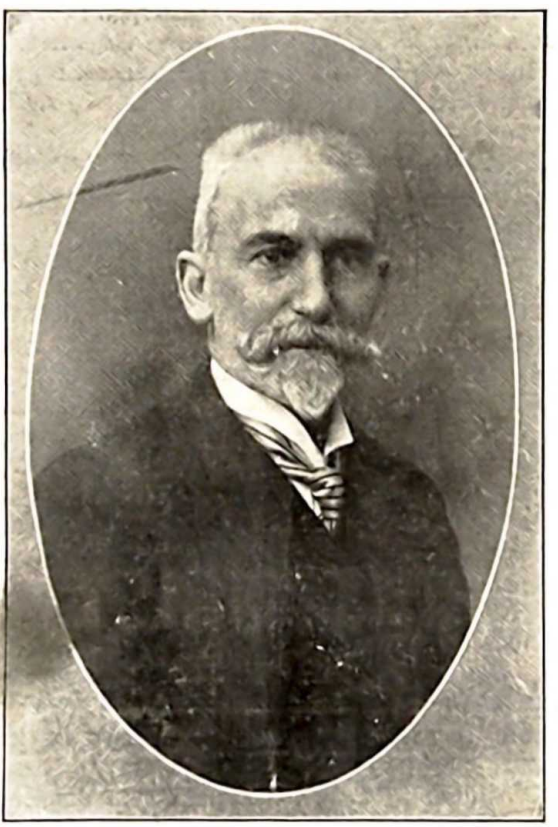
VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE · SUND ERNÆRING · LIVSFORNYELSE

21. Årgang | 15. August 1930 | Nummer 8

Kommunelæge **Mich. Larsen.** † 15. Marts 1922.



Grundlæggeren af vegetarismen i norden og blandt danske læger, den første — og i mange år den eneste — som slog til lyd for vegetarismen. Hans fortrinlige bog „Naturhelbredelse", udkom første gang 1893 og er stadig lige aktuel og af største betydning for enhver som har interesse for naturlig ernæring.

*

INDHOLD: Foreningsmeddelelser m. m. „Faste-, Renselses- og Fornyelseskur" af Ernst Kohl. „Naturhelbredelse og Vivisektion" af Dr. med. F. Landmann. „Hvile, Ro og Fred" af Andr. Møller Sygekasserne og Lægernes Tvangsregimente. Litteratur. Spredt og samlet. Sundhedskokkenets Opskrifter.

FORENINGSMEDDELELSER.

Møder o. lign. — Københavns-Afdelingen.

Københavns Afdelingen mandag den 25. august kl. 8,15 i „Vegetarisk Restaurant", Frederiksberggade 27: Selskabeligt samvær for medlemmer med venner. Sang, musik og foredrag af Landsforeningens formand, Hr. fuldmægtig St. Finkjensen. Paa denne måde agter man at indlede efterårssæsonens store arbejde. Ønsker nogen at nyde en kop frugtte eller sundhedskaffe m. m., kan dette finde sted ved henvendelse til stedets personale og til de vanlige priser, men det er noget, enhver for sig bestemmer. *Adgang til mødet er fri for alle og enhver. Vi gør alle med!*

Søndag den 31. august: Udflugt til „Vadstrupgaard-kolonien". Man tager med Slangerupbanen kl. 12,35 em. og kører med til Bagsværd. „Vadstrupgaard" ligger kun få minutters gang fra banegården. Man kan også benytte andre befordringsmidler. Vi samles ved gården ca. kl. 13 (1). Madkurve medbringes. Tag venner med!

Søndag den 7. september kl. 8,15 i „Vegetarisk Restaurant", Frederiksberggade 27: Hr. redaktør St. Vøldan taler om: „Den nye helbredelses- og sundhedslære" Medlemmer har fri adgang. Andre betaler 50 øre.

Søndag den 14. september — paa den internationale vegetardag — samles medlemmer med venner fra København og alle andre dele af landet på Roskilde Højskole. Dagen falder sammen med højskolekursusets afslutning med stor udspilling. Der vil blive holdt flere foredrag kl. 2, 3, 4 og 5 em. og fællesspisning kl. ca. 6 aften. Enhver kan deltage i fællesspisningen — pr. kuvert 2 kroner — ved at melde sig forinden i „Nordisk Sundhedsforlag", Istedgade 7, København V. Lad alle, som kan, bidrage til at gøre denne dag til en *stor vegetardag.*

Søndag den 21. september, formiddag — Udflugt! Man forlader København med tog kl. 10,03 fra Hovedbanegården, så er vi i Holte kl. 10,40. Herfra spadserer vi i samlet flok til Rude Skov under ledelse af hr. kunstmaler Edmund Petersen, Høsterkøb, der vil vise os de historiske Steder, som vi *ikke* saa i juni måned. Så får vi også se skoven i efterårspragt. Glem ikke at købe billet *tur og retur* København—Holte. Alle gode fodgængere kommer med på denne enestående tur. Madkurve og venner medbringes.

Mandag den 6. oktober kl. 8 aften i K. F. U. K., Ungdomssalen, indgang: Lille Kannikestræde 5. Dr. Ejnar Eriksen, Skodsborg, taler om *„Vandet" — dets anvendelse under sundhed og sygdom".* Medlemmer har fri adgang. Andre betaler 50 øre.

Mandag den 20. oktober kl. 8 aften i K. F. U. K., Ungdomssalen, indgang: Lille Kannikestræde 5. Dr. Ejnar Eriksen, Skodsborg, taler om *„Vandet", — dets anvendelse under sundhed og sygdom.* En patient bliver lagt på bordet, og doktoren vil demonstrere for os vandets anvendelse — koldt eller varmt — under sygdommens behandling i hjemmene, noget vi alle bør lære. Medlemmer har fri adgang. Andre betaler 50 øre.

Mandag den 17. november kl. 8 aften i K. F. U. K., Ungdomssalen, indgang: Lille Kannikestræde 5. Dr. Ejnar Eriksen, Skodsborg, taler om *„Vandet" — dets anvendelse under sundhed og sygdom.* Dette møde bliver også et demonstrationsmøde. Medlemmer har fri adgang. Andre betaler 50 øre.

Mandag den 1. december kl. 8 aften i K. F. U. K., Ungdomssalen, indgang: Lille Kannikestræde 5. Dr. Ejnar Eriksen, Skodsborg, taler om *„Vandet" — dets anvendelse under sundhed og sygdom.* Også dette møde bliver et demonstrationsmøde. Medlemmer har fri adgang. Andre betaler 50 øre.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE · SUND ERNÆRING · LIVSFORNYELSE

24. Årgang | 15. August 1930 | Nummer 8

Udgivet af Landsforeningen Dansk Vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Voldan, Niels Brocksgade 5, Kbenh. V. (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Faste- Renselses- og Fornyelseskur

af Ernst Kohl, Elberfeld.

Vi spiser for meget! Det gælder i sandhed for den store mængde af alle såkaldte kulturfolk. Er det ikke en stor selvmodsigelse: At blive *kaldt kulturfolk* og dog *ikke at kunne holde måde* i en af de naturligste foreteelser: indtagelsen af føde? Denne kendsgerning beviser imidlertid kun, at vor „kultur" bærer en ret tvivlsom klædning, som snarere burde indbringe den navnet „ukultur", saaledes som man jo også undertiden hører og læser om den „overkultur", hvoraf alle „kulturfolk" bliver mere eller mindre syge. Og ved siden af de andre uskikke, dette drager efter sig, lige som i perioder af „overkultur" hos andre længst forsvundne folk, stod og staar i første linje en udartning m. h. t. at spise og drikke. For at sige det med rene ord, — dette er meget ofte blevet til menneskeuværdigt frådseri og drikkeri. Maven og indvoldene bliver til en sand morderhule, eller — som en anden reformpionèr siger — til en skraldespand.

Man spiser ikke mere med bevidstheden om eller med den hensigt at sørge for legemets ernæring og opbygning, hvilket dog skulde være det egentlige — og fra naturens side er det eneste — mål med enhver indtagelse af føde. Nu spiser man af mange andre grunde. Man spiser med „for selskab", når andre spiser. Man drikker et glas øl, for at det andet ikke skal være alene. Og da man ikke kan stå på eet ben, som det hedder, drikker man to. „Alle gode gange er tre," siger man videre, men endnu er man ikke nær ved enden, — nu kommer der endnu et til afvænning o. s. v.

Således som det går een med Øllet, går det f. eks. de kære kaffetanter af begge køn med deres yndlingsdrik, den gift, som hedder kaffe.

Man spiser også, fordi klokken nu er så og så meget, ganske uden hensyn til, om maven er indforstået med de af mennesket — hvem ved efter hvilke overvejelser — fastsatte tider. Den stakkels mave kan simpelthen ikke lukke sine porte, men må modtage alt, hvad der kommer i tide og utide, af godt og dårligt. Dette sidste kommer af, at vi heller

ikke mere spiser til mavens og de andre organers vel, men at vi meget mere er optaget af, at ganens krav tilfredsstilles. Vi spiser for at opnå en behagelig pirring af ganen!

Nu kunde man indvende: Ja, hvortil har vi ellers fået smagsnerver og smagesans, om ikke for at benytte dem, således at vi kun indtager føde, som er nyttig? Meget rigtigt! Dertil har vi smagsnerverne. Men hvem vil påstå, at han i ethvert tilfælde kan forlade sig på dem? Alene det vildtlevende dyr er endnu i stand dertil; — allerede husdyret kan ikke tøjle sin spisetrang overfor en „velsmagende" føde, der i virkeligheden er forgiftet. Derfor de talrige forgiftningstilfælde hos hunde, katte, fugle og andre husdyr. Og mennesket har i langt videre grad mistet denne kontrol. Det har tværtimod bragt det så vidt, at det i mange tilfælde finder sådanne ting velsmagende, der virker direkte som livsnedbrydende gifte og dømmer mennesket til undergang. Tænk blot på alkohol, nikotin, opium og andre rus- og nydelsesgifte, — menneskehedens svøbe.

Når nu udartningen eller degenerationen af smagsnerverne er nået så vidt, at den tillader indførsel af gifte i livsfarlig mængde, hvor meget mindre vil man da ikke være i stand til at udfinde af næringen den langt finere forskel mellem opbyggende og nedbrydende for legemet?

Derfor: Langt bort med den indvending, at smagsnerverne er en pålidelig kontrolstation ved vor indtagelse af føde. *De er lige det modsatte,* nemlig en snedig forfører, der lokker os til at spise ting, som kan give dem en særlig pirring, men som er til skade for legemet som helhed. Og også her er lovovertrædelsens forbandelse det stadige forlangende om mere! Mådehold er for smagen et ukendt begreb. *Den enkelte gangs pirring udløser et forlangende efter gentagelse.* Således bliver maven overbelastet, indtil det ikke går mere, den bliver til slave under smagslysten.

Da kan følgerne af synden imod legemet naturligvis ikke udeblive, — overalt kommer de frem i mangfoldige former. Fordøjelsesorganerne er selvsagt de første, det går ud over. Og fortsætter man uden at tage hensyn, bliver følgen hurtigt overanstrengelse, afslappelse, udvidelser, forsænkninger o. s. v. Også fordøjelseskirtlerne bliver ved overarbejdet draget med i forfaldsprocessen. Den kvantitativt altfor rigelige næring og dens slagger kommer, efter at den er gået i forrådnelse, i modbydelig tilstand ud af fordøjelseskanalen. Hos hvilket naturligt — altså fornuftigt — levende dyr har man vel fundet så ækelt stinkende udskilningsprodukter som hos „skabningens krone" — mennesket?

Af disse stinkende masser opsuger de fine tarmceller næringssaften og forurener derved blodet og hele organismen. Oversyring af blodet — grundårsagen til så megen sygdom og elendighed — er det *nødvendige* resultat. Men dermed følger med ubetinget sikkerhed: Forgiftning, forstoppelse og tilslimning af væv og organer. Tro ikke, at de, der lever

såkaldt mådeholdent, er fri for disse tilstande. Også den efter vore begreber mådeholdne levevis betyder som oftest: *for meget*. Almindeligvis drejer det sig i første række om overfodring med æggehvide.

Hele dette kompleks af foreteelser vilde miste en del i betydning, hvis det var muligt ved legemlig virksomhed — det være sig arbejde eller legemsøvelser — at frigøre sig for det tilførte overskud. Men her er forholdet det, at i almindelighed er *forbruget* af stofferne langt mindre end *tilførslen*, — tilbud og efterspørgsel står i misforhold til hinanden.

Således går det til, at utilfredsstillende omsætning af næringsstofferne og mangelfuld udskilning af skadelige giftstoffer bliver en stadig trusel mod vort velbefindende.

Da må vi gribe til et radikalt middel for grundigst muligt at befri os for disse stoffer: *Fastekur* er her det forløsende ord.

Hr. Kohl vil i næste nr. komme dybere ind på dette emne, og i tilslutning til disse artikler vil følge en diæt af frugt og grøntsager, hvorved naturlig renselse og fornyelse kan opnaas uden den strænge faste.

Naturhelbredelse og vivisektion

af Dr. med. F. Landmann, Oranienburg, Eden.

Det er og bliver nu engang en uomstødelig kendsgerning, at mennesket er underkastet naturens love ganske som den allerringeste orm, hvormeget han så end vil foregøgle sig sin formodede magtstilling i verden. Synder han mod livets love, da straffer naturen ham ubønhørligt med sygdom, lidelser, kort levetid og død, ja, ikke blot ham, men også hans efterkommere indtil tredie og fjerde led. Denne jernhårde lovmæssighed kan ingen komme udenom. Her hedder det enten at føje sig og leve eller ikke at føje sig og derfor lide og bukke under. Tro kun ikke, at man kan slå en handel af med naturen og tage den ved næsen med medicinflasken og serumsprøjten. Den, der anser det for muligt, har endnu slet ikke begrebet den i dens strenge handledrift.

Ud fra dette grundsyn kan vivisektion som vej til en eller anden „helbredelses"metode kun betegnes som en vildfarelse, der til syvende og sidst dog intet nytter, men derimod forøger den sum af lidelse, som findes i verden, ganske umådeligt. Eller vil måske nogen påstå, når man ser det stadigt voksende helbredelsesmaskineri, at menneskeheden er bleven sundere ved lægevidenskaben? I sidste instans er sygdomme dog en forholdsregel, hvorigennem naturen udrydder alt det svage, det mindre værdifulde og uduelige, thi livets øverste lov hedder: hvad der er stærkt, skal leve og trives; hvad der er svagt, skal gå til grunde! Og selv om det altså skulde lykkes menneskene at finde et middel mod denne eller

hin sygdom, så vilde dog naturen på ingen måde blive lammet i sine udvælgelsesbestræbelser, thi hver gang man måske slår den eet våben af hænde, skaber den sig ti nye og skarpere i form af nye sygdomme. For også sygdommene kan ændres, de forandrer sig med deres jordbund, det menneskelige legeme. De antager nye former, men de vedbliver at eksistere og vil ikke forsvinde, før menneskene ved en grundig omdannelse berøver dem deres jordbund.

For den, der har begrebet denne sammenhæng, kan en på vivisektion opbygget lægevidenskab kun betragtes som en videnskabelig forvildelse. De eneste naturlige helbredelseskræfter findes jo i vort legeme selv, og de træder i virksomhed, så ofte det er nødvendigt, og de arbejder med at helbrede sygdommen, sålænge de kan. At vække og styrke disse lægedomskræfter og samtidig at genvinde den instinktive sikkerhed i vore hygiejniske forhold, som er ejendommelige for dyr i fri tilstand, men som hos mennesket er gået tabt ved civilisationen, det formår vi kun ved en naturlig livsførelse. Enhver anden vej er i længden resultatløs og må være det, thi kun i harmoni med sig selv og naturen varer livet til sin naturlige afslutning. For naturens domstol og i ethvert naturligt følende og tænkende menneskes øjne er derfor de på „videnskabens alter" mishandlede medskabninger ikke andet end beklagelsesværdige ofre for en vildfarelse. Måske andre deri ser en tjeneste, der vises menneskeheden, men det er en dårlig tjeneste, der, som så meget andet, man priser som en sådan, til syvende og sidst kun bliver skæbnesvanger for menneskeslægten.

Hvile, Ro og Fred

af Andr. Møller.

Det er betegnende for Sindsbeskaffenheden hos Nutidsmennesker af den hvide Race, at de frem for alt andet hylder *„A r b e j d e t s Evangelium"*, lever et Liv i Arbejde og gør Propaganda for „Arbejdets Velsignelser". Denne Ivrighed for Arbejde beror paa, at *Ivrighed* i det hele er deres Sinds fornemste Karaktermærke; og Ivrighed vil jo sige *Trang til Uro;* men at man har *Trang* til Uro maa betyde, at man *h a r Uro* i sig. Og faar Uroen ikke Luft i et regulært Arbejde, saa giver den sig Luft i mere eller mindre vilde Handlinger, eller, hvis der er Hæmning for saadanne, i vilde Ord og Fagter. Og da nu de færreste har Energi og Evne til blot nogenlunde at overvinde alle Hindringer for deres ubændige Virkelysts Omsætning i ordnet Arbejde, saa bliver hos de fleste en Del af den omsat i Ordgyderi og Larm. Og jo mindre Intelligensen og Følelseskapaciteten er, des tommere og mere buldrende bliver Ordgyderiet, des større bliver Stemmestyrken, des skarpere Tonen, des livligere Accentueringen, des mere rivende Talens Strøm. Og jo mere talende og støjende et Menneske er, des ringere er dets Aandslødighed, des fattigere dets Bevidsthedsliv, des trægere dets Tankevirksomhed, des goldere dets Følelsesliv.

Men det gælder ogsaa om *Arbejde i Overmaal,* at det er uforeneligt med et lødigere Aandsliv. Aandens første og fornemste Livsbetingelse er *Stilhed* og *Ro.* Man kan sige, at *Fred* er *Aandens Element,* og at Ro er den elementæreste Forudsætning for det rette Aandsliv. Uden Ro og Fred kan Aanden hverken trives eller virke. — Men det selv samme gælder i Virkeligheden ogsaa det *fysiske Liv.* Uden Ro i Sindet kan heller ikke Legemet trives; og uden Ro kan intet værdifuldt udrettes. Ro og Hvile er Grundbetingelserne for al Sundhed; uden Ro, passende Hvile og rigelig, god *Søvn* er al Sundhedspleje hen i Vejret. I Orienten nævnes *Søvn* i *uforstyrret Ro* og i *fuldstændigt Mørke* som den første Sundhedsbetingelse (at nævne det som en Sundhedsbetingelse at *undlade at tage Gift* i Føden eller med Indaandingsluften falder ikke Orientaleren ind; det vilde jo være, som talte man til Aandssvage), og som den anden nævnes *Madro.* Uro under Maaltidet ikke blot forhindrer den rette Gavn af Maden, men gør, at ellers god Mad paa forskellig Maade kommer til at gøre Skade. Naar Kravet om *Lys* — *Sollys* — maa anerkendes som et med Kravet om Ro ligestillet Sundhedskrav, saa er det særlig fordi Lyset — det *naturlige* Lys — virker til at skabe Ro, Sindsro, og dermed ogsaa Klarhed, Aandsklarhed. Naturens Ro og Naturens Lys er de to ydre Magter, der beroliger Sind og Nerver, kvæler Pirringstrangen, Nydelsesbegæret og Ærgerrigheden og fremkalder den *Afsky* for disse, hvilken sammen med den Afsky, som den Ædle føler for al Pirring, for al søgt Nydelse og for al Ære og Anseelse saa vel som for al Uro, Larm, Forvirring og Uorden — (hvilke alle *tjener Ufreden*) — maa være Grundlaget for den *fredelige Livsførelse,* der er den store Forudsætning for al baade indre og ydre Fred, for Sjælefreden og for Samfundsfreden.

Sygekasserne og lægernes tvangsregimente.

Som bekendt er flertallet af vegetarerne ikke yndere af den sædvanlige giftbehandling i sygdomstilfælde, men hælder til den opfattelse, at en fremgangsmåde, der sigter til at forbedre hele konstitutionen i stedet for kun at fuske med symptomerne, er den eneste, der fører til det attraaede resultat, nemlig helbredelse.

Nu har vi her i Danmark en sygekasseordning, som i det store og hele maa kaldes mønsterværdig. Staten yder store tilskud, og langt det største tal af befolkningen har indtægter, som berettiger dem til at være medlemmer af de statsunderstøttede sygekasser. At staten saa også forlanger, at sygekasserne skal benytte statsautoriserede læger, er måske ikke så selvindlysende, som mange vil mene, men det skal vi ikke her beskæftige os med. Men vi maa ialtfald hævde, at naar staten stiller et sådant krav som betingelse for statstilskud, så må private overenskomster mellem sygekassebestyrelser og læger ikke gøre en sådan bestemmelse illusorisk.

Til belysning af sagen hidsætter vi en skrivelse, som et af vore medlemmer har sendt sin sygekassebestyrelse:

„Undertegnede beder høfligst om at faa at vide, om der indenfor vor mest tidssvarende Sygekasse „Fremtiden" findes en Afdeling for Vegetarer eller for Tilhængere af Homøopatien?

Der findes jo nemlig et stort Antal Mennesker, som ikke er i Sygekasse, fordi de er højlig utilfredse med den Kurs, Allopatien har taget i de senere Aar. Der findes i (vistnok alle) Sygekassernes Love en Paragraf, som siger, at dersom en Patient *trods Lægens Forlangende nægter at lade sig indlægge paa et sygehus* eller *at underkaste sig den for hans Helbredelse nødvendige Sygebehandling*, bortfalder Sygekassens Forpligtelse til at yde Lægehjælp. Til denne Paragraf var der for 25 Aar siden intet at sige, men i vore Dage, da det er umuligt at have Tillid til Allopaterne, som er mere Videnskabsmænd end Læger (og som ikke er enige indbyrdes), skræmmer den Mennesker bort fra — og ud af — Sygekasserne.

Der opstaar nye Medikamenter i Overflod, som skal prøves (Medikamentindustrien og Finansspekulationer staar bagved), og som de færreste af os kan taale. Sygekassens Medlemmer skal være villige til at prøve Vacciner og Sera, som Lægerne endnu skændes om og Metalsalte, som Lægerne maa indrømme er farlige. Allerværst stillet er de Mennesker, som søger Invaliderenten eller har faaet den paa ubestemt Tid. De har selv betalt til den gennem Sygekassen (det er tvungent), og nu er deres Arbejdsevne nedsat til ⅓ eller derunder. Man forestille sig deres Stilling, hvis de bliver indlagt paa et Hospital (som tillige er Skole) til Undersøgelse eller Kur!

Alt maa de gaa med til, hvis de ikke vil miste deres Rente eller Chancen for at faa de Penge, uden hvilke de ikke kan eksistere.

Endelig er der jo ogsaa *kristne* Mennesker, som ikke kan forsvare at bruge „Helbredelsesmidler", hvis Fremstilling har kostet Tusinder af forsvarsløse Dyr ulidelige Smerter.

Skulde der ikke findes — eller kunne oprettes — en Sygekasse for Mennesker, der ikke vil lade sig indlægge paa vore moderne Hospitaler og saa godt som ikke vil tage Medicin?

Skulde der ikke — gennem Sygekassernes Reformering — gives en Chance til Læger, som gerne vil holde Patienterne raske, forebygge Sygdomme?

Dette vilde jo ogsaa betyde en Blomstring for Sygekasserne, som nu tynges af Byrder.

Allopatien siger: „Vi ved ikke, hvad Kræft kommer af," og medens de forsker med en Flid, der var en bedre Sag værdig og bruger uhyre Pengesummer, dør de selv og vi andre af Kræft. Vi Lægmænd kan sige dem, hvad Kræft kommer af, nemlig *Overtrædelser*. Saalænge vi er ulydige mod Naturens Bud, bliver vi hjemsøgte af Kræft, Tuberkulose, Hjertesygdomme, Gigt o. s. v. og ingen Medikamenter, Sera eller Vaccine vil skaffe os (varig) Bedring. Trænger vi ikke til Reformer?

Imødeseende Deres ærede Svar er jeg

Deres ærbødige
Anna Marie Storr,
Medlem af Sygekassen „Fremtiden".

P. S. Lige nu læser jeg i Avisen om de 8 Børn, der er dræbt ved Tuberkulose-Vaccine i Lybæk og om de 23 andre Børn, der enten følger efter eller er ødelagt for Livstid.

Er der noget Menneske, der kan have fuld Tillid til Lægerne?

A. M. St.

På denne særdeles velbegrundede og klogt affattede henvendelse indløb følgende svar:

Foranlediget af Deres Skrivelse af 15. Maj d. A. med Forespørgsel om, hvorvidt der indenfor Sygekassen „Fremtiden" findes en Afdeling for Vegetarer eller for Tilhængere af Hoemøpatien, skal vi meddele, at nogen saadan

Afdeling findes ikke. Sygekassen „Fremtiden" maa følge samme Regler, som gælder for alle statsanerkendte Sygekasser, og er saaledes pligtig til i Henhold til Sygekasseloven at yde Kassens Medlemmer Lægehjælp hos autoriserede Læger, *og Forbindelse med de almindelige Læger er betinget af, at Sygekasserne ikke samtidig slutter Overenskomst med andre end de til Lægeorganisationen hørende Læger.*

Hvorvidt den ene eller den anden Part af disse Læger har Ret i deres Opfattelse, er vi ikke i Stand til at bedømme. Vi er heller ikke i Stand til at bedømme, om Lægmænd har Ret i deres Paastand om, hvad der er Aarsag til Sygdomme, og hvorledes disse skal behandles. Vi er — som nævnt — lovmæssig pligtig til at henholde os til de for Tiden autoriserede Læger.

Ærbødigst
P. B. V.
Knud Jensen.

/Mikkel Christensen.

Det fremgår heraf med al ønskelig tydelighed, at lovgivningsmagten — regering og rigsdag — kan vedtage ligeså mange sygekasselove, de vil, og nok så meget bestemme, at statsautoriserede læger må benyttes. Loven bliver ganske simpelt omgået af lægernes fagforening, der som bekendt i hårdhændethed og tyrannisk fremgangsmåde ikke overtræffes af nogen anden fagforening. D'herrer dekreterer ganske simpelt, at vel må der kun benyttes statsautoriserede læger, men vi tillader os egenmægtigt at knytte følgende tillægsbestemmelse til sygekasseloven: kun medlemmer af vor private fagforening må nyde godt af den gode og sikre indtægt, som flyder af den statsstøttede sygekassebevægelse! — hvorefter alle vedkommende sig haver at rette!

Der indtræffer ikke så sjældent indenfor den autoriserede lægestand tilfælde, som i ikke ringe grad svækker almenhedens tillid til autorisationens virkekraft. Af aktuelle tilfælde behøver vi blot at nævne de af autoriserede læger forøvede barnedrab i Lübeck af mere end halvhundrede værgeløse spædbørn. Mon ikke tiden snart er kommen, da befolkningen kan få sin frihed tilbage og blive befriet fra de slavelænker, som lægestanden også på sygekasseområdet vil binde os med. Og er ikke den påtalte „tillægslov" et lidt for strålende vidnesbyrd om lægernes ansvarsfølelse overfor deres fagforeningsmedlemmers økonomiske vel?

Til oplysning af den økonomiske side af sagen oplystes for nylig på sygekassernes delegeretmøde, at en dansk provinslæge paa sygekasserne tjener — *72,000 kroner om året!*

Vi ved ikke, om indenrigsministeren skal approbere overenskomster mellem sygekasser og læger, men vi vil indtrængende henstille til de pågældende myndigheder, at der træffes sådanne bestemmelser, at medlemmer af statsanerkendte sygekasser får adgang til at konsultere en hvilken som helst af de autoriserede læger, som har vedkommendes tillid.

Litteratur.

„Vegetarisk Kokebog" av *Martha Fleischer.* I. W. Cappelens Forlag, Oslo 1928.

Formanden for Norges vegetariske forening har, efter at diætspørgsmålet er kommen i forgrunden også i Norge, udsendt 2. opl. af sin kogebog. Det er de kogte, opstegte og bagte retter, der dominerer, men forfatterinden gør opmærksom på råkostens store betydning og på den svækkende indflydelse, varmepåvirkningen har på fødemidlernes næringsværdi.

De særlige afsnit herom tilligemed nogle tabeller over vitaminindhold, fødemidlernes sammensætning og purinindhold bidrager til en større forståelse af ernæringsproblemet. Alt i alt en bog, der er god at få forstand af.

F. J.



Ungdomshergerget „Harnborg“ på Langeland, som vi omtalte i „V. T.“ for juni. Brug af alkohol og tobak samt tilberedning af kød er absolut forbudt på hjemmets grund.

Spredt og samlet.

Holland.

I Oktober 1929 undersøgte myndighederne ved 8593 stikprøver fødevarer i butikker, paa torve og hos omkringkørende handlende — med følgende nydelige resultat:

159 varepartier kasseredes bestående af 40 l pasteuriseret mælk, 14 kg kager, 20 kg frugtgelé, 138 kg chokolade, 200 kg makrel, 912 kg snittebønner i daaser, 25 kg muslinger, 20 høns, 5 kaniner, 317 stk. ferske og 1144 røgede sild.

Der undersøgtes en del bagerier, hvori fandtes 20,000 stk. undervægtige brød, en mængde brød, som udtrykkeligt solgtes under benævnelsen „Brød tilberedt med mælk“. „Mælken“ var vand og forfalsket mælkepulver.

I laboratoriet undersøgtes 1956 mælkeprøver, hvoraf 19 var forfalsket med vand og 13 under den tilladte fedtprocent, 87 var fra yverbetændte køer.

Endelig konfiskeredes 5000 kg fordærvede snittebønner i daaser, bestemt til eksport. Rotter, fodrede med disse snittebønner, døde deraf.

Det store Amsterdamdagblad „Algemeen Handelsblad", hvoraf ovenstående er taget, tilføjer spagfærdigt:

Heraf kan sees, at man ved indkøb af fødevarer bør se sig godt for.

A—t.

Vegetar-Restauranter.

Berlins nyeste skrig er det vegetariske køkken, som fra enkelte forstadsrestauranter har bredt sig til selve strøget, takket være for største delen moden „den slanke linie".

Paa spisekortet står udfor hver ret kalorieantallet.

Nylig oprettedes 1 vegetarrestaurant i Bismarcksstrasse, 1 i Kurfürstendamm, der kalder sig „slankhedsrestaurant" og 1 ved trafikknudepunktet ZOO.

Publikum er blandet, kontorfolk, studenter, en syerskeklub fra et stort modemagasin, elegant klædte damer, sportstrænede herrer, en operadirektør, mange af teatrenes personale, forfattere etc., for de flestes vedkommende drevne af den prisværdige trang til ikke længer at ville være flommebærere.

Restauranterne har alle god søgning og kaldes af berlinerne for græsgange.

A—t.

Foredragsprogram ved det vegetariske Højskolekursus.

Formanden for Landsforeningen Dansk Vegetarisk Forening, fuldmægtig *St. Fink-Jensen,* Usserød, vil holde det indledende foredrag.

Forstander *Johs. Rosbach,* Egelundsskolen, holder tre foredrag: 1. Kend dig selv, — 2. Opdrag dig selv, — 3. Ernæringen i opdragelsens tjeneste.

Konsulent *H. Mosegaard,* Østifternes Haveselskab, vil i to foredrag fortælle om, hvorledes man bør dyrke sin have.

Fhv. højskoleforstander *Severin Andersen,* Kerteminde, holder to foredrag: 1. Lykke og velsignelse, — 2. Nydannelse.

Fru *Elna Regner-Andersen* vil tale om: 1. Raakosten i den daglige husholdning. — 2. Raakostdiæter efter dr. med. Bircher-Benner.

Redaktør *Stefan Voldan* vil holde fem foredrag 1. Hvad er sund ernæring? — — Syreudviklende eller syreopløsende kost. — 2. Hvad er næringsværdi? — Betydningen af mineralske næringssalte og vitaminer. — 3. Raakostens særlige betydning for kvinden som moder og for efterslægten. — 4. Har vor føde indvirkning paa tanke- og følelseslivet? — 5. Forbindelsen mellem aand og stof — religion og ernæring.

Redaktør *Axel Pille,* Daugaard Strand, taler om praktisk vegetarisme.

Råkosttilberedningen forestås af fru Regner Andersen og den almindelige vegetariske madlavning af fru Ludovica Nielsen.

Anbefal dette kursus i videst mulig udstrækning. Programmer — ogsaa til uddeling — faas hos *Axel Pille,* Daugaard Strand pr. Daugaard.

Til agitation på den intern. vegetardag leverer vi litteraturpakker à 1 kr. frit tilsendt enhver adresse, De opgiver. Benyt dette tilbud, — der gives rigeligt for pengene.

Send til postkonto 25656 et beløb svarende til 1 kr. for hver adresse.

Ostifternes Haveselskab. Sålænge det vegetariske ideal, at hver familie har så stort et jordstykke, at det kan yde tilstrækkelig til familiens underhold, ikke kan opfyldes, må vi prise os lykkelige over, at der findes sammenslutninger, som — måske ubevidst — arbejder med til, at målet engang kan realiseres. Østifternes *Haveselskab* har i sin *Københavns Amts Afdeling* ydet et udmærket arbejde i så henseende. Årsberetningen for 1929 fortæller for det første, at medlemstallet er steget med over 500 medlemmer. Der er dog altså foreninger, som går fremad!

Iøvrigt er der på mange områder: vejledning i havens pasning, konkurrencer om ypperligt dyrkede småhaver, fællesindkøb, foredrag og udflugter, vejledning i havesagernes anvendelse o. m. a. ydet et stort arbejde. Afdelingens formand er hr. overgartner Risum. I beretningen rettes forøvrigt en særlig tak til vort medlem, hr. konsulent *Mosegaard,* „hvis arbejdsdag ret ofte er to gange det normale og derover!" Vi håber, at der blandt afdelingens 5700 Medlemmer også findes en række vegetarer, som ved deres agitation (uddel litteratur i kolonihaverne!) medvirker til at udbrede kendskab til vegetarisk livsførelse blandt havedyrkerne.

Dansk vegetarisk pension ved revieraen.

Det vil glæde vegetarer fra Skandinavien, der kommer til rivieraen, at vort medlem, frk. C. Knudsen, har indrettet en vegetarisk pension i de skønne omgivelser. Se omstaaende annonce.

Vegetarismen i radioen.

Hvis radio skal være en kulturfaktor, skal den ikke alene beskæftige sig med fortidens men også med nutidens og fremtidens kultur. Ud fra dette synspunkt har cand. polit. E. Dehn i „Arbejder-Radio" skrevet en udmærket artikel, som slår kraftigt til lyd for, at en række kulturelle bestræbelser, som hidtil kun i ringe grad har kunnet komme til orde, kan få ytringsfrihed. Efter at have nævnt de sociale bevægelser, esperanto, religiøse foredrag m. fl. skriver hr. Dehn således:

Endelig kan nævnes det ret nye *Ernærings-Spørgsmaal.* Om de Ting, man har spist i mange Generationer, virkelig er saa gode og sunde, som mange tror? Lad jævnligt Dr. Hindhede og andre tale om Vegetarisme og den moderne Ernæringslære.

Lad Afholdsfolk og Antitobaksfolk faa Lov at forsvare deres Meninger i Radioen.

Lad Modstandere og Tilhængere af Vaccination faa Lov at tage en Dyst.

Lad Dyrevenner og dem, der er mod Vivisektion, ogsaa faa Ordet.

Gennem Oplysning og Menings-Udveksling frem til Sandhed.

— — —

Jeg har hermed skitseret en Del aktuelle Ting, som Radioen ved Siden af Pressen og Bøgerne kunde være med til at belyse.

Saa kan vi bedre tale om Radioen som en Faktor i og Spreder af *moderne Kultur.*

Fra læser til læser.

Kunsthonning — ren bihonning? — Svar til hr. I. Schottland.

Jeg betvivler ikke biavlernes ærlighed; jeg kender selv flere, der er meget omhyggelige m. h. t. deres produkters kvalitet, f. eks. skolelærer Rosenkjær i Odense og en større biavler paa Roskildevejen. At honningen i almindelighed er uforfalsket, når den går fra biavleren, derom nærer jeg ingen tvivl; men det ser mærkeligt ud, at kolonialhandlere kan give kr. 1,50 pr. ½ kg løs vægt og videreforhandle honningen i ½ kg glas for kr. 1,35. Sidstnævnte biavler viste mig en gang sidste sommer et glas honning, han havde stående, og hvorpå stod trykt:

Ren Bihonning. Men det havde ikke meget med bihonning at gøre. Biavleren udtalte i forbindelse hermed, at de havde henvendt sig til ministeriet for at få monopol på ordet *Honning*, således at honning *er* honning, ligesom smør *er* smør. Ordet *kunst-honning* skulde da bortfalde, ligesom nu benævnelsen *kunst-smør* er bortfaldet i Danmark (margarine). Men foreløbig er biavlerne desværre blevet afvist.

Forleden havde samme biavler besøg af en herre, der vilde købe 5 kg honning, og da biavleren tilfældig spurgte, hvortil den skulde bruges, viste det sig, at pågældende herre selv fremstillede honning og brugte 1 kg ren honning til fremstilling af 50 kg. I en længere opsats om bihonningens fortræffelighed betegnedes dette produkt med store bogstaver som *Ren Bihonning*, hvorefter der i paranthes var bemærket med ganske små bogstaver: „tilsat fineste druesukker"!

Rent personligt sætter jeg iøvrigt ikke særlig pris på honning. For det første, fordi jeg anser det naturlige frugtsukker for langt bedre, således som dette findes i alle slags friske frugter og i mere koncentreret form i soltørrede bananer, figner, dadler, rosiner, korender, etc. For det andet fordi jeg synes, det er synd at tage biernes møjsommeligt opsamlede føde fra dem og give dem det måske sygdomsfrembringende sukker-surrogat i stedet for. (Bipesten er næppe uden forbindelse hermed). Dette er jo imidlertid et rent personligt moment, — det er det derimod ikke, at den ægte bihonning misbruges på ovennævnte måde.

Jens Lund.

Frugtindkøbet

har i de senere Aar ikke været helt tilfredsstillende, fordi det var vanskeligt at finde leverandører. I aar har jeg faaet forbindelse med et firma, der kan levere til rimelige priser. Vil De være med, bedes De indsende bestilling omgaaende. Af sommerfrugt er der til straks levering følgende i ekstra, 1. og 2. sortering:

Transparente blanche	Kr. 14.—	Kr. 12.—	Kr. 10.—
Skovfogedæbler	Kr. 12.—	Kr. 11.—	Kr. 10.—
Skarlagen Pippin	Kr. 12.—	Kr. 11.—	Kr. 10.—
Madæbler	Kr. 11.—	Kr. 10.—	Kr. 8.—

Frugten er pakket i kasser med 18—20 kg.

Betalingen maa indsendes sammen med bestillingen (kan ske paa indbetalingskort til Wilh. Date, Gl. Kongevej 13, København V., postkonto 953.

Prisen på vinterfrugt fremkommer senere. Send en frankeret konvolut med Deres adresse, saa vil meddelelse derom blive sendt Dem. *Wilh. Date.*

Sundhedskøkkenet

redigeret af Elna Regner Andersen.

Frugtsaftblandinger og Mandelmælk efter Dr. med. Bircher-Benner.

Fugtsaftblandinger og Mandelmælk er af uskattelig Værdi ved visse Sygdomstilstande, ved Feber, ved Børnesygdomme, ved Svagheder i Organismens Fordøjelses- og Forbrændingskraft, det være sig ved Mave- og Tarmlidelser eller ved Blodomløbsforstyrrelser, ved Hjærte- og Blodkarlidelser, ogsaa ved Alderdomssvagheder, eller ved Lever- og Nyrelidelser, hvor de har vist sig Mælkediæter langt overlegen. De yder ogssaa fortrinlig Tjeneste ved Stofskiftesygdomme som Gigt

og Fedtsyge, naar det gælder om for en Tid at sætte Tilførslen af Næring ned paa et Minimum for at opnaa en Fedtforbrænding og en Neutralisering af de giftigt virkende Opløsningsprodukter, som Urinsyren, og for at bringe dem til Udskillelse. Den, der ved en saadan Lejlighed forstaar at iagttage, vil kunne overbevise sig om den overraskende Næringsværdi, disse Næringsstoffer har.

Disse Safter er ligesom Modermælk for de alvorligt Syge, den sidste endnu mulige Næring. Man maa kun ikke betragte dem som blot en Drik. Den Syge maa ikke drikke dem, men spise dem. Skefuld for Skefuld maa føres til Munden og dér fordeles over Smagsorganerne, og da først synkes.

Om Tilberedningen er der vel kun lidt at tilføje, da alt fremgaar af de forudgaaende Udtalelser. Man presser Saften af Bær, Druer, Ferskner, Blommer, Æbler, Pærer etc. med Fugtpresse, Appelsiner og Citroner paa Glas- eller Emaillepresse.

Eksempel 1:

100 Gr. Æblesaft, friskpresset.
100 Gr. Appelsinsaft, friskpresset.
10 Gr. Citronsaft, friskpresset.
25 Gr. sød eller sur Fløde
eller
25 Gr. kondenseret Mælk
eller
25 Gr. flydende Honning.

Disse fire Dele blandes godt sammen under Omrøring og serveres straks.

Eksempel 2:

100 Gr. Kirsebærsaft, friskpresset.
100 Gr. Jordbærsaft, friskpresset.
10 Gr. Citronsaft, friskpresset.
25 Gr. Fløde eller kond. Mælk eller Honning.

Eksempel 3:

100 Gr. Pæresaft, friskpresset.
100 Gr. Hindbærsaft eller Ribssaft, friskpresset.
10 Gr. Citronsaft, friskpresset.
25 Gr. Fløde eller kond. Mælk eller Honning.

Eksempel 4:

Mandelmælk: Mandlerne bliver skoldet med kogende Vand og smuttet. Saa skærer man af hver Mandel en fin Spaan og prøver den paa Tungen, om den er sød eller bitter. De bitre Mandler anvendes ikke til Syge.

Af de saaledes prøvede, søde Mandler bliver 30 Stykker lagt i koldt Vand nogle Timer. Derefter tørres hver enkelt omhyggeligt af med et rent Klæde, lægges i en Morter og stødes i 10 til 15 Minutter til en yderst fin Melmasse. Saa hælder man under stadig Omrøring med Støderen 200 cm^3 koldt Vand deri og filtrerer derefter Mandelmælken gennem et fint Lærredsstykke, som til Slut afvrides fast. Dernæst tilsætter man efter Behag en Spiseskefuld frisk Mælk eller Fløde, eventuelt ogsaa en Smule Vanillepulver.

Jo finere Mandlerne stødes, jo bedre bliver Mandelmælken. I Handelen findes en Mandelpurré, der væsentligt letter Fremstillingen af Mandelmælk.

Mandelmælk er den givne Komplettering af Frugtblandinger som flydende Næring af højeste Værdi for syge Børn, for alvorligt syge og for den, der lider af Alderdomssvagheder.

Lige udkommet er

Dr. med. Bircher-Benner og Dr. med. Max Edwin Bircher:

„Normalkost og Raakostdiæter"

Paa Dansk ved Elna Regner Andersen. Forord af Dr. med. Johanne Christiansen.

Der har paa Dansk længe været savnet en Bog som denne. Den vil være til uvurderlig Nytte for enhver, der er interesseret i Ernæringsreform og Sygediæter. Fæs hos

Handelskompagniet „Reform" Niels Brocksg. 5, København

Bogladepris Kr. 1,75. Telefon Central 10749—10769 Forhandlere Rabat

Fra Arbejdsmarken.

Hr. cand. theol. Hans Lützhöft blev lovlig forhindret i at tale i København den 14. juli. Redaktør Vilh. Date trådte beredvilligt i stedet. Vi fik et godt møde.

Ikke bedre gik det den 28. juli, da Landsforeningens tlv. formand skulde have talt i hovedstaden. Han blev også lovlig forhindret, og vi måtte atter ty til hr. Date, der så gjorde lykke i Fælledparken på trods af, at vejret var mindre gunstigt. Det har gået godt med Københavns afdelingens friluftsmøder igen i år. En god sæd er udsået, og den vil bære frugt i sin tid.

Giv Agt!

Vi glemmer ikke at overvære den selskabelige sammenkomst i København i „Vegetarisk Restaurant" den 25. august. Det bliver en hel lille fest. Se under „Møder og lignende". Adgang fri!

Den internationale vegetardag, den 14. september, bringes herved i erindring. Under „Møder og lignende" læser vi om en større begivenhed, der skal finde sted på Roskilde Højskole den dag. Der skal være foredrag om em. og stor fællesspisning ved 6-tiden. Den store udstilling vil også være værd at se.

H. L. Henriksen.

Vegetarisk oplysningskontor: Niels Brocksgade 5, København V. Telf. 10749. Lederen af oplysningskontoret, hr. Stefan Vøldan, træffes personlig hver fredag og lørdag kl. 9—14.

Bemærk: Ny Postkonto nr. 25656.

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.

Råkosten i praksis.
Fremtidens spise.
Af Jens Lund, tlv. 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, Istedg. 7, København V.

Kiropraktiske Kliniker findes i følgende Byer:

København. Frederiksbergg. 23¹ — Tlf. Byen 7579.
Slagelse. St. Mikkelsg. 20. Tlf. 663
Odense. Nørregade 63. Tlf. 2382
Rudkøbing. „Østergaard", Østerg.
Esbjerg. „Axelborg", Kongensg. 53.
Hadersley. Storeg. 68. Tlf. 1096
Horsens. Jessensgade 8. Tlf. 715
Viborg. Holstebrovej 5. Tlf. 146
Næstved. „Dania", Ringstedgade Tlf. 1220
Nykøbing F. Tværg. 10. Tlf. 856
Svendborg. Skatterg. 56. Tlf. 744
Aalborg. Nytorv 12. Tlf. 4673
Aarhus. Nørregade 42¹. Tlf. 7449 og Søndergade 1 B. Tlf. 3256
Randers. Raadhusstr. 5. Tlf. 1874
Skive. Torvegade 7, Stuen
Holstebro. Nørregade 39 Tlf. 442

Husassistent søges
Dygtig ung Pige, 20-25 Aar med Interesse for og Kendskab til vegetarisk Husførelsøges til Okt. eller Novbr. Anbefaling og Lønkrav beds sendt til Fru Lærer Grønlund, Guldbergsg. 117 St., Aarhus. Tlf. 4334.

Revieraen
Vegetarisk Pension, Sol, Søbade. Sommerpris 25—30 Fres pr. Dag.
Frk. C. Knudsen,
Villa „Solyst"
Juan les Pins (Sydfrankrig)

Garanteret ren dansk Honning
bør kun købes hos Biavleren som garanterer for en 1. Kl. Vare Pris Kr. 3,— pr. kg. — 10 kg. portofrit.
Biavler **Carl Berger.**
Daugaard, Jylland.

Foredrag. Oplæsning.
Foredrag om Sundhed og over andre Emner samt Oplæsning tilbydes.
Fhv. Højskoleforstander
Severin Andersen,
Solfang, Kerteminde.

Plads søges
i København som Husbestyrerinde eller lignende pæn Plads i et vegetarisk Hjem. Bill. mrkt. 10 modt. Bl. Kontor.

Plads søges,
helst hos Vegetarianere, som Husbestyrerinde eller eventuelt som Pige i Huset Kan tiltræde Pladsen straks eller senere. L. P. Hansen, Nørre Alle 30, Aarhus, anviser.

Frydenstrand Sanatorium.
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Sommerophold ved Skov og Strand faas hos P. F. Pedersen, Lundeborg pr. Gudme.

„Fra Sygdomsstof til Solenergi"
(med Opskrifter)
af fhv. Højskoleforstander Severin Andersen, Solfang, Kerteminde. Bogens Pris: 80 Øre. Faas hos Forfatteren.
Denne Bog giver Anvisning paa en Levemaade, der befordrer Sundhed, Energi og Livsglæde.

Enepige
20—25 Aar, søges til nyoprettet Villahjem i Aalborg. Maa være kendt med alm. vegetarisk Madlav. Kone til Vask og Hovedrengøring. Husstand 2 Pers. Løn 40—50 Kr. Stort lyst Værelse m. Centralv. og varmt og koldt, rindende Vand. Billet mrk. 12 modtager Bladets Kontor

VEGETARISK KOST
herunder raakost — faas billigst hos fru M. Klintø, Langegade 17 , Kbh. Str.

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

Raakostlere! Se her!
Gør Deres Indkøb af **Urter, Grøntsager, Bær, friske** og **soltorrede Frugter, Nødder** m.m. i Frugtforretningen **„Prima"**, M. Petersen, Læderstræde 13, København K.
Hver Dag absolut friske Varer til Dagens billigste Priser.

SANA Sundhedsfødevarer
Skindergade 28. København
Telefon 5650.
Medlemmer Rabat. - Aaben hele Ugen
Ingen Filialer.

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 pr. Dag.
ANNA ULLERUP
Telefon Svendborg 755

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

Annoncepris: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinje eller 36 kr. pr. side.
Rabat: 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33 pct. for 12 gange
Abonnementspris: 4 kr. aarlig Kan bestilles paa alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktionen.

William Jessen, København.