VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

27. årgang | 15. januar 1933 | Nummer 1

Udgivet af Landsforeningen Dansk vegetarisk forening.
Redigeret af Vice-Skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F.
Telefon Gothåb 2573 — Postkonto 282.

„Vegetarisk ungdom".

Udpluk af billeder fra begivenhederne i 1932.



1) V. U.s damehold under 20 km kolonnemarchen den 23. oktober. 2) og 3) På vej til Esbjerg under den 85 km lange kapgang Vejle—Esbjerg den 13. november. 4) Fra undervisningen i folkedans. 5) V.U.s hold, der sejrede i 20 km kolonnemarch ved „Den nordiske spartakiade" den 7. august. 6) Vegetaren, der sejrede i den 85 km lange strækning Vejle—Esbjerg, hr. Aasmd. Sletten, bliver gratuleret af Esbjergs „Randrup", hr. slagtermester Axel Hansen. 7) V. U.er som deltagere i den „8. internationale vegetarkongres" i „Eden" den 9.—14. juli. 8) Valborg Nielsen, der sejrede i 100 m fri svømning ved „Den nordiske spartakiade" den 7. august.

INDHOLD: Læger og kvaksalvere. — Vegetarisk ungdom. — Spredt og samlet. — Foreningsmeddelelser.

FORENINGSMEDDELELSER

Vegetarisk oplysningskontor,

Fanøgade 10[1], København Ø. Telefon: Ryvang 1094 U. Postkonto 25656.

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

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 22. januar foretages udflugt til Jystrupegnen og Valsølille sø med besøg på øen. I tilfælde af hård frost ugen forud medbringes skøjter. For hvem der ikke kender denne herlige vintersport, er her en udmærket lejlighed til at lære den. Der vil blive sørget for varme drikke.

Forlang Jystrup billigbillet, kr. 3,00. Afgang Hovedbanen: 8,43, Valby: 8,52. Vi møder forude i toget.

Søndag den 12. februar tur til Skodsborg. Vort æresmedlem af Københavns afdelingen, hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen, har fået tilladelse af ledelsen for Skodsborg badesanatorium til at bese denne moderne og interessante institution. Mød talrigt — tag venner og bekendte med til denne interessante tur. Tog afgår fra Hovedbanegaarden 9,53. Samlingssted: Skodsborg station. Tog afgår fra Skodsborg 16,54 eller senere. Tag frokostpakken med, som spises fra sanatoriet. Forlang Skodsborg billigbillet, kr. 1,20.

Onsdag den 22. februar kl. 8 aften i Vegetarisk restaurants lokaler, Frederiksberggade 28, afholdes den årlige ordinære **generalforsamling** med den sædvanlige dagsorden: valg af dirigent, formandens beretning, fremlæggelse af regnskab, valg af bestyrelse m. m., eventuelt.

NB. Den nuværende formand afgår og modtager ikke genvalg til bestyrelsen foreløbig. Medlemmerne bedes møde talrigt denne aften. *A. F.*

Hos hr. Albert Johansen, Eskjærvej 4, Vanløse, er enhver vegetarinteresseret velkommen den første mandag i hver måned fra kl. 19,00—23,00, denne åbne gæsteaften er gennemført nogle gange og fortsættes fremdeles.

Underholdning: sang — musik — dans med en lille servering.

Werner Zimmermann taler i København den 20. og 21. januar. Det er lykkedes fru Regner Andersen at arrangere nogle foredrag af den berømte schweitziske ungdomsfører Werner Zimmermann i København, Oslo, Bergen og Stavanger bl. a. om „Den tyske ungdomsbevægelse" om „Gandi og Indiens frihedskamp" samt „Nøgenkultur". Hr. Z. er en personlig ven af Gandi.

På den 8. internationale vegetarkongres i Eden i juli 1932, der med sine 2-3000 deltagere blev en virkningsfuld demonstration for de vegetariske ideer, viste Werner Zimmermann sig at være en ny førerskikkelse, der er i færd med at vise os nye veje for vegetarismen, og dog var hans lære gammel: „Man skal vinde sine fjender, ikke overvinde dem. Kun gennem godhed kan det onde overvindes." Og denne godhed lyste ud af hans sympatiske førerskikkelse, ydmyghed og selvudslettelse kæmpede med skønhed og livsglæde om pladsen.

Det er et uforglemmeligt og betagende minde for alle, som havde den lykke at overvære dette møde med Werner Zimmermann.

Det første foredrag afholdes i „Politiken"s sal fredag den 20. januar kl. 20,30 ledsaget af pragtfulde lysbilleder. Desuden taler hr. Z. i „Indiens venner" lørdag den 21. januar kl. 20,00 i Kvindelig læseforening.

„Vegetarisk ungdom". (Adresse: Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10[1], København Ø. — Formand: Orla Olsen, Caroline Amalie Vej 31, Kongens Lyngby.)

Søndag den 15. januar 1933 kl. 9,45 ved Lyngby station. Fodtur til Ermelunden, Dyrehaven, Lundtofte, Ørholm og tilbage til Lyngby, hvor vi er inviteret på besøg hos hr. kunstmaler Petersen og hustru. Her spiser vi vor medbragte frokost og tilbringer nogle timer i fornøjeligt og kammeratligt samvær.

Tog fra hovedbanegården kl. 9,10. Køb returbillet til Lyngby.

Søndag den 29. januar 1933, kl. 14,00 hos Siegfred Bernhardt, Johannevej 21, Charlottenlund. Telefon Ordrup 699: „Spillekanterne"s Sangdag. Madpakker bedes medbragt.

Søndag den 12. februar tager vi med Københavns-afdelingen på besøg på Skodsborg sanatorium. (Ang. togtid og mødetid se under Københavns-afdelingens meddelelse desangående).

Søndag den 26. februar, fastelavnsfest. (Nærmere herom i februar nr.).

(fortsættes side 4)

Læger og kvaksalvere.

Under denne overskrift findes i „Naturlægen" (Norge) følgende leder, som vi gengiver med enkelte udeladelser. Senere har „Politiken" bragt en større diskussion mellem dr. Hindhede og dr. med. Johanne Christiansen m. fl. læger om samme spørgsmål I næste nummer skal vi gøre rede for de forskellige synspunkter, eventuelt med nogle yderligere citater fra debatten.

Den hærskare af „kvaksalvere" (og det skal indrømmes, at der også er en stor procentdel virkelige kvaksalvere og charlatanter iblandt dem, som spekulerer i folks godtroenhed, afmagt og nød) som er skudt op i vor tid ved siden af den autoriserede lægestand, kan ikke forklares alene ud fra folks uvidenhed og overtro. (Så ringe tanker kan vel ikke selv lægerne have om publikums åndelige niveau!) Det må være dybere årsager, som har drevet en stor del af publikum bort fra lægerne og over i kvaksalvernes lejr. Vi skal her forsøge at sætte fingeren på „bylden", det ømme punkt, som giver forklaringen på det, som lægerne undrer sig over.

Spørger man en lægmand, hvorfor han gik til kvaksalveren, så får man i almindelighed følgende svar: „Det var min sidste udvej, lægerne kunde ikke gøre mere for mig", eller: „Jeg blev opereret og led under følgerne af operationen, ingen læge kunde hjælpe mig", eller: „Jeg var opgivet af lægerne, så tænkte jeg: mer end at miste livet, kan du ikke resikere, hvis du går til kvaksalveren".

Sådanne svar og mange andre viser tydelig nok, at det slet ikke er af overtro eller vankundighed, ikke engang helt frivillig, at en stor del af publikum går til kvaksalverne. Det er tværtimod halvvejs modvillig og nødtvunget, *som den sidste udvej*, det sidste svage halmstrå de klamrer sig til, *når videnskaben har svigtet*, og de ikke øjner nogen anden redning.

Hvem kan forundre sig over, at kvaksalveren undertiden ligger under i denne ulige kamp? Og dog triumferer også ofte livet! Det vidunderlige hænder, at døden må løsne sit greb, der hvor menneskelig kløgt havde opgivet. Når sådant sker, da er det naturligt, at en menneskesjæl jubler i tak og pris — ikke over „kvaksalveren", men over *naturens kræfter*, der havde udset sig den foragtede kvaksalver til et ringe redskab, for at vise åndens og livets triumf over dødens magter. — „Det er skjult for de mægtige og vise, men åbenbaret for de ringe og foragtede." — Og folket tror, fordi det ser.

Vil derfor lægerne for alvor udrydde kvaksalveriet, har de kun en vej at gå: selverkendelsens — de må gå i sig selv og spørge: Hvad fattes der vor „videnskab", at den kan lide sådanne knusende nederlag mod en uvidende lægmandsbevægelse? Først når man har fundet bjælken i sit eget øje, har man ret og pligt til at fjerne splinten i sin broders.

Hvad der efter vor ringe forståelse fattes den officielle lægevidenskab er følgende: Den forsømmer på en ligefrem ansvarsløs måde *profylaxen* (det forebyggende sundhedsarbejde). Mens lægens vigtigste opgave skulde være at oplyse folk om, hvordan de kan bevare deres sundhed og beskytte sig mod sygdomme, skænker størsteparten af vore læger ikke dette en tanke. Og de oplysninger folk får om denne vigtigste side af ovenstående, må de i almindelighed søge hos lægfolk.

Endvidere burde lægevidenskaben tage hele sin patalogiske og terapeutiske opfattelse op til grundig revision. Og her burde de drage nytte af de erfaringer, som den forfulgte og foragtede kvaksalverstand har høstet, til menneskehedens bedste: at kun den, som lever i harmoni med livets og naturens love (etiske og fysiologiske), kan bevare helbred og sundhed, og kun de metoder, der er i samklang med disse livslove, kan i det lange løb befri menneskene fra sygdommenes kvælende favntag.

„Træet skal kendes på frugten. Den som sår synd — han høster død. Kun den, som sår livets frø, kan høste livets frugter." — Dersom lægevidenskaben kunde sætte disse visdomsord på sit skjold og realisere dem i ånd og sandhed — da vilde den ikke mere behøve at bekæmpe kvaksalveriet; da var kvaksalveriet ikke mere nødvendigt!

Har De sendt kontingentet afsted?

Vegetarisk ungdom.

Den extraordinære generalforsamling søndag den 11. december 1932 kl. 16 hos Orla Olsen, havde fået stor tilslutning.

Dagsordenen var:

Punkt 1) V. U. som selvstændig afdeling under landsforeningen, D. V. F., fra 1. januar 1933.
" 2) Lovændringer.
" 3) Eventuelt.

V. U.s formand, Orla Olsen, bød velkommen og udbad sig forslag til dirigent; valgt blev hr. Alb. Ackermann.

Ad pkt. 1: Dirigenten gav ordet til formanden, som udfra økonomiske betragtninger ganske kort gjorde rede for bestyrelsens forslag og anbefalede medlemmerne at følge bestyrelsens beslutning.

Efter ret alvorlig og indgående drøftelse, hvorunder der, endda fra flere af de unge kom ønsker frem om, at V. U. skulde helt udenfor D. V. F., blev bestyrelsens forslag vedtaget.

Ad pkt. 2: Som følge af at pkt. 1 blev vedtaget, var en revision af V. U.s love nødvendig.

Principerne for lovene blev gennemdrøftet, og herunder fremkom et forslag om at optage bidragydende medlemmer; hertil udtalte formanden, at man ikke af det, for disse medlemmer, påtænkte kontingent 6 kr. årligt kunde give dem noget medlemsblad eller medlemsskab i D. V. F. og stillede derfor som betingelse for at optage bidragydende medlemmer, at disse ikke fik stemmeret eller valgret til bestyrelsen. Forslaget blev derefter forkastet.

Et udvalg bestående af hr. Fink-Jensen, Carlo Meldola, Emil Bergstrøm og Orla Olsen blev nedsat for at omredigere V. U.s love i overensstemmelse med de trufne beslutninger.

Ad pkt. 3: Ingen ønskede ordet, og derefter opfordrede formanden medlemmerne til at komme til studiekredsen, hvor det første møde finder sted, torsdag den 12. januar kl. 19,30 på vegetarisk oplysningskonter og udtalte håbet om, at den alvor og interesse, der havde været under de andre pkt. på dagsordenen, også måtte være for studiekredsens arbejde, som er det absolutte og nødvendige grundlag for os, der skal virke ud i fremtiden til gavn for den vegetariske sag.

Generalforsamlingen sluttede kl. 20,00, og man tilbragte derefter et par timer i kammeratligt samvær.

Lovudvalget holdt møde søndag den 18. december 1932 og omredigerede V. U.s love, der herefter ser således ud:

1.

Foreningens navn er „Vegetarisk ungdom" (afdeling under landsforeningen „Dansk vegetarisk forening").

2.

Formålet er at samle den vegetariske ungdom til vandringer og anden sund idræt, samt foredrag, sangøvelser, sanglege og folkedanse, diskussioner, studiekredse o. l. for derigennem at fremme interessen for en ren vegetarisk livsførelse. — Medlemmerne afholder sig fra kød, spiritus og tobak.

3.

Kontingentet er 1 kr. om måneden, heri er indbefattet betaling for medlemsbladet. Bestyrelsen kan under særlige forhold midlertidigt nedsætte kontingentet, eller lade det bortfalde, for enkelte medlemmer.

4.

Foreningen ledes af en bestyrelse på 5 medlemmer, der selv fordeler arbejdet mellem sig.

5.

Årsmødet afholdes i juli med følgende dagsorden:

1) Beretning og regnskab for tidsrummet fra 1. juli—30. juni.
2) Indkomne forslag.
3) Valg af bestyrelse og revisorer.
4) Eventuelt.

Indkaldelsen sker gennem „Vegetarisk Tidsskrift".

Vedtaget af generalforsamlingen den 27. oktober 1931 og omredigeret i overensstemmelse med beslutningerne på den ekstraordinære generalforsamling den 11. december 1932. *Orla.*

Vi byder den ny afdeling hjertelig velkommen og håber, at den ny organisationsform vil betyde et nyt arbejdsplus for vore energiske unge; de er jo vor fremtid, vort vigtigste aktiv. Som en hilsen, en hyldest til den ny afdeling, bringer vi på forsiden en del billeder fra V. U.s første år, prøveåret under den foreløbige organisation. De lover godt! Vi må alle hjælpe til, at de kan holde løftet! *O. E.*

Skal bladet vedblivende kunne udgå, må vi have kontingenterne ind — og i god tid. Send det nu!

Spredt og samlet.

Kan frugtavl betale sig? I vort majnummer bragte vi en udtalelse af plantagebestyrer *Sass-Nielsen,* Frejlev, om at „æbleavl i storkultur kan blive en meget fin forretning". Som en bekræftelse herpå kommer nu meddelelsen om, at den pågældende plantage i år har haft en vældig frugthøst af fineste kvalitet. Den anslås til at være nær 1 million kg æbler, der ventes solgt for ca. en kvart million kroner. Arealet er omkring 48 tdr. land og beplantningen knap 15 år gammel.

Også de gartnere, der har træfrugt at sælge, ser lysere på tilværelsen end så mange andre, siger „Gartnertidende", og ikke uden grund, da der er opnået virkelig gode priser på frugt, og der er gennemgående en god avl, vel at mærke, hvor træerne bliver passede.

Et strålende bevis for, at der kan avles frugt, ja, særdeles fin frugt i Danmark, har dette efterår bragt et synligt bevis for. Både gartnerforeningens udstilling i „Forum" og ikke mindst den af „Dansk frugtavl" arrangerede udstilling i industribygningen i København var et så henrivende skue, at al tvivl om muligheden af frugtavl i dette land nu må forstumme. Vi vegetarer kan kun glæde os over, at der stadig viser sig nye udveje for den praktiske gennemførelse af vore ernæringsidealer, men, thi der er et stort „men", behøver priserne være så høje!

Skræl ikke æblet! Hvis man skræller et æble, inden man spiser det, så går man glip af den sundeste del af frugten. En engelsk kommission, *The british food investigation board,* som har til opgave at studere sådanne for folkesundheden betydningsfulde spørgsmål, har påvist, at skrællen er langt rigere på sundhedsbringende og vækstfremmende stoffer end frugten iøvrigt. Skrællen af et æble indeholder mindst sex gange så mange vitaminer, som æblets inderste del i nærheden af kærnehuset.

(Hälsovännen).

C-vitaminerne snuens fjender. Man har forlængst opdaget betydningen af de usynlige små ting, som man kalder vitaminer, og som er en af solens morgengaver til menneskeheden. Men at en bestemt klasse af disse mærkelige sundhedsbevarere, nemlig C-vitaminerne, er den allervirksomste forkølelsesmikstur, har den svenske videnskabsmand, professor Göthlin først påvist for ganske nylig. Han hævder imidlertid, at talrige forsøg har bekræftet hans antagelse om, at forkølelsessygdomme i mangfoldige tilfælde blot skyldes en let tendens til skørbug, og at denne tendens igen skriver sig fra manglen på C-vitaminer i ernæringen. C-vitaminer findes imidlertid rigeligt i mange grønsager og frugter, navnlig i æbler. Spiser man derfor mange æbler, vil forkølelsessygdommene ofte kunne undgåes, siger professor Göthlin. *(Dag. Nyh.)*

Kvaksalveriske Præparater. Man kan undertiden føle en vis sympati for de gammeldags kvaksalvere, der ofte for en billig pris og med uskadelige midler bragte helbredelse ved tro til mange indbildt syge, der krævede mere mystik af en kur, end lægerne kunde give. Det er derimod vanskeligt at udstrække sin sympati til de smarte fabrikker, der med udnyttelse af lægevidenskabens jargon og nyeste resultater, søger at vække publikums sygdomsangst for derved lettere at få dem til at købe deres dyre, værdiløse og i reglen ganske upåkrævede „lægemidler" uden at kunne kontrollere, om noget sådant er fornødent eller ej. Med lidt snedighed kan en annonce altid formuleres sådan, at de angivne symptoner passer på flertallet af menneskeheden. „Er de uoplagt og træt om morgenen"? „Lider de af hovedpine"? „Er de gnaven og pirrelig"? Hvem har ikke lejlighedsvis disse symptoner, således at han efter læsning af annoncen føler trang til at købe det vidunderlige vitaminpræparat, der hindrer åreforkalkning og meget andet. Hvis ikke vedkommende bare trænger til at komme tidligere i seng, vilde han sikkert anvende sine penge bedre ved at købe lidt frisk frugt eller almindelig grøn spinat for det tilfælde, at han virkelig trængte til den slags vitaminer.

(Berl. Tid.)

Hudfunktionsolie anvendes i stor udstrækning i udlandet. I Tyskland er den såkaldte „Diaderma" hudfunktionsolie bleven brugt i mange år. Nu er den også bleven indført herhjemme og fra importøren, Nathalie Hansen, Grenå, har vi fået tilsendt en prøve, som har været såre behagelig at massere huden med efter badet og barberingen.

F. J.

Formandens postadresse. På grund af omlægning af postdistrikterne i København, er hr. Egerods adresse nu Rødkildevej 40, København F. (ikke længere Brønshøj).

Nytårshilsen. Den internationale vegetar-unions bestyrelse: hr. direktør *van Borrendam,* Haag, hr. redaktør *H. Feix,* Bøhmen, hr. forretningsfører *Karl Bartes,* Eden, hr. redaktør *Fr. Wyatt,* London, og hr. *Oluf Egerod,* København, har udvexlet nytårshilsener med medlemmerne. Vi overbringer hermed de internationale hilsener til vor forening, der bl. a. går ud på håbet om, at vi må gå styrkede ud af krisen.

Radioforedrag. Der er udsigt til, at vor formand i løbet af foråret kan komme til at holde et radioforedrag om: Frugt som nærings- og nydelses-middel. — Følg med i radioprogrammerne.

Børnehjemmet. D.V.F.s Formand besøgte børnehjemmet nytårsdag. Alt var propert og pænt. En kærlig tone herskede over det hele. Børnenes færden var de tillidsfulde og velopdragne børns. De store børn tog sig så pænt af de små. Vi må være hr. og fru Bloch taknemmelige for deres uselviske indsats.

Bidrag til børnehjemsfonden modtages stadig gerne. Postkonto 28951, Mich. Larsens veg. børnehjemsfond.

Indkomne gaver til børnehjemsfonden. Chr. Beyer 2 kr. — Aage Flach 3 kr. — H. Melchior 10 kr. — Fru Aagesen 5 kr.

Vort bibliotek savner stadig en bibliotekar med lidt plads til et skab. Her er et interessant problem at løse.

Medarbejdere. Vi har den glæde at kunne hilse hr. sekretær *Werner Blædel*, hr. stud. med. *Jens David Henriksen* samt hr. telegrafist *N. Nielsen* velkomne som vore faste medarbejdere. De vil nu først og fremmest gennemgå de mange udenlandske tidsskrifter og vore avisudklip. Er der flere, der melder sig?

Avisudklip. Indsend alt, hvad der skrives af interesse for vor sag! Stol ikke på, at der nok er en anden, der gør det!

Volkslieder aus dem Irischen und Dänischen mit Anhang und Erläuterungen von Dr. Käte Müller-Lisowski, Eden. Adolf Kleins Verlag, Leipzig S. 3. Preis geb. RM. 3,85, kart. 2,85. — Vor meningsfælle, fru M. L., som en del af deltagerne i kongressen i Eden i sommer husker med glæde og tak, har udsendt dette bemærkelsesværdige arbejde. Det er uhyre interessant at se, hvor godt tonen i vore gamle folkeviser er truffet i oversættelsen, og at lagttage forskellem mellem irsk følelsesfuld lyrik og dansk episk knaphed og dramatisk handling. *O. E.*

3 bøger af vort tidsskrift. Vi har modtaget 12 årgange af vort tidsskrift, indbunden i 3 bind, til salg for 20 kr. Beløbet tilfalder børnehjemsfondet under mrk. A. J. Vort bibliotek mangler disse, hvem køber dem dertil eller til sit eget bibliotek. Bøgerne findes i Vegetarisk restaurant. Telefon 7827.

Opsæt ikke til imorgen, hvad De bør gøre idag.
Send derfor kontingentet idag. Tak!

Foreningsmeddelelser. (Fortsat fra omslagets 2. side).

Hver tirsdag kl. 19,30—22,00 i Prinsesse Charlottegades skole ved Nørrebros Runddel: *Undervisning i folkedans kun 1 kr. pr. måned. Agiter for tilslutning. Enhver kan deltage, også ikke-medlemmer.*

Onsdagene den 18. januar og den 1. samt 15. februar, kl. 19,30—22,00 hos Siegfried Bernhard, Johannevej 21, Charlottenlund, Tlf. Ordrup 699: „Spillekanterne"s sangaften.

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

Fra arbejdsmarken.

Anna Ullerups hædersdag den 8. december forløb festligt og smukt. Hele dagen strømmede det ind med hilsener. breve, telegrammer, blomster, gaver og gæster. Det viste tydeligt, hvor elsket og æret Anna Ullerup har gjort sig i sin gerning. Hovedbestyrelsen sendte en blomsterhilsen.

Nytårsfesten tilfredsstillede tilsyneladende de fremmødte vegetarer og tobaksmodstandere. Landsforeningens formand, hr. Egerods tale omhandlede arbejdsløshedsproblemet og vakte stor interesse. Det af frøknerne Aagaard og Nelson samt af hr. Elvang foredragne Causeri „Pigerne og de blanke knapper" vakte den tilsigtede munterhed, og endvidere kunde vi glæde os over de samme kunstneres henholdsvis musik- og foredragsydelser. Til underholdningen bidrog endvidere med held d'herrer Neesgaard, klaver og violin. Endelig vil jeg af talerne fremhæve hr. redaktør Helmerts tale for vegetarismen. Det er altid interessant at høre hr. Helmert tale, men denne gang var fornøjelsen særlig stor, fordi talen viste et menneskes begyndende eller allerede stærkt fremskredne omvendelse.

Til slut ledede hr. Helmert en auktion over et bondehus (stammende fra sidste bazar) og over en del billeder (skænket af hr. kunstmaler Petersen). En tak til alle medvirkende. *C. S.*

Handelskompagniet „REFORM“,

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

Hver Onsdag gratis Demonstration af Raakost og ny-vegetariske Retter med Anvendelse af Dampstegegryden „Reform“.

Dag- og Aftenkursus-Elever antages. *Elna Regner Andersen.*

Med dette nummer følger et indbetalingskort. Benyt det strax til indbetaling af kontingentet. Vi gør opmærksom på, at udmeldelse af foreningen, respektive afbestilling af abonnement, i følge foreningens love skal ske senest 14 dage før årets udgang.

Paa Nordisk Sundhedsforlag,

København, faas bl. a. følgende Sundhedslitteratur:

Nr. 1.	*Mich. Larsen:*	„Naturhelbredelsen“, 2. Udg.	2,50
- 8.	*O. Olvik:*	„Min Hjemmekur“	6,50
- 39.	—	„Naturlægens Kokebok“	6,50
- 82.	*Vald. Bendixen:*	„Kreaturnøst Jordbrug“	1,00
- 62.	*Olaf Egerod:*	„Henkogning og Tørring af Frugt og Grøntsager“, 3. Udg.	0,60
- 12.	*Maja Angelo:*	„Vegetariske Opskrifter“, 5. Udg.	0,50
- 18.	—	„75 Kartoffelopskrifter“, 3. Udg.	0,50
- 21.	—	„Vegetarisk Paalæg og Salater“, 2. Udg.	0,50
- 19.	*N. Klougart:*	„Jordbrug uden Kreaturhold“	0,25
- 60.	*Schröder:*	„Hjemmebagning“	0,25
- 59.	*Egerod:*	„Sommerdrikke og andre Drikkeopskrifter“	0,25
- 37.	*J. M. Borup:*	„Det store Brændsler“ (Mod Vaccination)	0,25
- 13.	*Mich. Larsen:*	„Vegetarismen og Næringsinstinkterne“	0,10
- 14.	*Benno Buerdorff:*	„Næringsværdi af Frugt“	0,10
- 16.	*Mich. Larsen:*	„Badebehandling i Hjemmet“	0,10
- 17.	—	„Den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaaborn under og efter Afvænningen“	0,10
- 20.	—	„Børnesygdomme“	0,10
		„Vegetarisk Tidsskrift“, udgaar maanedlig, pr. Aargang	4,00
- 5.	*Ottosen:*	„Hærdning for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom“	4,00
- 80.	—	„Den første Hjælp“ (ved pludselig Sygdom etc.)	2,00
		Begge do. indbundne i et Bind	7,00
- 77.	*Panduro:*	„Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem, i Skole“	3,00
- 78.	—	„Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse“	3,00
		Begge indbundne i et Bind	7,00
- 98.	*K. Nielsen:*	„Kærlighed og Erotik“	0,50
- 99.	—	„Moral og Livsførelse“	0,50
- 92.	*Anna Houmøller-Jensen:*	„Det vegetariske Køkken“ (Kogebog)	4,00
- 51.		„Vore Sange“, 2. Udg., Vegetar- og Sundhedssange m. fl.	0,50
	Dehn:	„Er det godt at ryge?“	0,20
	Hindhede:	„Om Tobak“	0,55
	Henriksen:	„Vegetarisk Madlavning og Raa-Salater“	0,50
		„Sundhedsbladet“, Red. Overlæge Carl Ottosen, pr. Aargang	8,00

Den ovennævnte Litteratur m. m. kan bestilles i Boghandelen eller i „Nordisk Sundhedsforlag“, Istedgade 7, København V., Telefon Vester 3509. Forlang fuldstændig Prisliste.

Kontingentet er forfaldet. Send det venligst omgående, da vor kasse er tom. Alle afdelingers medlemmer kan indbetale på det vedlagte kort. Beløbet skal nok komme i den rette kasse.

Skovhuset,

Elmevænget 55, Bagsværd,

har Værelser til Leje med eller uden Kost, med eller uden Møbler. Tlf. Bagsværd 125.

N. A. Vodder.

Engelsk Undervisning

ude og hjemme. — Smaa Hold 5 Kr. pr. Md. Anna Marie Storr. Anbefalet af Lærer ved Londons Universitet. Genforeningsplads 49, 1. Telefon Byen 2429 u. (Medlem af V. F.)

Solrigt Værelse,

evt. med vegt. Kost efter Bircher-Benner eller Dr. Gerson til Leje straks. — Fru *Regner Andersen*, Tordenskjoldsgade 21, Telefon 10769.

SANA Sundhedsfødevarer

Skindergade 27, København

Telefon 5650

Medlemmer Rabat - Aaben hele Ugen

Ingen Filialer



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

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. 3.00 og Kr. 3.50. Skriv efter Naglers Brochure om „Jordstof".

Eneforhandler for Skandinavien:
E. Stangerup, Italiensvej 10, København S.
Telefon: Amager 8255.
Postkonto 27588.

Raastrup Kursted

(ved Christiansminde, Svendborg)

aabner atter d. 15. Februar.

Anna Ullerup.

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.

SANAFER

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

FYSISK KURANSTALT

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

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

Forlang Prospekt

Stort godt møbl. Gaardværelse

med Adgang til Badeværelse til Leje for een eller to. Vegetarisk Pension kan faas.

Mathilde Johansen,
Frederiksberg Allé 7 ².

Lysbadeapparat

(Quain) — som nyt — til salg. 75 Kr. (opr. 110 Kr.). *Fink-Jensen,* Kokkedal.

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk-diætetisk Kuranstalt med medicinsk og kirurgisk Klinik.

Overlæge Carl Ottosen.

De bedste fysisk-diætetiske Kurmidler anvendes med godt Resultat.

BILLIGE VINTERPRISER INDTIL 1. JUNI

Ill. Prospekt paa Forlangende. Telf. Skodsborg 200.

„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 + postpenge. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktion og expedition.
Expedition: Fanøgade 10¹, København Ø. — Telefon; Ryvang 1094 u. (mandag og torsdag kl. 18³⁰—20³⁰). Postkonto 25656.

Emil Kristensen, København