VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE.FAGBLADE.oo.TIDSSKRIFTER

Skolebørnenes kost.

I „Folkebladet for Brønshøj og Utterslev" har skoleinspektør *Oluf Egerod* skrevet følgende artikel om skolebørns kost. Da artiklen også kan påregne interesse indenfor vegetarkrese, optrykker vi den lidt forkortet.

Det er i sundhedsmæssig henseende ikke nogen tilfredsstillende skare børn, skolen modtager, når den åbner sine porte for de små til de nye førsteklasser.

Af drengene er næsten en trediedel, af pigerne en femtedel over- eller undervægtige. Mange af disse tilfælde skyldes dårlig ernæring.

Den almindelige lægeundersøgelse af de små viste i efteråret 1937 følgende resultater:

	Antal		pct.	
	drenge	piger	drenge	piger
Utilfredsstillende hudpleje.....	190	146	4,9	3,9
Holdningsfejl	412	356	10,6	9,5
Talefejl	192	108	4,9	2,9
Nedsat synsstyrke	415	417	10,6	11,2
Nedsat hørelse	78	50	2,0	1,3
Øreflod.....	40	36	1,0	1,0
Sygdomme i næse og svælg...	626	553	16.1	14,8
Hjertefejl	70	86	1,8	2,3
Broktilfælde.....	173	67	4,5	1,8
Andre sygelige tilstande.....	905	687	23,2	18,4
Positiv reaktion for tuberkulin..	680	603	17,4	16,1

Det drejede sig ialt om 3900 drenge og 3734 piger.

Nu er sygdom ikke noget, der falder ned fra himlen og rammer i flæng. De fleste skyldes forældres eller egen uriglige levevis. Man overtræder ikke ustraffet naturens love.

De værste synder finder sted på ernæringens område.

Børnedegenerationen begynder længe før fødselen, idet moderens

tilstand og levemåde er afgørende for barnet. Og ikke mange mødre lever rigtigt, til stor sorg for forældrene, når børnene senere bliver syge og tar skade for livet.
Af mægtig betydning for børnenes fremtid er deres første føde. Brystbørnene har en fordel for hele livet fremfor flaskebørn, af hvilke der i det første leveår dør mange gange flere end af brystbørn.
Når så mange af os f. ex. går rundt mere eller mindre platfodede, med dårlig holdning og med skrækkelige tænder, så skyldes det for størstedelen vor mors (og hendes mors igen etc.) og vor egen dårlige kost som små.
Hvordan ser det da ud med tænderne?
Af 7163 børn i 1. klasserne i 1937 havde kun 2,2 pct., ialt 161 børn, fejlfri tænder. Og det var ikke alene mælketænderne. Nej, af de få blivende tænder, der på den tid var brudt frem, er allerede over en trediedel, nemlig 35,1 pct., angrebet.
Alle disse lidelser i barnealderen danner nu grundlaget for de kommende lidelser i den voxne alder, og betyder foruden en uhyre sum af frygt og smærte en voldsom udgift tor samfundet.
Nu siger jeg ikke, at en forbedret kost vil rette alt, men den vil rette umådelig meget, og jeg skal da trække et par hovedlinier op for en reform af vor kost og levemåde.
Jeg skal først kort nævne det, der må væk. At alkohol og tobak er vore førende sundhedsfjender, ved enhver, selv om man besynderligt nok ikke vil tage det hensyn til sig selv og samfundet at lade det skidt stå.
Men jeg skal nævne 3 andre ting, hvis skadelige virkninger tilsammen måske overstiger disse to samfundssvøbers: kaffe, fint mel og fint sukker, og som den fjerde: kogt føde i det hele taget.
Tag disse 4 ting væk og spis så meget mad som muligt i ukogt tilstand, og samfundets sundhedstilstand vil med et slag forandre sig så kolossalt, at man på 10 år ikke vil kunne kende samfundet igen. Det blir selvfølgelig kedeligt at stå med de arbejdsløse læger, de tomme hospitaler og de lave skatter, men det får vi tage med.
Fjærner vi så også som nr. 6 den største del af det overflødige kødforbrug, ja så blir her næsten ikke til at være for sundhed og lykke.
Ud fra disse synspunkter kan vi så nemt trække hovedlinierne for skolebørnenes kost, d.v.s. kosten for os alle, op.
Spis kun groft brød, aldrig fint. Betragt franskbrød, wienerbrød o. lign. som pesten. Sæt rugbrød, grahamsbrød og knækbrød i højsædet. Indskrænk sukkerforbruget til det mindst mulige og brug kun det mørkest mulige sukker. Brug honning. Lær børnene at undgå slikbutikkerne, der for dem er lige så farlige, som beværtningerne for de voxne. Erstat kaffe og te med mælk

og frugtsaft. Spis frugt hver dag eller, hvad der er lige så godt eller bedre og billigere, spis rå grønsager: spinat, kål, selleri, løg etc. Der er masser af måder at tilberede dem på, men intet måltid uden frugt eller rå grønsager. Giv børnene rå eller tørret frugt på skolemaden, giv dem en rå gulerod med i skole. Hakket grønkål med rosiner på er f. ex. en pragtfuld spise.
Det allernemmeste og bedste er at lade børnene deltage i skolebespisningen, der er indrettet efter disse principper, og som har vist sig at give glimrende resultater for børnene. Her får de f. ex. mælk og frugt, groft brød, smør, ost og råsalater. Skolebespisningen står åben for alle børn, hvis forældre har ret til at stå i en statsanerkendt sygekasse.
Hvad skal børnene have om morgenen, når de ikke skal ha kaffe og fint brød? Havregrød med mælk, siger man. — Ja, det er godt, men det er også godt at skifte med anden slags grød. Man skal passe på ikke at være for ensidig. Det gælder om efterhånden at få alle stoffer med.
Men her er en grød, som alle burde spise hver dag. Så vilde med et slag næsten al forstoppelse svinde, og forstoppelse, ved De, er roden til de fleste onder. Den hedder k r u s k a og er opfundet af den kendte svenske ernæringsexpert Are Waerland. Herhjemme anbefales kruskaen kraftigt af den kendte mavespecialist dr. med. Axel Borgbjærg, hvis opskrifter og gode råd i Social-Demokratens søndagstillæg „Hjemmets Søndag" enhver husmoder burde følge.
Kruskaen er intet mindre end en velsignelse for menneskeheden — prøv den selv, og både De og Deres børn vil trives derved.
Ja, nu har jeg givet en del gode råd. Jeg ved godt, de vil vække en storm af harme og modsigelse, for vanens magt er stærk, slendrian ikke let at udrydde, og sine „nydelser" vil man ikke af med for aldrig det, selv om det gælder det såkaldte kæreste, ens børn, der altså lider dagligt og for livet på grund af forældrenes og samfundets synder.
En indvending vil jeg dog på forhånd imødegå — at man ikke har råd. Selv den fattigste har råd til at lade være at drikke alkohol, ryge tobak, alle har råd til at lade kaffen stå, enhver har råd til at købe det billigere grove brød i stedet for det dyre fine, at bruge mindre sukker er billigere end at bruge meget, rå grønsager er ikke dyrere end kogte, og for alt det, man sparer her, kan man købe mælk og frugt.
Det er altid billigere at leve rigtigt end at leve galt, eller: selv for den ringeste indtægt kan der sammenstilles en rigtigere ernæring end den, de fleste får.
Tænk så på Deres børn og læg kosten om.

Oluf Egerod.

— — —

En bemærkning til foranstående.

Hr. skoleinspektør Egerod!
Deres bemærkninger angående vore børn i den skolepligtige alder, og det sørgelige syn det kan være at se disse børn, kan jeg tilslutte mig; og jeg er enig med Dem i, at denne tilstand ikke er holdbar for fremtiden, men her hører også enigheden op, da jeg absolut ikke kan tilslutte mig Deres gyldne løfter for fremtiden, hvis børnene bare levede af vegetarisk kost.

Folkeforbundets hygiejniske sektion, der består af ernæringsspecialister fra hele verden, har beskæftiget sig meget med dette spørgsmål, og det vilde io være mærkeligt, om disse specialister skulde tage fuldstændig fejl på ernæringsområdet.

Der er fra Folkeforbundet kommet en beretning i 1936, „The Problem of Nutrition" volumen II.
Denne beretning indeholder forslag til kost for de forskellige alderstrin og man ser, at denne foreslår, at børnekost skal bestå af følgende daglige rationer: 1 liter mælk, 1 æg, 30—90 g kød, fisk og ost, 100—250 g grønsager, 150—300 g kartofler og andre vegetabilier, 1 teskefuld levertran samt nødvendig C-vitamin gennem grønsager og frugt.

Denne kost svarer til børn mellem 5 og 14 års alderen; det øvrige caloriebehov skulde da dækkes af fedtstoffer (smør) 20 g, samt brød og melstoffer. Forslaget vil dække over et caloriebehov på 980—1255, med et proteinindhold på 50—69 g, alt efter barnets størrelse. Man må huske på, at et barn, der skal voxe, kræver betydelig mere protein pr. kg legemsvægt end en voxen.

Viggo R. Jensen, læge, Tværvangen 1.

Et svar.

Der er meget lille forskel på dr. Viggo Jensens og mit standpunkt. Jeg har lagt stor vægt på afholdet fra alkohol, tobak, kaffe, hvidt mel og hvidt sukker, og dette har doktoren ikke imødegået. Jeg har ligesom dr. Jensen anbefalet mælk og alle slags vegetabilier samt frugt, smør og brød. Hertil føjer dr. Jensen ubetydelige kvanta af levertran, æg og kød. Hvis folk virkelig af kød, fisk og o s t vil nøjes med fra 30—90 g om dagen mod fra 250—550 g vegetabilier plus frugt, groft brød og smør, så er jo uhyre meget vundet.

Fejlen er bare den, at man i almindelighed snarere vender tallene om og henholder sig til, at lægen har sagt æg, fisk og kød, og glemmer, hvor lidt det egentlig er.
Derfor lagde jeg vægten på det, folk overser: groft brød, vegetabilier og frugt.
Hvis man benytter Folkeforbundets kostsedler med forstand, ser på tallene og ikke blot på fødemidlernes art, altså blander føde-

midlerne i forholdet: meget lidt kød, godt med vegetabilier, dertil frugt og mælk, groft brød og smør, lidt levertran, så vil det betyde et så uhyre fremskridt, at det snart vil mærkes på sundhedstilstanden.

Oluf Egerod.

Vegetarismen og den opvoxende ungdom.

30 års erfaring i en engelsk kostskole.

Mange af vore læsere ved sikkert*), at den store engelske kostskole Wycliffe College, Stonehouse, har en særlig vegetarisk afdeling, Springfield. Kollegiets rektor, Mr. *W. A. Sibly*, leder selv den vegetariske afdeling, som nu har 30 år at se tilbage på. Mr. Sibly, der er født vegetar, er for tiden præsident for „The Vegetarian Society".

Nedenstående bringer vi et referat af Mr. Sibly's foredrag på denne forenings majmøde.

(Efter „The Vegetarian Messenger".) *F.-J.*

Jeg har været vegetar hele mit liv og været så heldig at blive opdraget i et vegetarisk hjem. Min far grundlagde „Wycliffe College" og var dets første rektor. Jeg har selv været rektor siden 1911 og har ledet den vegetariske afdeling „Springfield" i 30 år.

Springfield har været vegetarisk siden 1909, og i terrænløb og langdistance-svømning har det været uovervindelig i en lang årrække, skønt kollegiets kødspisende drenge er 5 gange så mange i antal. Af de drenge, som har gennemgået Springfield, var kun halvdelen fra vegetariske hjem. De rekorder, som er sat af de drenge, som er opdraget uden kød, viser, at deres fysiske kraft, deres åndelige evner og styrke og deres udholdenhed ikke var ringere, men snarere bedre, end hos kødspiserne. Jeg mener dog ikke, at moderate kødmængder er absolut skadelige for sunde drenge. Deres overskud af vitalitet sætter dem i stand til hurtigt at omsætte føden, og deres maver er tilsyneladende uhyre tålsomme. Men jeg er dog overbevist om, at vegetarernes rene levevis vil komme dem tilgode senere i livet.

Folkelige fordomme er svære at komme tillivs, og det glæder mig derfor at turde udtale, at lægernes stilling til en ernæringsreform har ændret sig betydeligt i de sidste 50 år, og meget af det, som man engang fandt latterligt, er nu godkendt som

*) Interesserede henvises til dr. *Hindhedes* 24. beretning, „Vegetarisk Kost i Skolealderen", eller til sammes: „Fuldkommen Sundhed„ side 334. Her fås yderligere oplysninger om „Wycliffe". *F.-J.*

afgørende for sundheden. Mange af de sandheder, som vegetarerne længe har kæmpet for, som f. ex. værdien af friske frugter og grønsager og fordelen ved fuldkornsbrød, antages nu almindeligt ud fra god videnskabelig begrundelse.

Drenge i almindelighed har modvilje overfor experimenter med deres „indvendige dele". De vil ikke være reagensglas. Jeg er derfor aldrig gået til yderligheder ved fastlæggelsen af spisesedlen. Kosten er tip-top. Tilstrækkelig æggehvide i form af nødder, mælk, æg og ost i rigelige portioner. Om morgenen gives både fuldkornsstænger, franskbrød, frugt, honning, mælk, æg og andre lette spiser; til middag varm nøddesteg med kartofler, kogt med skræl, grønsager, fuldkornstvebakker og frugt eller en budding af en eller anden slags, og i stedet for te, som ikke serveres, er der mælk, en halv liter til hver, samt brød, salat og blød ost. Til aften gives mælk, marmelade eller frisk frugt. Vi serverer franskbrød, fordi jeg anser det for bedre at opøve drengene til selv at vælge fuldkornsbrød fremfor at forbyde dem at spise franskbrød.

I intellektuel henseende står vegetarerne særdeles godt; men jeg tør ikke sige, om det skyldes kosten eller en arv i tankens klarhed fra forældre, der har været intelligente nok til at bryde med skik og brug.

Set i belysning af Springfield-erfaringerne vil det være tåbeligt at tale om farerne ved eller umuligheden af at opdrage børn på vegetarisk kost. Jeg har set drenge voxe op til raske ynglinge og stærke mænd, jeg har levet sammen med dem år ud år ind, og der er ikke spor af tvivl om deres lykkelige fremgang. Hvis man blot vil indrømme, at resultaterne er gode, så forlanger jeg ikke mere.

Levemåden betyder en stor vinding med hensyn til afholdenhed og renhed, og vegetarismens praxis betyder en livsførelse under selvkontrol, som er grundlaget for alle gode egenskaber. Alle humane problemer løses bedre på vegetarismens grund.

Drenge er af naturen humane; det er livets hårde kår, som leder dem andetsteds hen. Vegetarismen vil hjælpe dem til lykke, sundhed og selvbeherskelse.

Den fuldkomne dreng.

Den engelske læge sir Leonard Hill har fået fat i „den fuldkomne dreng" og giver en beskrivelse af ham i „British Medical Journal".

Han er ni år gammel, har lyst hår, ren hud og klare øjne, han er et godt hovede med en udmærket forstand, han går 10 miles om dagen med største lethed og bader hver dag både i vandet og i luften, han klarer sig godt i skolen og står på lige fod med de andre drenge.

Han er stræng vegetar. Han spiser hverken kød, fisk, æg eller brød hjemme og kun ubetydeligt med mælk og ost; når han er bedt ud

en sjælden gang, tillader han sig at spise lidt brød og smør, eventuelt en kage. Hans kost består væsentlig af frugt og grønsager og er derfor ret æggehvidefattig og forøvrigt også af et meget ringe kalorieindhold.
Dr. Hill er ikke vegetar, hvilket selvfølgelig forhøjer værdien af hans meddelelser overfor omverdenen. *F.-J.*

Udflugten til Egelundshuset.



Det gamle hus set fra stranden.

Udflugten til Egelundshuset den 18. juni blev meget vellykket. Vejret var det bedste, man kunde tænke sig. Ganske vist fik vi en dejlig regnbyge med lyn og torden, henimod aften, men det var kun godt. Ved middagsbordene talte vi 36 deltagere, og ved aftensmaden kl. 18 var vi endnu 18 mennesker tilbords, der tog godt for sig af den sunde mad.
Deltagerne i udflugten så sig godt om i egnen — nogle til den ene side. nogle igen i andre retninger.
Stedet er herligt, gode bygninger, stor have med masser af frugttræer og skove og høje lige i nærheden samt udsigt over Roskilde fjord. Ønsker nogen et stille og roligt sted fri for benzinos og støj, så er det her. Man kan finde hvile inde og ude på græsplænen, i sol eller i skygge efter behag. Maden er god, vandet er rent og menneskene behagelige. Man føler sig hjemme.
Hr. Vøldan holdt sit foredrag på græsplænen foran hovedbygningen og gjorde bl. a. rede for stedets forhold, noget vi alle satte pris på.
Tak for denne gang! Må vi komme igen? *H. L. H.*

Boganmeldelser.

„Retten på Vrangen". Af dr. med. Johanne Christiansen. Eget forlag. København 1938.

„Der skal skarp lud til skurvede hoveder" er den devise, hvorunder dr. Christiansen udsender denne samling artikler. Og der er ikke sparet på krudtet. Forfatteren går løs på en række forhold, som virkelig trænger til

grovfilen. Udmærkede artikler om moderkald, om lægens skønne opgave, om overernæring og underernæring, om slette, industrielt behandlede fødemidler, mel, sukker osv., („kastreret kost"), om utilladelig omgængelse mellem videnskab og industrireklame o. m. a., som vi i alt væsentligt kan slutte os til. Desforuden findes en hel række udfald mod dr. Hindhede og mod vegetarerne; disse angreb er dårligt underbyggede og svækker den tillid og tilslutning, som vi ellers kunde yde forfatteren. Desforuden en hel bunke om levertran, hormonindsprøjtning og den slags griseri.
Bogen er ikke kedelig, men tendentiøs. Tendensen er bogens styrke og dens dom. *F.-J.*

Nordisk Tidsskrift for Social-Ethik, Social-Økonomi og Turisme. Udgivet og redigeret af *E. Dehn.* 1. hefte. 1939.

Udgiveren har hermed paabegyndt, i en ny form, et arbejde for udbredelsen af de tanker, som allerede længe har været fremført gennem hans blad „Morgenrøden". Det er et arbejde, som også står på linje med vegetarismen, hvis idé stadig fremholdes.
Det vilde være en velgerning, om så store krese som muligt vilde gøre sig fortrolig med den idealisme, som bærer bladets artikler, og når man hører, at „Morgenrøden" i 1938 er udsendt i 39,000 exemplarer (vistnok væsentlig gratis), tør man vel også regne med, at det har været af betydning og indflydelse i de krese. som er bleven bekendt med det.
„Nordisk Tidsskrift" koster 50 øre pr. nr., „Morgenrøden" 30 øre. Expedition St. Regnegade 26, København K. *F.-J.*

Spredt og samlet.

Hvordan skal vi skaffe naturlig gødning? „Den, som har så megen jord", sagde den kendte norske naturlæge O. Olvik, „at han kan føde nogle køer, vilde sikkert finde, at det vilde lønne sig bedre at tage et kofoder om året og anvende i komposten. Det lyder naturligvis for de fleste som den rene galskab; men jeg føler mig forvisset om, at de planter, der voxer op af denne gødningsmængde, som vilde blive et komposteret kofoder, vilde give mindst 10 gange så stort udbytte, som den ko, der fik foderet, vilde kunne overkomme at yde; thi koen bruger mindst ni tiendedele af foderets værdi til sit eget underhold, medens planten giver det altsammen igen plus det arbejde, de oporganiserer på jordens mineraler i løbet af sommeren." *F.-J.*

Estlands vegetarforening i Tartu har for nylig fejret sin 15 års fødselsdag. *F.-J.*

Trikiner Hvert sjette menneske i U. S. A. har trikiner. De stammer fra nydelsen af svinekød. *F.-J.*

Erstatning for insulin. Insulin er et utiltalende og ingenlunde ufarligt middel. Det er som bekendt ikke noget lægemiddel, men et dyrisk indvoldspræparat, et fremmedstof, hidrørende fra svinekirtler, Ved dets hjælp er man i stand til at afværge et svigtende sukkerstofskifte, ikke således, at det derved bliver sundt og normalt, men dog således, at en øjeblikkelig katastrofe kan afværges. Det ansete engelske lægetidsskrift „Lancet" meddeler nu om en række forsøg, som i Manchester er udført af prof. Macdonald og dr. Wislichi. Det er lykkedes dem at fremstille et udtræk af kål, som kan erstatte de sædvanlige insulinindsprøjtninger hos sukkersyge. Insulin skal, som bekendt, sprøjtes ind i blodet. Hvis det indtages gennem Munden, gør tordøjelsessafterne det uvirksomt (et mistænkeligt

Foreningsmeddelelser.

Dansk vegetarisk forening: Istedgade 7, st., København V. Tlf. Vester 3509, postkonto 25656.

Her findes: Vegetarisk oplysningskontor, litteratursalg og bibliotek. Vegetarisk tidsskrifts expedition samt Kbh. afd.'s kassererkontor (postkonto 28185).

Formand: repr. N. Nielsen, Gentoftegade 56 C, Gentofte, tlf. Gentofte 1782y.

Københavns afdeling: Formand forlagsboghandler H. L. Henriksen, Istedgade 7, st., København V.

Årsmødet

holdes den 27. august hos fru Mary Jeppesen, „Klinten", Mosede strand, Køgebugt (23 km fra København).
Der vil bl. a. blive badning, fællesfrokost (medbringes) og vegetarisk spisning (råkost) til en rimelig pris.
Nærmere oplysninger om mødet i næste nummer af bladet.
Gør Dem det allerede nu klart, at DE også skal med til denne årsmødeudflugt.

Bestyrelsen.

---

tegn). Det nye middel synes derimod lige virksomt, enten det indsprøjtes eller passerer munden.
Det betænkelige ved sådanne forhalingsmidler er ikke alene deres ofte farlige fysiologiske virkninger (insulinchock), men navnlig også den omstændighed, at både læger og patienter bruger det som en sovepude og ikke gør noget alvorligt for at komme ondet tillivs, helbrede. *F.-J.*

Richard Bretschneider, den kendte leder af kampen mod tobakken i Tyskland, fyldte den 24. april 70 år. Også som vegetar og som afholdsmand har han øvet en betydelig virksomhed. Han er stadig rask, dyrker selv sin 1000 kvadratmeter store have og er ivrig beskæftiget med at skrive og holde foredrag. Også mange danske har i årenes løb haft forbindelse med fødselaren. *F.-J.*

Et Bircher-Benner folkesanatorium. „Kulturgesellschaft" hedder en forening i Zürich, som bl. a. har til opgave at støtte et folkesanatorium, som skal ledes efter de af dr. Bircher-Benner angivne principper for helbredelse — ordnungstherapie —, det vil sige en systematisk tilrettelæggelse af hele livsførelsen, så det rette resultat, det sunde menneske, kan nås. Til fripladser på dette sanatorium er dannet et fond, som indtil nu råder over ca. 35,000 schw. francs. Heraf er ca. 27,000 frc. indgået i året 1938 alene. *F.-J.*

Staten tjener på drikkeriet. Statens indtægt af alkoholdrikkeriet har i 1938 været ca. 94 millioner kroner. Hvor stort mon samfundets tab på grund af alkoholtrafiken har været? Det var vist billigere og ialtfald bedre, om vi slap for sygdom, forbrydelse, ulykker, fattigdom, ødelagte hjem, degenererede børn o. m. a., som kan tilskrives drikkeriet. *F.-J.*

Henry S. Salt, der var vicepræsident i „The vegetarian society", er død 88 år gammel. Han var født i Indien som søn af en officer. Han studerede filosofi og klassiske sprog og underviste ved Eton college. Men hans særprægede personlighed kom i konflikt med de traditionelle former på kollegiet, og han foretrak et liv i ensomhed og frihed. Han var en dyb

tænker og en betydelig personlighed, som havde forbindelse med en lang række af tidens største mænd som Bernh. Shaw, Henry George, Gandhi, Krapotkin o. m. fl. Han var en indtagende personlighed, hvis betydelige talenter overskyggedes af hans enestående beskedenhed. Men såvel vegetarismen som mange andre af de humane bevægelser står i gæld til ham. *F.-J.*

Børnehjemmet. Pinsedag holdt „Dr. Mich. Larsens børnehjemsfond"s bestyrelse møde i børnehjemmet, Slotsbjergby pr. Slagelse. Vi blev vel modtaget af fru og hr. Bloch samt af børnene i det i alle henseender smukke og velindrettede børnehjem med stor have og gode udenomsbekvemmeligheder. Man kan ikke tænke sig stedet bedre.
Vi har for tiden 3 børn, som fondet betaler for — vi har haft 5. Børnene har det godt, og fru og hr. Bloch røgter deres gerning med lyst og dygtighed, Det er en hel fornøjelse at forhandle med disse gode mennesker, hvad vi jo maa nu og da. Hvad siger medlemmerne af D.v.f. til en udflugt til vort børnehjem? *H. L. H.*

Udflugten til „Alnordisk Frisksport"s sommerlejr. Denne forening, der i disse dage har taget navneforandring til „Landssammenslutningen for Folkesundhed", havde indbudt D. v. f. til besøg på „Klinten" ved Mosede strand den 25. juni, og en del af vore medlemmer deltog både i morgenkruskaen, i frugtfrokosten, i spasereturen til Greve kirke („Nøddebo præstegård") under hr. Allins ledelse og i råkostmiddagen. Vi var i majoritet hele dagen, og vore medlemmer bør benytte sig af invitationen til igen at komme til den fine badestrand, hvor tobak, alkohol og banden er bandlyst, og hvor der kan fås vegetarisk mad i selskab med meningsfæller. Weekend-ophold koster kr. 5,50. Nærmere ved tlf. Palæ 6592.

N. N.

Manuskript til næste nr. af Vegetarisk tidsskrift bedes senest 18. juli sendt til bogtrykker Willh. Date, Westend 3, København V.

Og så lægger vi os alle på sinde, af tiden for årsmødet nærmer sig.
Vi skal denne gang til et helt nyt sted med sol og luft, med en pragtfuld badestrand og med det bedste vand, der findes i Københavns nærhed.

Også DE ventes til Mosede strand d. 27. august.



Priser: Heftet kr. 7,50
Kartonneret - 8,50
Shirting - 10,00
Skindimit. - 12,00

„SUND MAD skaber SUNDE HJEM"

Den nye vegetariske kogebog, som alle bør eje.

Af Nora Thomsen.
Examineret husholdningslærerinde.
Flerårig køkkenchef på Skodsborg badesanatorium.

Som indledning en meget interessant
„Kortfattet Ernæringslære"
Af overlæge Carl Ottosen, Skodsborg.

En nutids-kogebog med værdifuld vejledning i tilberedning af den bedste kost for sunde og syge. 27 firefarvede illustrationer. Foruden ca. 550 opskrifter gives afsnit om bagning, syltning og henkogning samt et betydningsfuldt diætafsnit for afmagrende og fedende kost, sukkersygediæt og fl. a.

SUNDHEDSBLADETS EXPEDITION,
Suomisvej 5, København V. Tlf. Nora 860.

STEFAN VØLDANS

vegetariske højskole og feriehjem, „Egelundshuset", Frederikssund. Tlf. Femhøj 21.

Gæster modt. f. kortere og længere tid. Solrige værelser. Ophold m. 1. kl.s pension, råkost, veget. kost 5,50 pr. dag **Weekend**, lørd. aften (aftensmåltid) t. mand. morgen (morgenmåltid) kr. 7,00. **Højskolekursus** i ny ernærings- og sundhedslære, 8 dage 40,00, 14 dage 70,00.

Alt ny-istandsat. Centralv. Stor have, Enest. smuk natur. Fjord, skov, land.

Hold ferie på Egelundshuset.

Møbleret sommerlejlighed

i Pederstrup ved Sorø, stor skov og sø 5 minutter fra huset. Rimelig pris.

Anna Schiøtt, Løng, Sorø.

Vegetarisk huslig medhjælp.

Kultiveret og dygtig ung pige kan få en god og selvstændig plads til 1. aug. hos embedsmandsfamilie. Megen frihed og lejlighed til at lære **sundhedsmæssig madlavning.** Henvendelse til **skoleinspektør, dr. Bonnichsen, Vanløse skole.** Tlf. Damsø 4100 inden 9. juli. Tr. bedst 8—1.

Vejle vegetabilsk margarine

— den rene plantemargarine

indeholder ikke A & D vitamin, sælges kun til medlemmer af Dansk vegetarisk forening og foreningen Sundhed og ny tid.

Fremstilles under kontrol af en af D.v.f. udpeget mand.

Vi har hele landet til kunde og kan også sende Dem Deres forbrug af vegetabilsk margarine. Prøv det og bliv tilfreds.

Prisen er kun 105 øre for et helt kilogram.

Skriv straks til hovedforhandleren

N. M. LARSEN,

Vedelsgade 50, Vejle.

Postkonto 16257.

„Sana". Specialitet: sundhedsfødevarer.

Råstoffer til KRUSKA.
Tørrede bananer 1 kr. ½ kg.

Medlemmer rabat.

Smalleg. 15. Kbh. F. Tlf. Goth. 4290

Vegetar-pensionatet

Nørrebrogade 27 [4]

tlf. Nora 7523

Gode værelser
god mad
små priser.

Mad udbringes.

EGELUNDSHUSET.

Til hjælp i frugtplantage og gartneri søges snarest et ungt menneske, ca. 18 år, helst en, der tidligere har været ved gartneri.

Fra 1. juli søges en ung pige, der vil få rig anledning til at lære vegetarisk madlavning og råkostanretning.

Henvendelse til **Stefan Vøldan, Egelundshuset, Frederikssund.** Tlf. Femhøj 21.

„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



Finere herreklæder.

GUNNAR STOKHOLM.
AXELTORV 8,
TLF. PALÆ 7212.

Rabat til medlemmerne.

Anbefales af Oluf Egerod.

RAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)
modtager gæster til ferie, hvile og behandling. Priserne billigere før og efter ferietiden.
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.

Frydenstrand badesanatorium.
(Overlæge Carl Ottosen).
Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste

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

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

NU
har Fysisk kuranstalt
overtaget driften at
Skodsborg restauranten
St. Kongensgade 36-38
hvis devise er:
God, nærende, veltillavet vegetarisk mad for enhver pung.

Den originale
„KRUSKA"
virker ikke fedende,
fås hos autoriseret forhandler
C. W. SALOMON
Vimmelskaftet 32, C. 820.
((Husk i kælderen.)
Medlemmer rabat.

SKODSBORG
BADESANATORIUM
Fysisk-diætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.
Behandling af rheumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.
Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg 200.

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