Hr [illegible] Thelsen
Gentoftegade 56 C St tv
Gentofte
287

Vegetarisk tidsskrift

†



I. V. U.s præsident, C. J. van Borrendam.

Den internationale vegetarunions præsident C. J. van Borrendam afgik ved døden d. 24. jan. d. å.

Den vegetariske bevægelse har hermed mistet en stor personlighed. Hele v. Borrendams grundsyn på livet var dybt etisk og humanistisk. Hans valgsprog var »at leve og at lade leve«. Drab i enhver form var ham inderligt imod. Derfor var han vegetar og derfor modstander af hele rustningsvanvidet. Nazismen og dens metoder var ham så inderligt imod, at han allerede før krigen pådrog sig dens vrede for udtalelser om Hitler og hans bande. Han måtte derfor også i 1935 og 1938 rejse udenom Tyskland for at komme til vore kongresser i Vejle og Oslo. De tyske vegetarer truede med at forlade os på grund af hans klare afstandstagen fra den nazistiske ideologi. Men han forblev fast, og vi andre fulgte ham jo heldigvis. Det blev da også de tyske tyranner i Holland, der forårsagede hans død. Da tyskerne brød ind i Holland, var hans tilværelse truet. Alt, hvad han havde ar-

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

39. årgang
nummer 9
september 1945

Stråler - atomer - idræt - øl og skorstene!

Vi lever bl.a. i strålernes tidsalder. De ældre blandt os husker endnu det chok, vore forældre fik, da meddelelsen om X-strålerne, dvs. røntgenstrålerne, kom i halvfemserne. Men hvad har vi dog ikke oplevet siden: radiostråler, endda med fjærnsyn, kosmiske stråler, der går igennem blyplader, og andre mystiske stråler ude fra det gådefulde univers, der virker fremmende eller hæmmende på vor livsrytme, fotografering gennem mørke og tåge med infrarøde stråler, etc., etc.; der er ikke noget mere, der kan chokere en. Når avisen derfor idag meddeler, at man med infrarøde stråler kan tørre grønsager på en halv time og derved bevare de værdifulde stoffer i næringsmidlerne bedst ved denne hurtige konservering, ja, så går vi måske hurtigt blaserte videre til næste meddelelse, og dog er der perspektiv i en sådan opfindelse: vi skulde jo ikke gærne bli stående ved saltning og syltning med konserveringsmidlernes uheldige bivirkninger på det konserverede. Nogle er skeptiske overfor alt nyt, også overfor stråler. Andre styrter sig over det nye og byder det velkommen ubeset. Men lad os da sådan midt imellem håbe, at her er atter et nyt skridt frem på vejen til lettere vegetariske levevilkår, dvs. bedre levevilkår for menneskeheden. Dette turde også den den samme dag omtalte atombombe varsle. Eller skal den først føre os endnu et stykke længere ned i fornedrelsen. Skal vi nu først selv lege Vulcan og forvandle verden til en samling kratere, inden den lille rest af mennesker, der blir tilbage, kan begynde at kravle opefter igen for endelig engang at nå menneskestadiet, som vi dog syntes at kunne skimte langt forude. Anvendt i opbygningens tjeneste skulde de ved atomsprængning frigjorte kræfter jo kunne hjælpe os til at leve et paradisisk liv allerede her på jorden. Bort med sliddet og slæbet, 4 timers arbejdsdag til os alle, lang fritid og lange ferier til at nyde livet i. Ja, nyde livet! Det er vel derfor, det ikke går nu i første omgang. Man husker, hvórdan det gik fiskerdrengene, da de fik usandsynlig mange penge mellem hænderne — de spiste dem på smørrebrød. De savnede opdragelse og udvikling til at leve livet. Og det ser vi jo hver dag, penge i overflod, der skulde kunne frigøre et menneske og lade det ret nyde livet, blir blot en forbandelse. Se på menneskenes livsudfoldelse idag! Samme dag som de ovenfor omtalte epokegørende nyheder blev serveret for os, indeholdt aviserne beretning om »idræts«folks

---

(Fortsat fra forsiden.)
bejdet for, blev lagt i ruiner. Han var ledende social-demokrat og fagforeningsmand, ligesom han jo også spillede en stor rolle i den vegetariske bevægelse i Holland. Disse organisationer og flere til, som var hans arbejdsområde, måtte indstille arbejdet. Han selv og sønnen var truede af gestapo. Han kunde ikke modstå dette pres sammen med den almindelige nød i Holland, hvor man savnede det nødvendigste. Da han i slutningen af 1944 blev syg, havde man ingen ordentlige fødemidler, ingen lægemidler. Han måtte afsted. Han faldt som offer for voldsmetoderne. Men hans arbejde har ikke været forgæves. Hans idealisme smittede. Vi vil savne denne idealist!

Ære være hans minde! Oluf Egerod.

slagsmål på en kro. Politiet fik brådne pander og løse tænder, for disse herlige »idræts«mænd var ude at nyde livet. Og hvormed nyder man livet i denne alvorlige tids Danmark? Jo, graden måles efter antallet af konsumerede oller, jo flere kasser, des bedre dag. Ligesom jo mere øl, des bedre konfirmation! Nej, desværre er vi ikke modne til at ta imod de store opfindelser til menneskelivets herliggorelse. Man råber på 40 timers arbejdsuge og tre ugers ferie, to virkelige menneskerettighedskrav, men samtidig går skriget efter tobak og kaffe, som det vi mest trænger til. Vi skal vel dukkes eftertrykkeligt igen, til sådanne råb hører op, til menneskeheden har lært at leve rent uden dyredrab, uden alkohol, i lys og luft uden røg, hvad enten den er fra tobak eller fabriksskorstene, midt i naturens grønne rigdom uden skyskrabere og anden misforstået teknik; det er måske derfor atomsprængningerne nu er skænket os som en ny prøve på godt og ondt. Lad os håbe, vi lærer at bestå prøven. Så er der ingen »idræt« med øl, for det første fordi det daglige liv vil bli fornuftig idræt, og for det andet fordi der ingen ol er, Carlsberg og Tuborg er forlængst historie, måske sprængt til de murbrokker, de fortjener at være, af en nådig atombombe, der forstod kulturforberedelsens vej. Og måske sidder menneskene så til den tid dejlig nogne, endda ved vintertid, i deres solgård og nyder livet og ser i deres fjærnsynsapparater ved hjælp af nye »mystiske« stråler tilbage på menneskenes krogede udvikling og undres over skorstenstiden, hvor disse kulturpæle viste hen til f. x. de naturlige fødemidlers ødelæggelse gennem dyrene og dyredrab på slagterierne, og kornets ødelæggelse ved gæring på bryggerier og brænderier, eller til sukkerfabrikkernes fremstilling af det dejlige hvide livsnedbrydende sukker, en herlig fætter til en anden af menneskenes forbandede opfindelser, det hvide mel. Med et suk vil de så se på de mange fængsler og hospitalers skorstene, andre skamstøtter på fornedrelsens vej. Det vil nu afhænge af os idag, om denne vej blir lang eller kort, om der skal mange atombomber til, før vi kommer ud af skorstensalderen, eller om vi ret hurtigt kan glide ind i den tid, da vi hersker over teknikken og ikke som nu beherskes af den. Vegetarerne går foran på denne vej ud og op!

Oluf Egerod.

Mine erfaringer angående ernæringens betydning for sundheden gennem 50 års lægevirksomhed.

Af dr. med. Axel Borgbjærg.

Da jeg 1. marts 1895 nedsatte mig som læge, havde jeg ikke meget begreb om ernæringen. Jeg havde i min studietid lært fordøjelsesfysiologi samt lidt om ernæringslære; men denne var en temmelig ny videnskab. Jeg troede blindt på autoriteterne, og den Voitske lære om 100 g æggehvide, 50 g fedt og 500 g kulhydrat var for mig den højeste sandhed. Da det imidlertid var en kost, som de fleste mennesker fra Arilds tid syntes at have levet af, beskæftigede man sig i praktisk lægevirksomhed så godt som overhovedet ikke med diætspørgsmål, undtagen ved alvorlige, særlig febrile sygdomme samt ved sukkersyge, nogle nyresygdomme og tuberkulose; ved den sidste gik

man ind for en stærk overfedning. Udover dette talte man i min studietid ikke om diæten, undtagen ved visse mavesygdomme, specielt kroniske mavesår.

At diæten kunde have betydning for sundheden, var der ingen, der tænkte på. Som læge blev jeg snart klar over, at jeg vidste altfor lidt om mange ting. Jeg rejste til Tyskland for at sætte mig ind i fordøjelsesspecialiteten. På kort tid lærte jeg så meget, at jeg selv kunde arbejde videre. For så vidt er jeg autodidakt og er ikke stivnet i autoritetstro og videnskabelig tradition, men har haft øjet åbent for, hvad der dukkede op ude fra, enten det, var fra lægmand eller fra »vantro« lægers side. Naturligvis interesserede jeg mig for lægevidenskaben, men det var dog evnen til at anvende videnskaben i praxis, der havde den største betydning for mig. Der bør ikke være nogen modsætning mellem lægevidenskaben og lægekunst, men dette kommer der let, hvis man altfor meget fordyber sig i lægevidenskaben, særlig den experimentelle, og glemmer erfaringsvidenskaben.

De mange undersøgelsesmåder har naturligvis den allerstørste betydning for at stille exakt diagnose, men man må vogte sig for at stirre sig blind på diagnosen og glemme behandlingen; det er uheldigt, hvis man på et hospital efter ca. 14 dages forløb fastslår diagnosen og så måske udskriver patienten, fordi man ikke har plads til ham. Den behandlende læge får da tilsendt en diagnoseseddel, og så kan han foretage behandlingen. Naturligvis gælder det ikke altid, men for mange kroniske sygdommes vedkommende giver hospitalsindlæggelsen ikke det ønskede resultat.

Diæt er et græsk ord, der betyder liv eller levevis. I almindelighed tænker man kun på kosten, selv om spørgsmålet om luft, lys, vand og motion egentlig også hører ind under diæten. De fleste forstår ved diæt kun sygediæt. Dette er imidlertid en stor fejl. Hvis mennesket som dyret rent instinktivt vilde vælge den føde, der passer, vilde diætforskrifter ikke være nødvendige. Der er sikkert i mennesket en indre stemme, der kan sige, hvad vi skal spise og drikke, hvis vi blot vilde lytte til den. Det lønner sig imidlertid at lytte og indrette spisetiderne og fødemængden i overensstemmelse med vor sult- og mæthedsfornemmelse.

Mange er tilbøjelige til at tro, at diæten er noget nyt og moderne, men dette er en fejltagelse. Allerede de gamle indere og israeliter interesserede sig for diæt. Den store græske læge Hippokrates gav en mængde diætetiske regler. I fortidens Hellas følte lægerne sig som sundhedsbevarere og sygdomshelbredere. Det første glemte lægerne senere, men til gengæld opfandt de en mængde sygdomme, så de ikke fik tid til at beskæftige sig med forebyggelse. Der har dog altid været enkelte, såvel læger som lægmænd, der har beskæftiget sig med sundhedsproblemet. Jeg skal bl. a. nævne min barndoms- og ungdomsven, J. P. Müller. Han sendte mig manuskriptet til »Mit System«, som han bad mig læse og eventuelt foretage rettelser i. Jeg rådede ham dog til hurtigst muligt at få bogen udgivet, og resultatet kender alle. At lægerne delvis søgte at nedsætte ham, er en selvfølge. Hvad kunde en lægmand vel lære dem. Jeg var heller ikke enig med ham i alt, og først efterhånden er det gået op for mig, hvilken herlig skat bogen er. Den har på få sider sagt alt det, det kommer an på, når det drejer sig om en sund, sygdomsforebyggende levevis. Den næste rost udefra kom til mig fra

Hindhede med hans »Reform i vor Ernæring«. Min lærer, prof. Boas, holdt endnu stærkt på den dyriske æggehvides overlegenhed for menneskets ernæring, men jeg stillede mig dog noget tvivlende. Den gamle lære: kod er kraft, kunde jeg ikke slutte mig til, og særlig ved behandlingen af mavesygdomme fandt jeg det store kodforbrug uheldigt. Ti vel kunde kodet mætte syren og derved mildne smerterne, men til gengæld mente jeg med den amerikanske læge Hemmeter, at det på den anden side ogede produktionen af saltsyre og således skadede, noget den store russiske fysiolog Pawlow også fastslog. Den danske mavelæge, prof. Jürgensen, talte om en »vegetariske« tendens i sygdomsbehandlingen, og denne forekom mig i den grad berettiget, at jeg mere og mere gik over til at anvende vegetabilske fodemidler på bekostning af de animalske. Vegetar var jeg ikke, for jeg fandt den vegetariske lære fanatisk og overdreven. Jeg læste et afsnit af Mich. Larsens »Naturhelbredelsen« højt for min svoger, hvori det hed, at når man nåede til den helt rigtige kost, frugt og nødder, kunde man undvære kokkepigen og efterhånden også stuepige. Jeg spurgte ham, om han forstod dette, og han svarede: »Ja, for så dør man«. Senere har jeg dog fattet det rigtige i udtalelsen, ti jo enklere man lever, des mindre hjælp behøver man i huset. Også Bircher-Benners bog »Grundzüge der Ernährungstherapie« gjorde et stærkt indtryk på mig.

Da dr. Frede Sadolin bad mig om at skrive om ernæringen i den af ham og P. C. Bjerregaard i 1908 udgivne bog »Barnet«, skrev jeg: »Først de senere år er ernæringsspørgsmålet taget op på et bredere grundlag — tidligere var det væsentligst æggehvidespørgsmålet, der interesserede — samtidig med at der er rettet stærke angreb på de tidligere vundne resultater, hvoraf nogle i ethvert fald har vist sig uholdbare, og nye videnskabelige undersøgelser har set og vil i den nærmeste fremtid sikkert i øget grad se dagens lys. Også til vækstproblemet og ernæringsprocessen under barnets vækst er der i den allernyeste tid leveret vægtige og med gamle anskuelser delvis brydende bidrag. Det er derfor muligt, at det kommende tiår vil forandre vore anskuelser om ernæringen en del, kuldkaste nogle af de nedarvede anskuelser og fastslå andre, hvis sandhed man nu kun kan formode.

Tidspunktet til her at skrive en afhandling om barnets ernæring, der gerne skulde have gyldighed ud over døgnet, er derfor næppe det heldigste, men jeg skal søge væsentligt at holde mig til kendsgerninger og ikke fordybe mig i hypoteser, hvor interessante de end kan være.«

Jeg var dog allerede dengang så forudseende, at jeg særlig lagde vægt på vegetabilske fodemidler i barnets ernæring og anbefalede rå grønsager og frugt som pålæg på skolemaden, og da jeg i 1935 udgav min lille bog »Diæt, dens betydning for sunde og syge«, kunde jeg i alt væsentligt holde mig til det, jeg med hensyn til barnets kost skrev i 1909.

Ragnar Bergs bøger havde også stor betydning for mig, men endnu mere havde dr. Gerson. Jeg opholdt mig i 14 dage på hans diætsanatorium i Wilhelmshöhe ved Kassel i 1930 og levede på hans diæt, der bekom mig udmærket. Da jeg aldrig har brugt ret meget salt, generede den saltfri kost mig ikke. Gerson anså sin diæt for helbredende over for alle sygdomme samt tillige sygdomsforebyggende. Da jeg kom hjem, indførte jeg en efter danske forhold afpasset Gersondiæt, og den har jeg haft megen glæde af.

Allerede tidligere havde råkostpropagandaen fået indpas i Danmark, men skød efter min mening langt over målet. Vitaminerne og næringssaltenes betydning for ernæringen vakte imidlertid også lægernes interesse for råkosten. Den var således diskussionsemne ved en kongres i Amsterdam i 1928. Råkosten fik efterhånden mere og mere indpas i min sygdomsbehandling, uden at jeg dog opgav de kogte gronsager og rodfrugter og heller ikke helt de dyriske fødemidler æg, kod og fisk, men disse fik en mere tilbagetrukket plads.

Hindhede henledte min opmærksomhed på Waerland, der var en stor ernæringsreformator. Jeg så, at vi arbejdede i samme retning, og jeg sendte ham min diætbog. Han takkede hjerteligt og udtrykte onsket om, at vi måtte mødes. Dette skete først i foråret 1937 i Malmø, og i oktober samme år besøgte jeg ham i Alassio, hvor vi gik lange marchture og levede af Waerlandskost. Der er for mig ingen tvivl om, at denne er en meget sund kost, og jeg har siden i udstrakt grad benyttet Waerlandskosten. I august 1938 fik jeg Waerland med til sundhedsugen på Hindsgavl, hvor han holdt nogle fængslende foredrag.

Den vegetariske tendens i ernæringen, som jeg for 40 år siden søgte at gennemføre, er voxet med årene, og den laktovegetabilske kost er blevet hovedhjørnestenen i min sygdomsbehandling, ligesom jeg mener, at den også bør indtage hædersplads en i almindelig sundhedsmæssig kost for raske mennesker.

Som læge er jeg forpligtet til at hjælpe syge mennesker så godt som muligt, og jeg tror, jeg kan hjælpe de fleste bedst ved ikke at være fanatisk. Jeg kan godt få mine patienter til i ret lang tid at leve rent vegetarisk; men at få dem til at gøre det til stadighed er vanskeligt, for ikke at sige umuligt. Hvis jeg var fanatiker, vilde mine patienter forlade mig, og jeg vilde altså intet kunne udrette for dem. Men jeg mener heller ikke, det er nødvendigt at leve rent vegetarisk; lidt dyrisk føde tåles i almindelighed meget godt. I min personlige levevis har jeg fulgt den samme linie og lever nu væsentlig på samme måde, som jeg foreskriver mine patienter.

(Resumé af foredrag ved årsmødet ved W. D.)

Årsmødet.

Dansk vegetarisk forenings årsmøde afholdtes søndag d. 5. august kl. 10 i tesalonen i Det kgl. danske haveselskabs have. Mødet var, trods de vanskelige forhold, godt besøgt, og selv om meningerne til tider stod ret hårdt imod hinanden, var stemningen dog god, selv om mødet blev langt.

Formanden bød velkommen og udtrykte foreningens taknemmelighed overfor overgartner Carl Johan Hansen, hvis imødekommenhed havde gjort det muligt for os at mødes i en vidunderlig haves kønne havesal. Han dvælede ved begivenhederne, da årsmødet afholdtes ved Mosede strand i 1939, og stemningen ganske naturligt var påvirket af den uhyggelige situation i Europa, der dagen efter udlostes i den frygtelige katastrofe, menneskeheden har været ude for. Gennem krigsårene lykkedes det os at afholde årsmøderne ret regelmæssigt, selv om den 29. august 1943 også for os, der den dag skulde samles til årsmøde,

blev en bitter dag. Vi er lykkelige over igen at kunne holde vort årlige møde under frie forhold og i et frit land. Formanden bød særligt de medlemmer, der havde været i udlandet, velkommen tilbage. Forsamlingen sang 1. vers af Der er et yndigt land.

Til dirigent valgtes Wilh. Date.

Beretning.

Formanden aflagde derefter beretningen. Han nævnte først de medlemmer, der i årets løb var gået bort: L. Pedersen, Psilander, fru Math. Rasmussen, Volkert, Kolding, fru Glass, J. Nielsen, Nakskov, frk. Marie Christensen, Aarhus, Sejer Rasmussen og vort tidligere medlem Th. Norgran. — Egerod mindedes de to fremragende udenlandske vegetarer Frank Wyatt og C. J. van Borrendam, der var kendt af de fleste danske meningsfæller.

Formanden omtalte arbejdet i det forløbne år og nævnte særligt nytårsfesten, der havde været en succes, væsentligst gennem det arbejde, der var udført af fru og hr. Vesterlund. Bød formanden, hr. Hougaard, fra den genoprettede Aarhusafdeling velkommen og meddelte, at D. v. f. havde fået 70 nye medlemmer siden 1. januar.

Vort blad er vort vigtigste arbejdsmiddel, selv om der har været noget besvær med fremstillingen, fordi vi ved vor gamle bogtrykkers rejse blev nødt til at tage mere hensyn til trykkeriet, hvad manuskripterne angik, end tidligere. Den nye bogtrykker var ikke indstillet på at forandre manuskripterne i overensstemmelse med vor fra bladets første dage fastlagte retskrivning.

Omtalte derefter forskellige spørgsmål, der inden for bestyrelsen har givet anledning til fremsættelse af forskellige meninger.

Vegetarisk forening har til næste år 50 års jubilæum, og vi har lov til at tro, at vi i den anledning kan få en fest, der vil blive både lejligheden og foreningen værdig.

Der var blevet optaget en fortegnelse over de medlemmer, der kunde ønske at deltage i en fællesbespisning, hvis gastilførslen var ophørt under krigsårene. Vi havde truffet aftale med Den sanitære fødevarefabrik om at deltage i en sådan fællesspisning, som eventuelt skulde arrangeres for adventisterne.

Efter alt at dømme kommer der til oktober kodrationering, og vi finder det da naturligt, at vegetarerne, i lighed med hvad der var tilfældet under krigen 1914—19, får mulighed for at få kodmærkerne ombyttet med smør- eller andre mærker.

Der er mange, der ringer til formanden for at få oplysninger om, hvor de kan tilbringe deres ferie og få vegetarisk mad. Vi har ikke andre at henvise til end Råstrup kursted; skulde der findes andre, der kan modtage vegetariske gæster, efterlyses de herved.

Formanden omtalte kort vor litteratur og henviste særligt til, at vi endnu har et ret stort oplag af Mich. Larsens »Naturhelbredelsen«, som medlemmerne i lang højere grad burde anvende som gavebog.

Fra Sverige var der indløbet følgende hilsen:

Til Dansk Vegetarisk Forening, Köbenhavn. Kära meningsfränder. Då Eder förening nu för förste gången efter ockupationen håller årsmöte i ett

fritt Danmark, vill Eder broderförening i Sverige begagna tillfället att sända en hjärtevarm hälsning.

Vi ha med glädje följt Eder tidskrift under de gångna tunga åren och huru Ni trots alla svårigheter lyckats upprätthålla båda den och verksamheten i övrigt. Vi beundra denna uthållighet och ideella trofasthet, liksom Eder värdiga hållning under olyckans år. Danmark har fortjänat sin frihet genom sin tappra strid mot övermakten. Våra ideer här i Norden ha icke tagit skada av krigsåren. Icke om man ser saken på lång sikt. Tvärtom kunna vi i Sverige notera en sakta pågående omsvängning till förmån för et naturenligare levnadssätt. Vi nordiska vegetarianer ha ingen anledning att se mörkt på utvecklingen och framtiden. Vi få ej alla vare med om intåget i det förlovade landet, men vi skönja gryningen till en bättre dag!

Låt oss alltså alltjämt stå samman, lära av varandra och uppmuntras av varandras framgångar.

Vi önska Eder ett gott årsmöte och skola i tankarna vara med Eder!

Styrelsen för Svenska vegetariska föreningen:

Ernst Killander, ordf. Carl Schelin, sekr.

Endvidere var der indløbet hilsener fra Fynsafdelingens formand, hr. Georg Clausen, Odense, fra hr. og fru Vodder, frkn. Marie og Elisabeth Foltmann, dr. J. D. Henriksen og hr. Vesterlund.

Derefter gennemgik formanden regnskabet, som var optrykt i nr. 7—8. Pegede på det bedrøvelige forhold, at restancerne i år er på 488 kr. og henstillede til medlemmerne, at de lettede kassererens arbejde ved at indsende kontingentet i den første halvdel af året, så det store extraarbejde med at udsende postopkrævninger kan undgås. Der synes endnu at være medlemmer, der venter på, at der skal komme en inkassator ind ad døren til dem, men det kan desværre ikke lade sig gøre. Nytårsfesten havde ikke kostet foreningen noget, hvilket skyldtes hr. og fru Vesterlunds indsats.

Foreningen har haft en ret stor tilgang af nye medlemmer, og vi venter naturligvis, at tilgangen gennem medlemmernes interesserede medvirken vil fortsættes i det nye år. Børnehjemsfondets regnskab fremlagdes derefter af Egerod. Det vegetariske børnehjem er nu ophørt, og fondet kan igen arbejde på at fremme mulighederne for oprettelsen af »Dr. Mich. Larsens vegetariske børnehjem.«

Formanden omtalte derefter frk. Margrethe Olsens arbejde med sommerkolonien ved Bjærge strand, et arbejde, der ikke blot virker som en udmærket propaganda for de vegetariske tanker, men også har skabt respekt hos autoriteter og skolefolk for den indsats, der her gøres for nogle af de dårligst stillede børn i vort samfund. Vi er glade ved, at vi i nogen grad har kunnet række frk. Olsen en hjælpende hånd, og opfordrer med glæde vore medlemmer til ikke blot at hjælpe med i dette arbejde i år, men også have i erindring til næste år, at frk. Olsen tager fat igen til sommerferien i 1946.

Derefter gav formanden nogle oplysninger om »Jens Nielsens fond«. bestyrelsen består af formanden, hr. Nielsen, fru Pille og hr. Mosegaard. Fonden består af 3000 kr. kontant og nogle fordringer, der muligvis kan få betydning engang.

Forhandlingerne.

Egerod omtalte et brev fra dr. Rögler i Norge, der tilsyneladende venter en stærk opblomstring af den vegetariske bevægelse i vort broderland mod nord.

Vi har fort forhandlinger med vor svenske broderforening om afholdelse af I. V. U.s kongres i Sverige i 1947. Udsigterne for det internationale arbejde er præget af de svære tider; men vi håber, at der fra de nordiske lande kan udgå et initiativ, der atter kan samle de europæiske vegetarer til nyt samarbejde. I England har de vegetariske foreninger oprettet sommerlejre og pensionater, hvor ikkevegetarer har lejlighed til at stifte bekendtskab med vegetarisk levemåde i sommerferien. Det vilde være godt, om vi kunde arrangere noget tilsvarende.

Hr. Hougaard, Aarhus, mente, at der ikke blev gjort nok for at gore vegetarismen og vegetarisk forenings arbejde kendt. Vi skal have fat på ungdommen, og vi skal have autoriteterne til at forstå, hvilken betydning vegetarismen har for menneskene. Vi må bl. a. have samarbejde med andre foreninger, der forstår vegetarismens betydning, og som selv arbejder for folkesundhed. Efterlyste opskrifter og en brevkasse i Vegetarisk tidsskrift. Vi måtte også gore bladet til et virkeligt propagandablad. Han onskede, at vi kunde finde et mere klart udtryk for vor bevægelse, så udenforstående ikke behover at sporge om, hvad en vegetar er. Omtalte de esperantistiske sommerskoler og feriesammenkomster og mente, det vilde være godt, om vi kunde få ungdommen til at interessere sig ikke blot for vegetarismen, men også for esperanto. Ønskede en skarpere adskillelse mellem landsforeningen og Kobenhavnsafdelingen; som det var nu, kunde man ude i provinsafdelingerne spore nogen misfornojelse med, at Kobenhavnsafdelingen opslugte landsforeningen.

Formanden besvarede hr. Hougaards udtalelser med, at bestyrelsen selvfolgelig også var stærkt interesseret i alle de spørgsmål, der var nævnt; men man måtte huske på, at det ikke er nok at onske, man må også vise de nye veje og helst være med til at gore dem farbare. Mente ikke, en brevkasse var onskelig i bladet, den gav let anledning til, at vi fik for mange sygehistorier, og det er kun af det onde. Det var ikke Kobenhavnsafdelingen, der havde opslugt landsforeningen, men de to bestyrelser arbejdede i fællesskab. Der er ikke nogen som helst anledning for vore provinsmedlemmer til at frygte for, at Kobenhavnsafdelingen vil blive for grådig.

Fink-Jensen, Vejle, meddelte, at han havde korresponderet med udenlandske vegetarer, der var parat til at tage fat igen nu, da krigen var afsluttet. I I.V.U. har vi vedtaget, at esperanto skal være ligestillet med hovedsprogene som kongressprog. Opfordrede alle vegetarer til at lære sproget. Beklagede, at der ikke i bladet måtte skrives om biologisk-dynamisk jordbrug og om enkelte naturlæger, der kurerede deres patienter. Onskede, at alle fornuftige meninger, der kom frem inden for vegetarernes kreds, fik plads i bladet.

Rantzau Nielsen onskede, at man kunde opstille et program, der gav ungdommen noget nyt, f. ex. hvad den fysiske uddannelse angår. Vi skal have tidsprægede fremgangsmåder, der er realistisk betonet, vi må give vore

unge noget positivt; vi skal ikke tale så meget om vore traditioner, som ungdommen ikke trænger til.

Egerod omtalte det store arbejde, formanden udfører; vi skylder ham tak, fordi han ofrer så megen tid på vore opgaver. Var stærkt imod, at der i bladet skulde gives os mundkurv på; medlemmerne skal inden for rimelige grænser have lov til at skrive og tale om det, de mener har interesse for vor bevægelse. Vi må have de unge ind i arbejdet; de ældre og de gamle kan ikke påtage sig alt det, der kræves i vor tid.

Fru Pille mente, at vegetariske husholdninger ikke har brug for opskrifter; muligvis kan de være af betydning for bladets indsats udadtil.

Hougaard onskede opskrifterne i bladet af hensyn til de mennesker, der endnu ikke har nået et fremskredet vegetarisk standpunkt.

Formanden fremhævede, at det ikke er nok, at medlemmerne kræver, at bestyrelsen skal gøre noget; vi må også have lov til at forlange af medlemmerne, at de selv gør deres del af arbejdet og viser os, at vi ikke står ene med al besværet. Når bestyrelsen har ment at måtte begrænse skrivemulighederne i bladet, skyldes det også, at vi må vise læserne et vist hensyn.

Spur beklagede, at redaktionen ikke viste alle indsendere lige hensyn.

Frk. Noll udtalte, at vi skal være med til at bringe verden på fode igen, og vi skal vise de mennesker, der skal gå foran i dette arbejde, hvad vegetarismen betyder for den nye verden.

Fru Nielsen mente, at vegetarerne ikke burde modtage kodkortene. Ønskede meget, at der kom opskrifter i bladet.

P. Rasmussen oplyste, at der bl. a. for et beløb på 60 kr., der var indsendt til V. t. i anledning af hans hustrus død, var opsat et minde på graven med indskriften: Venner af vegetarismen og familien satte dette minde.

Formanden tilbageviste Spurs angreb på redaktionen, fordi denne i enkelte tilfælde returnerede indsendte artikler. Udtalte over for Spurs ønske om, at foreningen skulde henvende sig til handelsministeriet med opfordring til at give vegetarer, der ikke spiser smør, adgang til at få smørret ombyttet med olie, at vi ikke kunde gå til myndighederne for at kræve særstilling for enkelte medlemmer. Det måtte blive hver enkelts egen sag at søge dispensation. Vi kan kun tage os af rationeringstilfældene.

Mosegaard oplyste, at man ved henvendelse til gårdejer Westh, Lille Rørbæk pr. Oppesundby, antagelig kunde få ferieophold med vegetarisk kost. Omtalte ret skarpt den biologisk-dynamiske dyrkningsmetode og dens udøvere. Foreslog, at vi skulde overveje fremstilling af en film, der skulde vise, hvorledes vegetarerne vilde omforme verden, hvis vi kunde få lov til det. Efterlyste experter, der kunde udforme tanken og føre den ud i livet.

Fink-Jensen imødegik Mosegaards udtalelser om biologisk-dynamisk havebrug og hævdede, at når bestyrelsen vilde beskære medlemmernes ret til at fremsætte deres anskuelser i bladet, så var man inde på en gal vej.

Rantzau Nielsen foreslog, at der skulde nedsættes et arbejdsudvalg, som skulde give bestyrelsen ideer og fremsætte forslag om propagandaen.

Formanden mente, at det var bedst at få arbejdsvillige og arbejdsdygtige medlemmer ind i bestyrelserne, der ikke havde ubegrænsede muligheder for at arbejde således, at det kunde tilfredsstille alt og alle.

Egerod angreb stærkt frugtavlernes nedplukken af helt umodne æbler

i sommer, hvilket antagelig var sket, fordi man vidste, at maximalprisansættelsen vilde umuliggøre, at man fik de høje priser, som blev forlangt for disse værdiløse og direkte skadelige produkter, som man fyldte vore børn med, og som ikke kunde anvendes til mad uden en uforholdsmæssig stor anvendelse af sukker. Hævdede, at selv om man ikke forstår de nye ting, der kommer frem, skal man dog være forsigtig med at forkaste dem; vi har før set, at nye metoder, der blev kaldt for tåbelige af den videnskabelige sagkundskab, til slut sejrede over de autoriserede fremgangsmåder. Kan man ikke godkende den biologisk-dynamiske dyrkningsmetode, bør man i hvert fald gøre sig selv den tjeneste at afvente udviklingen og se, om der ikke alligevel skulde komme noget godt ud af det, man ikke forstår i dag. Oprullede derefter i et vidt udsyn dele af indholdet af en eventuel vegetarisk propagandafilm.

Hr. Mikkelsen udtalte sin taknemmelighed for, at han havde haft lejlighed til at overvære foreningens møder. Han mente, at arbejdet for filmen vilde være af stor betydning, når vi skal drage ungdommen til foreningen og gøre os håb om at beholde den. Mente også, det vilde være godt, om vi kunde byde ungdommen bedre adgang til musik, sang og anden underholdning. Ønskede, at foreningen skulde arrangere demonstrationer og møder, hvor man kunde vise vegetariske retter.

Efter debattens afslutning godkendtes beretning og regnskab.

Valg.

Til formand genvalgtes N. Nielsen uden afstemning.

Til bestyrelsen genvalgtes Mosegaard, Egerod, Vesterlund og fru Pille. Suppleanter blev Wilh. Date og J. D. Henriksen.

Revisorerne Vald. Petersen og C. Seegelke genvalgtes; det samme var tilfældet med revisorsuppleanterne Axel Madsen og Julius Petersen.

Medlemsbidraget for 1946 bliver uforandret.

Det overlodes til bestyrelsen at fastsætte tid og sted for årsmødet 1946. Egerod foreslog, at det evt. afholdes i Aarhus.

Beretning og regnskab for dr. Mich. Larsens børnehjemsfond godkendtes.

Københavnsafdelingens generalforsamling

var meget kort. Formanden aflagde beretning og fremlagde regnskabet, der godkendtes.

Til formand genvalgtes N. Nielsen. Bestyrelsesmedlemmer blev Rantzau Nielsen, fru Mosegaard, fru Rantzau Nielsen og Bergstrom. Suppleanter J. D. og H. L. Henriksen.

Mødet, der havde været afbrudt af en spisepavse, i hvilken der serveredes varm mad til ca. 60 personer foruden smørrebrød, og for dr. Borgbjærgs andetsteds resumerede foredrag, afsluttedes kl. 19 af formanden med en tak til medlemmerne for godt samarbejde og ønsket om, at det nye år må bringe endnu bedre resultater for vor forening, og at vort arbejde må medvirke til, at menneskeheden går en lysere fremtid i møde.

Wilh. Date.

Bestyrelsesmøde i D. v. f. den 7. aug. Efter genvalget på årsmødet konstituerede bestyrelsen sig således: Formanden N. Nielsen fortsætter som

sekretær og kasserer (inkl. bladets expedition), Egerod næstformand. Redaktion: Egerod(ansvarshavende) og Date, rådgiver (jfr. vedtægternes § 7) formanden.

I henhold til de på årsmødet fremsatte ønsker nedsattes der et arbejdsudvalg bestående af Rantzau Nielsen fra Københavnsafdelingen (formand), samt Clausen (formand i Odenseafdelingen) og Hougaard (formand i Aarhusafdelingen). Dette udvalg har til opgave at fremkomme med ideer og fremsætte forslag til D. v. f.s bestyrelse angående udvidet propaganda for udbredelse af kendskab til vegetarismen og forøgelse af foreningens medlemsantal.

Bestyrelsen vil forsøge en udvidelse af V. t. til 12 à 16 sider hver måned bl. a. ved at bringe læserne opskrifter både på tilberedt vegetarmad og på råkostretter, hvad der turde forøge bladets anvendelighed som propagandamiddel.

N. Nielsen.

C. Seegelke har nu trukket sig tilbage som bestyrelsesmedlem i vor Københavnsafdeling. Hermed er et mangeårigt, trofast arbejde i vegetarismens tjeneste endt. Hr. Seegelke har i de sidste år bedt sig fritaget for tillidshvervet, men har givet efter for vore indtrængende anmodninger om at fortsætte. Nu skulde det imidlertid være. Dels kan man jo ikke lobe fra alderen, og dels var det besværligt at have sit arbejde i Lyngby, bo i Vedbæk og deltage i møder i København.

Vi siger hr. Seegelke tak for de mange år! Vi vil bl. a. mindes hans indsats for vore vandreture og for vore musikalske underholdninger samt hans gode bidrag på vore bestyrelsesmøder til løsning af vore problemer.

Vi håber for hr. og fru Seegelke — der har været sin mand en god praktisk støtte i arbejdet for vegetarismen — at de må få nogle gode år i deres otium på deres ejendom med frugtplantage i Vedbæk, og at der foruden hovedinteressen også stadig vil blive gode stunder for de to andre interesser: musikken og astronomien!

O.E.

Hollandshjælpen. En pakke, afsendt gennem Den sanitære fødevarefabrik, er allerede blevet modtaget dernede. En anden, meget større, er på vej. Om nøden fortæller fru Marie van Borrendam på brevkort (tre breve, hun havde sendt mig, fik hun retur), at man under hr. Borrendams sygdom havde »intet og intet« at give ham. Og tilstandene var ikke stort bedre i juli. Fru v. Borrendam skriver: »Vi har nu modtaget pakken, vi takker jer så uendelig meget for jeres hjærtevarme at sende os den, og vi kan ikke udtrykke, hvor uendelig glade vi er for det altsammen. Jeg har simpelthen ikke ord nok til at fortælle jer, hvor vi dog kan bruge alle de lækre ting. Vi har ikke noget af det her, ingen ost, ingen gryn til grød, vi har ingen marmelade til brødet uden denne »pasty«, som vi er ved at blive trætte af, og vi har heller ingen bønner. Der er kun lidt brød, ingen mælk, en lille smule fedt, ingen æg, ingen frugt, osv.« Fru v. Borrendam tar sig af uddelingen i Haag, sammen med den derværende formand for Vegetarisk forening, hr. J. Kooijmans. Jeg har nu skrevet og forhørt om andre adresser på vegetarer i Holland. Så snart jeg får svar, vil nye sendinger afgå, idet jeg håber, bidragene stadig vil indgå. Se iøvrigt omstående bidragliste.

O.E.

Hollandshjælpen. Th. Norgrans minde: Olga Roeboe. 10.00. H. L. Henriksen 5.00. — Iovrigt: Bergstrøm 10.00, dr. Borgbjærg 10.00, Hougaard 5.00, Rantzau Nielsen 5.00, frk. Birk 5.00, E. M. 5.00, frk. Noll 5.00, Svensson 2.00, forst. Mikkelsen 2.00, An. Kibenich 2.00, H. E. 5.00, Helga Wael 5.00, frk. Nordentoft 5.00, Ellestad 10.00, Nancy Schultz 10.00, fru Kirstine Schroder 50.00. Ialt 569.50. Bidrag modtages fremdeles meget gærne. Send kontanter, postanvisning, checks el. pr. giro 282 til Oluf Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj.

Den hygiejniske højskole i København. Vi må med glæde hilse denne nye skole velkommen, som vore kendte medlemmer, ægteparret Emil Voddèr, nu åbner. Hvor er den gængse form for kosmetik dog uvegetarisk og frastødende; ja direkte udfordrende virker disse unaturligt røde læber, usundt hektiske kinder og gyselige røde kløer. Og indirekte skadelig er denne skammelige form for kvindelig forfængelighed. For vel er det rigtigt, at man bør se godt ud og gøre alt derfor. Men denne skønhed skal komme indefra, som resultat af en sund og rigtig levemåde. Ved at klistre »skønheden« udenpå narrer de stakkels væsener sig selv, idet de derved mener at have gjort nok, og det egentlige forsømmes! På Voddèrs sundhedsskole, som nærmere omtales i annoncerne, vil de unge netop lære at forstå, at sund ernæring er grundlag for al skønhedsbevarelse, og at sund ernæring er vegetarisk kost, specielt råkost, og at hertil hører sund legemspleje i det hele taget, bl. a. også massage, på hvilket område hr. Voddèr j ohar udarbejdet sit eget system, drainagemetoden.

Vi må håbe, instituttet får mange elever, der kan arbejde videre efter disse — vi tør vel også sige — vore retningslinier. O. E.

Kursus eller studiekres i biologi eller lign. emne påtænkes arrangeret i vinterhalvåret. Interesserede bedes melde sig til formanden (Ge 1782 y) eller Rantzau Nielsen (Da 6556).

Fyns afdelingen. Generalforsamling påtænkes afholdt sidste søndag i september eller første søndag i oktober. Cirkulære herom vil dog blive udsendt i god tid.

Georg Clausen.

Regnskabet, hvorom nærmere eventuelt kan oplyses på modet, er således:

Indtægter.

1. Kassebeholdning den 1. januar 44	kr.	68,87
2. Modtaget kontingentandel fra landsforeningen	—	133,50
3. Entréindtægter fra afholdte foredrag	—	203,50
4. Renter	—	1,23
Ialt:	kr.	407,10

Udgifter.

1. Samlede udgifter ved de afholdte foredrag — annoncer, trykksager, lokaler m. m.	kr.	222,85
2. Medlemscirkulære, porto, rejse	—	49,10
3. Indestår i sparekassen ved årets slutning	—	135,15
Ialt:	kr.	407,10

Svend Gustav.

Regnskabet revideret:

J. E. Heilmann. Severin Andersen.

Forbindelsen med udlandet. Vi har nu også hort fra vegetarerne i Norge. Dr. phil. H. I. Rogler har sendt os et par længere breve. Det fremgår heraf, at hans vegetariske restaurant, »Reform«, går godt med et par hundrede gæster daglig. Foreningen er også ved at oprette et vegetarisk kursted på en vakker ejendom på Ringerike. Til hosten håber man at kunne udgi »Naturlægen« igen. Dr. Rogler har nu også henvendt sig til Sverige for at få vegetarerne der til at arrangere den første internationale vegetarkongres der efter krigen, således som Saxon gjorde det efter den forrige verdenskrig ved kongressen i Stockholm 1923. Han vil forsøge at komme til Stockholm til Svenska vegetariska föreningens årsmøde d. 9. sept. og også at komme herned i sept. for at tale med os om de foreløbige planer. Han vil nu gærne ha den kongres afholdt snart. Forrige gang varede det 5 år efter våbentilstanden, inden vi fik kræfter til at samles igen. Noget hurtigere kan vi vel nok gøre det denne gang, men et par år går der vel nok. I Danmark har vi 50-årsjubilæum næste år. Bare vi dog havde kunnet afholde kongressen her i den anledning. Men det blir vel ligeså umuligt som for englænderne at fejre deres 100 årsjubilæum i 1947 med en verdenskongres. Der er sikkert ingen andre end svenskerne, der har kræfter til det efter denne verdensbrand. Vi sætter så vor lid til dem! O. E.

OPSKRIFTER

Gasbesparende sommermad. Kartoffelsalat I.

Kogte kolde kartofler skæres i skiver. Sovs: 1 dl tykmælk eller sur flode. I mangel heraf ½ dl flode + ½ dl kærnemælk, ½ spsk. fint hakket rå log, ½ spsk. hakket dild, 1 spsk. hakket persille.

I denne sovs blandes kartoffelskiverne samt snittet gron salat.

Kartoffelsalat II.

En rå æggeblomme rores med ¼ teske salt, 1 teske sukker, ½ teske sennep, ½ dl flode, ½ dl kærnemælk (eller 1 dl tykmælk), ½ teske citronsaft, ½ spsk. hakket estragon eller basilikum, 1 spsk. hakket persille.

Kolde kartoffelskiver og snittet grøn salat vendes heri.

Kålsalat.

2 dele fint snittet spidskål, hvidkål eller savoykål, 1 del revet gulerod, 1—2 dele groft revet æble.

Sovs: ½ dl sur flode rores med lidt sukker eller honning samt 1 tsk. citronsaft. Hældes over grønsagerne.

Tomatsalat.

Tomater skæres i terninger, persillerod rives groft. Blandes og drysses med karse, lægges på et fad portionsvis med grøn salat snittet i skiver. Lidt flode drysses hen over det hele.

Harlekinsalat.

Lige dele agurk, tomat og æble skæres fint ud, lidt gulerod rives groft, en sovs af: 1 tsk. citronsaft, 2 spsk. flode, 1 tsk. sukker eller honning blandes og hældes over. Ellen Pille.

Lær noget helt nyt! Nye kursus beg. 17. sept.

Vil De lære ansigtspleje og effektiv slankhedsdrainage?

Voddér's orig. drainage-metode. — 11 år i Frankrig. Moderne hygiejne- og ernæringslære, samt hovedsprogene, så De kan rejse ud i verden. 1, 2, 3-årig uddannelse, lægeexamination, studieophold og turnus i Paris. Enkelte elever optages endnu (kvindl. og mandl.).

Voddér's sundhedsskole. Østerbrogade 29. København Ø.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark.

København: Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.
Skodsborg badesanatorium, Skodsborg.
Frederikshavn: Frydenstrand badesanatorium.
Odense: Vegetarisk køkken, Kongensgade 39.
Svendborg: Råstrup kursted, Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk spisesalon, Nørregade 6.

Foreningens adresse er: Gentoftegade 56 C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte 1782 y (efter Kl. 17). Postkonto 25656.

Samme adresse: Foreningens og Kobenhavnsafdelingens formand og kasserer, repr. N. Nielsen, samt Vegetarisk tidsskrifts expedition.

Vegetarisk tidsskrifts redaktion: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, Svenskelejren 18—20, Brønshøj. Tlf. Bella 2782. — Postkonto 282 til dr. Mich. Larsens børnehjemsfond.

Aarhus afdeling. Formand: Chr. Hougaard, St. St. Blichersvej 43, Aabyhøj.

Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Rødegaardsvej 106, Odense.

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk tidsskrift og bidrag til lokalforeningen: Enkeltmedlemmer kr. 5,00, ægtepar kr. 7,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00.

Abonnement på bladet kr. 4,00. Bladet kan bestilles hos postvæsenet samt hos redaktionen og expeditionen. Enkeltnumre 35 ore.

LÆS

„Sol og Sundhed"

— forlang det i kiosken.

Vi går ind for råkost, vegetarisme, forbedret hygiejne m. m. Skriv efter gratis prøvenummer til

„Sol og Sundhed", Randers.

Lær esperanto,

det andet sprog for alle. Officielt sprog ved den intern. vegetarunions kongresser. Let at lære, udbredt over hele jorden. I Danmark afdelinger i de fleste byer. Komplet korrespondancekursus 5 kr. Nærmere oplysninger hos

Esperantistforeningen for Danmark
Oppermannsvej 17. Odense. Tlf. 4099.

Foreningen til værn for værgeløse dyr

opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplageri-anmeldelser.
Årskontingent 3 Kr., medlemsbladet „Dyrets Værn" tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modt. af kassereren:
Redaktør Hj. Jacobsen,
Howitzvej 49, København F.

Støt os ved
annoncering i
Vegetarisk tidsskrift

Rantzau Nielsen

REVISOR

Bogføring - revision - skattesager
Alt i forsikring

Jernbane allé 77 - Damsø 6556

Frydenstrand badesanatorium.

Læge: Ejnar Eriksen

Frederikshavn. Forl. prospekt og prisliste.

„VEGETARISK KØKKEN"

ODENSE — nu Kongensgade 39² —

anbefaler sig
med god, sund, vegetarisk mad.

ANNA SVANEFJORD

Aktuelle bøger

- Grete Scharling: Ny vegetarisk kogebog. Den sundeste hverdagsmad. 700 opskrifter. Fixe og indbydende anretninger. Kr. 4.50, indb. kr. 6.00.
- Læge Kirstine Nolfi: Levende føde. Stærkt forøget udgave af den udsolgte »Råkostens betydning«. Kr. 3.50.

Bøger sendes pr. efterkrav, eller frimærker modtages som betaling

H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32 København V.

"OKKULTISTEN"

Uafhængigt tidsskrift for okkult forskning og idealistiske livsanskuelser. — Aktuelt - frisindet - alsidigt. — Abonnementspris 5 kr. pr. halvår. — Forlang alsidigt propagandahæfte mod 60 øre i frimærker.

Exp.: Johan Kellersvej 63, Kbh. SV.
Postkonto 58626

Vegetarisk restaurant

Frederiksberggade 28, Central 7827.

Middag — 2 retter fra kr. 1.50 —
Smørrebrød og à la carte.
Abonnementsbilletter 10 % rabat.
Ingen drikkepenge. Bemærk: Ny indehaver.



Landsforeningens mærkat.

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

RAASTRUP KURSTED

(ved Christiansminde, SVENDBORG)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.

ANNA ULLERUP HAAHR . Tlf. Svendborg 755

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.

„MOD SOLEN"

behandler sundhedsspørgsmålet fra en ny synsvinkel. Pris 1 kr. Fås i alle kiosker. Helårs abonnement 10 kr., halvårs abonnement 5.50 kr. — Postkonto 82064, Forlaget »Solsport«, Amagertorv 3² København K.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.