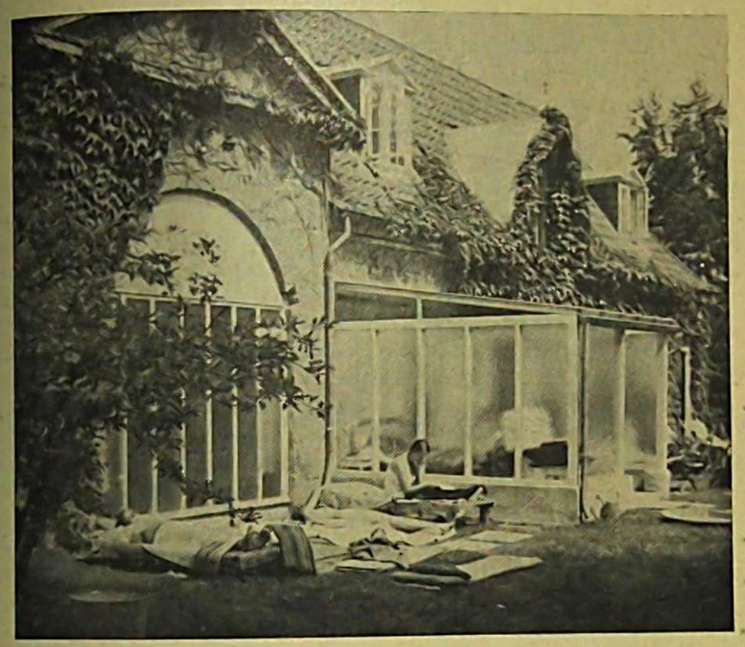
Hr N Nielsen
Gentoftegade 56 C St tv
Gentofte
287

Vegetarisk tidsskrift

„Humlegården".



Ikke fantasi, men ramme alvorl

Da dr. Kirstine Nolfi på Vegetarisk forenings forrige årsmode gav oplysning om de planer, som var under udarbejdelse vedrorende et råkostkursted, så fik man en levende følelse af, at det ikke var en agitator, som gejlede sig selv op i fantasiens højder. Nej, her talte et menneske for hvem sagen var ramme alvor. Det var ikke ord, men fortættet handlekraft, som bar sagen frem.

Handlingens modi Og nu foreligger beviset for, at dr. Nolfi har haft sine meningers mod. Der horer nemlig mod til at opgive både et hjem, som man har fået kært og en gennem mange år oparbejdet

Udgivet af Dansk vegetarisk forening

UDGIVES AF FORENINGEN AF DANSKE VEGETARBLADE OG »TIDSSKRIFT«

39. årgang
nummer 11
november 1945

praxis (som jo også er et levebrød). Dr. Nolf, gjorde begge dele. Men endnu mere. Den opfattelse, * sygdomme og deres he bredelse, a(op Jens bevarelse, som er bxrende . dr Nolf.s arbejde. bety der in dre end en opgivelse af store dele af den »viden«, som er nlc, mange irs studier og ved .ndarbeidelse .et system, som var uholdbfl

&.1 Og luft, »Humlegården« ligger lidt nord for Humlebi* sl.. li« ved Oresund. Den er det synlige bevis for en viljestyrke og mod som rækker ud over det almindelige. Beliggenheden er den k ! mulige En dejlig park, som byder alle mulighed« for et af kurstedet, 5f vigtigste hjælpemidler: sol og luft. Pa solrige dage finder man her af patienter med liden eller ingen påklædning. Når jeg selv k o m ^ l hurtigt af min kræftsygdom, siger dr. Nolfi, sa var det bl. a. fordi iJ dagede den aUerede i juni måned og straks begyndte at solbade 4_5 t daglig, splitternøgen. En lang række liggehaller er ikke blot beregn, middagssovn, men på at realisere et af kurstedets grundsætninger: frisk | dognet rundt, altså også om natten I Et yderligere plus cr den finske bad' stue, som er under opforelse. *:

Råkost. Her er antagelig det eneste kursted i verden, hvor patienterne aldrig får fode, som har været i nærheden af ild. Kommer man ind i spisc-stuen, præsenteres man for et råkostbord, som også på ikke-indviede virker tillokkende. Der er friskmalet korn, spirede ærter og majs, frugt og malk Disse ting spises kl. 8 og kl. 18. Middagen kl. 12 består af rå grønsager. - Det har sikkert været vanskeligt at skaffe den fornodne friske frugt året rundt, men hidtil er det lykkedes. For at sikre de tilstrækkelige beholdninger, er der opfort et frugthus. Denne gennemførte råkost er af afgorende betydning. Den sol og livsenergi, som er bunden i den rå fode, tilfører organismen det allerfineste opbygningsmateriale og virker samtidig udskillende på slaggerne, så de ikke får lov at ove deres onde gerninger. Den kogte fode er tre gange så længe om at blive fordøjet, kræver storrc arbejde og giver mindre udbytte. »Stor ståhej for ingen ting!«

Mirakelkur? Råkost er ingen mirakelkur, siger dr. Nolfi. Åh, nej I Men ikke destomindre dukker der stadig vidnesbyrd op om resultater, som nærmer sig det mirakuløse. Det er fra dem, som ikke har odelagt alle muligheder, og som nu vil bringe et sidste offer for at redde livet. Men — siger dr. Nolfi — det er kun tilsyneladende, at man ofrer og forsager. Thi offeret bringer underet. Allerhelst vilde dr. Nolfi lære folk at forebygge sygdomme. Men lægen glæder sig selvsagt over de fremragende resultater, som opnas af med patienterne. Blot de alle kom i tidel Altfor mange kommer orst, n det ikke mere er muligt at gå uden om.

Råkostaktierl Det er meningen, at »Humlegården« skal blive en selvejende institution. Men foreløbig drives den som et aktieselska . vis man har interesse i at være med i arbejdet på økonomisk basis, så an det sig gore ved at tegne aktier på 50 — 100 — 500 kr. osv.

Hvad »man« siger. »Humlegården« åbnedes i april måne faktisk for der var mulighed for at modtage gæster. Og der melder sig sta dig Nolfi, men huset kan rumme. Dette er kun som en dråbe i havet, *ig det det er dog en trøst, at vi kan bringe lindring i de enkelte ti s er således, kan man få et indtryk af ved at læse i husets gæstebog.

i, n skrive: »Jeg kom, jeg så, De sejrede Ir, så øjner nun en lykke-patient af cn ulykkelig sygehistorie. Og man føler sig enig med den U med et suk må sige: »Tænk om vore forældre havde lært os 9 ikost. Så havde vi nu været helt raske.« For et sygt menneske er 4t tf ivenhed at blive rask — en verdensbegivenhed i lille format. Det det injtryk af, når cn patient kan skrive: »I 1945 skete der i Dan-Ur tmg: 1) Landet blev befriet, 2) dr. Nolfi åbnede sit råkost-uUfk to s

V A Over indgangen til Dantes helvede læser man: »Opgiv alt håb, xder herind!« Hvor findes der dog mange stakler, som befinder I. som tr mens hexekedel og går rundt i fortvivlelsens helvede. For dem Mg» Yg o rjenflt et lyspunkt. Man kommer der ikke for sin fornøjelse, a Humle blive rask. For at genvinde mod og tro på livet. Over indgangen 001 l l umlegården« l*scr nian * "synlig skrift: »Opgiv aldrig håbet!«
lil ^ P«T.

Eckbohus ved Bjerresfrand.

! Margrete Olsen, som er kendt som børnenes ven, afholdt på Bavnehoj skole den 10. oktober en »Bjcrrestrand«-aften. Der var stort rykind af (orzldre og bom, som havde til hensigt at takke hende for sommerferien pi »Eckbohus«. Desværre fik de ikke lejlighed til ved denne »Bjerrestrand«-aften at takke frk. Olsen for sommerferien, fordi hun pludselig var blevet syg og måtte holde sengen. Vi, der kender frk. Olsens kondition og sunde levevis er sikker på, at hun hurtigt vil være på benene igen - blot var det synd for hende, at hun ikke fik lejlighed til at glæde sig sammen med bom, forældre og gæster over den strålende aften.

Herr Gaspari fremviste 52 dejlige lysbilleder fra sommeren 1944. Denne fremvisning var en glimrende dokumentation af »Eckbohus«-bornenes sundhedstilstand og fornøjelige og gavnlige ferieliv efter Margrete Olsens recept. Som indledning og til erstatning for den sygemeldte gav formanden for D.v. f. en skildring af arbejdet, som Margrete Olsen har ydet til gavn for de bom, som har ferieret på »Eckbohus« og fik i denne anledning lejlighed lil at fortælle lidt om disse løjerlige skabninger, man kalder vegetarer Der var sikkert flere til stede, der har haft nytte af dette lille propagandafrem-^°d, som formanden her fik lejlighed til at foretage. Vi håber, at det vil kunne spores på vor medlemsliste i den nærmeste fremtid.

En nabo til »Eckbohus« havde optaget cn lille smalfilm af ^vct og maturen ved »Bjerrestrand«, og de scener, der udspilledes omkring »Eckbohus« vakte selvfølgelig stor jubel i forsamlingen. Hvis vi engang fax vor m<get omtalte vegetarfilm, er der ingen tvivl om, at sundhedsarbejdet ved *Bjerrestrand« må med. nu—«

Det er godt, at vegetarismen råder over en kraft af > r^ete format. Den indsats, hun yder til gavn for vor sag, bliver ydet på detri*uge ta gavn for den opvoxende ny slxgf. der skal ruidende de pioner ub jde. vi idag sti r midt i Rant.au N.el.cn.

Rafioneringsbekymringer.

Der cr visse sider ved det danske rationeringssystem, der får os til at smile med en smule mismod ikke bio, på tiden der er giet, men og så på den, der ligger foran os. Vi har herhjemme ikke haft en så gennemfort ring som brodrene på den anden side sundet. En af årsagerne til den væltende danske invasion i Sverige er jo netop de katastrofale fo mangelfuldt statsindgreb i forsyningssporgsmålet. Det er ikke ment nogen bebrejdelse; værnemagtens umættelighed var vel nok for en stor årsag til vore besværligheder.

Men når man har givet værnemagten, hvad dens er, bliver der alligevel områder nok, hvor vi beklageligvis ikke har været så godt værnede mangler som svenskerne. Den svenske rationering omfattede ikke blot dagligе nærings midler smor, margarine, spiseolie, mel, gryn, brod, sukker, ost, æg, kod, flæsk, pålæg og brune bonner, men også mandler, krydderier, kaffe, te, kakao, tobak, sæbe, soda, lys, toj, sko, gummistøvler og galoschjer, reparationsmateriale, ligesom cykelgummi og andre nødvendighedsgenstande var belagt med licens. Det var en fornuftig rationering, som vi naturligvis ikke kunde have gennemfort i samme omfang her i landet; men en del kunde vel have været anderledes, og særlig nu i efterkrigstiden vilde det have været bedre, om man ikke havde vist et så beklageligt manglende hensyn til de mindrebemidlede, som at gennemføre en tojrationering for de billigste og dårligste kvaliteter, medens man samtidig frigiver de dyrere og bedre kvaliteter, som fattigfolk ikke har råd til at kobe. Noget sådant tror jeg ikke, man kunde have tænkt sig i Sverige.

Der er hos os gennemfort en ordning, som ikke har vor særlige bevågenhed, men som alligevel i sin mærkværdige indviklethed også pådrager sig vor opmærksomhed: tobaksordningen. Jeg skal ikke fordybe mig i dette statsindgrebs snorklede labyrinter; men det synes mig at have været bedre på sin plads, om man havde indfort en rationering noget i smag med den svenske, hvor kuponernes gyldighedstid var afhængig af den øjeblikkelige forsyningstilstand. Var der rigeligt med varer, blev perioden kort, kneb det med tilførslerne, forlængede man perioden og skar på den måde rationerne ned, så der stadigvæk var lige meget til alle forbrugerne. Tobaksrationenngen var for en del knyttet sammen med kaffe- og teordningen. Var man storryger, kunde man få mere tobak og mindre kaffe eller te; på den anden side kunde man få mere af de flydende varer, når man gav afkald på nikotinen.

Der er fra vegetarhold ofte blevet peget på den i visse henseender dårlige stilling, vi indtager her i landet, hvor vi har måttet være med i adskrænkninger uden at have tilsvarende erstatningsmuligheder som f. ex. kunde supplere den sparsomme smørration med et. var jo imidlertid ikke noget at gøre ved dette andet end beklage, at styrelse ikke mente at kunne gennemføre forhold, der stillede vegetarerne på lige fod med andre medborgere. Den nu gennemførte tobaksordning, ikke udloser tilfredshedsfolelsc hos nogen, vist ikke engang hos ærede handelsminister, er da heller ikke noget exempel på sam under der giver os nogensomhelst mulighed for at blive ligestillet me an

vsrc Uge meget i dette tilfælde. Tobakken overlader vi gerne mener, at livet ikke har nogen værdi, når man ikke kan blæse og de eventuelle byttevarer, der kunde blive tale om, kaffe surrogater, måske bolsjer, kan vi ikke alene undvære, men vi også for direkte skadelige, selv om vi i vore intime yder dem med samme behag som andre syndere. Men alt dette alligevel et bek'agcligt misforhold, idet cn ordning, der fatter alle samfundets medlemmer, ikke er nogen god ordning. Det før meget at forlange, at vor ærede handelsminister skal rejse til for at studere fornuftig rationering; men mon ikke det bliver til ere besvær for det danske folk, at hr. Fibiger ikke har gjort sig at søge gennemfort ordninger, der i hvert fald stiller alle ordninger, hvor i hvert fald vegetarerne er blevet snydt og narret. f ex i sin tid havde indført rationering af kod, flæsk og pålæg, vegetarerne måske have kunnet få ret til at få de uønskede mærker lyttet med spiseolie eller smørmærker, og det vilde have sin betydning hvor mange mennesker i slutningen af cn langstrakt rationcringsperiode undvære smor på brødet, fordi rationen er for lille til både middags- og tor kost.

læste for nogen tid siden i et svensk blad, at sukkerrationen i Sverige var noget nær katastrofalt lille. På dette tidspunkt fik enhver svensker et halvt kg sukker om ugen plus 5 kg syltesukker i sæsonen. I Danmark var rationen halvandet kg om måneden og intet syltesukker. En svensk familie på 4 personer fik således ca. 54 kg sukker mere om året, end en tilsvarende dansk familie. Nu skal det indrømmes, at vi her i landet var dårligt stillet, dels fordi tyskerne krævede deres skålpund kod. dels fordi vi skulde exporter. Men mon ikke noget kunde have været anderledes på dette omrade, hvis man havde ladet være med at bilde befolkningen ind, at man billiggjorde varerne for den med det resultat, at rocdyrkerne ikke vilde dyike sukkerroer, fordi det ikke kunde betale sig for dem. I Sverige, der producerer mere sukker end Danmark, var sukkerprisen 62 ore pr. kg.

Vi kunde have haft helt andre og mere betryggende forhold her i landet, om man havde rationeret lidt mere effektivt. Det har været påstået, at vi kun kunde have fået lov til at rationere kod og flæsk, hvis vi nu cn sætte vore egne rationer ned i højde med de tyske; men mon det vilde have været værre for os cr.d den ordning, vi havde under besættelsestiden, vore Heste kodspiseie både måtte tigge og betale for at få cn bagatel, og vor vegetarerne måtte knibe sig igennem med deres ration uden erstatningsmuligheder. Mon ikke tyskernes påståede modstand mod dansk rationering skyldtes den kendsgerning, at der vilde blive endnu mindre til dem. hvis det danske folk fik en ensartet, omend beskeden tildeling. verige cn meget lille kodration, men alle fik den, og vegetarerne kunde cres kodkuponer ombyttet med cn proportional erstatning for kod- og skekuponer, de ikke havde brug for.

Nu går det mod tider, hvor al rationering kan undværes. har så her i dette lille ellers overflodighedens land gjort den bitre erfaring. har lært for lidt af fortidens synder. Under den forste verdenskrig

Hollandshjaelpen.

Til 7 forskellige adresser i Holland til fordeling bland, vege[tar]ere, respektive byer er nu efterhånden afsend. 14 forskell[ige] fodevare[pakke]r cn værdi af ca. 1000 kr. med et indhold af marmelade, tørma:lk ost ost, brune bonner, havregryn, byggryn, granola, bonnesteg, olie og vi', ^*' terninger.

Jeg kan forslå på brevene dernede tra, at man er rort og taknemlj at disse for hollænderne sjældne varer har gjort uendelig godt.

Foruden cn tak til giverne vil jeg rette en tak til varedirektoratet f beredvillig bevilling af udførselstilladelse, til Hollandshjælpen f[or] befordring af pakkene og til Den sanitære fodevfareafrik for dens u[m] med at fremskaffe, pakke og aflevere varerne til damperen.

Jeg skal gærne vedblivende formidle pakker afsendt til vore holland t meningsfæller. Husk postkonto 282 eller checks til Oluf Egerod, Bellaho skole, Bronshoj.

Medlemsmode i Kbh.afdelingen afholdes forst i december i den vegetariske restaurant, der åbner i november i St. Kongensgade.

Ved modet vil restaurationens indehaver, frk. Nielsine Andersen f Skodsborg, demonstrere og servere råkostretter, formanden og redaktore" vil berette om deres Stockholmsrejse og Rantzau Nielsen resumere et Wae° landforedrag, han nylig har hørt i Lund. Nærmere program i næste nr af bladet, Form anden.

Fire gode råd!

I en fortale til en svensk kogebog har dr. Ragnar Berg iflg. »Vegetarianen« indskærpet følgende:

1) Kog aldrig grønsager uden at anvende alt kogevandetl Alle nærings-, sundheds- og smagsstoffer er vandopløselige og går ellers tilspilde. Kogte næringsmidler har ikke blot mistet størstedelen af sin værdi som fode-middel, men kan ovenikobet være direkte skadelig. Det er ialtfald bedre at anvende kogevandet og så kaste de udkogte næringsmidler i skarn-spanden.
2) Opvarm aldrig en ret længere end nødvendigt!
   Ophedning denaturerer næringsstofferne, og en ret er så meget mindre værd som næringsmiddel, jo længere eller jo højere den er opvarmet.
5) Anvend ikke meget æg eller mel til grønsagsretterl
   Deres værdi som næringsmiddel beror for en stor del på deres indhold af basiske mineralstoffer; æg og mel indeholder derimod syreoverskud, og derved gøres de nyttige baser i grønsagerne uvirksomme.
4) Vær yderst sparsom med salt og andre stærke krydderier l
   En ret, hvor krydderierne dominerer smagen, er kulinarisk set odelagt. Desuden er disse tilsætninger tildels skadelige, hvis de tilfores i storre mængder. ved F-J«

---

fik vi en hård lære; under den sidste havde vi endnu ikke helt tilegnet os den; vi forstod i hvert fald ikke at tilgodegore os de erfaringer, den første storkrig i så rigt mål bragte os. Vi må habe, at vore efterkommere ikke kommer ud for begivenheder, der nødvendiggør lignende foranstaltninger som dem, vi ikke mestrede. Wilh. Datc.

er så galt —

inte[t] CHal-Demokraten har talt med de norske kvindelige student«rsangere, der [har] været her. Dirigenten oplyser at hun i de sidste 5 år næsten ude-[uk]kCn de hai levet af kartofler, hvad man nu slet ikke kan se Men frk Bf[CV]g forklarer, at faktisk tog kvinderne på ved denne føde, men mændene acre deraf. Nå, det er jo undertiden sundt at blive magerl løvrigt blev m *b*^ Social_Demokratens forbavselse se, at medarbejderen ikke ken-kan [1113,1] fjjndhedes ernæringsforsog med kartofler l der ^konstaterer ligeledes med undren, at de norske børns tænder blev bedr[c] [un]der krigen. Det er den berømte norske cariesforsker, professor Tovcrud, der har meddelt dette i et foredrag hernede. 1 1939 havde G[U]t[t]o[m]nc gennemsnitlig 4,4 angrebne tænder, i 1945 kun 1. Grunden an-born[C]u[t] være mindre sukker og slik, flere rå gulerødder og mere groft rug-*[VC]S brod[iges] *om vordende mødre har fået extra fosfor, kalk og vitaminer.

I Danmark er det gået ligesådan, meddeler overtandlæge Krohn, selvom I ^i^e helt Så godt her som i Norge, da vi jo har haft mere af det skadelige sukker og hvide mel.

Os vegetarer undrer disse oplysninger jo slet ikke. At rationering giver foroget sundhed viste jo forholdene under forrige krig, og dette er blevet bekræftet denne gang også.

Vi lever jo altfor godt til daglig. Når alt det skadelige forsvinder, f. ex. sukkerhvidt mel, kaffe, kod, alkohol, tobak, opvejer dette langt, at man ellers må spænde livremmen ind. Det, der bliver tilbage, er gærne de ellers oversete bedste ting, som kartofler, grønsager, (endda rå på grund af brænd-selsmangel), groft brod o.l. Sundhedstilstanden stiger. Nu går imidlertid de fleste igen og længes efter at styrte sig ned i fordærvet.

Menneskene er nemlig nogle meget kloge og oplyste — vanedyr. O.E.

Om modemedicin m. m.

Danske videnskabsmænd har nedsat et udvalg, som skal foretage cn statusopgørelse indenfor dansk videnskab, og på et mode, har professor Warburg iflg. Politiken udtalt, at vi ikke giver vore unge videnskabsmænd en chance for at udnytte deres talenter, medens de er unge og opfinds Mnme, men derimod vore få forskerbegavelser i alt muligt andet arbejde.

For den pris, som man betalte for ct par torpedoer, kunde videns a en måske skabe os cn bedre position end torpedoerne vil gore i længden.

»Det var heller ikke småpenge, der kunde tjenes, hvis forskningen satte ind på at afslorc modemedicinen. Der sælges for øjeblikket for 70 mi... -medicin årligt i Danmark, og hojst 10 % af disse varer gør nytte. I °j« [bhkkct] var det vitamin- og hormonpræparater, der var i vælten. Der sku[l]e i e ofres mange penge for at få fastslået, hvor nytteløst de fleste af de millioner, der gives ud her, er brugt.« ^ ...

Ja, det cr som bekendt af sine egne, man skal hore det ct vi c S[a]ske Jikkert også give gode renter, om der kunde ofres lidt mont ti a[t] oplyse i °lket om lidt sundere levevis, end tilfældet cr; men esværrc cr der ingen [me]dicinalfabrikcr o.l., som er økonomisk interesseret heri og [sta]t synes øjensynligt, at millionerne - og de ruller hurtigt for tiden — bor rulle [an]dre steder hen. H.M.

Jens Nielsen, Roskilde.

Det var den gang, da P. Schroder var virksom i vegetarismens tje neste, at Jens Nielsen fik blikket åbent for denne levemådes fortrin. Og j "8re overensstemmelse med sin karakter har han gennem mange år vis« tje ner- sind og offersind mod denne sag. Skont han d. 7 oktober fyldte 80 i, man stadig finde ham levende optaget af, hvad han yderlige ka„ 'v» for at fremme vegetarismen. Han har stiftet foreningen »Råstrup kurst eds venner« og stadig været en rundhåndet stotte for den. Et fond, som b. Tr hans navn og bestyres bl. a. af D. v. f.s formand, anvendes til veg etari.. o formål. Vi ved, at Jens Nielsen også har lidt skuffelser i sine bestræbels ske for at gavne vegetarismen men han gav ikke op af den grund. Je Nielsen kender den menneskelige ufuldkommenhed og han kender kunst^ en at tilgive l Tak for alt godt i arbejdet for fælles sag! Lykke og fred 0^r de sene år!

^t. **Fink**-Jensen.

Retskrivningen i Vegetarisk tidsskrift. Opfordringen i forrige nr. af V t til at anvende bladets retskrivning i indsendte manuskripter har forårsaget nye indsigelser fra vegetarer, der anser propaganda for en anden retskrivning end den officielle for at være vegetarerne og vort blad uvedkommende.

Det må indrømmes, at bladets anvendelse af små bogstaver, af å o. s v kan få en første gangs læser til at tænke på retskrivningsproblemer i stedet for på vegetarisme. På den anden side er der grund til at vise pietet over for de pionerer, der ved bladets start for snart 50 år siden knyttede fremskridt i madspørgsmålet sammen med modernisering på andre felter.

En tilbagevenden nu til den officielle retskrivning vilde være upassende for os, der anser os for at være banebrydere for cn ny tid, et synspunkt, der bekræftes ved læsning af følgende i »Finanstidcndc« af 3. okt.:

»Med dette nummer gaar Finanstidende ind i sin 31. aargang. Samtidig forlader bladet i sin tekst den forældede germanske skriftbrug af store bogstaver og tilslutter sig den angelsaksiske benyttelse af smaa bogstaver i lighed med, hvad Norge og Sverige forlængst har gjort. Paa den inaade soger vi at give vort bidrag til nordisk sprogrøgt og sproglig tilnærmelse.«

N. Nielsen.

Lægerne er jo videnskabeligt uddannet, de ved jo besked, dem må vi jo rette os efter — argumenterer man stadig med, når man vil forsvare sine vaners synd mod naturens love. Videnskabeligt? Mon? Lektier har de lært. Hør f. x. her: I et selskab morer man sig over cn uvidende kones udsagn om, at hendes veninde var blevet blind, fordi hendes ufødte barn hade trykket på synsnerven. En tilstedeværende kvindelig læge udbryder si- Det må hun ha hørt af en kiropraktor, der er ingen ende på det vrøvl, en kiropraktor kan sige! —

Det er altså den viden, universitetet har udstyret hende med. Hun ve d ikke, at cn uddannet kiropraktor kender nervesystemet lige så godt som en læge, at ingen kiropraktor kunde anbringe en kvindes synsnerve i cn des underliv. Eller ved hun det, men benytter alligevel lejligheden til at smæde cn farlig konkurrent? Jo, vel er lægerne videnskabeligt uddannet, og det er udelukkende guldkorn, der udgår af deres mundl O. E.

ckolen *og* barnets sundhed.

J

«fsvO*ins, ncktor Oluf Egerod (i »Sundhedsbladet«).

Ar

Sundhedsbladet« har skoleinspektor Oluf Egerod skrevet en udm*,. l instruktiv artikkel om ovennævnte emne. Desværre tillader pladsen kC\°g at gengive den i sin helhed. Vi må nojes med at citere nogle inter- os i**6 CSSant fsnit.

undersøgelsen hos skolelægen bliver der lejlighed til at retlede \jrcnc med hensyn til barnets kost. Enkelte forældre er altfor om- for- / e propper deres bom med æg og flode, ovomaltine etc. og får al Grøge i g^ ^ s-c slcmt som at give bornene for lidt og dårlig mad. vi^e a ten alle forældrene er klare over. at børnene bor have mælk og grod Na f ex grovbrødsterninger om morgenen, og er indstillet på at svare €llCr rcnsstemmelse hermed, men de uskyldige små rober forbavsende ofte, ' o Vcr får kaffe og te og fint brod og meget lidt mælk. ilt L Meg t Q f tc beklager moderen sig over, at barnet er kræsent, og får så promp te det svar, at det gerne er moderens egen skyld, idet hun har for- vænt barnet med"de gale ting, bl.a. sode sager og fint brod. Hvis barnet Mtid havde fået f. ex. groft brod. vilde det sclvfolgclig have kunnet det.

Ddtc bringer mig til at mindes cn oplevelse, jeg havde engang, da jeg besøgte et af de verdensberømte dr. Barnados' bornehjem, og der bl.a. så et spisekammer bugnende fuldt af franskbrod, der jo desværre er eng- Uendernes nationalbrod. Jeg spurgte, hvorfor i alverden de dog ikke gav hornene groft brød, og fik det besynderlige svar, at bornene ikke v.lde have det! De havde haft bornene fra små og glemt at give dem gode spisevaner, vel fordi ledelsen selv var uvidende på dette punkt. Nå, sådan går det desværre også ofte vore små; forældrene tror, at det dyre franskbrod er bedre end det billigere grovbrod og giver deres bom skadelige smagsvaner.

. HH S f I,

En hel række af de svagheder, som undersøgelserne åbenbarer, kan da også roligt tilskrives forkert ernæring, også de mange øjensygdomme. Afdøde kommunelæge Mich. Larsen, der jo var vegetarismens banebryder herhjemme, hævdede, at i mange tilfælde burde man ordinere bedre *obt i stedet for briller, idet øjcnlidclscr tit var cn følge af urigtig ernæring.

Skoleinspektor Egerod mener, at alle de foranstaltninger, som fra s oens side træffes for at modarbejde (evt. forebygge) de mange svag e er os bornene, burde være obligatoriske for bornene, idet alt for mange ora re stadig er uvidende og forsømmelige. Skolebespisningen burde være en for alle uden ansogning og i det hele skulde bornene kunne tvinges in d under de forskrifter, som skolelægen giver for barnets sun e g e t *ulde ikke blot være således fra skolealderen, men lige fra begyndelsen skulde det offentliges kontrol gribe ind, så der sikredes et \crt an* 100 % god behandling.

(Vcd F„J0

Bladets sene fremkomst skyldes forhold, som hverken redaktion, besty- rc,Sc eller bogtrykker har været herre over.

En baderumsreform.

Finnerne er bcromt over den ganske jord for deres badstuer ikke uden grund. I dette barske og fattige land findes der næppe uden denne nationale rensningshelligdom. Det lyder utroligt, at der i lille folk findes en halv million »finnbastucr« - hvor mange hjem i mark har eget baderum? For finnerne er badet ikke blot en renselse ogsa cn hyppig tilbagevendende nydelse af rang for gennemsnitsdansk ren er badet en sparsom tilbagevendende begivenhed, der altfor of, skrænker sig til et mere eller mindre appetitligt ophold i et kar son meget snavset vand. Ligger man i badekarrets ufornyedc indhold og det værste snavs af kroppen, kan man selvfølgelig fole det som en nyd når man lader vandet ude af betragtning; men forsøg at tænke den nvd der er forbundet med opholdet i en »finnbastu«, hvor sveden i Jc varme luft bryder ud af porerne og renser huden og legemet I karbad får man ikke porerne åbne; i ct dampbad sveder man kun ind — der er det baderummet, der sveder; men i en »finnbastu« er de badende, der sveder sine porer vidtåbne, og det skaber mere sundhed end nogen anden badeform.

Har De aldrig tænkt over, hvad den trykkende indvirkning i et almindc ligt dampbad kan betyde for det legemlige velvære? I en finnbastu foler man ikke dette tryk. Det er let at ånde i dette bad, selv om luftens temporatur stiger op til 100 gr cclcius, og den stærke varme foles kun behageligt.

Gennem den intensive svedning i et varmluftsbad befries kroppen fra affaldsstoffer, som ellers kun vil være til besvær. Disse stoffer får en naturlig udgang gennem de stærkt åbnede porer, og finnbadet kan derfor også virke som en naturlig afmagringskur, der ingen skadelige bivirkninger forer med sig. I den hoje temperatur udvides hudens blodkar også, og blodet strømmer stærkere til hudoverfladen fra de indre organer. Blodcirkulationen oges på samme måde, hvorved alle legemets væv effektivt genncmskylles. Dette medforcr atter en styrkelse af hjærtemuskulaturcn og deraf følgende bedre betingelser for en hurtigere rensning af blodet, hvad selvfølgelig også gor organismen mere modstandskraftig.

Et godt helbred er cn uvurderlig kapital, men hvorledes forvalter De denne rigdom? De betaler måske mange penge til sygekasser og forebyggende foranstaltninger; men hvad ofrer De, for at Deres krop kan blive frisk og sund? I Finland har man ikke råd til at leve uden den sundhedskilde, et varmluftsbad er, og der kender man også tilfulde den glæde, der er forbundet med det helsebringende ophold i »finnbastu«ens livgivende varme. Har De aldrig tænkt over, hvad De cr gået glip af ved, at De ikke har haft råd til at sørge for Deres sundhed, fordi det kostede for meget at sikre sig mod sygdom gennem de statsanerkendte sygekasser? Vil man ofre lige så meget på indretning af et varmluftsbadcrum, som de fleste familier nu må betale til sygekassen, kan man i lobct af to til tre år få alle omkostninger ved cn badstue betalt, og så har man ikke alene fornøjelsen ved

og del sk,l også nok mærkes på Dem selv, at De får så uonskede giftstoffer svedt ud af Deres legeme.

Fn pikanthcii, der forøger nydelsen, er en le. piskning af kroppen med , Yudskoste. Denne p.skn.ng virker pi huden omlrenl på samme mide horsining. Man kan også kaste en lille smule vand på de hede stene Dette giver følelsen af cn varmebølge; men man må være varsom det, for luftens fugtighed må ikke blive for stor. Efter eller under kan man afkole sig enten ved uden for baderummet at tage en kold i ing, eller ved om vinteren som finnerne at trille rundt i sneen. I det tilfælde bor man dog have trætofler på fødderne, og man skal naturligvis ikke blive ved at gå siå sig altfor længe til ro i den kolde sne. Efter afkølingen kan en gå * baderummet. En sådan afkøling virker som cn udmærket T'mnastik, der gor huden mere modstandsdygtig mod kuldeindvirkninger og beskyttende mod forkølelser. Efter badet vasker man sig med varme vand fra varmtvandsbeholderen, så man kan få sveden fjernet, biqefter tager man sig en kort hvile. For det travle nutidsmenneske er dette en genfodclscsstund, hvor man cr fri for hverdagens bekymringer og af en frigørende ro.

Vist er en »finnbastu« også noget for Dem. Som forholdene er. kan det være svært at få spørgsmålet lost tilfredsstillende; men det vil ikke vare Unge for vi også her i Danmark kan begynde at bygge vort helbred op nå dette for os næsten helt nye grundlag.

Skal vi så være enige om at blive »finnbadcre«. Jeg onsker mig en badeindretning i julegave.

W ll h_ D a 4c,,

Vegetarerne vil reformere hele verden.

Af ct interview med hr. Mosegaard i B.T. citerer vi flg.:

Hvis vi bare kunde få lov til at råde, vilde vi reformere hele verden, så menneskene fik en langt bedre og mere lys tilværelse. Vi vegetarer mener virkelig, at vi kan skabe lykken for menneskene, for hvis vi alle i stedet for kod spiser planter, skulde det være muligt at skaffe plads til 4-5 gange så mange mennesker i verden, og samtidig vil det være muligt at ne ætte arbejdstiden, så mennesket fik langt mere frihed end tilfældet er nu. et der dyrkes planter, der direkte brages til mennesket, vil arbejdet automatis blive nedsat, og arbejdstiden vil ikke blive mere end 4 5 timer om agen.

Om vore filmplancr hedder det:

— Hvorledes har man tænkt sig at gribe filmarbejdet an.?

S - Det er endnu ikke helt afgjort, men jeg har efterlyst ideer bland mine kammerater. Jeg kunde tænke mig som udgangspunkt at bruge et motiv som barnet og lammet, der voxer op sammen. Barnet s u c komme til at holde af lammet, indse det nytteløse i at slå det i je or at få foden, det kan bruge planterne i stedet for, og samtidig skulde filmen g, c tryk for, hvilke fremtidsperspektiver vi har. Vi vegetarer mennesket, når det bruger dyret som føde, handler i uov r d sin natur; for en love derimod er det rent vegetans ligesom det cr vegetarisk for en kat at æde mus.

— Og hvorledes skal filmen rulle videre frem?

- Derfra går vi over til at vise, hvorledes verden vil komme til ud hvis vi fik lov til at bestemme. Ved at spise planter i stedet fo/l bliver der livsrum og plads til alle. Der vil kunne leve 4-5 gange mange mennesker pi samme areal, og tænker vi os Danmark som nU spisende, vildet det sige, at vi kunde skaffe såvel føde som plads til 20~t mill, mennesker.

— Hvorledes?

— Hvis vi spiser planter direkte, kan vi få næringsværdierne fuldt men skal vi forst spise dyrene, efter at de har spist planterne, mister d 85 pet. Og ved udelukkende at dyrke planter til ernæring skabes der plads til menneskene. En væsentlig del af markerne vil kunne inddragt blive taget i brug til gavn for menneskene med hensyn til solbade og nende, og samtidig vil det at dyrke planter i stedet for dyr, betyde væsentlig forkortelse af arbejdstiden for menneskene. Arbejdstiden vil kun nedsættes til 4—5 timer om dagen, resten bruges til de interesser, man en gang har og til at dyrke sundhed og sol i. Med planterne som ernærin middel vil det kun tage få timer at frembringe de ting, der er nødvend til livets opretholdelse.

Statens husholdningsråd.

har udsendt sin årsberetning 1943—44. Det er en meget omfattende virksomhed, hvorom heri berettes. En hel række vigtige oplysninger er i årets lob udsendt efter forudgående sagkyndig prøvelse af de pågældende forhold.

Vi skal her give et lille udpluk af spørgsmål, som har speciel ernæringsmæssig interesse for vegetarer.

Skal man skrabe eller skrælle gulerødderne? Man gætter uvilkårligt på skrabe, men det viser sig, at tabet ikke er større ved skrælning. Vi skal dertil bemærke, at det mest økonomiske er at skrubbe dem og så spise dem rå! Den storbladede spinat (o, Hindhede!) giver det mindste spild ved rensningen, ved kogning (henkogning) går ca. 30 % af c vitaminet tabt. — \ i får også at vide, at bi vitaminet i ærter forøges under modningsprocessen. \ ed indkogning af tomater tabes ca. V\ af c vitaminerne. — En samlet spisetid for hele familien er meget vigtig. Skal nogle af familiemedlemmerne spise opvarmet mad, så får de en ringere kost. — Husholdningsrådet melder sig som deltager i den officielle propaganda for vitaminol. Det skal dog billigvis indrømmes, at der samtidig slås til lyd for cn bedre kost. De kostvejledninger, som rådet udsender, kan vi ikke akceptere — de lugter ikke godt! En række forsog med forskellige urters smag m. m. under forskellige dyrkningsforhold er ikke afsluttet. Men resultatet må imødeses med interesse.

En hel række praktiske husholdningsspørgsmål findes også behandlet, i. ex. undersøgelser af erstatningsvarer til madlavning, køkkenredskaber m. v. ti alt findes i de udsendte meddelelser en masse oplysninger a a men interesse. For 2 kr. om året kan man postabonnere på dem — det kan nok betale sig!

Vegetarerne og rationeringen.

Rladene meddeler:

550.000 l spanske vine ankommet ...
6 millioner kg kaffe indkøbt ...
425.000 kg te og 450.000 kg kako undervejs ...
4 millioner kg udenlandsk tobak til forarbejdning ...
100 tons sennepsolie stilles til rådighed for parfumebranchen ...
20 millioner kr. til flæskeordningen 1945—46 ...
Æblerne forsvinder uden om butikshandelen ...

Vegetarerne læser disse overskrifter med hovedrysten og sporgen. Er rkelig til sundhedsnedbrydende nydelsesmidler som vin, kaffe, te, tobak, at vor ringe valutabcholdning skal anvendes? Var der ikke vitige ting at importere til gavn for vort land, for det store flertal befolkningen? Og har vi vegetarer, der ikke er kobere til ovennævnte ikke moralsk ret til, for vor andel i den udenlandske valuta, forud dem der også får tobak, kaffe, osv. at få del i de sydfrugter o.l., der importeres, men sikkert bliver vanskelige at få fat i ved de handlendes privat ionering.

Vor ansøgning til myndighederne om en tildeling af spiseolie som kompensation for de kodkort. vi ikke har brug for, blev i sin tid afvist. Vi henvistes til køb i detailhandelen, hvor olien imidlertid er meget svær at opdrive, skont der altså kan afses 100.000 l til parfumer.

Vegetarerne må som skatteydere bidrage til de 20 millioner til flæskeordningen, men en ordning af bær- og frugtsalget, så hosten kommer befolkningen til gode i cn sundhedsbefordrende form og ikke hovedsagelig anvendes til vin- og likørfabrikation, anser man ikke for påkrævet.

Vi vegetarer kan klare os med lidt, når det kræves, men vi finder det rimeligt, at man også i Danmark viser os hensyn ved fødemidlernes fordeling, og vi har derfor igen indgivet andragende herom. N. Nielsen.

Til Handelsministeriet.

Dansk vegetarisk forening har med beklagelse bemærket, at Danmark synes at være det eneste land, hvor der ved rationering af fodevarer o. ikke tages hensyn til vegetarerne.

Vi kan f. ex. henvise til. at svenske vegetarer igennem deres organisation har kunnet ombytte deres kodkort med kort på andre rationere c bl.a. smor, ligesom ikkcrygere har kunnet få kompensation for den em delte tobaksration.

I-nder forrige verdenskrig kunde vegetarerne her i landet gennem ans vegetarisk forening ombytte deres flæskekort med kort til andre rationerede varer, og som det vil erindres, har vi også under denne rationeringspeno e ansogt om tildeling af andre vigtige ernæringsmidler, f. ex. spiseo le, de slagterivarer, som kunde kobes paa kodkortet.

ort andragende blev afvist, men da varcknaphe og kan forventes at ophore i nogen nær fremtid, ser \ l os no fremhæve det uretfærdige i, at vegetarerne ikke far kompens

- Og hvorledes skal filmen rulle videre frem?

- Derfra gir vi over lil at vise, hvorledes verden vil komme til ud hvis vi fik lov til at bestemme. Ved at spise planter i stedet for i bliver der livsrum og plads til alle. Der vil kunne leve 4-5 gange mange mennesker på samme areal, og tænker vi os Danmark som spisende, vildet det sige, at vi kunde skaffe såvel føde som plads til 20 mill, mennesker.

— Hvorledes?

— Hvis vi spiser planter direkte, kan vi få næringsværdierne fuldt men skal vi forst spise dyrene, efter at de har spist planterne, mister di 85 pet. Og ved udelukkende at dyrke planter til ernæring skabes der nT plads til menneskene. En væsentlig del af markerne vil kunne inddrages blive taget i brug til gavn for menneskene med hensyn til solbade og nende, og samtidig vil det at dyrke planter i stedet for dyr, betyde vicsentlig forkortelse af arbejdstiden for menneskene. Arbejdstiden vil kun nedsættes til 4—5 timer om dagen, resten bruges til de interesser, man en gang har og til at dyrke sundhed og sol i. Med planterne som ernærings middel vil det kun tage få timer at frembringe de ting, der er nødvendi til livets opretholdelse.

Statens husholdningsråd.

har udsendt sin årsberetning 1943—44. Det er en meget omfattende virksomhed, hvorom heri berettes. En hel række vigtige oplysninger er i årets lob udsendt efter forudgående sagkyndig prøvelse af de pågældende forhold.

Vi skal her give et lille udpluk af spørgsmål, som har speciel ernæringsmæssig interesse for vegetarer.

Skal man skrabe eller skrælle gulerødderne? Man gætter uvilkårligt på skrabe, men det viser sig, at tabet ikke er større ved skrælning. Vi skal dertil bemærke, at det mest økonomiske cr at skrubbe dem og så spise dem rå! Den storbladede spinat (o, Hindhede!) giver det mindste spild ved rensningen, ved kogning (henkogning) går ca. 30 % af c vitaminet tabt. — \ i får også at vide, at bi vitaminet i ærter forøges under modningsprocessen. \ ed indkogning af tomater tabes ca. ^{2}A af c vitaminerne. — En samlet spisetid for hele familien er meget vigtig. Skal nogle af familiemedlemmerne spise opvarmet mad, så får de cn ringere kost. — Husholdningsrådet melder sig som deltager i den officielle propaganda for vitaminol. Det skal dog billigvis indrømmes, at der samtidig slås til lyd for en bedre kost. De kost-% ejledninger, som rådet udsender, kan vi ikke akceptere — de lugter ikke godt! — En række forsøg med forskellige urters smag m. m. under forskellige dyrkningsforhold er ikke afsluttet. Men resultatet må imodeses med interesse.

En hel række praktiske husholdningsspørgsmål findes også behandlet, f.ex. undersøgelser af erstatningsvarcr til madlavning, kokkenredskaber m.v. Alt i alt findes i de udsendte meddelelser en masse oplysninger af a men interesse. I or 2 kr. om året kan man postabonnere på dem — det kan nok betale sig!

Ve<je*arerne o9 ra*ioner,n9en.

i c meddeler.

Øl n 000 l spanske vine ankommet ...
6 millioner kg kaffe indkøbt ...
425 000 kg tc °g 450.000 kg kako undervejs ...
4 millioner kg udenlandsk tobak til forarbejdning ...
100 tons sennepsolic stilles til rådighed for parfumcbranchen ...
20 millioner kr. til flæskcordningcn 1945-46 ...
Æblerne forsvinder uden om butikshandclcn ...

i Vegetarerne læser disse overskrifter med hovedrysten og sporgen. Et I kelig til sundhedsnedbrydende nydelsesmidler som vin, kaffe, te dd Vir og tobak, at vor ringe valutabcholdning skal anvendes? Var der ikke !kakJo nV ttige ting at importere til gavn for vort land, for det store flertal Tb dolkningen? Og har vi vegetarer, der ikke cr kobcrc til ovennævnte •: ikke moralsk ret til, for vor andel i den udenlandske valuta, forud rejern der også får tobak, kaffe, osv. at få del i de sydfrugter o. l., der importeres, men sikkert bliver vanskelige at få fat i ved de handlendes I privatrationering.

Vor ansøgning til myndighederne om en tildeling af spiseolie som kompensation for de kødkort, vi ikke har brug for, blev i sin tid afvist. Vi henvistes til køb i detailhandelen, hvor olien imidlertid er meget svær at opdrive, skont der altså kan afses 100.000 l til parfumer.

Vegetarerne må som skatteydere bidrage til de 20 millioner til flæskeordningen, men en ordning af bær- og frugtsalget, så høsten kommer befolkningen til gode i cn sundhedsbefordrende form og ikke hovedsagelig anvendes til vin- og likorfabrikation, anser man ikke for påkrævet.

Vi vegetarer kan klare os med lidt, når det kræves, men vi finder det rimeligt, at man også i Danmark viser os hensyn ved fødemidlernes fordeling, og vi har derfor igen indgivet andragende herom. N. Nielsen.

Til **Handelsministeriet.**

Dansk vegetarisk forening har med beklagelse bemærket, at Danmark synes at være det eneste land, hvor der ved rationering af fodevarer o.l. I ikke tages hensyn til vegetarerne.

\ i kan f. ex. henvise til, at svenske vegetarer igennem deres organisation har kunnet ombytte deres kodkort med kort på andre rationerede varer, I a. smor, ligesom ikkerygere har kunnet få kompensation for den dem til- I delte tobaksration.

; nder forrige verdenskrig kunde vegetarerne her i landet gennem Dansk i e^etarisk forening ombytte deres flæskekort med kort til andre rationerede varer, °g som det vil erindres, har vi også under denne rationeringsperiodc I f(r ? om sideling af andre vigtige ernæringsmidlcr, f. ex. spiseolie, i stedet I Ul s agterivarer, som kunde kobes paa kodkortet.

V kan f ort an^ra Scn de blev afvist, men da vareknaphed og rationering c fremK oNCnteS al 0Pk°re i nogen nær fremtid, ser vi os nødsaget til igen a t e det uretfærdige i, at vegetarerne ikke får kompensation or den

værdi, son, kodkor.cne mi formod« a. have, idet de ellers var ov Cr. fio li e. Ministeriet henviste os til at dække vort forbrug af vegetabilsk olie ved indlob . detailhandelen, men i praxis er det næsten umuhg, for 05 at erk e k a. hv rve v n ^ ^ t ^ t m e ^ ' b j i v e »ilf-ldc. medde sydfrugter, raandlet „ l der ventes indfort her til landet, såfremt der ikke for ods tildel« 0 s vi«; rationer, som passende kunde svare tU den valuta, der kræves til frem skaffelse af tobak o. l.. som vi på forhind giver afkaldt på.

I forbindelse med landsforeningen »Bort med Tobakken« tillader vi os derfor at fremføre onsket om at få vor andel i landets kobekraft omsat , sunde og gode næringsmidler i stedet for i sundhedsnedbrydende nydcUcj. ml C vTkunde tænke os en ordning, hvor der ved afgivelse af visse af kobekortets kuponer, evt. gennem vore organisationer, blev udstedt kort, som gav ret til indkob af de af os eftertragtede varer i mængder, der som ovenfor nævnt svarer til værdien af de produkter, som nu kan erhverves på kodkort og/eller tobakskort.

Vi anmoder hofligst om at måtte blive tilkaldt til konference angående den nærmere udformning af vort forslag, hvis imødekommelse vilde kunne bode på den uret, der hidtil er begået mod danske vegetarer og ikkerygere.

Ærbødigst £Qr £)ansk vegetarisk forening,
N. Nielsen,
formand.

Må vi si blive fril Nogle sjællandske byer havde ifl. Politiken forleden arrangeret brevduekonkurrenceflyvning med start fra Esbjerg. Man ventede duerne tilbage efter 2—3 timers forlob, men kun ca. 100 af 1000 fandt hjem samme aften, og man regner med, at ca. halvdelen af de savnede er omkommet. Årsagen til dette kedelige resultat angives at være nogle tætte tågebanker i nærheden af Nyborg.

Er der fortsat nogen grund til at udsætte absolut sagesløse dyrs liv for sådanne katastrofer? Og hvis det er rigtigt, hvad man har fortalt mig, at brevduer haster hurtigere hjem, når de har spæde unger i reden, så er dette i og for sig et utilgiveligt misbrug af forældrekærligheden. Altsammen for at tilfredsstille nogle mærkelige menneskers endnu mærkeligere trang ti væddemål! Bladet tilføjer, at alle de deltagende foreninger har lidt sv*" tab. Ja, det har de, i hvert fald i agtelse, blandt dyrevenner! H.M.

Manuskript til Vegetarisk tidsskrift må, af hensyn til de vanske lige forhold, der endnu gor det umuligt for os at få trykningen ud ort me normal leveringstid, være redaktionen i hænde senest den 15. i måne en.

Kursus i ernæringslære. Et sådant, med 10 eller flere foredrag af dr. Erling Tobiassen, arrangeres. Interesserede bedes melde sig til onnan (Ge 1782 y), Rantzau Nielsen (Da 6556) eller Mosegaard (Go j ost

Vi vegetarer bor have en begrundet mening om rigtigheden a vor og dr. Tobiassen vil som vegetarisk levende mediciner kunne give os den viden, vi så hårdt har brug for. N- Nielsen.

i nskepakke til Norge. En af vore elskværdige værtinde r j „alc vegetarkongres i Hurdal 1938, en prxstefrue skriver", l , < ° l d e n e deroppe. Manden har taget sin afsked, mcn dc kan ke o® fo nd i deres nye hus. mi derfor bo i et lille ubekvem. Sommc,t kom"* , beskeden efterskrift til beretningen om forholdene i N Som Z o d l man - Hg«=som her - er til at tage den ny ,id: fulde & bvos mil pi togene og ved ungdomsfester, findes folgende linie: ,ØBsker 08 »Danskcpakke« med log!« Skulde nogen af vore Usete omVe at m>t e" Jcre med fruen og sende en sadan pakke, bedes man henvende k0t, f,edaktionen om navn og adresse. o. E. sig tu

—nf"lmrstédérog restauranter i Danske restaurant, Frederiksberggade 28, Kobenhavn.
Slhore badesanatorium, Skodsborg.
kurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Herikshavn: Frydenstrand badesanatorium.
nanse-Vegetarisk køkken, Kongensgade 39.
Svendborg: Ristrup kursted, Christiansminde.
Vejle: Vegetarisk spisesalon, Nørregade 6.

---

r ~ ~ ^ ^ 7 ^ e s s e er: Gentoftegade 56C, st. tv., Gentofte. Tlf. Gentofte Tfter Kl 17) Postkonto 25656.
adresse: Foreningens og Kobenhavnsafdelingens formand og kas- ^nr' N Nielsen, samt Vegetarisk tidsskrifts expedition.
^xwtirisk tidsskrifts redaktion: Skoleinspektør Oluf Egerod, Bellahøj skole, e f f i p 18-20, Brønshøj. Tlf. Bella 2782. - Postkonto 282 til dr. l armens børnehjemsfond.
Aarhus afdeling. Formand: Chr. Hougaard, St. St. Blichersvej 43, Aabyhoj.
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 fl. 1.
Abonnement på bladet kr. 4,00. Bladet kan bestilles hos postvæsenet samt hos redaktionen og expeditionen. Enkeltnumre 35 øre.

LÆS
„Sol og Sundhed"
i
— 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 Verdens Interlingvistiske Vegetarunions kongres- ser i Jl f - getarunions kongres- den i n dt over hele jor- C Kni, delinger i de fleste kr. korrespondancekursus mere oplysninger hos Esperantist 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

T Align video display edge here

Rantzau Nielsen

REVISOR

Bogføring - revision - skattesager
Alt i forsikring

Jernbane allé 77 - Damsø 6556

Frydenstrand badesanatorium.

Læge: Ejnar Eriksen.

Frederikshavn. Fori, prospekt og prisliste.

„VEGETARISK KØKKEN"

ODENSE — nu Kongensgade 392 —

anbefaler sig
med god, sund, vegetarisk mad.

ANNA SVANEFJORD

Aktuelle boger

- 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 føde. Stærkt forøget udgave af den ud* solgte »Råkostens betydning«. Kr. 3.50.

Bøger sendes pr. efterkrav, eller frimærker modtages som betaling

II. Henningsens bogiiandel

Vesterbrogade 32 København V.

"OKKULTISTE N"

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, Kbli.SV.
Postkonto 58626

Vegetarisk restaura...
Frederiksberggade 28, Central IL

Middag — 2 retter fra kr i
Smørrebrød og å la carte —

Abonnementsbilletter 10 <y.jh
Ingen drikkepenge. Bemærk: NyhdViv

KIROPRAKTIK



cnVej Hl Sundhed

Landsforeningens mrrktt.

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

HAASTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, SVENDBORG)

Modtager gæster til ferie, hvile og behandling.

ANNA ULLERUP HAAHR . Tlf. Svendborg TB

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.

„MOD SOLEN"

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

THOT MØLLERS BOGTR. KBHVN.