VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

Nytårsfest og Vegetarisk tidsskrifts 30 års jubilæum.

Skont 40 års jubilæet i november blev en vellykket og mindeværdig aften, var der dog ikke i det smukke og fyldige program plads og tid til fuldt ud at give udtryk for de tanker, som den dobbelte fest berettiget måtte fremkalde. Det har derfor været bestyrelsen magtpåliggende ved en henvendelse til Københavnsafdelingen at søge at formå denne til at varetage den opgave at skabe en lejlighed, hvor foreningens interesse for vort tidsskrift, der ubestridt er vort vægtigste agitationsmiddel, og dens sympati for de ledere, der gennem en 30-års periode har viet deres kraft til gennem det skrevne ord at slå til lyd for vor samfundsgavnlige sag, kunde få et fyldigt og fuldt ud værdigt udtryk.

Københavnsafdelingen ønsker dog ikke alene at give et udtryk for den jubilæumsstemning, som øjeblikket berettiger til, men det har også været vort ønske at give vor årlige nytårsfest et særligt festligt præg, idet vi hertil indbyder den betydelige kres af medlemmer, der gennem årene ved deres trofasthed mod sagen og aldrig svigtende offervillighed har båret arbejdet og år for år har givet den fornyet interesse blandt andet ved at samles med ligesindede til vor nytårsfest for sammen at drøfte nye planer og tanker og opmuntre hinanden til med voxende iver at virke for vor sags fremme.

Det er os også en særlig glæde at kunne byde dem en chance, der i efteråret måtte gå skuffede bort, fordi det ikke i sidste øjeblik var bestyrelsen muligt at udvide rammerne for festen. Og vi kan glæde disse med, at man ikke alene disponerer over et nyt sæt af sange, prolog og taler, men det er også lykkedes at få Vegetarisk restaurant til at servere os en jubilæumsmiddag, hvis menu bliver både afvexlende og moderne uden dog at overskride den beskedne pris af 2 kroner.

Indtegningsfristen er sat til den 14. januar.

Der vil blive indbudt repræsentanter for byen Københavns ad-

ministration, og en række af vegetarismens ledende personligheder vil få ordet. I anledning af det dobbelte jubilæum nævner vi særligt, at tidsskriftets redaktør, skoleinspektør Egerod, vil give en skildring, der sikkert ikke bliver kedelig, af jubilaren, Vegetarisk tidsskrifts omskiftelige tilværelse gennem tredive år.
Når vi så tillige antyder, at glunten og magisteren til Wennerbergs henrivende toner vil holde et opgør over vegetarismens fordele og kødspisningens farer i en ny, aldrig opført sketch, har vi vist skrevet tilstrækkeligt til at overbevise vore kære medinteresserede og medlemmer om, at de ikke forgæves indtegner sig til Københavnsafdelingens nytårsfest og Vegetarisk tidsskrifts jubilæum i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, søndag den 17. januar kl. 20.
Om indtegning se nærmere under »Foreningsmeddelelser«.
Vi byder Dem hjertelig velkommen til festen.

Bestyrelsen.

Landsbybørn og herregårdsbørn.

Under jubilæumsfesten på Skodsborg sanatorium udtalte dr. M. H i n d h e d e bl. a. følgende:
Den bekendte svenske finne Are Waerland, der som søn af en rig fabrikant blev opfødt ved kraftig kost med det resultat, at hans sundhed blev ødelagt, men som fandt ny sundhed, da han for 30 år sden slog om til grov plantekost, saa han nu i 60-erne føler sig yngre end nogensinde, fortæller om en oplevelse, der gav stødet til hans omvendelse. Han skriver[1]):
Det hændte sig, at jeg ved et forelæsningskursus i et landbrugsdistrikt i Sydsverrig hver morgen under mine spasereture passerede et ensomt beliggende hus i en dal. Indtrykket var romantisk. Et par køer græssede på en ager og nogle geder sprang frit omkring mellem bjergene. Men det interessanteste og mest tiltalende var en flok børn i alle aldre, der legede og tumlede sig på agrene — så rødkindede og strålende friske, at jeg aldrig nogensinde har set magen. Jeg standsede ofte og talte med dem og kunde derved ikke lade være at lægge mærke til deres perlehvide og velformede tænder, samt de veludviklede ansigtspartier og kæber, der gav trækkene allerede i så tidlig en alder præg af karakterfasthed og selvbevidsthed.
En morgen tidlig traf jeg moderen og ledede selvfølgelig snart samtalen hen på hendes store og prægtige børneflok.
»Ak, kære herre«, sagde hun, »de er ikke allesammen mine. Fem af dem er fader- og moderløse, som jeg har opfostret fra de var pattebørn og som jeg får betaling fra sognet for. Men de

[1]) Se »Frisk kost«, nr. 29—30, 1936.

17 andre er i alt fald mine egne. Den ældste er nu 23 år og går på arbejde sammen med far på herregården, men resten har jeg hjemme for at hjælpe mig med jordbruget og børnene«.
»De ser alle så usædvanligt friske og dygtige ud! — Har nogen af dem nogensinde været syge?«
»Nej aldrig, gud ske tak og lov!«
»Men tandpine har de vel i alle tilfælde haft?«
»Nej, netop det er jeg da taknemmelig for, at vi er sluppet fri for. Forresten, hvordan skulde det være gået med os, om vi havde haft dårlige tænder med den føde, som vi må spise for at kunne leve?«
»Hvad lever de da af?«
»Ak, kære herre, det skammer jeg mig rigtig ved at tale om. Fintbrød med kaffe, sukker og fløde har vi aldrig haft råd til. Børnene har måttet nøjes med grovbrød af den allerværste slags, som er den, der fylder og mætter bedst. Ellers ved jeg ikke, hvordan det skulde være gået med at mætte så mange hungrige munde«.
»Rugbrød?« — spurgte jeg.
»Ja, netop rugbrød af hjemmemalet mel! Den gamle kværn med de store sten ved vandfaldet hører til huset, og den har vi endnu i gang. Ingen andre bryder sig om at male der. Den rug, vi sår og høster, maler vi således selv. Groft bliver det ganske vist, når det males på den måde; men således synes vi bedst om det. Når børnene en enkelt gang bliver budt brød af en anden slags, så vil de ikke røre det, og hvidt brød spytter de mindste tossehoveder ud igen, vant som de er blevet til det hårde grovbrød. Når jeg bager, så må jeg bage, så det slår til for et halvt år fremad, og så bliver brødet efterhånden så hårdt, at man knapt kan tygge det. Men spise det gør selv de mindste børn med god appetit, måske netop fordi de ikke ved besked og har nået at vænne sig til noget andet.«
»Og uden smør?«
»Ja, se, smør passer nu ikke til sådant groft brød, som må tygges godt. For resten synes børnene bedst om det, som det er, og går altid med en hård skive i lommen. Den smule smør vi har, må vi sælge sammen med osten, æggene og kødet for at få penge til tøj og sko til så mange«.
»Ost, æg, kød og fisk får de således heller ikke?«
»Nej, kære herre, alt den slags er herskabsfolks føde. Når man har så mange munde at mætte, må man først tænke på livets nødtørft. Kartofler får de så mange af, som de kan spise, for gud ske lov, dem har vi altid godt med. Roer, gulerødder og kål mangler vi heller ikke. Ærter og bønner har vi også rigeligt af. Af alt dette har de lov at spise så meget, de vil. I have og på mark plukker de for det meste alt, hvad de vil, medens de luger ukrudt. Bedst synes de om gulerødder, roer, hvidkål og grønærter. Disse varer spiser de, som de er. Grønne blade

og bær kan de også plukke og spise såmeget de vil. Om aftenen får vi brød og gedemælk eller skummet mælk, førend vi går tilsengs. På den måde er det hidtil gået. Og gud ske lov: friske, flinke og hjælpsomme har de alle været, så noget særligt besvær har jeg ikke haft med dem, endskønt de er så mange« — —

I det samme kom en lille stump med en gulerod i den ene hånd og en bid brød i den anden. Guleroden var naturligvis ikke vasket af den lille; men var taget direkte op af jorden, så der fandtes rester af »moder jord« i mundvigene, som moderen hastigt og flov søgte at tørre bort med forklædet, så jeg ikke skulde se sporene. »Ja, de børn!« sagde hun rødmende og genert, »det er minsandten svært at holde dem rene!«

»Det er ikke så farligt at spise jord. Mange børn spiser det af instinkt og trives så meget bedre derved,« sagde jeg smilende og tog den lille i favn. Hvilke kinder og strålende blå øjne! Og hvilken fast lille krop, lige kraftige ben og hud som en fersken! Fra den lille mund tittede en række små hvide tænder frem, der aldrig kunde drømme om noget så underligt og kunstigt som plomber, og som var som skabt til at mejsle indholdet af de saftige gulerødder og roer ud og male det til mos på kindtændernes kværnesten — —«.

Tilsidst fik jeg selv en gulerod, en roe og en hård brødskive som gave fra et lille pus, der naturligvis vilde byde mig det bedste, hun vidste. Alt dette fortæredes som en rigtig festfrokost til Ydunas — vor egen for længe siden forglemte sundhedsgudindes ære.

Nogle dage senere blev jeg budt til middag på herregården, hvorunder dette hus hørte. Hvilket andet billede. Børnenes, trods tandbørste og -pasta allerede gule og plombefyldte, tænder, svage kæber og tynde blege læber bar vidne om den mineral- og vitaminfattige, udvandede og sønderkogte, mosede og dejgagtige civiliserede »køkken-kost« samt det hvide sukkers og brøds ødelæggelser, medens den spinkle bygning og dårlige ansigtsfarve pegede mod fordøjelsesforstyrrelser og om, at de allesammen havde stiftet bekendtskab med børnesygdommenes og de stadig tilbagevendende forkølelsers lange række. At distriktslægen, der også var tilstede ved middagen, på embedsvegne havde været en hyppig gæst på herregården, var tydeligt nok.

Som en undskyldning for, at jeg hverken rørte kødet, fisken eller kaffen, fortalte jeg i en pavse om, hvilken lille sundheds-oase og hvilken skat af friske kærnesunde børn, herregårdsfolkene havde paa sine agre. Alle lyttede interesseret, men tog det kun som et kuriosum. Den lærde doktor smilede overlegent med sine livstrætte øjne bag guldbrillerne. Af håret var kun en lille krans ved tindingerne og i nakken tilbage. Tænderne var forlængst erstattet med kunstprodukter, og ansigtsfarven tillige med den store hængemave vidnede om, at ejeren tid-

ligt havde gjort personligt bekendtskab med de medicinske textbøgers mest repræsentative og indtægtsgivende mavesygdomme o. s. v. o. s. v.

»Ja,« sagde distriktslægen, »sligt træffer man endnu på af og til her og der. Men hvem kan leve på den måde. Vi må tænke på kulturen og betale vore offerpenge for samme.

Med dette nummer følger et indbetalingskort, som vi beder medlemmerne benytte til indbetaling af kontingentet for indeværende år.

Kontingentet andrager: 7 kr. for ægtepar, 5 kr. for enkeltmedlemmer, 3 kr. for medlemmer under 20 år. Abonnement på bladet koster kr. 4.—

---

40 års jubilæumsfesten.

Det blev, hvad bestyrelsen havde håbet og planlagt, ikke blot en smuk fest, men en begivenhed, som gav genlyd over det ganske land, og fik vegetarismen på tale blandt mennesker, som ikke før havde tænkt sig den løsning af det ellers så aktuelle ernæringsspørgsmål.

Æren for aftenens sukces skyldes i første række Skodsborg Badesanatorium, hvis stilfulde spisesal var en fin ydre ramme om festen, og hvis pragtfulde middag, som sikkert alle kender fra bladenes omtale, blev en kulinarisk nydelse, der overbeviste selv ikke-vegetarer om, at praktisk vegetarisme ikke behøver at være noget kedeligt hverdagsagtigt, men også giver enhver festlighed et særligt æstetisk præg, rig på virkelig livsnydelse og feststemning.

I formandens, hr. *H. L. Henriksens,* velkomsttale, hvori der blev rettet speciel velkomst til såvel lægevidenskaben, repræsentanter for de erhvervsgrene, der har tilknytning til vegetarismen, pressen, ældre og nye medlemmer og gæster, blev udtrykt som særlig pointe håbet om, *at deltagerne med samme begejstring, som de var mødt til denne fest, i fremtiden vilde deltage aktivt i foreningens virksomhed og derved præge vegetarismens udvikling.*

Tidsskriftets redaktør, hr. *Oluf Egerod,* dvælede ved mindet om vore afdøde pionerer og medarbejdere, først og fremmest grundlæggeren, dr. Mich. Larsen, endvidere ingeniør Schrøder, fru Johanne Ottosen, fru professorinde Anna Poulsen, N. A. Vodder, fru M. Henriksen og andre, og kom ogsaa ind på den tak, D. v. f. skyldte afdøde redaktør Saxon. Hr. Egerod omtalte hver enkelts indsats og udtrykte deres store betydning for vegetarismen og deres lysende exempel derigennem, at de ønskede at efterlade en bedre verden end den, de havde fundet. Efter mindetalen blev sunget en mindesang, skrevet af Morten Stokholm. Under afsyngelsen af sidste vers rejste deltagerne sig i ærbødighed:

Ære være deres minde,
som i striden faldt,
og som altid var at finde,
netop, hvor det gjaldt.
»Vi vil deres minde fejre
ved i kamp med dem at sejre.
Alle tiders gode vætter
sejren os forjætter.

Aftenens æresgæster, overlæge *Carl Ottosen* og dr. *M. Hindhede,* der begge gennem deres livslange virksomhed har været af uvurderlig betydning for den popularitet, de vegetabilske næringsmidler nyder i de nordiske lande, holdt hver en begejstret tale.

Overlæge Ottosen udtalte, at han blev »omvendt« til vegetarismen under

en studierejse i Amerika, og da han hørte, at dr. Mich. Larsen havde stiftet en vegetarisk forening i Danmark, meldte han sig strax ind; siden havde han selv og de kuranstalter, han leder, praktiseret disse principper, som han stadig var fuldt overbevist om, fordi vegetarisk levevis giver en ubetalelig sundhedsfølelse og varig livskraft højt op i årene.
Dr. Hindhede kritiserede de kostregler, som Nationernes forbund havde udsendt; de var udarbejdet på grundlag af en skotsk læges undersøgelser af ernæringsforholdene i de store industribyer, men man var kommet til et galt resultat, fordi man bl. a. ikke havde medtaget landbefolkningens kost, thi i så fald var man kommet meget nærmere hindhedekosten end tilfældet var. Iøvrigt citerede dr. Hindhede et brev fra en svensk-finsk naturlæge Waerland (se spidsartiklen), hvori omtales en fattig families glimrende sundhedstilstand på en enkel kost af brød og grønsager.
Disse fire officielle talere blev indledningen til en længere talerrække. Redaktør *Svenn Poulsen* (Berlingske Tidende) lagde for med en tale for æresgæsterne, begge repræsentanter for den sande lægevidenskab, og han mente, at en nøjere kontakt med den venligsindede del af lægerne vilde varsle gode tider for D. v. f. Han kritiserede gartnernes manglende forståelse, idet de ved en bestemt lejlighed havde afholdt en middag, hvori forekom den ene kødret efter den anden, og den eneste gartner, der fik serveret vegetarisk mad, var nærmest at betragte som en komisk figur. Denne hentydning fik senere på aftenen gartnernes formand, hr. handelsgartner *P. Bech* til at replicere overfor red. Poulsen, at det dengang havde drejet sig om en pressemiddag, og at han aldrig havde læst i dagbladene, at pressen ønskede vegetarisk mad ved festmiddage. Iøvrigt lykønskede hr. Bech foreningen, middagen havde smagt »rigtig godt«, og han ønskede vore bestræbelser alt mulig held. — Vild jubel vakte det, da vort ærede medlem, havebrugskonsulent *Mosegaard*. præsenterede sig som den »komiske figur« ved den førnævnte middag. — (Se iøvrigt hr. Mosegaards andetsteds i bladet aftrykte foredrag.)
Kaptain *Jespersen* (Radiogymnastik) var til daglig vegetar, i det mindste i teorien; men når han var syg, og andre læger havde sagt »kød«, men dr. Ottosen havde sagt »vegetarmad«, havde han altid vidst, hvad han skulde rette sig efter. Dr. *Grønberg Petersen* talte om vegetarismens etiske side. Hr. *N. Nielsen* om det fremtidige arbejde inden 50 års dagen; men særlig opflamning fik vi gennem hans vellykkede velkomstsang, hvor det i sidste vers slås fast, så det burde kunne vække alle vegetarers gode vilje:

Vi er endnu langt fra målet,
vor forening har sig sat;
derfor kom med ved til bålet,
så at ilden kan få fat.
Ingen af jer kan vi savne,
meld jer, støt os, alle mand,
så at lyset fra vor bavne
spredes over Danmarks land.

De sidste talere var fru dr. *Bonnichsen*, der bragte hilsen fra afholdsfolkenes landsforbund, og Københavns afd.'s formand, hr. *Spur*, der talte for ungdommen.
Men hermed var programmet ikke udtømt, vi takker særlig hr. lærer *Stokholm* for den smukke, historisk prægede prolog, som blev fremsagt af fru overlæge *Ottosen* ved begyndelsen af festen og strax gjorde os klart, hvilken betydelig sag, vi var samlet om. Fru Ottosen havde selv skrevet en morsom vexelsang mellem en »bøf« og »vegetar«, glimrende sunget og foredraget af koncertsanger *Th. Nielsen* og ingeniør *Spur*, som måtte synge da capo og siden glædede os med endnu en duet og koncertsangeren desuden selv med en solosang. Desværre tog talerne så megen tid, at vi ikke fik lejlighed til mere kunstnerisk underholdning;

men vi bringer dog sangerne en hjertelig tak for deres velvilje, og særligt takker vi pianist *C. C. Gad,* der med ganske kort varsel trådte til og var aftenens uundværlige akkompagnatør.
Ind imellem talerne og sangene blev der ikke megen tid til konversation, thi alle var beskæftiget med at løse en omdelt rebus, der skulde besvare spørgsmålet: Hvad er bestyrelsens højeste ønske? En bugnende frugtkurv, som var gevinsten,lokkede mange til at deltage, og da foreningens yngste medlem, frøken Ellen Date, (6½ år) trak præmien, viste det sig, at vore mangeårige medlemmer, frøknerne Foltmann, der begge har været vegetarer i 38 år, havde vundet frugtkurven og oven i købet fik en extra klapsalve. Løsningen var:

Et større medlemstal ved øget virksomhed blandt folkemassen,
som hjælp dertil din jubilæumsgave i foreningskassen.

Rebussen gjorde ubetinget lykke, og varm tak lyder til forfatteren og tegneren, den kunstnerisk begavede og altid så velvilligt indstillede hr. *Karl Friis* fra den sanitære fødevarefabrik.
Timerne forløb alt for hurtigt, og medens gæsterne endnu gjorde sig til gode med de herlige frugter, som firmaet A. W. Kirkebye så generøst



havde skænket festen, og som vi endnu engang takker for, var det tid at bryde op, dog blev der lige lejlighed til at synge den sidste sang, en vise, der gav en kort (dog 9 lange vers) revy over de personer, der havde lyst op i den vegetariske hverdag herhjemme. Man blev hurtigt klar over, at hr. *Spur* var den ellers anonyme poet.
Blandt det store selskab, hvori Kbh.'s afd.'s medlemmer udgjorde hovedstammen, var det bestyrelsen en glæde også at se talrige repræsentanter fra hele landet. Vi nævner i korthed: direktør L. P. Hansen, Aarhus, St. Fink-Jensen, Vejle, Kristoffer og Katrine Rasmussen, Raastrup, fru Svanefjord, Odense, Erichsen, Lemvig, Vald. Bloch og frue, Slagelse, lærer Skov, Haarlev, adjunkt Gøtsche, Jægerspris, Jens Nielsen m. fl. fra Roskilde. — Vi takker alle disse, for hvem det var forbundet med extra ulejlighed at komme tilstede. Det, der gjorde komitéen særlig bekymring, var, at vi måtte sige nej til mindst et halvt hundrede, som meldte sig efter fristens udløb. Det var ugørligt med så kort varsel at finde et tredje lokale, der kunde rumme alle, der ønskede at komme med. De,

som vi måtte skuffe, håber vi at kunne stille tilfreds ved første lejlighed. (Se omst. meddelelse om nytårsfesten den 17. ds.)
En af grundene til den store tilslutning var pressens venlige, dog tildels lidt spydige, omtale af begivenheden. Det begyndte en aften i oktober, da Ærbødigst i ugerevuen pr. radio forkyndte festens afholdelse og satte den i relation til de dyre konfirmationsfester og kødskandalerne. Desuden bragte to hovedstadsblade store interviews med formanden, hr. H. L. Henriksen, hvorved provinspressen også fik øje på jubilæet og snart fik nys om menuen og lod den optrykke. Man havde særlig bidt mærke i prisen, kr. 2,00, men som den københavnske presse skrev i deres store illustrerede referater, var middagen langt mere værd, og vi skylder at tilføje, at vi andre steder selvfølgelig var kommet op på mere end det dobbelte, men at vi i Skodsborg havde mødt den sædvanlige imødekommenhed, for hvilket vi bringer vor bedste tak.
I tilslutning til jubilæet indtraf en del telegrammer og hilsener, vi nævner fra London Vegetarian Society, Norges vegetariske Landsforbund, Deutscher Vegetarier-Verband, International vegetar union (sekretær Feix), Lars og Anna Saxon, Gerda Gulda, direktør Carl Vett og flere. Særlig opmærksomhed vakte det, da formanden ved festen kunde meddele, at Vendelboes sociale fond havde skænket 100 kr. til den vegetariske agitation, og samtidig med at nævne denne sum vil vi fortsætte gavelisten fra sidste nummer: Annie, John og Ellen Date 26,00, Mosegaard 10,00, N. N. 10,00, frk. Høst 10,00, fru M. Nielsen 10,00 frk. Mehrn 5,00, Segelke 10,00, A. E. Bonnichsen 4,00, Kr. Rasmussen 25,00, C. J. H. 10,00, Hartmann 50,00, Dueholm 25,00, med tidligere indkomne ialt Kr. 417,00, for hvilket vi herved kvitterer og takker hjerteligt. I forståelse med en af giverne, som skriver: »Hermed en lille jubilæumsgave, der egentlig burde være meget større«, tilføjer vi, at vi endnu er langt fra at kunne bringe den »vegetariske storm over landet«, som jubilæet var så glimrende en optakt til. Altså skal det være os en stor nytårsglæde at kunne bringe en *lang* fortsættelse af gavelisten i næste nummer. Benyt derfor giroblanketten i dette nummer, ikke blot til indsendelse af kontingent, men sæt en jubilæumsgave på desforuden. *Sekretæren.*

Ønsker De foreningen et fremgangsrigt nytår, indsender De denne hilsen med vedlagte giroblanket til indbetaling af kontingent, jubilæumsgaver etc.

Ved jubilæet i Vegetarisk forening,

Vi holder i aften fest her ved bredden af det skønne, men desværre ikke altid helt rene, Øresund. Jeg har ofte her fra dette sted betragtet skibene, der haster bort til fremmede lande, og har tænkt på et par linier fra en af de sange, vi synger på »Vilvorde«, hvori det hedder: »Medens fjernt derude havet vugger snekken, som bær bort vor overflod!«
Ja, vi har overflod her i dette herlige land; men hvad er det for en overflod, som bæres bort af snekken? Ja, det er de såkaldte »forædlede landbrugsprodukter«. Jeg som gartner har undertiden spekuleret over, hvad landbrugere forstår ved forædling, fordi vi jo er vant til, at der herved forstås at omdanne noget mindre værdifuldt til noget ædelt. Men hvad gør landbrugerne? Ja, de tager det korn, som allerede e r et ædelt produkt, og hælder det i en lille yndig gris, der hurtigt udvikler sig til et stort svin, som ingen skulde finde på at kalde et ædelt produkt. Havde man endda tænkt på den bunke, der bliver tilbage efter grisenes virksomhed, for af den er vi gartnere da i stand til at frembringe ret anvendelige ting engang igen! Men han har hele tiden sin kærlighed henvendt på svinet, som man kæler for, og så en skønne dag, fornemmelig op mod

julen, falder over med en stor kniv. Vi vegetarer vil sige, at det er synd for grisen, men vi vil også sige, at det er tusindfold mere synd for den, der fører kniven, og for alle deres medskyldige, der spiser det såkaldte forædlede produkt, som kun er god føde for hunde og hyæner!

Nej, Danmark skal blive een stor have, hvor vi har smedet våbnene om til haveknive og dyrker ædle produkter i en sådan overflod, at snekkerne kan bære bort af den og atter hjembringe sydens frugter, som vi nu snart kun kender af navn. Lad os bytte de saftige danske æbler, der har indsuget den danske sommernaturs kølige sødme, bort mod produkter fra eventyrlande som bananland og appelsinien!

Det er et tidens tegn, at der på danske værfter bygges det ene tekniske vidunder efter det andet til transport af frugt; men så snart de har været på prøvetur her i Øresund, bliver de sendt ud for at hente allehånde frugter til alle andre lande end netop Danmark.

Vi vegetarer kan ikke forstå denne meningsløshed, og mange af os vil finde det ganske utroligt, at vor sundhedsbevægelse skal besværliggøres, ja ligefrem hindres, i den fremgang, som fortjenes. Vi spørger her, om det er fordi disse forædlede landbrugsprodukter ikke kan hjemføre valuta nok til, at vi kan få lov til at supplere eller bytte vore egne haveprodukter. For det kan da umuligt være af hensyn til os gartnere, vi vil jo kun opnå forøget omsætning ved, at alle bliver vegetarer. Det undrer mig kun, at de ikke allerede er blevet det allesammen selv.

En sådan propagandamiddag som denne burde gartnerne have holdt for længe siden. Det har ikke manglet på opfordringer fra min side.

Vil ikke nok dr. Hindhede, som aldrig har været bange af sig, »sige det med blomster« til mine kære kolleger?

Vi sidder her ved et festligt bord med blomster og frugt. De to ting står godt til hverandre. Vi danskere roser os af, at vi sætter pris på blomster, og vore blomsterbutikker er de smukkeste i verden; men jeg vil påstå, at vi i anvendelse af blomster endnu står i det rene barbari; når vi tillader at vanhellige blomsterne ved at stille dem på bord sammen med de såkaldte forædlede landbrugsprodukter!

(Af en tale, der ikke blev tid til at holde).

H. Mosegaard.

Ren vegetarisme.

Det er slet ikke *pseudo-vegetarerne,* dem, der får smørsauce, myseost og mælk, som fru *Martha Fleischer,* der interesserer mig så meget; det kan man meget godt leve af, især når man først begynder på det, når man er 46 år, som fru Fleischer var, da hun begyndte; nej, det interessante er at undersøge *rene vegetarer,* der *hverken* får mælkeprodukter eller æg, ej heller vitaminer i margarinen, og så skulde de helst have levet sådan i 10 år mindst og have fået mange sunde børn på den kost. Men dem findes der vist ikke 10 af i Danmark eller Norge, trods de 40 års jubilæum *Joh. Christiansen,* dr. med.

Hvor i alverden tør så dr. Chr. proklamere »Vegetarismens fallit i Norden«, når hun godt ved, hvordan vegetarerne lever, og at de trives vel. Det er ikke hende, der bestemmer, hvad »ren vegetarisme« eller »pseudovegetarisme« er. Det er let at kæmpe mod selvlavede definitioner og så vinde sejr.

Lad os da lige fastslå:

En vegetar lever af naturlige, sunde, rene, æstetiske og etiske produkter, der ikke forudsætter dyrs lidelse eller drab (»Vegetarismen er den bevidste opfyldelse af naturens love!«)

Ligeså lidt som kød, alkohol, kaffe, hører dødhenkogte konserves, om

de nok så meget stammer fra planteriget, fint sukker, hvidt sigtet mel, afskallet ris etc. — med til en forstående vegetars kost.
Dr. Chr. og vi kæmper egentlig på linie mod gammel fordummelse og slendrian. Hun tør bare ikke slippe visse animalske produkter, som vi ved er overflødige, da de nødvendige stoffer findes i de for os skabte (se hele vor fysiologi) plantestoffer, under ugunstige omstændigheder suppleret med æg og mælkeprodukter. *O. E.*

Samtidig med indsendelsen af medlemsbidraget 1937 på vedlagte girokort kan De indbetale kr. 4,00 for et abonnement på tidsskriftet til en af Deres venner, der trænger til vegetarisk orientering. Notér vedkommendes navn og adresse bag på kuponen.

Vegetarismens nestor, B. O. Dürr, Nordbøhmen.



På hosstående billede fra kongressen ved Vejlefjord ses vor jubelolding med sit fra kongressen i Steinschönau kendte barnebarn, Marianne.
Hr. Dürr fyldte 80 år den 20. dec., men med den vitalitet, han udfolder, mener man, han let når de 100.
Som så mange vegetarer har han engang i sin ungdom været så langt ude i de skadelige følger af den almindelige levevis, at han tilsidst resolut forlod den almindelige lægekunst. Efter at være blevet helbredet ad naturlægemæssig vej, blev han selv naturlæge og udførte et stort pionerarbejde for vore idéer i Nordböhmen, hvor han i 1897 samlede de spredte foreninger i Verband der Vereine für Naturheilkunde, Selbstreform und Gesundtheitspflege. Sammen med den bekendte fabrikant *Moriz Schnitzer* i Warnsdorf udførte han herigennem et vældigt arbejde for naturlig levevis, efterhånden så anerkendt i det gamle Østrig, at man endog under krigen fik forhindret vaccinationstvangen.
Som præsident for I. U. V. (den internationale vegetarunion) ledede han i 1929 den 7. internationale vegetarkongres i Steinschönau og var med til at forberede den 8. i Eden 1932.
Han er nu — siden 1929 — direktør for det kendte vegetariske Erholungsheim i Steinschönau, som han sammen med dr. med. Oskar Jilek har ført frem til en ledende naturhelbredelsesanstalt.
Vi ønsker den stadig energiske pioner endnu mangen velsignelsesrig arbejdsdag.
Af en rundskrivelse, hr. Dürr har udsendt som tak til alle de mange gratulanter, der hædrede ham på fødselsdagen, citerer vi:

»Jeg benytter lejligheden til at stille mig til rådighed for foreningen som foredragsholder og er lykkelig over som 80-årig endnu at besidde manddommens ildnende og overbevisende kraft.
I vegetarismen ser jeg menneskehedens høje mål. Jeg glæder mig over at have erkendt dette og levet derefter i årtier. Dette mål fører tilsidst til den folkefred, der vil gøre menneskene lykkelige.« *O. E.*

Et opgør med lægerne.

Ib Alvorsen, Lægernes interesser og samfundets behov. Funkis forlag. Kbhvn. 1936.

Det vilde være rigtigt og naturligt, om lægestanden tog ledelsen i folkehygiejniske spørgsmål; de har adgang til et så stort materiale af andres erfaringer, at det skulde være muligt for dem at blive vejledere. Desværre har lægerne — stort set — valgt en anden fremgangsmåde; de er blevet interesseret i folkets sygdomme. »Men når vi har en hær af sygdomsinteresserede læger, der årlig forøges med 60—70 nye sygdomsinteresserede læger, er det indlysende, at folkesundheden må blive slettere og slettere« — således skriver forfatteren af ovennævnte skrift. Gandhi — som også citeres i dette skrift — har gjort opmærksom på, at sygdommene tiltager i mængde jo flere læger der kommer; og det uhyggelige er den kendsgerning, at lægerne er økonomisk interesserede i folks sygdomme. »Vort sanatorium er — Gud ske lov — fuldt belagt!« udtaler en sanatorieleder en dag til mig. Human geschäft!
Ib Alvorsen tager dette problem op til en rolig og velunderbygget kritik.
Side efter side af sagen tages op til undersøgelse, og hver linie giver eksempler på de forrykte metoder, som lægerne — hvis existens er afhængig af sygdommene — bringer i anvendelse.
Men foruden kritik, peges også på, hvad der er den rationelle fremgangsmåde. Og de læger, som på forskellig vis har været foregangsmænd, nævnes med ære.
Det er lægfolket, som skal skabe en ny lægestand, og det er først og fremmest lægfolket, som bør fordybe sig i dette skrift — og så tage konsekvenserne. Når først lægerne opdager, at patienterne enten vil behandles fornuftigt eller også overtager de selv behandlingen — ja, så skal de nok hitte ud af, hvad der er videnskab!

F—J.

Det er ikke for sent at betænke foreningen med en jubilæumsgave samtidig med indsendelsen af kontingent eller abonnement på vedlagte giroblanket.

En værdifuld opdagelse.

Fremragende nyere fysiologer fremsætter nu den opfattelse, at vor hud hører til de såkaldte »indre sekretoriske kirtler«, hvortil hører sådanne som bugspytkirtlen, brisselen, binyrerne, hypofysen (hjærnevedhænget) og flere.
Disse kirtler kaldes »de indre kirtler«, fordi de afgiver deres afsondrede stoffer, sekreter, indad til blodet og lymfen.
Til denne gruppe af kirtler skulde også huden henhøre, hvilket vil sige, at den altså lige som disse skulde afgive de stoffer, den afsondrer, indadtil, og at denne afsondring skulde komme de andre kirtler tilgode.

I en del år har forskellige fysiologer undersøgt disse spørgsmål med megen grundighed. Disse forsøg er resulteret i, at blodet hos et menneske, som har fået massage, indeholder et stof, som fremkalder udslag når samme blod indsprøjtes i et andet ikke masseret menneskes blod.
Betydelige fysiologer *(Rühman* og *Schanning)* har desangående gjort en mængde forsøg. Rühman fik Acetylkolin (et kemisk stof) til at give samme virkning som massage, når det kom ind i huden. Denne rødmede da, ligesom den rødmer ved massage.
Hudens rolle i livsprocesserne er meget større end man tidligere har kendt til. Den hærdes bl. a. med børstning med en hård (dog ikke for stiv) børste. Blodcirkulationen bedres derved, og mange lidelser afhjælpes.
En 50 år gammel mand i Broddetorp (Sverige) havde skildret sine lidelser for en læge. Da havde denne helt og holdent opgivet håbet om mandens redning. Men siden fik manden det råd, at *han skulde børste sig over hele sit legeme med en hård fiberbørste.*
Da der var gået flere måneder med daglig børstning flere gange om dagen, var patienten fuldstændig rask.
En læge skriver herom: Gennembørstningen fjerner de i huden indtørrede epidemi- og overhudsskæl m. m. Blodcirkulationen i de fineste hårkar sættes i virksomhed. Huden bliver mere blodfyldt. De utallige hudnerver påvirkes. De opkvikkes. Fra disse nerver udgår virkninger til alle indre organer i kroppen. Vi ved ikke, hvordan disse virkninger foregår, men vi har grund til at tro, at virkningerne er af god beskaffenhed. Hele huden hører til de indre sekretoriske kirtlers gruppe. Den er i denne henseende at ligestille med kønskirtlerne, hypofysen og binyrerne m. fl. Derfor er det af stor vigtighed, at *huden stimuleres* på en helt ufarlig måde; thi når alle de indre (indokrine) organer står i indbyrdes forbindelse med hverandre, bør man ved at påvirke eet af disse organer kunne påvirke samtlige de andre. Vi kan umuligt komme til at påvirke binyrerne direkte. Nuvel, så påvirker vi dem gennem huden — altså ad en omvej. *Severin Andersen.*

Jordens dyrkning.

I en lang årrække har »Vegetarisk tidsskrift« gang på gang slået til lyd for ændrede fremgangsmåder med hensyn til dyrkningen af vore fødemidler; alt for meget tyder på, at vore havesager ikke er således dyrkede, at de bliver de sundhedskilder, som de fra naturens hånd er bestemte til. Både jordbehandlingen, gødning (særlig kunstgødningen) og de mange kunstige forsøg på at »forædle« haveprodukterne (krydsningsforsøg o. s. v.) har fremkaldt en sådan degeneration i vækstlivet, at der er grund til at råbe »vagt i gevær«.
Tænk blot på de nyere undersøgelser, som viser, at en stor del af de kendte handelsæbler er praktisk taget vitaminfri! Og tænk på kartoflen, som er så degenereret, at det næsten ikke er muligt at få en ordentlig kartoffel; eller tænk på den hær af plantesygdomme og parasitter, som hærger vore haver, og som bekæmpes med giftmidler både over og under jorden!
Den såkaldte »biologisk dynamiske« dyrkningsmetode er en anvisning på at finde frem til rigtige veje på dette område. Dr. Rudolf Steiner — antroposofiens grundlægger — er ophavsmanden. Han gør opmærksom på, at visse kræfter — »de dannende formkræfter« — er virksomme i plantelivet, og det gælder om, at disse kræfter får lov til at udfolde sig. Der anvendes derfor kun organisk gødning, som er rig på disse kræfter i modsætning til den mineralske gødning. Ved tilsætning af forskellige plantepræparater er det muligt at forøge de dannende formkræfter.

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).

Nytårsfest og 30 års jubilæumsfest for Vegetarisk tidsskrift fejres i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, søndag den 17. januar 1937 kl. 20 ved en festmiddag, hvortil repræsentanter for Københavns administration og presse samt en række af ledende personligheder indenfor det vegetariske arbejde er indbudt. Programmet byder på prolog og taler, musik og sange samt en sangsketch: En omvendelse, med musik af Wennerberg, opført af hr. koncertsanger Th. Nielsen og ingeniør B. Spur. Ved klaveret frk. Bloch.
For at sikre alle, der ønsker at deltage, plads, bedes man i tide indtegne sig på foreningens kontor Istedgade 7 st. Indtegningen slutter torsdag den 14. januar kl. 20. Prisen er kr. 2,00 pr. kuvert.

Søndag den 7. februar kl. 19,00 afholdes fastelavnsfest med underholdning og musikprogram Istedgade 7 st.

Københavnsafdelingens generalforsamling afholdes tirsdag den 23. februar kl. 19,00 Istedgade 7 st.
Forslag til generalforsamlingen bedes indsendt inden den 1. februar d. a.

Ved anvendelse af denne gødningsmetode i forbindelse med de forskellige planters særlige krav til jordbundsforhold og til den omgivende leveæsener (planter, hække, træer, dyr o. s. v.) opnås en biologisk rigtig fremgangsmåde, idet der gennem livsprocesserne bringes en kraft ind i det stof, hvoraf de levende naturriger er opbygget en kraft, som er uundværlig både for menneskers, dyrs og planters liv. Og ligesom mangel på vitaminer gør menneskene syge, selv om de får nok af stofferne, således går det også med vore kulturplanter. De bliver syge, selv om de får den bedste stoflige ernæring.
For at udbrede kendskabet til disse dyrkningsformer — der kun netop er antydet i foranstående — er der også herhjemme dannet en forening. Ved meddelelser og konsulentvirksomhed søger foreningen at give medlemmerne forståelse af den biologisk dynamiske dyrkningsmetode og dens anvendelse i praxis. Sekretærens adresse er: J. Hohlenberg, Valbygaardsvej 54, København. *F-J.*

Spredt og samlet.

Menuen ved nytårsfesten i Vegetarisk restaurant er følgende: Legeret sellerisuppe med bagt brød, salat a la Junghorn, fyldt linsesteg med brunede kartofler, jordbærfromage, frisk frugt, kaffe. Vin ikke bestemt endnu.

Overlæge Carl Ottosen, Skodsborg, fejrede 1. jan. 40 års jubilæum som redaktør af sundhedsbladet. Overlæge Ottosen er tillige medredaktør af det norske, det svenske og nu også medarbejder ved det nylig startede finske sundhedsblad.
I årenes løb har overlægen skrevet talrige artikler i de nordiske sundhedsblade, som tillige har en kres af medarbejdere mellem læger i alle fire lande. De 70 repræsentanter for nordiske kuranstalter efter Skodsborg-metoden, som for øjeblikket er samlet ude paa Skodsborg sanatorium, hyldede overlægen bl. a. ved overrækkelsen af en pragtfuld blomsterdekoration, og fra sundhedsbladenes venner i alle de nordiske lande indløb talrige telegrammer til jubilaren. (Berl. Tid.)
Også vi udtaler vor hjærtelige tak for de 40 års trofaste arbejde for vor sag.

Kiropraktisk Tidsskrift går naturligis kraftigt tilværks mod alle de hindringer, som fra officiel side lægges ivejen for kiropraktorerne. Sundhedsstyrelsen har således ment, at disse »kvaksalvere« ikke burde opføres i — telefonhåndbogen! Ak ja, hvad må lægerne ikke have at bestille! Mon ikke de lærde herrer snart kan indse, hvad også højesteretssagfører dr. jur. Cohn udtalte for højesteret, at erfaringen ofte har vist, at en fremgangsmåde, som har autoriteterne imod sig, meget vel kan indeholde en sandhed, som lægevidenskaben ikke har været opmærksom på. — Iøvrigt bringer bladet i alle numre meddelelser om de gode resultater, som mange opnår gennem kiropraktisk behandling. F.-J.

»Militært Forsvar eller Kristelig Moral«. København 1936. Af P. Dehn. Alle, som nærer et virkelig alvorligt ønske om at bidrage til fred og til den ændring i mentaliteten, som er nødvendig for at hidføre og bevare freden, vil høste megen nytte af at tilegne sig de tanker, som dette lille skrift fremlægger. Ikke mindst vi, der kalder os »kristne«, bør revidere det inkonsekvente standpunkt, som er almindeligt blandt os: at militært forsvar og kristelig moral kan forenes. Det vilde være såre ønskeligt, om pjecen vandt stor udbredelse (expederes fra »Morgenrøden«, St. Regnegade 26, Kbhvn. K. Telf. Palæ 3610). F.-J.

Kød er overflødigt! Dr. med Arthur Collett siger, at han tidligere har delt den opfattelse, at animalske næringsmidler var nødvendige og særligt styrkende. Men under indflydelse af overlæge Ottosen og dr. Hindhede er han kommet til den erkendelse, at disse ting er overflødige også i vort klima. F.-J.

Kopper i Finland. Aviserne melder om en koppe»epidemi« i det nordlige Finland. Det synes altså som om den skærpelse af tvangsvaccinationen, som for en tid siden er blevet vedtaget i den finske rigsdag, allerede begynder at virke. F.-J.

Udtrykket »kronisk sygdom« må ikke forstås som ensbetydende med uhelbredelig sygdom; tværtimod kan der med udholdenhed næsten altid gøres noget, der fører til helbredelse eller i det mindste til væsentlig bedring. »Sundhedsbladet«. E. H.

Bidende svensk humor om tobak. En svensk præst, der var meget ked af, at kirkegængere tog cigarer med ind i kirken, bad dem indtrængende om at lade dem blive udenfor. Han sagde: »De kan ganske roligt gøre det; hunde og katte tager dem ikke; ja, ikke engang rotterne vil røre dem.« »Vegetarianen«. E. H.

Dr. Hindhede fortæller, at ifølge den engelske statistik for 1910—12 var dødsfaldene for læger af ernæringssygdomme omtrent 3 gange så talrige som for landarbejdere og talrigest af alle de 98 anførte livsstillinger. »Vegetarische Bode«. E. H.

Kalendere 1937 tilsendt fra: *Vegetarisk pension,* Carla Strøm, Nørrebrogade 27, og *Fyffes, A. W. Kirkebye.* Denne sidste fremtræder som en frugthåndbog med prægtige billeder og en praktisk noteringsafdeling.

Nye bøger: F. Nietlispach:: Frugt- og Grøntretter, bearbejdet for danske husmødre af Birgitte Bruun, en smuk opskriftsbog (60 sider), Høsts forlag, for såvel kogte som rå vegetabilske retter, inddelt efter de produkter, der står til rådighed til forskellige årstider. Opskrifterne, der desværre for enkeltes vedkommende indeholder kød og fisk, synes dog i det hele heldigt sammenstillede og give mange ny fikse ideer, og ved at studere de talrige fine farvelagte illustrationer får man en umiddelbar lyst til at gå i gang med at prøve retterne selv. h.

VEGETARISMENS VÅBENRUSTNING

er NATEX's koncentrerede grønsager og frugter, som dyrkes i det solrige Kalifornien. Mineralisér Deres legeme med alle de salte, som findes i vegetabiler. De kan aldrig tygge maden godt nok, og desuden forsvinder meget ved kogningen! Tænk på det! I NATEX finder De noget, som bøder på skaden.

TONOVEX er godt mod almindelige svagheder. LAXOVEX holder tarmens normale funktion i orden. SVELTOVEX holder overflødig fedme borte. NATEX nr. 10 modvirker syre i legemet. NATEX nr. 16 styrker åndedrætsorganerne og er særlig godt, fordi det indeholder rødløg, gulerødder, hvidløg og rødkål. Tag en æske med Dem hjem i dag! Spis NATEX til rå grønsager.

Sendes mod postopkrævning, told- og portofrit, for d. kr. 4,25 pr. æske, fra Dietiska Näringsmedel NATEX, kungsgat. 2a, Malmö.

RESTAURANTEN

Vegetarisk spisesalon

ÅRHUS

Borgporten, opg. 23, 2.

Vegetarisk mad og råkost.

Sundhedskaffe og -te.

Tlf. 9070. Lukket Lørdag.

Frydenstrand Badesanatorium.

(Overlæge Carl Ottosen).

Frederikshavn. Forl. Prospekt og Prisliste.

Som arbejdende kvindelig patient

ønskes optagelse på et råkostkursted til 1. januar eller senere. Gerne på et sted, hvor der kan fås daglig friskpresset gemysesaft. Billet mrkt. 777 med opgivelse af betingelser m. m. modtager bladets expedition, Istedgade 7, København V.

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

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.

Drik
Sana Specialkaffe
(Sundbedskaffe)
anbefalet af Læger,
kg 1,85. kg 0,95
Skindergade 27. C. 5650

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: sundhedsfødevarer.
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