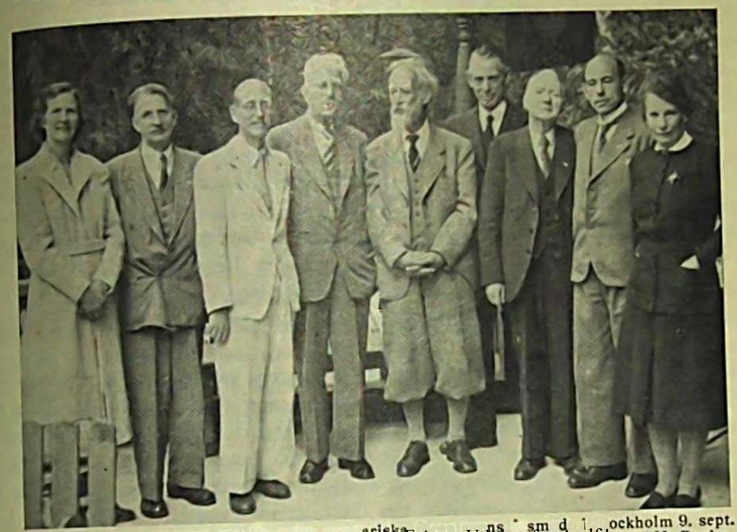
Gentoftegade 56 C St tv
Gentofte
287

Vegetarisk tidsskrift

Første nordiske vegetarstævne efter krigen.



Nordiske repræsentanter ved Svensk« vegetariska forening, dr. phil. H. Røgler, 1945. Fru Røgler, Oslo, red. Carl Sc^el,n, " A, Maior Ernst Killander, form. f. S. v. f. Oslo, red. S, o; U kL^r^t, ^o;, ^^r'N k Nt Æn M t.; D t., fru Me,by, Os,o.

Da vi i »Vegetarianen« nr. 7-8, 1945, teste, at -krC.xrcn , den norske vegetariske forening, dr. phU. H. J Rogl« med fru= vilde deltage i Svenska vege.ariska foreningens anmode , S oekholm d 9 sept., og da rejserne til Sverige lige var g.vct In var derfor meget for vor forenings formand og undertegne c, \i måtte der er for at forny det nordiske broderskab.

Turen over sundet var bestemmende for os danske, 01 og^dga retter var alfa og omega — jo, der har rigtignok været krig i v den! På turen hjem traf jeg et dansk fodboldhold, der var blevet grundigt slået i Malmø. Første aften derovre havde de efter en hel dags rejse holdt fest til kl. 2 nat, en god sportslig forberedelse til kampen! Nu drak de svensk punch, og i ku ff. terne havde de tomme danske olflasker. Jo vel var de modne til at tage ud og represent re D n m a M n in markl

Nå, hr. Nielsen og jeg blev uhyre elskværd.gt modtaget . Stock

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

MEDLEM AF FORENINGEN AF DANSKE UGEBLADE, FAGBLADE og TIDSSKRIFTER

39. årgang

nummer 10

oktober 1945

Hvad spiser en vegefar?

Dcl(c blad har bl.a. .il opgave at vejlede Irerne om, hvad de b„t n,, samme gxldcr lil cn vis grad formanden l D.v.f., „g blad sivel formand vil huske, når de giver vejledning, at der er forskellige veg kos,former, og at det sidste ord , dette sporgsmil endnu hng, eller skrevet. De vil derfor heny.se t.l de d,verse experter på madopskrift „l Nora Thomsen og Grele Scharling som t.l fru Regner Andersen, land Nolfi o. m. a„ og fremhæve, at hvad der passer een vegetar ikke sig for en anden, i hvert fald ikke uden længere tilvænning, thi magt cr stor.

Vegetarer bliver ofte spurgt: »Hvad skal man spise, når man vil vegetar?« Meningen er som oftest: »Hvad kan man hitte på at spise, når

---

Fortsat fra forsiden.

Iiolm. Vi blev indkvarteret privat hos herlige vegetarer, og der blev £ fos os i hjemmene!

Selve årsmodet på feriehjemmet Borgen i Danderyd i nærheden af Stockholm stod i Nordens tegn. Rogler, Nielsen og jeg måtte tale, og den svenske formand, major Killandcr, hilste hjerteligt. Vi åndede ud efter 6 års indeklcmthed og viste, hvor meget vi har længtes efter hinanden, og lagde planer for fremtidigt samarbejde.

Et svensk årsmode har fart på. Sagerne expederes uden diskussion, hammeren falder, næste punkt. Derfor når man meget på cn dag. Den verdensbciomte ernæringsforsker, dr. Ragnar Berg, der er bombet ud af Dresden og nu lever i sit fædreland Sverige igen, holdt et uhyre interessant foredrag om æggehviden Vi håber senere at kunne referere. Senere besvarede han sporgsmål. Denne halve time var hele rejsen værd! Civilingenior J. B. Jacobsen talte om og demonstrerede dypfrysningen som konserveringsmetode. Uhyre interessant — og i tilgift frosne hindbær og blåbær! Dertil herlig sang! Fællesspisning manglede naturligvis heller ikke. Samme fejl som her. Der deltager flere end anmeldt, men det gik. Og et svensk råkostbord er nu lækkert! Dette fik vi senere at sande på Frisksportsrestauranten inde i byen — kanske verdens bedste vegetariske restaurant. Enhver, Jer vil servere vegetarisk mad i Danmark bor tage til Stockholm og studere der! Efter årsmodet samledes de nordiske foreningers repræsentanter til cl fællesbcstyrelscsmode om de kommende kongresser. Det vedtoges at forsoge at gore vort årsmode i 1946 i vor forenings 50. år til en nordisk kongres, som optakt til den internationale kongres, vi håber at kunne afholdt 1947. Den engelske forening i Manchester har 100 års jubilæum 1947. Måske vi bliver indbudt dertil, ellers har Sverige lovet at afho international kongres 1947. Nu får vi se! Men begynd at spare sammen disse to begivenheder.

Da vi blev os selv igen, gik vi ud og så på Sveriges herligheder. citroner, tyttebær og honning bl.a. Det fik vi lov at tage med hjem. til Sverige for det! — Vi skal nok gengælde det næste år ved vort mode.

Oluf Egerod-

til vegetabilicr?« Og direkte eller indirekte sporges der: vjl hol^c st» tf vad Sp*SCr De selv?«

entant i et stort firma med mange kunder, som turnerings-

Som rCpr3^C og badminton og som bestyrelsesmedlem i forskellige for-

llcr » t tnnls j kontakt med mange mennesker, og da jeg så langtfra nm&cr at jcg i 40 år »ikke har spist lig« eller mine grunde hertil, gger skj ul Pa uta llige gange spørgsmålet: »Hvad spiser De nu til daglig?* stiller man nUg tnrer har spurgt, må det måske være mig tilladt engang at pa også vege

svarc På try . ^r jeg lcvet på vidt forskellig kost; ungdomsår i London

I disse 40 efterfulgtes af år i Rusland på brod og mælkeprodukter, pi frugt og no vanskeligheden ved at skaffe gronsager blev alvorligt 5i jeg af "vlUe og forst kom mig. da jeg gik over til at spise vegetar- jjdende af i»Y S opsUrifter«. Dem er jeg i årenes lob igen gået bort mad efter de »g af råkost U.rcn. og i det sidste par år har min kost fra under ina forholdsvis lille plads kan omtale den i sin vaerct så enkel, at jeg y

kost er naturligvis afhængig af årstiden, men kun til en vis grad, ikke tale om f. ex. en vinter- og en sommerkost, men om en æble- og d er cr innij contra den ovrige del af året.

(september. ,) morgenmalt, d (ved syv-tiden) af -, 2 - 3 frisk-

I sommertid los pi_ medens jeg serverer de ovr.ge skrabede jcin grovere del af stokken), derefter en stor »retter«. jjef i jos vægt), der overhældes med cn dl dyb tallerken havre^>t med (jordbær, hindbær, solbær eller ribs, som

af disse bær eller af blommer ? kg S S 4 , S ^ S S r således holder det sig, indtil æblerne kommer). Til slut en tomat eller en tænderne«.

mange telefonsamtaler måske først ved 20—21 tiden) består igen!

tenberg , Adtlgailc) o„ n»,l, . H™ « . - « •

torsdag på Den sanitære fodevarcfabnk i Baldersg.)

lig eller peberrod. Undertiden et hårdkogt æg l * l%er un kiverne £n humpel

Altid 1 eller 2 salathoveder til. Til cn af beskøjterne in(bær 1 dl

Emmenthalerost. Til dessert cn tallerken bær (ti jor iær yancjrae j

flode) eller kold kirscbærsuppc (bærrene koges, mc s en, ve j ret-

lidt sukker) - en herlig ret, men kun for eneboere, de, de, beds.e

ta er stenene, der knækkes t o r ^ h X « « spises med

Ca. cn gang om ugen koges li kg kart. illens stilke; men

cn klat srnor og ct bundt persille til. Jeg spi. ke nu. Kartoffelvandet

Hvorfor jeg engang hakkede P"sillcn, bof" TkaftoVlerne anvendes til salat

drikkes til beskøjterne. Den anden halvdel « < ittede log halvmore i

pen folgcndc dag (i vidundergryden koges opvarmes), her-

8ic, 1 dl flode og kartoflerne, skåret i skiver, „uker oc olie, men

« gron salat, der sommetider tilberedes med citron, sukker g

egentlig smager bedst friskskyllet au naturel.

PI kartoffelsene spi.es naturligvis mindre brod Der anve$_{ndes}$ salt Når det ikke har været muligt at skaffe bær til »dessert«, h$_{ar\ jc}$ p , ymer med smuldret rugbrod **og** brunt sukker ellers sp$_{ises}$ brod 1 gronærtetiden spises bælgede ærter til gulerodderne. Und spisei **jeg** nogle stykker knækbrod med myseost i stede, for b e s k o j ,

I æbletiden erstattes frugten til havregrynene om morgenen (v$_{ed}$ tiden) af et stort revet æble, og hver middag spises en skål snittet eller rodkål med revet æble og lidt flode. Begge måltider indledes 3-4 gronkålsblade, gerne med lidt honning til. Gronkål skal stå i nogle degn efter kob hos grønthandleren for igen at blive **frisk**. Jeg har altid i vintertiden nogle krukker stående med gronkål i kokl vinduet - de er konncrc end blomsterplanter l Til »dessert« et æbl$_{e}$ T februar til juli: Belle de Boskoop).

I koldt vejr kan det være rart med logsuppe til beskøjterne til $_{mic}$i$_{da}$ 4—5 log koges more i olie i vidundergryden, urtevand, et par rå revne dlf kogte mosede kartofler og til sidst et bundt hakket persille tilsættes Urtevandet fås vcd kogning af en selleri, to pcrsillerodder eller pastinakker ct **par** gulerødder og fire kartofler. Rodfrugterne afkoles, skæres i **småterninger** og tilsættes ymer, så har man en fin salat. Til suppen spises grahamsbrod med centimetertykke skiver rode ræddiker. Undertiden spises rå revet selleri eller persillerod eller rodbede med lidt flode på.

— — —

Nu har jeg opremset alt, hvad min kost består af. Det er rigtigt, at jeg hverken spiser radiser eller melon eller rabarber, men i æbletiden går der et par store æbler til hvert måltid.

Jeg drikker ct glas vand strax om morgenen og ct glas (varmt) til beskøjterne, men ingen andre drikke.

Der kunde fremsættes mange indvendinger imod denne kosts enkeltheder. Min hovedanke er, at den smager så godt, at det er ret vanskeligt at holde op i tide med spisningen. Fru Regner Andersen vil sikkert betragte min mads tillavning og sammensætning som et groft brud på »madkulturen«? Fru Nolfi vil korse sig over det store forbrug af brod og havregryn, og etiske vegetarer vil med rette protestere mod anvendelsen af æg og mælkeprodukter (når vi atter får nodder og mandler, ændres dette punkt). Den cr for dyr til at interessere dr. Hindhede.

Nogle vil finde det frygteligt med kun to måltider **i** dognet og et morgenmåltid så tidligt på dagen. Jeg har selv i en menneskealder praktiseret intet at spise for ved 11—12 tiden, og er kun gået over til den tidlige spisning, fordi jeg ikke har mulighed for at spise ct hovedmåltid midt på dagen, idet jeg har min gerning **i** byen, men selv bor udenfor.

Man kunde sporge, hvorfor jeg så ikke spiser i den vegetariske restaurant og jeg må dertil svare, at det ikke blot er blandt kodspiserc, der fin es^en antipati imod restaurationsmad. Jeg skal være meget sulten for at spise — og så bliver jeg ikke mæt af dobbelte portioner. Man kunde også s^{por} om jeg da ikke bliver meget sulten ved intet at spise mellem 7 herpå må jeg svare bekræftende. Men sult er jo en lystfolclse, når man at dejlig mad venter en, og sult gør ikke mig træt.

Min kost er måske ikke, som den burde være, men den smager m

D<r ene har en sjæl!

læste denne overskrift i Aarhus Stiftstidendes sondagsnummer, 1)3 man **uvilkårligt** ved sig selv: Det passer forhåbentlig **ikke.** t3$_{n}$ktc man j c t m on blot den forhenværende Holmens provst, Lauritx Og ^°f' før ct halvt hundrede år siden skrev sin bog med titlen: »For- 5chmid^{u} ^j$_{st;cn}$dig lærebygning om dyrenes natur og bestemmelse og s0g P* en tøjter mod dyrene«, som har haft denne opfattelse? Sikkert „cnnesfc^• P .. ^dragelser og oplevelser med de dyr, der står os nærjkke. ^ang o på gang vist os ct glimt af dyrets sjæl. Ja, menneskene mest. gan snedige at fortælle, at dyret naturligvis ingen sjæl har g$^{odt\ no}$ imod iar det instinkt. Men instinkt er jo ikke blot noget, har, men <• ^onoeskencer også i besiddelse af instinkt, og mange af vore dyrene har. ^ inst inkt. For ovrigt er der jo ikke mellem de lærde handlinger s ^ inst inkt, og hvad der er drift, hvor det ene beenigh ^{om} j$_{et}$ andet holder op. Men een ting kan alle vist være enige gyndcr, og Qg give u dtryk for de samme sjælelige tilstande sam Dyrene ^ ^ ^ glæde, angst og smerte. Naturligvis er *da* $_{stor}$ forskel på dyrene, ligesom der iovrigt er stor forskel på men-

f b ; $_{om}$ dyr, hvad vi altså forudsætter her, har en sjæl, er de jo ikke • ! den samme forstand og intelligens, som er blevet os mennesker td del Husdyrene, der igennem et kortere eller længere liv omgås menne- V m«et ia endog i mangfoldige Ulfælde lever i stue med dem hver £ lærer k turligvis en del i deres omgang med mennesker, og deres evne tiat fatte og forstå udvikles. For min skyld kan man sa **nævne** denne evne vedhvilket navn, man vil. Men tror man da ikke, at deres s,æ eh, u d v , k ^ Et menneskes sjæleliv kan i den daglige omgang med andre undergå vldig udvikling i den ene eller den anden retning. Dette vd også være tilfældet med dyr, der kommer ud for en sådan påvirkning.

Hvis man en dag kober sig en vagtsom og btfter hund ^ få ophold i hjemmet mellem både bom og voxne, vil den i lobet at en blive tid i den daglige omgang med familien i nogen gr,ad forandre g g tilfælde, desmere venlig overfor familiens medlemmer, ja en og i mange værre kan man sige, også overfor fremmede. Naturligvis altsammen forudsat. at den får en venlig og kærlig behandling.

På samme måde vil en rå og hårdhjertet person gennem daglig omgang blive mere ven- med kærlige og forstående mennesker efterhånden to op og af sen.

Lg HvL^{æ}blot enhver vilde forstå, at vore tildels umælende medskabninger

---

godt, at jeg hver dag ønsker mig at få det . . . . . at spisc^næste^ag^ g^ m. J^{c}g kan overkomme selv at tilberede maden. Jeg l in væ p t ~ °8 J^{c}g holder mig vågen på den, skont jeg s)X en tar $^{m\cdot r}$ end 5—6 timers søvn i dognet.

Så måske en eller anden blandt læserne a ig< skulde prove, hvor- $_{ledes}$ en lignende kost vil virke på ham eller hen c. ^ Nielsen.

virkelig har en sjæl, kunde vi sikker, blive forskåne, for meget af den k rllinp der nu desværre næsten daglig foregår her midt i ct land, vil c"l!ers gerne vil have lov a. kalde civiliseret. Her ..-enkes ikke bio, som fc fleste jævne mennesker med selvstændig tænke og fa,«ceevnc (inder oprorende. såsom mishandling af afkræftede og forsultede trækheste, c|, lænkehunden, der stir bunden ude . gården . al slags vejr og n nærliggende foreteelser, men mere på noget, der de.sva.-rrc ikke selv i lovprisle oplyste tidsalder af ret mange mennesker opfattes som n0get lig forkert overfor vore to- og firbenede medskabninger, nemlig aflivnjn gen af disse, hvor det så end foregår, enten det cr på et offentligt slagtet under politiets kontrol eller i ct bryggers ude på landet. Af og til kan nian i dagspressen læse om, at cn eller anden har konstrueret ct nyt og IIH!rc humant »mordvåben«, men det forandrer jo ikke noget ved den kends^-gerning, at den blotte aflivning i alle tilfælde cr mishandling af et levende væsen.

Hvis provst Schmidt havde ret, hvad undertegnede med mange andre ikke tvivler om, er det et sporgsmål, der kræver alvorlig overvejelse af alle os, der har den fordel fremfor alle ovrige levende væsener at kunne udtrykke vore tanker og folelser i tale og skrift, og det sporgsmål melder sig da: Med hvilken ret tager vi vore medskabningers liv, selvom de står på ct meget lavere trin end vi? Svaret kan i sandhedens navn vist kun blive eet, med den stærkeres ret. Og hvad er blandt andre ting medvirkende til, at verden i ojeblikkct befinder sig i en frygtelig og fornedrende tilstand? Mon det ikke også er noget med den stærkeres ret, der gor sig gældende her?

Det kunde se ud, som om vi står overfor en forfærdelig afgrund. Det cr måske derfor, der ikke findes nogen, der tor træde frem og råbe sandheden ud i verden.

Christian Hougaard.

Ernæringsfysiologer og ernæringspropaganda. Man kunde have frygtet, at den påtvungne nydelse af grønsager, i mangel af bedres havelse, vilde blive aflost af en tilbagevenden til kodgrydernc, hvilket imidlertid ikke synes at skulle blive tilfældet i Norge, hvor dr. Sofus Torup, iflg. »Dansk Havebrug« har rejst en livlig agitation under mottoet: Mere gronnsaker og rotvekstcr — mindre kjott, modvirker sykdom og oker livsglcdcn. Han udtaler, at det cr med glæde, at ernæringsfysiologcrnc ser på den tiltagende dyrkning og forbrug af gronsager og rodurter.

Det er fornojcligt at se, at den agitation, som i dc senere år har været præget af nodvendighed, kan fortsætte under frivillighedens lov, og al det cr ernæringsfysiologcrnc, som giver grønsagerne deres anbefaling med på vejen.

Det vilde være meget ønskeligt, om vi også hernede måtte se så g°dc resultater og tilskyndelser fra den kant, at vi kunde undgå den agitatan, som gartnerne for krigen så sig nødsaget til at iværksætte for at komme af med deres produkter; den smager nemlig lidt af business og cr forreste ikke altid efterlevet hverken i gartnerhjemmet eller ved gartnerfester, tyr imod.

H.M.

etariske børnekoloni på Bjerre strand.

pen .

/Éckb°hus)'

Marts. Olsen cr nu vendt hjem med sine 22 born og takker bladets prk. velkomnc bidrag, som netop bevirkede, at årets regnskab lasere *or /udcn gæld, og sommeren 1945 således i alle henseender be-kunde ^ -llykket.

„agtcs sonl %L vir svage børn — nogle af dem lige trukket ud af sengen -

Skont det ' sygcdag. Den stedlige læge, der målte og vejede bor-vjr der '^ Cn n forståelse af arbejdet og udtalte, at frk. Olsen cr inde „ene. viste meg

pi det rigtige, iwmlcdes hun har slidt i det med legems- og åndc-

Frk. 0 om problemet at sætte diæten rigtigt sammen, idet hun havde jr.ttsovclscr, og ^ljc tflgc tij og andrc> der skulde tabe i vægt.

nogle horn, Cråkost samt kogte kartofler med varierende sovs til middag.

Maden var nymalct hvede og nyopgravede kartofler.

Dcr svælge (skalotter) i lange baner, suttede på dem som på

Borncne spiste ra & bol dem »sliklog^.

T(r skrev efter sonnens hjemkomst .il frk. Olsen: »Vor hjerteligste

En tar SK i hjcm fra Bjerre strand så sund og rask, som vi ljk, fordi vor son ^ hjemkoms, fra landophold. Den brune kulor, aldrig har set e hans adra·thed og hans sa godt

hud har fact, en rene tein

£ forsvundne kitler vil vi skrive på Deres udmærkede form for kos.-

ls — — —

Kr0.r£ge tUc Bjerre s,rind med 5 af de svageste bom i efterårs-ferien for at fortsætte sit og bornenes systematiske arbejde ti remme af

nc es s ndhed.

^Et "tort"yspunk. har de fortræffelige medarbejderes forståelse af arbejdet været specielt fru Risbo som kokkenchef. Forskellige lærerinder og børne-lavelærcrinder deltog i arbejdet med borncne og betragtede det som et studieophold. De, var en fryd a, se - i den herlige natur - de 22 bom med rette rygge og fuldkomment rensede luftveje.

Egnens beboere viste megen interesse for kolonien og mødte op i stort antal til afskedsfesten den 5. aug.

En kritisk rost har betegnet det som uansvarligt at eg>n, c t tore-tagende som dette uden at være økonomisk velfunderet, men er til svarer man ved, frk Olsen, at det vilde være cn forbrydelse ikke at ^cg>n c, nar fra at man kan hjælpe børn. Hun har da også fået støtte, in o on> belonnet. flere sider, specielt af dr. Hindhede, så hendes optimisme er eve fra som

På Bjerre strand har frk. Olsen i Danmarks tristeste åi^sået ^ ^ ^ nu voxer op øg lover en rig høst i de kommende år.

Til vore medarbejdere. Anvend venligst bladets ret vi ikke skal skrive manuskripterne øm. Skriv tydeligt, lie st pa nu Qor god plads mellem linierne og skriv kun på papirets cn« si nogct den anden side tidligere har været beskrevet eller try t text , når denne bare er overstreget - man skal jo spare på papirctl Liv op dets text ved at udtale Dem om dagens emner!

En vinfer med Nepfun.

Spørgsmålet om og betydningen af vinterbadning i forbindelse .... levevis har være. drof.e. , snar. mange år mden for videnska^"" 1 11,™ læsfolk Som det så ofte går, når man soger oplysning h0s I 8 "d nskaben om sundhedssporgsmål, er det for almindelige mennesker Z hg, a. vide, hvad de skal rette s,g efter, hv,s blot de sporger 2fc dLe sjælden, ser ens på sporgsmå ene om sund levevls j „ £ gi«, en anden og mere farbar vej, for at få sporgsmale, belyst, cflcr a, hos de lærde udi lægev.denskaben havde fået så forskellige til«, '® ninger, nemlig den meget simple - at prove selv. I min fortid (dc, v·r inden, jeg blev vegetar) har jeg nok strejfet tanken om vinterbadning, m ' på dette tidspunkt var min tankegang og meninger som andre fortidip væseners omhyllet af vane og ligdunst, således at min mening egentlig ku,, var den, at vandet var koldt om vinteren, og så var der ikke mere om dc ting. I min nutid (det er efter, at jeg er blevet vegetar) kræver min fornuft mere af mig end i min fortid, rimeligvis fordi jeg har afsløret lognen om mennesket som kødædende individ, og da impulsen igen kom til mig om vinterbadning, og jeg var blevet mere modtagelig for fornuft, besluttede jeg i september 1944 at fortsætte sommerbadningen sålænge, som jeg fandt behag i denne for mig nye beskæftigelse. Resultatet blev, at badet blev cn vane, ligesom det hidtil havde været en vane at lade være, blot med den betydelige forskel, at dagen på forhånd var reddet m.h.t. velbefindende, fordi badet var foretaget i frisk luft og havvand. Nu er det jo nok noget misvisende at kalde kalvebod brygges vand for havvand, men saltvand er det da, og dette må vist i denne forbindelse være det nødvendigste. Jeg startede altså hver morgen kl. 7 på cn spadseretur på en halv times tid ned til »Rysenstccn« badeanstalt, hvor gymnastik i den friske luft i forbindelse med det omtalte bad i havvand gjorde sit til, at jeg var friskere indstillet på dagens gerning, end jeg ellers har været. Det er denne erfaring, som jeg gerne vil lade gå videre til dette tidsskrifts læsere, som jo iflg. deres interesse for sund levevis må være dc rette mennesker til at tage dette spørgsmål op til alvorlig overvejelse. Dr. Henriksen, Skodsborg, udtalte i sin appel til Danmarks vegetarer ved nytårsfesten 1945, at vegetus også krævede af os vegetarer, at vi indså nødvendigheden af megen brug af luft, sol og vand, og derfor er det cn absolut passende morgenbeskæftigelse for mennesker, der ønsker at begynde dagen på fornuftig vis, at tvætte sit korpus i bølgerne inden dagens slid. Det virker ganske o os salt på morgensurhed, men også lettere sygdomme såsom behag for senge varme efter klokken 6 morgen kan kanske udryddes ad denne vej. 1 somme har det været os forbudt i så stor udstrækning som ønskeligt at å a til badning i havvand; men nu er dette forbud jo heldigvis atter °p

Læsere af denne artikel, som har fået interesse for denne tan "C have det råd med på vejen, at forst går vejen til lægen for at °£ om, at hjertet er i orden, fordi mennesker med dårligt hjerte » den hurtige afkoling, som det kølige bad udsætter os for. Har sagt god for hjertet, er intet at frygte. Jeg har hørt de mest fantast« historier om helbredelse ad denne vej, og alene den kendsgerning,

Koen "9 kar, 0 " er

ugsrådet har præsteret to nye film, koen og kartofler. Det blev sidste »uanseelige jordknold«, der af kritikere blev kaldt for ikk c <*cn s vivi s0mt mest nyttige borger, af hvis nåde vi alle lever«, men »landets jerimod k°«** forts3etter j »Politiken«:

H31"l ct sxrlig halsstarrigt Fejlgreb i Retning af mislykket Kontrast- vDet C\ar de realistiske Billeder af den sagtmodige Drovtyggcrs blodige virkning. lsages med salonlyrisk Tekst og Tone, selv om det mystiske Tale- Sktbne f ! den kgl. Opera.

kor er ! n cr ^j.c blevet barok, men kynisk, naar man som Akkompag- Virk m^k^tepatronernes Smcld og Kokroppenes Klask i Gulvet horer nement » Ce'llostemmc vibrere lyrisk om det skonne Kreslob i Koens Liv, GU ll-r^med at nye Køer kraftfodrcs med Resterne af deres Fædre og samtic g Her maa man paa Hovedpersonens Vegne bede om Saglighed og Møorc« lidt besk H mor.«

Det kan "to slæde mig, at også andre kan se det kyniske i slagtningen J de sagtmodige drovtyggere. Havde Harald E- være, på selve s,ede, ,rket blodlugten i næsen, havde han måske faet den .tnpuls, som for °1 senere gor sin mand til vegetar. Det skete i hvert fald for mange år støn med undertegnede, som af skolelæreren blev trukket med pa slagte- e, hvor udflugtens store clou netop var kokroppenes klask . gulve.

Forælder.

Samfundssind og grønne æbler.

Henimod slutningen af juli dukkede der pludselig en masse gronne æbler op i Kobenhavn til en relativ hoj pris. Jeg troede i min naivitet, at det %ar nedfaldne æbler, men cn dag oplyste min grønthandler mig om, at det var tidligt nedplukkcde sommeræbler. Nu kom der nemlig snart maximalpns pa æbler! Altså benyttede de rare gartnere lejligheden til at fore byboerne bag lyset. Det gjorde helt ondt at se frugthungrende børn komme med deres femorer og så få dc værdiløse sure, uudviklede æbler stukket u . Gartner- erhvervet kunde være et smukt erhverv, tænke sig at fremstil e c t rigtige fodemidler til menneskene 1 Men så kommer den forban c c pro it begær og forgifter også dette ædle erhvervs udovere. Når æ erne r modne og skulde sælges til cn overkommelig pris, er der ingen r egen lg de gartnere bedre end værnemagere 1

O. E.

---

forkolelse for en vinterbader er udelukket, cr for mange mennesker en j-Porc til forsøg. Men gennemsnitsvegetaren, den af r"ine" sa tc kul- hydrater sunde og stærke morgenmand, bor findes på a t r0®*j vinter e, a(so* et lysende cxempel for de mennesker, der lever i den v.ldfarels Sengevarme efter klokken 6 om morgenen gavner or 8 anl^^ au Nielsen.

Litteratur.

E, svar p» store hvorfor _?

Stefan Voldan giver sit svar i sin ny pjece - Religionen - sundhed«, —

xringe .

"'"Der cr"ingen som helst tvivl om, at disse 3 emner i forbindelse „„cd anden cr **cn** kombination af et hojst aktuelt spørgsmål, og de, er u d a, Stefan Voldan, som er en levende fortæller har tage, opgaven op at givc et svar paa tidens store hvorfor? Allerede . sin indledning ! Voldan opmærksom pi, a, denne pjece vil blive efterfulgt af 2 and« også vil behandle ernæringsproblcmct på et religiost grundlag. Der er T kert mange forstokkede kodspisere, der pa et religiost grundlag kan få l„*i emæringsproblcmet på en for sig selv og menneskeheden bedre måde end den på bjærget gængse — og forfatteren gor klogt i allerede på side 11 citere livets bog 1. Mos. 1—29.

vSc, jcg har givet eder alle urter, som give sæd, som ere over al jorden og alle hånde træer i hvilke cr træers frugt, som have sæd, de skulle **va**:re eder til fode.«

Dette i forbindelse incd budet om »Du må ikke slå ihjel« burde jo v.>rc mere end tilstrækkelig for mennesker med blot en lille smule kristen etik i behold til endnu engang at sogc crnæringsproblcmct lost på cn for mennesker af 1945 værdig måde.

Der er glimrende stof til eftertanke i pjecen. Kr. 1,75 pr. cxpl. — fatterens forlag — Norsvej 6a. Rantzau Nielsen.

På Det danske forlag cr udkommen cn lille syltebog af Kaja Pedersen: »Klog konservering« i en ny revideret udgave.

Den er ordnet let og overskueligt. Frugterne og gronsagerne er simpelthen anbragt i alfabetisk orden, sådan at man, vcd f. x. at slå op under r, finder alle dc forskellige former for konservering af ribs og rabarber. Bogen har desuden godt en snes sider omhandlende de forskellige konserveringsmetoder. En munter lille bog, som på trods af vanskelighederne kan være husmodrene en god hjæp til at få konserveret sommerens Vitaminrige produkter.

Stefan Voldan: »Vitaminrig kost — levende kraft — fornyelse - sundhed.«

Eget forlag.

Man lægger straks mærke til omslagets friske og enkle udscn e me en fortegnelse over pjcccns inddelinger.

Det er cn særdeles lærerig og nyttig lille bog, hvor forfatteren tiger sig med vitaminerne fra a — og ikke til z — men til p, der, nået til idag.

I"ra vitaminernes opdagelse, deres forekomst i naturen, dighed i organismen og følgerne af vitaminmanglen, kommer pa kogt fode — rå fode og citerer råkostens forkæmpere, og s u nogle Are Wacrland opskrifter og en vitaminoversigt.

Det cr cn overkommelig lille lærebog, enhver vil kunne drage n>

Den personlige friheds værn.

som formand i ovennævnte forening har siden starten gået i arv llVC T Jbohojskolens professorer. Jeg husker således cn morgenstund, m cl,cnl n f ssor Weiss undskyldte sin utidighed med dc anstrengende »emhvor P r0 c/r og hva J dertil hortc. Ved et tilfælde kom vi i cn af timerne bcds tf*rcjSL; ji si cuterC vegetarisme, og jcg må tilstå, at professoren aflagde inJ P* . 3t . cJ 0g tog imod mine argumenter, som var jeg hans ligemand. sin v ,s £ dagen kom, hvor vi lidt benovede tog imod vore cxamcns- og b mærkede direktør Ellinger, at jcg ikke havde noget glas i hånden, beviser, c crfarCdC| at det var, fordi jeg var afholdsmand, var han strax 0g da fter vand, men da jeg så yderligere måtte oplyse, at det var imod P* vC^ o • Dcr at deltage i gamle drikkeskikke, satte dircktorcn højtideligt mine p rlncl kom hen for at gratulere, idet han roste mig for min sit glas tra sig b siandhafns gl æde på denne lille handling, hvor det havde Jeg har Met at gore mig til skamme. At formanden for den personlige friheds v*rCt te dircktorens exempel, noterer jeg med stor tilfredshed. v,tr g u cr hvervet gået over til en veritabel dr. med., Hr. Einar Thom- Men n som il Ekstrabladet udtaler, at mennesket visner og degenererer, hvis Z fritages for prøver af moralsk art. »Det menneske, der fra vuggen til en <? At siec har været svobt i forbudsblecr og stadig har været puslet Tmoralskc ammer, har gåe, sin livsvej på krykker, ja har aldrig leve, rig igt.«

Doktoren har onsket a, melde sig til fanen netop nu hvor de, kunde befrygtes, a, en efterkrigsperiode vil kunne blæse forbudsfolkene ny vind i sejlene, »og som læge gor jeg det med god samvittighed, det aldeles pålidelige undersøgelser, foretaget i en lang række hoj, civiliserede lande nemlig uomstødelig, har fort til det samme resultat: lejlighedsvis indtagne moderate doser af alkohol udover ingen påviselig skade på den udvoxne organisme«.

Det må altså være een af den slags videnskabelige sandheder, som, unfortunatelig nok trænger til at blive slået fast så ofte, at de næppe ie\arcr c gyldighed året ud. Til den tid håber vi, at doktoren forandrer f n udser har og for sine medmenneskers skyld kan gå med til at gi^e b eer pa. et ret jo nemlig vist sig, ret ofte endda, at selv doktorer trænger ti en og kraftige bleer, når det drejer sig om alkohol, morfin o. 1. e

Men det må være en mægtig trøst for hr. Thomsen og ans JS e samvittighed at vide, at hans forening har været med til at ring«. se v livet til disse mennesker l H. M.

En læge om kvaksalveri. »Hvis vi vil frigøre os or mistan en at vi cr kvaksalvere, så må vi sørge for forst at feje for vor egen or, før vi giver os til at feje for cn andens.« (Dr. Will. Howard l a>). F-J.

Kontingent og abonnementsbidrag for 1945 bedes indbetalt foret i okto- ber. ellers kommer postopkrævningen, og den vilde vi helst undgå.

Kassereren.

Fra køkkenkrogen.

Stegt blomkål. Et fast blomkålshoved skæres i tynde skiver, som, brunes i hedt fedtstof paa en pande; når der derefter lægges låg på, dannes meget damp. at kålen dampes mor på 10 min. så

Serveres med kartofler og tomatsauce.

Blomkålsrand. I cn smurt gasbageform (eller gratinskål for dem der i bruge ovn) lægges kog, blomkål, over den lægges et lag farsen af: kartoffelmos ristet op med rigeligt af æg og lidt flode, over farsen tomatskivcr, dyppes med rasp, bages i ca. 20 min—30 min.

Serveres med tomatsauce.

Blomkålssalat I. Et lille blomkål, 1 tsk. hakket korvel, 2 spsk. citrol af olie, honning og citronsaft eller sur flode med lidt sukker og **citronsaft**

Blomkålssalat II. Et blomkål, 4-5 små gulerødder, lidt karse, citrolat som i ovenstående opskrift.

Blomkålssalat III. Renset blomkål vendt i 2 spsk. citrolat, fyldes i udhulede tomater, pyntes med karse.

Blomkålssalat IV. Lige dele æble og blomkål rives og blandes med ganske lidt citrolat, drysses med hakket purlog.

Stegte tomater. Store halvmodne tomater skæres i tykke skiver. Hvis tomaterne er for modne, safter dc for stærkt og smager for surt, altså kun gulgronne tomater anvendes.

Skiverne vendes i mel, brunes på panden i rigeligt fedtstof. Anrettes med brunede log (som til gengæld brunes på tor pande). Dyppes under bruningen med lidt sukker og salt. Serveres med kogte kartofler samt en brun sovs af kartoffel- og urtevand.

Tomater og bonner. Alle slags bonner kan bruges. Bonnerne ribbes og skæres i små stykker. Har man tykke modne bælge, der er blevet for grove, tages bonnerne ud og bruges alene.

Lige dele tomater og bonner samt halvt så mange log anvendes. Tomaterne skæres i firkanter, logene i små stykker. Bonner og log sættes over ilden i ganske lidt fedtstof i en tyk gryde, låg lægges strax på, så der dannes damp, der kan morne grønsagerne. Når dc cr halvt more, kommes tomaterne ved samt lidt salt, sukker, paprika og hakket dild eller basilkum.

Ellen Pille.

Mennesket bag videnskabsmanden. Mikkel Hindhede: Af mit livs historie. (Gyldendal). Dr. Hindhedes mange venner og beundrere vil med glæde læse denne bog, som på en såre tiltalende måde giver et billede af en af de mest beromte danske i vor tid. Skont Hindhede stadig omtaler sit videnskabelige arbejde, så dukker der dog hele bogen igennem ytringer og episoder frem, som viser mennesket. Indledningskapitlet, som gør rede for Hindhedes afstamning og familictilhorighed, giver smukke, ofte sjældent smuke, udtryk for den stærke kærlighed, som han nærer til sin ejendommelige og særprægede far, en af disse stoute jyder, som har sat sig så stærke spor i vort land. Men hovedparten af bogen giver skildringer, som viser, vor inderligt mennesket og videnskabsmanden er forbundne. Som videns a s mand er Hindhedes ry forlængst fastslået. Denne bog viser, at han ogs som menneske hører til »de ædles æt«. St.

på Råstrup kursted.

15. september var der festdag dernede ved Svendborg sund frkredes frk. Karen Ullerups 60 års fødselsdag. En meget stor skare venner var kommen tilstede for at fejre fødselaren, som igen- år har udfort et meget stort arbejde til gavn for dc patienter læster, som har søgt hvile og helbredelse dernede. Karen Ullerup været beskæftiget som køkkenchef - en såre vigtig post på hun har udfort sit arbejde således, at hun utvivlsomt har indflydelse i vegetarisk retning på alle, som har nydt godt af dlavningskunst.

15 fejrede Anna og Palle Haahr deres 10 års bryllupsdag. For kender forholdene på kurstedet, cr det ganske klart, at det har virkeligt betydningsfuldt bryllup, som fejredes for 10 år siden. mennesker har i forening ydet et så enestående arbejde for den Disse to n bestyrerc de er, at det må fremkalde den allerstørste agtelse institution« mange mennesker står i gæld til dette ægtepar for den ttedellc off åndelige hjælp, som er yde, dem.

Skont begge festdage er overstået, vil vi dog gerne bringe både ægteparret Haahr og Karen Ullerup cn hjertelig hilsen, tak og lykønskning.

J.

---

80 år d. 7. oktober.

Hver gang cn af kæmperne i vor lille flok runder de 80. 90 eller endnu mere runde tal, pilles der ct lille led ud af den kæde af påstande, som vi ynder at fremsætte, og det lille led erstattes med et bevis. Og bevis cr nu engang ingen skade til overfor udenforstående.

jens Nielsen har siden sin ungdom levet for og troet på vegetarismens sag. Så stærk er hans overbevisning, at de penge, han tjente som ung, skal have lov at arbejde for sagen, og vi, der nu skal gore arbejdet, er ham taknemlig for den stotte, han yder os.

Til lykke gamle kæmpe! H.M.

Hollandshjælpen.

Næste sending er nu ankommet til Holland. På de rorende breve dernedefra kan vi forstå, hvor tiltrængt hjælpen cr, så vi bliver gærnc \e at formidle hjælpen til vore vegetariske venner der.

Nye bidrag: Biattest 5,00, Jac. Øster 50,00, Abbed Vilhelm v. IL i \. 25,00, Havcbesog v. H. M. 25,00, L. Høst 10,00, G. Graae 30,00, Dueholm 25.00, Margit 50,00, Karl Skov 70,00, Toft 5,00, Thorv. Rye 50,00, indsamlet ved Svenska vegetariska föreningens årsmode v. O. E. 105,00 sv. - 1 . finske, J. E. Heilmann 10,00. lait 984,50.

Bidrag modtages gærnc fremdeles med tak. Postkonto 282, u gero Bellahojskole, Bronshoj.

Emblemer. Foreningen har nu atter fået en sending emblemer. De kan bestilles hos formanden.

Fink-Jensen.

Familien Dale måtte som bekendt flytte hinsidan sundet i fcbr 44 bom har benytte, tiden god, i Sverige Den sidste Annie, forb, ^3 Studier i østerlandske sprog i Uppsala og tog en så f,n forberede„de Jj"l« a, professoren fik udvirket, at hun nu er taget tilbage til Uppsala f0[^ same der. Sønnen, John, gik i II G på Metropolitanskolen. Skolegang sattes i Lund, afbrudt af tjeneste i Danforce. men afsluttedes dog herhicn med studenterexamen (klassisk sproglig) med udmærkelse. Den yngs,c kom hjem med en fin mellemskoleexamen fra Den danske skole i Lu„d Ellen.

Nå, vegetarismen er jo også den bedste materialistiske baggrutK[[Qr ^nds. evnernes udfoldelse. q. H.

Gratis raiddagsbespisning er som tidligere omtalt i V. t. i stor stil blev gennemfort af Nordisk filantropisk selskab, (adventisterne), og kendsU til vegetarisk mad er derved bleven bragt ud til vide krcse, idet samme person kun kunde få middag een gang ugentlig.

I Baldersgade bespistes i 12 måneder 215S5 personer.

I Istedgade bespistes i 8 måneder 17656 personer.

1 Willemoesgade bespistes i 7 måneder 9082 personer.

Desuden har bespisning fundet sted i Aarhus, Randers, Vejle, Odense og Nyborg. Og nu til oktober begynder man igen.

Tobak — appelsiner. Der, hvor intet cr, har selv kejseren mistet sin ret, og vi vegetarer har da heller ikke råbt hojt om at få forrettigheder på områder, hvor det var forbundet med vanskeligheder, men nu da vejene igen bliver farbare, og appelsiner og citroner og meget andet dejligt i virkeligheden er på vej til os i mængder, som kun begrænses af vor knappe valuta, så må vi stille det absolutte krav, at såfremt en brokdel af landets samlede kobekraft i fremtiden skal anvendes til indkob af tobak og spiritus for at tilfredsstille skadelige vaner hos stakkels mennesker, så må vi kunne kræve at få vor andel af kobekraften omsat i sunde og gode ting.

Vi onsker ikke at snappe ccn eneste appelsin fra vore medmennesker, men vi må opponere imod, at andre sloscr med landets valuta og derefter kræver sydfrugter og andet rart på lige fod med os.

Lad os få en statsrationering af tobakken, hvis dc stakkels nicotinisUr endelig ikke kan undvære den, og lad så os få lejlighed til at bytte mærkerne på fuldt ud lovlig måde — så bliver der ingen anledning til at gå Pa den sorte bors.

Vi sporger igen: hvorfor skal Danmark være det eneste land, der, saw t vides, ikke tager hensyn til vegetarerne, hvad rationering angar.

Forælder.

En moders ansvar. »Den vigtigste periode for ct menneske — set fw ^ hygiejnisk synspunkt — er dc ni måneder, da det hviler i moders iv. (Are Waerland). F-J.

Fyens Afdelingen. Generalforsamlingen cr grundet lokalemangel ud*' ^ sondag den 28. oktober kl. 13,30 i Handels og Kontormedhjælper orenin lokale, Klingenbcrg 15, Odense. Dagsorden og nærmere program or bliver tilsendt medlemmerne. — Der forberedes cn god dag, og vi at alle moder op.

Georg Clausen.

Digteku nst og tobaksrygning l Forfatteren Sigurd Elkjær udtaler til »F.e-
» Amts Avis«: »at skrive og at ryge tobak er en nødvendighed
Jerik ! Formodentlig forkorter begge dele mit liv...og jcg vilde gerne
for n„g„r hundrede år. Jcg har ondt vcd at styre dc mange tanker, som
blWe 0% ncd på papiret ... jeg kan ikke vinde med ... jeg tripper afsted.«
gefnC V, Altsa en typisk nikotinforgiftning! Prov at tage en afvænningskur, hr.
" De skal se, Dc kan meget bedre samle tankerne, når hjernen bliver
^ tobaksforg|frnin%cnl F-J.

—^TTÉckbc/s »Faste og sunnhet« 1 kr., Dr. Mich. Larsens »Natur-
Littera lsen« 60 Øre, »Vegetarbogen« 25 Øre portofrit fra D.v. f.

ifl^^T-rinirstcdérog restauranter i Danmark.
yjgetarisKc Vegetarisk restaurant, Frederiksberggade 28.
Ko Skodsborg badesanatorium, Skodsborg.
Frederikshavn: Frydenstrand badesanatorium.
rwfense' Vegetarisk kokken, Kongensgade 39.
Svendborg: Råstrup kursted Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk spisesalon, Norregadc 6.

Tw^cnTTdresse er: Gentoftegade 56C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte
Fore... !,782v (efter Kl. 17). Postkonto 25656.
r - -Arme-, Foreningens og Kobenhavnsafdehngens formand og kas-
Samme N Mjeisen samt Vegetarisk tidsskrifts expedition.
- Æ.. ks tidsskrifts'redaktion: Skoleinspektor Oluf Egerod, Bellahoj skole,
Sv^enskelejren 18—-20, Bronshoj. Tlf. Bella 2782. - Postkonto 282 til dr.
^arhu^afdebng!°Forrumdf Chr. Hougaard, St St. Blichersvej 43 Aabyhøj.
Fyns stifts afdeling. Formand: Georg Clausen, Rodegaardsvej 106. Odense.
Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk tidsskrift og bidrag til lokalforeningen: Enkeltmedlemmer kr. 5,00, ægtepar kr. 7,00, medlemmer under år kr. 3,00.
^Abonnement på bladet kr. 4,00. Bladet kan bestilles hos postvæsenet sam, hos redaktionen og expeditionen Enkcltnumre 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 ande! sPRoR for alle. Officielt sprog
ved den intern, vegetarunions kongres-
Ser- Let at lære, udbredt over hele jor-
d ®P- 1 Danmark afdelinger i defleste
bye 5V ^0,riPlet korrespondancekursus
r* Nærniere oplysninger hos
^sperantistforeningen for Danmark
JjR^nnannsvej 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, Kobenhavn h.

Pension
Ung børnehavelærerinde ønsker middagsmad i vegetarisk hjem Har mit arbejde i bUagaards* cade, bor Slagelsegade (cyder). Evt. tilbud til bladets redaktion.

Align video display edge here.

Rantzau Nielsen

REVISOR

Bogføring - revision - skattesager

Alt i forsikring

Jernbane allé *TI* - Damso 6556

Frydenstrand badesanatorium.

Læge: Ejnar Eriksen

Frederikshavn. Fori, prospekt og prisliste.

„VEGETARISK KØKKEN"

ODENSE — nu Kongensgade 39[2] —

anbefaler sig
med god, sund, vegetarisk mad.

ANNA SVANEFJORD

Aktuelle bøger

- Grete Scharling: Ny vegetarisk kogebog. Den sundeste hverdags« mad. 700 opskrifter. Fixe og ind« bydende anretninger. Kr. 4.50, indb. kr. 6.00.
- Læge Kirstine Nolfi: Levende fode. Stærkt forøget udgave af den ud* solgte »Råkostens betydning«. Kr. 3.50.

Bøger sendes pr. efterkrav, eller frimærker modtages som betaling

II. Henningsens boghandel

Teslerbrocado 32 Kolicililiivn 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 itm

Middag - 2 retter fra kr. ,50
Smørrebrød og å la carte "
Abonnementsbilletter 10 o/Qrjb

Ingen drikkepenge. **Bemærk:** Ny indehl»

KIROPRAKTIK



tnVej (il Sundhed

Landsforeningen« merkit.

Adresserne på danske kiropraktor« findes i Kraks vejvisers og telelon-håndbøgernes fagregister.

HAASTRUP KURSTED

(ved Christiansminde, SVENDBORG)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.

ANNA ULLERUP HAAHR . Tlf.Svendborg7S5

SKODSBORG BADESANATORIUM

Fysisk-dlætetisk kuranstalt med medicinsk klinik.

Behandling af rheumatiske lidelser. syR- g domme l mave og tarm. stolskifte, hjerte og nervesystem m. ni.

Forlang prospekt. Tlf. Skodsborg

„MOD SOLEN"

behandler sundhedsspørgsmålet [ra, 5° ny synsvinkel. Pris 1 kr. Fås i alle sker. Helårs abonnement 10 kr., h[3] års abonnement 5.50 kr. - P°stkont 82064, Forlaget »Solsport«, Amagertorv København K.

THOR MØLLERS BOGTR. KBHVN.