VEGETARISK TIDSSKRIFT

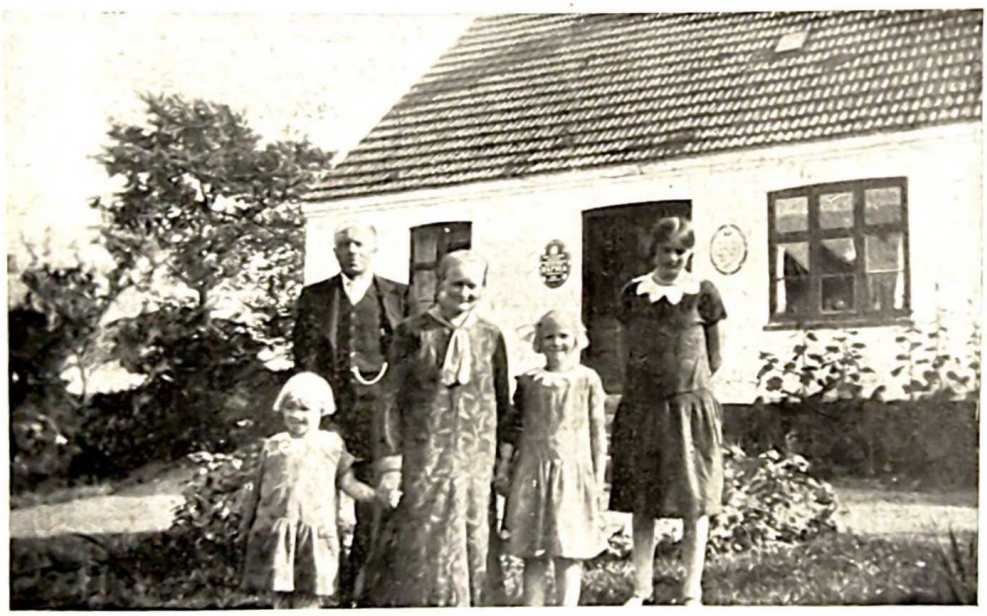
NATURHELBREDELSE - SUND ERNÆRING - LIVSFORNYELSE

27. årgang | 15. august 1933 | Nummer 8

Udgivet af Dansk vegetarisk forening.
Redigeret af et udvalg. Ansvarshavende: cand. mag. Thomas E. Spur.
Kontor: Istedgade 7, st., København V. Tlf. vester 3509.

Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjem.

Lundforlund pr. Slagelse.



Bestyrerne af børnehjemmet, hr. og fru Bloch, vore 5 børn samt alle varmhjertede vegetarer håber på et **stort overskud** af

lykkesedlen.

Den er endnu ikke udsolgt. Bestil et større eller mindre parti, medens der endnu er lejlighed til at række en hjælpende hånd. Lykkesedlen trækkes ved en festlighed i „Vegetarisk restaurant", København, den 11. september kl. 20,15.

INDHOLD: Sygdommenes årsager. — Dansk vegetarisk forenings årsmøde. — „Vegetarisk ungdom"s årsmøde. — Fra læser til læser. — Rå hindbærsaft. — Spredt og samlet.

FORENINGSMEDDELELSER

Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10¹, København Ø. Telefon Ryvang 1094 u. Postkonto 25656. Kontortid: mandag og torsdag kl. 18³⁰—20³⁰. Fælleskontor for Dansk vegetarisk forening, Københavns afdelingen og „Vegetarisk ungdom".

Vegetarisk bibliotek. Adr.: Danmarks afholdsforenings bibliotek, Peder Hvidtfeldtsstræde 13, København K. Åbent hver lørdag kl. 20—21.

Møder og lignende.

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

Onsdag den 16. august kl. 19,00 prc. Agitationsmøde ved talerstenen i fælledparken. Hr. bogtrykker Date taler om: „Ved De, hvad vaccination er?"

Søndag den 20. august tur til Hveen under ledelse af hr. observator C. Luplau-Jansen. Skib afgår fra Havnegade kl. 9,00. Mad medbringes til hele dagen. Afrejse fra Hveen kl. 17. Om aftenen er turens deltagere inviterede til at se Urania-observatoriet, Dr. Olgas Vej 25, såfremt det bliver klart vejr.

Søndag den 10. september kl. 15,00 prc. agitationsmøde ved talerstenen i fælledparken. Fuldm. Fink-Jensen taler om „Vegetarismen og samfundet". Cand. mag. Spur taler om: „Vegetarismen og landbrug eller havebrug". Restlagret af lykkesedler sælges, alle interesserede bedes møde.

Mandag den 11. september kl. 20,00 prc. i „Vegetarisk restaurant". Lodtrækning for børnehjemssagen. *H. L. H.*

Festlighed

i forbindelse med trækning af lykkesedlen *mandag den 11. september kl. 20,15 i „Vegetarisk restaurant". Adgang* mod køb af en lykkeseddel ved indgangen.

Program: Sang, musik, oplæsning, evt. et foredrag, diverse forfriskninger, lodtrækning og auktion.

Alle indbydes. *Udvalget.*

Søndag den 17. september fra hovedbanegården kl. 8,43 — hjemk. kl. 23,28. Forlang Nyrup, billigbillet, kr. 3,70. — Til Vielsted, Gyrstinge sø nord, dysser, Nordskov, kilden i St. bøgeskov m. m. *H. M.*

Til alle møder er „Vegetarisk ungdom" indbudt, og vi forventer aktiv tilslutning også af ældre medlemmer til agitationsarbejdet.

„Vegetarisk ungdom". (Adresse: Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10¹, København Ø. — Formand: Orla Olsen, Caroline Amalie Vej 31, Kongens Lyngby.)

Søndag den 20. august tager vi med Københavns afd. på udflugt til Hveen. (Læs nærmere under Københavns afd.s Meddelelser.)

Søndag den 27. august kl. 16,00 hos Helle Dybdal-Petersen, Caroline Amalievej 46, Kongens Lyngby, **høstfest** med sang og musik, folkedans o. s. v. *Agiter for tilslutning;* mød med godt humør og sanglyst, så vi kan få en rigtig festlig dag ud af det.

Mandag den 11. september: Den internationale vegetardag. Sammenkomst i „Vegetarisk restaurant" (se nærmere under Københavns afd.s meddelelser).

Søndag den 17. september skal Københavns afd. på udflugt til Gyrstinge sø m. m. Der er stærke ønsker fremme om at se V. U.erne til afd.s udflugter, og det skal derfor anbefales, at man tager med på denne tur. (Ang. togtid m. m. se Københavns afd.s meddelelser.)

Hver tirsdag kl. 20,00 hos Orla Olsen: Kammeratligt samvær med sang og musik.

Hver torsdag kl. 20,00 samt søndagene den 27. august og 10. september kl. 9,00 hos Orla Olsen: Træning i kapgang. *Orla.*

Fra arbejdsmarken.

Agitationsmødet i fælledparken d. 19. juli. Ass. Fr. Madsen holdt et instruktivt foredrag om det aktuelle emne, hvilket hvedebrød er det bedste. Han viste, hvorledes forsøgene havde udpeget grahamsbrød af hjemmemalet hvede som det bedste af alt brød. Man havde sagt, at den vegetariske levevis ikke egnede sig for legemsarbejdere, men det blev glimrende gendrevet ved årelange forsøg på enkel brødkost. Magister Spur fortalte forsamlingen, hvorledes en vegetar kunde overvinde forkølelse eller influenza ved at forhøje sin temperatur til ca. 38° ved rask sport eller legemsarbejde. Denne temperatur tålte bakterierne ikke. Ligeledes nævnedes vegetariske kure mod blodmangel og gigt. Der var mødt ca. 1500 tilhørere.

(fortsættes på omslagets 3. side.)

Sygdommenes årsager.

Om det er godt eller ondt, at en veltalende forfægter af gammel og ny lægekunst som dr. Johanne Christiansen igen i „Politiken" lader offentligheden nyde godt af sin viden og sine fra rædselsfulde „lever"rim til fiks poesi vekslende poetiske frembringelser, skal vi ikke prøve at afgøre. Vi har nok at gøre på vor begrænsede plads med at imødegå hendes angreb på vegetarismen, disse vidner nemlig om et forbløffende ukendskab til denne sags rationelle grundlag, en sund legemskemi. Vi vil først betragte dr. C.'s omtale af en særlig slags

blegsot

der efter hendes mening „ikke skyldes forrådnelse af kød og æg i tarmene, og kun kan helbredes med lever". Vi kan meddele frk. C., at der ikke alene findes tilfælde af denne sygdom, den perniciøse anæmi, som er blevet

helbredet ved frugt

men man har også tilfælde, der i løbet af noget længere tid helbredtes ved anvendelse af jernholdige grøntsager som grønkål, spinat og andre. Særligt et af de første tilfælde fortjener omtale, da det forløb så usædvanligt smukt. En københavnsk kontormand led i mange år af perniciøs anæmi. Da han nødigt vilde på den ubehagelige kur, bestående af rå lever, opholdt han sig i nogen tid på en større kuranstalt, hvor dog tilbagegangen fortsattes. Han blev derefter af en naturlæge sat på en diæt bestående af rugbrød, grøntsager, bælgfrugter, jordbær, brombær og andre jernholdige frugter i frisk tilstand. Da tilfældet var ret farligt, undersøgtes det stadig af en aut. læge. Efter 7 dages forløb var patienten gået 7 pct. frem i blodfarvestof, og denne fremgang fortsattes, således at 14 dages kur gav en fremgang på 14 pct. og 250,000 nye blodlegemer pr. mm^3.

Helbredet ved grøntsager

tog sygdommene betydelig længere tid, måneder, hvor første kur behøvede uger. Men det bevistes tydeligt, at den nævnte livsfarlige sygdom kunde helbredes uden de modbydelige indvolde, som vor tids lægevidenskab desværre ofte tager sin tilflugt til.

Gigt og galdesten

som derefter nævnes, har man nu i hundredevis af tilfælde af, der er helbredede ved at indføre en sund legemskemi. Galdesten kan helbredes ved konsekvent brug af syrlige frugter og visse urter, og gigt kan ofte helbredes enten ved en diæt af grøntsager, særligt selleri eller andre grove sorter, kartoffelvand er udmærket, eller også ved en konsekvent frugt-korndiæt med rigelige friske elementer, afvekslende med råkost.

Den sygelige angst, som dr. Christiansen viser overfor råkost skyldes, at hun aldrig er ærlig nok til at indrømme, at denne også *kan* og *bør* bestå for største delen af

friske frugter.

Det er umuligt i længden at leve af salatblade, men så snart man tilføjer de letfordøjelige, næringsrige nødder og helst også bælgfrugter, frøfrugt og kornsorter, så holdes ikke alene de forgiftende elementer fra de døde dyrekroppe borte, men blodets indhold af aktive næringsstoffer forøges, opbygningen af de svækkede væv går hånd i hånd med udskillelsen af skadelige stoffer. Thi skønt frk. C. nævner mange slags sygdomme, så kender hun ikke den gamle naturlæge-erfaring, at mange såkaldte sygdomme i virkeligheden kun er den mere eller mindre ubehagelige udskillelse af giftstoffer (f. ex. exsudativ lymphatisk diatese). *Tarm og hud* er nemlig ikke alene optagelsesorganer. De er i lige så høj grad

udskillelsesorganer

for indførte giftige stoffer. Når en myg har stukket, kan der hos folk med sundt stofskifte ingen hævelse iagttages; men har den været meget giftig, vil man nogle dage efter på det angrebne sted opdage en lille, rød filipensagtig plet og en svag hævelse. Under en ganske let materieudskillelse forsvinder hævelsen, og i løbet af en dags tid er legemet atter befriet for den indsprøjtede gift. Det samme ses f. ex. ved afvænning fra morfin. Mavesaften kan da være fuld af morfin, som fjernes ved opkastning på et tidspunkt, da patienten i flere dage ikke har fået nogen morfindosis. *Thomas E. Spur.*

Dansk vegetarisk forenings årsmøde

på Skodsborg badesanatorium havde samlet ca. 40 af foreningens medlemmer, både fra København og andre steder i landet. Således sås d'hrr. gartner Johansen og Christoffer Rasmussen fra Sydfyns afdeling.

Det smukke vejr og de dejlige omgivelser gjorde sit til at gøre det til en vellykket dag. Mødet åbnedes med afsyngelsen af red. Saxon's inciterende sang, „Vi strækker

vore hænder" — der hilstes med håndklap. Da ingen havde noget at indvende derimod erklærede næstformanden, hr. H. L. Henriksen, derefter mødet for lovligt indvarslet, og man valgte hr. Spur til dirigent.

Næstformanden aflagde årsberetningen i korte træk, idet han omtalte den ulovfæstede, extraordinære generalforsamling, de afholdte møder og henviste til margarineudvalgets arbejder, der var bleven forelagt for regering, rigsdag og udvalg med godt resultat. Ligeledes var lovudvalgets arbejde afsluttet og vilde blive forelagt årsmødet.

Hr. Heimann underholdt derefter forsamlingen med kritik over redaktionen af Vegetarisk tidsskrift. Efter forgæves at have søgt at bestride Betydningen af Richard Wagners geniale pen, angreb han Goodwins nydelige lille skitse, som han mente handlede om en trofast hund. Taleren havde ikke opfattet, at den netop på en mesterlig måde skitserede et menneskes trofasthed imod dyrene, en af menneskelivets højeste og ædleste pligter mod sine medskabninger.

Kritikken af møderne i fælledparken havde til følge, at mødernes leder kort refererede deres gunstige forløb og den stærkt stigende tilslutning samt appellerede til såvel Vegetarisk ungdom som ældre medlemmer om at møde og tage virksom del i dette arbejde, der syntes at skulle vinde befolkningens interesse. I diskussionen deltog endvidere d'hrr. Henriksen, A. Johansen og Jens Nielsen.

Frk. Lykke aflagde regnskabet i henhold til omstående oversigt. Det godkendtes efter nogen diskussion særligt vedrørende bladets og oplysningskontorets økonomi.

Derefter fulgte V. U.'s redegørelse ved hr. Orla Olsen for de opståede meningsforskelligheder angående det iøvrigt vellykkede møde i Politiken's sal. Han mente, at man ikke kunde bøje sig for hr. Egerods personlige stridsspørgsmål med andre, og at der fandtes erindringsforskydninger i „En redegørelse" i maj-numret.

Egerod betonede i et langt indlæg, at også V. U.'s fremstilling indeholdt fejl og opfordrede i øvrigt til at se bort fra personerne og se sagligt på tingene. D'hrr. Johansen og Date sluttede sig hertil, medens d'hrr. H. L. Henriksen og B. Heimann støttede V. U.'s syn på sagen. Også hr. restauratør Rasmussen talte for samarbejde.

Fru Henriksen aflagde derefter beretning om børnehjemssagen, „vegetarismens blomst". Der er 5 børn under hr. og fru Bloch's pleje i Lundforlunds tidligere præstegård. Hr. Flach's gennemgang af regnskabet sluttede med påvisning af, at der må gøres et extraordinært arbejde for at undgå et truende underskud. Regnskabet godkendtes.

Derefter fulgte festens clou, en fin, afvekslende frokost, hvor sanatoriets dygtige personale fik lov at vise, at de mestrede både den mest moderne og tillige en mere jævn vegetarisme .Københavnsafdelingens formand overbragte de tilstedeværende, hr. kapellan Wasli og Inspektør Nødsle, årsmødets tak til foreningens højtskattede æresmedlem, dr. Carl Ottosen og hans flinke stab af medarbejdere.

Efter frokostpausen vedtoges omstående nye love for foreningen. Ligeledes vedtoges efter forslagsstillerens motivering hr. Seegelckes forslag til redaktionens sammensætning, der støttedes af hr. H. L. Henriksen og frarådedes af Egerod og Spur.

Hr. H. L. Henriksen valgtes enstemmigt til formand. Bestyrelsens øvrige medlemmer valgtes derefter med følgende stemmetal: hr. Egerod med 51, hr. J. D. Henriksen med 44, hr. Aage Flach med 32, Frk, Lykke med 20, hr. Heimann med 12 og hr. Verner Nielsen med 7 stemmer. De to sidste indtræder derefter som suppleanter. Hr. Orla Olsen opnaaede 48 stemmer, men nægtede at modtage valg.

Hr. Meldola og hr. Heimann valgtes til revisorer og d'hrr. Carl og Wolfgang Seegelke til revisorsuppleanter. Til børnehjemsfonden valgtes de samme revisorer og suppleanter.

Klokken var nu blevet 19, og forsamlingen takkede med livlig applaus dirigenten for en lang dags arbejde. Havde ikke de nye love skullet vedtages, havde man haft tid til at nyde Øresunds friskhed og de dejlige omgivelser, således som programmet havde bebudet. Til vor tak for sanatoriets gæstfrihed må vi da føje ønsket om ved en senere lejlighed, måske under overlægens forsæde, at kunne gøre brug af den tilbudte forevisning af nordens største, mest moderne kursted. *Se. & S.*

„Vegetarisk ungdom"'s årsmøde

fandt sted tirsdag den 25. juli hos Orla Olsen og havde fået stor tilslutning.

Formanden bød velkommen og Alb. Ackermann blev valgt til dirigent. Dirigenten konstaterede årsmødets lovlighed og gav ordet til formanden, der aflagde beretning for V. U.'s arbejde i det forløbne år. Fodturene, folkedansene, studiekredsen, kapgangstræningen o. s. v.; Årets største begivenheder var, efter formandens mening, uden tvivl V. U.'s store sejr i den 85 km lange kapgang Vejle—Esbjerg og diskussionsmødet i Politikens foredragssal. Formanden gjorde resultatet op for det arbejde, der var udført — såvel indadtil som udadtil — i de 2 år, V. U. havde eksisteret, og fremkom med sine ønsker om det fremtidige arbejde.

Formandens beretning gav anledning til en interessant og alvorlig diskussion om V. U.'s fremtid, især V. U.'s foreningsmæssige stilling; adskillige deltog i diskussionen, som sluttede med, at formandens beretning blev enstemmigt godkendt.

Kassereren, Emil Bergstrøm, fremlagde det reviderede regnskab, der viste en balance på kr. 611,31 Kassebeholdningen var i det forløbne år steget fra kr. 13,01 til kr. 77,23. Regnskabet godkendtes enstemmigt.

Fra Bernh. Heimann var indkommet forslag om at optage *„sympatiserende unge, dog uden stemmeret og valgbarhed"*. Efter en kort diskussion blev forslaget trukket tilbage, idet adskillige understregede, at V. U. var stiftet for vegetarer, og at det hele tiden havde været V. U.s styrke, at der var rene linier, og at ikke-vegetarer ikke optoges i foreningen, selv om disse ikke havde stemmeret o. s. v.

Til bestyrelse valgtes: Elisabet Seegelke, Emil Bergstrøm, Orla Olsen, Kurt Ackermann og Wolfgang Seegelke; Edith Jørgensen og Ove Andersen ønskede ikke genvalg. Suppleanter blev Alb. Ackermann og Verner Nielsen.

Til revisorer valgtes Hertha Lykke og Bernhard Heimann.

Bestyrelsen af „Vegetarisk Ungdom" har fordelt de vigtigste poster imellem sig således: Formand: Orla Olsen, næstformand: Kurt Ackermann og kasserer: Emil Bergstrøm. *Orla.*

Fra læser til læser.

Redaktøren af „Morgenrøden" hr. E. Dehn har sendt os et brev i anledning af den lille fortælling „Trofast", der har vakt så megen opmærksomhed. Hr. Dehn føler sig bl. a. opfordret til at gøre opmærksom på, at John Brent ikke har ret til at slå doktoren ihjel, fordi denne slår hunden ihjel, lige så lidt som man bør piske et menneske til straf for en dyremishandling.

Desværre byder et firsidet blad ingen plads for en længere diskussion af dette interessante emne. Vi vil dog henlede hr. Dehn's opmærksomhed på det mærkelige ord i bibelen Es. 66, 3, der efter de kyndiges mening synes at gælde vor tid: Hvo som slagter en okse, er som den, der ihjelslår et menneske, og 1. Mos. 9, 6: Hvo som udøser menneskers blod, ved mennesker skal hans blod udøses. Det er den store gengældelsens lov i naturen, som ingen nok så dygtig filosof formår at ophæve. Som også Jesus advarende udtalte, da Peter greb til sværdet: Den, som tager sværdet, skal omkomme ved sværdet.

Da jeg havde læst og oversat den lille fortælling, følte jeg mig så dybt grebet af dens sammensatte pointe og kunstneriske værdi, at jeg kun følte mig oplagt til at tie stille og tænke. Hr. Heimann og senere hr. Dehn har forhindret mig i at beholde mine tanker helt for mig selv. Iøvrigt vil jeg gerne optage en diskussion med hr. Dehn herom i hans eget blad, der tager mere filosofisk sigte end Vegetarisk tidsskrift, da jeg ligesom vistnok også hr. Dehn anser dette spørgsmål for et af vor tids centrale problemer. *S.*

Rå hindbærsaft.

Hindbær sættes i en krukke, låg lægges over, og der omrøres hver dag i 3 dage. Derefter hænges bærrene op i et saftklæde, så saften kan rende af. Saften måles og sættes over ilden, hvorpå der drysses 1 kg melis i for hver liter saft. Ved opvarmningen fremkommer et stærkt skum, som borttages. Saften må kun stå over ilden, til alt sukkeret er opløst, og saften er ganske klar og gennemsigtig; men den må *ikke koge.* De sidste rester af skum fjernes, og saften hældes i de skoldede flasker, som tilproppes og lakkes.

Denne saft er aldeles frisk i smagen, da den er absolut fri for kunstige midler, og dens vitaminer er ikke dræbt ved nogen ødelæggende kogning.

Bærrene, som bliver tilbage i klædet, vejes og koges sammen med $^3/_8$ kg sukker for hvert $^1/_2$ kg bær til den lækreste hindbærmos.

Samme fremgangsmåde kan anvendes med ribs, der helst må ribbes, solbær, brombær og kirsebær.

Af kirsebær får man en særlig fin saft, om man knuser kirsebærrene sammen med „stenene", men det er ret besværligt. *Fru M. H.*

Regnskab for landsforeningen Dansk vegetarisk forening fra 1. juli 1932 til 30. juni 1933.

INDTÆGT		UDGIFT		
Kassebeholdning pr. 1/7 1932 ...	330,65	Vegetarisk tidsskrift		1672,75
Medlemskontingent	1635,65	Porto til Veg tidsskrift.	260,91	
Abonnement	261,70	Porto til breve, opkrævninger etc.	110,45	371,36
Annoncer	545,09	24 emblemer		22,87
Salg af litteratur og emblemer.	123,09	Udgifter v. formanden til rejser, repræsentation etc.		67,14
Gaver:		Propagandaudgift i anledning af „Vegetar-Bogen"		666,74
Vendelboes soc. fond. 600,00		Trykning af „Vegetar-Bogen"	160,00	
Andre 21,25	621,25	Afdraget	95,00	95,00
Renter	4,15	Restgæld til bogtr. Emil Kristensen	65,00	
Propagandabidrag i anledning af „Vegetar-Bogen"	610,00	Godtgørelse af udlæg til Laurs Nielsen i anledning af „Vegetar-Bogen"s trykning		83,50
Salg af „Vegetar-Bogen"	105,70	Oplysningskontoret	550,00	
Kontrabog i Handelsbanken ophævet	3,58	÷ bidrag fra Københavns afd..	135,00	
		÷ bidrag fra V.U.	45,00	180,00 370,00
		Kontingent til andre foreninger.		64,00
		Diverse omkostninger (gaver til fødselsdage, hovedreparation af en skrivemaskine, kontormateriale etc.)		143,88
		Brandforsikringspræmier.....		5,95
		Saldo		677,67
Balance....	4240,86	Balance....		4240,86

Status.

AKTIVER		PASSIVER	
Kassebeholdning	677,67	Restgæld på „Vegetar-Bogen"..	65,00
Bibliotek	150,00	Saldo	3442,67
Inventar	200,00		
Litteratur	2480,00		
Balance....	3507,67	Balance....	3507,67

J. D. Henriksen,
Kasserer.

H. Lykke,
Forretningsfører for Oplysningskontoret.

Regnskab for dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond fra 1. juli 1932 til 30. juni 1933.

INDTÆGT		UDGIFT	
Kassebeholdning 1/7 1932	1289,22	Porto etc.	15,00
Gaver	461,35	Rejser m. m.....	48,60
Renter	572,45	Tryksager og diverse udgifter .	99,30
		Vald. Bloch, Lundforlund	1417,17
		Kassebeholdning 30/6 1933	742,95
Balance....	2323,02	Balance....	2323,02

Status.

AKTIVER		PASSIVER	
Obligationer, pari	11250,00	Saldo	12267,95
Kassebeholdning d. 30/6 1933 .	742,95		
1 maleri m. tilbehør.....	250,00		
1 radering.....	25,00		
Balance...	12267,95	Balance...	12267,95

Aage Flach.

Samtlige regnskaber er reviderede og fundet i orden, og tilstedeværelsen af kassebeholdningerne er konstateret af revisorerne, d'hr. *H. C. Andersen* og *Carlo Meldola.*

København, den 17/7 1933.

Fra Arbejdsmarken. (Fortsat fra omslagets 2. side).

D. V. F.s nye bestyrelse afholdt sit første møde den 27. juli 1933 under formandens, hr. H. L. Henriksens ledelse, og konstituerede sig som følger: Næstformand Oluf Egerod, sekretær J. D. Henriksen og kasserer Hertha Lykke, hos hvem oplysningskontoret også i den kommende tid beror. Til redaktion af Vegetarisk tidsskrift valgtes Oluf Egerod (ansv.), Th. E. Spur og undertegnede. Ansv. for august 1933 dog hr. Spur.

J. D. Henriksen, sekretær.

Fra redaktionen. Efter i to måneder at have redigeret vort tidsskrift har jeg ikke villet nægte at indtræde selvtredie i den nye redaktion af bladet. Alle kræfter bør samarbejde om vor gode sag, og vi tror, at den selvfornægtelsens og forsonlighedens ånd, som sammen med de smukke omgivelser gjorde årsmødet til en oplevelse, skal bringe rige frugter i det kommende års arbejde. *Thomas E. Spur.*

Fritagelse for vaccination kan opnåes for ethvert barn. Skriftlig henvendelse (vedlagt svarporto) til landsforeningen mod tvangsvaccination, Gl. Kongevej 13, København V.

Date.

Spredt og samlet.

Skovhuset. Vandrehjemmet ved Bagsværd, hr. Vodders feriekoloni, er snart kendt over hele Nordsjælland. Helt til sent på aftenen kommer der endnu vandrere, som alle modtages med utrættelig velvilje. Musik og sang ved små lejrbål høres hele den lange sommeraften. Der er ungdom og liv, og er der nogen, der har interesse for ideel livsførelse og lederens samfundstanker, der indeholder impulser i retning af Rousseau's: „Tilbage til Naturen" og et: „Idealister i alle lande forener Eder!" så får han let stifteren af kolonien „for ideelle ideers tilhængere" i tale. De eneste gæster, der befinder sig dårligt på skovhuset er myggene, der siden en lille omregulering af bevoksningen har søgt bort til andre dele af skoven.

Havregryn. I anledning af efterlysningen i forrige nummer om danske havregryn egnede til nydelse i „rå" tilstand, meddeler vi, at vi fra et medlem, hr. møller A. B. Wagtberg Nielsen, Særslev mølle pr. Snertinge, har fået meddelelse om, at han mener i løbet af kort tid at kunne levere danske havregryn, der egner sig til dette brug.

Interesserede medlemmer bedes henvende sig direkte til møller Wagtberg Nielsen angående eventuelle tilbud eller prøver.

Benzoesurt natron. På forespørgsel skal vi oplyse, at dette salt naturligt findes i tyttebær og forårsager, at disse kan holde sig i koldt vand hele vinteren, uden at nogen forrådnelse foregår. Dette såvel som vinsyren, der bruges i den nye syltning, findes for en stor del i friske frugter og grøntsager, og man kender ingen skadelige følger deraf. *S.*

Den intern. vegetardag samles vi om den vegetariske børnehjemssag i „Vegetarisk restaurant" kl. 20,15. Mød talrigt op. Se under møder og lign.

De smukkeste haver. „Politiken" har haft en konkurrence om de smukkeste kolonihaver. Blandt præmietagerne finder vi vort trofaste medlem frk. Ingeborg Gjerløv, „Emdruphøj". Til lykke!

Lægekultur. En læge har vundet en konkurrence i „Politiken" om den bedst pakkede rygsæk. Blandt de nødvendige ting forefandtes f. ex. konjak, et par shagpiber og en pose tobak. Sig så ikke, at vor lægekultur ikke står på et smigrende højt stade. *O. E.*

Tak og opfordring. En hjertelig tak til dem, der har taget venligt mod lykkesedlen, og indtrængende opfordring til alle andre om at gøre alvor af at få sendt en bestilling på de udmærkede lykkesedler med 60 storartede numre og den meget overkommelige pris: 25 øre.

Fru I. Jørgensen, Nyvang, Trørød, Vedbæk. — *Fru M. Henriksen,* Istedgade 7, St., Kbhvn. — *Frk. M. Mortensen,* Holbergsgade 12, Kbhvn.

Pige.

I et Vegetarhjem kan en flink Pige faa Plads til September.
Lærer *Andersen,* Kæret Skole, Frøstrup.

Husbestyrerinde

søger Plads til Efteraaret. Er godt kendt med al vegt. Madlavning. Et Hjem med mindre Børn foretrækkes.
Billet mrkt. 7 modtager Bladets Kontor.

Et Værelse til Leje

for kortere eller længere Tid. Frk. *Olsen,* Ernst Bojesens Vej 12, Holte.

Fineste danske Bihonning

leveres 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



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: Central 2005.
Postkonto 27568.

Vegetarisk Restaurant

Frederiksberggade 28, Kbhvn. K. Tlf. 78 27

Sundeste og mest økonomiske Ernæringskilde.

Regulær vegetarisk Kost. Raakost. Frugtlunsch. Morgenservering, Havregrød, Sundhedskaffe og Teanretninger. Frokost, Middag og Aftenservering.

Smørrebrød og **Frokostpakker.**

Husholdningskursus. Litteratursalg.

Frydenstrand Sanatorium

pr. Frederikshavn. Prospekt gratis.

Bornholm

Badepensionatet „Kimmingen"

ved „Helligdomsklipperne"
Smukt beliggende ved Skov og Strand
Vegetarisk Pensionat — Diæt kan faaes
Rolige Omgivelser
Pris Kr. 4,50—6,00 pr. Dag
Aabent hele Aaret
Direktør *P. Neesgaard,* Tejn St.

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.
BEHAGELIGT FERIE-KURSTED
Ill. Prospekt paa Forlangende. Telf. Skodsborg 200.

„Sana" Specialitet: Sundhedsfødevarer

Drik Kora-Kaffe 110 Øre pr. ½ kg
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