VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. April 1931 | Nummer 4

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

Mahatma Gandhi



den enestående skikkelse i verdenshistorien — revolutionsfører under devisen: *ikke vold* — utrættelig i sin søgen efter sandhed i alle livets forhold.

Derfor er hans bog „Mine forsøg med sandheden" også blevet et indlæg for vegetarismen, for et rent liv — som grundbetingelsen for en menneskelig lykke, der ikke blot er som ustandseligt bristende skumperler på livsoceanet.

INDHOLD: Straalernes Mystik - ved Stefan Voldan. — Om smittefarlig gødning - af læge Chr. I Baastrup. — Børnehjemsbazaren - af St. Fink-Jensen. — Fra læser til læser. — Digte om grønkålen. — Ejendoms-andelsselskaber på landet - af P. R. Wöldike og N. A. Vodder. — Spredt og samlet. — Sundhedskøkkenet.

FORENINGSMEDDELELSER

Møder og lignende. — Københavns afdelingen.

Mandag den 20. april kl. 8,15 aften i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 28, afholdes **selskabeligt samvær og spørgetime.** Bl. a. vil vi kunne få oplysning om udfaldet af bazaren. Vi går alle med til dette interessante møde.

Søndag den 26. april foretages **udflugt til Hareskoven** med hr. lærer Holger Madsen som fører. Vi rejser fra København med Slangerupbanen kl. 10,08, så er vi i Bagsværd kl. 10,30. Derfra vandrer vi tilfods om forbi „Vadstrupgård" og videre til skoven. Man medbringer madpakker. Forlang dobbeltbillet til Skovbrynet. Hjemturen foregår nemlig fra Skovbrynet holdeplads — første stoppested vest for Bagsværd.

Søndag den 17. maj foretages **udflugt til Nordsjælland.** Vi rejser fra København med det tog, der forlader hovedbanegården kl. 10,20. Man forlanger billet til Nivå — tur og retur — men står af ved Kokkedal, hvorfra hele selskabet vandrer til fods i samlet flok til Usserød og aflægger visit hos fru Maja Angelo og landsforeningens formand, hr. fuldmægtig St. Fink-Jensen. Derfra går turen til „Nivågårds malerisamling". Hjemrejsen foregår fra Nivå st. Madpakker medbringes.

Mandag den 18. maj kl. 8,15 aften i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 28, afholdes atter **selskabeligt samvær og spørgetime med foredrag** af landsforeningens formand, hr. fuldmægtig St. Fink-Jensen.

Mandag den 1. juni kl. ca. 7—7,30 aften. Stort friluftsmøde ved talerstenen i fælledparken.

Mandag den 15. juni kl. ca. 7—7,30 aften. Stort friluftsmøde ved talerstenen i fælledparken.

Mandag den 29. juni kl. ca. 7—7,30 aften. Stort friluftsmøde i fælledparken — ved talerstenen.

Mandag den 13. juli kl. ca. 7—7,30 aften. Stort friluftsmøde i fælledparken — ved talerstenen.

Mandag den 27. juli kl. ca. 7—7,30 aften. Stort friluftsmøde i fælledparken — ved talerstenen. De bedst mulige friluftstalere, vi kan få fat i, vil komme til at tale ved de ovennævnte fem friluftsmøder.

I august får vi muligvis en **udflugt** til Østifternes haveselskabs forsøgshave i Brønshøj under ledelse af vort ærede medlem, hr. havebrugskonsulent Hans Mosegård. Mere herom senere hen.

Århus afdelingen

afholder **generalforsamling** i „Vegetarisk pensionat", Nørreallé 30, *søndag den 26. april kl. 3 eftermiddag.* Dagsorden: Beretning, regnskab, eventuelt og valg. — Alle medlemmer bedes møde.

Sydfyns afdeling

afholder **generalforsamling** *søndag den 19. april kl. 3½ eftermiddag* hos Kristoffer P. Rasmussen, Ringe. — Alle medlemmer og andre, der kan interessere sig for at være med, indbydes herved.

Fra Arbejdsmarken.

Københavns afdelingens udflugt den 22. marts formede sig smukt. En hel lille hær forlod Lejre st. og travede snart i gamle snedriver, snart i morads, over marker, forbi vandkilder, gennem skove, bakker op og bakker ned, indtil vi nåede frem til den gamle skovridderbolig „Linalyst", hvor dr. Kure med familie bor. Hr. lærer Holger Madsen, der var vor fører, gjorde os opmærksom på flere historiske ting — bl. a. Dellinge vandmølle, som vi betragtede udvendig og indvendig. Den ligger uhyre godt gemt ved foden af Lethraborgs smukke park. Vort besøg hos dr. Kure og hans elskværdige frue med to dejlige børn fik vi ingen grund til at fortryde— tværtimod.

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

25. Årgang | 15. April 1931 | Nummer 4

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

Straalernes Mystik.

Har Maanen Indflydelse paa Frøets Spiring og Planternes Vækst?

Interessante Forsøg vedrørende den gunstigste Tid for Saaning.

Refereret efter 2 Artikler i „Demeter", Marts 1930, Artikler af Franz Dreidax og Ina Conradt-Marne, ved Stefan Voldan.

Det nyeste Fremstød inden for den moderne Naturvidenskab er *Straaleforskningen.* Tidligere kendte man kun Lysstraalerne — dem kunde man se — og Varmestraalerne — dem kunde man føle. Men med de Hjælpemidler, der staar til Raadighed for Nutidens Videnskab, er det efterhaanden lykkedes at paavise Tilstedeværelsen af en Mængde hidtil ukendte Straaler og ligeledes at frigøre og udnytte en Del af disse, — Røntgenstraaler, ultraviolette Straaler, Radiobølger o. s. v.

Men allerede efter denne Videnskabs første Resultater synes det klart, at vi her staar over for noget, der giver Livsudfoldelsen paa Jorden Uendeligheden til Horisont.

Skønt usynligt og umærkeligt for vor Sanseevne, er vort Menneskeliv underlagt en vedholdende Paavirkning af altgennemtrængende Straaleindflydelser. Der er *Livsstraaler,* og der er *Dødsstraaler,* — Straaler, som *vækker* Liv og Straaler, som *slukker* Liv. Forsøgsvis har man dræbt Mus ved Radio-Kortbølgestraaler. Vi ved endvidere, at Radium — resp. Røntgenstraaler som udsendes fra Radium — ved ukontrolleret Paavirkning øver en skæbnesvanger Indflydelse paa den menneskelige Organisme, bl. a. ved at fremkalde Saar, som det er meget vanskeligt, at faa lægt. Paa den anden Side ved vi ogsaa, at man ved en vel afkontrolleret Anvendelse kan opnaa store Helbredelsesresultater ved Hjælp af de selvsamme Straaler.

Hvorfra kommer saa det Væld af vidt forskellige Straaler, hvis Paavirkning ikke blot Menneskets, men hele Naturens Liv er underlagt?

Nogle kommer fra Jorden, f. Eks. Radiumudstraalingen, der imidlertid forvandles — eller dens Virkning forvandles — alt efter Jordarten, Stenene og lignende Betingelser. Fremragende Mænd inden for Landvæsenet tilskriver disse Straaler afgørende Indflydelse paa Planteverdenen og derigennem paa hele den levende Natur.

Men Straalerne kommer ikke blot fra Jorden, — de kommer ogsaa ude fra Verdensrummet, uden at man dog endnu ved ret meget om,

hvorfra de kommer. Men da altsaa Jorden selv udsender Straaler, og da Solen er den største og stærkeste Lysstraalekilde i Universet, ligger det nær at sætte andre Straaleindflydelser fra Rummet i Forbindelse med andre Planeter eller Fixstjerner.

Foruden Solens er Maanens Indflydelse i denne Henseende forholdsvis let at efterspore. Vi ved saaledes, at det er Maanen, der fremkalder Havets Ebbe og Flod. Og man har konstateret, at ved visse særlige Maanestadier og Stillinger kan den normale Rytme i Havets Ebbe og Flod blive sprængt, saaledes at Floden bliver til Springflod eller Stormflod. Ligeledes paavirkes Vejrliget.

Og Menneskelivet synes at være Genstand for en tilsvarende Paavirkning. Det er en kendt Sag, at Drømmelivet er særlig aktiveret ved Fuldmaanetid. Endvidere har det vist sig, at svære Forstyrrelser i Menneskenes Bevidsthedsliv er knyttet til Maanerytmerne. Mange sindsyge oplever ved karakteristiske Maanetider en Slags Stormflod i deres Sygdom.

Naturforskeren Svante Arhenius (og med ham Ekholm) arbejdede med Undersøgelse af Forstyrrelser i Jordmagnetismen. Disse Forstyrrelser kaldes ogsaa magnetiske Storme eller Uvejr. Undersøgelserne pegede hen imod, at de magnetiske Storme havde Forbindelse med Maanens Gang og tillige med Hyppigheden af epileptiske Anfald.

Et særlig Omraade for Maanens Indflydelse er Menneskets Sexualliv — og Livsforplantningen i det hele taget, altsaa ogsaa i Dyreriget. Palolo Ormen, som lever ved Samoa Øernes Kyster, har især med forbløffende Nøjagtighed bekræftet denne Sammenhæng.

Der fortælles, at naar Bønderne i Marsken holder Vagt over en Ko, der skal kælve, og det saa falder ind med Ebbe, uden at Kælvningen har fundet Sted, saa gaar de uden Bekymring fra deres Post, — *under Ebbetiden kommer Kalven ikke.* Men naar Floden kommer, og Koen i det hele taget er saa vidt, da kommer Kalven.

Et Hovedkapitel i Maanepaavirkningerne angaar dens Indflydelse paa Planteverdenen. Her maa man regne med en dobbelt Indflydelse, nemlig en indirekte, der gennem Vejrliget paavirker Planten udefra og en direkte, der paavirker indefra. Denne sidste Indflydelse er det, at mange Landbofolk tager Hensyn til gennem utallige, vidt udbredte Regler for Saaning, Podning, Lugning, Beskæring, Høst o. s. v. I enhver Landsby i Tyskland kan man endnu finde Bønder, som nøje følger de gennem Fædrene overleverede Regler, og som ved deres Resultater aftvinger Opmærsomhed.

Ogsaa her har den moderne, experimentelle Forskning sat ind. Dette gælder især med Hensyn til *Maaling af Safttrykket* i Planten. Dette hænger sammen med, at man fra gammel Tid har ment, at tiltagende Maane fremkaldte en Stigning af Saftstrømmen, medens aftagende Maane virkede modsat, — altsaa ogsaa en Slags Flod og Ebbe. Men dette maa ikke opfattes groft mekanisk. Disse Forsøg er endnu ikke afsluttet.

Imidlertid er der ogsaa en Række stort anlagte Forsøg i Gang, for at konstatere den ydre Maaneindflydelse gennem Vejret, som forener sig med den indefra kommende Virkning. *Die Landesanstalt für Gartenbau* i Berlin-Dalem har sat sig til Opgave at paavise Maanens Indflydelse paa Blomstring og Modning baade for vildtvoksende og kultiverede Planters vedkommende. I Nordtyskland er der stor Interesse for disse Forsøg.

Banebrydende for hele dette Arbejde har Fru *Koliskos* interessante Forsøg med Hvede og Majs været.

I Haven hos Landw.-Rat *Conradt*, *Marne*, blev i 1929 gjort et Maaneforsøg med gul, badisk Kernemajs. Jorden var god humos, middeltung Havejord, som imidlertid ikke var gødet i 2 Aar.

Der blev saaet: 2 *Dage før Fuldmaane* ($^{21}/_{5}$), — *ved Fuldmaane* ($^{23}/_{5}$) — og 2 *Dage efter Fuldmaane* ($^{25}/_{5}$).

Efter 6 Dage løb den først saaede Majs smukt og regelmæssigt op. Efter yderligere 2 Dage kom Fuldmaanemajsen, men temmelig uregelmæssigt. Lige saa var det 2 Dage senere med den sidst saaede Majs.

Den før Fuldmaane saaede Majs udviklede sig hurtigt og regelmæssigt, blomstrede tidligere og satte ogsaa tidligere og flere Kolber. Man fandt meget ofte 2 Kolber paa een Plante, hvilket *aldrig* var Tilfældet ved den under og efter Fuldmaane saaede Majs.

En Maaned igennem blev for hver 2 Dage foretaget nøjagtig Maaling af de 6 bedste Planter fra hver af de tre Parceller, — Maaling fra Jorden til længste Bladspids. Gennemsnitsresultatet var følgende:

Dato	Saaet: 2 Dage før Fuldmaane	Fuldmaane	2 Dage efter Fuldmaane
$^{10}/_{7}$	101 cm	82 cm	63 cm
$^{12}/_{7}$	108 „	92 „	76 „
$^{14}/_{7}$	121 „	105 „	84 „
$^{16}/_{7}$	131 „	110 „	92 „
$^{18}/_{7}$	142 „ (første Han-Blomstring)	111 „	98 „
$^{21}/_{7}$	161 „	123 „	109 „
$^{23}/_{7}$	169 „ (første Hun-Blomstring)	134 „ (første Han-Blomstring)	122 „ (første Han-Blomstring)
$^{25}/_{7}$	176 „	152 „	129 „
$^{27}/_{7}$	183 „	160 „	137 „
$^{29}/_{7}$	187 „	165 „	147 „
$^{31}/_{7}$	194 „	174 „ (første Hun-Blomstring)	150 „
$^{2}/_{8}$	204 „	177 „	154 „
$^{4}/_{8}$	210 „	187 „	164 „ (første Hun-Blomstring)
$^{6}/_{8}$	216 „	190 „	168 „
$^{8}/_{8}$	221 „	192 „	175 „

Det fremgaar heraf, at den ved Fuldmaane og ved aftagende Maane saaede Majs, hverken efter 2 eller 4 Dage havde naaet samme Højde, som den under tiltagende Maane saaede.

Den 16. Juli blev der taget 4 Fotografier: et Helhedsbillede af Plantningen og et af hver af de tre forskellige Grupper. Den store Forskellighed i Væksten er anskueliggjort ved tre Personer med hver en Stang.*)

*) Grundet paa Pladsmangel kan vi ikke bringe disse Billeder før i næste Nr.

Ogsaa Gaardejer *Denker*, Fahrstadter-Altendeich ved Marne, har gjort saadanne Maaneforsøg med Majs. Da Parcellerne laa paa fri, ubeskyttet Mark, var Væksten ikke saa yppig som i Haven hos Landw. Rat Conradt, men *Vækstforskellen* træder dog tydeligt frem paa det anførte Billede. (Ogsaa dette kan først bringes i næste Nr.)

Forsøgene har — ikke mindst i Følge deres særlige Natur — vakt stor Opmærksomhed. Enhver kan jo let ved Saaning i Mark og Have gøre tilsvarende Forsøg, og det vil jo altid være af Interesse, at høre om de indhøstede Erfaringer.

Om smittefarlig gødning.

Af læge Chr. I. Baastrup.

Enhver, der giver sig lidt af med havebrug, og som derfor prøver at erhverve sig nogle kundskaber i gødningslære, må undres over den anvendelse, som menneskegødning finder særlig inden for havebrugets rammer. De almindelig brugte lærebøger, som omhandler anvendelse af gødning til fremdrivning af gartneriprodukter, viser sig at overse den særdeles alvorlige faktor: at æg af indvoldsorme og sygdomsvækkende bakterier fra menneskets tarmkanal ikke aftid går til grunde under de vilkår, som gødningen stilles overfor, når den benyttes i gartnerens tjeneste.

Som bekendt er der perioder i næsten ethvert menneskes barndom, hyppigt også senere i livet, da afføringen rummer børneorm — ofte i enorme mængder. I mange tilfælde konstateres både hos voksne og børn de ækle, lange, faste, hvide spolorm. Det vil være for omstændeligt ved denne lejlighed at omtale de symptomer, som disse snyltere giver anledning til, og de farer, som de kan forårsage. Det, der i denne forbindelse er af interesse, er, hvorledes man får indvoldsorme. (Vi ser ved denne lejlighed bort fra den form af „selvsmitte", som beror på, at patienten med sine fingre fører æg af børneorm fra omegnen af tarmåbningen til munden — en form for smitteoverførelse, som naturligvis medfører, at vedkommende individ vedbliver at være befængt med snylterne).

De modne, ægfyldte hunner af ormene vandrer (aktivt eller passivt) ud i tarmens nederste afsnit, hvor de forlader legemet med afføringen. Derefter går ormen selv til grunde, men æggene spredes med afføringen. Og hvis denne bruges til gødning, følger naturligvis æggene med ud til de planter, der gødes.

Hvis tarmkanalen rummer sygdomsvækkende bakterier, f. eks. tyfusbakterier, vil disse jo ligeledes følge med afføringen.

Spørgsmålet er nu, under hvilke former latrin anvendes som gødning, og om ormeæggene og de sygdomsvækkende bakterier går til grunde ved disse metoder.

I almindelighed bruges latrin på to måder i gartneriets tjeneste: enten blandet — hovedsagelig med planteaffald — som „kompost", der nedgraves og bruges som gødning til praktisk talt alle haveprodukter, eller iblandet „gødningvand", hvis sammensætning fremgår af navnet. „Gødningvand" eller „alje" anvendes bl. a. til „vanding" af jordbær, tomater o. s. v. efter blomstringen, for at „fremdrive" frugterne.

Æg af f. eks. spolorm er utrolig sejglivede, de tåler varme og kulde, indtørring og fugtighed. De skal endog kunne føres om i levedygtig form som støv og kunne leve flere år. Tyfusbakterier kan leve længe i fugtighed udenfor menneskelegemet (som f. eks. koleraspiriller).

Kompostens væsentligste farer biver da, at jordbær kan tilsmudses af latrinblandet kompostjord, samt at forskellige rødder og løg (porrer), som spises rå — f. eks. som „råkostretter" — ikke kån renses helt for partikler af kompostblandet jord.

Farligere er sikkert latrinblandet gødningsvand. Selv om regn kan rense overfladen af jordbær og tomater, der er „vandet" med gødningsvand, kan undersiden af disse frugter, salathoveder o. s. v. hyppigt fastholde tarmbakterier og æg af indvoldsorme.

Den omstændighed, at næsten hele Danmarks befolkning lider af eller har lidt af indvoldsorme, turde være et bevis for, at disse betragtninger er rigtige.

Smitsomme tarmbakteriers overførelse fra individ til individ er ikke altid let at påvise — især ikke hvis grøntsager fungerer som mellemled. Under diskussionen i „Ugeskrift for læger" fremkom gehejmemedicinalråd, dr. Hansen fra Haderslev med en meddelelse om en tyfusepidemi for 25 år siden. Dr. Hansen mente bestemt at have påvist, at denne epidemi skyldtes latringødning, anvendt til jordbær. Som bekendt bliver folk, der rejser til syden, f. eks. Frankrig og Italien, ikke sjældent smittet med tyfus, og årsagen til smitten angives hyppigt at være drikkevandet. Medens drikkevandet på landet og i småbyerne i syden sikkert langt fra altid er pålideligt, er drikkevandet i de store byer i syden vistnok som regel godt — ellers vilde meget udbredte epidemier være resultatet. Det drejer sig antagelig i mange tilfælde om grøntsager, der befængt med tyfusbaciller forårsager disse spredte tyfustilfælde. Som bekendt spises grøntsager i meget stor udstrækning sydpå. Hvis disse gartneriprodukter er fremdrevne ved hjælp af latrin fra tyfuspatienter eller „bacillebærere", d. v. s. mennesker, som uden selv at være syge, rummer tyfusbaciller i tarmkanalen, forstår man let faren ved at spise sådanne grøntsager. De samme forhold gør sig gældende for koleraens og andre tarmsygdommes vedkommende, f. eks. i Kina, hvor europæere altid alvorligt advares mod at spise grøntsagerne rå. Kineserne er dygtige gartnere og udnytter energisk latrin til fremdrivning af gartneriprodukter.

Når diskussionen fremkom i „Ugeskrift for læger", beror det på, at der ikke i Danmark findes almengældende sundhedsvedtægter, som

tager sigte på smittefaren ved gartneres anvendelse af latrin. I enkelte byer som København og Randers findes sundhedsvedtægter, som har til hensigt at beskytte befolkningen mod de omtalte farer; men disse vedtægter kan ikke faa nogen effektiv betydning, fordi størsteparten af de grøntsager, som spises i byerne, fremdrives på landet, hvor der ikke findes sådanne sundhedsvedtægter. Ved artiklerne i „Ugeskrift for læger" søger man at påvirke myndighederne til at løse dette spørgsmål.

Man kan naturligvis sige, at risikomomentet for at få sygdomme ved at spise grøntsager her i landet er relativ ringe og væsentlig indskrænker sig til at gælde indvoldsormenes mere uæstetiske end egentlig farlige omraade. Mange gartnere her i landet har øjet åbent for det utiltalende ved at fremdrive grøntsager og jordbær ved latrin. Sålænge lærebøger i gartnerkunsten imidlertid ikke behandler faremomentet ved dette spørgsmål, men tværtimod anbefaler brugen af latrin til fremdrivning af planter, som spises rå, sålænge er forholdene på dette område ikke tilfredsstillende.

Det virker ejendommeligt, at vi har udførlige sundhedsvedtægter for brød, der desinficeres ved bagningen, for kød, der som regel koges eller steges og derved i hvert fald delvis desinficeres, for mælk og vand, ja, endog for luft i fabrikker og huse. Der findes kostbare laboratorier, som har til opgave at beskytte befolkningen mod den sjældne trikin, en snylter, der er i familie med de indvoldsorme, hvis æg det er tilladt at sprede ud over de næringsmidler, som spises rå! I vort hygiejnisk set så fortræffeligt organiserede land er der al mulig grund til at stoppe dette hul i sundhedslovgivningen. Og i de sydligere lande er der endnu mere grund til at kæmpe for den samme sag.

Man kunde tænke stg, at man ved at anvende staldgødning i stedet for latrin kunde slippe for risikomomentet. Dette gælder dog ikke svinegødning, idet menneskets spolorm kan leve i svinets tarmkanal. Bedre er det at anvende heste- eller kogødning, men man må i så fald naturligvis have sikkerhed for, at gartnerfamiliens latrin holdes skarpt afsondret fra staldgødningen. Hygiejnisk set var det naturligvis bedst kun at bruge kunstgødning til grøntsager, jordbær og lignende. Latrinen kunde så finde anvendelse til korn, græs, roer, blomster o. s. v.

Går man ud på en græsmark, hvor heste og køer græsser, må det slå betragteren, at der hist og her står totter af herligt friskt græs, som dyrene går uden om. Det viser sig, at hestene aldrig spiser det græs, som vokser, hvor der ligger hestegødning, og på samme måde for køernes vedkommende. Vi mennesker derimod spreder vor gødning ud over *vore* foderplanter. —

„Hestedum", „så dum som en ko" er sproglige vendinger, man af og til hører, og dog kan vi kloge mennesker år 1931 i et vigtigt hygiejnisk spørgsmål gå i lære hos de dumme heste og køer. — En landsomfattende lovgivning på det her omhandlede område vil være et stort hygiejnisk fremskridt og et ikke mindre æstetisk.

Børnehjemsbazaren.

Det blev altså succes! På forhånd var der vel nok nogen ængstelse for, hvorledes udfaldet vilde blive, men allerede før bazaren åbnede, måtte skeptikere blive klar over, at ialtfald arrangementet tegnede glimrende. Overordentlig nydeligt var salen dekoreret med flag og blomster. Midt for talerstolen var ophængt en portrætmedaillon af dr. Mich. Larsen, hvis frue glædede os alle ved at overvære åbningshøjtideligheden og hyppigt besøgte bazaren. Da bazarkomiteens formand, hr. afdelingschef A. Flach bød velkommen, kunde han se ud over en velfyldt sal. Blandt de tilstedeværende lagde man mærke til en række kendte vegetarer fra vegetarismens „morgenrøde" i Danmark; således fru professorinde Anna Poulsen, fru Anna Schneekloth, læge Regine Grønberg Petersen, ingeniør Carl Bruun og fru Thora Christiani Bruun, gårdejer kristoffer Rasmussen og hustru, viceskoleinspektør Oluf Egerod, fru og frk. Voigt, og m. fl. Efter klaverspil og sang af frk. Esther Aagaard og hr. koncertsanger Th. Nielsen fremsagde fru overlæge Ottosen en meget smuk prolog, og underskrevne formand for børnehjemsfonden holdt en tale om dr. Mich. Larsen og børnehjemsfondens oprindelse, om denne enestående mand, som i medicinernes og kirurgernes tid stod ubøjelig som hygiejniker og læge og derfor nøje forstod, at barnet måtte opdrages sundt for som voxen at undgå sygdom; kun ad den vej kan slægtens standard forbedres.

Hermed var indledningen tilende og bazaren og dens øvrige program tog sin begyndelse med professorinde Anna Poulsens recitation af Chr. Winthers: „Ringens indskrift" under musikledsagelse af hr. pianist Jespersen; ingen kunde undlade at beundre den smukke fremførelse og anerkendende bøje sig for den hukommelse, der langt op i den høje alder havde bevaret en sådan friskhed og sikkerhed.

Naturligvis kan vi ikke referere det to-dages program i enkeltheder men kun lige nævne det vigtigste. Fru overlæge Ottosen og fru Regner Andersen holdt meget interessante og under stor opmærksomhed påhørte foredrag. Frk. Gerda Gulda og fru Minna Schneekloth med to små prægtige piger viste Terpsichores skønne kunst i yndefuld dans og plastik. Den musikalske del af programmet blev på den smukkeste måde udfyldt af frk. Esther Aagaard og hr. koncertsanger Nielsen, af hr. kapelmester Schreiber og søn og af den internationale ungdomsligas kor; umiddelbart før afslutningen den sidste aften var koncertsangerinde fru Thora Christiani Bruun kommen og sang — smukkere end nogensinde før — akkompagneret af fru professorinde Dahl.

En af de allerskønneste oplevelser under hele bazaren var kgl. skuespillerinde fru Anna Blochs vidunderlige recitation af Kaalundske digte; ikke alene digterens ord men også kunstnerindens hjertevarme fortolkning var ganske i bazarens ånd.

Blandt udstillerne lagde man mærke til „Honning-Depotet", „Sana" i Skindergade, A/S Chr. Mathiasens badeapparater og Fyffes bananstand; den film, som „Fyffe" fremviste gav et såre interessant overblik over bananens vej fra troperne til de mange udsalg rundt omkring i Danmark.

Ved vor egne boder — frugtboden, tombolaen, kunstboden og litteraturboden flokkedes de besøgende i stort tal og både æbleskiverne, smørrebrødsbordet, råkosten og de forskellige drikke blev livligt efterspurgt.

Ved lodtrækningen blev maleriet vundet på nr.: 98, kuropholdet på Skodsborg badesanatorium på nr.: 64 og dukken på nr.: 28.

Til slut blev alt, hvad der var tilbage, solgt ved en rask auktion med hr. kunstmaler Edm. Petersen som den livlige og scenevante auktionarius.

En sådan bazar kræver meget arbejde og stor offervillighed fra mange sider. Den komité, som bestyrelsen for børnehjemsfonden havde overdraget bazararrangementet, fortjener den allerstørste anerkendelse og tak for den dygtighed, hvormed alt var tilrettelagt. Ikke alene komiteens formand, hr. afdelingschef A. Flach, men også de øvrige medlemmer fru M. Henriksen, fru M. Jensen og hr. kunstmaler Edmund Petersen har hver for sig ydet en glimrende indsats for den gode sag; også de mange, som uegennyttigt hjalp til ved boder, køkkenet, ved serveringen o. s. v. har krav på taknemmelig anerkendelse.

Men den materielle basis for bazaren var dog gaverne, de talrige og værdifulde gaver, — og de besøgende, som i så uventet stort tal var kommen til stede; derfor tak, tak til alle, som på den ene eller den anden måde har bidraget til det gode resultat. *St. Fink-Jensen.*

Fra læser til læser.

Vegetarismens broderskab.

I anledning af Aage Pagh-Hansens artikel i februar-nr. har vi modtaget følgende indlæg:

Det er et glædeligt tegn at se, at der også indenfor Vegetarisk forening hæver sig en røst for en mere kammeratlig og fri omgangsform, hvad sikkert vil gavne vor sag og dens fremgang. Men det er ikke nok, selv om vi f. ex. på årsmødet ved stemmeflertal kunde sætte igennem, at vi alle skulde være „dus", om ikke der samtidig sker såvel en *indre* som en *ydre* omstilling.

Lige så umuligt det vilde være at sige „De" til en ung tysker i korte vandrebukser, lige så umuligt er det at sige „du" til en dansk vegetar i stiv flip og diplomatfrakke.

Det, vi må sætte ind på, er, at vor vegetarisme ikke blot bliver en reformernæring, men også en reformering af vor klædedragt og indstilling overfor hele verden og den gængse tankegang. Da vil det komme af sig selv at sige „du", og da er en af stenene ryddet af vor vej, så den bliver lettere at befare.

Men lad os unge og ungttænkende vegetarer straks begynde med at være „dus", uanfægtet af om der skulde findes enkelte, der ikke forstår tiden og dens krav. De vil efterhånden, trods den vegetarisme, der ikke har formået at gøre dem ungttænkende, dø bort, og da er broderskabet sluttet mellem os alle i den vegetariske bevægelse.

Med hilsen og tak til Aage P.-H. fra

Frode Bendixen,
Humble, Langeland.

Angående Aage Pagh-Hansens spørgsmål i sidste nummer:

Jo, en udmærket tanke du der kom med, Aage, lad os endelig være „dus" allesammen. Det er en stor fordel, meget lettere at blive fortrolig med og at blive noget for hinanden, det har jeg ofte erfaret både som soldat og ved de jydske husmænds sendemandsmøde, hvor ca. 600 mand så godt som alle siger du til hinanden straks ved første øjekast. Hvor besværligt og tungt når man sidder i et selskab at skulle sige du og De skiftevis til hveranden eller tredje af de tilstedeværende; og hvad er det så for noget, dette: De? Det er jo ligefrem at radbrække sproget at bruge flertalsbetegnelsen for et enkeltindivid.

„Een Gud er eders fader, og I er alle brødre!"

Med hilsen

Gårdejer *Niels Hejslet,*
Ostervrå, Vendsyssel.

Endvidere har vi modtaget et indlæg fra *Jens Lund,* der også giver den fremsatte tanke sin tilslutning. Dette indlæg er imidlertid så langt og strejfer så mange andre spørgsmål — emblemet, råkosten, næringsværdi i nødder, æbler og pærer, religion o. s. v. — at vi af hensyn til den begrænsede plads ikke kan bringe det i sin helhed.

Red.

Ejendoms-andelsselskaber på landet.

(Kolonihave, bolig og værksted i arveligt selveje.)

Befolkningens tendens til at danne bymæssige sammenslutninger var fra første færd kun fremkaldt af trangen til at opnå forøget arbejdslejlighed. De attrådte fordele kom dog ikke den arbejdende befolkning til gode, idet den indkasseredes af grundejerne i form af den ved tilstrømningen og konkurrencen muliggjorte forhøjelse af lejen og nedsættelse af arbejdslønnen.

Erkendelsen af, at disse tab havde kunnet forebygges, hvis interessenterne først havde erhvervet grundarealet i fællesskab, så at selve udstykningen, hvorved værdistigningen skabes, havde kunnet foretages af interessentskabet for egen regning, har ført til planen om at foretage et sådant forsøg i hovedstadens nærhed. — Under disse forudsætninger vil det blive i alle deltageres fællesinteresse, at enhver får sine ønsker så fuldt opfyldte som muligt ved udstykningen. Samtidig vil den hidtilværende fælles fare i en opsigelse til fraflytning, der pludseligt kan tilintetgøre værdien af et mangeårigt arbejde i hjemmets eller forretningens tjeneste, for stedse være fjernet. — Men den største fordel vil dog være, at ejendomsselskabet i stort omfang kan få indflydelse på hele den videre udvikling af bebyggelsen, så at de oprindelige deltagere kan varetage egne erhvervsinteresser ved fortrinsvis at give sådanne „tilflyttere" adgang, som vil bidrage til en forøgelse og forbedring af arbejdschancen ved nye tekniske anlæg og foretagender.

Det vil hurtigt blive erkendt, at en sådan planmæssig udnyttelse af grundejendomsretten i samvirke med arbejds-interessen vil være til lige stor fordel for begge parter. Det omtalte første forsøg tænkes foretaget med Vadstrupgård i Bagsværd, hvortil købesummen kan tegnes i andele.

P. R. Wöldike, ingeniør.

Vadstrupgård

er altså bestemt til at blive den beskedne begyndelse til sådanne landbrugs-andelsselskaber, som så kan blive et mønster for større sammenslutninger. Dermed er vejen vist hen imod det, som fru Signe Bjørner kalder „andelsselskabet Danmark" — retsstaten, hvor enhver kan få udbytte efter sin indsats og dermed grundlaget for en menneskeværdig tilværelse.

Der er endnu ikke tegnet tilstrækkelig mange andele til, at vi kan købe gården; derimod er der mulighed for, at lejemålet kan fortsættes for denne sommer, og vi kan se tiden an til næste år.

Ingerslevsgade 112[1], den 3. april 1931.

N. A. Vodder.

Grønkålen.

Kom, se min smaragd-grønne farve
og se på mit krusede blad!
Jeg drikker af morgenduggen
og tager mit solstrålebad.

Jeg voksed' tilsammen med jordbær,
med blomkål og urterne små,
tit så de foragtelig på mig,
de valgtes, men mig lod man stå.

Jeg samled' i sommerens dage
da dobbelt af solenergi.
Jeg stråled' af sundhed og styrke,
da deres forlængst var forbi.

De tålte ej høststormens klage,
de visned', sank matte mod jord.
Jeg krystes i vinterens arme
og anfægtes slet ikke spor.

Jeg fordrer kun liden pasning,
med „nøjsomhed" er jeg ven,
jeg koster kun lidet i indkøb,
gi'r klingende mønter igen

i form af livsvitaminer,
— ja, mer' end den ædleste frugt.
Jeg styrker hver nerve og muskel
og tankerne giver jeg flugt.

I sommeren ænses jeg ikke,
men vent kun, til alting bli'r goldt,
da taler og skriver man om mig,
da er det, jeg fremvises stolt.

Jeg tåles af ung og af gammel,
des mere værdifuld jeg er.
Hvem véd — om jeg krones som konge
for planternes svimlende hær.

Kom, se min smaragd-grønne farve
og se på mit krusede blad!
Jeg drikker af morgenduggen
og tager mit solstrålebad.

Kirsten Schreiber.

Hymne til Grønkaalen.

Mel: Vort Modersmaal —

Jeg sadle vil min Pegasus,
thi vid, jeg føler Trang
at synge til min Grønkaals Pris
en frisk og frejdig Sang;
thi Kaalen er min Køkkenhaves
skønneste Pryd,
mod Vint'rens hvide Sne er
hendes Farve Øjets Fryd.

Thi hun kan skinne grøn og gul
og rød og violet,
hvor intet andet trives kan,
hun vokser nok saa net;
naar alle andre Urter
de visner bort og dør,
staar Kaalen stadig frisk og rank
og suger Sol som før.

Og hun er Havens Dronning, ja,
i mer' end een Forstand,
hun laves kan til Buddinger
og lækker Grønkaalsrand;
hun giver Middagssuppen
kulinarisk Duft og Smag
kan hakkes fint og spises
raa hver eneste Dag.

Og naar min Grønkaal jeg har spist
med liflig Velbehag,
saa har jeg Vitaminer nok
for hele denne Dag;
thi hun har baade „A" og „B"
og „C" i massevis,
og derfor hun mig skærme kan
mod Sundhedens Forlis.

Og for at vinde friske Kræfter
nyder jeg min Kaal,
thi hun har Jern at byde paa
i rigeligste Maal.
Om alle vilde plante, dyrke,
spise, elske Kaal,
der vilde vokse frem en Slægt
med Muskler som af Staal.

Skønt Kaalen er en Dronning fin,
hun nøjsom er som faa,
i al Slags Jord, i Ler og Sand
hun trives kan og staa
med frodig grøn og kruset Top
og vinke: „Glem mig ej,
jeg er en god og trofast Ven
paa hele Livets Vej".

Chr. Grønlund.

Spredt og samlet.

Vegetarismens sejrsgang!

Et herværende *rejsebureau* har i et prospekt vedrørende en sommerrejse til Nordkap meddelt, at man kan få vegetarisk kost på rejsen!

Et „*mælkeri*" i København har udsendt løbesedler, hvoraf fremgår, at der serveres råkost-morgenmåltid og råkost-frokost!

Professor Udes foredrag

i Borups højskoles festsal havde vundet god tilslutning, skønt de ikke blev oversat. De blev en storslået eg indtrængende appel til alle om at vurdere det sexuelle problem ud fra ethiske (d. v. s. naturlige) synspunkter, da man ellers med sikkerhed kunde forudse slægtens undergang. Den dybe kristelige understrøm i forbindelse med talerens usvigelige vegetariske indstilling gjorde øjensynligt et dybt og varigt indtryk; et af vore mest ansete medlemmer udtalte: havde vi mange sådanne universitetslærere, da vilde det stå bedre til med den studerende ungdom.

Prof. Udes skarpe fordømmelse af præventive midler og afbrydelse af svangerskab og i det hele al unaturlig fremfærd falder ganske indenfor en vegetarisk opfattelse af sagen, og professoren fremholdt under foredraget gentagne gange den vegetariske levemådes store fortrin.

Ved afslutningen hyldede bl. a. dr. Grønberg-Petersen dr. Ude som den uforfærdede forkæmper for en sund livsreform og den store, ægte kristne personlighed, som alle, der kendte ham, måtte bøje sig for.

Prof. dr. Joh. Udes foredrag:

„*Hvorfra kommer sygdommene og hvorledes bliver jeg rask?*" er nu udkommen i særtryk. Vi anbefaler vore læsere at sprede dette udmærkede skrift, som egner sig fortrinligt til agitation. — Sørg altid for at have et eller flere exemplarer i lommen; det er en meget virksom måde at besvare spørgsmål på og derved udbrede kendskab til vegetarismen. Fås i „Nordisk sundhedsforlag", Istedgade 7.

Foredraget og råkostdemonstrationen i Nr. Åby

d. 19. marts, arrangeret af husholdningsforeningen, havde samlet 60—70 mennesker. Efter foredraget serveredes der ca. 100 stk. råkostsmørrebrød for forsamlingen, og den store afsætning af litteratur og råkostrivejern vidnede om god interesse og forståelse.

Foredrag og råkostdemonstration i Storehedinge.

På husholdningsskolen „Stevns" afholdtes den 26. marts et velbesøgt foredrag med demonstration. Foredraget var arrangeret af husholdningsafdelingen, og også her vistes der stor interesse for det nye i ernæringsspørgsmålet.

På Skodsborg badesanatorium

afholdtes søndag den 22. marts en „husmødrenes demonstration". Hr. Wasli udstillede forskellige vegetariske retter samt råkost, og fru Schreiber udstillede en meget stor og smuk repræsentation for henkogningskunsten. Desuden var der en særlig råkostafdeling.

Hr. kapelmester Schreiber og søn vakte stærkt bifald med deres smukke spil. Fru Schreiber talte som repræsentant for husmødrene til husmødrene om de nye strømninger på ernæringsområdet.

Der var fuldt hus i gymnastiksalen.

Råkostdemonstration og foredrag i „Teosofisk samfund".

Torsdag d. 22. marts afholdt fru Elna Regner Andersen i T. S. et foredrag om den nye ernæringslære med efterfølgende demonstration. Der var fuldt hus, og fru E. R. A. forstod som sædvanlig at vække interesse.

Vegetarisk restaurant

åbnede i mandags sine nye lokaler på 1. sal i samme ejendom: Det store, smukke lokale, der er holdt i lette lyse farver, vil sikket hurtigt skaffe endnu flere gæster.

Blandt de indbudte sås foruden pressens repræsentanter bl. a. dr. Hindhede, dr. Grønberg-Petersen, redaktør Figgé, viceskoleinspektør Egerod m. fl.

Landsforeningens formand, hr. Fink-Jensen, holdt festtalen og lykønskede hr. og fru Rasmussen til dette nye fremstød for vegetarismen; også dr. Grønberg-Petersen, hr. Egerod, hr. Jens Nielsen m. fl. tolkede deres glæde og taknemmelighed over dette fremskridt.

Bazarens overskud.

Den endelige opgørelse foreligger nu og viser et overskud af *kr. 706,68.*

Gaver.

H. F., Sdr. Hygum, kr. 1. — T. M., Gadstrup, kr. 1. — Chr. E., Lemvig, kr. 5. — Tak!

Lolland-Falster. Foredrag og råkostdemonstrationer.

Efter foreløbig plan: Nakskov d. 23. ds., Maribo d. 27. ds. kl. 2 og kl. 8, Rødby d. 28. ds. kl. 3 og kl. 8, Nr. Ørslev d. 29. ds. kl. 8, Nysted d. 30. evtl. både eftermiddag og aften.

Pladsmangel. — En hel del stof må udgå til næste gang.

Alle spredtboende medlemmer,
som endnu ikke har betalt kontingent for 1931, bedes venligst indbetale det snarest muligt. Husk at det er en støtte for hele arbejdet.

Sundhedskøkkenet.

Redigeret af Elna Regner Andersen.

Råkost-dage efter dr. med. Bircher-Benner.

Strenge råkost-dage i normal form:	Strenge råkost-dage i moset eller flydende form:
	Frokost:
Diætspise, ca. 150—200 g[1]).	Diætspise med særlig fint revet frugt, event. med fløde og fuldkornsmel (i stedet for flager), 100—200 g.
Nødder af alle slags, ca. 20—30 g.	Mandelmælk, 150 g (20 g mandler eller ca. 30 g mandelpuré).
Frugt, 100—200 g,	Frugtsaft, hyben-the, 100—200 g = 1 kop.
event. hyben-the, 1 kop.	
	Middagsmad:
Frugt eller frugtsalat, 150—250 g.	Frugtsaft, ca. 100—200 g.
Grøn salat,	Finthakket, grøn salat, ca. 50 g.
Rågemyse,	Rå, moset gemyse (agurker, tomater o. l.), ca. 100 g.
tilsammen ca. 100—150 g.	Gemysesaft (spinat, gulerødder o. s. v.) med noget fløde, olie og citronsaft, ca. 100 g.
Nødder 20 g,	Mandelmælk, ca. 200 g,
event. 1 glas ugæret æble- eller druevin.	event. æblevin, ca. 200 g.
	Aftensmad:
Diætspise, 150—250 g.	Diætspise, 100—200 g.
Nødder, 20—30 g.	Mandelmælk, ca. 200 g.
Frugt, 100—200 g,	Frugtsaft, ca. 200 g,
event. 1 kop hyben-the.	event. 1 kop hyben-the.

[1]) Kvantummet er kun omtrentligt. Normgivende er kun den naturlige fornemmelse, der hverken må være påvirket af pirringsmidler eller vane.
Kun hvor der er tilsigtet en knap ernæring, skal sultfølelsen neddæmpes ved forøget tygning og gennem langsom næringsindtagelse.

Gemysesafter til Gerson Diæt

Garanterede, rene, raa, friske Gemysesafter, fabrikerede under Kontrol af Fru *Elna Regner Andersen*.

Bestillinger modtages:

Handelskompagniet „Reform",

Telefon 10749. Niels Brocksgade 5. Telefon 10769.

Specialforretning for vegetarisk Kost og Raakost: Varer, Redskaber, Vejledning og Litteratur.

Tænker De at købe en Bog, da efterspørg den først i

Østerbros Antikvariat ved Johs. Ubbesen,

Øster Farimagsgade 18 — ved Solvtorvet — Telf. Øbro 6861.

Har De Bøger, De vil undvære, da sælg eller byt dem her.

Samlinger og enkelte Bøger i ethvert Emne og Sprog købes.

R A A K O S T - F R O K O S T

bringes overalt til Kontorer og i Hjemmene. 10 Kr. 2 Uger.

Afvekslende og delikat Tilberedning. — Send Brevkort.

Telefon Byen 172 y Kl. 12—14.

SIGRID RIISBRO - AMAGERTORV 10 B, 4. S.

Ung Pige i Huset.

En ung Pige søges til 1. Maj til Villahjem i Roskilde. Vegetarisk Husholdning. Fru *Engholm*, Himmelevvej, Roskilde.

Tag til Hundested.

Værelser m. Adg. til Køkken for kortere og længere Tid. Stor smuk Villa enestaaende smukt beliggende.

Marie Jensen, „Lynghøj", Hundested. Telf. Øbro 2727 og Hundested 68.

Møbeludstyr.

1. Kl. Arbejde. Altid 25 Møblementer paa Lager fra egne Værksteder. Reparationer udføres. Ratebetaling indrømmes saavel i København som i Provinsen.

FR. JENSEN, Willemoesgade 23.

København Ø. Telf. Øbro 2727.

Udkommen er:

Hvorfra kommer sygdommene og hvorledes bliver jeg rask?

af Universitetsprofessor Dr. *Joh. Ude*, Gras.

Egner sig glimrende til Agitation.

1 Eksemplar. . 15 Øre } frit tilsendt.
10 — ... 100 - }

Faas hos: Nordisk Sundhedsforlag, Istedg. 7. Telf. Vester 3509. Postkt. 4297.

MORGENRØDEN

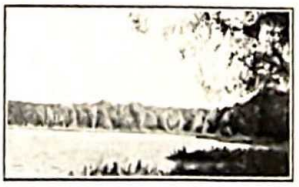
Nr. 4 Februar 1931

INDHOLD: Vinter-Fugleliv i Dyrehaven. — Den moderne Hunds og hans Stilling til Vestens Kultur. — Esperanto. — En Pjece af Prof. Ude. — Tur til Vollern (billeder). — I Lapland (forlost og fortsættes).

Vinter-Fugleliv i Dyrehaven.

Ikke saa faa forskellige Arter Fugle kan man faa øje paa, naar man en — ikke for mørk — Vinterdag tager en Tur i Dyrehaven. For at lære Fuglene at kende maa man helst have en god Kikkert og Notebog med.

Langs Sydgrænsen af Skoven, hvor der er lidt Sol og hvor der tillige findes nogle Steer træffes de fleste Fugle. Vor kobenhavnske Ven *Grønspurven* eller *Havesmutten* træffer vi naturligvis herude. Dens latinske



Navn passer domesticafdomen. Husk antyder ogsaa dens Hang til Civilisationen.

Ved en Villa aarr ved Skoven er der hængt noget tagtespandligt ud og her paa et enkelt Sted kan man stroks træffe de smukke *Mejser*, baade *Marmejsen* i vistnok op imidlig Morskovmejsen (Parus Moskov), *Blaa-Mejsen* og *Graa-Mejsen*.

Marmejsen kender vi fra dens Forsøgsvis

Pris: 25 eller 15 Øre

efter Sideantallet. Skriv angaaende Abonnement til Ekspeditionen:

Christiansgade 5, Kbh. K.

Kursus i

sundhedsmæssig Madlavning.

Den 1. Maj d. A. paabegynder Skodsborg Badesanatorium Kursus i sundhedsmæssig Madlavning i et særligt dertil indrettet moderne Skolekøkken. De enkelte Kursus varer 1 Maaned og indbefatter saavel teoretisk som praktisk Undervisning i vegetarisk Madlavning. — Alle Oplysninger om Deltagelse i disse Kursus faas ved Henvendelse til

Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg.
Telf. Skodsborg 200.

Honning.

Førsteklasses velbehandlet Blomsterhonning fra egen Bigaard til Salg i Spande à 4½ kg og 3 kg. Pris pr. Kilo Kr. 2,40 i fri Emballage.

Biavlslærer **Præstholm,**
Løve pr. Høng.

Undervisning.

Tysk. - Guitar. - Luth.

Fru S. Strømberg, Nørrebros Runddel 122¹.
Telefon Nora 692 v.

Frydenstrand Sanatorium

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Vegetarisk Cafeteria

Frederiksberggade 28,
Telefon Central 7827.

Morgenservering, Frokost, Middag, Aftenservering.

Smørrebrød og Frokostpakker.

Bedste, billigste og sundeste Ernæringskilde

Vegetariske Husholdningskursus.

Sundheds- og religiøs Litteratur.

„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.

VEGETARISK KOST

herunder Raakost — faas billigst hos Fru M. Klintø, Langøgade 17, Kbh. Str.

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge *Carl Ottosen*:

St. Kongensgade 36-38
Kbh. K. - Telf. 9656

Forlang Prospekt

Raakostkurstedet „Ulriksdal",

Fredensborg,

modtager Gæster hele Aaret. Centralvarme. Smuk, hyggelig Beliggenhed nær Slot og St. - 6 à 7 Kr.

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.

Aabent hele Aaret.

ANNA ULLERUP
Telefon Svendborg 755

Skodsborg Badesanatorium

(Ikke Tuberkulose)

Største Helaarskursted i Norden

De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat

Forlang ill. Prospekt

„Sana" Specialitet: Sundhedsfødevarer

Alt til Raakost - Medlemmer Rabat

Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. 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, 33⅓ pct. for 12 gange

Abonnementspris: 4 kr. årlig. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktionen.

Emil Kristensen, København