VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

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



Hurdals Verk, hvor kongressens forhandlinger holdes.

Kongressen vinder god tilslutning. Indtil den 23. juni var fra udlandet anmældt 50 deltagere, men fra flere lande var det endelige tal ikke opgivet endnu. England, Holland, Sverige, Danmark, Bøhmen er særlig godt repræsenteret. Hertil kommer saa Norge. Vi kan sikkert nemt nå 100 deltagere. Deltagere bedes snarest mælde sig til dr. phil. H. J. Røgler, Rosenkrantzgate 10, Oslo. Af hensyn til indkvarteringen i Oslo er det nødvendigt at mælde sig i god tid. Ligeledes ønskes opgivet, om man vil deltage i bådturen til Lillehammer. De fleste danske og en del udenlandske gæster rejser med Kronprins Olav lørdag d. 9. juli. Herom

korresponderes med Vegetarisk oplysningskontor, Istedgade 7, København V.
Iøvrigt henvises til nedenstående program — og så vel mødt i Oslo.

Mandag den 11. juli.

Kl. 10. Højtidelig åbning af kongressen i Universitetets festsal, Oslo. Hilsningstaler. Musik.
Professor, dr. *Johann Ude*, Graz: „Vegetarismens etiske grundlag".
Mr. *Peter Freemann*, Manchester: „Vegetarisme og verdensfred".



I. V. U.s præsident, hr J. C. van Borrendam, Holland, generalsekretæren, red. Hans Feix, Bøhmen, kassereren, red. Oluf Egerod, Danmark, og unionens afdøde ærespræsident, red. J. L. Saxon, Sverige.

Kl. 13. Lunchpause.
Kl. 15. Professor, dr. *Johan Almkvist*, Stockholm: „Luft, sol og klædedragt" (med 60 pragtfulde lysbilleder).
Kl. 17. Afrejse til Hurdals Verk.
Kl. 20. Festmiddag. Velkomstaften.

Tirsdag den 12. luli.

Kl. 7. Morgengymnastik, leder *Werner Zimmermann*.
Kl. 8. Frokost.

Kl. 9,30. Kongresflaget hejses. Kort tale af unionspræsident *C. J. van Borrendam.*
Kl. 10. Kongressens åbningsmøde. Beretninger. Diskussion.
Kl. 13. Middag.
Kl. 16. *Werner Zimmermann,* Zürich: „Vegetarismen som grundlag for sund livsførsel."
Kl. 19. Aftensmad.
Kl. 20. Underholdning, sang, musik, folkedanse o.s.v.

Onsdag den 13. juli.

Kl. 7. Morgengymnastik.
Kl. 8. Frokost.
Kl. 10. Professor, dr. *John Hughes,* University of South California, Los Angeles: „Moderne hygiejne i Amerika.
Dr. phil. *H. J. Røgler,* Oslo: „Vegetarismens fremtidsopgaver".
Diskussion.



Fru Erna Røgler og dr. phil. H. J. Røgler, Oslo.

Kl. 13. Middag.
Kl. 16. Landsmøde i Norges vegetariske Landsforbund. For de udenlandske kongresdeltagere står eftermiddagen til fri disposition.
Kl. 19. Aftensmad.
Kl. 20. Selskabelig underholdning: „Nationernes aften".

Torsdag den 14. juli.

Kl. 7. Morgengymnastik.
Kl. 8. Frokost.
Kl. 10. Udflugt i turistbiler til Eidsvoll Verk. Besøg i Eidsvollsbygningen, norsk nationalmuseum.
Kl. 13. Middag.
Kl. 16. *Are Waerland,* Stockholm: „Min väg från sjukdom till hälsa".
Kl. 19. Aftensmad.
Kl. 20. Underholdning, selskabeligt samvær.

Fredag den 15. juli.

Kl. 7. Morgengymnastik, bad.
Kl. 8. Frokost.
Kl. 10. Hovedmøde i I. V. U. (International Vegetar Union). Valg af ny bestyrelse.
Kl. 13. Middag.
Kl. 16. Hovedmøde i I. V. U. Diskussion, afslutning.
Kl. 19. Aftensmad.
Kl. 20. Afskedsfest: „Kongressen danser".

Lørdag den 16. juli.

Kl. 6,30. Revelje.
Kl. 7,30. Frokost.
Kl. 8,15. Kongresflaget fires.
Kl. 8,30. Afrejse i turistbiler til Eidsvoll.
Kl. 9,35. Afrejse med D.s. „Skibladner".

Bådturen på Mjøsen hører med til de „klassiske" attraktioner i norsk turisttrafik, der fører os tilbage til vore oldeforældres tidsalder. En rejse med „Skibladner" en solfyldt sommerdag er en oplevelse, som man sent vil glemme. Turen tager ca. 6 timer.

Kl. 15,15. Ankomst Lillehammer.

Efter fælles middagsmåltid besøges de berømte *Sandvikske Samlinger* på Maihaugen, Norges største og interessanteste folkemuseum.

For dem, som ønsker at overnatte på Lillehammer, vil der blive sørget for godt og rimeligt logi.

Søndag den 17. juli.

Kl. 10. Afrejse i turistbiler til *Aulestad*, Bjørnstjerne Bjørnsons hjem i Gaustad, nu nationalmuseum.

Undervejs passeres de smukke Mesna vandfald og andre naturherligheder.

Efter tilbagekomsten til Lillehammer middag og afrejse med eftermiddagstoget til Oslo kl. 16,05, ankomst til Oslo kl. 19,45.

Hvad koster det at deltage i kongressen?

Kongreskort 10 n. kr.
Autobus Oslo—Hurdals Verk ca. 4 n. kr.
Ophold Hurdals Verk 11.—16. juli 35—45 n. kr.
Udflugten til Lillehammer—Aulestad vil komme på ca. 15 kr. uden kost og logi. På dampskibsturen på Mjøsen får kongresdeltagerne 50 pct. moderation.
Hurtigtog Lillehammer—Oslo III kl. koster kr. 10,20.

Vel mødt i Norge! *Oluf Egerod.*

Dr. Hindhede contra dr. Joh. Christiansen.

Kosten på Casa arzurra.

Da jeg kan bringe flere hundrede vidner på, at kosten på Casa arzurra var meget rig på kød og fisk, har dr. Hindhedes erindringsforskydninger jo ringe interesse.
Det er en selvfølge, at jeg inviterede dr. Hindhede, dr. Olesen og overlæge Møinichen til Casa arzurra, når jeg havde i sinde at prøve den af dr. Hindhede benævnte „Hindhede-Olesen-kost" på mig selv og nogle andre. Det viste sig ganske rigtigt at være en „sultekost", men nøjagtig denne kost havde dr. H. foreslået til tuberkuløse patienter i Århus.
Hvad overvoldgiftsrettens dom angår, da ved nu hvert barn i Danmark, at det var den sagkyndige undervoldgiftsdomstol, der havde ret. *Johanne Christiansen.*

— — —

„Det var den sagkyndige undervoldgiftsdomstol, der havde ret." Ja, frk. C. må jo søge at redde sit skind! Hun søger at skjule, at denne dom ikke havde noget med videnskabelig sagkundskab at gøre. I så henseende behøver jeg blot at citere underrettens egne ord:

> „Voldgiftsretten betragter en afgørelse i den videnskabelige strid mellem dr. Christiansen og dr. Hindhede som liggende udenfor dens opgave. Den vil kun dømme om de indklagede punkter.
> Den skal da udtale som sin dom, at der hverken i den foreliggende polemik eller i de udvekslede indlæg er fremkommet bevis for, at dr. med. Christiansen bevidst er fremkommet med udtalelser, der kan begrunde de af dr. med. Kjer-Petersen benyttede udtryk."

Det vil heraf forstås, at retten slet ikke har bestridt, at frk. C.s beskyldninger er urigtige, dr. K.-P. har blot ikke leveret bevis for, at de var „bevidst" urigtige, det vil sige, at frk. C. har løjet. Et sådant bevis er det jo vanskeligt at føre. Hvad er mangel på viden og hvad mangel på vilje? Men hvis frk. C. i god tro har fremsat urigtige påstande, må K.-P. ikke bruge udtryk som „usandhed", „falskhed", „dundrende løgn".
Overvoldgiftsretten udtaler, at samtlige frk. C.s beskyldninger er „urigtige og uberettigede", men skønt den finder K.-P.s udtryk for stærke i en videnskabelig diskussion, finder den dog ikke

---

Vi ses hos redaktør Egerod til selskabelig sammenkomst med udenlandske kongresdeltagere fredag den 8. juli kl. 19,30.

---

grundlag til mortification. Overvoldgiftsretten slutter med følgende:

„Overvoldgiftsretten ønsker, som Københavns Lægeforenings voldgiftsret, at fremhæve, at rettens opgave udelukkende er at afgøre, om frk. Christiansen har refereret og citeret dr. Hindhede rigtigt eller urigtigt, og om dr. Kjer-Petersens protest i form og indhold har været berettiget eller uberettiget.
Spørgsmålet, om dr. Hindhedes ernæringsfysiologiske undersøgelser og forskningsprincipper er rigtige eller ej, ligger ganske udenfor rettens kompetence og er overhovedet ikke blevet behandlet."

Når dr. C. påstår, at jeg i årevis havde anbefalet „sultekost" til tuberkuløse, så ved jeg ikke, hvilket udtryk jeg skal bruge, urigtig eller løgn!
Dr. Olesen begyndte hos dårlige, sengeliggende patienter med en æggehvidefattig og kaloriefattig kost på 2000 kalorier, men det går ikke at anvende en slig kost på sunde, arbejdende personer. Det fremhævede jeg gang på gang for frk. C., men hun vilde ikke høre efter mig. Hun foretrækker at give mig skylden for det mislykkede forsøg. Det er jo da klart, at man ikke samtidigt kan experimentere med æggehvideminimum og kalorieminimum. Hvis det går galt, ved man jo ikke, om det er mangel på æggehvide eller mangel på totalnæring.
Hvis dr. C. virkelig vil benægte, at hun udtalte til mig, at tanken var at oprette et sanatorium efter Hindhede-principper, så vil jeg bruge et meget stærkt udtryk! *M. Hindhede.*

— — —

Red. ønsker at tilføje, at overvoldgiftsretten i sin dom, dens præmisser og dokumentation med al fornøden tydelighed fastslår, at dr. Christiansens påstande vedrørende dr. Hindhedes ernæringsprincipper er urigtige, og at dr. C., også efter at være gjort opmærksom paa sine fejltagelser, har gentaget sine beskyldninger på kongressen i Upsala, hvilket yderligere understreger deres ærekrænkende karakter. Overvoldgiftsretten fastslår endvidere, at rigtigheden af en af dr. C. afgivet erklæring om at have læst og ofret meget arbejde på dr. H.s tidligere arbejder (det drejer sig om 11. beretning) med grund må drages i tvivl, altså er, hvad „hvert barn i Danmark" plejer at kalde bevidst usandhed. Dr. C.s påstand om, at voldgiftsretten skulde være mere „sagkyndig" end overvoldgiftsretten, er et utiltalende forsøg på at putte læserne blår i øjnene; det drejer sig jo ikke om videnskabelige principper, men om dr. Christiansen taler sandhed eller usandhed.
Det var desværre det sidste, som blev fastslået.
— Hermed slutter dette ordskifte i V. T. *Red.*

Selskabelig sammenkomst.

I anledning af kongressen vil en del udenlandske gæster passere København omkring den 8.—9. juli. Vi samler dem, vi kan komme i forbindelse med, hos undertegnede, skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 20, sporvognslinie nr. 5 og 8 til Degnemoseallé, til en

international selskabelig sammenkomst fredag den 8. juli kl. 19,30.

Der serveres forfriskninger. Deltagelse bedes mældt til undertegnede i forvejen, af hensyn til arrangementet.
Unionens formand, direktør *C. J. van Borrendam*, Voorburg, Holland, vil i alle fald være tilstede. Sekretæren, redaktør *Hans E. Feix*, Warnsdorf, Bøhmen, forventes også.
Kom ud og se min smukke skole og lad os få et pust udefra ved et hyggeligt samvær.
Vel mødt på Bellahøj skole den 8. ds. *Oluf Egerod.*

Det er af sine egne, man skal have det.

Det måtte i hvert fald handelsministeren erkende, da hans egne børn kom hjem fra en opdagelsesrejse og erklærede, at Sverige måtte have en meget dygtigere handelsminister, eftersom frugten derovre var endog meget billigere end herhjemme.
Denne kendsgerning har bl. a. steder været understreget her i V. t., men først da ministerens børn bragte sagen frem for det laderlige ophav, oven i købet i særdeles smagfuld emballage, trængte erkendelsen ind til de ædlere dele — og frugten kom på friliste.
Foreløbig dog kun æbler og på begrænset tid. Vi har jo en del flæsk og kliptorsk, som vi skal sjakre med.
I anledning af denne „frihandel" med æbler er toldspørgsmålet blevet bragt på bane, og hr. Søren Pedersen har erklæret, at denne er så ringe, at den ingen rolle spiller.
Heroverfor indrømmer ing. Alfr. S. Halland i „Politiken", at de 5 øre pr. kg ganske vist er ringe i forhold til den nuværende udsalgspris, ca. 260 øre pr. kg, men vi skulde jo gerne engang tilbage til normale priser på æbler, og en sådan normalpris ligger omkring 10 cents eller 45 øre pr. kg for amerikanske æbler leveret i København. På dette beløb kan selv en femøre mærkes.
Ingeniøren oplyser endvidere, at halvdelen af denne engrospris udgør fragt og omkostninger.
Disse tal vil sikkert kunne bevirke onde drømme hos de hjemlige avlere, som gennem de senere års frugtpriser har ladet sig opvigle til at tro, at æbler skal være dyre i Danmark. En tro, der ikke i længden er gavnlig hverken for avler eller forbruger.
Detailhandlerne har fundet foranledning til at minde handelsministeren om sit løfte om, at hele frugtspørgsmålet tages op til grundig drøftelse til efteråret. Allerhelst vil man have al frugt på friliste eller i hvert fald så meget som muligt. De beløb, det drejer sig om, er jo ikke foruroligende. Men kan dette ikke gennemføres straks, ønsker man fastsatte tidsfrister, i hvilke de handlende frit kan indføre.
Eventuelt ønsker man et toldsystem som det svenske, hvorefter tolden er høj i efterårstiden, da landet kan frugtføde sig selv for derefter at falde paa den tid, da det er nødvendigt for sundheden at sikre befolkningen tilstrækkelige mængder af frisk frugt til billige priser.
Gartnernes erhvervsråd søgte overfor valutakontoret at afsvække blade

nes beretninger om frostskade i frugthaverne, „men benægte den kunde vi jo ikke, navnlig for bærfrugtens vedkommende, så lidt som det kolde vejrs indflydelse på høstens tidlighed.
Der kan herefter forventes større indførsel af æbler i de kommende måneder indtil 1. august."
Mens jeg skriver dette citat fra Gartner-Tidende, melder radioen om yderligere valuta til oranger og grape-fruit.
Nu ved vegetarerne altså, hvem de bør invitere med på en rejse „hinsidan".

H. Mosegaard.

Sundhedsdemonstration i Odense.

I dagene 16.—19. juni afholdtes i Fyns Forum en vegetarisk udstilling med et arbejdende køkken, demonstration af vegetariske retter og foredrag.

Fru Ellen Pille forestod køkkenet og demonstrationerne, der vakte berettiget opsigt og blev flittigt hjemsøgt af interesserede husmødre og smagsprøvende damer og herrer.

Dr. E. Tobiassen, København, talte om „Kan man spise sig syg eller sund?", og redaktør St. Vøldan holdt fire foredrag om „Den dræbende selvforgiftning", „Hvorfor være syge", „Levende føde" og „Rens dig selv". Desuden var der fremvisning af film.

I det hele taget var det en sundhedsdemonstration med et meget omfattende og godt gennemført program, som arrangørerne har ære af.
I forbindelse med demonstrationen var der arrangeret en kapgang mellem fire kødspisere og fire vegetarer over 100 km fra Horsens til Odense. Resultatet blev, at to kødspisere og to vegetarer ikke gennemførte, og at de resterende kødspisere brugte 12,57 og 12,57,5 timer om turen og således blev sejrherrer, medens vegetarerne brugte 12,58,5 og 13,02 timer. Fyns Tidende proklamerer det som en fin sejr for kødspiserne, og så er der vel ikke mere at sige om dette, end at det vist ikke er sådanne sportsdemonstrationer, der skal til for at bevise vegetarismens fortræffelighed.

I det hele taget er det måske et meget stort spørgsmål, om vegetarismen skal være en bevægelse, som konkurrerer med kødspisningen. Det må ikke være vort formål at fremstille kødspiserne som en samling degenerende individer contra de vegetariske vidundere; dette vil nemlig kun skærpe modsætningen, som er til stede, og som næres flittigt af en provokerende agitation, som heller ikke er helt ukendt indenfor vegetariske krese.

Sundhedsdemonstrationen i Fyns Forum var i sig selv et udmærket positivt stykke arbejde. Lad os få mere af den slags agitation, der viser vegetarismen som et opbyggende element i tilværelsen, og lad os undgå den skarpe fremhæven af modsætningerne mellem os og dem, vi i vore forvirrede øjeblikke kalder modstandere.

Positiv vegetarisme er ikke påvisning af fejl hos andre eller forherligelse af sig selv; den er en bestemmelse af det naturlige i udviklingen for al skabningen.

Er vi inde på denne linje, må vi ganske vist give afkald på den tvivlsomme fornøjelse at skændes med dem, der mener noget andet; men vi opnår måske til gengæld at få bygget noget nyt op.
I sammenligning med dette vil det være uden betydning, om de to flinke vegetariske sportsmænd var kommet er halvt minut før til målet end deres kødspisende konkurrenter i den berømmelige kapgang.

Wilh. Date.

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, Nakskovve 37, 3., Valby.

Søndag den 24. juli afholder Københavnsafdelingen vandretur til Jægerspris. Foruden slottet kan de tusindårige ege og montessoriskolen beses. Billet til Frederikssund. Afgang fra Hovedbanegården kl. 8,47, Valby 8,57 og Vanløse 9,07. Hr. Spur leder turen.

D. v. f.s årsmøde afholdes 4. september, den internationale vegetardag, hos skoleinspektør Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj. Mødet begynder kl. 13 og vil strække sig over resten af dagen, afbrudt af et fælles aftensmåltid. Dagsorden m. m. i næste nummer. Vi håber på endnu bedre tilslutning end sidste år. *Bestyrelsen.*

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

Spredt og samlet.

Råstrup kursteds venner blev stiftet for et par år siden for at bidrage til at dette for vegetarerne så kære kursted kunde få de bedst mulige arbejdskår. Institutioner af denne art vil som regel ikke kunne få sygekassepatienter. De danske sygekasser er jo i den grad bundet til den autoriserede lægestand, at det næsten ikke er muligt at få sygekassernes hjælp til ophold på en naturlægeanstalt. Men resultatet vil blive, at en mængde syge, som har forståelse af vegetarisme og naturhelbredelse, bliver unddraget den hjælp, som et sådant kursted kunde blive for dem. Vegetarerne bør derfor her træde til og yde deres bidrag, så ikke altfor mange af økonomiske grunde må afstå fra et nødvendigt kurophold. „Råstrup kursteds venner" har allerede hjulpet flere patienter. På det nylig afholdte møde på kurstedet uddeltes 3 stipendier (230 kr.).
På den samtidig afholdte generalforsamling valgtes til bestyrelse gdr. Jakob Schmidt, Holsted (formand), frk. Bjørn Olsen, Roskilde, gdr. R. Bønløkke, Skårup og St. Fink-Jensen, Vejle (kasserer), hr. Jens Nielsen, Roskilde, ønskede ikke genvalg

— — —

Der er sikkert adskillige vegetarer og andre, som gerne vil støtte denne forenings arbejde. Medlemsbidraget er mindst 3 kr. årligt (50 kr. een gang for alle). Indmeldelser kan ske ved at indsende bidraget på postkonto 16009, „Råstrup kursteds venner". *F.-J.*

Dr. med. Axel Borgbjærg fyldte 70 år forleden, og da dr. B. er en af de mest vegetar-interesserede læger i Danmark føjer vi vor lykønskning til de mange, som er indløbet. Dr. B. er en stadig søgt mavespecialist, men mest kendt for sine fortrinlige artikler i Soc. Dem.'s Hjemmets Søndag, der hver uge bringer en side om forskellige sundhedsproblemer fra hans pen, absolut det bedste i bladet den dag.

Ny vegetarisk læge. Vor foreningskasserer, leder af Vegetarisk oplysningskontor, hr. *Jens David Henriksen,* har i slutningen af juni måned bestået lægeexamen. Vi ønsker den nybagte læge hjærtelig tillykke og spår os meget af et godt samarbejde med denne hårdt tiltrængte forøgelse

af den altfor lille flok læger, der ser sundt og ædrueligt på spørgsmålet sundhed — sygdom — helbredelse. *O. E.*

De australske æbler. En af bladets artikler fra martsnumret, handlende om næringsværdien af æbler, har på privat initiativ været udsendt i særtryk og tilsendt regering, rigsdag og nogle offentlige kontorer. Vi tror at kunne udtrykke vor taknemmelighed overfor de bevilgende myndigheder fordi de har efterkommet et berettiget ønske og været vågne overfor den store betydning for hele folkets sundhed, som man uafviselig må tillægge en rigelig og frem for alt alsidig forsyning af god, frisk, sund og velbehandlet frugt. *S.*

Pruska, 7-korns ideal-næringsmidlet. Vi har tidligere omtalt Are Waerlands af Hindhede så priste næringsmiddel Kruska. Indehaveren af Veg. rest., Frederiksberggade, har nu påbegyndt fremstillingen af et næringsmiddel i den art, kaldet *Pruska*. Det er sammensat af hvede, rug, byg, havre, boghvede, ris og majs. Hertil hører rosiner og enten honning, sirup, saft, kompot, frugtmos, mælk ell. lign. Pruska sælges i pakker à 40 øre. Vi har smagt det i Veg. rest. og kan medgive det vor allerbedste anbefaling. Det forener grødens fineste og fuldkornsbrødets bedste og fornemste egenskaber, angives at være en glimrende vitaminkilde og indeholder jærn, kalk, fosfor, lecitin, æggehvidestoffer, kulhydrater, alkalier og næringssalte i rigelig grad og passende blanding.
Lad det blive en nationalret. *Erstat morgenkaffen med Pruska.* *Red.*

Skodsborg badesanatoriums 40 års jubilæum blev fejret på festligste måde den 8. juni, og venner fra alle Nordens lande forenedes i at prise dets sundhedsbringende virksomhed i tale, sang og prosa.

Vegetarisk kogebog af Bergliot Panduro er netop udkommet. Opskrifterne har frk. Panduro samlet dels ved et kursus på Skodsborg badesanatorium, dels ved fleraarig senere beskæftigelse med vegetarisk madlavning. Af bogens ca. 200 opskrifter foruden bageopskrifter er største delen velkendte, men desuden findes også en række nye interessante retter. Beskrivelsen er anlagt meget letfattelig, hvad der er en fordel for mange; tillige findes et veloverskueligt register bag i bogen. Prisen er heftet 2,75, indbunden 3.75. Bestillinger modtages på Vegetarisk oplysningskontor.

Københavnsafdelingens agitationsmøde i fælledparken syntes ikke påvirket af den skarpe konkurrence fra Bellahøjudstillingen. Som sædvanligt påhørte en talrig forsamling foredragene og applauderede livligt.

Udflugten den 19. juni blev en meget fornøjelig tur. Fra Humlebæk gik vi dels gennem skove og dels på gode landeveje, med vid udsigt over det fagre land, til Marianelund, Gurre sø og Gurre slotsruin. Derfra videre over Mørdrup til Espergærde, hvorfra vi med 18,25 toget tog hjem, en oplevelse rigere,
Kom med på de næste ture! *Sk.*

Sydfynsafdelingen afholdt søndag den 29. maj extraordinær generalforsamling på Råstrup kursted. Til formand valgtes fru Dagmar Andersen, Kølstrup, og grd. R. Bønlykke valgtes i stedet for Kristoffer Rasmussen, som ønskede at fratræde. Derefter talte forlagsboghandler Henriksen, København.
Forsamlingen og „Råstrup kursteds venner", som samme dag havde sit årlige møde, blev budt på smørrebrød og the og havde en hyggelig aften. *A—r.*

Manuskripter til næste nr. af Vegetarisk tidsskrift sendes til bogtrykker W. Date, Westend 3, Kbhvn. V.

Kom til den internationale vegetarsammenkomst på Bellahøj skole fredag den 8. juli kl. 19,30.

Avertér
i Vegetarisk tidsskrift!

Frydenstrand badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).

Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

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.

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 HAAHR - Tlf. Svendborg 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.**

„SANA" TELEFON: 5650 INGEN FILIALER
Cenovis urteextrakt
det reneste — det bedste
i krukker à kr. 1,45 og 2,85
Skindergade 27, Kbhvn.
Åbent hele ugen

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.
Idealt ferie-kursted.
Illustreret prospekt på forlangende.
Telefon Skodsborg 200.

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.
Alkoholfrie vine.
Medlemmer rabat.
Smalleg. 15. Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

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