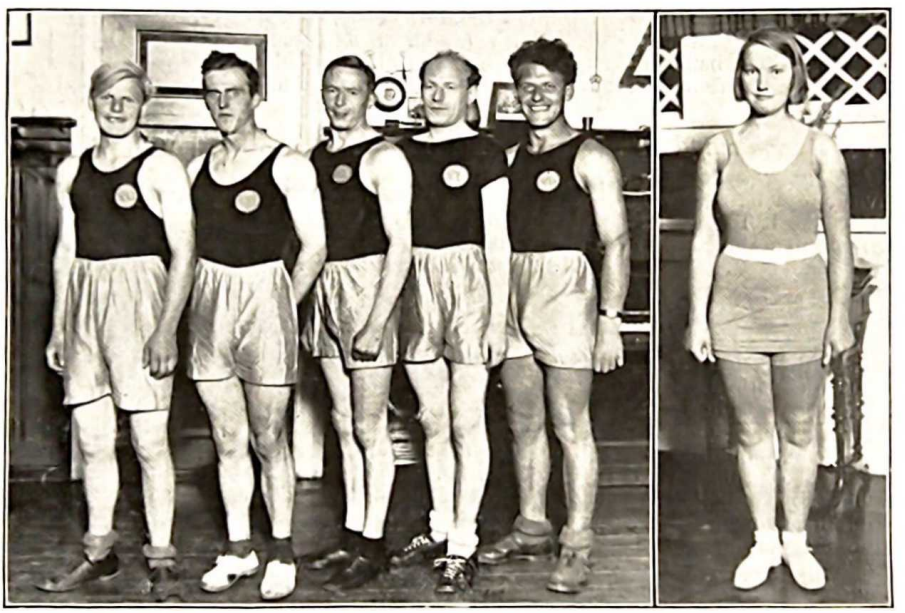
# VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

26. Årgang | 15. August 1932 | Nummer 8

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktør: St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

## *Vegetarerne sejrede!*



I den „Nordiske spartakiade" sejrede „V. U."s hold (Verner Nielsen, brødrene Ackermann, Heimann, Ove Andersen) i kapgang over 20 km. Olga Nielsen (ligeledes „V. U.") blev nordisk spartakiademester i svømning over 200 m for damer.

*INDHOLD:* Vegetarismens ethiske begrundelse - af M. K. Gandhi. — Årsmødet 1932. Spredt og samlet. — Regnskaberne. — Foreningsmeddelelser.

# *FORENINGSMEDDELELSER*

## Vegetarisk oplysningskontor,

**Fanøegade 10[1], København Ø. Telefon: Ryvang 1094 U.**

Kontortid: mandag og torsdag kl. $18^{30}$—$20^{30}$. Fælleskontor for Landsforeningen, Københavns Afdeling og „Vegetarisk Ungdom".

**NB.** **Meddelelse fra landsforeningen.** **NB.**

*De spredtboende medlemmer og abonnenter*, som ikke har benyttet indbetalingskortene, vil nu få tilsendt *postopkrævning*. Vi beder Dem venligst om at indløse postopkrævningerne ved fremkomst og derved spare os for yderligere udgifter til porto og blanketter.

**Den internationale vegetardag søndag den 11. september** bør blive en dag, da alle vegetarer på en eller anden måde gør et arbejde for vor sag. Alle afdelingerne opfordres til den dag at træffe arrangementer (møder etc.), der kan udbrede kendskabet til vegetarismen. Kan man ikke deltage i Fællesmøder, så indbyd venner og bekendte i Deres hjem, sælg vor litteratur o. s. v. Kort sagt: gør noget! *Landsforeningen.*

*Møder og lignende. — Københavns afdelingen.* (Adresse: Aage Flach, N. J. Fjords Allé 12, 1., V. Telf. nora 4812 u. (helst mandag og fredag kl. 7—9 aften).)

*Søndag den 18. september.* Udflugt til Ordrup skov, Gyrstinge sø, Allindemagle skov. Fra Hovedbanegården kl. 8,43 fmd., Valby st. kl. 8,52 fmd. — Hjemkomst: Valby st. kl. 22,59, Hovedbanegården kl. 23,10. Forlang Merløse billigbillet kr. 3,45, ca. 14 km gang. Stor tilslutning forventes til denne smukke tur. Frokostpakke medbringes. Gå forud i toget. *A. F.*

*„Vegetarisk ungdom".* (Adresse: Orla Olsen, Caroline Amalie Vej 31, Kg. Lyngby.)

*Lørdag den 20. august:* weekend-tur til Hundested. Vi er af fru Marie Jensen inviteret på besøg i villa „Lynghøj". Madpakker bedes medbragt. Tog fra hovedbanegården kl. 18,13 og 21,24. Køb returbillet til Hundested. Cyklisterne starter fra „Hotel Lyngby" på Hovedgaden i Lyngby kl. 18,45 prc.

*Obs! Husk badetøjet. Obs.!*

(Fortsættes side 72.)

### Tag til Hundested på badetur.

**Søndag den 21. august** er „Vegetarisk Ungdom" inviteret på week-end besøg hos fru Marie Jensen, villa „Lynghøj", Hundested, og vi vil meget anbefale medlemmer og interesserede, der ønsker at tilbringe week-end ferie eller søndag i Hundested og omegn, at tage med på denne smukke tur. Vandet er jo allerbedst på denne årstid, så her er lejlighed til at få en god svømmetur i Kattegats friske bølger og tillige i muntert selskab. Hr. Stefan Vøldan, som for tiden ferierer på villa „Lynghøj", er nu heldigvis rask igen, har lovet at ville holde et interessant foredrag for os, og såfremt tiden tillader det, vil der blive en „svingom" i det grønne om aftenen. Såfremt nogen ønsker at overnatte lørdag eller søndag bedes dette snarest meddelt direkte til fru Jensen, for at værelse kan reserveres. Brevadresse er: fru Marie Jensen, villa „Lynghøj", Hundested, eller telf. Hundested nr. 68. — Madpakke må medbringes, men fra mejeriet kan inden kl. 10 søndag form. købes udmærket smør, ost, mælk og fløde til billige priser. — Husk at medbringe badetøjet. — Agitér for stor tilslutning til denne herlige tur.

Tog afgår hverdage fra Hovedbanegården kl. 18,15 og 21,34, i Hundested kl. 20,33 og 23,42 eftm. — Week-end billet koster kr. 6,80.

Tog afgår helligdage fra Hovedbanegården kl. 6,00, i Hundested kl. 8,39 fmd. — Fra Hundested kl. 20,05 og 21,05, i København kl. 22,37 og 23,41 eftm. — Billigbillet koster kr. 4,50. *Københavns afdelingen.*

Søndag den 11. september er det

### den internationale vegetardag.

Der vil blive afholdt et stort friluftsmøde i Fælledparken kl. 3 eftm. ved den gamle musiktribune. — Alle vegetarer fra Københavns afdelingen og „Vegetarisk Ungdom" må samles derude i god tid. — To talere vil holde foregrag. Agitér for stor tilslutning, thi det bliver sidste friluftsmøde i år. *Københavns afdelingen.*

# VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

26. Årgang | 15. August 1932 | Nummer 8

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk Forening.
Redaktør: St. Fink-Jensen, Usserød pr. Kokkedal.

## *Vegetarismens ethiske begrundelse.*

*Af M. K. Gandhi.*

Det væsentligste af et foredrag holdt i „London Vegetarian Society" den 20. november 1931.

Det er ikke min hensigt at beslaglægge tiden med at fortælle om mine forskellige forsøg med vegetarisk levemåde, heller ikke vil jeg fortælle om de store vanskeligheder, som mødte mig i London, da jeg vilde være tro mod vegetarismen, men jeg kunde ønske at fremsætte nogle af de tanker, som er opstået hos mig i tilknytning til vegetarismen. For 40 år siden plejede jeg megen omgang med vegetarer. Der var dengang næppe en vegetarisk restaurant i London, som jeg ikke besøgte. Af nysgerrighed og for at studere vegetarismens og de vegetariske restauranters stilling i London lagde jeg an på at besøge dem alle. Jeg kom derfor naturligvis i nær forbindelse med mange vegetarer. Jeg opdagede, at samtalen ved bordene væsentlig drejede sig om mad og sygdom. Jeg opdagede også, at de vegetarer, som gerne vilde hævde deres vegetarisme, havde vanskeligt ved at gøre det ud fra et rent sundhedssynspunkt. Jeg ved ikke, om der føres sådanne samtaler nu, men den gang plejede jeg at overvære samtaler mellem vegetarer indbyrdes og mellem vegetarer og ikke-vegetarer. Vegetarerne havde den gang for vane ikke at tale om andet end mad og sygdom. Jeg mener, at det er den allerdårligste fremgangsmåde. Det er også de mennesker, som bliver vegetarer, fordi de lider af en eller anden sygdom — d. v. s. ud fra et rent sundhedsstandpunkt — det er sådanne mennesker, som lettest falder fra. Det blev mig klart, at for at bevare sin troskab mod vegetarismen, behøver man en ethisk begrundelse.

Det var for mig en stor opdagelse i min søgen efter sandhed. På et tidligt trin i mine forsøg erfarede jeg, at en egoistisk begrundelse ikke tjener til at hæve et menneske højere og højere ad udviklingens vej. Dertil krævedes en altomfattende, en altruistisk indstilling. Jeg opdagede også, at sundhed absolut ikke var noget, der kun gjaldt vegetarer. Jeg opdagede mange mennesker, der hverken fejlede det ene eller det andet, og at ikke-vegetarer var i stand til — sådan i almindelighed taget — at fremvise et godt helbred. Der var også adskillige vegetarer, der anså det for umuligt at vedblive at være vegetarer, fordi de havde gjort føden til en fetish, og fordi de mente, at når de blev vegetarer, kunde de spise lige så mange ærter, bønner og ost, som de havde lyst til. Sådanne mennesker kunde naturligvis ikke vente at bevare deres helbred. Ret beset blev jeg klar over, at man skal spise lidt og faste engang imellem. Men der var ingen — hverken mænd eller kvinder, der spiste virkelig mådeholdent eller kun nød netop den mængde føde, som legemet kræver og ikke mere. Vi falder alt for let

for ganens fristelser, og når derfor noget smager dejligt, betænker vi os ikke på at tage en bid eller to til. Men under disse omstændigheder kan man ikke bevare sit helbred.

Jeg opdagede på denne måde, at for at bevare sundheden, ligegyldigt hvad man spiste, så var det nødvendigt at knappe af på fødemængden og indskrænke måltidernes antal. Vær mådeholden! Hellere for lidt end for meget! Når jeg indbyder venner til at spise sammen med mig, så nøder jeg dem aldrig til at tage noget som helst andet, end hvad de ønsker. Ja, jeg opfordrer dem endogså til ikke at tage noget, de ikke føler trang til.

Hvad jeg gerne vil gøre opmærksom på er, at vegetarer må være tolerante, hvis de vil bringe andre til forståelse af vegetarismen. En lille smule beskedenhed er på sin plads. Vi skal påkalde den ethiske sans hos de mennesker, der ikke har samme syn på sagen som vi. Hvis en vegetar bliver syg, og lægen ordinerer ham bouillon, ja, så vilde jeg ikke kalde ham vegetar, hvis han tog den. En vegetar er dannet af et ædlere stof. Og hvorfor? Fordi det skal tjene til opbyggelse af ånden og ikke af legemet. Mennesket er andet og mere end kød. Det er for åndens skyld, at mennesket er dannet. Det er derfor, at vegetarerne skal have den ethiske begrundelse, at mennesket ikke er født som et kødædende dyr, men født til at leve af frugter og jordens urter. Jeg ved godt, at vi alle tvinges til at begå fejl. Jeg vilde gerne opgive mælk, hvis jeg kunde, men jeg kan ikke. Jeg har forsøgt det utallige gange. Jeg kunde efter en alvorlig sygdom ikke genvinde mine kræfter, medmindre jeg tyede til mælken igen. Dette har været mit livs tragedie. Men grundlaget for min vegetarisme er ikke fysisk, men ethisk. Hvis nogen sagde, at jeg vilde dø, hvis jeg ikke drak bouillon eller spiste kød, selv om det var efter lægeråd, ja, så vilde jeg foretrække døden. Det er grundlaget for min vegetarisme. Jeg vilde inderlig ønske, at alle de af os, som kalder sig vegetarer, stod på dette grundlag. Der var tusinder af kødspisere, som så ikke vilde blive ved med at spise kød. Der maa være en afgørende grund til at foretage den forandring i vort liv at antage vaner og skikke, som ikke er de almindelige, ja, som undertiden støder dem, som står os nærmest og er os kærest. Vi må for alt i verden ikke ofre et ethisk princip. Den eneste begrundelse til at have en vegetarisk forening og til at udbrede vegetariske leveregler er og må derfor være af ethisk art. Når jeg ser ud over eller vandrer gennem verden, så kan jeg ikke sige, at vegetarerne i det store og hele taget har et bedre helbred end kødspiserne. Jeg tilhører et land, som af vane og nødvendighed er overvejende vegetarisk. Jeg kan alligevel ikke påstå, at der dér findes større udholdenhed, mere livskraft eller større uimodtagelighed overfor sygdomme. Fordi det er noget specielt, noget ganske personligt, som kræver lydighed, og samvittighedsfuld lydighed, mod alle sundhedens love.

Jeg tror derfor ikke, at vegetarerne skal lægge eftertryk på de fysiske resultater af vegetarismen, men klarlægge de ethiske følger. Ganske vist ved vi nok, at der er mange ting, vi har tilfælles med dyrene, men vi må ikke glemme, at der er visse forhold, der adskiller os fra dyrene. Naturligvis er både en ko og en tyr vegetarer — og bedre vegetarer end vi — men der er noget langt højere, der har kaldet os til vegetarismen. Og det er derfor, at jeg særlig har villet lægge eftertryk på vegetarismens ethiske grundlag. Og jeg vil sige, at jeg og tusinder af venner og fæller med hensyn til vegetarismen har erfaret den tilfredsstillelse, det har givet at slutte sig til vegetarismen af ethiske grunde.

# Årsmødet 1932

*afholdt søndag den 31. juli i „Skovhuset", Elmevænget i Bagsværd.*

1) Mødet begyndte kl. 10½ fm. Til dirigent valgtes herr H. L. Henriksen og til protokolfører frk. Hertha Lykke.

*Beretning.*

2) Derefter aflagde landsforeningens formand, herr St. Fink-Jensen beretning om årets begivenheder. Heraf havde *kapgangen* fra Helsingør til København mellem kødspisere og vegetarer været det, der havde påkaldt den største interesse udefter. Vi var herved kommet i berøring med en del vegetarisk interesserede unge, som var rede til at gøre en indsats for vegetarismen, og for at finde en form, hvorunder samarbejdet med disse kunde fortsættes, blev *„Vegetarisk Ungdom"* dannet, ubetinget en af de lyseste begivenheder i vegetarisk forenings historie.

Af andre begivenheder blev nævnt, at fru Astrid Lassen havde opgivet „Raakost Institutet", som hun med så stor iver og med store ofre havde ledet, det var blevet overtaget af herr John Boringvad. — *Nytårsfesten*, ved hvilken foreningen fejrede 35-års og „Vegetarisk Tidsskrift" 25-års jubilæum. Københavns afdelingens bazar til fordel for „Vegetarisk Tidsskrift", der havde givet tidsskriftet den hårdt tiltrængte økonomiske støtte. Generalforsamlingen i Københavns afdelingen den 22. februar 1932, hvor herr *H. L. Henriksen* trak sig tilbage som Københavns afdelingens formand, og der blev i den anledning rettet en tak til herr H. L. Henriksen for det mangeårige arbejde, han havde nedlagt indenfor „Vegetarisk Forening". Vi havde deltaget i det afholdte protestmøde mod frugttolden. I den internationale vegetarkongres i *Eden* var 19 danske mødt op. Herr Fink-Jensen, som var vor repræsentant sammen med herr Orla Olsen, medbragte en hilsen fra den internationale unions sekretær, herr Felx, og meddelte, at den næste internationale kongres vilde blive afholdt i 1935 i Zürich. Det blev foreslået hertil at starte en kongressparekasse.

Sekretæren, herr Stefan Voldan, havde rettet en række henvendelser til foreninger om foredrag og demonstrationer, og der var blevet afholdt en halv snes sådanne rundt omkring i landet.

Man har efterlyst en virkelig ren plantemargarine. Herr *Heimann* oplyste, at Københavns margarinefabrik fremstillede en sådan under navnet *Tomor*.

Herr Orla Olsen efterlyste en beretning om arbejdet i provinsen, og herr St. Fink-Jensen meddelte, at arbejdet i provinsafdelingerne var meget stillestående. Vejle-afdelingen var helt ophævet. Århus-afdelingen, der ellers altid havde arbejdet godt, havde det efter den derværende formands sygdom ikke været mulig at få i den tidligere fart igen; bedst klarede Sydfyns afdelingen sig.

Under påfølgende debat om foreningsarbejdet fremhævede herr Assinowski og herr Heimann, at vi burde agitere mere mellem arbejderklassen og få den til at interessere sig for spørgsmålet, idet vi stillede det op som et socialt problem, det etiske og æstetiske havde for tiden ikke så stor betydning, indsatsen her var for ringe. Herr Lützhöft mente, at arbejdet havde været bedre end i fjor, men at det stadig syntes, at det bærende i alt for høj grad var det etiske, og at arbejdet burde stilles på en langt bredere folkelig ernæringsbasis. Samfundets omdannelse til et vegetarisk samfund med rettil et stykke jord for hver enkelt burde vært formålet. Herr Sigfried Bernhardt henviste til, at det æstetiske ganske vist havde og måtte spille fallit i vor tid, men at det etiske naturnødvendigt altid vilde vedblive at være det bærende i enhver vegetarisk bevægelse, og herr Orla Olsen påpegede, at vort arbejde ikke blot overvejende burde lægges an på arbejderklassen eller en anden enkelt klasse, men alle samfundsklasser. Herr *Johansen* mente, at foreningen virkede for lidt agitatorisk, at der var for få foredrag. Orla Olsen henviste bl. a. til de tre udmærkede møder „V. U" i vinter havde afholdt med herr Voldan som taler. I den anledning pointerede hr. Fink-Jensen stærkt, at det ikke blot påhvilede bestyrelsen at arbejde, men at alle medlemmer burde arbejde med, en kritik mod bestyrelsen alene var ganske uberettiget, og et tilfredsstillende resultat for både bestyrelsen og medlemmerne kunde kun opnås, når *alle* deltog i arbejdet. Hvad angik foreningens svigtende indtægter skyldtes dette hovedsagelig den stærke nedgang i litteratursalget, der tidligere havde været en stor indtægtskilde.

3) Herefter aflagde fru *Maja Angelo regnskab*, der var trykt og omdelt til medlemmerne. Dette godkendtes eenstemmigt.

*Børnehjemsfonden.*

4) Efter spisepavsen aflagdes herr *Fink-Jensen* beretning og herr *Flach* regnskab for *dr. Michael Larsens vegetariske børnehjemsfond.* I beretningen meddelte herr Fink-

Jensen, at der stadig på børnehjemmet kun fandtes 2 børn, og at dette ikke var tilfredsstillende for herr og fru Bloch. Man havde prøvet på forskellig måde at skaffe flere børn, uden at det hidtil havde givet noget resultat, bl. a. vel også af den grund, at børnehjemmet havde fået børnehjemstilladelse, hvorved det stod under statens tilsyn, og herefter ikke måtte optage børn under 2 år. Det blev henstillet til medlemmerne at skaffe nogle flere børn til børnehjemmet. Regnskabet blev vedtaget og enstemmig godkendt. Herr Flach meddelte, at der under det i fjor til børnehjemsfonden skænkede maleri, der hænger i Vegetarisk restaurant, nu var blevet anbragt en bøsse, hvori man kunde nedlægge bidrag til børnehjemsfonden.

*Uddannelsesfonden.*

5) Herr Fink-Jensen aflagde beretning og fru Angelo regnskab for vegetarisk *uddannelsesfond*. Regnskabet godkendtes enstemmigt, og herr Fink-Jensen meddelte, at låntageren havde meddelt, at han stadig ikke så sig i stand til at betale renter og afdrag på lånet, derimod havde han selv betalt forsikringspræmien.

På henstilling af hr. Lützhöfft vedtoges det ikke at gøre rentekrav gældende overfor låntageren.

*Oplysningskontoret.*

6) Fra de tre bestyrelser — Landsforeningen, Københavns afdeling og Vegetarisk ungdom — var der indkommet et *forslag vedrørende oplysningskontoret*. Herr Fink-Jensen oplæste af protokollen over et fællesbestyrelsesmøde, der havde fundet sted mandag den 25. juli, og stillede følgende forslag:

„Årsmødet pålægger bestyrelsen at oprette et forretningskontor i København i overensstemmelse med det på fællesbestyrelsesmødet den 24. juli 1932 mellem Landsforeningen, Københavns afd. og „V. U." enstemmigt vedtagne forslag.

Herr Johansen mente dog, at Oplysningskontoret burde lægges et sted, hvor det var tilgængeligt hele døgnet, herr *Date* mente ikke, man på forhånd burde binde den kommende bestyrelse ved en sådan ordning, hvortil herr Lützhöfft bemærkede, at det jo ikke var den kommende bestyrelse, men årsmødet, der skulde tage bestemmelse herom. Det blev foreslået at flytte oplysningskontoret til vegetarisk restaurant eller forlagsboghandler H. L. Henriksen, hvilken sidstnævnte tilbød at påtage sig det gratis. Herr Rasmussen, Vegetarisk restaurant, afviste forslaget, da han ikke mente for tiden at kunne påtage sig det dermed forbundne arbejde. Herr Vodder og herr Jens Nielsen stillede derefter forslag om, at oplysningskontoret blev flyttet til herr Henriksen. Herr Fink-Jensen og herr Lützhöfft henviste til, at det mest hensigtsmæssige dog var at have en fast kontortid nogle timer et par gange om ugen, hvor man så også kunde træffe kontorets leder, at frk. Lykke var fuldt kontoruddannet og beherskede sprog, samt at det af de tre bestyrelser indbragte forslag var gennemdrøftet og gennemtænkt i alle henseender. De to forslag gik herefter til afstemning. Ændringsforslaget blev forkastet, og de tre bestyrelsers forslag enstemmigt vedtaget.

*Bestyrelsesvalg.*

7) Formanden, herr St. Fink-Jensen, kassereren, fru Maja Angelo og sekretæren, herr Stefan Vøldan nedlagde deres mandater og meddelte, at de ikke vilde modtage genvalg. Herr H. L. Henriksen blev foreslået som formand, men vilde ikke modtage valg, da han ikke vilde gå ind i en bestyrelse, som var bundet af det forud vedtagne forslag. Da der ikke fandtes andre formandsemner, blev der fra alle sider indtrængende henstillet til herr Fink-Jensen at modtage genvalg. Det herom stillede forslag blev enstemmigt vedtaget. Herr Fink-Jensen modtog valget, men henviste dog til, at det kun var midlertidigt, og at han pålagde medlemmerne inden næste årsmøde at finde et andet formandsemne. Til den øvrige *bestyrelse* blev valgt: Fru Ingeborg Jørgensen med 44 stemmer, herr Laurs Nielsen med 39 stemmer, herr Kurt Ackermann med 36 stemmer, herr Emil Bergstrøm med 35 stemmer samt som suppleanter fru Regner Andersen med 21 stemmer og herr Bernh. Heimann med 18 stemmer.

Til revisorer genvalgtes d'herrer O. M. Petersen og H. C. Andersen og til revisorsuppleanter fru Maja Angelo og herr Carlo Meldola.

Til *børnehjemsfonden* blev enstemmigt genvalgt fru Fink-Jensen, fru Ingeborg Jørgensen og herr Aage Flach.

8) Det blev overdraget bestyrelsen at tage bestemmelse om tid og sted for *næste årsmøde*.

9) Da der stadig syntes at være en lurende fare for, at valutaordningen vilde blive afløst af en høj frugttold, blev det enstemmigt vedtaget at sende følgende *resolution til regeringen:*

*Frugttoldspørgsmålet.*

„Landsforeningen „Dansk vegetarisk Forening", samlet til årsmøde den 31. juli 1932, tillader sig indtrængende at henstille til lovgivningsmagten at imødekomme befolkningens ønsker om let og billig adgang til frugt ved at ophæve de valuta- og toldrestriktioner, som nu danner en hindring for den tilstrækkelige adgang til dette sunde og nødvendige næringsmiddel."

*Eventuelt.*

Fink-Jensen fremhævede, at der måtte gøres noget for at få litteratursalget i gang igen, da det svigtende litteratursalg var en af hovedårsagerne til vor dårlige økomiske basis. Endvidere skulde der gøres noget særligt for at få publikum i tale på den internationale vegetardag den 11. september. Herr Johansen mente, den burde gøres til en offentlig dag, og fru Regner Andersen forelæste en pjece, der var blevet brugt til omdeling i Syd-Amerika, og mente, at noget lignende kunde gøres herhjemme. Der vil blive nedsat udvalg blandt medlemmerne vedrørende de to sidste emner, idet det påny fremhævedes, at bestyrelsen umuligt kunde påtage sig alt arbejdet alene, men at det var absolut nødvendigt, at medlemmerne arbejdede med.

Herr Johansen foreslog, at der skulde udsættes *præmier for hvervelse af nye medlemmer*, således at medlemmerne f. eks. for hver 5 medlemmer, de skaffede, skulde være kontingentfri et år. Herr Fink-Jensen mente dog ikke, at en sådan belønning var på sin plads, idet det var belønning nok at have skaffet de nye medlemmer og interesseret dem for vor sag.

Herr Vodder takkede for den ved hans fødselsdag udviste opmærksomhed og meddelte, at der i Skovhuset, der særlig skulde være en arbejdsplads for sociale reformer, vilde blive dannet en studiekreds fra 1. september d. a.

Det blev vedtaget at sende en hilsen fra årsmødet til herr Vig-Knudsen, der ved sin konsekvente militærnægtelse havde gjort så stor en indsats i anti-krigssagen.

Til slut blev der af Fink-Jensen rettet en tak til de afgående bestyrelsesmedlemmer, særlig rettedes en varm tak til Stefan Vøldan og til herr H. L. Henriksen for varetagelsen af dirigenthvervet.

Med et par raske vandresange blev mødet hævet kl. 6.

---

# *Spredt og samlet.*

**Fru Regner Andersen** indbyder alle livs- og ernæringsreforminteresserede til foredrag og diskussionsmøde i diætrestaurationen, Pilestræde 26, torsdag d. 18. august kl. 8. Gratis adgang.

**„Træger".** Husk og betænk, at enhver ny revolutionerende ide gennemløber tre stadier.

1. Først siger man fra konservativ side, at ideen er ganske tåbeligt hjernespind og tillige tåget og uklar. Til at forstå ny tanker hører der nemlig en klar hjerne; mangler man en sådan, forekommer alle ikke tilvante tanker én tågede og uklare.

2. Når de ny tanker omsider er blevet gentaget så mange gange, at de ikke mere er ny, begynder selv træge hjerner at forstå lidt af deres teoretiske rigtighed, og så ændres modstanden mod dem til en indrømmelse af, at de er gode og smukke i teorien, men aldrig kan gennemføres i det praktiske liv.

Den, der ikke selv kan forestille sig, hvorledes gennemførelsen skulde ske, mener deri at have et bevis for, at det aldrig kan ske; thi forudsætningen for, at det alligevel skulde kunne ske, er jo den, at der fremtidig skulde fødes mennesker, der var klogere og indsigtsfuldere, end man selv er. Og en sådan forudsætning står jo for indknebne hjerner som ganske urimelig.

3. Ny vaner er det eneste, der hos træge naturer kan få bugt med gamle vaner. Derfor ender trægerne alligevel med at blive tilhængere af de ny tanker, når disse ikke mere er fremtidsperspektiver, men omsatte i virkelighed. Så er man ikke blot villig til at anerkende deres „rigtighed", men har i den grad glemt sin egen fortid, at man højtidelig forsikrer, at det kun er, hvad man altid har anset for det rigtige.

*Axel Dam* (det frie blad, juni).

**International ungdomsliga** har atter i år samlet de forskellige landes ungdom i en sommerlejr. Denne gang på en lille ø, Okseø, i Flensborg fjord, lige på grænsen mellem Tyskland og Danmark. Der var ca. 125 deltagere fra 12 forskellige nationer. I tilslutning til lejren havde „Aldrig mere krig" en 3 dages konference til drøftelse af, hvilke veje man burde gå for at modarbejde gentagelse af krigen.

Og mangen varm diskussion blev ført, man får tro på det godes sejr i livet, når man er sammen med så megen begejstret og alvorlig ungdom.

Lejrens levevis var helt vegetarisk.

Også i den retning bliver der spredt nogle gode frø, idet mange deltagere slet ikke har kendt vegetarismen før; og det er ikke så få, der ad den vej er kommet ind på en naturlig levevis.

Før I. U. L.s lejr havde øen huset en anden lejr, nemlig 300 børn, danske D. U. I.er og tysk „Rothe falke" som fuldstændig var blandet ind mellem hinanden og levede et herligt lejrliv sammen.

At der også er alvor i deres rækker, vidnede deres afskedslejrbål meget gribende om.

Det er en ulige bedre form for børnene at lære de forskellige nationer at kende, end historieundervisningen i skolerne. *Ingeb. Jørgensen.*

**Vi mangler børn** til vort børnehjem. Hjælp os med at finde saadanne.

**Næste nr. af „Vegetarisk Tidsskrift"** udkommer antagelig den 11. september i anledning af den internationale vegetardag.

---

## Regnskab for Dansk vegetarisk forening fra 1. juli 1931 til 30. juni 1932.

| INDTÆGT | | UDGIFT | |
|---|---|---|---|
| *Kassebeholdning* d. 1/7 1931 ... | 399,30 | Vegetarisk tidsskrift ..... | 1642,87 |
| Medlemskontingent ..... | 1441,84 | Porto til tidsskriftet ..... | 283,46 |
| Abonnement ..... | 285,69 | Alm. porto, skrivemateriel og telefonsamtaler etc..... | 195,88 |
| Annoncer..... | 298,50 | Rejser til bestyrelses- og forhandlingsmøder ..... | 117,90 |
| Litteratursalg ..... | 122,93 | Gaver og repræsent..... | 31,70 |
| Gaver..... | 429,00 | Præmie til Kapgang ..... | 96,00 |
| Renter ..... | 1,06 | Forsikr., bekendtg. i telefonbogen etc..... | 18,30 |
| Portogodtgørelse ..... | 10,91 | Oplysningskontoret..... | 600,00 |
| Overskud fra Bazaren ..... | 363,23 | Kontingent t. andre foreninger. | 35,70 |
| | | *Kassebeholdning* d. 30/6 1932.. | 330,65 |
| Balance.... | 3352,46 | Balance.... | 3352,46 |

**Maja Angelo.**

## Status.

| AKTIVER | | PASSIVER | |
|---|---|---|---|
| Kassebeholdning ..... | 330,65 | Saldo ..... | 3210,65 |
| Bibliotek ..... | 150,00 | | |
| Inventar..... | 200,00 | | |
| Litteratur ..... | 2530,00 | | |
| Balance.... | 3210,65 | Balance.... | 3210,65 |

**Maja Angelo.**

## Regnskab for Vegetarisk uddannelsesfond fra 1. juli 1931 til 30. juni 1932.

| INDTÆGT | | UDGIFT | |
|---|---|---|---|
| Kassebeholdning 1/7 1931 ..... | 22,89 | Kassebeholdning 30/6 1932..... | 23,67 |
| Renter ..... | 78 | | |
| Balance.... | 23,67 | Balance.... | 23,67 |

**Maja Angelo.**

## Status.

| AKTIVER | | PASSIVER | |
|---|---|---|---|
| 34 lån à 150.00 ..... | 5100,00 | Saldo ..... | 5123,67 |
| Kassebeholdning ..... | 23,67 | | |
| Balance.... | 5123,67 | Balance.... | 5123,67 |

**Maja Angelo.**

## Regnskab for dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond fra 1. juli 1931 til 30. juni 1932

| INDTÆGT | | UDGIFT | |
|---|---|---|---|
| Kassebeholdning 1/7 1931 ..... | 1565,83 | Porto etc. ..... | 3,99 |
| Gaver ..... | 11,00 | Rejser m. m..... | 17,60 |
| Renter ..... | 575,98 | Blomster til Fru Larsen..... | 2,00 |
| | | Mødet i Lundforlund 19/7 31... | 20,00 |
| | | Vald. Bloch, Lundforlund ..... | 320,00 |
| | | Sofie Madsen, Roskilde ..... | 500,00 |
| | | Kassebeholdning 30/6 1932 .... | 1289,22 |
| Balance.... | 2152,81 | Balance.... | 2152,81 |

**Aage Flach.**

## Status.

| AKTIVER | | PASSIVER | |
|---|---|---|---|
| Obligationer, pari ..... | 11250,00 | Saldo ..... | 12814,22 |
| Kassebeholdning d. 30/6 1932 . | 1289,22 | | |
| 1 maleri m. tilbehør..... | 250,00 | | |
| 1 radering..... | 25,00 | | |
| Balance... | 12814,22 | Balance... | 12814,22 |

**Aage Flach.**

Samtlige regnskaber er reviderede og fundet i orden af revisorerne, d'hr. *O. M. Petersen* og *H. C. Andersen.*

---

### *Foreningsmeddelelser.* (Fortsat fra omslagets 2. side).

*Søndag den 4. september kl. 16,00—1,00* i Borups højskole. Frederiksholms Kanal 24, afholder foreningen til folkedansens fremme en legestue, hvortil vi er indbudt. Her bør alle og især de, der har været med til sidste vinters kursus møde op for at lære, hvorledes folkedansene skal danses, thi der bliver fra kl. 16,00—18.30 givet opvisning i folkedanse.

Kl. 18,30—20,00 spisning af den medbragte aftensmad og fra kl. 20,00—1,00 bliver der arrangeret legestue og her kan alle være med.

Billetter à kr. 1,50 incl. øl og kaffe til aftensmaden eller billetter à kr. 1,00 alene til opvisningen fra kl. 16,00—18,30 skal bestilles senest onsdag den 24. august hos Orla Olsen.

*Søndag den 11. september kl. 14,00,* „Den internationale Vegetardag", afholder Københavns afdelingen et friluftsmøde i fælledparken, og her må den vegetariske ungdom møde talrigt op og bidrage sit til, at dette møde bliver en sukces. (Se iøvrigt under Københavns afdelingens meddelelser.)

*Hver onsdag aften kl. 20,00* i „Skovhuset" Elmevænget 55, Bagsværd: Kammeratligt samvær med folkedans, sang, musik og idræt m. m.

*Undervisningen i tysk og folkedans* genoptages omkring 1. oktober, og vi beder de interesserede om at reservere sig tid dertil; nærmere meddelelse om tid og sted for undervisningen vil fremkomme i september nr. af „Vegetarisk Tidsskrift". *Orla.*

## *Fra arbejdsmarken. — Københavns afdelingen.*

*Midsommerstævnet* den 24. juli i „Skovhuset" var begunstiget af et udmærket sommervejr, og tilslutningen var god — henimod 150 deltagere. Programmet bød dagen igennem en passende afveksling af foredrag, sang, oplæsning, dans i det grønne o. s. v. Fuldmægtig Fink-Jensen var første taler med et kort foredrag om „Eden", særlig om den indre side af livet dernede. Hr. grosserer Laurs Nielsen holdt et indgående foredrag om teosofernes livssyn, og vegetarerne hørte med glæde, at afhold fra såvel kød som spiritus og tobak hører til de fremskredne teosofers kendetegn. Desværre havde „Bort med tobakken"s foredragsholder meldt forfald, hvad der for sandt var skade, idet flere af de tilstedeværende røg tobak og sikkert vilde have været glade ved at erfare, at glæden ved livet ikke bliver ringere uden tobak. Frk. Alfhild Nelson, Skodsborg, og hr. koncertsanger Th. Nielsen sang så smukt fra verandaen, og „B. m. T."s trofaste stridsmand gennem mange år, hr. Aug. Elvang, fik smilene til at spille over alle ansigter ved sin morsomme oplæsning — og senere gik dansen muntert i det grønne.

Det må oprigtigt håbes, at denne første fællessammenkomst må give anledning til fortsat tankeudveksling også ved fremtidige møder. *F.-J.*

## *„Vegetarisk Ungdom".*

„Vegetarisk Ungdom"s første årsmøde fandt sted onsdag den 20. juli i „Skovhuset" og havde fået stor tilslutning.

Formanden Orla Olsen bød ganske kort velkommen, og efter at en af V. U.s friske sange var sunget, blev hr. St. Fink-Jensen valgt til dirigent. Årsmødets lovlighed blev konstateret, og derefter aflagde formanden beretning for V. U.s arbejde i de ca. 9 måneder, der var forløbet siden stiftelsen. I korte træk blev foreningens arbejde trukket op, fodturene, foredragene og især folkedanseundervisningen med afslutningsfesten i Borups højskole havde været vinterens store sukces. Omtalte endvidere „Vegetarisk Ungdom"s deltagelse i verdenskongressen i „Eden", hvor V. U. havde vakt opmærksomhed som den første og eneste vegetariske ungdomsforening; vor musik og sang, især de mange tyske sange vi kunde synge, virkede stærkt.

Beretningen godkendtes eenstemmigt og derefter forelagde kassereren, Emil Bergstrøm, det reviderede regnskab, som viste en balance på Kr. 365,00. Foreningens administrationsomkostninger havde været meget små, og efter at revisoren havde oplyst, at restancerne var ualmindelig få, blev regnskabet godkendt.

Fra Bernh. Heinmann var indkommet forslag om, at V. U. deltog i „Den nordiske Spatakiade" den 6—8. august d. å. og i „Verdensspartakiaden" i Moskva i august 1933. Efter nogen diskussion vedtoges det at deltage begge steder; i „den nordiske Spartakiade", kun hvis det lykkes i den korte tid af ca. 14 dage, der er dertil, at skaffe et ordentligt hold. I forbindelse med valg af bestyrelse drøftedes V. U.s stilling til andre ungdomsforeninger — især I. U. L. — og det blev henstillet til den nye bestyrelse i så stor udstrækning som muligt at samarbejde med andre ungdomsforeninger med ideelle formål.

Afstemningen gav følgende resultat: Elisabeth Seegelke 19 stemmer, Edith Jørgensen 18 stemmer, Emil Bergstrøm 18 stemmer, Orla Olsen 17 stemmer, Ove Andersen 12 stemmer, endvidere fik Verner Regild-Nielsen 10 og er således suppleant. Til revisorer valgtes Bernh. Heinmann og Carlo Meldola.

Under eventuelt opfordrede formanden V. U.erne til at møde talrigt op til Københavns afdelingens møder og til det nær forestående årsmøde i landsforeningen. Kl. 23,00 sluttede dirigenten årsmødet.

Forhandlingerne, der præget af ungdommens iver var forløbet på en udmærket og saglig måde, viste at den vegetariske ungdom var vågen og gav håb om en god fremtid for den vegetariske bevægelse i Danmark. *Orla.*

Fru Regner Andersens

## Ernæringsreform-Kursus

afholdes herefter i Reform-Restaurationens Diætkøkken, Pilestræde 26.

**Pris 5 Kr.** **Indmeldelse: Tlf. 10769.**

### Högatoft Sol- og Luftbad, Åsljunga,

der endnu er i sin Vorden, har sat sig som Maal at indtage en *ledende Stilling* som **Helsekulturhjem** ved indenfor sine Enemærker at **fremme alt,** som kan udvikle et sundt og frejdigt Liv, fysisk og aandeligt — nyttigt Arbejde — sund Idræt og føde — Nøgenhed — Bad. — **Betingelserne findes.** Beliggenheden *høj* — Luften *herlig* — Skoven *varm og solmættet, udstrakt og dejlig.*

I Högatoft's **Havebrugssamfund** er ca. *70 Grunde til Salgs billigt.* Tlf. 60, Åslj.

### Fineste danske Bihonning

sendes overalt i Spande à

| 3 kg | 5 kg | 12½ kg |
|---|---|---|
| 6,00 Kr. | 9,00 Kr. | 20,00 Kr. |

*Valdemar Bendixen,* Humble.

### 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

### Högatoft Sol- og Luftbad, Åsljunga.

Spisestue med rummelige og hygiejniske Arbejdslokaler — stort Køkken, Opvaskerum, Kælder m. m. — udlejes fra 1. September til *Husmoder* (event. Husfader), *dygtig i ny veg. Husførelse og kompetent til at lede Kursus og uddanne Husholdningselever* i saadan Husførelse. Anstalten, som er under Opførelse, skal holdes aaben hele Aaret. Forholdet kan ogsaa ordne på anden Maade.

Videre pr. Korrespondance.

*Nanny Palmkvist.*

### SANA Sundhedsfødevarer

**Skindergade 27, København**
Telefon 5650

Medlemmer Rabat - Aaben hele Ugen
Ingen Filialer

### 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.

### Dygtig Gartner

til Högatoft's Haveanlæg, *Åsljunga,* Sverige, søges straks.

### Dr. Mich. Larsens vegetariske Børnehjem.

Vi opfordrer Medlemmerne til at være os behjælpelige med at skaffe Børn (over 2 Aar) til børnehjemmet.

### Antoniegaardens Køkken,

**Pilestræde 26,** vis à vis „Reform", fører fra 15. Maj, foruden alm. Kost, Nyvegetarisk Kost, Raakostsalater, Raakost-Smørrebrød, Raakostdrikke og Diætretter efter de nye Ernæringsprincipper, til billige Priser. Aabent Hverdage 7-7, Søndage 9-1

FRUGTLAGER

Palæ 1727 **VITA** Palæ 1727

Nikolajgade 19

Alle friske Frugter og Grøntsager

Bringes overalt i Byen til Dagens Torvepriser

## 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, Gl. Kongevej 68, København V.
Telf. Central 2005.

## 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.

**Frydenstrand Sanatorium**
pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

## 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.**

## 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