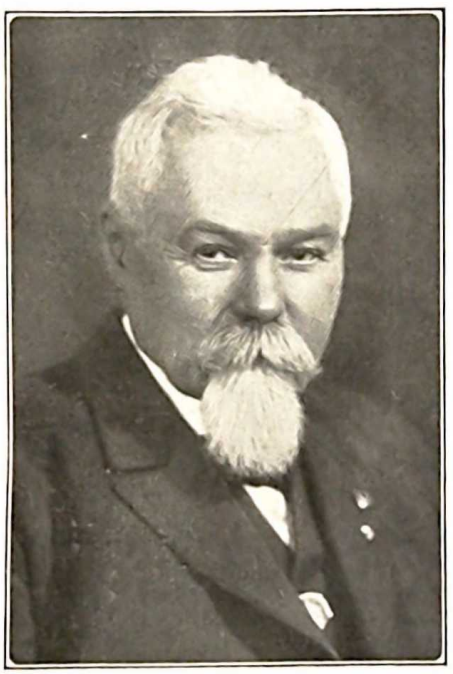
VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

26. Årgang | 15. Marts 1932 | Nummer 3

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Vøldan, Rughaven 8, Roskilde (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Forlagsboghandler H. L. Henriksen,



den utrættelige, mangeårige formand for Københavns afdelingen af D. v. F., er udnævnt til æresmedlem af afdelingen ved sin fratræden som formand den 22. februar 1932.

INDHOLD: Livets Alkemi - af Stefan Vøldan. — I anledning af — - af Bernh. Heimann. — Bazaren til fordel for „Vegetarisk tidsskrift". — Agitér for tilgang til Vegetarisk ungdom. — Tak! — Litteratur. — Spredt og samlet. — Medlemmer og abonnenter. — Foreningsmeddelelser.

Meddelelse fra Landsforeningen

til alle abonnenter og spredtboende medlemmer.

Der er nogle få, som ikke har tilbagesendt indbetalingskortene til kontingent og abonnement. *Vi beder Dem indtrængende* om at vise Deres interesse for det vegetariske arbejde ved *snarest muligt* at indsende det skyldige beløb eventuelt med tillæg af en *jubilæumsgave.*

Vi behøver Deres hjælp! **Svigt os ikke!**

FORENINGSMEDDELELSER

Møder og lignende. — Københavns afdelingen.

Søndag den 20. marts foretages **udflugt** til Borup med hr. lærer Holger Madsen som fører. Tog afgår fra Københavns hovedbanegård kl. 9,34. Vi er hjemme igen kl. 22,09. Forlang Borup — billigbillet — pris kr. 2,50. Opholdet derude varer 10 timer med 2 gange hvil og 16 km fodtur. Vi skal se Svenstrup dyrehave, Humblene skov med ruin af „Kong Humble hans slot", Høed skov, Regnemarksbakken (solnedgang) og have en måneskinstur gennem Kimmerslev skov med hvil ved kirken og søen. Denne tur bliver *ikke* med hastværk, men rolig og stille samt storslået. Mød i god tid forud i toget. Madpakker medbringes. *H. L. H.*

De deltagere, der gerne vil med paa udflugten til Borup den 20. marts, men ønsker at være hjemme igen **for** kl. 22,09 aften, bedes påtale dette *straks,* når vi kommer til Borup st., og vi vil da ordne dette på bedste måde: *altså* bliv ikke hjemme af den grund.

Vi håber på stor tilslutning. *A. F.*

Nye adresser *for Københavns afdelingens bestyrelse:* Formand Aage Flach, Fjords Allé 12, 1., V. Telf. nora 4812 u. — Sekretær og viceformand, ingeniør Seegelcke, Nyvang, Trørød. Telf. central 2161—7961. — Kasserer frk. Hertha Lykke, Fanøgade 10, 2., Ø. Telf. ryvang 1094 u. — Orla Olsen, Brigadevej 7, 2., S. — Viggo Post, Gl. Holte pr. Holte.

„Vegetarisk ungdom". (Adresse: Orla Olsen, Brigadevej 7², København S.)

Søndag den 20. marts kl. 10,00 ved Holte station. Fodtur langs Furesøen til Rudersdal og rundt i Rudeskov, forbi „Lollikhus", Ebberødgård, Høsterkøb, Høje Sandbjerg o. s. v. til Holte, Tog fra Hovedbanegården Kl. 9,31; køb returbillet til Holte.

Søndag den 10. April kl. 9,30 ved Bagsværd station. Fodtur i Hareskoven og omegn. Evt. besøg hos hr. sløjdskoleforstander N. A. Vodder i „Skovhuset", hvor vi efter at have spist vor medbragte frokost vil tilbringe en lille stund med sang og musik m. m. Tog fra Slangerupbanens station kl. 9,00. Køb returbillet til Bagsværd.

Hver tirsdag aften kl. 19,30—22,00 i Prinsesse Charlottesgades skole ved Nørrebros Runddel: Undervisning i folkedanse og sanglege. *Kun 1 kr. pr. måned.*

Hver fredag aften kl. 20,00—21,00 hos frk. Hertha Lykke, Fanøgade 10, 1. *Undervisning i tysk kun 4 kr. pr. måned.*

Obs.! Undervisningen er flyttet fra torsdag til fredag.

Hvad er vegetarisk Livsførelse?

Foredragsserie.

3 offentlige Møder arrangeres af „Vegetarisk Ungdom".

Onsdag den 30. Marts Kl. 20,15: Vegetarisme og Sundhed.
Onsdag den 6. April Kl. 20,15: Vegetarismen og Samfundet.
Onsdag den 13. April Kl. 20,15: Vegetarisme og Etik.

Alle Møderne afholdes i *Vegetarisk Restaurant, Frederiksberggade 28,* og der vil efter Indledning af *Stefan Voldan* blive en Spørgetime.

Agitér for Tilslutning! **Alle har gratis Adgang!**

For „Vegetarisk Ungdom", *Orla Olsen.*

VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

26. Årgang | 15. Marts 1932 | Nummer 3

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktion: Stefan Voldan, Rughaven 8, Roskilde (ansv.) og
St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

Livets Alkemi.

Af Stefan Voldan.

II.

Mennesket indtager af mange Grunde en absolut Særstilling i Skabningernes Mangfoldighed. Men ikke i den Betydning, at Livsudfoldelsens Betingelser er anderledes. De er i Princippet de samme. Ogsaa Mennesket maa for at grundlægge og opretholde sit Liv paa Jorden drage til sig fra Jord, Vand, Luft og Ild. Eller endnu kortere udtrykt er Betingelserne: *Aandedræt — Ernæring.* Disse Faktorer repræsenterer igen Tilværelsens modsatte Kræfter, som maa forenes til harmonisk Sammenspil, om Livet skal udfolde sig stærkt og friskt.

Man kan sige — uden at det dog maa tages altfor haandgribeligt — at gennem Ernæringen drager Sjælen de jordiske Stoffer til sig, som er nødvendige til Dannelse af den fysiske Klædning — Legemet. Den søger altsaa at hæve eller organisere jordiske Stoffer op til sit eget Svingningsniveau, for at Forbindelsen kan finde Sted. Ernæringsprocessen skaber Sjælens Forbindelse nedad — mod Jorden.

Aandedrættet derimod skaber udadtil Sjælens Forbindelse med Luften — Æteren — Himlen. Ved Aandedrættet søger Sjælen at drage Æterens fine Elementer, Kræfter eller Svingninger nedad til sit eget Niveau ogsaa for at indgaa Forbindelse dermed. Udfoldelsen af Liv er nemlig som nævnt i forrige Artikel ikke blot *Stofskifte,* men ogsaa *Kraftskifte.*

Ernæring — Aandedræt! — I dybeste Betydning og dog reel Virkelighed Jord og Himmel der forenes i Mennesket selv. Hvad Mennesket kommer til at udstraale i Verden — Jord eller Himmel, Mørke eller Lys — afhænger af Forhold i Livskemien, som senere skal omtales.

Centrum for de to Processer er Sjælen. Til Legemet henter den Fornyelse fra Jorden, til sig selv fra Æteren. Sjælen er nemlig som et elektrisk Batteri, hvori Livskraften oplades, og hvorfra den udgaar. Vi ved, at naar Kraften fra et elektrisk Batteri ledes bort for at blive omsat paa en eller anden Maade, saa aflades Batteriet og maa oplades paany. Noget tilsvarende sker for Sjælens vedkommende, naar Livskraften ledes ud for at blive omsat i Forbindelse med Stofferne og Energiprocesserne i Legemet. Dette betyder en Afladning af Livskraften. Men gennem Lungerne er Mennesket udrustet til stadig at kunne forny den igen. Egentlig ligger denne Sandhed jo i selve Ordet: *Aande-Dræt.*

Men denne Evne, som er Nøglen til Livets Port, har Menneskene mistet. Derfor forkalker de, ældes og dør under Sygdom og Sot — derfor er et stadig mere omfattende Apparat af kunstige Foranstaltninger blevet nødvendigt for at dæmme op for de kolossale bakterio-

logiske Eksplosioner, som uvægerligt blev Resultatet, om den unaturlige Lægevidenskab blev afskaffet, og Menneskene blev stillet nøgne for Livets Domstol. Foreløbig — kun foreløbig — tilhylles Sandheden af kunstige Stimulanser og medicinske Gifte.

I ældgamle Visdomsskrifter kan vi i mangfoldige Variationer læse om Aandedrættets store Betydning. Og i Fortidens Kunstværker, Billeder saavel som Skulpturer, ser vi ogsaa netop den fremtrædende Brystvidde og Slankheden over Mave og Lænder som det særlig karakteristiske, og som Vidnesbyrdet om et dybt og stærkt Aandedræt.

Trods mangehaande Forholdsregler for at modvirke Tendensen, er det dog aldeles uomtvisteligt, at Nutidens Mennesker som Helhed viser den modsatte Type: Indsnævring af Brystet og Sværhed over Hofter og Mave.

Og dette er mere end blot et rent ydre fysiologisk Fænomen, — det viser os i Virkeligheden en Forskydning i selve Livsudfoldelsen *i nedadgaaende Retning*. Den gyldne Ballance og Harmoni mellem Ernæring og Aandedræt bestaar ikke mere.

Paa næsten alle Omraader er der i Nutiden en stærk Trang til at grave Fortiden frem. Det er ogsaa sket med Fortidens Viden om Aandedrættet — med det Resultat, at utallige Systemer i Aandedrætseksercis har set Dagens Lys. Foruden Lærebøger i, hvad vi skal spise og Lærebøger i, hvordan vi skal tygge, har vi ogsaa faaet Lærebøger i at aande.

Hvilken Uvidenhed om *Livet* aabenbarer ikke dette!

Og vi kalder os oplyste —!

Hvad Aandedrætssystemerne angaar, maa det vist desværre siges, at de er saa temmelig værdiløse. Forsøg paa udefra og viljemæssigt at mekanisere selve Livsstrømmen i vort Indre er i hvert Fald et risikabelt Foretagende. Det er især farligt, fordi en Udvidelse af Aandedrættet uden at tage fornødent Hensyn til den øvrige Livskemi, meget let giver Skade for Hjemgæld. Det er jo nemlig ikke tilfældigt, at Aandedrættet hos de fleste af Nutidens Mennesker kun er en Brøkdel af det, det naturligt burde være. Det skyldes en forkert Ernæring og en deraf fremkaldt Trang til at spise for meget. Jo mere vi fylder Maven, desto mere hæmmer vi Aandedrættet. Og jo mere unaturlig Føde vi vælger, desto stærkere bliver Trangen til Overfyldning.

Dertil kommer, at naar man til Legemets Opbygning vælger grove, uegnede Stoffer, dvs. fysiske Stoffer, der ikke i sig selv har den fornødne Affinitet for og Evne til at indgaa Forbindelse med Luftens Elementer, saa følger allerede deraf en Indskrænkning af Aandedrættet. Livsstrømmen indstilles automatisk svagere og svagere efter den Basis, der gives den. Kulturmenneskets overvejende af døde Stoffer opbyggede Legeme kan selvsagt kun blive Basis for et stærkt hæmmet Aandedræt og en svigtende og hurtigt opbrugt Livskraft. Paa dette Grundlag vil Virkningen af et vilkaarligt forstærket Aandedræt blive noget lignende, som hvis man f. Eks. leder en stærkere elektrisk Strøm ind i et Batteri, end dette er indrettet til at omsætte.

Det store Aandedræt — den stærke Livsstrøm — fordrer som Basis et Legeme, der er saadant opbygget, dvs. saadant ernæret, at det kan omsætte den.

Naar vi ser, hvorledes de levende Planter og Frugter ligefrem svulmer og dufter under Solens Lys, medens ethvert afsjælet Legeme under den samme Sol stinker i Gæring og Opløsning, har vi deri en klar

Tilkendegivelse af, hvor den naturlige Affinitet for en Forbindelse med Livselementerne findes, og hvor den mangler.

Deraf vil vi saa ogsaa forstaa, hvorfor Kulturens Mennesker i saa ringe Grad taaler Lyset og ligeledes Grundlaget for den Skæbne, de har under Tropesolen.

Endelig vil vi deraf forstaa, at den levende Planteføde maa blive Grundlaget for Opbygning af hver enkelt Celle og det hele Legeme til den største Lysmodtagelighed og Omsætningsevne overfor Æterens høje Svingninger. I et saadant opbygget Legeme følger et dybt og magtfuldt Aandedræt ganske af sig selv, for der har det sin naturlige Sangbund. Dette betyder Ørnevinger til Bevidstheden. For ligesom man udadtil kan bygge en Radiomodtager stadig stærkere og finere, saaledes kan vi indadtil gøre det samme med den levende Radiostation, vort Legeme, og derved komme i Kontakt med stadig højere Vibrationer, der nu er lukkede Lande for Bevidstheden og vor Sanseevne.

Det blev ovenfor sagt, at den levende Plantekost skulde være Grundlaget for Opbygning af de nye Celler, det nye Legeme og det nye Menneske. Dette er dog kun til Dels rigtigt, nemlig hvis man tager Ordet Grundlaget i Betydning af *Begyndelsen* eller *Forberedelsen*. For selv de mest æteriske Frugter er dog organiseret op fra Jordens Støv og er bundet dertil. I Virkeligheden maa der ske en endnu større Revolution i Legemskemien, før Livsudfoldelsens Retning er vendt om fra at gaa imod Jorden til at gaa imod Himlen.

Kernen i enhver Celle er *Kvælstof*, som saaledes er det egentlige kemiske Grundlag for Cellens Livsudfoldelse. Det er til Kvælstof, at Livet først og fremmest er knyttet. I Følge vanebunden Ernæringslære mener man, at Menneskets Kvælstofbehov bedst dækkes gennem de allergroveste Fødemidler som Kød, Æg, Ost etc. Selv Vegetarer og Raakostspisere søger indenfor deres Rammer til de mest koncentrerede Fødemidler som Bønner, Nødder og lignende.

Men saa længe det kemiske Grundlag for Livsudfoldelsen tages fra Jorden, er og bliver Mennesket mere Jordmenneske end Ætermenneske.

Enhver, der har betraadt Livsreformens — Genrejsningens — Vej, ved, at man paa den uafladeligt maa vende op og ned paa Begreberne og paa Være- og Levemaade. Og der er Ting, som peger henimod, at denne Omstilling paa et givet Udviklingstrin maa tilkendegive sig ikke alene i den ydre Form — Slankhed over Hofterne og stærkt forøget Brystvidde, men ogsaa rent kemisk i hver eneste af Legemets Millioner af Celler.

Ganske vist vedbliver Livsudfoldelsens kemiske Grundlag at være det samme, nemlig *Kvælstof*. Men medens vi før uddrog Kvælstoffet fra Jorden — endda fra de groveste Stoffer — vil vi med Legemets fremadskridende Forædling blive i Stand til at uddrage Kvælstoffet fra Luften, — altsaa gennem Aandedrættet.

Umuligt vil en og anden maaske sige. Men det gælder ikke. *I Livets Alkemi er nemlig intet umuligt.* Men hvert Trin til Fald har sin lovmæssige Aarsag, og hvert Trin til Stigning sin lovmæssige Betingelse. Gennem Kemien kan Menneskesjælen føre sin Livsudfoldelse *nedad*, imod Mørket, imod det menneskeuværdige, og den kan føre den *opad*, imod Lyset, imod det guddommelige.

At Luften i Virkeligheden er den bedste Kvælstofkilde, tilkendegives dog ogsaa derigennem, at man ad mekanisk Vej uddrager store Mæng-

der af Kvælstof fra Luften, f. Eks. paa de store Fabrikker i Norge. Og alt hvad Menneskene saaledes udadtil mekanisk kan muliggøre, er kun grove, mangelfulde Genspejlinger af det sig udfoldende Livs Muligheder og Kræfter i Mennesket selv. Men før Mennesket kan uddrage sit Kvælstofbehov fra Luften, maa Legemet være renset for Gifte og forædlet i hele sin Struktur ved Ernæring med levende Føde. Til denne er de sande menneskelige Udviklingsmuligheder uløseligt knyttet.

Et eller andet Sted har jeg fundet omtalt et gammelt Symbol: *Omstillingen af Lysene.* Og saavidt jeg har hørt, findes der endnu Spor af dette i nutidigt Kirkeceremoniel. Dette Symbol sigter til den indre kemiske Omstilling, som her er nævnt. Naar den har fundet Sted, er Mennesket ikke mere *Spise*menneske, men *Aandedræts*menneske. Det vil sige, Nødvendigheden af fysisk Føde er gaaet fra Maximum imod Minimum og kan tages og udnyttes i ædleste Form — Frugt og Grønt. Samtidig er Aandedrættet forøget fra Minimum imod Maximum. Det er intet mindre end en fuldstændig Omvæltning i Livskemien, der har fundet Sted. Livets Tyngdepunkt — om man kan bruge det Udtryk — er ikke mere Jorden men Luften, Æteren. Derfor kan man ogsaa sige, at et saadant Menneske ikke mere er Jordvæsen, men Himmelvæsen. Sjælen er løst fra Jorden, hvilket i den kemiske Betydning vil sige, at den ikke mere er tvunget til at dykke ned til Forbindelse med Jordens tunge Stoffer for at hente Grundstenen for sin fysiske Livsudfoldelse — Kvælstoffet. Det betyder tillige, at Sjælen er løst fra Trældom under tyngende og for aandelig Udvikling og Klarhed hæmmende jordiske Begær og Kræfter. Og ligesom den fysiske Fordøjelse ved denne Udvikling frigøres for under et stort Forbrug af Livskraft at bearbejde og analysere de tunge, grove Stoffer for at uddrage det nødvendige for den stoflige Omsætning, saaledes løses ogsaa den aandelige Fordøjelse, som foregaar i Hjernen, fra at skulde uddrage sin Viden om Livet ved en ydre Analyse af Stoffer og Detailler, — det, som kaldes Videnskab, og som bliver mere og mere forvirrende, fordi det arbejder sig længere og længere bort fra Livet og fra at forstaa det — ud i det bundløse.

Det genrejste, genfødte eller omvendte Menneske, dvs., det som har vendt Livsstrømmen fra nedad til opad, er med den inderste Kærne af sit Liv — Cellekærnen — og med hver Fiber af sit Væsen i Pagt med den store Enhedsværen. Dets Sjæleliv er en Fylde af Visdom — den levende Tros Klippegrund. Hvert fuldttonende Aandedrag faar Mangfoldigheden af Celler til at svulme og udfolde sig som Blomster for at indsuge den „himmelske Manna", som kommer med Aandedrættet. Og Kirtlerne blander deres æteriske Sekreter til det allerfineste Produkt i den legemlige Alkemi, nemlig til den hellige Olie — den fysiske Sangbund for de højeste Bevidsthedsvibrationer — der gennem Rygmarv og Nervebaner føres op til Hovedet — til Oliebjerget — for derfra at salve og ernære Hjernens Millioner af Celler.

Hvad Liv er, ved vi ikke. Vi kan ikke tænke os dertil, — ej heller videnskabeligt eksperimentere os dertil. Men der gives et tredie: Vi kan *leve* os til Viden derom. Ikke saaledes, at vi paa een Gang erfarer alt, hvad Livet rummer, saa der derefter ikke er mere. Men saaledes, at vi ved at mestre Livskemien i os selv, dvs. ved gennem Ernæringen at rense og forædle Legemet og afstemme det til en stærkere Livsstrøm

og saa gennem Aandedrættet tilføre det denne stærkere Livsstrøm. Det er det første Skridt paa Vejen til at erfare, hvad Liv er og blive seende, — til at erfare, hvad det er at leve og se, hvorfor vi i det hele taget lever her paa Jorden.

I anledning af —.

Det glæder mig, mit lille indlæg blev bemærket, selv om kun fru Jørgensen har forstået mig. Dog må jeg sige til fru Jørgensen, at jeg skrev på egne og ikke på V. U.s vegne. Til hr. Vodder vil jeg kun bemærke, at jeg ikke kan være med til samarbejde mellem kapital og arbejde. Kapitalismen er en i bund og grund uretfærdig samfundsordning — den kan man ikke samarbejde med — den må væk! Hr. Fink-Jensen vil til min glæde også være med til at forbedre underklassens kår, og det er jo det vigtigste.

Men til sagen. Er der nogen, der vil være med til at udføre et aktivt arbejde for vegetarismen blandt arbejderne? Det hjælper jo ikke, hvis vi ligesom hr. Solkær siger, at „arbejderne bør ikke beklages, fordi de smider masser af penge ud til spiritus og tobak", uden at undersøge årsagerne. Jeg håber, der hersker en anden ånd hos det store flertal af vegetarer, en ånd til at hjælpe de medmennesker, man mener er ført på vildspor.

Lad os tilbyde studiekredsledere, foredragsholdere, demonstrationer, unge vegetarer, som kan vise de andre unge vegetarisk lejrkost o. s. v. o. s. v. Og lad os tilbyde det til Arbejdernes oplysningsforbund, Arbejderkvinders oplysningsforening, D. s. U., D. k. U. samt til alle foreninger, der har interesse af det.

Vegetarismen må ikke stå isoleret. Den må være med, hvor livet pulserer, så får den større berettigelse. Vi skal ud blandt andre og agitere for vor sag, der ikke bør stivne i gammeldags agitationsformer.

Bedst var det selvfølgelig, om bestyrelsen tog sig af denne sag, også inden for „Vegetarisk ungdom", der vel næppe er blevet startet for at blive en lille hyggelig selskabelig forening. *Bernhard Heimann.*

Bazaren til fordel for „Vegetarisk tidsskrift"

afholdes den 17. og 18. april d. a. i „Grundtvigs hus", billedsalen, 1. sal, første dag fra kl. 4 eftm. Vi beder alle vore ærede medlemmer og interesserede såvel i København og omegn som provinsen støtte os enten med en gave eller personlig hjælp ved bazaren. Ligesom sidste gang vil der blive underholdning af forskellig art, tombola og restaurant, hvor der serveres vegetarisk smørrebrød, råkostretter, sundhedskaffe, te og chocolade. Et stort smukt maleri er skænket af hr. kunstmaler Edmund Petersen, Lyngby, og bortloddes fra lodsedler à 1 kr. pr. stk. Køb lodsedler snarest da disse hurtigt vil blive bortsolgte. Lodsedler fås følgende steder: „Sana", Skindergade 28, „Sana", Smallegade 15, „Sanafer", St. Kongensgade 36—38, handelskompagniet „Reform", Pilestræde 19—25 samt „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 28. Agiter for stor tilslutning. Adgangskort til bazaren 50 øre for voksne, 25 øre for børn. — Indehavere af en eller flere lodsedler dog halv pris. Henvendelser angående bazaren samt eventuelle gaver kan indleveres følgende steder: Aage Flach, Fjordsalle 12, 1., Telf. Nora 4812 u. København V., Orla Olsen, Brigadevej 7, København S. og Otto Bergstrøm, Musvågevej 7, 4., København L.

Sammen med de 3 møder som „Vegetarisk ungdom" lader afholde Onsdag den 30. Marts, 6. og 13. april — om aftenen i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade — vil kommende Bazar, der afholdes 17. og 18. april blive behandlet og diskuteret. Vi

beder alle ærede medlemmer og interesserede komme tilstede, mød med en god ide — vi må alle gøre vort bedste dertil, så bazaren kan blive vellykket.

Agiter for stor tilslutning til disse tre møder og bazaren. Iøvrigt se under „Vegetarisk ungdom"s møder. *Aage Flach.*

Ærede Medlemmer og Interesserede, som vil hjælpe til i Køkkenafdelingen paa Bazaren den 17. og 18. April, bedes *snarest* henvende sig til Fru Henriksen, Istedgade 7. Telefon Vester 3509. *A. F.*

Agitér for tilgang til Vegetarisk ungdom.

Det er nu et halvt år siden, Vegetarisk ungdom blev stiftet, og foreningen har i den forløbne tid opnået en god og solid medlemsstab at bygge videre på.

Der må imidlertid sikkert kunne skaffes mange flere medlemmer, og jeg beder derfor alle, såvel yngre som ældre, at tale med venner og bekendte; se at faa de, der allerede er vegetarer og som interesserer sig for et energisk, direkte agitationsarbejde for vegetarismen, til at blive medlem af Vegetarisk ungdom. Endvidere må man se at få de mennesker i tale, der ikke er vegetarer, men som er sympatisk indstillede overfor vegetarismen og ved en direkte personlig agitation få disse omvendt.

Det gælder om at få fat i så mange sunde og raske mennesker som muligt og helst unge mennesker, thi det er ungdommen, der skal til, når det gælder om at gøre et arbejde — et grundforbedringsarbejde — til gavn for den vegetariske bevægelse.

For at udbrede kendskab om Vegetarisk ungdoms eksistens og som et led i bestræbelserne for at skaffe tilgang af medlemmer, arrangeres en foredragsserie paa 3 offentlige møder over emnet: *Hvad er vegetarisk livsførelse?*

Der er gratis adgang til møderne, som alle vil blive afholdte i *Vegetarisk restaurant,* Frederiksberggade 28, og *Stefan Voldan* har lovet at indlede møderne, der afsluttes med en spørgetime, som forhåbentlig vil bringe en saglig og frugtbar diskussion frem.

Onsdag den 30. marts 1932 kl. 20,15: Vegetarisme og sundhed.

Onsdag den 6. april 1932 kl. 20,15: Vegetarismen og samfundet.

Onsdag den 13. april 1932 kl. 20,15: Vegetarisme og etik.

Alle bør komme til disse møder og deltage i diskussionen for derigennem at få et grundlag at arbejde videre på, nemlig den direkte agitation mand og mand imellem, thi det er ikke nok at afholde møder, folk skal også efter møderne præpareres på to-mands hånd, og så kommer resultatet.

Læs iøvrigt meddelelsen på omslagets 2. side. *Orla Olsen.*

Tak!

Når jeg nu efter eget ønske er blevet afløst som formand i Københavns afdeling, vil jeg gerne bringe alle vore medlemmer en hjertelig tak for samarbejdet i de svundne år. Tak for trofasthed og overbærenhed! Det er mit håb, at den samme tillid og hengivenhed, der har været bevist mig, må overføres på min efterfølger, hr. afdelingschef A. Flach. Et ikke ringe ansvar for den vegetariske sag er lagt på ham, og kun når vi står sammen, vil det lykkes den nye formand og bestyrelse at udføre et godt og stort arbejde. Tak til alle og venlig hilsen. *H. L. Henriksen.*

Litteratur.

Kiropraktik — Principper, Oprindelse, Udvikling, 30 Sider — af Finn Christensen.

Den unge kiropraktor, Finn Christensen, Nykøbing F., som har en meget stor praksis baade paa Falster og Lolland, og hvis resultater åbenbart må være gode, eftersom den store Maribo amts landbosygekasse giver sine medlemmer støtte til kiropraktisk behandling, har nu udgivet ovennævnte lille pjece Den fortæller kort og klart om de principper, systemet bygger på. Den er forsynet med forord af dr. Ejnar O. Rames,

der bl. a. skriver om kiropraktiken: „At der venter den en stor fremtid, en hovedplads indenfor de nærmeste års lægevidenskab.

Det har derfor været mig en skuffelse, som jeg ikke ønsker at beskrive, at jeg fra den lægestands side, som jeg tilhører og altid vil tilhøre, kun har mødt modstand, hån og fantastiske beskyldninger, — og at den har stillet sig ganske afvisende overfor mit ønske om at gøre rede for erfaringer og meninger." *S. V.*

Spredt og samlet.

Vegetarismen og hospitalerne. I forbindelse med økonomaforeningens generalforsamling og diætkursus har fru Regner Andersen givet et kursus i tilberedning af ny-vegetarisk kost og råkost.

Fruen har endvidere holdt foredrag og demonstration i Kvindernes handels- og kontoristforening samt i de danske Husmoderforeningers Københavnsafdeling.

Skal De have noget maskinskrevet eller duplikeret? Vi henleder opmærksomheden paa omstående annonce fra „Polygraf", som leverer smukt og omhyggeligt udført arbejde til billige priser.

Tidsskriftet „Morgenrøden", der som tidligere omtalt redigeres af hr. cand. polit. E. Dehn, har udsendt aargang 1931, smukt indbundet. Indholdsfortegnelsen giver et tydeligt indtryk af tidsskriftets alsidighed, — også om Vegetarismen findes der flere artikler, en af landsforeningens formand, hr. St Fink-Jensen, og to af hr. redaktør Dehn.

Rabat til medlemmer af Vegetarisk forening. Handelskompagniet „Reform", Pilestræde 19, giver nu i lighed med „*Sana*"-forretningerne i Skindergade 28 og Smallegade 15, 5 % rabat mod forevisning af medlemskort til Vegetarisk forening.

Medlemmerne bør gøre deres indkøb i disse forretninger.

V. U.s kursus i Tysk er ændret fra torsdag til fredag aften, kl. 20—21 og finder sted hos frk. Hertha Lykke, Fanøgade 10[I].

Den internationale vegetarkongres i Berlin 9.—12. juli 1932. Vi opfordrer vore medlemmer til allerede nu at forberede sig til at deltage i kongressen. Nærmere oplysninger om program, rejseomkostninger etc. vil fremkomme i april-nummeret.

Bemærk følgende tilbud. Et stort, smukt maleri, størrelse ca. 100 × 65 cm, parti fra Rude skov, kan vindes ved at købe en lodseddel til 1 kr., men køb denne snarest, derved støtter de „Bazaren" til fordel for „Vegetarisk tidsskrift" den 17. og 18. april og samtidigt gives Dem en chance for at vinde 1 maleri til værdi kr. 350,00 for 1 kr. Maleriet er skænket af hr. kunstmaler Edmund Petersen, Lyngby, og kan fra ca. 1. april beses i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade. *A. F.*

„Skovhuset" i Bagsværd er blevet købt af et konsortium, dannet paa hr. N. A. Vodders initiativ. Hr. Vodder flytter derud først i april og venter V. u. den 10. April.

Medlemmer og abonnenter,

indmeldt efter årsmødet Juli 1931.

Spredtboende medlemmer: Ingeniør J. M. Henriksen, Ahlmannsvej 4, Odense. — Lærerinde, frk. Dagny Bennike, Bredegade 18. — Uddeler O. N. Høegh, Ulstrup St. — Frk. Fanny Hansen, Skovbovængetsallé 10, Roskilde. — Fru A. C. Nielsen, Ruthsvej 6, Hellerup. — Revisor Portum, Trianglen 2. — Frk. Methea Sørensen, „Solhjem", Villinge pr. Ringkøbing. — Jakob Dixen og frue, Sorring pr. Toustrup. — Frk. Esther Johansen, Granbo, Slagballe. — Amtsinspektør J. P. Bangsgaard, Dr. Louiseg. 14, Thisted.

Abonnenter: Frk. Karen Christensen, Mogensensvej 10, Odense. — Frk. Ellen Schultz, Aahuset, Gilleleje. — De forenede Margarinefabrikker, Anker Heegaardsgade 7. — Enkefru Anna Jørgensen, Hasselø pr. Veggerløse. — Frk. Ingeborg Jung, Widewaltsgade 9 St. — Frk. Elisabeth Jensen, Borgergade 39. — Frk. Frida Amorsen, H. Boi-

sensvej 9, Gentofte. — Hans Hansen, Ahlmannsvej 4 St., Odense. — Th. Hansen, Kongensgade 34[1], Odense. — Magnetisør V. Borkfeldt, Rønneallé 16, Aabyhøj, Aarhus. — Overgartner Carl Hansen, Frederiksberg Runddel. — Den sanitære Fødevarefabrik, Baldersgade 14. — Frk. Holst, Fredensvej 1, Charlottenlund. — Frk. Else Hartmann, Slotsallé 16, Klampenborg. — Gartner Hans Petersen, Lille Tved, Vejle. — Frk. Karen Iversen, Visberggade 18, Frederikshavn. — Fru Murermester Grønning, Masnedsund. — Fru Karen Thaysen, Lindeallé 36, Fruens Bøge, Odense. — Fru A. Wilkens, Turesensgade 17[3].

Fra arbejdsmarken.

Københavns afdelings generalforsamling den 22. februar forløb overordentlig smukt. Landsforeningens formand, hr. fuldmægtig St. Fink-Jensen, blev valgt til dirigent. Formanden, hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen, aflagde beretning og oplæste regnskabet, der som sædvanlig blev drøftet under et og godkendt. Der havde været afholdt 8 bestyrelsesmøder og 18 andre møder samt foretaget 13 udflugter. Foreningen havde desuden haft fire oplevelser i det forløbne regnskabsaar. Fire af vore medlemmer er afgået ved døden, enkelte er falden fra eller bortrejst, men nye har meldt sig i stedet. Regnskabet balancerede med kr. 1,222,65. Aaret begyndte med en kassebeholdning på kr. 14,57. Der var indgået i kontingent kr. 1,125,00. Indtægten ved møderne har været kr. 73,08 og gaverne kr. 10,00. Udgifter ved møderne androg kr. 295,05, kontingent til landsforeningen kr. 694,02, andre udgifter kr. 12,00 og administration kr. 125,93. Kassebeholdningen ved regnskabsårets afslutning var kr. 95,65.

Valgresultaterne kom til at se således ud: Formand: hr. afdelingschef A. Flach, øvrige bestyrelse: Orla Olsen, C. Seegelcke, Viggo Post og frk. Hertha Lykke. Suppleanter: Frk. M. Mortensen og Jens David Henriksen. Revisorer: O. M. Petersen og H. Bagger. Suppleant: Jens Nielsen. Den afgående formand blev udnævnt til æresmedlem Mødet sluttede med tak til alle sider. *H. L. H.*

Københavns afdelingens bestyrelse konstituerede sig på et møde på følgende måde: Formand: Aage Flach. — Viceformand og Sekretær: Ingeniør Seegelcke. — Kasserer: Frk. Hertha Lykke. — Endvidere Orla Olsen og Viggo Post. — 1. suppleant: Frk. M. Mortensen. — 2. suppleant: Jens David Henriksen. — De tidligere bestyrelsesmedlemmer var også tilstede ved dette møde. *A. F.*

Udflugten søndag den 28. februar havde samlet 10 deltagere, og det herligste milde vejr med strålende solskin fra morgenstunden forløb på en fornøjelig måde. Alle deltagerne var i ypperlig stemning, og med hr. lærer Holger Madsen som den sikre, kendte fører passerede vi mange smukke egne og steder. Vi tog med toget til Viby st., og derfra spadserede vi til landsbyen „Søster Svenstrup", hvorfra vi kunde se de skovegne i det fjerne, som vi gæstede i efteråret 1931 (Hvalsø-turen). Vi så de 5000 årige gamle dysser, som der findes billede af f. eks. i Daniel Bruun: „Land og Folk", V. Bind s. 27. Endvidere så vi et hus, hvis vægge helt var beklædt med halm, en gammel „vippebrønd", videre gennem Stenskoven. Vi fandt et herligt lunt sted i Magleskov, hvor vi slog os ned og spiste vor medbragte frokost, sang et par kendte sange og fik tillige gratis solbad. Det var en oplevelse den 28. februar at ligge i strålende solskin i skoven uden at et vindpust rører sig og befinde sig i en temperatur som i maj måned. Derefter passerede vi andre smukke egne — bl. a. to høje broer ved jernbanelinien nær Viby-Borup stationer, hvorfra der var en glimrende udsigt og vidsyn. Kl. 4,45 var vi igen kommet til Viby st., og forinden vi forlod den kl. 17,01 eftm. afsendte vi et kort til den afgåede formand, hr. H. L. Henriksen, med mange venlige tanker og hilsener. Hr. Henriksen har trods sine næsten 70 år fulgt med på lange, vanskelige ture, mange i dårligt terræn, og klaret det udmærket, og vi håber fremdeles, at hr. Henriksen vil og kan deltage i vore udflugter. Der burde deltage mange flere af vore ærede medlemmer på vore udflugter og ture. Vi håber på stor deltagelse til turen den 20. marts til Borup. *A. F.*

Handelskompagniet „REFORM“,

Telefon 10749. 10769. Pilestræde 19—25, København K.

Alle Artikler for Vegetarisme og Raakost.

5 % Rabat mod Forevisning af Medlemskort til Vegetarisk Forening.

Bestyrerinde.

Dannet, huslig Dame, 35 Aar, ønsker gerne Stilling i vegetarisk Hjem el. Pensionat Er økonomisk og interesseret i vegetarisk Levemaade. Bill., mrkt. „Gode Anbefalinger“, modt Emil Kristensens Bogtrykkeri, Sct. Pederstræde 27.

Middelfart Kuranstalt,

Assensvej pr. Middelfart.
Telf. 182.
Modtager Kursøgende, Rekonvalescenter og Feriegæster. — Vegetarisk Kost (ogsaa Raakost) — Stille og rolige Omgivelser. — Herlig Udsigt over Middelfart By med dens enestaaende naturskønne Omegn ved Lillebælt.
Bestil Værelser i god Tid.

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

Villa til Salg.

Den af Ingeniør P. Schrøder tidligere beboede Villa, Skovridergaardsvej 12, Holte, er til Salg. 7 Værelser m. m., 5200 □ Alen gammel Have. Henvendelse til Fru *Kirstine Schrøder,* Kongeledet 9, Ordrup, Telefon Ordrup 2839.

POLYGRAF

udfører:
Duplikering, Afskrivning, Brevreklamer, Festsange og iøvrigt ethvert skriftligt Arbejde.
DALFØRET 10, KBH. S.
Forlang Prisliste. TLF. Amager 1234 v.

SANAFER

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

RAAKOST-FROKOST

bringes overalt til Kontorer og i Hjemmene. 10 Kr. 2 Uger.
Afvekslende og delikat Tilberedning.
Telefon Palæ 1100.
SIGRID RIISBRO - KOMPAGNISTRÆDE 7
FORH. AMAGERTORV



Adresserne paa de **Kiropraktiske Kliniker** findes bl. a. i Rigstelefonkatalogets Fagregister.

SANA Sundhedsfødevarer

Skindergade 27, København
Telefon 5650
Medlemmer Rabat - Aaben hele Ugen
Ingen Filialer

Vegetarisk Servering

med Raakost. I eller ud af Huset. Hel eller delvis Pension. — Telf. Vester 3509.
Fru M. Henriksen, Istedgade 7, Stuen.

Frydenstrand Sanatorium

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Kursus i sundhedsmæssig Madlavning.

1. Maj paabegynder Skodsborg Badesanatorium atter et **nyt Kursus i sundhedsmæssig Madlavning i sit nye, moderne indrettede, elektriske Skolekøkken.** Kursuset varer som sædvanlig **en Maaned** og indbefatter saavel teoretisk som praktisk Undervisning i vegetarisk Madlavning. Alle Oplysninger om Deltagelse faas ved Henvendelse til

SKODSBORG BADESANATORIUM - Skodsborg.
TELEFON SKODSBORG 200.

Naturføden i Praksis.

Udførlig Vejledning med Hensyn til Naturhelbredelsen!
Pris 50 Øre i Frimærker (tilsendes portofrit).
Natur-Forlaget, Dronningensg. 21, Odense.

Jordstof

indeholder alle livsvigtige Mineralstoffer i *naturlig* Form og Mængde.
— For sunde og syge. —
Fremmer enhver saltfattig Diætkur. Forlang „Jordstof" paa Apotekerne. Pris pr. Pakke: Kr. 2.65. Skriv efter Naglers Brochure om „Jordstof".
Eneforhandler for Skandinavien:
E. Stangerup, Italiensvej Nr. 10, København S
Telf. Amager 8255.

Møbeludstyr.

1. Kl. Arbejde. Altid 25 Møblementer paa Lager fra egne Værksteder. Reparationer udføres. Ratebetaling indrømmes saavel i København som i Provinsen.
FREDERIK JENSEN, Willemoesgade 23.
København Ø. **Telf. Øbro 2727.**

Vegetarisk Restaurant

Frederiksberggade 28, Kbhvn. K. Tlf. 7827
Sundeste, bedste og økonomiske Ernæringskilde.
Rgl. vegetarisk Kost. Raakost. Frugtlunsch. Morgenservering, Havregrød, Sundhedskaffe og Teanretninger. Frokost, Middag og Aftenservering. **Smørrebrød** og **Frokostpakker**. Husholdningskursus. Litteratursalg.

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.

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

VEGETARISK KOST

herunder Raakost -- faas billigst hos Fru M. Klintø, Langegade 17, Kbh. Str.

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