VEGETARISK TIDSSKRIFT

NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

27. årgang | 15. maj 1933 | Nummer 5

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

25 øre. **Nr.**

Lykkeseddel

til fordel for dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjem. Hovedgevinst:



Stort maleri af kunstmaler Edmund Petersen

(værdi 300 kr.) samt 60 andre værdifulde gevinster. Lodtrækningen foregår på den intern. vegetardag d. 11. september 1933 om aftenen kl. 8¼ i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, og resultatet bekendtgøres i Vegetarisk tidsskrift, septbr. 1933, og i „Dagens Nyheder" d. 13. septbr. d. år. Lykkesedler fås hos fru Ingeb. Jørgensen, Nyvang, Trørød, Vedbæk, frk. Math. Mortensen, Holbergsgade 12, og fru M. Henriksen, Istedgade 7, Kbh.

Husk, at vort børnehjem ikke kan bestå uden stadige tilskud.

INDHOLD: Vegetarisme og politik. — En redegørelse. — Kød eller grønt. — Lykkeseddel-kampagne. — Spredt og samlet.

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: hr. cand. mag. Th. E. Spur, Istedgade 7, stuen, København V., telefon vester 3509.)

Årsmødet afholdes i København *søndag den 23. juli* med den sædvanlige dagsorden (nærmere næste nr.). Forslag, der ønskes behandlet, må indsendes til formanden inden 1. juni. Medlemslisten bringes iflg. årsmødebeslutning ikke i år, idet den kun trykkes hvert andet år. Derimod bringer vi en liste over de medlemmer, der agter at møde, så man ved, hvem man evt. kan afgive sin fuldmagt til. Listen bringes i juni og juli nr. Medlemmer, der ønsker sig optaget på listen, bedes melde sig til formanden inden 1. juli. Hovedbestyrelsen har nedsat et lovudvalg til revision af lovene. Formanden tager ikke mod genvalg. *Oluf Egerod.*

Til årsmødet! Vi opfordrer indtrængende medlemmer fra provinsen og spredtboende til at mødes denne ene gang i sommerens dejligste tid for at drøfte sagen med meningsfæller. Oplysningskontoret ønsker tillige meddelelse om sådanne medlemmer, der er i stand til gratis eller for moderat betaling at kunne huse tilrejsende vegetarer et par nætter. *Th. S.*

Søndag den 28. maj tur til Fjenneslev, Gyrstinge etc. Afgang fra hovedbanegården kl. 6,22, fra Valby kl. 6,35. Hjemkomst kl. 21,27. Forlang billigbillet Fjenneslev kr. 3,60. Man beser Bjernede rundkirke og besøger Store og Lille Bøgeskov („Vila vid denna källa") syd for Gyrstinge sø. 20 km gang. Gå forud i toget. Madpakke medbringes. De udmærkede ture fortjener alles interesse, mød derfor talrigt.

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

Søndagene den 21. maj og 11. juni kl. 9,00 hos Orla Olsen: Fodtur. Træning med henblik på deltagelse i sommerens kapgangskonkurrencer.

Hver tirsdag kl. 20,00 hos Orla Olsen: Kammeratligt samvær med folkedans, sang og musik samt idræt o. s. v.

Hver onsdag kl. 19,30—22,00: „Spillekanterne"s sangaften. I sommertiden aftales mødested med Siegfried Bernhardt, Johannevej 21, Charlottenlund. Telf. Ordrup 699.

V. U. er stadig medlem af *„Herbergsringen"*, og vi kan således atter i år — på ferie og week-end-ture — benytte *ungdomsherbergerne,* der i stort antal er spredt over hele landet. På ungdomsherbergerne kan man overnatte meget billigt, f. ex. for 25 à 50 øre pr. nat. Anmodning om vandrerkort, der giver adgang til ungdomsherbergerne, sendes sammen med et pasfotografi til Orla Olsen, som ligeledes fornyer de gamle vandrerkort. Ethvert vandrerkort eller fornyelse koster 2 kr. incl. en fortegnelse over ungdomsherbergernes beliggenhed. Vandrerkortet giver endvidere adgang til ungdomsherbergerne i Belgien, Czekoslovakiet, England, Frankrig, Holland, Irland, Letland, Norge, Schweiz og Skotland, men ikke Tyskland.

Husk, at ved køb af billetter til jernbane eller dampskib igennem *Herbergsringens rejseafdeling,* hvadenten rejsen går til et sted i Danmark eller til udlandet, så opnår medlemmerne af „V. U." en betydelig rabat og *støtter samtidig* vandrersagen. Ved billetbestilling bedes navn og adresse samt foreningens navn meddelt til Herbergsringens rejseafdeling, Studiestræde 30, København K. Telf. byen 8310. Kontortid kl. 9—17, lørdag kl. 9—14. Send beløbet for billetten ind samtidig med bestillingen (pr. postanvisning, check eller indbetalt på postgiro nr. 27667), opkrævningsgebyr spares derved. *Orla.*

Den internationale ungdomslejr 1933 arrangeres af International ungdoms-liga i dagene 23.—30. juli ved Lønne strand ved Vesterhavet (adr. Nyminde plantage pr. Nr. Nebel). Pris: for hele lejren (8 dage) 16 kr.; for enkelte dage 2,50 kr. Ved indmeldelsen betales 2 kr. Skriv efter program til I. U. L.s lejrudvalg, postbox 122, København K. *Orla.*

Fra arbejdsmarken.

Konsulent Mosegaard taler ofte vegetarismens sag på sine møder, således også i Hillerød den 8. april i *„Østifternes haveselskab".* Det var et meget sagligt foredrag

(fortsættes på omslagets 3. side.)

Vegetarisme og politik.

Det tager tid, før det går op for mennesker, hvor stor

social betydning

vegetarismen egentlig har. Et af hovedstadens førende blade ytrer sin tvivl om, at der findes en løsning på nogle eller alle økonomiske vanskeligheder, og tvivler endnu mere på, at der ligger sådanne løsninger gemt i vegetarismen. Det er da herligt at møde sådanne

klartseende udtalelser,

som flere af vore ledende politikere har fremsat i den for nylig udkomne „Vegetarbog". Enhver vegetar burde gøre sig bekendt med disse synspunkter, og vi tror, at også andre burde kende sådanne indsigtsfulde mænds bedømmelse af vegetarismen i politisk belysning. Ligeledes er det os en glæde at kunne konstatere, at nedenstående henvendelse, der er blevet forelagt landbrugsministeren og folketingets udvalg i margarinesagen, og som er blevet uddelt til tingets medlemmer, er bleven modtaget både med forståelse og sympati, så der er grundet håb om, at der vil blive taget tilfredsstillende hensyn til vore synspunkter.

Henvendelse til den danske rigsdag.

I anledning af et forelagt lovforslag om tvungen tilblanding af

s v i n e f e d t i m a r g a r i n e

skal vi undertegnede, som et udvalg på landsforeningen Dansk vegetarisk forenings og andre korporationers vegne tillade os at gøre rigsdagen opmærksom på, at der er en gruppe vegetarisk interesserede medborgere, som af sundheds-, etiske og økonomiske grunde vil blive stillet i en tvangssituation, hvis det forelagte forslag ophøjes til lov, såfremt der ikke samtidigt åbnes mulighed for en dispensation fra ovennævte lovforslag. Vi nævner først

m a n g e b ø r n

der hidtil gennem professor S. Monrads kurbehandling er blevet helbredede for den exsudatio lymphatiske diathese („ernæringsknopper") ved udeladelse af dyriske fedtstoffer af føden. Desuden er der en gruppe idealister, der af

s a m v i t t i g h e d s g r u n d e

ikke ønsker at nyde produkter af dræbte dyr, og endelig en talrig gruppe, der af hensyn til svinefedtets og andre dyriske fedtstoffers forbrændingsforhold i organismen, der virker nedsættende på stofskiftet og forgiftende eller sygdomsfremkaldende på nervesystemet („coma diabethica"), foretrækker planteolier. Når så tillige en række

r e l i g i ø s e r e t n i n g e r,

der anser bibelens vejledning som en rettesnor, tager afstand fra svinefedt anvendt som menneskeføde, håber vi, at vort folks høje repræsentation vil undgå det ansvar, der følger med at optræde hindrende over for sådanne medborgeres samvittighedsfrihed, eller tvinge dem til at gå veje, som både vil vanskeliggøre og fordyre en ernæring, der stemmer med deres overbevisning. Det tilkommer ikke os at anvise den høje rigsdag en bestemt fremgangsmåde, men vi tillader os allerunderdanigst at andrage om en sådan

d i s p e n s a t i o n

for fabrikkerne fra det forelagte lovforslag, at både de lægevidenskabelige, etiske og religiøse interesser ikke angribes, idet vi og vore meningsfæller nærer den fuldeste tillid til, at rigsdagen som så ofte før vil lytte til ethvert berettiget ønske, der tjener borgernes personlige, ansvarsbevidste frihed.

Med ærbødig agtelse

Oluf Egerod, p. t. formand for D. v. f. — *Thomas E. Spur,* udv. Sekretær. — *H. L. Henriksen,* p. t. næstformand for D. v. f.

Det er god politik

at bevare et folks sundhed. Den danske regering og rigsdag havde under verdenskrigen en heldig hånd til at skåne landet for de fejl på ernæringsområdet, der, som dr. Hindhede har påvist, havde en væsentlig andel i Tysklands nederlag. Det er derfor næppe en tilfældighed, at dette lands nye fører er vegetar, selv om han endnu langtfra synes at have forstået vegetarismens etiske værdier. Vi håber, at ikke alene vore ledere skal forstå denne sags sociale betydning, men vi venter, at den danske landbostand, hvis foregangsmænd allerede for længst er i gang med en

omlægning af produktionen,

meget hurtigt skal forstå at bringe produktion i overensstemmelse med efterspørgsel, så lovgivningen ikke atter skal tvinges til at gå veje, der ikke alene er et tilbageskridt imod en dårligere føde, men også, som ovenfor påvist, kan medføre sygdom hos vore mindste og derfor værdifuldeste statsborgere, idet fremtiden er deres. *Thomas E. Spur.*

En redegørelse.

Det er med vemod og væmmelse, jeg har fortsat ledelsen af foreningen og bladet siden 1. april. Egentlig vilde jeg helst have nedlagt mit mandat, kun pligten har fået mig til at holde ud. Nu går jeg af til sommer, og jeg kommer ikke tilstede på årsmødet som en protest mod den exempelløse hånende og unfair behandling, jeg har været ude for fra Vegetarisk ungdoms side. Ingen har som jeg glædet mig over V. U.s stiftelse, og jeg har på alle måder søgt at give udtryk for min sympati. Svaret blev V. U.s møde i Politikens sal den 21. april. De nærmere omstændigheder er følgende: Fink-Jensen nedlagde kort tid efter sidste årsmøde på grund af sygdom sit mandat som formand. Han forberedte i en højst fornærmende artikel mod tidligere ældre medarbejdere V. U.s overtagelse af styret. Nogle af os vilde gerne for bevægelsens skyld have hånd i hanke med sagen, men jeg tilbød dog på årsmødet ungdommen formandsposten plus 4 poster i hovedbestyrelsen, ialt 5 af de 7 poster. Man afslog det og burde derfor ikke laste den bestyrelse, der da lod sig vælge. Imidlertid meldte Fink-Jensen sig ud af foreningen, men blev ved at indtage en ledende stilling i V. U., og denne indtog stadig en kølig holdning til hovedbestyrelsen. Jeg mente, det fælles arbejde burde fremmes gennem fællesbestyrelsesmøder og indbød da til hovedbestyrelsens møder både Kbh. afd.s og V. U.s bestyrelser. V. U. generede imidlertid stadig et af hovedbestyrelsens medlemmer, og trods det vi lagde alle kortene på bordet for dem, omgav de sig stadig med stor hemmelighedsfuldhed. Således fremkom på et fællesmøde planer om et møde i anledning af dr. Joh. Christiansens og dr. Hindhedes polemik. Sagen overlodes til Kbh. afd., men den indbudte taler blev syg, og imidlertid valgtes der ny bestyrelse i Kbn. afd., hvorved arbejdet med mødet foreløbig gik i stå. Jeg holdt stadig V. U. à jour med vort arbejde og fik f. ex. dens formand hr. Orla Olsen med i lov- og margarineudvalget. Hvad er så V. U.s form for samarbejde? I al hemmelighed optog man fællesmødets tanke om det omtalte møde, og uden at meddele hverken hovedbestyrelse eller Kbh. afd. bestyrelse nogetsomhelst arrangerede man mødet den 21. april. Prisværdigt, at det blev gjort, hvis blot det var sket på menneskelig måde! Men man ønskede at benytte anledningen til at kvittere for det fra vor side indledede samarbejde med et spark. Som taler valgte man i bevidst modsætning til mig, med fuldt overlæg fornærmende mig — det har man indrømmet — et ikke-medlem, hr. Fink-Jensen, der som belønning for sin noble optræden i efteråret nu ved denne officielle lejlighed skulde overtage formandens selvskrevne funktion og overfor offentligheden præsenteres som den, der kan, i modsætning til mig, hvem man fradømte evnerne til at varetage mit embede. Man forstår, hvor pinligt det har været for mig at redigere de to nr. af tidsskriftet med meddelelse om mødet og referat derfra. Men jeg skal gøre bevægelsen den tjeneste at gå, og jeg kommer ikke til årsmødet, så der kan blive frit spillerum for de kræfter, der nu føler kaldet. Jeg føler nemlig, at der er en del, der gerne vil arbejde for vegetarismen, men jeg er dem i vejen. Lad sagen gå forud. Gid disse kræfter nu, da vejen står åben, vil strømme tilbage og give arbejdet det præg, de ønsker. Det er en skam, at kræfterne splittes, hvad der nemlig er ved at ske. Nogle, vistnok tidligere, medlemmer har henvendt sig til Norges vegetariske forening og fået dennes medlemsblad indført i Danmark som konkurrent til vort blad. Vor tidligere redaktør, hr. Stefan Vøldan, har været et villigt redskab i dette uhørte baghåndsangreb fra en „broder"-forening. Det er sørgeligt, at sådant sker. Der er vel fejl hos den nuværdnde ledelse i V. F., siden det er gået så galt. Jeg håber da, at alle de kræfter, der vil og kan arbejde for vor sag, vil finde hjem til eller ind til Dansk vegetarisk forening, så vi f. ex. kan få gjort vort eget blad stort og godt, så vi kan afholde de vegetariske højskolekursus, der ifølge dagspressen agtes afholdt o. s. v. o. s. v. Som sagt, den nuværende ledelse må have store fejl, siden den ikke har mægtet at samle alle disse kræfter. For at give dem, der kan gøre det bedre, fri bane, tager jeg da den udstrakte hånd, der så brutalt blev slået tilbage den 21. april, til mig igen, ikke for at opponere, men i ønsket om, at de andre virkelig vil gøre det bedre. Jeg vil gerne stadig som medlem af foreningen have lov at følge arbejdets gang og håber til sidst, at den intelligens, dygtighed og målbevidste vilje, de unge har vist sig i besiddelse af, også må blive parret med den hjertets forståelse og hensynsfuldhed, de hidtil har manglet.

Oluf Egerod.

Kød eller grønt.

I „Politiken" af 22. april d. a. finder vi følgende referat af diskussionsmødet, fredag den 21. april d. a.; med tilladelse af bladet aftrykkes referatet her.

„Spørgsmålet vegetarisme kontra kødspisning har ofte før været på dagsordenen, men spørgsmålet er stadig levende, og i aftes var der fuldt hus til den diskussion, der

arrangeredes af *Politikens* foredragssal i forbindelse med foreningen „Vegetarisk ungdom," hvis formand, hr. *Orla Olsen*, ledede mødet.

Dr. med. *Erik Begtrup* indledede med en kort og klar redegørelse for lægevidenskabens stilling til spørgsmålet. Videnskaben tager ikke hensyn til æstetiske og etiske idealer, men spørger kun om fakta. Og videnskabelig set er der intet som helst bevis ført for, at kød, nydt med moderation. er skadeligt, saa lidt som det kan siges at være skadeligt med måde at nyde vin, kaffe og tobak. Fordi to bøffer om dagen kan virke skadelig, er det ikke dermed givet, at een gør det. Og kødet har den fordel, at det giver en let tilførsel af æggehvide og har en smagsværdi.

Fuldmægtig *St. Fink-Jensen* udtalte, at han så på spørgsmålet fra et lægmandssynspunkt. Han havde været vegetar i over 30 år. Den videnskabelige indstilling giver han ikke meget for, thi den skifter fra år til år, og videnskaben må derfor nærmest karakteriseres som en mangel på viden.

Når man ser på frugterne af den blandede kost, bliver man ikke imponeret. Sygekasser, hospitaler og sanatorier vokser år for år, apotekerne tager til i antal og medicinfabrikationen foregår efter næsten amerikanske metoder.

Vegetarisk levevis består ikke alene i kødfri kost. Uden sol, lys og frisk luft duer den ikke. Vi er dog nået så vidt nu, at ingen mere påstår, at kød er en nødvendighed. Tværtimod ved vi, at en ren kødkost gør mennesket sygt. Nydelse af kød fører til aflejring af affaldsprodukter i det menneskelige legeme og er særlig farlig for folk i 50–60 års alderen. „Alle sygdomme opstaar af det skidt, vi æder, og det skidt, vi tænker".

Vi bruger her i Danmark 40 mill. Kr. årligt til vort sygevæsen, 152 millioner til tobak og 300 millioner til spiritus. Hvis vi alle var vegetarer, vilde 20 millioner mennesker kunne leve og leve godt af den danske jord, og det sociale problem vil være løst.*)

Andre talere.

I den påfølgende diskussion udtalte sygeplejerske fru *Stahmer*, at syge i hvert fald ikke bør have kød. Hr. *Brechwoldt* („Bananen") oplyste, at han 68 år gammel, levende på vegetarisk kost, i fjor kørte 48 km på cykle på 1 time og 45 minutter. Heroverfor gjorde hr. *Sigurd Bernth* gældende, at i den store kapgang mellem 12 „bøffer" og 12 „bananer" blev bananerne fuldkommen slået ned. Cand. mag. *Spur* mente, at svinet er naturens renovationsmand, og når man gør sig til gode med svinet, gør man sig ikke bedre. Murarbejdsmand *Ammeland* erklærede, at byg er mandens marv, og Hindhedes forsøgsperson *Frederik Madsen* udtalte, at han i de sidste 33 år har været et eneste æggehvideforsøg, og at han i al den tid aldrig har lidt af æggehvidehunger.

Fru *Astrid Lassen* talte for råkosten og erklærede under jubel, at råkost giver god hårvækst, hvad dr. Borgbjærgs hustru kunde bevidne. Dr. *Borgbjærg* indrømmede, at hans hustrus hår virkelig var blevet bedre efter, at hun var gået på råkost, og hans egen hårvækst havde også forbedret sig, efter at han kun nød råkost til sin frokost. Han mente dog, at en passende blandet kost var det bedste for mennesket.

Fru dommer *Eide* hævdede, at vegetarerne er mindre udsat for forkølelse og andre sygdomme end kødspisere, hvilket fik professor *Richard Ege* til at advare mod at drage slutninger fra enkelte tilfælde.

Efter at endnu en lang række talere havde haft ordet, opfordrede dr. Begtrup til et kompromis, som hr. Fink-Jensen dog afviste.

Klokken blev mange, før diskussionen sluttede. Men videnskaben og lægmanden havde på smuk og parlamentarisk vis udvekslet meninger, og alle var enige om, at „Vegetarisk ungdom" havde haft fornøjelse af dysten."

For den udstrakte gæstfrihed og velvilje, vi mødte fra ledelsen af Politikens foredragssal, bringer vi her vor bedste tak: endvidere takker vi alle, der medvirkede til aftenens store sukces, sidst og ikke mindst retter vi denne tak til aftenens indledere, d'herr. dr. med. Erik Begtrup og fuldmægtig St. Fink-Jensen.

For Vegetarisk ungdom *Orla Olsen*

Lykkeseddel-kampagne.

Har De set lykkesedlen til fordel for det vegetariske børnehjem? Tænk at få hr. Edmund Petersens smukke maleri til at pryde sin væg, eller en af de udmærkede bøger ind i sit bogskab, eller et af de udsatte smukke broderier og håndarbejder, kunstgenstande eller andre gevinster, der er udsat på den i sandhed bugnende lykkeseddel. Har vi mon nogensinde drømt om så megen lykke for blot 25 øre?

Og nu gennem sommeren giver vi alle vore venner, slægtninge, bekendte og naboer en chance til at vinde et af disse fortrinlige numre, så at vi kan få udsolgt

*) Referatet er ikke ganske korrekt her; Fink-Jensen udtalte: hvis vi alle blev vegetarer, så kunde der leve 20 mill. mennesker i Danmark, og derved vilde de såkaldte „sociale indikationer" i *fødselsreguleringsproblemet* miste i kraft. *O. O.*

inden trækningsdagen for lykkesedlen, nemlig den internationale vegetardag, 11. september i år.

Alle må være med,

thi selv om man ser optimistisk på udbredelsen af lykkesedlen, sælger den sig dog ikke af sig selv. Sig ikke: „De andre gør nok deres, så behøver jeg ikke hjælpe til". Nej, vi glæder os rigtignok til, at alle medlemmerne tager mindst 10 numre og håber også på en hel del store ordrer på 50, 75 eller 100. Med den lave pris kan vi frimodigt anmode andre om at købe den og får sikkert samtidig lejlighed til at interessere vedkommende for den vegetariske sag.

En præmie for det største salg.

Til den, der personlig sælger det største antal lykkesedler, udlover vi en præmie i form af gratis kontingent i Vegetarisk forening for 1934 (kr. 5,00). Lad dette animere os, unge som ældre til at tage fat med godt mod. En skal jo vinde præmien, enhver er nærmest til den, så lad vor begejstring blot få frit løb og alle være med i udbredelsen af lykkesedlen fra nu af.

Inden vi slutter denne indtrængende henstilling, bringer udvalget herved sin bedste tak for de mange gaver, der har gjort lykkesedlen så værdifuld, nu mangler vi blot at få ordre i snesevis på lykkesedlen. De skal blive expederet omgående. Udvalgets adresser er stadig: Fru Ingeb. Jørgensen, Nyvang, Trørød, Vedbæk. Frk. Math. Mortensen, Holbergsgade 12 og og fru M. Henriksen, Istedgade 7, København.

Spredt og samlet.

Ved gartnernes forårsudstilling i Forum deltog *Østifternes haveselskab* med et arrangement, der viste udsigten fra Bellahøjvej ud over København, „byen med de skønne tårne", en udsigt, der ud i fremtiden kan erstatte den ellers så bekendte fra bakken ved Frederiksberg slot, der nu delvis er ødelagt ved høj bebyggelse. I panoramaets forgrund bemærkede man blomstrende frugttræer og buske, der såvidt gørligt søgte at symbolisere en frugttræplantning og en have med forholdsvis lav beplantning. Hensigten var at vække opmærksomheden om tanken om i hovedstadens umiddelbare nærhed at faa anlagt en forevisningshave og en iagttagelsesplantning for frugttræer til belæring og udbytte for de tusinder af haveejere i Københavns omegn. Københavns nærmeste omegn, er landets mest frugttrærige egn, idet der findes mere end 40,000 haver med gennemsnitlig 20 træer i hver have. Det giver op imod 1 million frugttæer eller mere end 10 pct. af hele landets frugttræbestand. Desværre er jordbundsforholdene langtfra gode, hvilket i forbindelse med mindre kyndig pleje ofte medfører slet sundhedstilstand hos træerne og dermed følgende dårlige udbytteresultater. Hvis der på et velegnet sted indrettes en tilstrækkelig stor iagttagelsesplantning, hvor alle de mest yderige og modstandsdygtige sorter af vore frugttræer og frugtbuske kunde plantes side om side, vilde der være en mulighed for, at haveejerne her kunde få værdifuld vejledning ved valg af sorter, hvilket er af stor og grundlæggende betydning. Samtidig kan der ved passende demonstrationer vises, hvorledes en rationel pleje, og da navnlig en hensigtsmæssig sygdomsbekæmpelse, vil kunne forøge udbyttet og hermed tillige den glæde, der i ikke ringe grad er løn for sliddet.

Østifternes haveselskab er stadigt voxende og har ved København 7000 medlemmer. I 12 år har det drevet en mindre forevisningshave på hurtig opsigelig grund ved Tomsgaardsvej. Men haven har i sin forholdsvis korte levetid bevist sin fulde berettigelse, idet træerne er i en sådan sundhedstilstand, at konsulent Mosegaard, der leder haven, til alle havens besøgende udlover 1 krone for hvert kræftsår, der kan findes på træerne, og til dato har nævnte udbetaling endnu ikke været påkrævet. Besøg haven!

Staten har for ganske nylig forelagt love, der tilsigter at yde økonomisk støtte til gartneri og havebrug, for også derigennem at skabe øget sund og økonomisk beskæftigelse, og Københavns kommune ofrer meget store summer på at forskønne byen med smukke parker, sportspladser og grønne bælter og søger endog at gøre dens indbyggere til dygtige havebrugere ved allerede i skolerne at give undervisning i havedyrkning. Det vilde falde godt i tråd med alle de nævnte bestræbelser, om der i Københavns umiddelbare nærhed på velegnet jord og med gode sporvognsforbindelser anlagdes en forevisningshave af mere permanent karakter, en forevisningshave og en iagttagelsesplantning, der kunde føjes ind som et led i parkerne og byplanlæggelsen og dermed få både æstetisk og økonomisk værdi for hovedstadens interesserede medborgere.

Østifternes haveselskab håber på forstående velvilje fra Københavns bystyre, således at panoramaet, der forevistes i Forum, må tages som et varsel om en fremtidig god og smukt beliggende virkeplads, så selskabets formål i bogstavelig forstand for alvor kan gøres frugtbringende.

Haveejende vegetarer bør være medlemmer! Der ydes medlemmerne store fordele!

De første 12 årgange af Vegetarisk tidsskrift („Solblink") i tre bind udbydes til salg for 20 kr. Beløbet tilfalder børnehjemsfondet (under mærket: A. J., Vanløse). Vort bibliotek mangler disse bind, hvem køber dem dertil? Bøgerne kan beses i Vegetarisk restaurant, telf. C. 7827. *Th. S.*

Hitler er antialkoholiker, ikke-ryger og vegetar, meddeler „Vegetarische Presse" og føjer dertil følgende visdomsord: „Som politiker er Hitler omstridt (hvilken politiker — og hvilken kansler fra Bismarck over Caprivi til Brüning er ikke det?); som menneske står han, skønt hans liv og levned af hans modstandere er blevet udforsket på det nøjeste, ganske usårlig."

Foreningsmeddelelser. (Fortsat fra omslagets 2. side).

om køkkenhaven, men formede sig som et sprudlende vittigt indlæg for den vegetariske levemåde. Tilhørerne gik hjem med det gode forsæt at få mere ud af køkkenhaven og anvende det øgede udbytte i deres egen husholdning.

Udflugten til Grib skov og Nøddebo var begunstiget af det smukkeste forårsvejr. Det var en fryd at vandre igennem skoven i den tidlige morgenstund. Turen gik forbi det smukke parti ved Følstrup damme til Nøddebo. Der indtog vi frokosten i det fri. Om eftermiddagen beså vi kirken og spadserede gennem skoven langs Esrom sø. På vej til Hillerød så vi en kulmile, den sidste, som er tilbage fra kulsviernes tid. *I. P.*

Ved den ekstraordinære generalforsamling i Københavns afdelingen den 26. april blev hr. magister Th. E. Spur enstemmigt valgt til formand og hr. bogholder Jens Nielsen, Nærum, til suppleant i bestyrelsen. Iøvrigt havde vi en meget hyggelig aften. Den nye formand, som vi herved byder hjertelig velkommen til den nye gerning, har kontor i Istedgade 7, stuen t. h., med telefon vester 3509. *H. L. H.*

Reconvalescentophold.

Yngre Dame søger Ophold hos Vegetarfamilie i landlige Omgivelser udenfor København fra 1. Maj. Billet mærket „1000" modtager Tidsskriftet.

Bogudlaan

fra vort Bibliotek, der nu ledes af Hr. *Carlo Meldola*, finder Sted hver Lørdag Kl. 20—21 fra Danm. Afholdsforeningers Bibliotek, P. Hvidtfeldtsstræde 13, Kbh.

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:*	„Kreaturløst Jordbrug"	1,00
- 62.	*Oluf 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 Brændoffer" (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 Smaabørn 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?"	0,25
	Hindhede:	„Om Tobak"	0,50
	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.

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



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 Enebær Jordstof Kr. 4.00. Skriv efter Naglers Brochure om „Jordstof".

Eneforhandler for Skandinavien:
E. Stangerup, Stengaards Allé 8, Kongens Lyngby.
Telefon: Lyngby 162.
Postkonto 27568.

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

VEGETARISK KOST

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

SANA Sundhedsfødevarer

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

FYSISK KURANSTALT

Lysbadeanstalten med Fysisk-diætetisk Klinik ved Overlæge *Carl Ottosen*:
St. Kongensgade 36-38
Kbh. K. - Telf. 9656
Forlang Prospekt

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

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