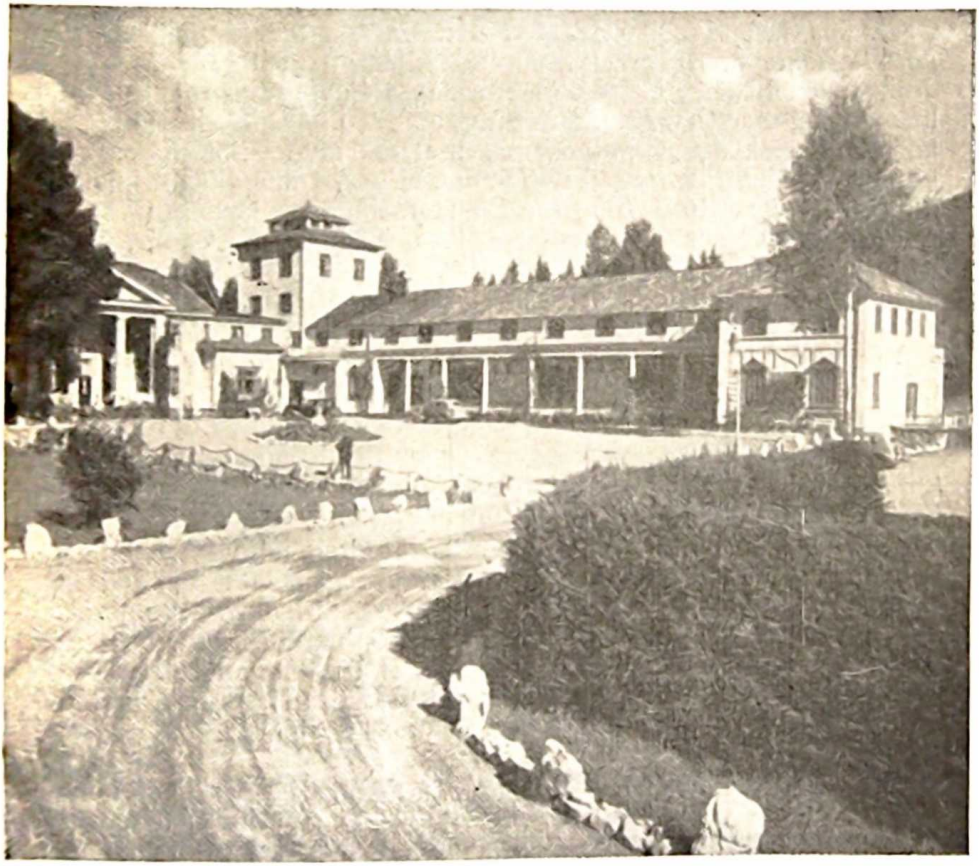
VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER



Hurdals verk, Norge,

hvor sommerens internationale vegetariske kongres skal holdes.

32. årgang **1. juni 1938** **nummer 6**

Den 10. internationale vegetarkongres i Norge 10.-17. juli.

Som meddelt i forrige nr. er forberedelserne til kongressen godt i gang. Vi gentager og supplerer de forskellige oplysninger.
Kongressens *bureau* er: dr. phil. *H. I. Røgler, Rosenkrantzgt. 10, Oslo.* Hertil sendes alle anmeldelser samtidig med 10 norske kroner i kongresafgift, ligesom alle forespørgsler rettes hertil.
Ankomst til Oslo 9. eller 10. juli. Byen beses. Der finder i øjeblikket en stor udstilling „Vi kan" sted i Oslo, altså en særlig attraktion. Indkvartering ordnes af dr. Røgler.

Mandag den 11. juli kl. 10 *åbnes kongressen i universitetets festsal.*
Her taler I. V. U.s bestyrelse kort: Præsidenten, direktør *C. J. van Borrendam*, Haag, sekretæren, redaktør *Hans Feix*, Warnsdorf, Tjekoslovakiet, kassereren, redaktør *Oluf Egerod*, København, kongressens organisator dr. phil. *H. I. Røgler*, emne: Zukunftsaufgaben des Vegetarismus, medlem af den internationale komité, redaktør *Frank Wyatt*, London, samt endelig professor, dr. med. *Johan Almkvist*, Stockholm, medlem af Svenska vegetariska föreningens hovedbestyrelse, der taler om „Sonne, Luft und Bekleidung", med 60 lysbilleder.
Mandag eftermiddag fællesrejse i autobus til Hurdals Verk, 65 km nordøst for Oslo, hvor kongressen holdes. Pris for køreturen 4 à 5 norske kr.

Opholdet på Hurdals Verk koster fra 5—9 kr. pr. dag. Billigere kvarter kan skaffes i omegnen. Der er også lejlighed til teltslagning. Den fra Daugaardkongressen kendte „Kongresmutter" *fru pastor Lie*, bor forresten i nærheden og vil sikkert hjælpe til at gøre det så hyggeligt og godt som muligt for os alle.

Til kongressen er anmældt følgende foredrag udover de indledende i Oslo: Mr. *Peter Freeman*, president of the Vegetarian Society, Manchester: „World Peace and Vegetarianism". Professor, dr. *John Hughes*, University of South California, Los Angeles: „Modern Hygiene in America". Professor dr. *Johann Ude*, Graz: „Die sittlichen Grundlagen des Vegetarismus". *Werner Zimmermann*, Zürich: „Vegetarismus als Grundlage einer gesunden Lebensführung".
Desuden finder der generalforsamling sted i Den internationale Vegetarunion. Danmarks officielle delegerede er foruden redaktør *Oluf Egerod*, der deltager som medlem af den internationale komite, forlagsboghandler *H. L. Henriksen* og cand. mag. *Th. Spur.*
Under kongressen finder forskellige udflugter sted, f. ex. til *Eidsvoll*, hvor Norge i 1814 fik sin forfatning. Køreturen ca. 2 kr., entré 50 øre.
Kongressen afsluttes med biltur til *Lillehammer* til Norges stør-

ste folkemuseum, de berømte „Sandvigske samlinger". Afrejse fra Hurdal *16. juli kl. 9.* Ankomst Lillehammer kl. 13. Middag. Besigtelse af museet. Der overnattes i Lillehammer.
Søndag d. 17. juli køres videre til *Aulestad*, Bjørnsons hjem, nationalmusæum. Retur til Lillehammer, middag, afrejse til Oslo. Hele turen ca. 15 kr. Hotel i Lillehammer 4—8 kr.
Søndag d. 17. juli er kongressen dr *Røglers gæster* i huset Lidarende, Hvalstadt.
Mandag 18. juli afrejse.
Indkvartering i Oslo d. 16. og 17. juli ordnes ligesom d. 9. og 10. af dr. *Røgler.*
Fra 17.—24. juli afholder *Werner Zimmermann* en ferielejruge i Hurdal med foredrag, gymnastik og sang. Oplysninger hos dr. *Røgler.*
Rejsen til og fra Oslo sker lettest med D. F. D. S.s både fra København eller Frederikshavn. For selskabsrejser rabat, 20 pct. for 15—19 passagerer, 25 pct. for 20 og flere. Henvendelse herom til Vegetarisk oplysningskontor, Istedgade 7 st., København V.
Nu håber vi, at rigtig mange danske interesserede vil deltage i kongressen. I en tid som denne er det godt, at idealister samles som modvægt mod verdens dårskab.
Vær med til at skabe en fredens oase midt i en ond tid.
Vær med til at vise verden Skandinaviens gode exempel.
Vær med til at slå fast, at kun en blodløs kost skaber en verden i fred —
— kom med til Oslo—Hurdal 10.—17. juli!
Oluf Egerod.

Årsmødet holdes d. 4. september kl. 13 hos skoleinspektør Egerod, Bellahøj skole. Nærmere i følgende numre.

Praktisk vegetarisme.

Hvis man ønsker å hverve mange proselytter, bør man til en begyndelse være yderst beskeden i sine fordringer. Fremfor alt må man ikke foreslå ting, som er vanskelig å gjennemføre eller skaffer husmoren en hel del extra bryderi. Enkelhet og nøisomhet er tidens løsen og bør altid stå først på vegetarernes program. Vi skal huske, at der hos gamle kjøttspisere altid sitter en liten tvil tilbake om vegetarismens gavnlighet, og at det ikke skal stort til, før den nye lære legges på hyllen.
Jeg sikter ikke bare til alle levereglene om å stå op med solen, ta kolde bad og en hel del gymnastik, men jeg sikter også, og især, til alle våre kompliserte middagsretter, som svært ofte er meget uheldige for en svak fordøielse. Slikt som vegetarisk

gåsestek, nøttestek, bønnestek osv. Værst av alt er fyldte kålhoder og kålruletter, som i velsmak ikke på langt nær kan måle sig med kjøtspisernes og bare vekker misstemning. En undtagelse danner linsekaker med meget stekt løk og god saus. De pleier å bli vel mottat, specielt når de serveres med speilegg og dampet hvitkål eller blomkål.
De store hvite bønner, de såkaldte limabønner, amerikanernes nasjonalret, smaker aller bedst som de er. Å male dem er vandalisme. Men på grunn av deres store næringsværdi bør de altid blandes med forskjellige slags grønsaker, ris eller en god makkaroni.
De vegetariske middagsretter står og faller med sausene. Lages disse bare av potetvann tilsat en jevning og et stykke smør, så kan man ikke vente, at en gammel feinschmecker vil gutere dem. Hovedbetingelsen for, at en saus skal være god, er en omhyggelig laget smørjevning. Samme vekt smør og mel røres over svak ild og spes med kokende kraft, men litt efter litt, ikke alt med en gang. Det er dette, som gir den hvite saus den ejendommelige fløilssmak. Har man ikke andet enn potetkraft, kan man tilsette een à to teskeer vegetarisk suppepulver.
Til brun saus brunes smørret med litt sukker og hakket løk før melet tilsettes. Litt fløte, som koker en tid med jevningen før den spees med den kokende kraft, gjør underverker. Litt tomatpure likeså. Kokte kastanjer med en god brun fløtesaus er en herreret, som man trygt kan servere selv for en gammel innbarket kjøttspiser.
Så et par ord om den såkaldte råkost. Slik som den i almindelighet demonstreres, skaffer den altfor meget arbeide. Sprød og fast hvidkål, gulerøtter og blomkål kan spises som de er ved siden av smørbrød akkurat som reddiker. Man behøver hverken å male dem eller forsyne dem med mer eller mindre let fordøielige sauser. Slikt som majones burde jo aldrig finnes på et vegetarbord. *Martha Fleischer.*

Æbler — ævler.

Vi har modtaget følgende:

Til Vegetarisk tidsskrift.

De anmodes herved om at give plads for nedenstaaende indlæg i Vegetarisk tidsskrift som et svar på de artikel-angreb, Deres blad har indeholdt om undertegnede i indeværende år.
Dette mit svar ønskes placeret i det først udkomne nummer og på iøjnefaldende sted og med samme bogstavtyper som angrebsartiklerne.

Med højagtelse
Hardy-Hansen.

Forvanskede fremstillinger.

Den 12. januar d. a. afholdt Det kgl. landhusholdningsselskab et møde, hvor professor A. Pedersen, landbohøjskolen, talte om frugtavlens vilkår.
Undertegnede var indbudt til dette møde og var anmodet om at deltage i forhandlingerne.
På mødet fremkom hr. A. Pedersen med nogle udtalelser, som jeg reagerede imod. Jeg fremsatte mit syn.
Nu har Vegetarisk tidsskrift i nogle numre, og uden så meget som at forhøre sig hos mig, ladet skildre mine udtalelser, sidst 1. maj; men da disse skildringer dels giver en latterlig forkortet fremstilling af mine ord, dels er forvanskede, ja endog udelader det væsentligste, nemlig d e t, hvorom diskussionen drejede sig, skal jeg ud over disse bemærkninger meddele, at jeg på grundlag af det foreliggende ikke kan skimte nogen saglighed, og derfor ikke agter at afgive svar på det i Vegetarisk tidsskrift urigtigt fremsatte. *E. V. Hardy-Hansen.*

Vi har sjældent set noget så intetsigende, men har hr. H.-H. derigennem lyst til netop at sige alt det meget, han ikke siger, så værsgod.
Men vi kan i ingen henseende erkende at have forvansket hr. H.-H.s udtalelser. Tværtimod har vi i vort majnummer konstateret at være i fuld overensstemmelse med hr. mb. i Berlingske tidende.
At vort referat heller ikke kan beskyldes for at være „latterligt kort", fremgår tydeligt af hr. H.-H.s eget referat af egne udtalelser i „Dansk frugtavl" nr. 2 1938 (gengivet nedenfor), som hverken er længere eller væsensforskelligt fra vort.
Der står endog i dette referat: „Vi må have dette slagord (den billige frugt for hvermand) udryddet, s o m i s i n t i d d e t m e d k l i m a e t."
Efter at de par måneder, der er gået siden denne overmodige udtalelse, tilfulde har vist, at hr. H.-H.s ordning af klimaet ikke rigtig har kunnet holde, var det sikkert klogere af hr. H.-H. at krybe i skjul, i stedet for at slå om sig med erklæringer, som ovenstående.
Men lad nu hr. H.-H.s e g e t r e f e r a t tale:

Det kgl. landhusholdningsselskabs frugtavlermøde.
„Æbler er ikke ævler".

Det afholdtes i København den 12. januar. Professor A. Pedersen var foredragsholder over emnet: „Vilkårene for frugtavlen". Emnets titel var lidt mærkelig, da det allerede for nogle år siden afgjordes, at Danmark har gode vilkår for frugtdyrkning.
Mødet lededes af de to fremragende præsidenter, dr. med. K. A. Hasselbalch og professor O. H. Larsen.

Professor A. Pedersens foredrag var godt bygget op. Det var en fornøjelse at høre den udvikling, foredragsholderen personlig har undergået m. h. t. sine frugtavlssynspunkter. Professor A. Pedersen slog fast, at Danmark havde Æbleklima, og anslog vor frugttræbestand til ca. 10 millioner træer samt gav rigtigt udtryk for, at sygdomsbekæmpelsen er et kardinalpunkt indenfor avlen. Specielt på eet område gik dog hr. A. Pedersens vegetar-agitation over i fanatisme, idet han krævede, at frugt skuldee være billig, så billig, at den kunde blive allemands spise.
Herimod satte „Dansk frugtavl"s formand ind. Vi må have dette slagord udryddet, som i sin tid det med klimaet. Det koster at fremstille fine æbler, og æbler er ikke ævler. Læger og vegetarianere har fastslået frugten som værende et udmærket næringsmiddel, sundt og rigt på vitaminer. Der er derfor ingen mening i at forlange, at netop fødemidlet æbler skal forædres hen; thi det kræver man ikke for de andre slags spisevarer. Det må være med frugt som med flæsk og mørbrad, sagde Hardy-Hansen, man spiser den, hvis man har råd dertil. Den danske frugt er af bedre kvalitet end den udenlandske. — —

Derefter følger et ligeså langt referat af et ordskifte om beskæring og besprøjtning, der imidlertid ikke har betydning i denne forbindelse. *red.*

Mon vi ikke efter dette burde lade hr. H.-H. i fred? Det er for ulige en kamp. Selv om der fra vor side ikke har været nogen som helst latterliggørelseshensigt, så vil yderligere given sig af med hr. H.-H.s udtalelser, herunder hans egen refereren af dem, kun kunne blive en pinlig konstatering af kendsgerninger, som vi ikke har brug for.
V. t.s plads bør vistnok anvendes til mere værdifuldt stof.

Wilh. Date.

„Sandheden på vej!"

1.

Under ovenstående titel har dr. med. M. Bircher-Benner skrevet en artikel, hvori han beretter om nogle forsøg, som er foretaget på institutet for patologisk fysiologi ved Friedrich Wilhelm-universitetet i Berlin. Beretningen om forsøgene er udsendt i 1937 af lederen af institutet, prof. dr. Adolf Bichel. Det drejer sig ikke så meget om klidens fordøjelighed (se herom: Hindhede: Fuldkommen sundhed, s. 88 f. f.), som om kornæggehvidens (altså også klidens) betydning i opbygning og stofomsætning. Det viser sig da, at det i kliden og det yderste lag af kornet indeholdte æggehvide overgår kornets øvrige æggehvide i kvalitet. Det bedste rug- og hvedemel bliver derfor det, som er

formalet fuldstændigt (100 pct.). Bliver nu melet bagt, altså til fuldkornsbrød (hvede eller rug), så viser det sig, at den denaturerende virkning af bagevarmen nedsætter værdien i påviselig, om end ringe grad. Ristet mel eller korn og den tidligere så lovpriste brødskorpe er i den grad denatureret af bagevarmen, at det må betegnes som slet i sine ernæringsfysiologiske virkninger. Mel og brød af fineste udmaling bevirker en væsentlig forringelse af forbrændingen i organismen, fordi de højst værdifulde æggehvidestoffer fra de ydre kornlag er frasigtede. Prof. Bichel mener dog, at ikke alle syge tåler fuldkornsbrød. Herimod protesterer dr. Bircher-Benner ud fra 40 års erfaring. Han hævder, at godt fremstillet og godt tygget fuldkornsbrød fordøjes bedre end et hvilket som helst andet brød, og han har aldrig givet sine tusinder af patienter andet. Kun fuldkornsbrød er i overensstemmelse med lovene for livets ordning. Brød af finere udmaling, særlig franskbrød, bevirker uorden og forstyrrelse af ligevægten i organismen. Dette gælder uden indskrænkning også for syge.
Ovenstående (undtagen brødskorpen) falder jo udmærket i tråd med dr. Hindhedes undersøgelser. Det interessante er blot, at man fra højofficiel side er ved at komme ind på sandhedens vej.

2.

Andet afsnit af dr. B.-B.s artikel handler om undersøgelser af den russiske læge P. Kuschakoff og vedrører fordøjelses-leukocytose; herved forstås en foreteelse i blodet; den følger hurtig efter næringsoptagelse og varer nogle timer. I dette tidsrum er mængden af hvide blodlegemer forøget indtil det 2—3-dobbelte af det normale. Videnskabsmændene har hidtil ikke kunnet forklare sagen, men har anset det hele som noget normalt, som på en eller anden måde havde forbindelse med fordøjelsen. Prof. Virchow kaldte det for fysiologisk fordøjelses-leukocytose. Men nu påviser Kuschakoff, at den ikke er fysiologisk, men tværtimod pathologisk, altså et sygdomsfænomen. (Det vil erindres, at de hvide blodlegemer agerer „sundhedspoliti" i organismen.)
K. har foretaget 1787 blodundersøgelser på 20 personer af begge køn. Resultatet var følgende:

1) Råkost i naturlig tilstand fremkalder ikke leukocytose; heller ikke frisk kildevand.
2) Nyder man næring eller vand, som er ændret ved varmepåvirkning, så opstår altid leukocytose.

F. ex. vil en kop chokolade med brød og smør i løbet af en halv time forøge de hvide blodlegemer fra 7000 til 13000 pr. mm^3. Efter 90 minutters forløb er tilstanden atter normal.
Forskellen mellem råkost og kogt mad viser sig, blot man spiser et råt eller et kogt æble. Næringsmidler, som er opvarmet under lavt lufttryk (i autoklaver) er endnu dårligere end under

almindelig opvarmning. Fabriksmæssigt fremstillede næringsmidler, f. ex. vin, sukker og eddike, fremkalder leukocytose.
Der findes imidlertid for ethvert næringsmiddel en kritisk temperatur, hvortil man kan opvarme det i vandbad indtil en halv time uden at leukocytose påfølger. Denne temperatur ligger mellem 87 grader (vand) og 97 grader (forsk. frugt og rødder. Spiser (tygger) man samtidig rå og varmepåvirket føde, så fremkaldes ingen leukocytose, dersom det drejer sig om produkter med samme kritiske temperatur.
Dette beviser, mener K., at den almindeligt, varmebehandlede næring ikke kan assimileres på normal måde, hvorfor de hvide blodlegemer mobiliseres for at forsvare organismen mod et i sit væsen fjendtligt element.
Naturligvis må man ikke glemme, at det her kun drejer sig om en enkelt virkning af næringstilførsel til organismen; men alt i alt afgiver både prof. Bichel i mel- og kornspørgsmålet og dr. Kuschakoff i sine resultater med hensyn til fordøjelsesleukocytose nye vidnesbyrd til fordel for råkost. *F.-J.*

Replik til dr. Hindhede.

Det er interessant og nyt for mig at høre, at kød og fisk til 10 måltider ugentlig er overensstemmende med „Hindhedeprincipper". Sådan var nemlig normalkosten på mit kursted i Italien. Jeg har adskillige gange meddelt dr. H. dette, og dog vedbliver han — trods mine kurgæsters vidnesbyrd — at fremstille mig som en tidligere „begejstret tilhænger" af hans ideer. Jeg erindrer ikke i nogen artikel eller bog at have nævnt dr. H.s navn med begejstring. Dr. H. skylder at citere sådanne udtalelser som sandhedsbevis.
Mit kursted ophørte ikke på grund af „tarvelig Hindhedekost", da kosten var en af de bedste i Europa. Det ophørte (og det var ingen „fallit") fordi den danske krone i 1931 pludselig mistede sin værdi, medens den italienske lire beholdt sin. Jeg fortsatte endnu i 2 år i det håb, at dette kolossale kursfald var forbigående, hvad det som bekendt ikke var.
Er det værdigt for dr. H. — fældet som han er af Statistisk departements undersøgelser 1936—37 —, at forsvare sig ved både i Tyskland, England og Danmark at udbrede falske meddelelser om mig?
På mit kursted fik (som på alle kursteder) nogle få patienter vegetarisk kost, især Bircher-Benner-kost, der i *det lange løb* også er utilfredsstillende.
De eneste, der fik „Hindhedekost", var mig selv og to andre forsøgspersoner, Valentine B. og A. P., der i henholdsvis 6 og 12 uger for experimentets skyld spiste „Hindhede-Olsen-kost". Dette forsøg har jeg publiceret på italiensk. Kosten viste sig ikke at svare til opfindernes lovprisninger, som jeg kun havde stolet på for så vidt, at jeg mente det rimeligt at underkaste sagen en prøvelse. En overbevist „begejstret tilhænger" havde vel ikke anset en sådan prøvelse for nødvendig.

Johanne Christiansen.

I anledning af dr. J. Christiansens replik skal jeg oplyse følgende:
En dag for 6—7 år siden opsøgte dr. C. mig i min have i Vanløse og fortalte mig, at hun var stærk tilhænger af mine ideer og at hun stod i begreb med at oprette et kursted i Italien efter mine principper. Senere, da

Foreningsmeddelelser.

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656. Formand: forlagsboghandler H. L. Henriksen.
Her findes: Vegetarisk oplysningskontor, litteratursalg og bibliotek. Vegetarisk tidsskrifts expedition samt Kbh. afd.'s kassererkontor (postkonto 28185).

Københavns afdeling: Formand, cand. mag. Th. E. Spur, Nakskovvej 37, 3., Valby.

Københavnsafdelingen.
Tirsdag d. 14. juni afholdes *bestyrelsesmøde*, Istedgade 7, kl. 19.
Søndag d. 19. juni afholdes der *vandretur* til Nordsjællands skønneste egne. Man møder på hovedbanegården kl. 8,45 (eller tilsvarende nordsjællandske stationer) og tager billigbillet til Espergærde; men alle deltagere stiger ud i Humlebæk, hvorfra turen går ind igennem de skønne historiske egne omkring Gurre etc.

Onsdag d. 22. juni kl. 19 afholdes *agitationsmøde* ved talerstenen i Fælledparken. Cand. mag. Spur taler om „Spiritus og vitaminer". Assistent Fr. Madsen taler om „Hvad der er bedre end spiritus".

Søndag d. 26. juni kl. 17 afholdes offentligt *agitationsmøde* ved Klampenborg.

Demonstrationsmøderne, som oprindelig var berammede til at finde sted i afholdsforeningernes lokåler, Sveasvej nr. 8, først i maj, blev på grund af, at maj i og for sig er en dårlig måned til indendørs møder, udsat til efteråret. Vi håber så på at få lejlighed til at realisere de allerede lagte planer. Cand. mag. Spur og fru Pille har lovet at lede henholdsvis agitationen og demonstrationen.

---

planen var gennemført, blev jeg tillige med mine meningsfæller, dr. John Olesen, København, og dr. Møinichen, Oslo, inviteret ned for som gæster at bese og prøve metoden. Mine to venner rejste, medens jeg ikke tog med af mangel på tid.
Desværre har jeg ikke dr. C.s udtalelser på tryk, men hvis hun benægter rigtigheden, fristes jeg til at bruge lignende udtryk, som dr. Kjer-Petersen brugte overfor dr. C.s beskyldninger mod mig, nemlig: „Usandhed, falskhed, dundrende løgn osv." Ganske vist blev K.-P. stævnet for de danske lægers voldgiftsret og overvoldgiftsret, men sidste skønnede eenstemmigt, „at samtlige de af frk. Christiansens påstande, som dr. Kjer-Petersen har påtalt, er urigtige og uberettigede. Overvoldgiftsretten kan derfor ikke finde grundlag for at mortificere dr. Kjer-Petersens udtalelser."
Jeg overlader til læserne selv at vælge, hvilken part, de vil tro. Jeg har haft mange kampe, men min stærke side er, at der aldrig er nogen, der har kunnet påvise, at jeg farer med usandheder for at redde mit skind. Med en kollega, der anvender slige våben, kan man ikke diskutere.
P.S. Den kost, som dr. C. forsøgte på sig selv, var ikke Hindhede-kost, men sultekost på 2000 kalorier, som jeg advarede hende imod. At dr. C., da det ikke gik efter ønske, forsøgte at slå om til „kraftig kost", tvivler jeg ikke om. *M. Hindhede.*

Spredt og samlet.

Skodsborg badesanatorium fejrer i disse dage 40 års jubilæum. D. v. f. hilser sanatoriet med tak for mange års venskab og samarbejde og med

onsket om, at anstalten altid må have held til at vise vejen frem i forskning og anvendelse af naturlige og sande hjælpemidler i helbredelseskunsten.

Andre vegetarforeninger i Danmark. Af bladet „Ny Tid og Vi" ser vi, at der i Odense er stiftet en energisk arbejdende vegetarforening „Folkesundhedens Fremme", hvis formand er repr. A. Skovsgaard. Foreningen arrangerer i samarbejde med hr. Vøldan i dagene 16.—19. juni i „Fyns Forum" en stor reformkostudstilling.
Den 19. afholdes kapgang mellem et kødspiserhold og et vegetarhold over 100 km fra Hørsens til Odense. Vegetardeltagerne er bl. a. Kurt og Albert Ackermann, Edmund Lønbye, John Svensson, Preben W. Sørensen.
Endvidere er der håndboldkamp mellem vegetarer og kødspisere. —
— I København findes som bekendt en forening under navnet „Sundhed og Ny Tid", der samler sig om fru Mary Jeppesen og hr. St. Vøldan med dennes blad „Ny Tid og Vi" som organ. Formand er hr. Karl v Ehrenfels. Det vilde være et værdigt tegn på vegetarernes høje kultur, om alle vi vegetariske foreninger snarest fandt hverandre i et frugtbart samarbejde til styrke for sagen, både udad- og indadtil. Hvad om vi alle samledes ved vort årsmøde på Bellahøj skole og drøftede sagen. *Oluf Egerod.*

Vandreturene. På opfordring af medlemmer har Københavnsafdelingen besluttet at give sine medlemmer en lejlighed til at udnytte den dejlige sommer ved en fælles vandretur gennem nogle af Nordsjællands interessante og naturskønne egne. Der vil på turen ikke alene blive gjort rede for egnens historie, men også vejledning i botanik og geologi af en fagmand. Hr. Spur leder turen. (Se under foreningsmeddelelser.)

Vegetarstævne på Kongsberg. Fru Martha Fleischer, Kongsberg, arrangerer i år vegetar- og esperantostævne på Kongsberg, den vakre turistby ved Nunedalslågen, kendt bl. a. for sin vidunderlige luft og sin smukke smegn. For deltagerne i den internationale vegetarkongres vil det passe godt at lægge hjemvejen over Kongsberg. Fru Martha Fleischer har lovet at arrangere alt på bedste måde.

„Skovtursbogen for viderekomne" hedder en bog af stenografilærer Holger Madsen, som gennem en årrække har beskæftiget sig med skovture. Bogen giver ved exempler på ture fra alle årets tider vejledning i, hvorledes det kan lade sig gøre med maximaludbytte at færdes i naturen uden at virke forstyrrende. Skovture på denne måde bliver en ny og tiltalende form for danmarksgeografi. Bogen er desuden rig på praktiske vink, som, almindelig efterfulgt, vil højne skovturslivet her i landet.
Selvfølgelig bør alle læse bogen, og man tør håbe, at den må blive efterfulgt af flere lignende. *S.*

Søvn og underernæring. En engelsk stiftsfysikus, har konstateret, at børn i byerne er langt dårligere ernæret end børnene på landet. Han holder for at bybørnene får for lidt søvn og hvile. Adskillige læger har i de senere år peget på, at tilstrækkelig søvn er ligeså vigtig som det rette fødevalg, ja, man kan vistnok sige, at hvor „velnærede" folk — og da navnlig børn — end er, så vil de altid være underernærede, hvis de ikke får tilstrækkelig hvile og søvn. *F.-J.*

Esperantokursus afholdes på den internationale højskole, Helsingør, fra 16.—24. juli. 48 kr. Henvendelse kommunelærer L. Friis, Thyrasvej 15, Åbyhøj.

Et vegetarisk kursted i Østrig, hvor der tales dansk. er: Haus Rams (887 m) ved Gloggnitz. Skriv efter program.

En flink og ærlig ung pige søges til en let og hjemlig plads — god løn.
„Café Lund", Langeskov.

Spis fuldkornet „Firkornsbrød",

bagt af biologisk-dynamisk avl. - Bringes og forsendes overalt.

Bager Bagge, Ågade 106, Kbh. N.
Tlf. Nora 7509.

Begyndelsen til en god dag er det, når De køber

ren vegetabilsk margarine
fra
Vejle margarinefabrik.

Der følger helse og tryghed med

Vejle vegetabilsk margarine.

Altid frisk og holdbar.
Uovertruffen i velsmag.

6 kg franco overalt i landet.
Pris 109 øre pr. kg.

Husk også
Vejle palmin
— ren vegetabilsk.

Henvend Dem venligst til en af vore fordelere eller til hovedforhandleren:

N. M. LARSEN,
Vedelsgade 50, Vejle.
Postkonto 16257.

Odder rekreations- og feriehjem

med **badeanstalt** for forsk. behandlinger. Pension fra kr. 3,50. For længere ophold kan møbler medbringes. Rolige forhold; smuk skovrig egn; sund vegetarisk kost; diæthensyn. — Skriv eller ring: **Telefon Odder 430. K. Hedemann, Villa „Iris", Odder** (Danmark).

RESTAURANTEN
Vegetarisk spisesalon
ÅRHUS
Borgporten, opg. 23, 2.

Vegetarisk mad og råkost.
Sundhedskaffe og -te.

Tlf. 9070. Lukket lørdag

Pension Carla Strøm,

Nørrebrogade 27 - Tlf. Nora 7523.

Spisegæster 8 kr. pr. uge. Middag fra kl. 17—19. — Vegetarisk smørrebrød. Middag, 2 retter, kr. 1,25.
Smukt møblerede værelser — centralvarme, bad, telefon — udlejes m. fuld pension. Pris alt inclusive pr. måned kr. 135,00.
Pensionatet er åbent alle dage. Søn- og helligdage fra kl. 12—13 og 17—19.

Frydenstrand badesanatorium.

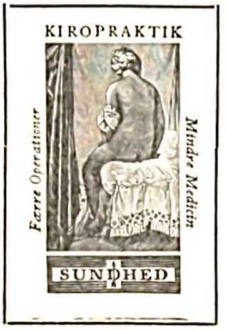
(Overlæge Carl Ottosen).

Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

Spis ren plante margarine
Spis **„Nutana"** plante margarine
Prisen nedsat.
5 pk. tilsendes portofrit.
Den sanitære fødevarefabrik, Baldersgade 14, København N.
Taga 289 Under kontrol af Skodsborg badesanatorium.

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

Til sundhedens fremme
styrke og arbejdsevne, spiser man næringsrigest, sundest, bedst og absolut økonomisk i
Vegetarisk restaurant
Frederiksberggade 28, Central 7827.



Adresserne på **danske kiropraktorer** findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fagregister.

Sundeste levevis
belyses i bogen
„Fra Sygdomsstof til Solenergi"
af fhv. højskoleforstander
Severin Andersen.
Sundhedshjemmet,
Hadsten.
Pris 1 kr, frit tilsendt.

Pension og diæthjem
for „nyvegetarisk" kost og råkost. Helårlig og for kortere tid. - Udmærkede resultater m. h. t. helbredelse af stofskiftelidelser er opnået gennem diæt. - Lægetilsyn. - **Fru Stamer, Skovvej 7, Gentofte, ved Jægersborg. Tlf. Ordrup 10109.**

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
Nordens største kuranstalt.
De bedste fysisk-diætetiske kurmidler anvendes med godt resultat.
Ideelt ferie-kursted
Illustreret prospekt på forlangende.
Telefon Skodsborg 200.

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



REDAKTION: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18 & 20, Brønshøj. — Tlf. Bella 2282 og 2782 (privat). — 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: 10 pct. for 3 gange 20 pct. for 6 gange, 25 pct. for 12 gange.

date's tryk, københavn