VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE.FAGBLADE.TIDSSKRIFTER

Vegetarismens fremtid.

Fyrretyve år er svundne. De har betydet strengt og lykkeligt arbejde for de få, der har været med fra først til sidst; og i løbet af disse år er menneskers livsopfattelse ændret på en måde, som den gang, da grundstenen til arbejdet blev lagt, ingen kunde forudse. Der er dog sikkert mange af dem, der den gang tog den nye sag i deres hånd, der havde ventet sig et langt hurtigere og større resultat, end der kom.

Når vi derfor skal se fremad og forsøge at løfte lidt af det slør, som hviler over det kommende, da er det muligt, at også vi ser lidt for lyst derpå, men de, der oplever det, vil sikkert tilgive os, om vi tog fejl.

Det første, vi vil prøve på, er at skildre de ønsker, hvormed en vegetar ser fremtiden i møde.

Vegetarismen er i løbet af disse fyrre år blevet ført frem til den videnskabelige erkendelse, som allerede er ved at følges af den nødvendige anerkendelse, som vil være begyndelsen til en virkelig sejr. Vi ønsker, at universitetet ret snart må få øje på den utvivlsomme vinding for lægevidenskaben, som ligger i den rationelle udnyttelse af plantekostens helbredende og sundhedsopbyggende egenskaber.

Det er dernæst vort ønske, at ungdommen i højere grad end tidligere må få øjnene op for den omfattende betydning, som det vil have for hele deres fremtidsliv, dersom de, inden de endnu har taget skade af den almindelige slendrian i ernæringssagen, sætter sig ind i de naturlove, der vil sikre dem imod mange sygdomme og, dersom de iøvrigt lever fornuftigt, vil sikre dem en lys og smertefri alderdom.

Vi ønsker dernæst, at lovgivningsmagten må få opmærksomheden henvendt på det misforhold, der i øjeblikket består mellem den valuta til vareindførsel, der tilstås til indførsel af sund udenlandsk frugt, og den, der i udstrakt grad anvendes til opkøb af spirituøse drikke. Dette er så meget mere beklageligt, som vort klima nu en gang ikke tillader en udstrakt dyrkning af mange af de frugter, som man ifølge årstiden netop har brug for. Vi tænker

her i første række på indførselen af citroner, der netop i vinterhalvåret er en næsten fuldkommen sikring imod vort kolde klimas værste svøbe: Forkølelsessygdomme og influenza. Men også andre frugter, som f. ex. druer, dadler, ferskner, blommer og en mængde andre har hver for sig sin særegne og i visse tilfælde uundværlige betydning for sundheden. Det er ufatteligt, at der ikke tages det tilbørlige hensyn hertil, og det synes os, at det var den naturlige fødselsdagsgave til vegetarisk forening, at man nu endelig anerkendte dette og resolut satte den udenlandske frugt på friliste.

Skønt vi må mene, at man i frugthandelen ikke er nær så udsat for forfalskninger og meget lettere sikrer sig mod dårlige varer end f. ex. i kødspørgsmålet, så ønsker vi dog, at der også i frugthandelen må indføres visse reformer. Særligt gælder vore ønsker dog indførselen af bedre dyrkningsmetoder, således at vi ikke alene får større og smukkere frugter, men også forbedrer kvaliteten. Der bør ligesom ved landets tidligere hovederhverv, landbruget, tilståes virkelig passende belønninger fra statens side til dem, der ved smukke frugter og grønsager fører denne sag fremad, men særlig hensyn bør der tages til samtidig at forhøje kvaliteten.

Vi håber, at det skal gå op for gartnere og andre havedyrkere, at det ved at ændre planternes ernæring er muligt at få et produkt, der forener alle gartneres ønske om en stor og præsentabel vare med de egenskaber, der vil give varen værdi og af sig selv sikre den en fin pris på markedet. Thi både aroma og størrelse er afhængig af den måde, man gøder jorden på, og hele jordbehandlingen.

Vi tror på, at alle disse ting vil finde en plads i de kommende års begivenheder. Vi føler os sikre på, at ingen bagstræbsbevægelse vil kunne standse udviklingen i disse retninger; men hvor meget den store befolkning vil få gavn deraf, vil i høj grad afhænge af de politiske og andre forhold, som verdensnationerne vil formå at skabe, og i den henseende tør vi ikke tale alt for optimistisk. Vi tror, at sejren vil komme, men vi tør ikke sige når, og vi ser altfor godt, at mange vil vælge andre løsninger på de herhen hørende spørgsmål til deres egen ulykke. Til dem, der således på en måde vælger usundhedens veje, råber vi på vor jubilæumsdag et tydeligt advarselsråb: Brug den kommende Tid ret, den vender aldrig tilbage. **Thomas E. Spur.**

Dr. med. Johanne Christiansen og vegetarismen.

Johanne Christiansen tror ikke på vegetarismen. I likhed med den vantro Thomas tror hun ikke på det, som hun ser med sine egne øine, og derfor skal hun selv eksperimentere med 20 vegetarer for å få fastslåt,

at deres organisme ikke er normal. Og det er den selvfølgelig ikke heller, målt med dr. Christiansen sikre målestok.
Jeg kunde ha lyst til å fortelle hende litt om mine egne erfaringer med hensyn til vegetarisk diet. For 30 år siden var min helbred helt ødelagt av søvnløshet, leddegikt, halskatarr m. m. Jeg gik fra lege til lege og prøvet alverdens »styrkende« medisiner uten resultat. Så fik jeg av min bror Bjarne Wiborg i Lissabon det råd, at jeg skulde bli vegetar. Han var nemlig selv blit helbredet for en hårdnakket fordøielsessygdom ved vegetarisk diet. Jeg trodde ikke noe større på, at det vilde hjelpe, men siden jeg hadde prøvet alt mulig andet, kunde jeg jo altid prøve det også, skjønt min overbevisning dengang var noiaktig som dr. Christiansens. Efter en måneds forløp var jeg allerede meget bedre. Efter to måneders forløj sov jeg en hel nat uden avbrydelse — for første gang på 5 år. Da et år var gåt, var jeg praktisk talt h e l t f r i s k, til forbauselse for mine omgivelser, som hadde spåd mig død og undergang.
I den senere tid har jeg levet å la dr. Hindhede. Ikke fuldt så spartansk kanske, da jeg altid har spist litt bær eller frukt til frokost. Men min middag har været yderst tarvelig og vesentlig bestått av poteter med tilsetning av kål eller andre billige grønsaker i hvit smørsaus med hakket gressløk, persille eller purre Dertil gammalt brød med vitaminiseret margarine, med eller uten billig mysost. To gange i uken ¼ liter kulturmelk med sukker og støtt skonrok. Jeg vil tilføie, at jeg altid bruker prima poteter og selvsagt koker dem med skallet på — efterat de er børstet og vasket så rene, at jeg kan bruke poteteskraften i den hvite sausen. Denne simple diet er bekommet mig særdeles vel. Tiltrods for mine 76 år har jeg arbeitet som en »kar« flere timer i haven i hele sommer og i høst like til nu, da sneen har sat en stopper for min hakking, graving og luking. Men så skuffer jeg sne, hugger al vår ved, skurer, vasker og koker. Har ikke hjelp til noget. Dertil en a to raske spadsereturer i al slags veir. Men naturligvis vil dr. Christiansen finne, at mine indre organer ikke er »normale«. Og det er de vel som før sagt heller ikke, for det »normale« for mensker i min alder er jo, at de så å si er færdig med livet. To av mine jevnaldrende har nylig trukket ut alle sine tenner for å bli kvit gikten, andre er på gamlehjem — og svært mange er døde.

Martha Fleischer,
Formand for »Norges vegetariske Forening«.

Dyredrab og samvittighed!

De mange tegninger af og vittigheder om mortensgåsen, der vrimler i aviser etc. ved mortensdagstide, er et godt vidnesbyrd om den dårlige samvittighed, man har ved det selvmodsigende i først at elske dyrene, og så dræbe dem og spise dem. Tydeligst kom det dennegang frem i en lille artikel i Berlingske Aften 10. nov. af »Ras Trista« med overskriften: B l i v v e g e t a r!
I afmagringstider som disse er det sikkert dobbelt foragteligt at gøre bugen til sin afgud. Jeg har ikke gennemdrøftet problemet tilstrækkeligt hjemme til at vove mig ud med en tesis om spørgsmålet. Men det blik, der i morges fulgte mig til døre, da jeg havde antydet muligheden af mortensgås, lovede ikke det bedste.
Det afdøde dyrs appetitvækkende og uden tvivl velsmagende lig er imidlertid — som skik og brug var i gamle, madkære dage — anbragt på muren inden for vinduet, ophængt ved halsen i en snor på et søm — bærende vidne for genboerne om det lave stade, på hvilket madkulturen stadig befinder sig — hos visse asociale sinker.
Men tro ikke, at dette iøjnefaldende resultat af min vulgære forsynlighed lod sig opnå uden tragiske og oprivende scener i familiekresen. Min 5-årige søn, der er opdraget til at omgås dyr med venlighed og for-

stående, brød ved synet af gåsen ud i lydelig gråd og flygtede ind i den inderste krog af børneværelset.
— Hvad siger dens mor nu — åh, den stakkels lille gåseunge, snøftede han i en så oprigtig fortvivlelse, at jeg gav afkald på en ellers berettiget protest mod hans opfattelse af fuglens alderstrin.
— Dens mor véd det slet ikke — hun blev spist i fjor, forsøgte jeg.
Men disse virkelig velmente trøstens ord forfejlede ganske virkningen. Drengens gråd exploderede i et skrål, der drev mig på ilsomt tilbagetog. Væbnet med kniv og køkkenøxe belavede jeg mig derefter på at pedicurere dyret før udhængningen. Men mit første velrettede øxehug havde næppe amputeret den ene røde gåselab, før jeg blev genstand for et rasende angreb i ryggen Med hænder og tænder anfaldt den 5-årige dyrebeskytter mig bagi, idet han hylede op om den stakkels gåseunge og den grumme far, der huggede i den sølle fugl.
Situationens pinlighed kulminerede, da barnets moder med lynende øjne og et næsten overmenneskeligt udtryk af foragt afvæbnede mine bøddelhænder og med sine egne anbragte den nu invalide mortensgås ude på sommet.
Der hænger den endnu, enbenet og med et skadefro smil om næbbet, som vidste den, at i aften har vi balladen.

Skolebespisning.

Ved skolen i Rønne har man i lighed med, hvad man har gjort andre steder, afløst det varme måltid med et måltid tørkost med mælk (Oslofrokost!)
Der serveres udelukkende groft rugbrød, mindst 1 dag gammelt; det bliver skåret i tykke skiver og smurt med mejerismør. Som pålæg anvendes figen, svesker og forsk. frugtmarmelade samt rå æbler, revne gulerødder med citronsaft, leverpostej, frikadeller, ost og brunt puddersukker. Medens de varme måltider var af højst forskelligt kalorieindhold, var tørkosten ret ensartet og tillige langt mere vitaminholdigt. Alt i alt betegnede kostforandringen tillige en forbedring i kostens sammensætning, og resultatet skal nok vise sig i en bedre sundhedstilstand blandt børnene. F-T.
I Kbh. er man ved at komme ind på det samme, men selv om der gives både mælk, smør, råsalater, ost og æble, dominerer kød og fedt stadig for meget. Det er dog et stort fremskridt fra den varme mad. **Red.**

---

40 åars jubilæet.

På nærværende tidspunkt (20. nov.) må man efter alt at domme vente en værdig og smuk festligholdelse af Vegetarisk forenings jubilæum. I øjeblikket er deltagerlisten oppe på ca. 150, og trods indmeldelsesfristens udløb kommer her stadig forespørgsler om pladser; selvfølgelig har dette tal sat bestyrelsen i en akut knibe, da tilslutningen langt overstiger pladsforholdene i Skodsborgrestauranten, St. Kongensgade 36—38, men Skodsborg Badesanatoriums venlige ledelse bragte os ud af forlegenheden ved med få dages varsel at indvilge i at modtage og beværte os i deres store spisesal, men også her vil vi, såvidt vi kan se, fylde op til sidste plads.
Overlæge Carl Ottosen og dr. M. Hindhede foruden andre læger beærer os med deres nærværelse; redaktør Svenn Poulsen og redaktør Vald. Hermansen og andre pressefolk har lovet at komme til stede. Hr. Hardy Hansen og P. Bech vil repræsentere frugtavlere og gartnere, ligesom vi venter repræsentanter fra frugtimportører og -grosserere, særlig velvillig har firmaet A. W. Kirkebye stillet sig, idet man som en påskonnelse for vegetarismens propaganda og arbejde vil lade servere diverse frisk frugt for selskabet som forfriskning i løbet af aftenen.

Foreningsmeddelelser.

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656. Formand: hr. forlagsboghandler H. L. Henriksen, kasserer og sekretær: J. D. Henriksen.
Her findes:

a) Vegetarisk oplysningskontor. b) Vegetarisk litteratursalg.
c) Vegetarisk tidsskrifts expedition.
d) vegetarisk bibliotek.

Københavns afdeling: Formand, hr. cand. mag. Th. E. Spur, Istedgade 7, efter aftale (priv. Nakskovvej 37, 3., Valby). Kasserer: frøken H. Lykke, Hans Brunsvej 12, Charlottenlund (Postkonto 28185).

Det er umuligt her at nævne alt, hvad der skal ske den aften af musik, underholdning, sange o. s. v., det må vente til referatet i næste nummer. En særlig opmuntring for bestyrelsen har det været, at foreningen allerede på nærværende tidspunkt har modtaget adskillige jubilæumsgaver (selvfølgelig kommer der mange flere): Karl Skov 10,00, M. og E. 25,00, P. Hansen 5,00, A. J. 20,00, Solkær 10.00, A. Jard 2,00, Heilmann 10.00, Ullerup-Haahr 10.00, Math Mrtensen 10.00, og J. Dige 10.00, O. E. 10.00, ialt kr. 122.00, for hvilket vi bringer vor bedste tak, ikke mindst i betragtning af, at giverne er trofaste venner og medarbejdere, der selv gennem årene har gjort et stort arbejde for den vegetariske sag. De har nu igen vist et smukt eksempel til efterfølgelse. Og så venter vi på Danielsen.

Sekretæren.

En sovende og aflægs lægestand!

»Hvad er det for en sovende og aflægs lægestand, der ikke værner folkets sundhed og kræver fri indførsel af citroner, appelsiner, bananer og vindruer« — således skriver frugthandlernes blad. Vi kan ganske slutte os til det meningsløse i den nuværende situation; men mon lægerne er tilstrækkeligt kompetente til at optræde her? Og mon det kun er på grund af sovnighed, at de ikke reagerer? Der er ialtfald mere end een læge, der indrømmer, at lægernes hygiejniske uddannelse er mangelfuld, og at der også trænges til en ny hygiejnisk moral adskillige steder, er der heller ingen tvivl om. Forøvrigt kan vi ganske slutte os til den opfattelse, som frugtimportører gør gældende, at det var bedre for publikum at få en rigeligere tilfredsstillelse af sit behov for frugt, selv om man måtte ofre lidt tobak og vin for at opnå dette.

F.-J.

Kød, fedt og æg er luxus!

»Nordschleswigsche Zeitung« skriver den 17. Oktober i anledning af de danske blades meddelelser om levnedsmiddelknaphæden i Tyskland følgende:

»Hvilke levnedsmidler er det da, over hvis fordyrelse man klager? Det er tre: kød, fedtstof og æg. Og det kalder man levnedsmidler? I det højeste kan man kalde det nydelsesmidler. Ganske vist har Danskerne under krigen opført sig så tåbeligt, idet de råbte efter kaffe, øl og tobak, som om det var vigtige næringsmidler. **I Tyskland kender man dr. Hindhedes forskningsresultater meget bedre end i Danmark. Kød og æg er ret og slet nydelsesmidler, som man gør bedst i at undvære!** F.-J.

Spredt og samlet.

Østrupgård. Det er sørgeligt, at en mand som dr. Heckmann måtte forlade sit hjemland, fordi han ikke kunde få lov til at udøve den velgerning mod børn, forældre og samfund at lede en virksomhed, som med fuld føje kaldes et skoleh j e m; man er ikke længe om at blive klar over, at der er et overordentligt smukt og fortroligt forhold mellem ham og børnene, og man kan derfor kun håbe, at den gode virksomhed må blive fortsat til gavn for alle parter. **E. H.**

Østrupgårds skoleafdeling i København, Brogade 5, 2., søger fra December til April en huslig veg. hjælp, der evt. vil deltage i skolelivet. Kan bo på skolen eller hjemme. Henvendelse på skolen til dr. phil. Gustav Heckmann. Se iøvrigt annoncen.

Hitler vegetar. Den danske journalist Inga Arend har ved et interview spurgt Adolf Hitler, hvorfor han lever vegetarisk. Han svarer, at dyrelig for ham er en besynderlig og unaturlig føde, han gør desuden opmærksom på, at kødspisning ligesom alkohol kun bevirker en kortvarig opblu.sen af kraft, medens plantekost giver stor udholdenhed; en løve er ikke nær så udholdende til at løbe som en elefant.

(»Vegetarische Bode«). **E. H.**

En slagter vegetar. Det er med interesseret undren, man undertiden spørger nyt. Vi har således nu hørt om en slagter, der er vegetar — men hvad nytter troen, når den ikke viser sig i gærningen!

Grønærter indeholder 74 procent vand, 7 procent æggehvide, 17 procent kulhydrater, 1 procent mineralstoffer. Desuden både A og B vitaminer. De bør naturligvis nydes rå, og bælgene spises også, eller man kan presse den rå saft af bælgene og drikke den. **F.-J.**

Vegetarisme og udholdenhed. I en beretning til »Fransk selskab til videnskabens fremme« meddeler Pierre Fauvel resultaterne af sine erfaringer af 35 års ernæringsforsøg. I 1901 (35 år) havde han et udmærket helbred og øvede sig i gang, ridning, svømning og cykling. Han levede vegetarisk (med mælk, smør og æg) og fik 2000—2500 kalorier (ca. 60—70 gr. æggehvide). I de første år følte han sin legemlige udholdenhed tiltage. Han forøgede sine årlige cykleture fra 1000 km til 5—6000 km. De enkelte ture var til en begyndelse 100 km m e d træthed, men steg til 180—200 km u d e n træthed. 69 år gammel gik han daglig om vinteren 8—10 km, og om sommeren cyklede han 60—70 km tre eller fire gange om ugen. Når hans kolleger ved skoleårets slutning var trætte og længtes efter ferie, var han stadig åndelig og legemlig frisk. 69 år gammel bekræfter han således de erfaringer, som mange vegetarer har gjort.

F.-J.

En annonce i Vegetarisk tidsskrift betaler sig, se blot annoncen om de udsolgte kartofler, der blot er averteret tre gange, det taler for sig selv. — De skulde også prøve en annonce.

Julegaver er en gammel tradition, hvorfor ikke i år give en årgang af Vegetarisk Tidsskrift 1936 (alle numrene på een gang) eller et abonnement for 1937. Mich. Larsens Naturhelbredelsen (2.50) læses med udbytte af enhver, se iøvrigt litteraturlisten i sidste nummer.

Bliv medlem af vegetarisk forening nu ved årsskiftet, så modtager De straks fra nytår Vegetarisk tidsskrift, kan deltage i foreningens møder og foredrag, får rabat i sundhedsfødevareforretningerne og kan låne mange fremragende værker i vegetarisk bibliotek. Kontingentet kr. 5,00 (ægtepar 7.00) indsendes blot til postkonto 25656, så kommer bladet regelmæssigt hver måned.

Fra arbejdsmarken.

Københavnsafdelingens afsluttende møde på fælleden, der faldt sammen med årsmødedagen, var ikke alene besøgt af nogle af årsmødets deltagere, men det havde samlet ca. 500 deltagere, der med stor interesse fulgte hr. Spurs foredrag med titlen: Plantekost helbreder, som indeholdt en gennemgang af de forskellige særligt danske frugters specialvirkning på en hel del sygdomme. Hr. Frederik Madsen fortsatte med en påvisning af vegetarismens indflydelse på arbejdsletheden. Begge foredrag lønnedes med varmt bifald, og nogle indmeldelser i foreningen blev den direkte følge af mødet. Et lille muntert intermezzo forefaldt, idet nogle unge modstandere forsøgte at forstyrre med tilråb. De blev dog så effektivt imødegået af taleren, at de stiltiende trak sig tilbage, hvorpå talerne blot fulgtes med endnu større interesse.

Møder og lignende.

Norges Vegetariske Forening arrangerer sommerstevne på Kongsberg.
I anledning af den besluttede færgeforbindelse mellem Danmark og Norge vil »Norges Vegetariske Forening« arrangere regelmæssige sommerstevner på den kjendte sports- og turistby Kongsberg. Byen ved den maleriske elv Numedalslågen, med det lettilgjengelige hoifjeld og de herlige skogkiædte åser like i nærheten En liten begyndelse blev gjort allerede iår med et vellykket week-end møte, hvor formanden fru Martha Fleischer holdt foredrag om vegetariske dieter, efterfulgt av diskusjon og selskapelig samvær.

Sydfyns afdeling afholder generalforsamling tirsdag den 8. december kl. 19 på Råstrup kursted.

Biologisk-dynamiske kartofler udsolgt.

Kokkepige,
velanbefalet, dygtig til vegetarisk madlavning, søges i privat hjem til 1. dcb. Løn 100 kr. Telefon Hlr. 6188.

RESTAURANTEN
Vegetarisk spisesalon
ÅRHUS
Borgporten, opg. 23, 2.
Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.
Tlf. 9070. Lukket Lørdag.

Huslig hjælp
søges til Østrupgårds skoleafdeling i København, Brogade 5 2 tv., fra december—april flyttedag.
dr. G. Heekmann,

Pension Carla Strøm,
Nørrebrogade 27 - Tlf. Nora 7523.
Middag daglig 5—7 2 retter veltillavet mad 8 kr. pr. uge, enkelt middag 2 retter 1,25. Smørrebrød og frokostpakker.
Spisegæster modtages.
Pensionatet er åbent alle dage.
Søndag: Middag fra 12—2

Frydenstrand Badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. Forl. Prospekt og Prisliste

VIRKELIG REN VEGETABILSK MARGARINE,
frisk og holdbar, uovertruffen i velsmag, 111 øre pr. kg. Fås hos hovedforhandleren eller fra nedennævnte forhandlere: Købmand C. C. Harreschou, Nyvang pr. Vedbæk, købmand A. A. Jensen, Sct. Jørgen, Roskilde, købmand Lund, Svaneke, Bornholm, C. Strøm, Nørrebrogade 27, Kbhvn. N, Tlf. Nora 7523. Flere udsalg vil blive oprettet. Hovedforhandler: N. M. Larsen, Vedelsgade 50, Vejle.

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.

Hadsten sundheds- og feriehjem.

Smukt beliggende. Skovrig egn. Sund kost. Bade. Efter lægeordination: Lysbade, solbade, massage. Plan sendes.
Minna og Severin Andersen,
Hadsten.

Vegetarisk kost,

herunder råkost - fås billigst hos fru **M. Klintø**, Langøgade 17, Kbhvn. Ø.
Telf. Ryvang 3789 v.

SANAFER

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

Vegetarismens standardværk

Dr. MICH LARSEN
„Naturhelbredelsen"
Anden udgave, **pris kr. 2,50.**
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, Kbhvn. V. Vester 3509.

Skodsborg restauranten

St. Kongensgade 36-38.
Central 9656.
Sund, vitaminrig, vegetarisk mad

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk-diætisk kuranstalt med medicinsk og kirurgisk klinik.
De bedste fysisk-diætiske kurmidler anvendes med godt resultat.
Billige vinterpriser.
Illustreret prospekt på forlangende.
Telefon Skodsborg 200.

„Sana". Specialitet: sundhedsfodevarer.
Drik Kora-kaffe 110 øre pr. ½ kg.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15. Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

Køb vor litteratur.
Forlang prisliste. Partier rabat.
Nordisk sundhedsforlag,
Istedgade 7, st., Kbh. V.
Telf. Vester 3509.

REDAKTION: Skoleinspektør Oluf Egerod, Rødkildevej 40, København F. — Tlf.: Gothåb 2573. Postkonto 282.
EXPEDITION: Nordisk Sundhedsforlag, Istedgade 7 st., København V. Tlf. Vester 3509. Postkonto 25656.
ABONNEMENTSPRIS: 4 kr. årlig. - Kan bestilles på alle postkontorer og hos landpostbudene samt redaktion og expedition.
ANNONCEPRIS: 30 øre pr. 1-spaltet petitlinie eller 36 kr. pr. side. — Rabat: 15 pct. for 3 gange, 25 pct. for 6 gange, 33⅓ pct. for 12 gange.

date's tryk, københavn