VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

26. Årgang | 15. April 1932 | Nummer 4

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

Bazarens Maleri



malet og skænket af hr. kunstmaler *Edmund Petersen*. Billedet, som nu er smukt indrammet, har en størrelse (uden ramme) af 100 × 67 cm, og er ophængt i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade 28. Lodsedler à 1 kr. — Medlemmer og abonnenter i provinsen kan få lodsedler ved strax at skrive til hr. afdelingschef Aage Flach, Fjords Allé 12¹, København F., og samtidig indsende beløbet — eventuelt i frimærker.

Men skriv i dag

INDHOLD: Frilegemskultur og vegetarisme - af cand. theol. M. Götzsche. — Forårshaven - af cand. mag. M. Spur. — Told på udenlandsk frugt - af St. Fink-Jensen. — Protestmøde mod frugttolden. — Regine Grønberg-Petersen 60 år. — Svinehylene i radioen - af cand. polit. E. Dehn. — Den internationale vegetarkongres i Eden 9.—14. juli 1932. — Fra læser til læser. — Bazaren. — Spredt og samlet.

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.

Fredag den 22. april, st. bededag, foretages udflugt til Værløse, Gandløse-Ore og Farum sø. — Forlang Værløse-dobbeltbillet, kr. 1,40. Tog afgår fra Københavns hovedbanegård kl. 9 form. Hjemkomst kl. 17,24 efterm. Turen varer 7 timer, hvil 2 gange, ialt 14 km. — Vi forventer stor tilslutning til denne herlige spadseretur. *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, 1., Str. 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.)

Torsdag den 21. april kl. 19,30 fester vi med sang og musik hos hr. Alb. Johansen, der har inviteret os og stillet sit hus og sin have til rådighed for os; vi serverer te og varme hveder gratis. Hr. Alb. Johansen bor *Eskærvej 4 i Vanløse,* lige ved Vanløse station. — *Obs.! Vi mødes store bededags aften kl. 19,30.*

Søndag den 8. maj kl. 10,30 ved Lillerød station. Fodtur langs Sortemose, Allerød sø, Kattehalemose, igennem Ravnsholt skov, Farum overdrev og skovene omkring Farum sø til Værløse eller Bagsværd station. Tog fra hovedbanegården kl. 9,31. Køb kun *Enkeltbillet* til Lillerød.

Hver tirsdag aften kl. 19,30—22,00 i Prinsesse Charlottesgades skole ved Nørrebros Runddel: Undervisning i folkedans. *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.* *Orla.*

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. April 1932 | Nummer 4

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

Frilegemskultur og vegetarisme.

Af cand. theol. M. Götzsche.

I Vegetarisk tidsskrift for 15. oktober 1929 findes i en artikel om Gandhi og vegetarismen følgende passus: „Luft og sol og legemets ret til disse går han i brechen for og går derfor også mod den gængse anskuelse, at det nøgne legeme er uanstændigt".

I samme nr. af Vegetarisk tidsskrift står i et referat af et i Odense af dr. Hindhede afholdt foredrag følgende: „Jeg har gjort morgen-



„Lysburn" i Riesengebirge.

gymnastik i nøgen tilstand blandt 60 andre mennesker, mænd og kvinder, og vi levede i et velsignet velbefindende i naturtilstand".

Med disse beretninger som udgangspunkt kunde undertegnede have lyst til at fremkomme med nogle betragtninger over den i Tyskland i stedse stigende grad udbredte Freikörperkultur eller Nackt- (nøgen-) kultur. — Da tilhængerne af disse bevægelser i reglen er vegetarer og modstandere af nydelse af spiritus og tobak, vil det sikkert kunne interessere danske vegetarer at høre nærmere om frilegemskulturen i almindelighed og specielt om nogle besøg, jeg i de senere år har aflagt hos de tyske lysvenner (Lichtfreunde), som de kalder sig. Bevægelsen er godt 30 år gammel i Tyskland, men er — især efter verdenskrigen — taget stærkt til. En af dens pionerer er Rich. Ungewitter i Stuttgart, der i 1907 udgav sit første skrift „Die Nacktheit" om nøgenkultur. Ligesom vor egen I. P. Muller, der har gjort så stort og uegennyttigt et arbejde for legemskultur, hævder Ungewitter den store betydning af legemsøvelser i den frie luft i nøgen tilstand. Begge hævder

også den store betydning, det har for børn, at de fra små af vænnes til at færdes nøgne sammen med deres forældre og søskende, så de lærer at se med sunde og rene øjne på det nøgne menneskelegeme, der — skønt det jo efter bibelens ord er skabt i Guds billede — jo desværre så ofte vanrøgtes og mishandles på grund af menneskenes uforstand, uvidenhed og modens mærkværdige luner. — Og Ungewitter gik efterhånden videre og hævdede, at også udenfor familiekredsen vilde det være gavnligt, naturligt og sundt i enhver henseende, om personer af begge køn på dertil egnet tid og sted færdedes nøgne sammen. —

Der findes nu over hele Tyskland talrige foreninger af lysvenner, og disse er igen samlede i større forbund. De fleste af foreningerne har større eller mindre luftbadeparker, der i reglen er smukt beliggende ved vand og i eller ved skov. Er det i eller ved en stor by, er parkerne omgivet af et beskyttende plankeværk, og de større parker er godt afmærkede med grænsepæle og skilte med: „Adgang og gennemgang forbudt uvedkommende". Her færdes nu, så ofte vejret tillader det, voksne og børn af begge køn sammen, leger, driver legemsøvelser, boldspil eller svømme- og ro-øvelser sammen i paradisisk nøgenhed. Som medlemmer optages ikke uden videre enhver, der melder sig, og kun igennem et medlem, der garanterer for vedkommendes rene moralske standard. Det er selvfølgelig ikke lysvennernes mening, at alle og enhver skal have lov at færdes nøgen omkring overalt, hvilket jo også vind og vejr samt politiet vilde forhindre. Men at færdes nøgen i luft og sol mellem ligesindede betragter de som noget fuldstændig naturligt. I „Lysdragt" træder man hinanden i møde kun som *mennesker,* og alle de skranker falder bort, som sociale og selskabelige forskelle sætter mellem påklædte personer. Og ligesom enhver, der vil færdes mellem lysvenner, nødvendigvis må have et rent og velplejet legeme, så må han i ikke ringere grad have et rent sind.

Legemlig nøgenhed er dog for lysvennerne ikke hovedformålet, men de ønsker også udenfor kredsen af ligesindede at leve i deres hjem og gerning et jævnt, sundt og naturligt liv og at give afkald på mange af civilisationens nydelser og fornøjelser. Om vinteren mødes man jævnligt til sammenkomster med musik, sang, foredrag og gamle folkedanse. Og i de større tyske byer, der alle har store svømmehaller, har lysvennerne deres aftener, hvor der udfoldes et muntert badeliv, og hvor den uhygiejniske badedragt, der så ofte fremhæver eller henleder opmærksomheden på det, der skal skjules, simpelthen er forbudt.

Jeg vil nu fortælle om nogle besøg hos tyske Lichtfreunde. — I sommeren 1929 opholdt jeg mig nogle herlige, solfyldte julidage i den lille, idylliske by Nieder-Schreiberhau i Riesengebirge, 600 meter over havet. Jeg boede i et halv-vegetarisk rekreationshjem, hvor der var særlig bespisning for vegetarer og for „ligædere", som vi andre i spøg kaldte dem. Interessant var det at se, hvorledes der blandt de 25—30 gæster jævnligt var én, der flyttede over til vegetarbordet. Godt halvdelen af gæsterne var Lichtfreunde, og kun vi havde adgang til en dejlig stor eng omgivet af skov, krat og klippestykker og med vid udsigt til alle Riesengebirges bjergtoppe. Her på engen udfoldedes i de dejlige sommerdage et frit og fornøjeligt „lysliv" af de 15—20 lysvenner. Kl. 6 om morgenen samledes vi gamle og unge, børn og voksne til nøgengymnastik på engen. Efter denne trillede vi os nøgne i det friske, dugvåde græs, lod solen tørre os, og legede videre til kl. 8, da morgenmaden indtoges med glimrende appetit. Også de fleste

andre af dagens timer, indtil solen „gik i bjerge", tilbragtes i luftdragt på engen under leg og boldspil eller med at passiare eller dase i den herlige bjergluft med fyrretræernes aroma. Luften deroppe havde en forbavsende evne til at anspore livsånderne til ny og kraftig virksomhed.

I den følgende sommer opholdt jeg mig nogle uger sammen med tyske Lichtfreunde på øen Sylt (Sild) i Vesterhavet. Midt på øen med dens 42 km lange badestrand ligger hovedbyen Westerland med hele det mondæne badeliv, som ikke interesserer lysvennerne. Men de har rigelig lejlighed til at dyrke badning og nøgenkultur på de 2—3 mile lange badestrande nord og syd for Westerland. Jeg tilbragte 2 uger på øen sammen med en elskværdig vegetarfamilie fra Berlin bestående af 3 voksne og 4 dejlige Lichtkinder, af hvilke vi hidsætter et billede, knipset i Riesengebirge. Vor gode vegetarkost spiste vi hos den kendte maler og forfatter, Magnus Weidemann i Klikun, en ivrig og dygtig forkæmper for Freikörperkultur. Og daglig færdedes vi mange timer på nord- eller sydstranden. Vi foretog lange strandvandringer, og vi svømmede og boltrede os i bølgebrus og skum og brunedes i sol og vind og den kraftige, salte luft enten nede på stranden eller i de lune, solhede „klitgryder".

Midt på øens nordlige del ligger den „Frityske ungdomslejr" Klapholttal, hvor talrige lysvenner bor sommeren igennem. En vis strækning af stranden benyttes til gymnastik og nøgenbadning. Dette er her tilladt af politiet, som ellers helst vil forbyde nøgenbadning i de tyske vande, og som i altfald ellers forlanger indhegninger eller afsondrethed. Man ser på denne strand altså mennesker i „full dress" eller i badedragt færdes langs stranden midt imellem de glade, solbrune lysvenner, der, som englænderne siger, kun er „wearing a smile" („iførte et smil").

Ingen, der ikke selv har prøvet det, og som endnu trasker rundt i den anskuelse, at klæder skaber folk, kan forestille sig den befrielse og den fryd det er at tumle sig i luft og sol fri for de trykkende, snærende klæder, sammen med hvilke man afkaster mange dumheder og fordomme. Jeg kunde endnu have lyst til at nævne en stor luftbadepark, beliggende i naaleskov ved en stor sø tæt ved den smukke lille by, Königswusterhausen, syd for Berlin. Parken er forpagtet af „Deutsche Luftbadegesellschaft" i Berlin, og jeg har her tilbragt mange glade solbadetimer, ofte sammen med op til 150 Lysvenner. Der leges, bades, svømmes og laves mad, og mange tilbringer deres weekend og sommerferie derude boende i telte.

Når denne bevægelse har vundet så stor udbredelse, har — som før nævnt — verdenskrigen og dens følger bidraget meget dertil. Og da lysvennerne kæmper for en jævn, tarvelig, naturlig levemåde med simpel vegetarisk kost, har de lettere og med lysere humør klaret sig under de mange restriktioner og nødforordninger uden at lade den livsglæde kue, som det frie liv i lys og sol giver dem, så ofte som dagliglivets arbejde og kamp giver dem lejlghed til at nyde det. Lysvennerne driver selvfølgelig ikke blot legems- og nøgenkultur i deres fritid og i luftparker, men også på deres hjemlige grund og under arbejde i hus og have.

Naturligvis har bevægelsen i Tyskland været genstand for chikanerier og forfølgelse og megen modstand. Denne er ikke blot kommet fra den katolske gejstligheds side, da denne jo nu engang — i hvert fald officielt — betragter det nøgne menneskelegeme, der er skabt i Guds billede, men som af mennesket ofte sørgeligt vanrøgtes, som noget ondt og syndigt. Men også blandt folk, der er hildede og opdragne i

gammeldags, forbenede anskuelser, har der været og er stærk modstand mod bevægelsen, og anmeldelser til politiet har der været nok af med derpå følgende bøder; og lysvennernes blade har været ude for konfiskationer og forbud mod offentligt salg eller i alt fald vanskeliggørelse af dette. Men lysvennerne trøster sig med, at den sag, som de anser for god, vil have fremgang, og at sandheden vil sejre; thi den er nemlig også *nøgen.*

Også her i landet, hvor der vel findes en del spredte lysvenner, men endnu ingen sammenslutning, kan det endnu være farligt at drive nøgenkultur. Det ses af den dom, der for 2 måneder siden ved landsretten i Viborg overgik medlem af vegetarisk forening, kunstmaler Axel Haldrup i Somdal ved Fredericia. Han fik en — dog betinget — dom på 40 dages fængsel for at have badet nøgen fra sin egen strandgrund og at have gjort nøgengymnastik i sin egen have. Sagen er nu appelleret til højesteret, der altså skal afgøre, om nøgenhed her i Danmark er en forbrydelse. Haldrup, der ligesom alle andre lysvenner er modstander af tvangsvaccination, har måttet udstå adskillige fængselsstraffe, fordi han ikke har villet lade sine 4 friske og sunde vegetarbørn vaccinere.

Til slut kan anføres, at frilegemskultur for øjeblikket er i fremgang både i England, Holland, Schweiz, Østrig og ligeledes i Frankrig og Tjekoslovakiet. Foruden af tvangsvaccination er lysvennerne naturligvis modstandere af krig og vivisektion.

* * *

I anledning af ovenstående vil jeg gerne gøre opmærksom på, at den modstand, der fra såvel katolsk som protestantisk side ydes mod nøgen-bevægelsen, ikke skyldes, at det menneskelige legeme betragtes som noget „ondt og syndigt", men derimod den kendsgerning, at et stort antal tidsskrifter, som foregiver at kæmpe for „den gode sag", i virkeligheden forfølger andre og mindre ædle formål. I disse blade — som f. ex. også findes udstillet i København — er det fortrinsvis kvindelegemet, der fremstilles på en måde, hvis hensigt åbenbart er at påkalde iagttagernes erotiske sans. *St. Fink-Jensen.*

Forårshaven.

Af cand. mag. Thomas E. Spur.

Efter en let eftervinter er vi gennem en periode med lidt nattefrost nået frem til alle haveelskeres forjættede tid, såningstiden.

I de timer, som man tilbringer ude i forårshaven, hvor man indsuger den endnu kølige, men aromatiske og fugtige forårsluft, er der revanche for vinterens stueluft og mørke, og der er fornyet sundhed for legemets lymfebaner og røde blodlegemer i legemsbevægelsen fra den gode iltrige luft, som får et særligt krydret tilskud fra nærliggende skove eller granplantager, eller den milde fugtighed, som meddeles luften af søer eller vandløb.

Nu gælder det om at få jorden rigtigt beredt for udsæden ved forårsbehandlingen. Den har netop ved en rigelig forårsregn fået den nødvendige fugtighed, og da den er efterårsgravet, kan man straks give den en paakrævet findeling ved at grebe den. Man bør nemlig drage fordel af den fornyelse, der bringes jorden ved at den er vendt ved efterårsspadningen. Derved gemmes ukrudtskimene dybere ned i jorden, hvorfra erfaringsmæssigt kun en mindre part når overfladen, og når

man derefter forårsgreber jorden, får man ikke alene fat i de mange skadelige, overvintrende jordstængler og rødder, men undgår at få frø og lignende op til overfladen, hvor de meget hurtigt vilde spire. Den gennemførte findeling af jorden, som er en følge af grebningen, virker i høj grad forøgende paa luftmængden i jorden, letter adgangen for de unge rødder både til luft og næring, fremmer forvitringen af jorddelene og som al havekunsts prik over i'et skaber ideelle betingelser for det rige bakterieliv, som er den vigtigste forudsætning for gode kulturer.

Det mådehold i anvendelse af kunstgødning, som er nødvendigt særlig på lerjord, er også gavnligt for jordbakterierne. Dersom man kunstgødsker jorden for ivrigt, står man i fare for at dræbe de sunde bakterieformer, medens en ringe mængde virker fremmende på forvitringen og tilfører planterne forøget næring, når den er til stede i rette tid. Det tager dog et år eller to at få jorden i gødningskraft på denne måde, idet dels kvælstofbakterierne i bælgfrugternes rødder og dels næringsstofferne fra nedgravede ærteplanter eller andre blade, som al tid burde komme jorden til gode, i de følgende år fremmer plantevæksten på en ugiftig og langt bedre måde end den årlige tilførsel af dyrisk gødning.

Det kan ved denne fremgangsmåde lykkes at bringe jorden i så fin kultur, at den holder sig i mange år, og der frembringes på denne måde ikke alene større og bedre frugter, men man opnår også, at disse får en finere duft og smag end de, der er avlet på en stærkt kreaturgødet havejord. Det kan på denne måde lykkes at få f. Eks. jordbær af ualmindelig størrelse, som samtidig i smagen nærmer sig meget stærkt til skovjordbærrets krydrethed, disse to idealer, som det hidtil har været anset for umuligt at opnå samtidigt. Men også med hensyn til de i de senere år så ofte optrædende forgiftede grøntsager betegner metoden en sikring.

Forgiftningen ved grøntsager kan skyldes tre ting.

Det kan være en forgiftning ved vædsker, der bruges ved sprøjtning af frugttræer, buske eller urter med insekter og svamp. Denne forgiftning vil imidlertid blive meget ringe eller overflødig i en rationelt kunstgødet have. Insekterne søger med deres højtudviklede lugtesans hen til de steder, hvor en ammoniakalsk udstrømning forråder, at der er rigeligt med forrådnende dyrisk gødning i jorden. Derimod vil den mådeholdent anvendte kunstgødning sammen med hensmuldrende blade ikke tiltrække dem. Overfor svampe vil forøget sundhed hos planterne være det bedste værn. Den sunde bark angribes kun lidt af svampe og alger. Sprøjtning vil derfor i mange tilfælde kunde undgås.

For det andet kan den skyldes altfor direkte opsugede endnu kun halvt omdannede stoffer fra den forrådnende gødning. Denne er måske den farligste af alle former. Den er hovedfaren i mistbænkurter, hvor omdannelsesvejen er så kort, og tillige en alvorlig grund til farer i små haver, som man med lethed kan skaffe den fornødne, ja et overmål af animalsk gødning. Når i forhaver og kolonihaver frugttræerne holder op med at bære god frugt og denne endogså i flere tilfælde helt udebliver, skyldes det i et overvejende antal tilfælde en jordforgiftning af denne art, som kun i løbet af flere år eller måske slet ikke lader sig fjerne. Det er derfor rådeligst at bruge lidt eller ingen animalsk gødning og erstatte den med kunstgødning og bladjord eller tang, der er udvasket for havsalt ved at ligge ude i efterårsregnen.

For det tredie kan den skyldes skadelige og giftige bakterier fra dyrenes tarmkanal, som lever videre i gødningen, men herfor kan man sikre sig ved at fjerne eller grundigt rense skal eller yderblade, men selvfølgelig er en rigtig kunstgødning det sikreste herimod.

Told på udenlandsk Frugt.

Et forlydende i bladene går ud på, at der atter arbejdes på forslag om told på udenlandsk frugt. — Vi forstår så godt de motiver, som ligger til grund for et sådant forslag, nemlig håbet om ad denne vej at befri dansk frugtavl for den konkurrence, som frugtimporten betyder, og skaffe statskassen nye indtægter. Gennemføres en sådan told vil det altså betyde, at danske frugtavlere mister det æggende moment, som ligger i den fri konkurrence; det vil betyde, at de kan tage sig en fortjeneste, som ellers ikke vilde falde i deres lod; om dette vil betyde fremgang i dansk frugtavl, kan der vist være meget delte meninger om; en og anden vil måske mene, at den kan blive en sovepude.

Men hvad der derimod må kunne komme til at herske fuldstændig enighed om er, at det vil betyde, *at danske forbrugere af frugt skal betale gildet;* at det i den nærværende tid vil betyde *et mindre forbrug af frugt,* er lige så sikkert; og her må vi protestere.

Det er nu slået fast, urokkelig fast, at et rigeligt frugtforbrug betyder forøget folkesundhed, forøget folkekraft; og vi har — også økonomisk set — ikke råd til at ofre noget på dette punkt.

Skal vi da stå ligegyldige overfor danske frugtavleres virke?

Nej — selvfølgelig ikke, tværtimod; intet vilde være bedre for os og mere i vor interesse, end om dansk frugtavl kom til at stå på et så højt stade, at den blev i stand til at tage kampen op med udlandet; men det må ikke ske ved det negative: at vanskeliggøre os adgangen til de herlige frugter, som vi nu lykkeligvis er i stand til at forskaffe os fra hine lykkelige, solfyldte egne; fremstødet skal være positivt: ny arbejdsindsats, forbedrede driftsmåder, rationelle afsætningsforhold og mænd, der er gennemsyrede af friskhed, djærvhed og intelligens.

St. Fink-Jensen.

Protestmøde mod frugttolden.

Mandag d. 4. ds. afholdtes i Grundtvigs Hus i København et af ca. 600 mennesker besøgt protestmøde i anledning af de paany opdukkende rygter om frugttold. Dr. med. Borgbjerg, konsulent fru Mary Adelung, dr. John Olesen, overlæge Carl Ottosen, landsforeningens formand, fuldmægtig Fink-Jensen, assistent Frederik Madsen m. fl. talte sagkyndigt og energisk om emnet under stor tilslutning fra forsamlingen. En protestresolution blev vedtaget og tilstilles nu regering og rigsdag.

Vi opfordrer vore medlemmer landet over til at være aktive i arbejdet for denne vigtige sag og af al evne støtte de protestmøder, som bliver arrangeret — eventuelt selv tage initiativet.

Læge Regine Grønberg-Petersen. 60 år.

Den 10. april fyldte læge frk. Grønberg-Petersen 60 år.

Det er kun rimeligt at benytte denne lejlighed til at bringe dr. Grønberg-Petersen en hjertelig hilsen og lykønskning fra Danmarks vegetarer.

Der er utvivlsomt kun få mennesker, der har bragt så store ofre for sine idealer, som fødselsdagsbarnet. Hvad enten det gjaldt vegetarisme eller vivisektion, vaccination eller hygiejne, materialisme eller religion eller kvindens frigørelse fra mandens trælleåg — på disse og en række

BAZAR

til Fordel for

Vegetarisk Tidsskrift

Søndag den 17. April fra Kl. 16—22,30

og

Mandag den 18. April fra Kl. 16—22,30

Grundtvigs Hus - Billedsalen

Studiestræde 38, 1.

ENTREE:

Voksne: 50 Øre Børn: 25 Øre

Lodseddel paa Maleriet giver Adgang til Bazaren for halv Pris

PROG

Søndag den 17. April:

Kl. 15,45:	Indgangen aabnes.
Kl. 16.00—17,00:	Pianomusik, Velkomst og Sang. Festtale: Dansk vegetarisk Forenings Formand, Hr. Fuldmægtig St. Fink-Jensen.
Kl. 18,30—19,00:	Sange: Vegetarisk Ungdom.
Kl. 19,20:	Plastik og Gymnastik: Balletdanserinde Fru Minna Schneekloth's Elever.
Kl. 21,00—22,00:	Musik: Hr. Kapelmester Schreiber og Søn.

Ret til Forandring forbeholdes.

KOMITEEN.

RAM

Mandag den 18. April:

Kl. 16,00: Bazaren genaabnes.

Kl. 16,15—17,00: Pianomusik og Sang: Frk. Esther Aagaard og Hr. Koncertsanger Th. Nielsen.

Kl. 17,00—17,30: Foredrag: Hr. Redaktør Stefan Vøldan.

Kl. 18,30—20,00: Film: „Bananens Rejse" fra dens Hjemland til København.

Kl. 21,00—21,30: Oplæsning og Recitation: Hr. Kunstmaler Edmund Petersen.

Kl. 21,30—22,30: Lodtrækning af Maleriet.
Auktion. — Afslutning.

Ret til Forandring forbeholdes.

KOMITEEN.

Festarrangementer af enhver Art:

Righoldig Tombola med mange Gevinster

Broget Kunstbod

Bugnende Æbleskivebod

Vegetarisk Traktørsted og Konditori, Raakostsalater, vegetarisk Smørrebrød, The, Kaffe og Chokolade

Mange Overraskelser

Hvem vinder det

store smukke Maleri

skænket af Hr. Kunstmaler Edmund Petersen, Lyngby

Køb snarest Lodsedler derpaa

1 Kr. pr. Stk.

Kom paa Bazaren baade d. 17. og 18. April

Nyt Program hver Dag

Agitér for stor Tilslutning!

Emil Kristensen, København.

andre områder har dr. Grønberg-Petersen med ildhu kastet sig ud i kampen for sandhed og ret.

Misforståelse, smil, spot og hovedrysten er næsten alle idealisters hellige løn, og dr. Grønberg-Petersen er ikke blevet skånet.

Men uafhængig af en lang og tornefuld vejs ublide kår, står dr. Grønberg-Petersen stadig ubøjelig som idealismens usvigelige tjenerinde.

Måtte de kommende år se hendes idealer leve, vokse og blomstre, så hun også må smage sejrens sødme. *St. Fink-Jensen.*

Svine-hylene i radioen.

Af cand. polit. E. Dehn.

Der skete det, at de umælendes skrig nåede frem gennem radioen til antageligt mange menneskelige Øren.

At det ikke var selve døds-skrigene men „kun" angst-skrig gør her ikke saa meget. Opmærksomheden er blevet vakt. De herrer og damer kødspisere véd nu, hvad der sker, for at deres smag kan blive tilfredsstillet.

En dyreven skrev, at det ikke var så dårligt, at hylene blev transmitterede, thi så kunde det måske lykkes at komme over til mindre barbariske aflivnings-methoder.

Den eneste effektive måde at være dyreven på er imidlertid at blive vegetar. Thi „jeg elsker dig, mit kære dyr, i morgen skal du slagtes," det dyrevenskab vil dyret nok helst være fri for.

Jo flere vegetarer des færre uhyggelige aflivningsprocesser for vore medskabninger, des færre angstskrig fra drabsfabrikerne, hvor eksekutionerne foregår prompte og gesvindt (var det ikke tre pr. minut?)

Er man kødspiser må man være så konsekvent selv at ville udføre disse stikninger. Gennem kødprisen at betale andre derfor er behageligere, men næppe stort bedre.

Jeg spurgte en gang en slagter, om det ikke var ham imod at slagte. I begyndelsen havde det været det, men nu havde han vænnet sig dertil, var omtrent hans svar.

Altså et oprindeligt sundt og smukt instinkt havde måttet overvindes eller ødelægges. Kan dette være godt. Mon man så ikke bør prøve at blive vegetar?

At dyredrab anerkendes som et ligeså godt „håndværk" som andre må iøvrigt også bevirke, at respekten ikke alene for dyrenes liv, men for liv overhovedet, altså også menneskeliv, bliver ringere.

Skulde dette ikke have i hvert fald nogen Forbindelse med muligheden af at få mennesker til — måske endog uden afsky — at deltage i krigens massemord?

Den 8. internationale vegetarkongres i „Eden".

9.-14. juli 1932.

En gunstig lejlighed!

Nu nærmer tiden sig, da den 8. internationale vegetarkongres skal afholdes. Måske vil en og anden mene, at tiderne ikke er til kongresser. Og alligevel er det således, at netop i vanskelige tider trænger vi mere end ellers til at mærke *fællesskabet* mellem alle, som er grebet af den vegetariske idé: en gennemgribende fornyelse af hele vor levevis i så nøje overensstemmelse med de naturlige livsbetingelser som muligt.

Vi vil derfor indtrængende opfordre alle vore medlemmer til at benytte den kommende gunstige lejlighed, til at deltage i det samvær med vegetarer af alle nationer, som finder sted i den verdensberømte frugtavlskoloni „Eden" tæt uden for Berlin.

Ikke alene er det en forholdsvis billig tur for de fleste danske, som jo ikke regner en berlinerrejse for så store sager, men der vil også såvidt muligt blive ordnet fællesrejser, så ingen skal komme til at føle sig ene paa turen.

Kongressens program

er endnu ikke fastlagt i alle enkeltheder, men vi kan da allerede nu meddele, at der lørdag den 9. juli bliver modtagelsesfestlighed i Berlin. Søndag den 10. er helliget et

selskabeligt og festligt tilrettelagt besøg i „Eden", hvor vore værter vil gøre alt for at vi hurtigt må føle os vel tilrette, rigtig føle os *hjemme* — og vi ved af erfaring, at „Eden"s beboere besidder usædvanlige evner i så henseende. Mandag den 11. vil der blive afholdt 2 eller 3 foredrag af fremragende mænd inden for vor internationale bevægelse. Det vil sikkert — som ved tidligere kongresser — blive en oplevelse af varig betydning for deltagerne. Tirsdag vil alle de fremmede delegerede aflægge beretning, og der bliver lejlighed til meningsudvekslinger. Om onsdagen bliver der udflugt til Postdam og til det vegetariske Priessnitz hospital i Mahlow. For de deltagere, som har anledning dertil, bliver der en lille efterkongres i *Hamburg* om torsdagen. Her vil bl. a. blive lejlighed til at se Hamburgs verdensberømte havn og deltage i et afskedsmøde med vore hamburgske venner.

Sprogvanskelighederne

er ikke uovervindelige. Som bekendt har „Vegetarisk ungdom" arrangeret et meget billigt *tyskkursus* netop med kongressen for øje. Se nærmere under „Foreningsmeddelelser". Vi vil også henlede opmærksomheden på, at mange af kongressens deltagere er *esperantister*. Der er endnu tilstrækkelig tid til at erhverve sig godt kendskab til dette internationale hjælpesprog, *som alle vegetarer burde kunne tale.*

Hvad koster opholdet?

Vi har netop fra den lokale kongressekretær faaet meddelelse om, at man netop nu er ved at træffe endelig ordning af indkvarteringsspørgsmålet. Vi får snarest muligt nærmere oplysninger. Der vil blive gjort alt for at gøre det hele så behageligt og økonomisk overkommeligt som muligt.

Billetpriser.

København—Berlin med damper via Stettin. (Afgang hver søndag og torsdag kl. 16,00. Retur hver tirsdag og lørdag kl. 18,00.) Dæk og III kl. jærnbane enkeltbillet: kr. 20,00, dobb. kr. 40,00. Kahyt og III kl. jærnbane enkeltbillet: kr. 26,00, dobb. kr. 52,00.

København—Berlin via Gedser—Warnemünde. III kl. jernbane enkeltbillet: 32,00, dobb. 64,00.

Berlin—Hamburg. III kl.: kr. 18,40.

Hamburg—København med damper via Lübeck (daglig forbindelse). III kl. jernbane og dæk: kr. 17,00. III kl. jernbane og kahyt: kr. 22,00.

For cyklende kan rejsen gøres en del billigere: *København—Stettin.* Dæk: kr. 11,00 og cykle kr. 1,00. Kahyt: kr. 16,50 + cykle kr. 1,00.

Berlin—Hamburg. III kl. jernbane: kr. 18,40 + cykle kr 3,00.

Lübeck—København. Dæk: kr. 11,00 + cykle kr. 1,00. Kahyt: kr. 16,50 + cykle 1,00.

Afstanden fra Stettin til Berlin er ca. 150 km. Afstanden fra Hamburg til Lübeck er ca. 65 km.

Ved fællesrejser (d. v. s. mindst 20 deltagere) opnås moderation. Ovenstående priser er beregnet efter kurser den 1. April. For om muligt at få ordnet en billig fællesrejse, bedes interesserede snarest henvende sig til frk. *Hertha Lykke,* Fanøgade 10[1], København Str., telefon Ryvang 1094 u.

Fra læser til læser.

I anledning af —

Hr. Bernhard Heimanns lille artikel, hvori min ringhed nævnes, må jeg bede om plads for et par oplysende og vejledende bemærkninger. Hr. Heimann begår den ikke helt ukendte fejl, at pille et par sætninger ud af en anden, om et helt andet emne sig drejende artikel, vende dem paa hovedet, og bruge dem i sin lille opsats om arbejderne og vegetarismen. Medlemmerne kunde jo gerne få den opfattelse, at jeg var konservativ, og det vil jeg meget have mig frabedt. Tværtimod er jeg radikal i hele min livsførelse og livssyn; men jeg skal jo ikke nægte, at efterhånden som tiden går, bliver man lidt skeptisk over for både det ene og det andet, også over for spørgsmålet: arbejderne og vegetarismen. Jeg har holdt adskillige foredrag og skrevet adskillige artikler endog i selve Social-Demokraten om dette emne, (de noget ældre vegetarer husker dem rimeligvis), men tilslutningen fra arbejdernes side har været meget ringe. Fra anden side er der også forsøgt et agitationsarbejde blandt arbejderne. Jeg husker, som var det i går arbejdet inden for Social-Demokratisk kvindeforening, hvor bl. a. fru Mathilde Rasmussen gjorde et stort agitationsarbejde. Men hvor er frugterne

af dette arbejde? Nogle ganske få kvinder forsøgte vegetarisk madlavning, nogle enkelte indmeldte sig som medlemmer af vegetarisk forening, men jeg tror ikke, der findes flere af disse nu hos os. Det skulde glæde mig, om den nystiftede vegetariske ungdomsforening kunne gøre et stykke arbejde inden for Social-Demokratisk ungdom, uden dog at dette arbejde bliver præget for stærkt af kapitalisthadet. Til alt arbejde kræves kapital, og det forstår arbejderne så godt, derfor opretter de fagforeninger, brugsforeninger og kooperative foretagender, for selv at komme i besiddelse af noget af den kapital, arbejdets udbyttere, kapitalisterne, skraber til sig. Men saadan helt sparke kapitalisterne bort en to tre, går jo næppe. Rom blev ikke bygget på én dag. Jeg er fuldstændig enig med hr. Heimann i hans opfattelse, at „vegetarisk ungdom" ikke bør isolere sig eller stivne i gamle agitationsformer. Lad os blot få noget nyt, noget der kan vække de slumrende livsånder hos det brede befolkningslag, så de finder bort fra de stinkende huler, hvor tobaksrøgen hænger som en tåge under loftet, hvor spiritusen flyder i brede strømme, og hvor værten tyk og bred sidder som en edderkop i sit spind for at udsuge og fordærve og vildlede ungdommen. Lad os alle hjælpe dem, så godt vi formår at finde ud hvor de livgivende solstråler spiller om kap med den ægte sundhed og livsglæde, som kun en naturlig og sund livsførelse kan give menneskene. Med disse få linier hilser jeg og byder de unge vegetarer velkommen til at tage kampen op, hvor de gamle slap. Fremtiden tilhører ungdommen. *E. Solkær.*

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 á 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. I., Telf. Nora 4812 u. København V., Orla Olsen, Brigadevej 7, København S. og Emil Bergstrøm, Musvågevej 7, 4.. København L.

Sammen med det møde, som „Vegetarisk ungdom" lader afholde onsdag den 13. april — om aftenen i „Vegetarisk restaurant", Frederiksberggade — vil den 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 idé — vi må alle gøre vort bedste dertil, så bazaren kan blive vellykket.

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

Kald dig lykkelig,

hvis det bliver din lod at gribes af en ædel, upopulær sag fra begyndelsen; — at stå ved dens vugge, — at se den vokse, — at hjælpe den i væksten, — at se den vække først nysgerrighed, så opmærksomhed, så foragt, så had, så frygt og så ærbødighed; stedse voksende og voksende, indtil den uimodståelige strøm tilsidst — over fordomme, had, partier, gamle vaner og pengeinteresser — baner sig vej frem.

Robert I. Ingersoll.

Spredt og samlet.

Fru Sigrid Riisbro har åbnet et udsalg af salater og vegetarisk pålæg på et sted, der er meget kendt af københavnske husmødre, nemlig Vimmelskaftet 41. Råkostboden, Kompagnistræde 7, fortsætter uforandret.

Bemærk følgende tilbud. Et stort, smukt maleri, størrelse ca. 100×67 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 beses i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade.

Et anonymt svar til hr. Heimann. Redaktionen har modtaget et sådant svar, som vi for indholdets skyld gerne gav plads. Men vi må forlange, at indsenderne opgiver navn og adresse til redaktionen, derfor kan artiklerne naturligvis godt optages under et mærke. Vi beder derfor „et medlem" opgive sit navn, og det lille indlæg skal da komme under det ønskede mærke.

Nyt kursus i sundhedsmæssig madlavning. Atter i år påbegynder Skodsborg badesanatorium den 1. maj et kursus i sundhedsmæssig madlavning. Dette kursus, som sidste år vandt stor tilslutning, varer en måned, således at der virkelig bliver lejlighed til både teoretisk og praktisk at sætte sig grundigt ind i en sund og alsidig vegetarisk ernæring. Se iøvrigt omstående annonce.

Åndedrættet — åndedrætssystemerne. I anledning af artiklen i sidste nummer har jeg modtaget brev fra en dame, som i ca. 7 år har arbejdet med et bestemt åndedrætssystem og haft udmærkede resultater dermed. I princippet er vi enige, idet vedkommende fuldtud erkender, at det er en farlig sag, kritikløst at forsøge at gennemføre et eller andet skriftligt udarbejdet system — især uden at tage hensyn til den øvrige legemskemi. Men meningen med min artikel var naturligvis ikke, at man overhovedet ikke skulde gøre noget for at forbedre sit åndedræt og for at forstå dette spørgsmål i det hele taget. Tværtimod! Og øver man sig forsigtigt og naturligt, kan det kun gavne. Faremomentet ved de skriftlige systemer ligger især deri, at der let bliver en tilbøjelighed til at gå for hurtigt frem og tage fat på øvelser, som fordrer meget kraftige og spænstige lunger og et gennemvitaliseret legeme, for at kunne udføres med fordel.

S. V.

„Sanafer" — 5 pCt. til medlemmer. Ved en beklagelig fejltagelse glemte vi i sidste nummer at anføre, at også den af alle vegetarer kendte forretning *„Sanafer"*, St. Kongensgade 36-38, giver — og i mange år har givet — 5 pCt. rabat til medl. af Vegetarisk forening.

Sommerophold ved Lillebælt. For vegetarer eller andre som ønsker at tilbringe ferien — eller tage en kur — i enestående naturskønne omgivelser, vil omstående annonce fra Middelfart kuranstalt være af interesse. Der fås såvel almindelig vegetarisk kost som råkost.

Max Naglers „Jordstof" vil nu blive prøvet overfor forskellige sygdomme af to homøopater og en naturlæge i Norge.

„Sana", Skindergade, er nu flyttet ind i de nye smukke lokaler i Skindergade 28. Samtidig med denne udvidelse er også lageret blevet udvidet og omfatter alle de moderne ernærings-artikler.

V. U. oplyser at alle vegetarisk forenings medlemmer, med venner og bekendte, er velkomne til såvel fodture som møder og iøvrigt alt hvad V. U arrangerer.

„Somandens udvikling i nutid og fremtid" hedder et lille skrift, som hr. N. A. Vodder skrev for 50 år siden og nu, da han har passeret de 80, udsender påny på „Nordisk Sundhedsforlag". Grundtankerne i skriftet — de rette veje til at dygtiggøre og interessere ungdommen i arbejdet — ligger saa nøje på linie med hele hr. Vodders ideelle indstilling, at vi gerne anbefaler det lille skrift til vore læsere. *F.-J.*

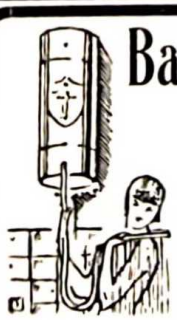
Medlemmer der ønsker at tale med mig bedes venligst hereſter *ikke telefonere til Firma Johs. Neye C. 2046,* men ringe eller henvende Dem til min private Adresse: Fjordsallé 12 I F. - Nora 4812 u. - Mandag og Fredag aften kl. 8—9. - *Aage Flach.*

Bidrag til agitationsarbejdet: Vi har med tak modtaget: E. Solkær 10,00.

Udstillere på „Bazaren" i „Grundtvigshus", Studiestræde 38 I, billedsalen, den 17. og 18. april 1932:

Gulvtæppet til *Deres* Stue
købes fordelagtigst i
TÆPPESALEN
BREDGADE 34
Specialforretning for Gulvtæpper
P. BROCH PETERSEN
Privat: Ryvang 28 89 x. Palæ 41 29 - København K.

FYFFES BANANER
MED DET BLAA GARANTIMÆRKE
NÆRENDE - LETFORDØJELIGE - VITAMINRIGE



Bad hjemme!!
Sanitas' Badeapparater erstatter Badeværelser. Er alle af fremragende Kvalitet. - Lette — billige — behagelige. -

Emaille Apparat m. Ring	13,50	Galv. Badekar til Voksne	26,50
Zink Apparat med Børste	14,75	Badeomhæng til Styrtebad	11,00
Zink Apparat med Ring	15,75	Badebørster	2,50
Oliedugs Badebassin	9,00	Frotérhandsker, pr. Par	1,00
Galv. rundt Badekar	14,50	Fibrehandsker, pr. Stk.	1,35
Gummi-Badebassin	15,75	Badehandsker af Manilla	1,65

Se vor Stand paa Udstillingen i „Grundtvigs Hus" d. 17.-18. April 1932.
SANITAS Gothersgade 91 - Kbh. K. - Tlf. 4463.
Ring op. — Skriv. — Forlang Katalog.

LYNA-CYCLER

EGET FABRIKAT

H. P. V. BJERREGAARD

EXAM. MEKANIKER

VODROFFSVEJ 48 ● TELEF. NORA 823

POSTGIRO 24262



Vandre- og
Lejrudstyr

Lembckes Friluftsudstyr

Nørregade 15

Telefon Byen 4986

Sanafer's Orangeade og Ananas-Ekstrakt

er garanteret absolut ren og fri for enhver skadelig Tilsætning. Iblandet koldt Vand giver disse Ekstrakter en absolut ren og sund forfriskende Drik. Ekstrakterne er dertil særdeles velegnet til Frugtsalater og til lette, forfriskende Desserter. Smagsprøver og enkelte Opskrifter vil event. kunne faas ved Bazaren i „Grundtvigs Hus" d. 17.-18. April. Prisliste portofrit paa Forlangende.

Sanafer, St. Kongensgade 36, København K.

Telefon Palæ 1010.

Vegetariske og diætetiske Næringsmidler.

Frugt paa Bordet
Grønt i Køkkenet

Er det en Dag, De er i Tvivl om Middagen, kom til mig, hvad enten det gælder Raakost eller Vegetar-Retter.

Varerne bringes!

Frugt- og Torvehallen „Prima"
Marie Petersen, Læderstr. 13, Byen 6977

Vi anbefaler bladets læsere og interesserede at foretage deres indkøb hos vore averterende. De støtter os — vi vil støtte dem!

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.

Husk

at sikre Dem en Lodseddel paa

Bazarens Maleri

1 Krone

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.

Billige Bøger

Mimi Carlsen: **Min Mad.** 125 Opskr. paa Salater, Grøntretter, Supper, Frugtretter 0,35
Raakosten i Praksis 0,25
Ved Indsendelse af 60 Øre i Frimærker sendes Bøgerne portofrit.

Date's Forlag, Gl. Kongevej 13, Kbh. V.

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. 78 27
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, Langøgade 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