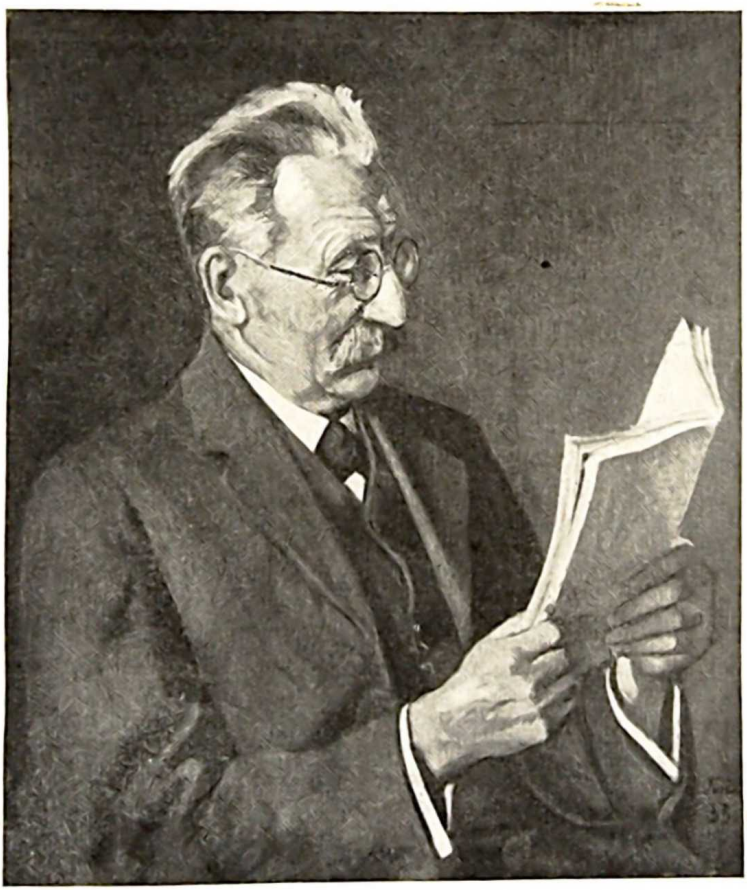
VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

Læge M. Hindhede.



Ludv. Find pinx.

Ovenstående en gengivelse af det maleri af vor berømte landsmand, den på sit område, ernæringsvidenskaben, forende forsker, vor ven og kampfælle, M. Hindhede, som også vore læsere har givet deres bidrag til. — Billedet skal senere ophænges på Nationalmuseet, Frederiksborg slot.

28. årgang 1. marts 1934 numer 3

Årstidernes vexlende ernæring.

3. Marts.

Det gælder til enhver tid om at finde *princippet* i naturens vexlende foreteelser og at anvende dette princip på os selv.

Marts er forårsstormenes måned, jævndøgnsmåneden, i hvilken vinteren og foråret — de magnetiske og elektriske kræfter — voldsomt brydes med det på forhånd givne resultat: forårets sejr henimod månedens slutning d. 31. marts, hvorefter de elektriske kræfter har overhånd. Den samme kamp udkæmpes i os som en del af naturen, og vi bør have vor hele opmærksomhed rettet mod at indrette vor ernæring og levevis derefter. Vi bliver i marts måned med stor kraft erindret om, at vor organismes ernæring nu væsentlig må bestå i luftfornyelse. De giftige luftarter, som er dannet i os af vinterens ophobninger, frigøres og åndes ud i samme grad, som vi formindsker tilførselen af faste stoffer og forøger tilførselen af flydende. Enhver form for udåndingsøvelser er nu særlig værdifuld: legemligt arbejde og idræt i det fri, tale, fløjten, oplæsning, sang og bøn. Dette princip følger alt levende: Også *indåndings*luften er i denne måned særlig nærende og fornyende på grund af dens store indhold af kvælstof.

Formidleren mellem det faste og det luftformige i naturen — også i mennesket — er vandet, og princippet er nu opløsning og udskillelse af alle faste ophobninger. Jo rigeligere vi i denne måned anvender vandet *intelligent,* dvs. i overensstemmelse med naturens princip på denne årstid, des større udbytte i form af øget sundhed, renhed og kraft.

Vandet må være *rent* dvs. ikke indeholde faste stoffer som kalk, jern, magnesia, da det netop er disse stoffer, det skal befri os for, og heller ikke mikroorganismer. Det må altså være destilleret vand, helst naturdestilleret vand dvs. regnvand, som opsamles i beholdere direkte fra luften uden at være kommet i forbindelse med jorden. Er man ikke indrettet derpå, må man tage sin tilflugt til kunstigt destilleret vand (kogt vand forslår ikke). Ved i marts måned daglig at drikke 3,6 liter destilleret vand kan man befri sig for størsteparten af de i årets løb stedfundne ophobninger af affaldssalte og affaldssyrer og dermed for det kommende år tage grunden bort under alle sygdomme. Vandet kan nydes varmt eller koldt efter behag og efter organismens tilstand, og det kan nydes uden tilsætning eller tilsat stoffer, som understøtter renselsen, således som det sker fra naturens hånd, idet regn og sne i marts

måned indeholder ammoniak i ringe mængde, men nok til at vække livet til ny virksomhed overalt i naturen i plante- og dyreriget. Dette vand er helbredende og bør morgen og aften anvendes til »the« afvexlende af sennesbælge, hørfrø, violrod, kalmusrod, løvetandrod, agar-agar, islandsk mos, salvie, sellerifrø, pebermynte, timian, merian osv. Kaffe og the er i denne måned særlig skadelig. Da det ammoniakholdige vand holder sig ubegrænset, bør man opsamle martsregnvand og opbevare det på flasker til brug i svaghedsperioder.

Hyppige varme bade helst af martsregnvand og tilsat afvexlende: borax, svovl, eukalyptusolie, svovlsurt magnesia, svovlsurt natron, tvekulsurt natron hjælper organismen til at udtømme de opløste affaldsstoffer gennem huden.

Ligesom planternes ernæring i marts måned væsentlig indskrænker sig til det kvælstofholdige regnvand, således er også *kvælstof* hovedbestanddelen i menneskets ernæring i denne måned. Bælgfrugter — ærter, linser, bønner — bør nu daglig nydes, men i små mængder, helst tilberedt som suppe med destilleret vand, efter at de — ved en 3 døgns udblødning — er bragt til spiring.

Malede pinjekerner, mandler, rå jordnødder og valnødder, som alle er rige på kvælstof, kan ligesom malede bælgfrugter og flager af bælgfrugter tilsættes varm mælk og er da meget værdifulde.

Æggehvide og ost er begge kvælstofholdige, men tilhører dyreriget og er derfor uegnet til menneskeføde. Ost er jo desuden allerede taget i besiddelse af lavere organismer som gæringsbakterier og mider, for hvilke den udgør den ideale ernæring.

Æggehvide af frisklagte æg og ostestoffet af frisk oplagt mælk kan anvendes som overgangsnæring af mennesker, som nylig har forladt kødspisningen.

I næste række kommer *suppe* tilberedt af kornprodukter: havreflager, friskmalet havremel, majsmel, hvedeklid, fuldhvedemel og dextrineret hvedemel.

Af fast føde finder kun friske saftige forårsurter som violer, løvetand, sennepsblade, syre, karse, spinat, salat, blegselleri, chicoré, agurker, rabarber, løg, porrer og i ringe mængde kål og rodfrugter anvendelse til råsalater. Overvintrende gemyse som kål og rodfrugter må hellere dampes i olie og egen saft.

Månedens krydderier er dels ormfordrivende som *anis,* dels blodrensende som *ingefær,* dels oplivende for kirtelsystemet som *kanel,* dels fremmende for hudvirksomheden som *muskat.*

Først efter forårsjævndøgn har de elektriske kræfter overhånd,

da begynder alle grønne spirer at vise sig; indtil da er der *knaphed* i naturen, som i stigende grad stiller sine kræfter til rådighed for udskillelse af vinterens ophobninger; det er af den allerstørste vigtighed at lade de samme kræfter råde i os. Det gælder derfor om i marts måned at optage så lidt som muligt og udskille så kraftigt som muligt. Endog gamle kroniske sygdomme, som jo blot er forskellige grader af kronisk forstoppelse og tarmtræghed, kan man i marts måned blive kvit ved at følge naturens formaning om maximal udskillelse og minimal optagelse.

For den sunde, som vil vedblive at være sund, er eet dagligt måltid om eftermiddagen det rette. For den syge — og hvem er i vore dage ikke det! — er yderligere indskrænkning i fødens kvantitet nødvendig, om han vil genvinde i nogen grad sin tabte sundhed, hvad der udelukkende afhænger af, i hvilken grad organismens kræfter stilles til rådighed for opløsningen og udskillelsen af gamle sygdomsstoffer. Når en *grundig tarmrensning* er gået forud, kan man uden ubehag endsige fare ganske undvære føde i længere tid; har man derimod ikke forinden foretaget en grundig tarmrensning, vil man ikke uden ubehag kunne faste i længere tid, da giftstofferne, som nu strømmer til tarmen i større mængde end sædvanligt, vil fremkalde selvforgiftningskrise. Individuelle forhold er bestemmende for fastetidens længde og forløb. Nervesvage må hellere tage hyppige korte faster ikke udover 3 dage med 3 dages minimal spisning imellem. For kvinder især er fastetidens dybdepunkt i år 15. marts, som er nymåne; fra 12. til 19. marts er den bedste tid for en hel uges faste; fra d. 1. til 12. marts indskrænkes fra dag til dag mængden af føde, medens en langsom forøgelse finder sted fra 19. til 31. marts, som i år er fuldmåne og fastetidens slutning.

Anede de kronisk syge, i hvilken grad det i marts måned er muligt at frigøre sig for sygdom, vilde landet være fuldt af fastepensionater.

Egelundshuset pr. Femhøj, 19. februar 1934.

Johs. Rosbach.

Saxons 75 års dag.

Denne dag blev et bevis på, at trofast konsekvent arbejde i en idés tjeneste skaber respekt for sin mand. Det blev en stor dag for Saxon. Fra tidlig morgen strømmede de synlige udslag for den dybfolte hyldest ind, og hele Sverige deltog i denne hyldest, ligesom der var hilsen fra mange fremmede lande. Hyldesten gjaldt væsentlig Saxon som arbejdsgiver, som avismand, som folkemindeforsker og som vegetar. Overlæge Carl Ottosen og redaktør Oluf Egerod overværede som repræsentanter for Danmark og Den internationale vegetarunion festlighederne og følte sig stærkt personligt grebne ved at se den sande menneskelighed,

der lå bag ved de hundreder af telegrammer, blomster og gaver. Danmarks andel i hyldesten var foruden et par også af det personlige venskab prægede taler af de to repræsentanter, samt en mængde hilsener fra venner her i landet, endvidere en smuk vase af kgl. porcellæn fra Skodsborg sanatorium og en stilfuld adresse i skind fra Dansk vegetarisk forening. Adressen havde følgende ordlyd:

Den internationale vegetarunions ærespræsident, den hæderkronede stifter af Sveriges, Norges og Finlands vegetarbevægelser og den mangeaarige formand i Svenska vegetariska föreningen, JOHAN LINDSTRØM SAXON, hilses og lykønskes på 75-årsdagen fra dr. Michael Larsens fædreland og fra Dansk vegetarisk forening.
Vi føler os opmuntrede og stolte i bevidstheden om, at vor broderforening i Sverige stadig er ledet af en sådan begejstret og ungdommelig fører og ønsker vor meningsfælle og vor ven en sundhedsfyldt og lykkelig livsaften.
København, 17. februar 1934.
Oluf Egerod. H. L. Henriksen.

En kres af venner, ialt ca. 500, deltog desuden i udgivelsen af »Saxonbogen«, der med meget vægtige navne som forfattere skildrer især Saxons særlige indsats for forskningen af hans fødeegn, Närkes historie. Deputationer kom og gik hele dagen. Da Svensk vegetarisk forenings bestyrelse overleverede sin tak, kvitterede Saxon med en gave på 50 000 kr. til at sikre udgivelsen af »Vegetarianen« efter hans død. Ved en stilfuld højtidelighed i hjemmet, hvor bl. a. Saxonbogen overleveredes, sprang så dagens bombe, idet Saxon til en repræsentativ komité af videnskabsmænd og offentlige personligheder med landshøvdingen fra Örebro län (hvor landsdelen Närke er beliggende) overleverede hele sit store Närkebibliotek og -arkiv til offentlig eje med sæde i Örebro, og 200 000 kr. til dets vækst og administration. Intet under, at rigsdagsmændene fra Närke i samlet deputation senere takkede alle Närkingers Närking. Endelig overgaves til arkivet et legemsstort portræt af Saxon i Närkesdragt, skænket af Saxons brødre, direktørerne Lindstrøm.
Alle disse begivenheder og festligheder blev indirekte en stor agitation for vegetarismen, idet det gang på gang fremhævedes, at det sikkert måtte være Saxons særlige levemåde, der havde givet ham den store arbejdskraft og formået at holde ham så ung og livskraftig, som han endnu er. De to danske gæster, overlæge Carl Ottosen og red. Egerod blev også interviewet til forskellige blade, og deres billeder sås sammen med Saxons i samtlige stockholmske aviser. Iøvrigt var Saxons navn og billede i så at sige alle svenske blade. — Saxon har ikke levet sit liv, ej heller sit vegetariske liv, forgæves. O. E.

Sund og billig kost.

Af læge M. Hindhede.

I en artikel i Berlingske tidende vender dr. Hindhede tilbage til sit yndlingsemne. Det er på foranledning af en familie, der gennem ca. 20 år har levet efter doktorens billige fødereform. Vi giver ordet til dr. Hindhede.
»Den 27. november skrev skrædermester Johs. Ringbye til mig:
»Gennem mange år har jeg fra forskellige blade udklippet alle de gode råd, som dr. Hindhede har givet om ernæring. Det lyder måske mærkeligt, når jeg siger, at jeg, min kone og børn fuldstændig har levet derefter, for det har vi og gør vi. Jeg, der i 30—40 års-alderen gik med dårlig mave og som følge deraf med dårlige nerver, er nu, trods mine 65 år, så rask og spændstig, så jeg føler mig som ung igen. Jeg var for en snes år siden så fuld af gigt, så det kneb for mig at tage min frakke på, aldrig føler jeg gigt mere, og vores 4 børn, særlig de to yngste, der aldrig har smagt enten kød eller kaffe eller andre skadelige fødemidler, sikke børn, så kraftige og sprudlende sunde! Aldrig har vi sygdom i huset. Jeg

beklager de mennesker, som naturens bog er en lukket bog for o. s. v.«
Jeg skrev så til R. for at få nærmere oplysning om kosten, og fik omgående følgende spiseseddel:
»Straks om morgenen drikker vi kogt vand uden noget til. Så spiser vi et stegt æble og vores havregrød. Det er morgenmaden hver dag i året.
Ved 12-tiden spiser vi vor frokost, der består af kold kartoffelmos med margarine eller smør, samt lidt fin hakket grønkål, der er kogt i kartoffelvandet. Bag efter vores »kaffe«, lavet på tørre æbleblade, hvortil spises groft brød med bihonning på. Børnene får halvt »kaffe« og halvt mælk. Det er vores frokost så at sige hver dag i året.
Ved 6-tiden spiser vi, hvad vi kalder middagsmad. Den består af kartofler med margarine eller smør og varieres med stegte sellerier, kålrabi, pastinakker, gulerødder etc. Til middag om lørdagen koger min kone en stor gryde urtesuppe, der også strækker til om søndagen.«
Efter ny opfordring fik jeg tilsendt nøjagtigt regnskab over indkøb og forbrug for en uge. Tallene følger — pris i øre i parentes:
»5 æg (50), 6,5 l sød og 2 l kærnemælk (202), ¼ kg smør (60), 1,5 kg margarine, 7 kg rugbrød (130), ¾ kg mel (28), 3 kg gryn (216), 1,5 kg sukker (67), 3 kg æbler (75), 1 citron (10), 13 kg kartofler (130), gulerødder, selleri, kålrabi, pastinak, persillerødder, ialt 3 kg (76), grønkål 3 kg (64), løg, porrer, visk 2 kg (38), salt (7).«
Ialt 13 kr. 75 øre, eller 32,7 øre pr. persondag. Regnes børn om til voksne mænd, får vi 4,5 enheder. Prisen pr. dagsenhed bliver 43,6 øre. Efter udregning af næringsenhed fås pr. enhed:

Ringbye 1933: 56 g æggehv., 2375 kalorier, 43,6 øre.
Hindhede 1906: 57 g æggehv., 2236 kalorier, 26,1 øre.

Børnenes sundhedstilstand er jo det bedste bevis for kostens tilstrækkelighed. Den ældste datter på 15 år vejer 120 pund og er en voksen dame. R. gentager atter og atter, hvor lykkelige de er over deres levemåde, for det første på grund af den glimrende sundhed og for det andet, fordi alle økonomiske bekymringer er blæst væk.
Ja, kosten er sikkert fortrinlig. Især beundrer jeg den idé med hver dag til frokost at spise hakket grønkål, et af vore mest vitaminrige fødemidler.
På min forespørgsel om børnenes tænder svarede hr. R.: »Med tænderne forholder det sig sådan, at var alle børns tænder så godt bevarede, var tandlæger overflødige.« Da jeg så beder hr. R. se rigtig nøje efter og tælle antallet af hullede tænder, får jeg til svar: »Vi har i dag efterset tænderne på alle børnene. Begge pigerne har fuldstændig hele, pæne tænder, den ældste dreng har een hullet tand, den yngste har to, men det er da mærkeligt, at børnene aldrig har tandpine. Her bruges aldrig tandbørste, men vi har til vane at skylle vores mund med saltvand. Af hensyn til tænderne lader vi meget ofte børnene gnaske på rå gulerødder og brødskorper. Såsnart de vågner om morgenen, beder de altid om deres brødskorpe. Det mener vi nu gør deres tænder godt. Bolscher og slikkerier smager de aldrig.«
Som man vil se, følger skræderens nøje mine råd: Hård mad, væk med alt, hvad der hedder fint brød. Tændernes tilstand er det bedste bevis for, at der er nok af vitaminer og mineraler i kosten.
Naturligvis tør jeg ikke garantere for, at en tandlæge ikke ved sagkyndigt eftersyn kunde finde flere huller, men at tænderne er langt over gennemsnittet, er der ingen tvivl om.
Der tales jo nu om, at der skal oprettes et husholdningsfakultet på Århus universitet. Ja, så skulde fru R. ansættes som professor i praktisk ernæring! Hvis det danske folk vilde følge hendes principper, kunde danskerne antageligt blive verdens sundeste folk. Herfor kunde jeg præstere hundreder af beviser, men det må vente, indtil mit nye store værk, der er under udarbejdelse, ser dagens lys. Avispolemik indlader jeg mig ikke på.«
Vi glæder os til at læse det nye værk fra hr. Hindhedes hånd. S.

Naturlægens grundsætninger. III.

Træning og temperaturvirkning.

Der er to væsentlige grunde til, at en fornuftig træning er et af naturlægens aller bedste hjælpemidler.

Med fornuftig træning forstås en sådan, der tager hensyn til legemets sunde bygningsforhold, som ikke indøver bevægelser, der kan have en skadelig virkning på indre organer eller, om en sådan kan befrygtes, sikrer organismen imod eventuelle farer.

Når dette forbehold tages, kan i virkeligheden enhver af de moderne sportsgrene og ethvert sundt udendørs arbejde ja selv det så ofte foragtede huslige arbejde anvendes som en rationel træning. Den første grund er, at intet væv voxer eller tiltager i styrke uden at bruges. Et organ, der ikke anvendes, forringes, degenerer og svinder ind. Naturlægen må derfor sikre sig, at hans patienters beskæftigelsestilstand er så fuldstændig som muligt. Hertil er havearbejde og sport samt alt almindeligt husarbejde fortrinligt egnet, fordi disse arbejdsgrene giver en for de fleste pt. passende beskæftigelsesgrad. Tillige må tankerne og derved nerverne beskæftiges med noget, der kan interessere, aflede og opmuntre pt. En sund og fornuftig tankegang, en gavnlig og nyttig beskæftigelse er en uundværlig sundhedskilde.

Når vævene er i bevægelse, sammentrækkes og afslappes musklerne uophørligt. For hver sammentrækning drives lymfen ud af musklerne og fornyes igen ved afslappelsen. Derved fornyes legemets vædske ustandseligt, træthedsgifte føres bort fra musklerne og ny næring suges ind. Men tillige vil blodstrømmen tiltage, årernes vægge vil tiltage i styrke og musklerne ligeså. Nerverne vil ved den stadige funktion få forøget arbejdslethed, og nerverne bliver sunde.

Der existerer nu den lov, at et sundt væv påvirker et nærliggende sygt væv. De sunde vædsker strømmer ind og fjerner sygdomsgiftene, der tilføres ny næring, det svækkede væv får del i de sunde vævs stigende temperatur. Det sunde styrker det syge, og lægen overvinder det onde med det gode.

Syge væv er ofte i besiddelse af træge funktioner, lavere blodcirkulation og afslappede muskelvægge. Derved bliver temperaturen lavere end normalt.

Nu er det en kendt sag, at legemets temperatur i almindelighed ligger ved ca. 36,5°—37°. Men det viser sig, at ved normalt livligt arbejde, der virkelig sætter legemet i virksomhed, ved al slags

sport og ved enhver livlig bevægelse i det hele taget stiger temperaturen til omkring 38°.

Denne temperatur synes at være nødvendig for enhver skabende funktion og bringer en følelse af glæde eller lykke. Karrene fyldes med blod, og evnerne kommer til udfoldelse.

Herpå beror måske det ejendommelige faktum, at flere af verdens mest fremragende mænd har været tilbøjelige til at bruge alkohol for at sætte blodet igang og opnå en forøget temperatur og dermed forøget tankelivlighed.

Det er ikke udelukket, at temperaturen 38° er den egentlig normale for mennesket. I hvert fald er en livlig og energisk funktion aldeles nødvendig, for at mennesket kan bevare en sund tilstand, og sidst, men ikke mindst, er temperaturen på 38° meget ugunstig for snyltende organismer. De fleste bakterier svækkes eller ødelægges ved denne temperatur, så man ser, at som forebyggende middel og helbredende overfor nye sygdomsangreb er en moderat temperaturforøgelse særdeles gunstig. Det viser sig jo også, at dersom et bakterieangreb når en vis styrke, vil organismen af sig selv reagere med en temperaturforhøjelse, som vi almindeligt betegner som feber.

Et af naturlægens sikreste hjælpemidler er at frembringe temperaturforøgelsen ad aktiv vej. Man vil nemlig derved opnå to ting. For det første svækker man bakterierne, der florerer bedst ved de lavere temperaturer, og dernæst styrker man de angrebne væv ved bevægelsen og blodtilførslen.

Grunden til at visse livlige, arbejdsglade mennesker så at sige al tid er sunde, er ikke den, at de modtager færre bakterier fra den omgivende luft, end deres svækkede medskabninger, men den, at de på grund af deres livlighed og højere temperatur er vanskeligere at angribe og hurtigere og lettere er i stand til at tilbageslå en infektion, dersom de får den. Hermed er ikke sagt, at alle syge mennesker bliver syge på grund af uvirksomhed i almindelighed, men de bliver det meget ofte, fordi en del af legemet er svækket ved uvirksomhed. Folk, der al tid kører i bil, får podagra, visse fabriksarbejdere med stillestående arbejde får erhvervsmæssig ischias. Kontorfolk får træg fordøjelse og mavekatarh, og således vil enhver ensidighed i beskæftigelse medføre sin sygdomsfare.

Derfor burde ved mange lettere sygdomsangreb lægen anbefale sine patienter gymnastik, eventuelt Jespersens morgengymnastik eller Müllers system. Artiklens forfatter har for nylig helbredt en mand, der var bødker og stod stille hele dagen ved sit arbejde, fra

en kronisk sommerforkølelse og bronchitis ved at ordinere en cykletur på 100 km en søndag formiddag. Selvfølgelig ordineredes der samtidig en bestemt efter pt.'s vaner afpasset kost, der både indeholdt rensende og styrkende elementer i et til energiudfoldelsen passende forhold, og pt. kom sig. *Thomas E. Spur.*

En gammel kulturplante: Soyabønnen.

Soyabønnen (glycine hispida) har været kendt i osten i flere tusinde år; den første hentydning findes i en gammel materia medica fra 2838 f. Kr., og som er skrevet af den daværende kejser Shen Nung, også kaldet »den himmelske landmand«, som påbød dyrkelsen af denne plante, der var en af de fem vigtigste vegetabilier, der blev sat i ære af hin oldtidens civilisation og hvert år blev sået med stor ceremoni af kejseren i Kina. Lige siden den tid har soyabønnen haft en fremtrædende plads i den orientalske kost. Ikke alene i Kina repræsenterer den en stor del af forbruget, men også i Japan, Korea, Indokina, Siam, Phillipinerne, Hollandsk Indien og Indien har den i årevis været anvendt i stor udstrækning. Dette skyldes sikkert den kendsgerning, at disse landes indbyggere kun anvender ubetydeligt af kød og mælkeprodukter, men gennem soyabønnen sammen med andre vegetabilier finder en udmærket, velafbalanceret kost.
I de senere år er der i Amerika, Tyskland, Østrig og England gjort talrige forsøg med soyabønnedyrkning og forbrug, medens den allerede er blevet en factor i ernæringen af Ruslands store befolkning. For nærmere at give et indtryk af hvilke fordele, der er ved soyabønnen fremfor de herhjemme almindelig anvendte bønner og linser, har vi tilladt os at optrykke en tabel fra Vegetarian news, hvorfra vi ligeledes har hentet nogle af denne artikels oplysninger.

% af	vand	protein	fedt	kulhydrat	cullulose	aske
SOYAB.	**8,33**	**42,84**	**20,00**	**19,35**	**4,79**	**4,69**
Bønner	11,50	26,25	2,50	55,68	1,72	2,35
Ærter	13,00	21,20	1,80	55,40	6,00	2,60
Linser	11,50	25,20	2,60	56,00	2,40	2,30

Tallene angiver % af tørstof, og askemængden, som udgøres af mineralsaltene, er næsten dobbelt så stor som de øvrige anførte og kan yderligere inddeles i:

Kaliumkarbonat	2,095 %	Svovl	0,444 %
Natriumkarbonat	0,380	Klor	0,025
Kalcium	0,230	Fosforsyre	0,649
Magnesium	0,244		

I vore dage inddeler man proteinstofferne i de ufuldkomne og fuldkomne, hvilke sidstnævnte indeholder alle de aminosyrer, der er nødvendige til legemets opbygning, medens de førstnævnte mangler eller indeholder ubetydeligt af en eller flere af disse. Nogle af aminosyrerne kan organismen dog selv danne, hvorimod sådanne som tyrosin, tryptofan, cystein og lysin (nødvendig for væxten) må tilføres med føden. Grunden til at fremhæve soyabønner er, at den i modsætning til en del andre vegeta-

bilske proteinstoffer indeholder et proteinstof af høj biologisk værdi. Thi netop her har den animalske kost været fremhævet overfor den vegetabilske, idet kød, æg og mælkeprodukter også indeholder et fuldkomment proteinstof.
Soyabønnen er dog ikke ene om denne værdighed indenfor planteriget — da vilde det se sort ud for vegetarerne — men også de forskellige nødder, peanuts og i kornsorternes kimblade og klid (ifølge Hindhedes undersøgelser) findes fuldkomment protein. Til fordel for soyabønnen tjener endvidere dens indhold af A, B og D vitaminer. Soyabønnen kan anvendes dels kogte i forskellige retter (se under Sundhedskøkkenet), dels omdannet til soyamel, og endvidere er der i Kina og Amerika gjort gode forsøg med at give spædbørn soyabønnemel i stedet for komælk, idet man dog til en sådan kost må tilføje saften af appelsin (C vitamin) og evt. levertran, og resultaterne har været gunstige.
Alt taler for, at soyabønner på grund af sine mange fordele vil blive anvendt, ikke blot til kreaturfoder, men også til menneskeføde i vor verdensdel, så snart oplysning om dens goder og anvendelighed kommer til menneskenes kundskab. Endnu kan man dog ikke herhjemme få soyamælk, men nok bønnerne. h.

Den mystiske trio: Enzymer, vitaminer og hormoner.

Enzymer, vitaminer og hormoner er tre mystiske stoffer, som længe har narret hundreder af verdens dygtigste kemikere i deres mest vedholdende undersøgelser. Enzymer repræsenteres af sådanne fermenter som diastase, der omdanner stivelse til sukker, og pepsin, som fordøjer protein, og mange andre lignende stoffer i fordøjelsessafterne og i vævsvæskerne. Vitaminer er stoffer, dannet af planter, og som stimulerer virksomheden i forskellige kirtler og andre specielle strukturer i den dyriske organisme. For exempel, vitamin A stimulerer væxten og forøger den vitale modstandskraft. De vitaminer, der hører til B familien, fremmer alle væxten og forskellige fysiologiske aktiviteter. Et medlem af B familien, af hvilke der menes at være et halvt dusin, forebygger pellagra. C-vitaminet, som kun findes i frisk frugt og grønne urter, hindrer skørbug. D-vitaminet sætter legemet i stand til at assimilere kalk og magnesia, som begge opbygger sundt knoglevæv. Mangelsygdommen kaldes rachitis, en tilstand, hvor knoglerne savner fasthed paa grund af kalkmangel, og kroppen bliver misdannet. E-stoffet er et reproduktivt virkende vitamin, der berører væxten og specielt fosterets udvikling.
Hormonerne er stoffer, dannet i de internt secernerende kirtler, såsom skjoldbruskkirtlen, hypofysen og bugspytkirtlen, og virker forenende og regulerende på legemets funktioner, idet de bringer bud fra celle til celle på en måde, som endnu ikke er fuldt forstået. Hidtil har man ment, at hormoner kun frembragtes i dyriske organismer, men nu vides det også, at de kan dannes af planter.
Mystikken ved planters og dyrs liv forøges stadig. Jo mere vi kender til den, des mere fjernes det mål, at den menneskelige intelligens nogensinde skulde gennemtrænge den. Good Health.

Spredt og samlet.

Mineralsalte er absolut nødvendige. Mens man i den senere tid på ernæringsfysiologiens område har haft opmærksomheden stærkt henledt på vitaminerne, er det næsten, som man har glemt, hvor overordentlig betydningsfulde næringssaltene eller mineralsaltene er.
Og dog spiller disse en særdeles vigtig rolle både for vor sundhed og for vort legemes opbygning. Vel er det først og fremmest æggehvidestof-

ferne, der skal tjene til dette sidste, men også mineralsaltene er her ganske uundværlige. Disse er kalcium, fosfor, svovl, klor, kalium, fluor, natrium, magnesium, jærn, silicium (eller kiselsyre), mangan, kobber og jod. Mangel på nogen af disse næringssalte vil bevirke, at vore celler kommer til at lide hunger.

I de efterfølgende artikler vil blive gjort rede for, hvad hver af disse mineralsalte har at betyde for vort legemes funktioner.

Hvorfra skal vi da hente disse næringssalte?

Vi skal have dem fra planterne. Og de optager dem fra jorden, luften og vandet.

Ifølge beretning fra »Geologisk institut« indeholder jorden: ilt, silicium, kiselsyre, aluminium, jærn, kalcium, kalium, magnesium, natrium, titan, brint, kulstof, fosfor, svovl, klor, brom, kobber, mangan, jod o. fl. stoffer.

Men sådan som disse grundstoffer (d. e. sådanne stoffer, der ikke ved nogen os bekendt kemisk proces kan spaltes i andre stoffer) forekommer i naturen er de uorganiske, de er uegnede til at kunne optages i vor organisme.

Her er det nu, at planternes skønne opgave ligger: at optage fra jorden disse mineralstoffer i sig og omdanne dem til organiske, d. v. s. sådanne som er egnet til at kunne optages i vor fordøjelse og omsættes i vor organisme.

Hvor uundværlige disse mineralsalte er for os, vil fremgå af en betragtning over, hvorledes de på forskellig vis tjener til opbygning af vort legeme.

Vi kaster blot et blik på vor benbygning. Denne fordrer til sin ernæring foruden kvælstof til knogler og brusk, kalcium (kalksalte) til benvævet, fosforsur og kulsur kalk til knoglerne, svovl og klornatrium (kogsalt) til alle legemets væv, fluor til tænder og hårdt benvæv, natrium til alle væv, magnesia og kiselsyre til benvæv og tænder. Severin Andersen.

Hr. Severin Andersen vil efterhånden i små artikler behandle alle de her nævnte stoffer. O. E.

Vegetarismen i England. For 86 år siden, nemlig i 1847, blev The vegetarian society stiftet af en kres mennesker, der af etiske og humane grunde allerede selv for en dels vedkommende havde været vegetarer i henved 30 år. England er således det land, hvor den moderne vegetarisme først fandt grundlag i en sammenslutning, der vilde kæmpe for de vegetariske ideer. For at blive medlem måtte man skriftlig vedkende sig følgende erklæring:

»Jeg erklærer herved, at jeg har afstået fra kød som føde i et tidsrum af en måned eller mere, og at jeg ønsker at blive medlem af The vegetarian society og samarbejde med denne forening i at sprede kendskabet om fordelene ved den vegetariske kost.«

Foreningens 86. årsmøde blev afholdt 14.—16 oktober 1933 i Manchester, som er hovedsædet for foreningen, og ved dette blev valgt en ny formand, hr. Peter Freeman, i stedet for den nylig afdøde hr. Ernest Bell, der har været formand siden 1914 og ved sin 80 års fødselsdag i 1931 var genstand for stor hæder og ære og nu efter sin død prises som den »dyrenes ven«, der først og fremmest af kærlighed til de umælende blev vegetar og siden har udført et kæmpearbejde for dyrebeskyttelsessagen og vegetarismen.

Foreningen udsender månedlig det ypperlige magasin The vegetarian messenger and health review, fra hvis spalter vi ofte har bragt småartikler i V. t. Desuden udgives et tidsskrift Young vegetarian (den unge vegetar), der virker sammenholdende og agiterende på den vegetariske ungdom (herhjemme kunde gøres noget lignende, blot ved at have en eller to faste sider for ungdommen i Vegetarisk tidsskrift). Til hovedforeningen hører ca. 30 afdelinger i forskellige byer i det nordlige England, medens den sydlige del af landet samler sig om London vegetarian society, hvis virke vi måske en anden gang kan beskæftige os med.

The vegetarian society virker ivrigt og målbevidst gennem foredrag,

demonstrationer og småskrifter, driver et vegetarisk børnehjem, en sundhedsfødevareforretning og afholder hvert år en fire ugers sommerskole et eller andet smukt sted på landet. Foreningen har det sidste år erhvervet sig 84 ny medlemmer, men håber på større fremgang og tilslutning i 1934. h.

Spredte tanker. »Politiken« har i den sidste tid bragt 2 kroniker, som fra et vegetarisk synspunkt er bemærkelsesværdige. Karen Stampe Bendix' kronik »Vane-Slaver fra Vugge til Grav« (12.12.33) og gårdejer Markus Bjerres kronik »Ind under Jul« (23.12.33).
Særlig førstnævnte kronik skulde kunne fængsle enhver vegetar, da den behandler al den vold og tvang, der udøves mod menneskene. Militarismen, modetyranniet, tobaksnydelsen, privatejendomsretten til jorden og til naturens goder, kødspisning, omdannelse af korn til alkohol o. s. v. Desværre er jeg ved et forbud mod eftertryk afskåret fra ved exempler at trænge ind til sagens kærne. Jeg anbefaler medlemmerne at læse artiklen.
Gårdejer Bjerres kronik viser den skæve stilling, man kommer i, når man vil forsvare kødspisningen og vil skåne børnene for slagtningens rædsler. Han priser pølserne og kødbenene og fortsætter: »De næstsidste slagtefår — vædderen skal jo gå til efter jul — skal også lade livet; men den dag skal børnene helst være af vejen, for de tåler ikke ret godt at se på det. Lammene var altid de dyr, som stod børnene særlig nær .... lam har næsten menneskestemme, er mere end dukker, påkalder deres omsorg. — Men der er store ting i vente i denne tid, at børn jo kommer over det. Der er julebagningen .....«.
Det er beklageligt, at en så intelligent mand, som Markus Bjerre, behandler et så alvorligt spørgsmål så overfadisk. Kærlighed til dyrene og slagtning af dem for at benytte dem som mad er 2 ting, som ikke kan forenes, set fra et etisk synspunkt. »Kampen for tilværelsen«. Ja hos dyrene er en sådan krig vel naturlig, men ikke hos menneskene. Rovdyrene slår jo selv det bytte ihjel, de vil æde, men hvor mange mennesker kunde vel slagte og sønderdele de kreaturer, de vil spise? »I er idealister«. Ja, det vil vi være i ordets rigtige betydning.
C. Seegelke.

Enquêten fra Københavnsafdelingens bestyrelse har foreløbig fået een besvarelse.
Desværre er det nærmest blevet til en kritik af allerede indsendte bidrag, medens det, man spurgte efter, var nye idéer. Imidlertid synes vi, at nogle af indsenderen rejste spørgsmål fortjener en besvarelse. Således spørger han, hvad der forstås ved »kornslim«, hvilket spørgsmål vi lader gå videre til hr. forstander Rosbach.
Desuden undrer han sig over, at det i artiklen: Naturlægens grundsætninger II omtales, at sukker er anvendeligt, medens indsenderen anser det for et skadeligt fabriksprodukt.
Vi skal hertil svare, at artiklerne er holdt i en så almengyldig form, og beskæftiger sig med almene principer. Forfatteren går derfor ud fra, at læserne allerede er orienterede i en så omtalt sag som sukkerspørgsmålet. Den bedste form for sukker vil i det omtalte tilfælde være honning, druesukker eller frugtsukker. Dog kan man også bruge de uraffinerede mørke sukkerarter som sct. croix eller mørk farin, sirup eller candis, da både sukkerrør og sukkerroe jo er udmærkede planter. Dog må rørsukkeret (det samme som roesukker) anvendes med stort mådehold. Det kan også anvendes i ren udkrystalliseret form som det såkaldte demerarasukker. Derimod er de hvide, raffinerede sukkerarter, der benævnes som melis, topsukker og krystalsukker ikke tilrådelige. S.

Thanksgiving i New Yorks vegetariske forening. Den amerikanske helligdag, Thanksgiving (taksigelsesfest), der afholdes den sidste torsdag i november, plejer man at spise kalkun til middag, vegetarerne dog ikke,

FORENINGSMEDDELELSER

Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10, 1., Kbh. Ø. Tlf. Ryvang 1094 u. Postkonto 25656. Kontortid: mand. og torsd. kl. 18,30—20,30. Fælleskontor for Dansk vegetarisk forening, Kbh. afd. og »Vegetarisk ungdom«.

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

Møder og lignende.

København s afdelingen. (Adr.: cand. mag. Th. E. Spur, Istedg. 7, st., Kbh. V. Tlf. vester 3509, personligt onsd. og torsd. kl. 15—16).

Lysbilledforedrag: Kosten og helbredet.

Herom taler fru overlæge Ottosen i K.F.U.K.'s ungdomssal, Lille Kannikestræde 5, onsdag den 21. marts kl. 20 præcis. Adgang 50 øre. Medlemmer gratis. Stor tilslutning forventes.

»Vegetarisk ungdom«. (Adr.: Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10. 1., Kbh. Ø. — Form.: Orla Olsen, Car. Amalievej 31, Lyngby).

Søndag den 11. marts kl. 10^{00} ved Holte station. Fodtur i Rudeskov. Fører: Wolfgang Seegelke. Tog fra hovedbanegården kl. 9^{33}. Køb returbillet Kbhvn.—Holte.

Hver tirsdag kl. 19,30—22,00 i Prinsesse Charlotte gades skole (ved Norrebros runddel): **Undervisning i folkedans, kun 1 kr. pr. måned.** Agiter for tilslutning. Enhver kan deltage, også ikke-medlemmer. Orla.

Fru Astrid Lassen holder foredrag hver fredag (gratis) om råkost Strandvej 52, kl. 20.

Kursus i vegetarisk madlavning. 1ste maj påbegynder Skodsborg badesanatorium atter et kursus i vegetarisk madlavning. Dette varer som sædvanlig en måned og indbefatter såvel teoretisk som praktisk undervisning.
Alle oplysninger om deltagelse fås ved henvendelse til Skodsborg badesanatorium, Skodsborg. Tlf. Skodsborg 200.

Sundhedskursus, afholdt i Grundtvigs hus, 12.—22. februar, var vellykket både hvad tilslutning, såvel som de udbytterige foredrag angår. De vegetariske demonstrationer interesserede og smagte publikum, der ønskede selv at praktisere de moderne kosttyper og derfor aftog en del vegetarisk litteratur. Kulminationspunktet var måske den sidste aften, da overlæge Carl Ottosen i to og en halv time holdt det overfyldte lokale i ånde med foredrag, lysbilleder og spørgetime.
Arrangøren, Det hvide bånd i Danmark havde den glæde at se nogle af D. v. f.'s medlemmer til stede og takker Veg. tidssk. for den ydede forhåndsreklame. Fru M. Henriksen.

---

men i stedet for fik New Yorks vegetariske forening det indfald, da de på denne dag havde indbudt til en større middag, hvori deltog ca. 100 medlemmer, også i dagens anledning at indbyde en levende kalkun, der var anbragt i et bur i den ene ende af salen, som hædersgæst. Og denne fest, hvor kalkunen blev »helten i stedet for offeret«, forløb ifølge referatet som en enestående succes. Lad os med det samme anføre denne forenings formål, som udtrykkes på følgende originale måde: »At samle til bekendtskab og venskab mænd og kvinder, som er vegetarer, d. v. s. som ikke spiser fisk, fjerkræ eller kød enten af religiøse, etiske, moralske, æstetiske, humanitære eller sundhedsmæssige grunde, så at medlemmerne ved fællesskabets styrke gennem foreningen må kunne fremme idealet og forøge anvendelsen af ikke slagtet føde«. h.

Fælleshjem. Nogle unge vegetarer her i byen har til hensigt at leje en større lejlighed til et fælleshjem. Der er særligt tænkt på ganske unge,

som er i lære eller studerer og ikke har råd til at bo på pensionat, idet de her selv vil kunne tilberede deres mad — så enkel og billig, som de selv ønsker. Vi henviser til annoncen andetsteds i bladet.

En enquête: »Vegetarismens fremtid i norden«. Vi har bedt en hel del af vore læsere udtale sig om dette emne. Vi har allerede modtaget en del besvarelser og venter flere — også fra læsere, vi ikke direkte har skrevet til. Bidragene vil efterhånden fremkomme i de flg. numre.

Gaver til Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjemsfond. Trine Olsen, kr. 2; Marie Isen, kr. 5; Børnehjemmet Lyset, Sønderborg, kr. 3; Th. Stamer, kr. 1; Ingeborg Jørgensen, kr. 5.
NB.: Vi beder venligst undskylde, at indkomne beløb ikke tidligere er blevet bekendtgjort i tidsskriftet. Bidrag modtages fremdeles.

Kassereren.

HUSK AT INDSENDE KONTINGENTET

Sundhedskøkkenet.

Ved fru M. Henriksen.

De næringsrige soyabønner, som omtales andetsteds i bladet bør også prøves i danske hjem; man kan trygt gå frem efter nedenstående opskrifter.

Soyabønner naturel: Sættes i blød helst 2 døgn i rigeligt vand, koges møre under låg og serveres med kartofler og sauce. Af disse kogte bønner fremstilles følgende retter:

Soyabønnesuppe: Bønnerne må helst males gennem maskinen. Fint hakkede løg og kartofler koges, og de malede soyabønner tilsættes. Det hele moses gennem dørslag og gives et opkog, tilsmages med salt og smør; serveres med knækbrød.

Fars af soyabønner: Det i dørslaget tiloversblevne fra soyabønnesuppen males 2 gange gennem maskinen tilligemed lige dele af soyabønner og kartofler og et stort løg. Røres med rasp, lidt fløde (og æg om man synes), lidt salt, salvie og allehånde. Af denne fars formes runde k o t e l e t t e r, som steges på pande. Serveres med brunede løg, brun sauce og kartofler.
Af samme fars kan lægges et lag i en velsmurt og strøet form, derpå et lag skrællede og fint snittede æbler og afstenede, kogte svedsker. Er æblerne sure, strøs lidt sukker ovenpå, endvidere tynde skiver margarine eller palmin. Lidt af farsen tværes ned mellem svedskerne og æblerne og derovenpå kommes atter et lag fars, som glattes pænt efter; små klumper palmin lægges ovenpå. Bages i ovnen c. 45 min.

Pålægspostej: Nogle stilke timianblomst og to à tre laurbærblade snittes fint og sættes sammen med et fintskåret løg over at koge i lidt vand c. 10 min.; heri kommes en god klump palmin og røres rundt, til det er smeltet. Alt dette røres i en rest af ovennævnte fars med lidt mere salt og kryderi; bages i velsmurt og strøet form c. 45 min. Spises kold på smørrebrød med en skive rødbede, agurk el. lign.

Soyabønner kan fåes i Nordisk sundhedsforlag, Istedgade 7, Kbh. V.

NB.: Spørgsmål og ønsker angående vegetarisk madlavning indsendes til fru Henriksen, Istedgade 7, Kbh. V., og besvares under sundhedskøkkenet.

Kursus i vegetarisk madlavning.

1ste maj påbegynder SKODSBORG BADESANATORIUM atter et kursus i vegetarisk madlavning. Dette kursus varer som sædvanlig en måned og indbefatter såvel teoretisk som praktisk undervisning.

Alle oplysninger om deltagelse fås ved henvendelse til:

Skodsborg Badesanatorium Skodsborg. Telf. Skodsborg 200.

På Nordisk sundhedsforlag,

København, fås bl. a. følgende sundhedslitteratur:

Nr. 1.	Mich. Larsen: »Naturhelbredelsen«, 2 udg.	2,50
- 8.	O. Olvik: »Min hjemmekur«	6,50
- 39.	— »Naturlægens kokebog«	6,50
- 82.	Vald. Bendixen: »Kreaturløst Jordbrug«	1,00
- 62.	Oluf Egerod: »Henkogning og Tørring af Frugt og Grøntsager«, 3. udg.	0,50
- 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.	— »Kost under Svangerskab og Diegivning«	0,10
- 20.	— »Børnesygdomme«	0,10
	»Vegetarisk tidsskrift«, udgår månedlig, pr. årgang	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
- 40.	— »Rationel Ernæring og Madlavning«, ernæringslære og kogebog — et enestående standardværk for sunde og syge. Allerede solgt i ca. 26 000 ekspl.	15,00
- 93.	— »Nem vegetarisk Mad«	1,50
- 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
- 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
	Nielsen: »Gode Ord om det største«	0,50
	»Vegetarbogen«	0,25
	»Sundhedsbladet«, red. overlæge Carl Ottosen, pr. årg.	8,00

Den ovennævnte litteratur m. m. kan bestilles i boghandelen eller i »Nordisk sundhedsforlag«, Istedgade 7, København., telefon vester 3509. Postkonto 4297. Forlang fuldstændig prisliste.

Vegetar!

En kultiveret, ung pige søges som huslig medhjælp i en embedsmandsfamilie (4 prs.) til 1. april. Dygtighed og properhed er nødvendig. Familiær stilling. Billet mrk. „Vegetar" tilsendes dette blads kontor.

Fysisk kuranstalt

Lysbadeanstalten med fysisk-diætisk klinik ved overlæge **Carl Ottosen** **St. Kongensgade 36-38**

Raastrup kursted

(ved Christiansminde, Svendborg)

er lukket i vintermånederne.



Adresserne på de **kiropraktiske kliniker** findes bl. a, i rigstelefonkatalogets fagregister.

Jordstof

indeholder alle livsvigtige mineralstoffer i *naturlig* form og mængde.

Forlang det på apotekerne. Pris pr. pakke: kr. 3,00 og Enebær Jordstof kr. 4,00.

Eneforhandler for Skandinavien:

E. Stangerup,

Stengaardsallé 8, Kongens Lyngby.

Telf. central 2005. Postkonto 27568.

Vegetarisk restaurant

Frederiksberggade 28, København K.

Telefon 7827.

Sundeste og mest økonomiske ernæringskilde.

Regulær vegetarisk kost. Råkost. Frugtlunsch. Morgenservering. havregrød, sundhedskaffe og teanretninger. Frokost, middag og aftenservering.

Smørrebrød og **frokostpakker.**

Husholdningskursus. Litteratursalg.

Frydenstrand sanatorium

pr. Frederikshavn. — Prospekt gratis.

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.

Vegetarisk kost,

herunder råkost — fås billigst hos fru **M. Klintø,** Langøgade 17, Kbhvn. Ø.

SANA sundhedsfødevarer,

Skindergade 27, København,

Telefon 5650.

Medlemmer rabat. - Åben hele ugen. Ingen filialer.

Vegetarungdom,

som vil have del i en fælles lejlighed i København, bedes henvende sig til

Eli Pfeiffer,

Nørrebrogade 57, 4, Kbhvn. N.

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk-diætisk kuranstalt med medicinsk og kirurgisk klinik.

Overlæge Carl Ottosen.

De bedste fysisk-diætiske kurmidler anvendes med godt resultat

BILLIGE VINTERPRISER INDTIL 1 JUNI

Illustreret prospekt på forlangende.

Telefon Skodsborg 200.

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.

Drik Kora-kaffe 110 øre pr. ½ kg.

Medlemmer rabat.

Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. goth. 4290

Redaktion: Vice-skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F. — Telefon: Goth. 2573.

Expedition: Fanøgade 10¹, København Ø. — Telefon: Ryvang 1094 u. (mandag og torsdag kl. 18³⁰—20³⁰). Postkonto 25656.

Abonnementspris: 4 kr. årlig + postpenge. Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktion og expedition.

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.

A/S P. Hansens Bogtrykkeri. — København.