VEGETARISK TIDSSKRIFT

UDGIVET AF DANSK VEGETARISK FORENING

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE OG TIDSSKRIFTER

Krestoffer P. Rasmussen.



Vort højtærede mangeårige æresmedlem på Fyn, fhv. gårdejer Krestoffer P. Rasmussen er afgået ved døden over 83 år gammel og blev begravet fra Vejstrup valgmenighedskirke fredag d. 7. juli.

Krestoffer Rasmussen havde — trods affældigheden — kunnet bevæge sig i sit hjem og i sin have indtil han 3 dage før sin død blev syg.

33. årgang **1. august 1939** **nummer 8**

Vegetarer fra Sydfyn og mange andre mennesker fyldte den rummelige og smukt pyntede kirke og fulgte i ærbødighed vor højtskattede ven til graven. Derpå gik hele det store følge til forsamlingshuset, hvor der blev serveret kaffe og kager og holdt mange taler, hvorefter man besøgte den afdødes grav, der var gemt i et væld af blomster og kranse.

Ved dette dødsfald går vore tanker langt tilbage. Vi mindes de mange gange, vi har været sammen med Krestoffer og Kathrine Rasmussen ved årsmøder og andre festlige lejligheder, vi mindes den gavmildhed overfor den vegetariske sag og den store gæstfrihed, vi vegetarer altid var genstand for, samt al den venlighed, vi mødte, når vi var i deres nærhed. Det er med vemod vi må skilles fra den ene af dem, men med tak for alt.

I 1915 holdt D. v. f. sit årsmøde i villa „Anka" ved Svendborg den 25. juli, hvor de to ovenfor nævnte herlige mennesker og Anna Nielsen — senere kaldet Ullerup — var vore værter. Den 26. juli afsluttede vi vort årsmøde og tog med tog til Kværndrup, hvor vi blev afhentet af syv vogne og kørt til „Råstrup gård" — en stor del af gæsterne var taget derud aftenen i forvejen. Her viste så Kr. Rasmussens atter deres store gæstfrihed ved at bespise over 100 deltagere. At der var musik, sang og taler, siger sig selv.

Kurhjemmet „Anka" var en fortsættelse af den store virksomhed, som tog sin begyndelse på „Råstrup gård", hvor i mange år syge og nedbrudte genvandt helse og livsmod. I „Anka" ledede Anna Ullerup gerningen med stor dygtighed; hun havde lært på „Råstrup gård".

Men stedet var for lille, og så var den utrættelige og altopofrende Kr. Rasmussen der atter. I „Solblink" for september 1917 læser vi om „Råstrup kursted" bl. a.: „Det var en mærkedag i vegetarismens historie i Danmark, måske en af de betydeligste, da vort årsmøde 9. juli overværede indvielsen af det vegetariske kursted i Christiansminde ved Svendborg. . . . Oprindelsen til dette kursted går så langt tilbage som for 23 år siden, da fru Kathrine Rasmussen, senere Råstrup pr. Ørbæk, dødssyg, opgivet af læger og familie, gennem dr. Mich. Larsen lærte naturhelbredelsesprincipperne at kende og ved at følge dem fik sin førlighed og store arbejdsevne igen. Vegetarismen blev nu fra at være et middel et mål, både for fru Rasmussen og hendes mand."

I „Vegetarisk tidsskrift" for april 1935 læser vi på side 42 et citat: „Som bekendt findes der ovre på Fyn — mellem Nyborg og Svendborg — en stor gård ved navn Råstrup, hvor den vegetariske levemåde er helt gennemført, og det med så stort held, at denne gård må betegnes som en overordentlig værdifuld banebryder for vegetarismen herhjemme." Og videre læser vi bl. a.: „Barnløse, som de var, tog de ialt 15 børn til sig som deres egne, og for hvor mange har de ikke været som

en far og mor? . . . . Bramfri i tale og færd, modigt rede til offer, aldrig søgende sit eget, men altid fyldt med usvigeligt tjenersind — det er det ædle grundlag, hvorpaa dette lange og lykkelige samliv i arbejdet for andre har båret så rige frugter."
I 1935 fyldte Kr. Rasmussen 80 år. Fødselsdagen og guldbryllup blev fejret den 29. april — en dag, mange sent vil glemme.
Af de taler, der på begravelsesdagen blev holdt i forsamlingshuset i Vejstrup, var de, der blev holdt af de i sin tid unge mennesker på „Råstrup gård", de mest gribende. Disse unge mennesker, nu langt op i årene, fortalte om deres oplevelser, samarbejde og erfaringer sammen med den afdøde og hans hustru og tolkede deres taknemmelighed for, hvad de var blevet til som følge af deres ophold på Råstrup.
Vi vegetarer føjer vor tak til alle de andres, og vi udtaler vor deltagelse med fru Kathrine Rasmussen i hendes store sorg.
Vi vil altid holde Krestoffer Rasmussens minde højt i ære.

H. L. Henriksen.



Velkommen til årsmødet på "Klinten".

Efter indbydelse af fru Mary Jeppesen kan Dansk vegetarisk forening holde sit årsmøde søndag d. 27. august på villa "Klinten" ved Mosede strand. Får vi fint sensommervejr, vil de friske og smukke omgivelser ved Køge bugt blive den rette ramme om et godt besøgt årsmøde, idet vi regner med talrig repræsentation af medlemmer såvel fra København som fra provinsen.

Turen til "Klinten", som ligger 23 km fra København, foregår samlet fra Toftegårds plads i Valby (sporvogne linie 10, 18, 19, 20 og 21) kl. ca. 9,30 med extra rutebil. Hjemrejsen kl. ca. 21. Prisen for dobbeltbillet er kr. 1,60. Da billetterne skal købes et par dage før årsmødet, må dette beløb sammen med anmeldelse om deltagelse i turen indsendes til Dansk vegetarisk forening, Istedgade 7, København V, postkonto 25656. Tlf. vester 3509. Ikke anmeldte deltagere må køre med rutebilen til de sædvanlige afgangstider (9,38, 9,58, 10,38, osv.); billetten til Mosedevej før taxtgrænsen koster 2 kr. tur og retur.

For cyklende medlemmer er vejen 1. klasses. Der køres op ad Niels Pedersens vej ligeoverfor stoppestedet ved Mosedevej.

Efter ankomsten til "Klinten" kl. ca. 10 er der lejlighed til sø- og solbade samt spasereture.

Kl. 12 spises den medbragte frokost, hvortil æblemost kan købes på stedet.

Kl. 13 åbnes generalforsamlingen med følgende dagsorden:

1) Dirigentvalg. 2) Beretning og regnskab. 3) Beretning og regnskab for børnehjemsfondet. 4) Valg af formand, 4 bestyrelsesmedlemmer, 2 suppleanter, 2 revisorer og 2 revisorsuppleanter. 5) Tid og sted for næste årsmøde. 6) Eventuelt.

Kl. 16 taler læge Jacob Øster om "Vegetarismen og arbejdsevnen".

Kl. 18 aftensmåltid bestående af varm ret, råsalat, brød og smør for kr. 1,50. Æblemost betales extra. Deltagelse i aftensmåltidet må anmeldes i forvejen og kan ske samtidig med anmeldelse om deltagelse i fællesrejsen.

Kl. 19 vil skoleinspektør Oluf Egerod fortælle træk fra sin Amerikarejse og besøg på verdensudstillingen.

Kl. 21 hjemrejse.

— — —

Kom til årsmødet! Alle medlemmer har tale- og stemmeret og bør benytte denne ret til foreningens gavn. Fraværende medlemmer kan ifl. lovene afgive skriftlig fuldmagt til et andet medlem, som så stemmer med sin egen stemme samt de fuldmagtsstemmer, han har fået. Fuldmagter sendes til formanden, hr. N. Nielsen, Gentoftegade 56 C, Gentofte, eller afleveres på årsmødet.

Det vil være af betydning for foreningens virksomhed og sammenhold, om der til årsmødet kommer mange af vore medlemmer fra de udenbys afdelinger, idet vi gerne til næste år vilde afholde årsmødet i provinsen, hvis en af afdelingerne kom med en indbydelse under dagsordenens punkt 5.

Vi venter, at alle medlemmer, som arbejder med i den vegetariske propaganda for foreningen, privat eller på anden måde, kommer til stede for at give udtryk for deres erfaringer og fremkomme med forslag til fremtidens arbejde.

Den 27. august vil blive årets store "vegetardag", når vi fuldtalligt mødes til behageligt samvær i den smukke natur, til positiv drøftelse af vore opgaver og beredvilligt løfte om deltagelse i løsningen af disse. Foredragene vil gøre deres til at fuldstændiggøre dagens program.
Velmødt til årsmødet! *Bestyrelsen.*

"Jordens frugtbarhed".

I.

I Dansk Naturfredningsforenings årsskrift har prof. Wesenberg-Lund skrevet en indgående afhandling om dyreverdenens kår i vore nutidsskove. Der gøres opmærksom på, at forholdene stadig udvikler sig til skade for det dyreliv, som betinges af de naturlige forhold. Dyreverdenen i de danske skove har fået betydelig ringere kår. Man rydder underskoven, opfylder vandhuller, forurener skovbækkene og tilstræber en ensartet skovbestand. Kort sagt, man berøver dyrelivet dets existensmulighed. Det samme gentager sig udenfor skovene. I klitter og indsande graves og plantes der, grusgravenes lodrette sider nedbrydes, skovenge og mosestrækninger slås og plantevæxten samles i høstakke på den tid, da insekterne skal udvikle sig. De allerfleste insekter, som på denne måde udryddes, er ikke alene uskadelige, men i mange tilfælde nyttige, ja uundværlige. Når flue- og myggeplagen ofte er generende, skyldes det bl. a., at en hel række andre insekter, som jagede disse plagedyr, efterhånden aftager i antal. Ligeså humlebien, som sammen med honningbien er til så stor nytte ved frugttræers og kløvermarkers bestøvning. Det er derfor i høj grad sandsynligt, at kravet om ensartet bestand, fjernelse af alle blomstrende træer og buske, vild rose, pil, tjørn, slåen, vild æble, vild kirsebær og mange af den blomstrende underskovs væxter i det lange løb vil give et uforudset og meget alvorligt bagslag. Når fuglesangen i vore skove ikke er så stærk som tidligere, skyldes dette også, at yngleplads og foder for løvskovenes sangfugle berøves dem ved menneskenes indgriben.
Vore nutidsskove er bleven tavse skove. Fuglesangen tier.
Men denne reduktion af skovenes lavere dyreverden må nødvendigvis indvirke på stofomsætningen i skoven, medføre ringere kår for alle mulddannende elementer. Og det betyder et sådant attentat på træernes levevilkår, at det er nødvendigt og meget bekosteligt at træffe særlige foranstaltninger for at bevare skovjordbundens karakter. Og så er det endda usikkert, om problemet kan løses tilfredsstillende.

II.

Hvis vi ud fra denne biologiske betragtning går over til at undersøge, hvorledes forholdet er i agerbrug og have, vil det snart vise sig, at kårene der er om muligt ringere. Kravet om ensar-

tethed i bestanden er her drevet til yderlighed, og følgen er bleven, at den naturlige stofomsætning har skiftet karakter på bekostning af de mulddannende elementer. Der er gået „maskine" i jorddyrkningen, det hele skal drives mere rationelt, som det hedder, jord og planter er bleven maskiner og værktøj. Og ydeevnen skal piskes frem, om muligt ud over det givne biologiske naturgrundlag.

Men man glemte, at medens man i tekniken af råstoffet uden videre fremstiller det færdige fabrikat, uden at produktions- og værktøjsmaskiner forandres udover slitagen, så er forholdet anderledes i jordbruget. Med gødning og såsæd som råstof leveres frugt, grønsager, korn osv. som færdigt fabrikat. Men her ligger livsprocessen som et mellemled. Heraf følger, at ingen bliver en god jorddyrker, medmindre han har fattet, at han har at gøre med levende materiale, at grundlaget for hans virken må være forståelsen af jordbrugets biologiske enhed.

III.

Ligesom før nævnt om skovbruget er humusdannelse afgørende for et sundt jordbrug. Det gælder derfor om at skabe liv i jorden, skaffe de bedst mulige levevilkår for alle de mangeartede organismer, som ved deres utrættelige virksomhed bidrager til plantebestandens gode og sunde vækst. Men i dette forhold har menneskene grebet ind på katastrofal måde, dels ved førnævnte krav om ensartet plantebestand, dels ved anvendelsen af kunstgødning. Navnlig denne sidste må fjernes lidt efter lidt, da den modarbejder betingelserne for humusdannelsen i jorden ved at svække småorganismerne i jordskorpen og ved at fordrive regnormene. Samtidig forandrer kunstgødningen jordens struktur og udtørrer den, så vækstbetingelserne forringes. Det merudbytte, som har været opnået ved kunstgødningens hjælp, er kun opnået ved samtidig at forringe kvalitet og næringsværdi. Dertil knytter sig en stadig tiltagen af sygdomme og degenerationstegn ikke alene hos planterne, men også hos dyr og mennesker, som skal leve af dem.

IV.

Det er altså jorden, som er syg. Den er dels under- og fejlernæret, dels ganske simpelt forgiftet. At dette er af skæbnesvanger betydning for den menneskelige sundhed, er indlysende.

Det er ikke uden interesse, at man indenfor officiel videnskab begynder at krese om spørgsmålet. Man har allerede påvist, at næringsindhold, vitamin- og mineralbeskaffenheden også er afhængig af dyrkningsforholdene; man er endvidere klar over, at mangfoldige sygelige tilstande står under indflydelse af, at de civiliserede samfunds næringsmidler ofte er fattige på beskyttende stoffer. Men den kendsgerning, at kemikaliegødningen ophober betydelige mængder giftige salte i planterne, har bragt enkelte læger til at forlange urterne kogt og kogevandet bortkastet. Herved kommer man desværre fra asken og i ilden; man bortkaster

barnet sammen med badevandet. Det er derfor nok så rationelt, som f. ex. dr. Bircher-Benner gjorde det, kun at benytte biologisk dyrkede grønsager og frugter.

V.

Det gælder således om at bevare jordens biologiske værdi ved gødskning og jordbundspleje. Det går ikke an først at bejtse udsæden med gifte, derefter dænge jorden til med kemiske giftstoffer, og når følgerne viser sig i plantesygdomme og mangel på modstandskraft mod insektangreb, så benytter man som sprøjtemidler endnu stærkere giftstoffer.

Det er ud fra betragtninger af foranførte art, at den biologisk-dynamiske jorddyrkningsmetode arbejder. I Kina og andre af østens lande findes millioner af landbrugere, som aldrig har hørt om kunstgødning. De opretholder ligevægten i naturens husholdning ved at gennemføre samarbejdsprincippet. Sædskiftet på de enkelte brug må indrettes efter de særlige klimatiske og geologiske forhold, og tilberedning af gødning og kompost bør finde sted efter ganske bestemte principper udenfor markerne og først tilføres disse i vel omdannet tilstand. Denne biologiske fremgangsmåde er vel ikke ukendt i de mere civiliserede lande, men vort tempo er af en sådan art, at vi ikke kan indrette os biologisk, og følgerne udebliver ikke.

Det, der er specielt for den biologisk-dynamiske metode, er, at gødningen og komposten tilføres nogle præparater, som befordrer gæringsprocesserne og har en helbredende eller forebyggende virkning overfor plantesygdomme; præparaterne fremstilles af gammelkendte lægeplanter (kamille, røllike, løvetand, baldrian o. fl.). De har en stimulerende indflydelse på væxten. Fra vitamin-, hormon- og fermentforskningen ved vi, at visse aktive stoffer kan fremkalde kraftige livsfunktioner.

Den forbedring af jordbundens beskaffenhed, som den biologisk-dynamiske driftsmåde forårsager, har også indflydelse på plantebestanden. Dens konsekvenser fører derfor også langt ind i menneskelivet. Vi vil herefter kunne få de bedst mulige sundhedsværdier i brød, grønsager og frugt. Og vi kan ikke nøjes med mindre end det bedste.

VI.

„*Jordens Frugtbarhed, dens bevaring og fornyelse*" er navnet på en indgående redegørelse for de biologisk-dynamiske dyrkningsprincipper. Forfatteren, Ehrenfried Pfeiffer, har haft en heldig hånd til dette arbejde. Der gøres nøje rede for såvel forudsætninger som forsøgsresultater. Desuden gives nøjagtige anvisninger på princippernes udformning i praxis. Ingen, som har blot den ringeste forståelse af det uhyre vigtige i jordens, plantebestandens og derigennem menneskets sundhed, bør undlade at læse denne bog. Det gælder ikke alene gartneren, havebrugeren og landmanden; det ligger i enhver forbrugers interesse at skaffe sig besked om sine næringsmidlers herkomst — og derefter at

stille kravet til producenten om at levere de bedst mulige sundhedsprodukter.

Bogen, der er oversat af Carl Vett, er udkommen på Ejnar Munksgårds forlag og er på 213 sider. Bogladeprisen er 6 kr., men gennem Dansk vegetarisk forening kan den fås for kr. 3,85 plus porto. *St. Fink-Jensen.*

Jacob Øster, der nåede mere end sin examen.

De ileste har sikkert læst om den hæder og respekt, der blev læge Jacob Øster til del, da han havde taget sin embedsexamen i juni måned. Bladene skrev spalte op og spalte ned om manden, der uden midler, med



Fra venstre: Forlagsboghandler H L. Henriksen, fru Ida Øster, dr. Øster og hans moder enkefru Øster. I midten fire af familiens syv børn.

hustru og sex børn, studerede medicin og blev læge i 41 års alderen. Mange har rystet på hovedet af hans sejghed og dristighed, men han selv og hans hustru, fru Ida Øster, der er en datter af forlagsboghandler H. L. Henriksen, har modigt kæmpet sammen een dag ad gangen, og nu, da målet er nået, føler de sig lykkelige over, at de står overfor en livsopgave med at lindre nød og sygdom blandt Afrikas sorte befolkning, der hidtil har været verdens stedbørn.

Een kendsgerning er måske gået over manges hoved, nemlig at manden er vegetar. I Berlingske Tidendes aftenavis 27. juni skrives der bl. a.: „Jacob Øster er vegetar, og hans børn har aldrig smagt kød. Derfor levede hele familien af havens frugt, og ellers af mælk og brød, navnlig rugbrød og grahamsbrød, som mor selv bagte."

Dr. Øster er fuld af energi, og han mener, at hans vegetariske levevis har gjort sit til at øge hans arbejdsevne, hvad enten det var under tropesolens hede eller studerelampens blege skær, under hårdt legemligt arbejde eller koncentreret åndeligt slid. Det er derfor glædeligt, at han på

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 vil fortælle en del erfaringer i et foredrag, som han har lovet at holde ved denne leilighed.
Dr. Øster nåede mere end sin examen, han nåede at vise, at man ved en enkel, naturlig levevis kan klare sig igennem med små midler og dog bevare sin families helbred og opfostre en række kærnesunde børn.
Vegetarerne slutter sig til de mange, der ønsker ham lykke i fremtidens lægevirke, og venter, at han også i denne vil kunne forbavse sin samtid. *—n*

Boganmeldelser.

Harold S. Diehl: Lev hälsosamt. Forlaget „Natur och Kultur", Stockholm.
Et populært værk, hvori er samlet alle værdifulde oplysninger om sund levevis, set med en moderne indstillet amerikansk læges øjne. Dr. Diehl er professor i forebyggende medicin og sundhedspleje, og anvender en masse kendsgerninger fra sit arbejde og tal fra amerikanske statistiker til at underbygge sine forklaringer. Bogen er holdt i et moderat plan, men gør dog op med megen tilfældig viden og overtro, og er i virkeligheden en ypperlig lærebog i almen hygiejne.

Gudrun Ortmann: Den voldende Moder. C. A. Reitzels forlag, København.
På intet tidspunkt i livet er der for en kvinde brug for så megen fornuftig viden, som under svangerskab og diegivning, og ikke mindst for den ugifte moder rejser problemerne sig som en næsten uoverstigelig vold. Dårlige rådgivere findes overalt, men hvor findes de rette ord i dagliglivets små vanskeligheder? Dr. Ortmann bringer gennem sin lille bog på en nem måde den mest nødvendige indsigt og henviser iøvrigt til alle de samfundsinstitutioner, som yderligere kan hjælpe og vejlede. Derfor har en sådan bog en vigtig plads i et samfund, der vil værne om livet og slægtens beståen. *J.D.H.*

Spredt og samlet.

Er det dyrt at spise råkost? Der tales ofte om den kostbare vegetariske ernæring. Frugt og grønsager er så dyre. Ser man rigtigt på sagen, så må man indrømme, at ved råkosten bevares hele plantens eller frugtens aroma, mineral- og vitaminindhold. Ved kogning går vitaminerne til grunde og mineralerne forsvinder ofte med kogevandet. Folgen er, at der skal større mængder til for at blive mæt. Råkosten er altså rigere på

næring, mætter hurtigere og længere, hvis man da tygger ordentlig. Man sparer også brændsel, da der jo ikke skal andet end kartoller over ilden (bages med skræl). Måske stilles der noget større krav ved rengøringen, evt. rivning eller hakning af råkosten; men det opvejes rigeligt af de uvurderlige fordele for sundhed og — pengepung.

(Veg. Presse.) *F.-J.*

Vegetariske betragtninger. Det hænder ikke sjældent, at vegetarer bliver beklaget af andre folk for deres kost; man tror, at vegetarer må pines af savnet af alle de mange rare ting, flertallet spiser og drikker. De folk aner ikke, at vi er umådelig taknemmelige for den herlige og naturlige kost, vi lår, og at vi føler os i høj grad frastødt af kød og de andre giftige stimulanser, som man kun kan synes om, hvis man har fået sin smag fordærvet ved kosten eller længere tids dårlig vane, t. ex. som følge af ophold på uheldige steder.

— — —

„The Vegetarian Messenger and Health Review" har bragt en god artikel, der gør det klart, hvor frygteligt det er, at der hver dag slagtes en uhyre mængde dyr, især til brug ved festlige lejligheder og navnlig ved juletid til festen for fredsfyrsten, og at menneskers kødspisen forårsager en umådelig mængde voldsomme sygdomme på legeme og sjæl og forråer sindet, især hos børn og unge.

— — —

Det er rart, at man kan få et vegetarisk blad og en gang imellem træffe sammen med meningsfæller; men det er vemodigt at tænke på, at det store flertal her til lands vil have kød og andre stimulanser. Det er ganske vist en trøst, at der bliver brugt langt mere frugt og grønsager end forhen, men disse ting betragtes desværre kun som tillæg til de svære spiser.

— — —

Det er vemodigt, at en idealist som Moriz Schnitzer, der udrettede saa meget til gavn for andre, i sin sidste tid blev så hårdt behandlet, og at hans familie vel nu lider nød. *E. H.*

Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, har den 19. august været under hr. P. Rasmussens ledelse i 20 år. I denne årrække har restauranten skabt respekt om sit navn, og hr. Rasmussen har vundet sig en kres af venner, der ønsker fremgang i kommende tider.

Overlæge Carl Ottosen fyldte den 26. juli 75 år. Dr. Ottosen er en af de forkæmpere for naturlig levemåde, på hvem tiden ikke synes at have



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.

den sædvanlige indflydelse. Arbejdsdygtig og frisk i enhver henseende går dr. Ottosen ind i et nyt arbejdsår, der selvfølgelig begynder med sundhedsugen på Frydenstrand.

Foreningen „Sundhed og Ny Tid" har for den kommende sæson arrangeret mødeaftener hver tirsdag kl. 20,15 i Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28, med foredrag og diskussion. Medlemmer af D.v.f. har adgang for 25 øre. Første mødeaften 29. august. Formanden, dr. phil., baron Karl v. Ehrenfels indleder med et foredrag „Vor forening" med efterfølgende diskussion om begrebet „Kultur". *N. N.*

Sundhedsugen på Frydenstrand afholdes fra 6.—11. august under overlæge Carl Ottosens ledelse. Prisen for deltagelse er 50 kr. Heri indbefattet værelse for 2-3 deltagere, kost, foredrag, udflugter osv.

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.

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. Prov 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.

Møbleret sommerlejlighed
i Pederstrup ved Sorø, stor skov og sø 5 minutter fra huset. Rimelig pris.
Anna Schiøtt, Løng, Sorø.

Landophold tilbydes
i roligt hus, køn egn, nyvegetarisk kost, pris 4 kr. pr. dag.
Helene Jensen og Thora Lindkvist, Slyngborg, Uggelhuse.

Vegetar-pensionatet

Nørrebrogade 27 [1]
tlf. Nora 7523

Gode værelser
god mad
små priser.

Mad udbringes.

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



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 af
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-dlætetisk 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.

dnte's tryk, København