Thomas Allé 7.
Madsen, H., stenografilærer, Rosengården 11.
Mehrn, Laura, frk., Korsgade 56.
Melchior, Helga, frk., Gardes Allé 22.
Meulengracht-Madsen, driftsbestyrer, og frue, Jagtvej 191.
Mikkelsen, O. C., forst., Korsgade 8.
Mikkelsen, K., frk., N. Farimagsgade 21.
Mortensen, Math., frk., Holbergsgade 12.
Mosegaard, bøssem., Humlebækgade 20.
Mosegaard, Hans, havebrugskonsulent, Ågade 114.
Muderspach, L., pastor, Soumisvej 5.
Munk-Jensen, frue, Rømersgade 3.
Muller, Chr., ing., „Mowgli", Gudrunsvej, Charlottenl.
Møller, Anna, frk., Gunløgsgade 56, S.
Møller, frue, Rosengaarden 14.
Møller, kass., og frue, Gammeltoftsg. 18.
Nielsen, A. J. K., frk., Lindenborgvej 3.
Nielsen, B., bogtrykker, V. Voldg. 7-9.
Nielsen, C., gross., og frue, Værnedamsvej 15.
Nielsen, Gyring, og frue, Borups Allé 188, Brønshøj.
Nielsen, Jens, købmand, Nørrebrog. 199.
Nielsen, Joh., fouragehdlr., Drosselv. 65.
Nielsen, Kirstine, frk., Marstalsgade 28.
Nielsen, Mary, frue, Carolinev. 30, Hlrp.
*Nielsen, Th. A., koncertsanger, Meinungsgade 14 A.
Nilsson, Ludovica, frue, Pr. Alexandrines Allé, Charlottenlund.
Nobel, C. og L., frkn., Mynstersv. 1.
Noll, Margr., frk., Fredericiagade 6.
Nørlem, A., Aaboulevard 14.
Offersen, Niels, uhrmager, Sværteg. 6.
Olesen, Annette, frue, Trørød, Vedbæk.
Olesen, J., malerm., Ungarnsgade 56, S
Olsen, Cath., malerinde, Gammeltoftsgade 24.
Olsen, frue, Svestrup, Ølstykke.
Olesen, Johanne, Frk., Møgelbjerg pr. Vodskov.
Ottosen, Carl, overlæge, og frue Carla, St. Kongensgade 36—38.
Partum, Detailhandler, Trianglen 2.
Pedersen, H., cand. pharm., Ø. Paradisvej 50, Holte.
Pedersen, Scharnowsky, frue, Søllerødvej 26, Holte.
Pedersen, Jens, Lilleskov pr. Skjelhøje.
Pedersen, L., inkassator, Havneg. 33.
Petersen, Birte Marie, enkefr., Helgesvej 22.
Petersen, Ida, frue, Hartmannsv. 21, Hell.
Petersen, Julie, frk., translatrice, Forhåbningsholms Allé 17 E.
Petersen, Kaj, ingeniør, og frue, „Vestborg", Lyngby.
Petersen, Karen, Frederiksberggade 27.
Petersen, O. M., Bogholder, Mejnungsgade 10.
Petersen, Poul Chr. Broch, Gardes Allé 9, Hellerup
Petersen, V., bogholder, og frue Margr., og Else, frk., kom.lærerinde, Lupinsti 10.
Philipsen, N. E., frue, Genforeningsplads 50, Brønshøj.
Poulsen, Adam, direktør, og frue, Rosbæksvej 16, Str.
Poulsen, A., professorinde, St. Kongensgade 83.
Poulsen, E., montør, og frue, Lykkesholms Allé 38.
Poulsen, Johannes, kgl. skuespiller, og frue Ulla, Strandpromenaden 39, Str.
Poulsen, Svenn, red., og frue, Gl. Vartovsvej 9, Hellerup.
Poulsen, Vald., ekviperingshdl., Hejbergsgade 14.
Psilander, Aage, repræsentant, Bjørnsonsvej 64, Valby.
Raae, E., enkefr., Jerichausgade 4.
Ragoczy, Valerius, gross., og frue Laura, Smidstrupørevej, Rungsted.
Rasmussen, Mathilde, frue, Ingeborgv. 8, Charlottenlund.
Rasmussen, P., restauratør, og frue, Frederiksberggade 27.
Rasmussen, S., klaverst., Dosseringen 52.
Reesbro, Sigr., frk., Amagertorv 10 D.
Reidl, Ida, frk., Nørrevoldgade 34.
Ridderbo, Inger, frk., Genforeningspl. 51.
Rimstad, E., frue, Urbansgade 3.
Ring, bankassistent, og frue, Evaldsgade 9, Glostrup.
Ritzau-Olsen, frue, tandl., Blågårdsg. 29.
Sander, A. C., bademester, Strandvej 167, Hellerup.
Schiøtt, Anna, frk., Gl. Kongevej 105.
Schmackenburg, V., købmand, „Sana", Skindergade 28.
Schneekloth, A., frue, Hornbækgade 11.
Schreiber, H., kapelm., og frue Kirstine, og Edith, frk., og Hans, „Ask", Nærum.
Schrøder, Kirstine, frue, Kongeleddet 9.

Schumacher, frue, Sofievej 21.
*Seegelke, C., ingeniør, og frue Elfride, Nyvang, Trørød, Vedbæk.
Seegelke, Wolfgang, Nyvang, Trørød.
Serritslev, Chr. M., handskefabr., og frue, Søvej 6, Holte.
Siesby, A.K., overretssgf., Nørresøg. 25 A.
Sigurdsson, Sofie, malerinde, Lindenborgvej 3 Vanløse.
Sivertsen, Peter, handelsgartner, og frue, Brandholms Allé, Rødovre, Valby.
Skibsted, G. de Fine, frue, Gørlingsvej 14, Hellerup.
*Solkær, E., postb., og frue, Nørrebrog. 8.
Spur, O., cand. polit., Odensegade 7.
Spur, Th. E., cand. mag., Torvegade 1, Nyborg.
Stamer, Therese, frue, Skovv. 7, Gentofte.
Steinert, Agnete, frue, Århusgade 6.
Stemmerik, K. W., Godthåbsvej 351.
Stevens, Carl, Vesterbrogade 72.
Stillinge, Th. P., tømrerm., Sejrøgade 15.
*Strenge, Th., fotograf, Pilestræde 28.
Stub, Jacob, bankassistent, og frue Olga, Guldborgvej 5.
Svendsen, M. C., sekret., „Solskrænten", Skodsborg.
*Svennson, John, væver, Bellmannsgade 42, Str.
Svensson, frue, Howitzvej 17.
Sverrild, H. O., kommunelærer, Dalgas Boulevard 27.
Sørensen, Edith, frk., Nylandsvej 21 B.
Sørensen, Hansigne, frk., Frederiksberggade 27.
Talvi, W., sangl., og frue, Sv. Trøstsvej 12.
Thomsen, M. P., værkm., og frue, Njalsgade 1, S.
Thorarensen, J., konstruktør, og Sofie, frk., Løvspringsvej 20, Charl.
Thunbo, frk., bibliotekar, Åboulevard 14.
Thygesen, Adolf, ass., Kanslergade 4.
Thygesen, Signe, frk., Cottagev. 16, Hlrp.
Thygesen, V., konsul, „Arnen", Ahlmanns Allé 18, Hellerup.
Unna, Else, frue, cand. phil., Forhåbningsholms Allé 9.
*Vodder, N. A., sløjdskoleforst., og Klara, frk., Ingerslevsg. 112.
Vodder, Emil, og Estrid, frue, Juan les Pins, Frankrig.
Voigt, Laura, frue, og Louise, frk., Mejeriet „Elektra", Roskildevej.
*Vøldan, Stephan, forretningsf., Nørresøgade 33.
Wallin, H., frue, Howitzvej 14.
Wennborg, skræder, og frk., Thorsg. 102.
*Wiene, S. P., boghdlr., Østerbrog. 23.
Willum-Nielsen, J., Vestmannagade 1, S.
Winther, K., frk., Mariendalsvej 34 B.
Ørnstrup, Alfr., afdls.chef, Tibirkeg. 12.
Ørstrup, H., dameskr., Elmegade 23.

Århus afdeling (29 medl.)

(Intet bynavn = Århus.)

Aasheim, A., gartner, og frue, Silkeborg.
Andersen, O. M., Arbm., Amaliegade 19.
Ankjær, lærer, Odder.
Brauner, S., frue, Vrold Vestergård, Skanderborg.
Christensen, Marie, frk., kondit., Bispet.
Deleuran, S., elektriker, St. Torv 5.
Fredslund, Rasmus, grd., og frue, Enslev, Hasselager.
Grønlund, Høeg, fru lærer, Guldbergg. 117
Halling, C. C., Sydney, Australien.
*Hansen, L. P., direkt., og frue, lysbadeanstalten, Nørre Allé 30.
Hansen, Meraneta, frk., villa „Egebo", Østre Skovvej, Riis Skov.
Hinnerskov, Chr. Harald, Skovbyesg. 3.
Jensen, J., malermester, Søvind.
Jørgensen, P., frk., Vrold Vestergård, Skanderborg.
Knudsen, Vig., Jægergårdsgade 81.
Lorentzen, A., handelsgartner, Tietgensplads 4.
Madsen, Rasmus, gårdejer, Ingerslev Vestergård, Hasselager St.
Madsen, J. M., frk., Frederiksgade 6.
Michelsen, frk., Odder.
Nielsen-Nordentoft, Th., laboratorieass., Nyborggade 4.
Nielsen, H., fabrikant, og frue, Skjern.
Nygaard, Marie, frk., Hans Brogesg. 16.
Sørensen, M., frk., Vrold pr. Skanderborg.
Østerby, lærer, Følle Ronde.
Østergaard, N. P., red., og frue, Brabrand.

Odense afdeling (26 medl.)

(Intet bynavn = Odense).

Alm. dansk gartnerforening, Hunderupvej 161.
Andersen, N. C., og frue, Bellinge St.
Biern, fabrikant, frue, St. Glasvej 1.
Christoffersen, arkitekt, og frue, Sadolinsgade 7.
Gotzwald, bager og frue, Hjallesev. 111.
*Hansen, Lysbadeejer, og frue, Vestre Stationsvej 3.
Hansen, entreprenør, Pjentedamsg. 49.
Heilmann, lærer, Klaregade 33.
Hemper, ingeniør, og frue, Carsten-Haugsvænget 4.
Kristiansen, Kisse, massøse, Vestre Stationsvej 3.
Lauritzen, frue., Skovalleen 7.
Linde, frue, Vestergade 88.

Mortensen, fru lærer, Nørre-Lyndelse pr. Årslev St.
Møller, Marie, frk., Kastanievej 33.
Nerup, bestyrerinde, frk., Alderdomshjemmet, Sdr. Boulevard 23.
Nielsen, hr. og frue, Hjallesevej 111.
*Petersen, Fr., Lundeborg, Gudme.
Rasmussen, A., bogholder, og frue, Ø. Stationsvej 44.
Sørensen, P., arbejdsmand, Lunde Mark, Beldringe.
Thykjær, bogholder, Munke Mølles Klædeudsalg.

Vejle afdeling (15 medl.)

(Intet bynavn = Vejle.)

Bording, frue, Nordre Villavej.
Bording, frk., Nordre Villavej.
Bentzen, købm., Nordre Villavej.
Bentzen, frue, Nordre Villavej.
Fredriksen, massør, og frue, lysbadeanstalten.
Hassing, pastor, Kollerup, Jellinge.
Jørgensen, Gartner, og frue, Grejsdalen.
Mouning, glarm., og frue, Nørregade.
Pille, Axel, Daugård.
Søndergaard, red., og frue.
Willesen, Axel, Daugård.

Sydfyens afdeling (43 medl.)

(Intet bynavn = Svendborg.)

Andersen, A., gartner, og frue, Hunslev Mark, pr. Kolstrup.
Andersen, J., blomsterf. „Iris", Torvet.
Andersen, T. H., tapetserer, og frue, Nordre Havnegade 9.
Beyer, Chr., overmontør, og frue, Lindegårdsvej 4.
Bøgeskov, A., købmand, Møllergade.
Bønnelykke, R., grd., og frue, Lysbjerggård, Holmdrup.
Carlsen, M., Vestergade, Ringe.
Christensen, J., tømrerm., og frue, Øxenbjergvej.
Grønbjerg, H. J. Michaelsen, grd., og frue, Tangå Møllegård, Øxendrup.
Hansen, H. Brandt, grd., Maglehøj, Vejstrup.
Hansen, H. P., grd., og frue, Sødinge, Ringe.
Hansen, Kirsten, frk., Lundevej 20.
Hansen, Ulrich, frue, Gerritsgade 42.
Johansen, Fr., driftsbestyrer, København.
Johansen, Oluf, gartner, og frue, Egenappevej.
Larsen, A., lærerinde, Nyborgv. 6, Ringe.
Larsen, Rørdam, frue, Vedelsborg, Ejby.
Møller, K., frue, Skt. Knudsvej, Æresm.
Møller, R., og frue, „Aalykke", Gangesbro, Næstved.
Møller, S., grd., Sønderagergrd., Næsbjerg.
Nielsen, Mine, væverske, frk., Ryslinge.
*Rasmussen, Kristoffer P., gårdejer, og frue Kathrine, Vestergade, Ringe.
Rasmussen, N., gartner, De gamles hjem, Ringe.
Rasmussen, frue, Revninge pr. Revninge.
Rye, Th., telegrafkontrollør, og frue, Fruestuevej 30.
Sedenius, lærerinde, frk., Grønnegade, Troense.
Sloth, J., og frue, Villa „Fred", Tvedv.
Torbensen, Th. V., farvehandler, Brogade.
Ullerup, A., frk., Råstrup kursted.
West, R. J., handelsgartner, og frue, Fruestuevej 40.

Spredtboende Medlemmer (ialt 149)

Albertsen, C., Gl. Kongevej 29, Kbhv.
Andersen, ingeniør, Charlottenlund.
Andersen, A., lærer, Dauding, Brædstrup.
Andersen, Jørgen, Skien.
Andersen, M., Højstensg., Ærøskøbing.
Andersen, C. N., lærer, Kæret, Frøstrup.
Andersen, H. C., overass., Kbh. v 10, Rosk.
Andersen, Ingb., frk., Torpeg., Eskebjerg.
Andreasen, J., glarm., Overg. 7, Nyk. F.
Askfelt, postass., Assens.
Bahr, A., frk., Dragør.
*Bendixen, V., grd., og frue, Humble.
Bendixen, Frode, landmand, og frue, Emilie, Humble.
Bertelsen, lærer, og frue, Starup, Gørding.
Blauenfeldt, J., cand. theol., Knippelsbrogade 3[1].
Blauenfeldt, præst, og frue, Jersie, Skensv.
*Bloch, lærer, og frue, Flakkebjerg.
Brinch, M. S., fyrpasser, Lyngvig fyr, Ringkøbing.
Brusell, J., notar, Stockholm.
Christensen, Carl bestyrer, Hornum.
Christensen, J., og frue, Højbo, Fr-h.
Christensen, M., fot., Ballerup.
Crone-Jensen, cand. mag.
Damgård, N. V., Marstalsgade 42[2], Ø.
Diederichsen, H., frk.
Elsass, Rose, frk., Søpassagen 9[4], Ø.
Endal, P. Hansson, Daviken, Norge.
Eriksen, Chr., cigarhdlr., Lemvig.
Esbensen, H., tømrer, Helnæs, Ebberup.
Fleischer, E., frk., Oslo.
Fokdal, lærer, og frue, Fæsted, Sdr. Hygum.
Frølund, L., Seattle, U. S. A.
Gemsøe, frue, Møllegade 40, Kbhvn.
Gartn.foren., Alm. dansk, Puggårdsg. 11.
Graversen, G. H., adjunkt, Randers.
Grubb, E., malerinde, frk., Dragør.

Gundersen, Sig., Lapvik, Norge.
Gyldenkærne, A., frk., Hedehusene.
Haldrup, A. O., maler, Bjergegade 9, Fredericia.
Hansen, Hardy, Gartner, Nykøbing Sj.
Hansen, J., fotograf, og frue, Nr. Alslev.
Hansen, Martha, frk., Grasten skole, Thurø.
Hansen, P.N., førstelær., og frue, Østerlars.
Hansen, S. T., sparekassedir., Fr.havn.
Hassing, H., frk., telegr., Estrupsvej 2, Ålborg.
Haugård, E., grd., Skovshoved, Skive.
Heislet, N., grd., Ø. Vrå.
Hermansen, H., frue, Heisevej 2, Sorø.
Hyldahl, H., Djursholms Øsby, Sverige.
Ingerslev, Lektor, dr. phil., Roskilde.
Isen, lærer, og frue, Løgager skole, Funder
Jastrup, H., dommerfuldmægtig, Kolding.
Jensen, C. M., lærer, Havreland, Nors.
Jensen, Jørg., skomagerm., St. Mortensvej, Roskilde.
Jensen, S. P., murer, L. Nyg. 8, Horsens.
Johansen, V., insp., Sct. Hans hospital, Roskilde.
Juhl, B., Næsgade 26, Assens.
Jøker, H. Nissen, Frisendal, Lunderskov
Jørgensen, Margr., sygepl., Nyborg.
Kauffeldt, B., N. Sundby.
Kjærgård, A., Nexø.
Kjærsgård, frue, Strandby, Farsø.
Knudsen, Olga, frue, Hasseriis.
Knutsen, T., Bergen.
Krarup, Metha, frk., „Pax", Århus.
Kristensen, Karen, frue, Erdrup, Boeslunde.
Kristiansen, Eske, Ringe.
Kristiansen, S., husm., og H., Kvorup, Kvong, Nr. Nebel.
Krøyer, F. B., købm., og frue, „Sana", Torvegade 3, Kolding.
Kæmpegård, Britha, frue, Skanderborg
Lasson, Amanda, frue, Frijsenborgalle, 64, Kbhvn.
Larsen, Mar., gartner, Anderup, Sølius.
Larsen, N., lærer, Hammelev.
Larsson, Oskar, Wessigebro, Sverige.
Lindeskov, Kuhlausgade 16.
Lyngby, Asbjørn, Frederikshavn.
Madsen, R., Mogensensg. 2, Odense.
Madsen, S., frk., Fr.borgvej, Roskilde.
Mikkelsen, Emil, landmand, Snedsted.
Mogensen, Elise, frue, Lyhne, Ringe.
Moos, frk., Lyshøj, Sønderborg.
Myelund Hansen, frue, Hjørring.
Müller, Tonny, malerinde, Gadstrup.
Nicolaisen, N.M., cand.pharm., Frueg.44[1], Slagelse.
Nielsen, A., frue, Algade 24, Roskilde.
Nielsen, Ane, frue, Algade 30, Roskilde.
Nielsen, E., pottemager, Lindelse.
Nielsen, Eline, frk., Hørve Jernbanestation.
Nielsen, J., snedk., Jødevej 72, Nakskov.
Nielsen, J., husejer, Rughaven 8, Rosk.
Nielsen, N., telegr., frue og datter, Libau.
Nielsen, Orla, lærer, Dragstrup, Firhøj.
Nielsen, Rigmor, frk., Jernbanegade 19. Hjørring.
Nielsen, T., frue, Houmannsvej 7, Næstved.
Nissen, H. S., assist., og frue Ragnh. Dalmose.
Olsen, Ludvig, Tejn, Bornholm
Olsen, T., enkefru, Strandlyst, Fredericia.
Paturson, Gazet, Kirkjubø, Færøerne.
Petersen, Edm., kunstmaler, og frue, Høsterkøb, Hørsholm.
Petersen, K., frk., Lumbsås, Nykøb. Sj.
Petersen, Kristine og Pouline, frknr., lærerinder, Tommerup.
Petersen, Sofus T., Dronningensgade, Nykøbing F.
Rasmussen, Frida, frue, Frueringsmark, Skanderborg.
Rasmussen, Frode, gartner, og frue, Ågård, Gravens.
Reiths, O., banem., og frue, Rosmus, Balle.
Ricksheim, frk., Stavanger
Rosbach, Johs., forst., montessoriskolen, Egelundshuset, Femhøj.
Schmidt, J., Skyggedalsgård, Holsted.
Simonsen, P., Holstebro.
Stabell, Alf., Hamar.
Stokholm, M., førstel., Ragebøl, Sdr. Jylland.
Søndergård, B., fot., Esbjerg.
Sørensen, drejermester, og frue, Voldhøj, Fredericia.
Sørensen, købmand, Hornsyld.
Sørensen, Th., landbr., Østtorp, Ølgod.
Tegner, K., kontorchef, Linnésg. 24, Kbh
Thygesen, J. P., førstelærer, og frue, Terndrup.
Uller, H. J., postm., Fuglebjerg.
Vagtberg Nielsen, B., møller, Sdr. Jernløse, Regstrup.
Valand, Th., Egernsund, Norge.
Vang, Johanne, Friskolen, Hørve.
Vett, C., direkt., Strandv. 6, Hellerup.
Viking, elektricitetsværksbest. og frue, Nakskov.
Volkert, fabrikant, og frue, Kolding.
Zinch, skrædermester, Gravensgade 5, Ålborg.
Ørnsholt, Einar, arkit., og frue, Nakskov.
Østergård, J., Bramminge.
Østrup, P., Farum.

Lige udkommet er
Elna Regner Andersen: „Raakosten i den daglige Husholdning" med Plan for Overgangskost samt Raakostopskrifter.
(Hæfte paa 8 Sider 25 Øre).

Handelskompagniet Reform, Niels Brocksgade 5, København.
Eneste Specialforretning i Ernæringsreformartikler
med Forsendelse overalt i Danmark.
Stort Udvalg i Litteratur. — Ring eller skriv efter vor Varefortegnelse.

Sommergæster

modtages med eller uden pension for henholdsvis 4 og 2 kr. pr. dag. Henvendelse til forstander *Rosbach*, Egelundshuset pr. Femhøj.

Badegæster.

Et hus i Sønderjylland ved strand og skov udlejes meget billigt. Henvendelse til sygeplejersker *H. C. Petersen*, Frydenstrand sanatorium, Frederikshavn.

Vegetarisk madlavning

ønskes lært af ældre pige i et roligt hjem fra 1. Juni, helst på Sjælland, imod at udføre husligt arbejde. Billet mrkt. „Mad" modtager bladets kontor.

Hjem for gamle eller børn

(disse helst i alder 2—9 år) og med eller uden pårørende kan fås i egen villa med centralvarme, beliggende i Vanløse, nær sporvogn og skole. Møbler kan evt. medtages. Hjemmet er vegetarisk. Henvendelse til Overretssagfører *Richard Møller*, telefon 14600

Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



Niels Offersen,

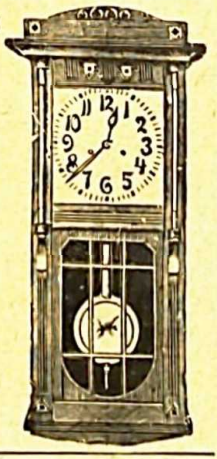
6, Sværtegade 6,

og faa det gjort i Stand.

Telefon Byen 155

Eget Repara- tionsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



Kiropraktiske Kliniker findes i følgende Byer:

Køge „Hafnia" — Mand. Onsd. Fred. 14½-18	**Næstved** „Dania", Ringstedgade — Telf. 1220
Slagelse, St. Mikkelsg. 20 — Tlf. 663	**Nykøbing F.,** Tværg. 10 — Tlf. 856
Odense, Nørregade 63 — Tlf. 2382	**Svendborg,** Skatterg. 56 — Tlf. 744
Rudkøbing, „Østergaard", Østerg.	**Aalborg,** Nytorv 12 — Telf. 4673
Aarhus, Sønderg. 1 b — Tlf. 3256	**Esbjerg,** „Axelborg", Kongensg. 53
Hadersiev, Storeg. 68 — Tlf. 1096	**Hjørring,** Østergade 4 B — Telf. 445
Horsens, Jessensgade 8 — Tlf. 715	**Randers.** Raadhusstr. 5 — Tlf. 1874
Silkeborg — Missionshotellet	**Skive** — Torvegade 7, Stuen
Viborg, Holstebrovej 5 — Tlf. 146	**Holstebro,** Nørregade 39 — Tlf. 442

HALLAND

Gæster modtages. Vegetarisk Kost — ogsaa Raakost. Smuk Skovegn.

Pris 2,75 Kr. pr. Dag.

Anna Larsson,
Gässelia, Wessigebro, Sverige.

Vegetarisk kost

— herunder råkost — fås billigst hos fru *M. Klintø,* Langøgade 17[a], Kbhn. Str.

Køb vegetarisk litteratur

Forlang gratis fortegnelse

Vegetarisk oplysningskontor, Brønshøj

Vegetarisk Restaurant,
Frederiksberggade 27, 1. Sal.
Telefon Central 7827.
Morgenservering, Frokost, Middag, Aftenservering.
Smørrebrød og Frokostpakker.
Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde.
Vegetariske Husholdningskursus.
Sundheds- og religiøs Litteratur.

SANA

SUNDHEDSFØDEVARER
SKINDERGADE 28, KØBENH.
TELEFON 5650
MEDLEMMER RABAT ⊡ AABEN HELE UGEN
⊡ INGEN FILIALER ⊡

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge

Carl Ottosen:

St. Kongensg. 36-38. Kbhv. K.
Telf. 9656.

—— Forlang Prospekt. ——

SANAFER

St. Kongensgade 36-38.
Telf. Palæ 1010.
Vegetariske-Diætetiske Næringsmidler for Sunde og Syge.
Forlang Prisliste.

Raastrup Kursted

(ved Christiansminde, Svendborg)

Vegetarisk Kost. Fysikalsk Behandling og Massage. Patienterne tilses af Dr. Backer. Priserne er fra Kr. 4,50 til Kr. 7,00 pr. Dag.

Anna Ullerup.
Telef. Svendborg 755.

Råkosten i praksis.

Fremtidens spise.
Af Jens Lund, Forsøgsmedhjælper ved Dr. M. Hindhedes Laboratorium.
Udførlig vejledning med 25 urte-, gemyse-, bær- og frugt-salater — der af enhver kan varieres ubegrænset — samt opskrifter på frugt- og nøddebrød, ligeledes med store varieringsmuligheder. Pris: 50 øre, tilsendes mod indsendelse af 55 øre i frimærker for indenbys, 57 øre for udenbys. **Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, Københ. V.**

Skodsborg Badesanatorium

(ikke Tuberkulose).
Største Helaars Kursted i Norden.
De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.
Forlang ill. Prospekt.

„Sana" Specialitet: Sundhedsfødevarer.

Alt til Raakost **Medlemmer Rabat.**
Smallegade 15, Kbh. F. Telf. Goth. 4290.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

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.