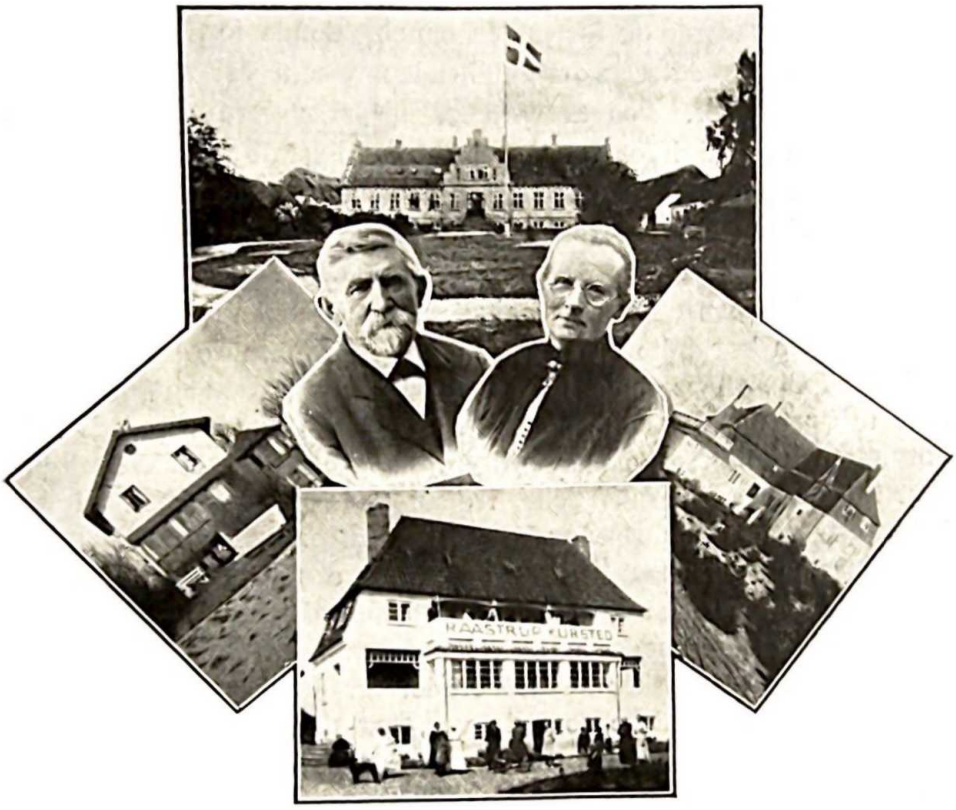
VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

Guldbryllup.

1885—29. april—1935.



Øverst Råstrupgård. tv. Anka. th. og nederst Rastrup kursted.

Kathrine og Kristoffer Rasmussen.

Hvis man vil overskue vegetarismens historie i vort land, så vil navnet »Råstrup« altid være et af de rigeste. Og når man ved, at to herlige mennesker — Kathrine og Kristoffer Rasmussen — er den dybe, personlige baggrund for Råstrups betydning, så forstår man, at alle, som i en årrække har været vidne

29. årgang 1. april 1935 numer 4

til eller nydt godt af dette ædle ægtepars usvigelige arbejde i det godes tjeneste, nu i deres gyldenår søger udløsning for de følelser af taknemmelighed og ærbødig beundring, som deres personlighed og deres virke har fremkaldt.

»Som bekendt findes der ovre på Fyn — mellem Nyborg og Svendborg — en stor gård ved navn Råstrup, hvor den vegetariske levemåde er helt gennemført og det med så stort held, at denne gård må betegnes som en overordentlig værdifuld banebryder for vegetarismen herhjemme.«

Således kunde vi for snart 25 år siden skrive i vort blad, og vi kan idag med den største beundring for det gennem årene udrettede arbejde gentage, at »Råstrupgård« og siden »Råstrup kursted« i rigt mål har været og fortsat er banebrydende for vegetarismen i Danmark — og det er vort guldbrudepar, som var og er de bærende kræfter her. For det var på »Råstrupgård«, at såmange syge fandt et sted, hvor forståelsen af det lidende menneske i forbindelse med forstandighed i behandlingen, af åndelige og legemlige vrag skabte mennesker, som hørte det modige: »stå op, rejs dig og gå« og som med styrket sundhed og fornyet livsmod gik ud og tog kampen op pånyt. Denne virksomhed i menneskehedens tjeneste, som begyndte på »Råstrupgård«, blev senere via Troense forlagt til Christiansminde, først til den hyggelige villa »Anka«, senere til vort nu så kendte og kære »Råstrup kursted« ved Svendborg, som Kristoffer Rasmussen lod nyopføre i 1917. Ledelsen blev lagt i frk. Anna Ullerups gode, trofaste hænder, men bagved det hele lyser stadig Kathrine og Kristoffer Rasmussens navne.

Men hermed er ikke alt sagt. Endnu videre omkring nåede deres virke. Da ægteparret i 1920 forlod Råstrupgård, gav 200—300 mennesker ved afskedsmødet udtryk for deres taknemmelighed over, hvad disse to mennesker havde betydet for egnen, i skole, i sogn, i menighedsliv. Barnløse som de var, tog de ialt 15 børn til sig som deres egne, og for hvormange har de ikke været som en far og mor?

At »Dansk vegetarisk forening« samme år (1920) valgte dem begge til æresmedlemmer var en selvfølgelighed i betragtning af det velsignelsesrige arbejde for vegetarismen og naturhelbredelsen, som var gjort på Råstrupgård.

Men også i foreningens arbejde gennem årene har deres virksomhed sat sine spor; for de var begge stedse såre aktive; når der

trængtes til økonomisk støtte, var det altid rundelige beløb, de stillede til rådighed, og deres interesse omfattede både i råd og i dåd alle sider af det vegetariske fremarbejde.
Bramfri i tale og færd, modigt rede til offer, aldrig søgende sit eget, men altid fyldt med usvigeligt tjenersind — det er det ædle grundlag, hvorpå dette lange, lykkelige samliv i arbejdet for andre har båret så rige frugter. Derfor vor tak og vor hyldest og vore hjertelige ønsker om endnu et langt og velsignet virke.

St. Fink-Jensen.

Guldbrylluppet fejres i en vennekres på Råstrup kursted mandag d. 29. april.

Fejltagelser af dr. med. Johanne Christiansen.

Det skal ikke bebrejdes redaktionen af »Vegetarisk tidsskrift«, at den har misforstået »Enquêten« i Berlingske tidende. Misforståelsen er forståelig, da jeg i k k e har billiget dette interview; jeg udbad mig nemlig tværtimod, at der i n t e t kom til at stå om min mening om Hindhede, da vor controvers ikke egnede sig til en nytårsspøg som den tilsigtede. Intervieweren har misforstået mig, formodentlig fordi han ringede op til mig midt i et støjende nytårsselskab, og jeg anerkender ikke dette interview.
Angående overvoldgiftsdommen, der lagde skylden ligelig på Hindhedes forsvarer hr. Kjer-Petersen og mig, da har bladets redaktion åbenbart ikke fulgt, hvad der senere er sket i denne sag (Dr. phil. Rehlings og Prof. Warburgs indlæg), og som gør overvoldgiftsdommen aldeles uanvendelig mod mig.
Undervoldgiftsdommen, afsagt af sagkyndige dommere, der havde været til stede, da slaget stod i Uppsala, har betydelig mere interesse, hvad enhver ved, der har fulgt denne sag nøje.
Hr. T h o m a s E. S p u r raillerer over betegnelsen »Den danske syge«, som en journalist optog på grund af en bemærkning i mit radioforedrag ifjor. Man har jo også noget, der hedder »Den bornholmske syge«, »Den spanske syge«, »Västerbotten-sygdommen«, ja endog »Den sjællandske syge«. Hvad man kalder knoglelidelserne hos ungdommen herhjemme er jo ligegyldigt; det væsentlige er, at man erindrer, at det drejer sig om alvorlige og udbredte lidelser; alene i 5 år konstaterede dr. Frænkel 15000 dårlige rygge af graden C_4 blandt 20-årige unge mænd; ordet »Den danske syge« gør, at man ikke så let glemmer dette, derfor vedbliver jeg at benytte det, selvom det irriterer hr. Spur og andre.
Angående den kvindelige ungdom, da ved vi intet om den, da den som bekendt ikke stiller til session; rimeligvis er mændenes rygge dårligere, da deres arbejde er sværere. En kost, der kan gå an for mennesker med ringe muskelarbejde, kan være for dårlig til mennesker med meget arbejde.
Af andre misforståelser skal jeg nævne, at det ikke er rigtigt, at »frugt, grønsager, nødder og bønner til overflod indeholder de nødvendige vitaminer og mineralier«; D-vitaminet mangler nemlig praktisk talt i disse, og de dyriske fødemidler smør og sødmælk og ost og æg er derfor nød-

vendige for vegetarianere, hvilket de fleste af disse jo heldigvis også indser.

Johanne Christiansen,
Dr. med.

— — —

Det er tilsyneladende meget elskværdigt af dr. C., at hun ikke vil bebrejde redaktionen af V. t. at den har misforstået referenten til Berlingske tidende.
Men det er imidlertid dr. C., der gør sig skyldig i tre store misforståelser.
Referenten til Berlingske er nemlig meget let at forstå. Det er også af frk. C.'s svar let at forstå, at hun har været i mildere grad påvirket af det animerede nytårsgilde, og at hun nu bagefter fortryder sin åbenhjertighed, idet hun glemmer at regne med, at vi også kender det gamle ord: »in vino veritas«.
Vi har ikke misforstået referenten.
Han har næppe misforstået dr. C.
Men dr. C. misforstår fuldstændig os, hvis hun tror, at vi vil indrømme en fejl, vi ikke har begået.
Vi kan kun efter dette svar understrege, at vor mening om frk. C.'s agitation stadig er lige pessimistisk.
Angående dr. Rehlings og dr. Warburgs forsvar må vi sige, at vi efter at have læst dem må give overvoldgiftsretten medhold.
Af materiale, der er os elskværdigt tilsendt af frk. C. fremgår det, at selv om professor Mollgård frakender dr. Hindhede forfatterskabet til rationeringsplanens form, så anerkender han i realiteten, at tankegange som dr. Hindhedes har været afgørende for dens fremkomst og vedtagelse. Og dr. H. har vist næppe siddet som en tavs bisidder i den kommission, hvoraf han var medlem, så man kan sikkert tilregne ham en stor del af planens indhold.
Vi må desværre vedblivende beklage at skulle være vidne til den agitation som dr. C. udfolder imod en af vort lands største forskere.
Angående det vigtige spørgsmål om D-vitaminet, der synes at regulere kalkforsyningen til knoglerne, da er det påvist ved nyere forsøg, at det findes i gulerødder og tillige ved man, at det dannes, når huden udsættes for sollys. Vi har derfor to mægtige hjælpefaktorer i vegetarismen, som vi først og fremmest må henvise til. Det er næppe nogen fejltagelse, når jeg skrev, at grøntsager og frugt til overflod indeholder de nødvendige vitaminer og salte.
Vi tilråder da også i artiklen »Kirtler i maven» netop bl. a. gulerodssaft.
Der er en stor fare ved at tale for højt om en ting før den er rigtig belyst. Man har nylig opdaget den relativt ringe mængde, hvori D-vitaminet almindeligvis optræder, men så opdager man det alligevel i en af vore mest udbredte lettest tilgængelige urter — nemlig den populære gulerod. Og så er dette spørgsmål os en hjælp i kampen for at få menneskene ud i solen. Ethvert menneske burde, når ellers sommelighedshensyn tages, være berettiget til at udnytte solen. Men det kan man ikke her i landet. Et menneske, der møder barbenet og bararmet det være sig til forretningslivet eller i færdselen, mødes øjeblikkeligt med en skarp protest. Så hellere komme halt, lam, skævrygget. Det tåler folk godt at se. Men nu ved vi, at det er en direkte følge af mangel på sol.
»Den danske syge« er dr. C. stadig forelsket i. Men angående parallellerne, da er de så dårlige som vel muligt. »Den sjællandske syge« findes kun på Fyen og i Jylland. På Sjælland kaldes det »Den fyenske syge«. Dette exempel viser, at disse navne indeholder et hånende moment, hvorfor det var bedre ikke at bruge dem. Nu vil frk. C. begrænse Den danske syge til osteomolacien, men for blot en måned siden brugte hun den også om nervelidelser. Det er ikke en personlig irritation, men det er simpelthen videnskabelige hensyn i den offentlige debat, der er bestemmende for vort standpunkt.

Thomas E. Spur,
cand. mag.

„Kirtler i maven".

I de senere år har i hundredevis af børn lidt af en form for mavetuberkulose, som almindelig benævnes med ovenstående populære navn.

Den nævnte sygdom angriber, ligesom en anden alvorlig sygdom, kalvekastningsfeberen, særligt børn og voksne, der har nydt mælk i rå tilstand.

Begge sygdomme er meget alvorlige og navnlig den sidste har ofte dødelig udgang. Det er derfor nødvendigt at gøre opmærksom på disse sydommes farlige karakter for folkesundheden.

Når mælkefanatikerne har opdaget, at der er flere vitaminer i rå end i kogt mælk og derfor får folk til at nyde mælken rå, kan vi herigennem kun atter beklage den uforstand, der udvises fra disse menneskers side. Efter de senere års erfaringer må det på det bestemteste frarådes alle at nyde mælk, der ikke har kogt eet minut. Dersom man absolut ønsker at anvende komælk i sin kost, må det tilrådes at købe rå mælk fra tuberkulinprøvede besætninger. For at uskadeliggøre eventuelle sygdomskim gives mælken en kortvarig opvarmning til kogepunktet uden omrøring, hvorefter de fleste vitaminer vil være bevarede. Pasteuriseret mælk må frarådes, da den ofte er flere dage gammel, idet den mange gange først er pasteuriseret efter at være kommet tilbage til mejerierne fra udsalgene som usolgt rå mælk. Kærnemælk kan drikkes rå, da bakterierne er døde i den på grund af den sure reaktion.

Vi siger intet til at spædbørn, der ved kulturens unatur unddrages modermælken, nødvendigvis må have en del mælk. Det er en beklagelig men uundgåelig ting. Men hvad er der i vejen for at erstatte mælkevitaminerne med vitaminer fra modne tomater og appelsiner ved at tilsætte den nødvendige mængde af disse safter til et afkog på byg og give børnene det afvexlende eller sammen med mælken. Tomater fåes nu trods den vanskelige valutasituation til overkommelige priser fra de kanariske øer, de er velsmagende, sunde, fuldmodne og vitaminrige og koster ca. 10 øre stykket. Det er dog ikke for meget at ofre på et barns sundhed, og appelsinerne er jo heldigvis endnu nogenlunde overkommelige i pris, selv om valutakontoret har skadet vor import alvorligt.

Saften af en tomat afvekslende med saften af en halv eller en lille appelsin suppleret med noget frisk gulerodssaft (D-vitaminet) vil være nok til at sikre børnene vitaminer til en dag.

Ved den vanskelige situation, da frosten i 1925 ødelagde roerne og derved gjorde mælken vitaminfattig, blev mange børns liv reddede ved denne fremgangsmåde.
Nu da det ikke længere går an at bruge mælken ukogt, burde en lignende fremgangsmåde anvendes. Og vi har da også bemærket, at de fleste af vore dygtige børnelæger allerede i længere tid har anvendt denne fremgangsmåde.
Men efter at dr. Ingerslev i tidsskriftet »Sund levevis« har sat en tyk streg under infektionsfaren ved anvendelse af mælk, kan vi ikke se rettere, end at dette blad tvinges til at gå den vej, som vi atter og atter har tilrådet dem og alle andre, der lever i et landbrugsland som Danmark, at supplere kosten med vitaminer i form af friske grøntsager som salat, der kan fåes hele året, og ligeledes ved et konsekvent dagligt tilskud af anden råkost, som revne gulerødder og andre rodurter, revne kålblade og persille, kørvel eller andre bladgrøntsager fra friland og bænk, eller, dersom man har råd dertil, en daglig ration af appelsiner, citroner, tomater eller æbler.
Derigennem har man sikret sig den nødvendige vitaminmængde, lad så den øvrige kost være brød, gryn, bælgfrugter og nødder under afvekslende former. Så skal snart både børn og voksne blive sunde og modstandsdygtige mod årstidens sædvanlige sygdomme.

Thomas E. Spur.

Vegetarisme og sport.

Hvor længe?

Vi har atter haft besøg af udenlandske sportsfolk. Atter har vi tabt, skønt vi nu i tekniken må siges at være på højde med modstanderne Tabet var dog så effektivt som muligt. I første halvleg var man jævnbyrdige. I sidste halvleg sakkede danskerne lidt bagud for i slutspurten at blive fuldstændig slået ud, skønt de netop i anden halvleg havde alle banens fordele og vinden i ryggen.
Dette viser tilfulde at det ikke er teknik vore folk mangler. Der har været skrevet utallige artikler derom af ansete sportsfolk. Man kræver bedre trænere og alt muligt andet. Man vil ikke se.
Vore sportsfolk gjorde indtryk på modstanderne af at være gamle, skønt de for en stor del var jævnaldrende med modstanderne.
Det var heller ikke alderen det var galt med.
Men alle ved, at vegetarismen giver udholdenhed.
Det var udholdenhed vore folk manglede. Bøf og andet kød er fuldt af purinbaser. — Det er de samme stoffer, som dannes ved træthed, legemet bliver overbelastet af træthedsstoffer. Derfor kunde vi ikke holde tempoet trods al iver og den gode træning.
Men var tyskerne da ikke ernærede på samme måde? Vi giver ordet til

Berlingske tidendes referent, der har været nede at overvære vore sydlige naboers træning.
»Jeg lagde mærke til at en mængde unge mennesker var vegetarianere, og da jeg spurgte flere af dem, hvorfor de var det, lød svaret: Fordi vor fører er vegetarianer.«
Ligegyldigt hvad grunden til deres vegetarisme er, så er følgerne deraf alligevel de samme: Mindre træthed, større livlighed, lettere stofskifte, større udholdenhed.
Mon ikke vore sportsmænd endnu kan se det? S.

Litteratur.

Livet.

»Nyt Liv« af Stefan Voldan og Erna Kohl. I. Fr. Clausens forlag. Kbhvn. Pris kr. 4,50.

Det er en bog om slægtslivet, dets vilkår og sørgelige tilstand, men også om vejen til dets fornyelse i lydighed mod naturens lov. Ud fra et meget alsidigt materiale belyses forholdet i alle dets vexlende skikkelser. Halvhundrede af bogens sider er viet moder og barn og bærer vidne om en i sandhed ophøjet moderskabsfølelse og indeholder en velunderbygget praktisk vejledning under svangerskab og fødsel.
Hvor er det velgørende at læse denne bog! I en tid, da der både kræves livets udslettelse ved dødsstraffens genindførelse og ret til på naturlig vis at hindre livets opståen, er det en kostbar gave at læse en bog, som på alle områder bærer vidne om ærbødig ærefrygt for livet fra dets første begyndelse. Og atter: hvor er det velgørende at læse denne bog! I en tid, da mennesker — børn som voxne — i en løssluppenhed og laden stå til, der minder om et konsligt sexdagesløb og en forrygende sensuel hexesabbath, lægger det afgørende for livet øde, udmarver, ja har allerede udmarvet slægten, så den i sin slatne, ludende skikkelse, sine slappe træk og sine udslukte, trætte øjne bærer vidne om sine slavelænker, sit fald og sine nederlag — åh, hvor er det da velgørende pånyt at høre højsangen om livet!
Måske burde det have været en kvinde, som skrev denne anmeldelse; thi skønt bogen ikke udtaler det, så er dog den nuværende uværdige tilstand i dette forhold et udtryk for mændenes skændsel. Bogens plan er denne: ud fra fysiologiske og biologiske principper at klarlægge problemet — for det er bleven for os et problem, fordi vi har overtrådt naturens love — påvise det sexuelle lavmål, hvori vi indlever os og de muligheder der lykkeligvis endnu står os åbne for at frigøre os og slægterne efter os til livet, et menneskeværdigt liv; det skal ikke ske ved en naturlig askese, men derved, at vi fornyer os efter naturens lov. Det er nemlig givet, at hvis vi blot ved undertrykkelse søger at dæmme op for vor overbelastede sexualdrift opnår vi ikke stort andet end at skabe komplexer. Men ved et samspil af selvbeherskelse og alsidig åndelig og legemlig fornyelse åbnes vejen til et sandere og lykkeligere liv — det vi alle sukker efter.
Det er i sandhed en vegetarisk bog — og et længe savnet bidrag til vor litteratur; vi har altfor længe lusket os fra dette problem og — lad os blot tilstå! — det har været forbrydernes skræk for retfærdigheden, der har holdt os tilbage.
Dr. Mich. Larsen kaldte engang vegetarismen for kampen for den indre renhed. — Men ingen kan træde frem for renhedens alter uden at have rene hænder og rene hjerter. St. Fink-Jensen.

Råkost-bogen af Stefan Voldan. I. Fr. Clausens forlag. 1935. Den kendte ernæringsreformator gir her på 30 sider en glimrende vejledning for dem, der ønsker at tilberede råkost og forstå, hvorfor den bør anven-

des. Vi refererer kapiteloverskrifterne: Hvorfor — Sammensætning — Redskaber — Vitaminrig morgenmad — Tilberedning af råsalater — Salatopskrifter — Grød og suppe af rå frugter og grønsager — Frugtsalater — Vitaminsmorrebrød — Skolemad — Kontormad — Vilde urter — Drikke.
Et par sentenser: Din mave — ikke et forlystelseslokale, men en kraftcentral! — Når man ikke kan tåle råkost, skal man ikke sige: »Råkost er dårlig, men, »jeg er dårlig!«
Alt i alt en overbevisende, lærerig bog, som enhver vegetar s t r a x bør anskaffe. O. E.

M. Hindhede: Sund, billig og velsmagende Kost.

Foranlediget ved talrige forespørgsler og beklagelser over, at der ikke længere i boghandelen findes en billig anvisning på kost efter Hindhedeprincipper, henvendte doktor Hindhede sig til en række vegetarer eller hindhedianere og bad dem om at give oplysning om levevis, spisesedler for en uge osv. De foreløbige resultater er samlede i nærværende bog, der væsentlig kun indeholder spisesedler, der har stået deres prøve gennem 10—20 år. Udgifterne er meget forskellige. Længst nede har vi en dame, der lever i kolonihave året igennem og som i en sommermåned nøjes med en udgift til indkøb på kr. 1,70, resten fra haven. Endvidere en familie på mand, hustru og 4 børn mellem 4 og 15 år, der køber alt i københavnske butikker og klarer sig med kr. 13,75 pr. uge. På denne levevis gennem 15 år er manden, der før var invalid, bleven fuldkommen sund og børnene har aldrig hverken søgt læge eller tandlæge. Den store pige på 15 år har ikke een hul tand. Andre familier bruger en mere overdådig kost, der ikke er særlig billig, men har givet god sundhed. Hindhedes egen kost, der er skildret indgående gennem de forskellige årstider, synes overdådig i retning af frugt og grøntsager, der fås fra egen have. Endvidere 14 dages vegetarisk hospitalskost udarbejdet i forbindelse med professor Haxthausen, rigshospitalet. — Hindhede slutter med følgende: »Ja, vil læseren sige, dr. Hindhede siger et, men min doktor siger lige det modsatte, hvem skal jeg tro? Svar: Du skal slet ikke tro, men forsøge. Prøv at sætte dig selv et år på Hindhedespiseseddel. Du vil så erfare, ligesom hundreder, ja tusinder har gjort, at du befinder dig så ualmindeligt godt på denne kost og hertil kommer, at du vil finde samme kost meget velsmagende. Det er ialtfald min erfaring. Personer, der i længere tid har opholdt sig i mit hjem og vænnet sig til vor kost, beklager sig altid over, at de ikke kan fortsætte, når de kommer under andre forhold.



Fire københavnere. Kost 35 øre pro persona pr. dag. Aldrig søgt læge. Aldrig tandlæge.

Fremtidens ideal er: Bort fra de store byer, bort fra storproduktion. Udparcellering af de store ejendomme. Hver mand en beskeden plet jord, der kan forsyne familien med korn, kartofler og grøntsager uden direkte

udgift, samt levere foder til et par koer, nogle grise og høns, der kan skaffe penge til nødvendige udgifter.
Det er ikke mangel på dyriske fødemidler, men for mange kaffemåltider med fint brød, søde kager og slikkerier, for få grøntsager og for mange cigaretter, der ødelægger vor ungdom.«
Bogen bør ejes af enhver vegetar. Den koster 2,25. (Gyldendal.) O. E.

Pengehaderen af Gravers Graversen. Funkis forlag. 1934.
Forfatteren, et mangeårigt medlem af vor forening, har i dette ungdomsarbejde gjort forsøg på at give udtryk for sine sociale og humanistiske længsler — ikke altid lige heldigt, måske lidt naivt, eller rettere sagt umiddelbart. Det er i virkeligheden et ærligt menneskes stræben efter at vise en vej bort fra den forbandelse, der som en mare rider næsten hele menneskeheden, og som er blevet givet form i pengene.
At dette er svært — og i denne bog som i mange andre tildels mislykket —, er ikke egentlig forfatterens fejl. Vil man frigøre sig fra selvopholdelsesdriftens traditioner og vaner, kræves der en fuldkommenhed, som vor tids mennesker ikke er i besiddelse af. Vi må have lektien banket ind i hjernen — og det må selv en pengehader affinde sig med.
At forfatterens fremstilling ikke er rutineret og at bogen ikke er egnet til at finde nåde hos den professionelle kritikerklike, er noget andet; men det gør ikke bogen dårligere.
Et ungdomsarbejde kalder forfatteren sit værk, og som sådant må det ses. En ærlig mands stræben efter det rigtige.
Men er en sådan stræben ikke noget af det allerædleste i mennesket?
Vist er den så.
For dem, der vil glæde sig over en sådan ærlig stræben, er denne ikke rutinerede bog slet ikke uden værdi — tværtimod. John.

Møder om frugtimporten.

Onsdag den 27. februar afholdtes i Borgernes hus et velbesøgt møde, der skulde forsøge at fremkalde stemning for tildeling af tilstrækkelig valuta til import af frugt. Den nedenfor aftrykte resolution anbefaledes af de deri nævnte talere. Red. Egerod var dirigent. Forsamlingen bestod for en stor del af frugthandlere, der imidlertid vilde drøfte indre foreningsforhold, og af visse politikere, der vilde rette angreb på valutakontorets bestående. Dirigenten holdt strengt og ubønhørligt på, at kun den foreliggende sag: oplysning om frugtspisningens nødvendighed og det deraf flydende krav om mere valuta til frugt, måtte diskuteres. Herover kom forsamlingen i vildt oprør, men det lykkedes dog at berolige gemytterne og få resolutionen — forøvrigt konciperet af red. Egerod — enstemmigt vedtaget. Resolutionen er nu sendt til handelsministeren og vil forhåbentlig gøre sin virkning. Vi gengiver her resolutionen:

Til regering og valutamyndigheder!

På et offentligt møde onsdag den 27. februar 1935 i »Borgernes hus« belystes spørgsmålet om landets regelmæssige forsyning med frugt og grønsager af følgende hovedtalere: dr. med. Axel Borgbjærg, konsulent, fru Mary Atlung, vice-skoleinspektør Oluf Egerod samt formanden for »Landsorganisationen af Danmarks frugt-, grønt- og blomsterhandlere«, L. Laursen, Odense, og formanden for »Vildt-, frugt- og grønthandlerforeningen af 1889«, Søren Pedersen.
Efter en forhandling vedtog forsamlingen følgende henvendelse til regering og valutamyndigheder:
Under henvisning til,
1) at det er videnskabeligt bevist og nu almindelig anerkendt, at frugt og grønsager af hensyn til folkesundheden og ikke mindst af hensyn til den

opvoxende slægts sundhed bør indgaa i den daglige føde i betydelig mængde,
2) at Danmark ikke for øjeblikket kan forsyne sig selv med disse nødvendige frugter og grønsager
3) samt at det vil være til stor skade såvel for den danske frugthandlerstand som for dansk frugtavl og gartneridrift, om publikum ikke stadig har adgang til et rigeligt forbrug af de nævnte næringsmidler,
henstiller forsamlingen indtrængende til regering og valutamyndigheder, at der nu, da der har vist sig en følelig mangel på visse frugter og grønsager til overkommelige priser, vises forståelse af denne samfundsvigtige sag og stilles valuta til rådighed til indkøb af de for landets behov nødvendige kvanta af nævnte varer. O. E.

Torsdag den 21. marts kl 8 afholdtes et interessant agitationsmøde i »Hallen«, Grundtvigs hus, hvortil flere af foreningens bestyrelse var indbudt. Forhandlingen drejede sig nærmest om den store prisstigning på frugten i den sidste tid og dens årsager. Som en af disse angaves uligheder af gravernde art i fordelingen af valuta. Valutaloven angaves at være overtrådt på et vigtigt punkt.
Der vedtoges en resolution, som var opsat af mødets indbydere, to sammenslutninger af byens grossister og frugt- og grønthandlere. Den påpegede den fare, der truer både butikshandelen og grossisterne ved de stærke indskrænkninger i frugtimporten.
Hr. H. L. Henriksen anbefalede resolutionen og hr. Spur talte på forbrugernes vegne under særlig henvisning til den fare for vitaminmangel, der truer børnene, fordi særligt fattige forældre ikke kan skaffe tilstrækkeligt af den dyre frugt til disse. En tilhører foreslog at købe vitaminerne på apoteket, hvad der gav taleren lejlighed til at påvise vitaminpræparaternes underlegenhed overfor den naturlige frugt. Iøvrigt hævdede han, at man ikke måtte opgive sagen, men om fornødent føre den igennem ved henvendelse til valutaudvalg, rigsdag og regering.
Taleren henviste iøvrigt til, at margarinesagen på denne måde var ført til et gunstigt resultat.
Den eneste tilstedeværende repræsentant for folketinget hr. Prieme mente at grunden hertil til dels havde været, at der var fagorganiserede interesser med i spillet. Iøvrigt så han optimistisk på en henvendelse til rigsdagen, og man nedsatte et udvalg til at gennemføre denne sag. S.

Dødsfald.

Bogholder Jens Nielsen, Nordisk sundhedsforlag.
En god bekendt af Vegetarisk forenings medlemmer, hr. bogholder Jens Nielsen, er natten til onsdag den 27. marts afgået ved døden af en ondartet bughindebetændelse.
Hr. Jens Nielsen var et ualmindeligt elskværdigt og indtagende menneske, der al tid havde en lille uskyldig spøg på læben, men dog således, at man mærkede hans fine hensynsfuldhed og sympatiske tankegang. Københavnsafdelingens medlemmer vil sikkert savne den gennem mange år trofaste indkassator i foreningen, og vi håber, at de i mindet om hans idealistiske tankegang og virke vil lade den velvilje, de følte overfor ham, gå over på hans efterfølger. Det vilde i hvert fald være i Jens Nielsens gode ånd. Ære være hans minde. S.

Anton Schmidt, f. d. 18. jan. 1861 — d. 18. marts 1935.
Afholdssagens og antitobaksbevægelsens energiske og dygtige pioner, bibliotekar Anton Schmidt, er ikke meer iblandt os. Træt og syg har han i en alder af 74 år lukket sine øjne.
Med denne utrættelige og sympatiske, altid forstående og hjælpsomme idealist er vort lille fædreland ganske utvivlsomt blevet i kulturel henseende ikke så lidt fattigere. Hvad S. gennem årene har ydet af uegen-

nyttigt arbejde for at løfte og højne og for at tænde lys over landet, lader sig slet ikke måle. Lige siden »Bort med tobakken«s stiftelse den 18. sept. 1905 var S. sjælen i det hele, altid virksom, altid opmuntrende og opstrammende sine medkæmpende, bestandig i uforsonlig kamp mod tobaksbrugens snigende sot.
Lige siden 1889 var han med i »Afholdssamfundet«, — ingen, eller vel ikke mange, har herhjemme båret sit afholdsemblem med større stolthed og inderligere respekt end denne lille beskedne mand, hvis sky for offentlig anerkendelse gik så vidt, at han med hænder og fødder i sin tid satte sig imod at lade sig dekorere med fortjenstmedaillen. S.s blivende hovedværk vil til seneste tider være hans store »Afholdsbevægelsens verdenshistorie«, et værk, som afdøde redaktør V. Figgé betegnede som værende et »fremragende historisk værk«.
En mand af S.s dimensioner vil såre vanskeligt kunne erstattes, — men hans minde vil bevares hos de tusinder af mennesker, der på den ene eller den anden måde kom til at stå i gæld til ham.

A a. P. H.

Hvorfor er frugt så dyr?

Sådan spørger en stor plakat, der er ophængt i alle frugtforretninger i København, og svaret lyder:

Fordi: Danmark i k k e kan frugtføde sig selv.
Fordi: Valutakontoret kun tillader ca. 15 % import.
Fordi: Landsforeningen »Dansk frugtavl« har givet myndighederne fejlagtige oplysninger.
Fordi: Frugtauktionerne medfører abnorme høje priser på indført frugt og havesager.
Vejen til billig frugt:
Fri import af frugt og havesager!
Hertil påkaldes forbrugernes assistance!
Befolkningen har krav på frugt til overkommelige priser!
Denne sag gælder folkets sundhed!

Plakaten er udsendt af »Vildt-, frugt- og grønthandlerforeningen af 1889«.

Sundhedskøkkenet.

Ved fru M. Henriksen.

Spinatboller i flødepeberrod: Spinat skal man jo som bekendt nyde så meget af som muligt, da det er en meget jernholdig og blodrensende grøntret. Bliver man træt af for megen stuvet spinat, så er her en forandring i serveringen: Et gammelt franskbrød afraspes, skæres i stykker og lægges i mælk. En skefuld margarine bages op med det opblødte brød til en fast fars, som afsvales og røres med *2* æg. Imidlertid er spinaten (1 til ½ kg.) blevet renset, skyllet og malet gennem maskinen; pas på, at saften ikke spildes. Derefter er spinaten dampet med lidt margarine eller palmin, hvorpå spinaten røres i farsen, der krydres med lidt salt og muskat. Tilsidst de piskede hvider. Store boller af denne dejg koges i saltet vand og serveres med flødepeberrod til, eller man kan sætte den på den velsmurte pande i ikke alt for små klatter og bage dem i ovnen. Serveres enten med brunt smør eller en hvid peberrodsauce.

Paneret selleri: Endelig ikke trævede selleri skrubbes og skyldes godt — koges med skrællen på, pilles derpå og skæres i skiver, vendes i pisket æg og fin rasp og steges lysebrune. Serveres med kogte, hvide eller brune bønner, brunt smør og kartoffelmos.

Stuvede sellerier: Selleri skrubbes, skylles, koges og pilles, skæres i pæne terninger, stuves i en god opbagning af margarine, mel og mælk og lidt

af sellerivandet, smages til med salt og lidt citronsaft. Stuvningen må ikke være for tynd, hældes over selleriterningerne og bollerne. Serveres med kartoffelmos og ristet grahamsbrød.

Boller til stuvede sellerier: ½ daggammelt franskbrød skæres i skiver og opblødes med lidt god mælk eller fløde. Males gennem maskinen med 200 g nuttolene og et lille løg. Røres med 1 à 2 æg, smages til med salt, lidt salvie, st. allehånde og måske, dersom dejgen er lidt blød, kan der røres lidt majsflager eller kartoffelmel i. Koges i større eller mindre boller efter behag i kogende vand og serveres i stuvede selleri.

Spredt og samlet.

Kobenhavnsafdelingens generalforsamling d. 25. februar var en hyggelig og fornøjelig aften, hvor sagens venner samledes og påhørte formandens årsberetning og gav enstemmig decharge for regnskabet efter en forhandling om enkelte formelle punkter, hvorved det bl. andet vedtoges at få sagen angående klaveret i mødesalen ordnet endeligt. Dette overlodes til den nye bestyrelse.
Til formand genvalgtes hr. Spur og til bestyrelsen hr. Segelcke, hr. Johansen og frk. Lykke. Desuden nyvalgtes hr. Ture Jonsson og til suppleanter hr. Brock-Petersen og fru Ragna Jonsson. Til revisor genvalgtes hr. C. C. Gad og hr. Orla Olsen, og som suppleanter valgtes hr. P. Rasmussen og hr. J. D. Henriksen. Sidstnævnte var iøvrigt mødets dygtige dirigent. Man fortsatte efter valgene aftenen med musikalsk underholdning og frit samvær.

Erna Kohl, den ene af forfatterne til: Nyt liv, er en datter af vor gammelkendte meningsfælle fru møbelhandler Jensen, Willemoesgade — Hundested. Fru Kohl er gift med en tysk lærer, de bor nu i Holland.

Den 9. internationale vegetarkongres. Schweizerne har fået betænkeligheder på grund af den internationale situtation, ikke mindst fordi forholdene i Tyskland ikke tillader vore venner der at være medlemmer af en international sammenslutning. De stærkest nazistisk prægede vegetarer i Tyskland forlanger endda, at formanden for I. V. U. (den internationale vegtarunion) hollænderen dir. C. J. van Borrendam, skal gå af, førend de atter kan tilslutte sig unionen. Hr. Borrendam, der er en ledende hollandsk socialdemokrat, har nemlig som hovedbestyrelsesmedlem af Hollands vegetariske forening reageret meget stærkt overfor visse begivenheder i Tyskland. Endelig vil schweizerne have unionen lavet om til et forbund af forkæmpere for ernæringsreformer og sund levevis i det hele taget, således at ordet »Vegetar« udgår af navnet. Dette sidste er den internationale hovedbestyrelses forretningsudvalg (dir. v. Borrendam, Holland, red. Feix, Böhmen, og red. Egerod, København) imod. Man forstår, at situationen er vanskelig. Forhandlingerne er svævende, vi håber — men?! Oluf Egerod.

Hollands vegetariske forening, der er den bedst arbejdende vegetariske forening på kontinentet, har til sine medlemmer udsendt en pragtfuld »Frugtkalender« for 1935. Hvert af de 7 blade viser sæsonens forskellige frugter i en udmærket smuk gengivelse.

Hjælp ønskes. En vegetar, hr. J. C. Henriksen, har bedt en eller anden af bladets læsere, som har haft held med at helbrede sig selv eller andre for bronchitis om at sende sig vejledende oplysninger til hans navn poste restante, Odense.
Vi kan hertil svare, at lokale lysbade, varm urtesuppe, daglig brug af varmt vand med honning(eller sukker) og citron er effektive midler.
Vi kan desuden meddele, at frisk luft i forening med raske spadsereture i

FORENINGSMEDDELELSER

Dansk vegetarisk forening. Formand: H. L. Henriksen, Istedgade 7, København V., Tlf. vester 3509.

Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10, 1., Kbh. Ø. Tlf. Ryvang 1094 u. Postkonto 25656. Kontortid: mand. og torsd. kl. 19—20½. Fælleskontor for Dansk vegetarisk forening, Kbh. afd. og »Vegetarisk ungdom«.

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

Møder og lignende.

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

MEDLEMSMØDE

Onsdag den 3. april kl. 20,15: Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28. — Musikalsk underholdning. Mr. T. Illion: Hvad jeg så i Tibet (ved tolk). Spørgsmålsbesvarelse. Frit samvær. Servering.

Mandag d. 15. april kl. 19,30: Bestyrelsesmøde på oplysningskontoret.

Søndag den 19. maj: Fællesudflugt til Skjoldnæsholm og Gyldenløves høj. Sjællands højeste punkt. Mange smukke soer og skove, prægtige istidslandskaber.
Afgang fra hovedbanen kl. 8,44. Hjemkomst kl. 20,04. Billigbillet til Jystrup kr. 3,00. Leder: hr. Jul. Petersen.
Alle kan deltage.
Da der til den tid er kommet ny koreplan, bedes deltagerne sikre sig mod eventuelle forskydninger af togtiden. S.

Medlemsmødet onsdag den 6. februar havde omtrent fyldt Vegetarisk restaurants lokaler, da hr. C. C. Gad og hr. Spur indledede aftenen med en lille serie klassiske musikstykker. Og hr. Delm skuffede ikke tilhørerne. I et interessant og tankevækkende foredrag påpegede han, hvor langt det moderne samfund endnu er fra at have virkeliggjort tanken om en kristelig etik. Både overfor internationale konflikter og strafferetlige problemer og særligt med henblik på en sund og retfærdig varefordeling anbefalede hr. Delm nogle omfattende og sikkert påkrævede reformer. Efter foredraget var der frit samvær og der blev givet mange extranumre af de musicerende.

Til fastelavnsfesten den 3. marts var Vegetarisk restaurants lokaler ved formandens belysningskunst omdannet til et eventyrligt feland, hvor blomsters farver og musikens toner kappedes om at glæde forsamlingen. Vi behøver ikke at sige, at der var fuldt hus, og at gæsterne glædede sig over det underholdende arrangement og mange pudsige enkeltheder både en serie naturlyde fra en bondegård og dejlig fuglesang præsenteredes i grammofonisk gengivelse og morsomme gevinster til de heldige deltagere i selskabslegene. Det er os en glæde at konstatere, at vore medlemsmøder samler en stedse voxende kres af ældre og unge deltagere. Der blev givet mange extranumre af musiken, og vi benytter lejligheden til her at takke såvel de medvirkende som mødedeltagerne og arrangørerne, den afgåede og siddende bestyrelse for den udmærkede aften. S.

»Vegetarisk ungdom«. (Adr.: Vegetarisk oplysningskontor, Fanøgade 10. 1., Kbh. Ø. — Form.: Orla Olsen, Car. Amalievej 31, Lyngby). **Hver tirsdag kl. 19,30—22,00** i Prinsesse Charlottegades skole (ved Nørrebros runddel): **Undervisning i folkedans, kun 1 kr. pr. måned.**

varm påklædning eller helst intensivt gartnerarbejde i tilstrækkelig varm påklædning er meget virksomme. Vi har endogså set tilfælde, hvor en cykletur på 100 km har gjort det fuldstændig af med en to måneder gammel bronchitis.
Vi kan tilføje, at hvile bør finde sted i varmt lokale, og at legemet under søvnen skal være godt tildækket. Åndedrættet bør foregå gennem næsen.
S.

Frugtnedskæringen. Nyt Dagblad skriver den 19. februar 1935. Vi har bedt »Bananen« dr. Hindhedes forsøgsassistent Fr. Madsen fremkomme med en udtalelse i anledning af den alvorlige situation, som er opstået for alle vegetarer i anledning af frugtimportens nedskæring.
— Det gør jeg med glæde, siger hr. Madsen. Jeg har nu været vegetar i 34 år og i ca. 20 år deltaget i dr. Hindhedes ernæringsforsøg. Jeg føler mig derfor stærkere og stærkere overtydet om den betydning frugt og grøntsager har for den menneskelige organisme.
Og jeg kan give Dem praktisk exempel derpå. Under et af mine forsøg levede jeg i 10—12 dage udelukkende af franskbrød, margarine og vand og var tilsidst meget afkræftet, og bl. a. kunde jeg ikke se en mand tydeligt, når han stod et par meter fra mig. Jeg fik så et tilskud af frisk frugt, og i løbet af en dagstid var jeg igen på ret køl.
De forstår derfor at jeg nærer den allerstørste betænkelighed ved den udvikling, som en sådan importnedgang af frugt vil føre ind i. Efter min mening kan man ikke ved nogen anden handling skade folkesundheden så stærkt, som det nu vil ske.
S.

Appelsinkur. Dr. Neil Leitch, lederen af diæt-lægeskolen i London har nylig gjort en enorm reklame for appelsiner, idet han har holdt et foredrag, hvori han sagde:
— Hvis De sex til ti dage spiser ti til tyve appelsiner daglig og kun drikker vand, vil De den tiende dag få et nyfødt barns hud, en engels vægt og en serafs figur.
Var det ikke noget?
Berl. Tid.

Hvorledes bevarer vi vore tænder? Dette stykke i forrige nr. var forfattet af hr. Severin Andersen, underskriften var desværre faldet ud!

Rå gemysesaft. Politiken skriver: Det er endelig lykkedes den kendte råkostexpert fru Elna Regnar-Andersen at fremstille en råkostsaft, som er både holdbar og velsmagende, efter at fruen i længere tid har eksperimenteret sammen med en af vore dygtige kemikere.
Saften er udpresset af friske, rå gemyser og af frugt; der er således både æble- og citronsaft i den, og der er derfor ingen tvivl om, at den på denne årstid, hvor det netop for mange begynder at knibe med kræfterne, vil være et velkommet supplement til den daglige kost, rig som den er både på mineralstoffer og vitaminer.
Det kan måske interessere Vegetarisk tidsskrifts læsere, at den nævnte kemiker er ingeniør B. Spur, hvis sang flere gange har glædet os ved vore møder.
S.

Vegetarer, Hindhede og lægerne. Nøgternt set er stillingen for kostens vedkommende mellem læg og lærd her til lands den, at vegetarerne tilvejebringer det praktiske grundlag for en reform ved, at forsøge sig frem personligt, udsættende sig for den letkøbte kritik, der altid bliver den til del, som baner vej for noget nyt. Hindhede har forsøgt at klarlægge de enkelte fødemidlers værdi — et arbejde, der bør fortsættes især af læger, men disse synder at være eneste sagkundskab, endskønt der sandsynligt vilde være lige så mange standpunkter overfor ernæringen, som der er læger, hvis deres fagforening ikke bandt den enkelte så stærkt.
F. P.

Tomheden breder sig i kødbyen. Trods alle forsikringer om det modsatte breder tomheden sig i kødbyen. Mindst 35—40 af butikslokalerne i den hvide by står enten ledige eller er opsagte, så de vil blive fraflyttede fra april flyttedag. Og efterhånden som lokalerne opsiges og rømmes, kommer der ingen nye lejere ind.
Stemningen er derfor alt andet end munter i kødbyen i disse tider. De tomme butikker taler deres tavse sprog, og de lejere, der endnu holder ud, bliver mere og mere pessimistiske for hver dag, der går.
Torvedirektøren er for tiden sygemeldt.
Således kriver B. T. og vi kan kun beundre vor bys indbyggere, dersom de fortsætter med således at tage afstand fra den brutale kynisme, som en sådan slagteriby afslører. Hvem kan befinde sig vel blandt tusende blødende dyrekroppe? S.

Hindhede, dr. J. Chr. og margarinen. Det er især på spørgsmålet margarine kontra smør og sødmælk, at dr. C. og kampfæller ønsker Hindhede kompromiteret. Desårsag har jeg ved lejlighed spurgt dr. C., hvorfor hun ikke slog ned på landmændenes forbrug af flæsk og svinefedt, der jo er lige så vitaminfattigt som margarinen. Frøkenen var så elskværdig at overse mit dumme spørgsmål. — Ligeledes spurgte jeg, hvorfor børnene på et større børnehjem udviklede sig normalt og helbredtes for tuberkulose på en kost ringere end Hindhedes. Heller ikke herpå fik jeg svar.
Fr. Pedersen.

Bernhard Shaw hædredes i efteråret ved en middag i Town Hall Club i New York.
Mr. Shaw var ikke selv til stede personlig, men han havde pr. brev sendt et for ham karakteristisk afslag på indbydelsen — og han viste sig i en lille film, som blev taget af ham i sommer.
Bernard Shaws brev lød således: En middag, hvor forfærdeligt! Jeg skulde være påskudet til at dræbe alle disse stakkels dyr, fugle og fisk — ingen tak! Nej, havde det været en faste i stedet for en fest, en alvorlig afholden sig fra lig til min ære, kunde jeg i det mindste foregive at tro, at det drejede sig om noget uselvisk. Blodofre er ikke efter min smag.
Klubbens medlemmer morede sig storartet over dette svar fra den gamle satyr og vegetar — og indskrænkede sig for resten til ikke at spise andet kød end kyllinger. Men dem gik der også et par stykker af.

RESTAURANTEN
Vegetarisk spisesalon
ÅRHUS
Borgporten, opg. 23 II
—o—
Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.
Tlf. 9070. Lukket lørdag.

Vegetarismens standartværk
Dr. MICH. LARSEN
„Naturhelbredelsen"
Anden udgave, **pris kr. 2.50.**
Nordisk Sundhedsforlag,
Istedgade 7, København V. Vester 3509.

En dygtig pige,
proper og god, over 20 år, vegetarisk sindet, søges som kokkepige til rekreationshjem til 15. april eller 1. maj.
Fru **Minna Severin Andersen, Hadsten.**

Ung pige (norsk)
søger ophold hos vegetarisk familie i København eller omegn mod husligt arbejde eller som barneplejerske.
Billet mrkt. „Norsk" modt. bladets eksp.

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

Adoption
eller pleje søges straks til lille nyfødt, sød, sund og velskabt pige.
Jens Lund, Dagmargade 4, Odense.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
Vegetarisk kost. Fysikalsk behandling og massage. Patienterne tilses af dr. Backer. Priserne er fra kr. 4,50 til kr. 7,00 pr. dag.
ANNA ULLERUP - Tlf. Svendb. 755.

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.

KIROPRAKTIK


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

Mazdaznan Påske Gahanbar
afholdes i dagene 18.—21. april kl. 10 1/2 og kl. 20, (undtagen d. 20. kl. 10 1/2) i
Grundtvig's Hus, Studiestr. 38.
Leder: Hr. Ulrich Rehorst, Hamburg.
Entré 50 øre. Foredragene oversættes.
MAZDAZNAN åndedræts-, kirtel- og harmoniøvelser demonstreres.
M. Th. Møllmann.

Forøg sundheden!
Spis 1ste klasses honning fra Løve.
Kr. 1.— pr. 1/2 kg + emballage og porto.
2 1/2 og 4 1/2 kg spande.
Præstholm, Løve pr. Høng.

SANAFER
St. Kongensgade 36-38.
Telf. Palæ 1010.
Vegetariske-diætiske næringsmidler for sunde og syge.
Forlang prisliste.

RABENHORSTER
alkoholfri, naturren druesaft — —
RØD — HVID — Kr. 4.00 pr. flaske
Forlang den hos Deres handlende og på restaurationerne —
Eneforhandler:
E. Stangerup,
Pr. Maries Allé 1. København V.
Telf. C. 2005 - 2006 - Postkonto 27568.

FRYDENSTRAND Badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. — Forlang prospekt.

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

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-diætisk kuranstalt med medicinsk og kirurgisk klinik.
Overlæge Carl Ottosen.
De bedste fysisk-diætiske kurmidler anvendes med godt resultat
BEHAGELIGT FERIEKURSTED
Illustreret prospekt på forlangende.
Telefon Skodsborg 200.

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.
Drik Kora-kaffe 110 øre pr. 1/2 kg.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15, Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

Redaktion: Vice-skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F. — Telefon: Goth. 2573.
Expedition: Fanøgade 10[1], København Ø. — Telefon: Ryvang 1094 u. (mandag og torsdag kl. 19—20[30]). 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, 33 1/3 pct. for 12 gange.
A/S P. Hansens Bogtrykkeri. — København.