Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

FAO får forelagt forslag fra
Dansk vegetarisk forening

Morgenmåltidet

Et æselspark til afdød kollega

Potteplanter i soveværelset

Teater-sport eller arbejds-sport

Udstillingen i Forum

Från hinsidan

Vi ved mere om svinet end om vore børn

Et frisk pust fra Norge

Mærkelig priskurant

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

45. årgang
nummer 9-10
Oktober 1952

Ren vegetabilsk margarine

Til underretning for Dansk Vegetarisk Forenings medlemmer skal vi meddele, at Den Sanitære Fødevarefabrik, Baldersgade 14, Kbhvn. N., er den eneste, som har tilladelse til at fremstille margarine, vitaminiseret uden dyriske produkter. Margarinen leveres i pakker à ½ kg (portofrit ved aftagelse af mindst 5 pakker pr. gang) og kan foruden fra fabrikken også fås i forskellige forretninger (se annoncerne). Medlemskort (1952) må forevises. Fra provinsen opgives medlemskortets nr.

Foreningens og formandens adresse er: Havebrugskonsulent H. Mosegaard, Ågade 114², Kbhvn. N., GO 1163u, postkonto 256 56. Mosegaard er tillige kasserer og ansvarhavende redaktør af *Vegetarisk Tidsskrift*.

Foreningens næstformand: repræsentant N. Nielsen, Åbakkevej 19, 1., Kbhvn. F., DA 8222y.

Kontingent inkl. abonnement på Vegetarisk Tidsskrift og bidrag til evt. lokalforening: Enkeltmedlemmer kr. 7,00, ægtepar kr. 8,00, medlemmer under 20 år kr. 3,00. Livsvarige medlemmer kr. 75,00, ægtepar kr. 100,00.

Abonnement på bladet kr. 6,00 (udlandet 7,00). Kan bestilles hos postvæsenet eller bladets ekspedition.

Dr. Michael Larsens Vegetariske Børnehjemsfond's kasserer: Oluf Egerod, Bellahøj skole, Brønshøj, postkonto 2 82.

Vegetariske kursteder og restauranter i Danmark:

Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23², Århus.
Frydenstrand Badesanatorium, Frederikshavn.
Horseløkke Kurhjem, Fåborg.
Råkostkurstedet »Humlegården«, Humlebæk.
Skodsborg Restauranten, St. Kongensgade 36—38, mezz., København
Hotelpension Klintsøgård, Klint pr. Nykøbing Sj. 15/5—15/9.
Vegetarisk Køkken, Kongensgade 39, Odense.
Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg.
„Eckbohus", Bjerre strand pr. St. Fuglede (sommer).
Råstrup Kursted, Christiansminde, Svendborg.
Vegetarisk Spisesalon, Nørregade 6, Vejle.

Vegetariske spisesteder i OSLO:

Frisksportrestauranten, Grensen 18.
Råkostkurstedet „Vegeta", Drammensveien 201.

Statskonsulent A. P. Jacobsen forelægger vort forslag for FAO

Det danske FAO Udvalg
Rigsdagen, Christiansborg, Kbhvn. K

The Danish National FAO Committee
Rigsdagen, Christiansborg, Kbhvn. K

København, 8. oktober 1952.

Til
Vegetarisk Tidsskrift,
c/o H. Mosegaard,
Aagade 114, N.

Jeg takker for Deres udførlige omtale i Tidsskriftet nr. 7-8 af min kronik i Politiken, og da jeg ikke er sikker på, at spørgsmålet om udvidet dyrkning af grønsager er taget tilbørligt i betragtning ved hjælpen til de underudviklede lande, har jeg gjort FAO bekendt med Deres synspunkt.

Tager man som et eksempel et område med 400 mill. mennesker og 70 pct. ved landbruget, og man erkender, at antallet ved landbruget skulle ned på 40 pct., for at der kan ventes en rimelig produktion pr. mand, betyder det, at 30 pct. eller 120 mill. skulle gå fra landbruget til andre erhverv, foruden den årlige tilvækst på omkring 5 mill. Dette vil næppe være muligt i en overskuelig fremtid, og meget taler derfor for, at dyrkning af spiseafgrøder og deriblandt grønsager bør udvides. Dog kender jeg ikke forholdene så nøje i disse lande, at jeg tør have en bestemt mening om, hvilken fremgangsmåde der bør vælges.

Deres ærbødige

A. P. Jacobsen.

Morgenmåltidet

Jo bedre morgenmåltid man indtager, desto større energi kan man udfolde, og desto færre ulykker forårsager man. Sådan siger statistiken i alt fald og resumerer, at man i hvert fald bør indtage mindst 500 kalorier, inden man begiver sig til dagens arbejde.

Nu er kalorier og kalorier jo mange ting, og de par stykker franskbrød, der her i landet sluges i tilgift til en skoldhed kop kaffe, inden der jages af sted til arbejdspladsen, kan næppe opfattes som et fuldgyldigt morgenmåltid.

Ifølge „Good Housekeeping" vil en amerikaner i hvert fald ikke drømme om at servere et morgenmåltid uden frugtsaft, mælk og frugt i kogt eller rå tilstand. Her er det specielt den C-vitaminrige saft af diverse citrusfrugter, som der bruges kolossale mængder af det meste af året, suppleret med andre, sæsonbestemte frugter; og når man véd, at der næppe er den frugt eller grønsag, som ikke på een eller anden årstid har sæson inden for det kolossale område, som hedder Amerika, og transporten er i orden, så forstår man, at der står et rigt udvalg til rådighed.

Hertil kommer, at konserveringsindustrien og da især lynfrysningsmetoderne er i stand til at præstere det utrolige.

Hvis vi herhjemme er nået så vidt, at der er havregrød, evt. „rå" gryn

på morgenbordet, bliver man regnet for at være blandt de mere fanatiske sundhedsforkæmpere til trods for, at havregrøden har vist sig at have adskillige mangler i ernæringsmæssig henseende, og de „rå" gryn er alt andet end rå — ganske bortset fra, at de egentlig er føde for fugle og ikke for mennesker.

I sammenligning med Amerika er der altså endnu en del at ændre, inden vort morgenmåltid kan siges at være fuldgyldigt. Det er da også en kendsgerning, at danskeren meget ofte må ty til madpakken efter ganske få timers forløb. Dette kunne måske heller ikke være særlig forkert, såfremt denne madpakke struttede af vitaminer og andre ønskelige ting; men det er lettere for den jævne husmoder at give manden eller de unge i hjemmet den kalorierige madpakke med end den, der indeholder de helt gode ting — samtidig med, at pakken let kommer til at tynge uforholdsmæssigt på budgettet.

Selvfølgelig kan det siges, at et morgenmåltid som det, amerikanerne får, ikke er billigt, men det må huskes, at der så kan spares en hel del på dagens senere måltider, og det er sikkert lettere og også sundere at nyde et veltilberedt og fuldgyldigt måltid hjemme end på selv et godt indrettet arbejdssted.

Lad os derfor arbejde hen imod det morgenmåltid, der „lægger bund" for dagen, og som skal give os den nødvendige energi, ikke alene målt i kalorier, men også alle kendte og ukendte værdier — ikke mindst de æstetiske, som et sådant måltid *også* kan være i besiddelse af.

Absolut forkasteligt

er det at give tilladelse til tobaksrygning på vore hospitaler, selvom tilladelsen gives med alle mulige forbehold. Der dekreteres ganske vist kun så og så mange timer daglig, og hvis blot een patient nægter at give sit samtykke, må de øvrige stikke piben ind, men så har vi situationen fra jernbanekupeerne om igen.

Der var en gang, da den opfattelse bredte sig, at hvis blot alle var enige, kunne man ryge og rejse, indtil det blev præciseret, at denne selvtægt ikke er tilladelig, og det indskærpedes personalet, at overtrædelser skulle påtales.

For hvem ønsker at lægge sig ud med sine medrejsende ved at nægte sin tilladelse? I bedste fald regner det ned med spørgsmål, om man ikke nok kan tåle en smule tobak osv., osv., indtil man står sig ved at forlade kupeen, og kvier man sig ved at blive ugleset i et mere tilfældigt selskab, må det være dobbelt ubehageligt at sætte sig op imod det lille sluttede samfund, som beboerne på en sygestue udgør.

Derfor må forbudet være absolut og udenfor enhver diskussion.

Såfremt lægerne ikke mener, at tidspunktet for en ofte hårdt tiltrængt afvænningskur bør falde sammen med en mer eller mindre tilfældig sygdom, kan der jo passende indrettes specielle rum med særlig god ventilation, men ellers ikke noget i retning af komfort, som kan friste til længere ophold. Sådanne rum kunne med Bjørnson passende kaldes for svinestier.

Et æselspark til en afdød kollega

Til trods for givet løfte undlod „Politiken" at optage nedenstående:

Under overskriften: „Det miskendte kød" har dr. med. Johanne Christiansen boltret sig i „Politiken"s kronik og retter bl. a. et „tiltrængt dødsspark" mod hospitalernes feber-, halvfeber-, puré- og fuldkost, fordi de efter hendes mening ikke er æggehvideholdige nok, og her støtter hun sig til et par amerikanere, der øjensynlig har fået den samme opfattelse som mr. Hauser, der en rum tid har huseret i „Ekstrabladet" og senere har forsøgt at hauserisere bl. a. Tyskland.

Men det egentlige æselspark rettes mod dr. Hindhede, som hun altså ikke, selv efter døden, har kunnet tilgive, at han blev årsagen til hendes eksklusion af lægernes faglige organisation, der forlangte, at hun skulle gøre afbigt for begået uret — og det ville hun altså ikke.

Sparket måtte også gerne ramme „mange andre vegetariske læger og lægmænd", der ved deres agitation har foranlediget, at danskerne nu nyder deres bøf og deres torsk med en ikke helt god samvittighed, eftersom de har fået begreb om, at kød er om ikke gift, så i hvert fald luksus.

Det må ganske afgjort opfattes som en sejr for vegetarismen, at doktoren nu føler sig kaldet til at tage det miskendte kød i forsvar. Det er en ganske anden snak end den, der lød, da vore pionerer påstod, at man ikke alene kunne leve, men også leve godt af planter alene. Der blev spået dem en snarlig død efter svære lidelser. Krigen er nu ført over i fjendens lejr, selv om enkelte søger at holde stand en tid endnu. Der er dog enkelte af os, som kan huske, at det netop var den samme dr. med., der nu prøver at redde de sidste stillinger, som for år tilbage erklærede, at vegetarismen var død i Norden.

Som en af grundene til, at folk får for lidt æggehvide, nævner doktoren vegetarisk fanatisme, der resulterer i slet gennemtænkt vegetarisk kost. Hun indrømmer dog, at man kan få tilstrækkeligt i lande, hvor der spises bønner, ærter, nødder o. l., men vore sædvanlige grønsager og kartofler er æggehvidefattige, siger hun, og det er „videnskabeligt bevist", at æggehvide er det vigtigste stof, eftersom det indgår i de levende celler.

Javel, det er der så mange andre ting, der også gør, og derfor er det ene stof lige så uundværligt som det andet. Og når det nu er lige så videnskabeligt som praktisk bevist, at man næppe kan undgå at få mere end tilstrækkeligt af æggehvide på den af os fanatiske vegetarer anviste kost, hvorfor så gribe til noget så mærkeligt som at „forstærke" mælken og svælge i utrolige mængder af døde dyr samt præparater og piller?

Det eneste fornuftige i hele kroniken turde være det fremsatte ønske om kendskab til sund ernæring, ikke alene på hospitaler, men også for dem, der endnu er udenfor; men må vi bede om andre til at udbrede denne kundskab end det miskendte kods kvindelige apostel.

H. Mosegaard,

formand for Dansk Vegetarisk Forening.

Potteplanter i soveværelset

Vi, der kun i ny og næ må tage til takke med et hotelværelse, kan vel ikke undgå at føle disse rums fremtrædende mangel på hygge; men værre er det for dem, der for en stor part af deres tid må opfatte hotelværelserne som deres hjem.

En indsender til „Berlingske Tidende" beklagede sig over den manglende hygge og foreslog at anbringe lidt grønne planter og andet, som kunne give mere hjemlige omgivelser; men hertil bemærkede den hoteldirektør, bladet anmodede om at udtale sig, at dette ikke kunne lade sig gøre, eftersom et hotelværelse er et soveværelse, og i sådanne må der ikke findes blomster, da disse konkurrerer med menneskene om den forhåndenværende ilt, samtidig med at de om natten også udånder kulsyre ligesom vi. At fjerne planterne om natten var uoverkommeligt

Kære hoteldirektører! Vær ikke bange for at hygge om jeres gæster ved hjælp af lidt levende plantemateriale; ja, selv om I så lod dem sove i „hængende haver" med grønne planter en masse, ville det kun have gunstige følger for gæsternes søvn!

Vel er det i princippet rigtigt, at planterne opfører sig som ovenfor beskrevet, men da planterne ikke trækker vejret nær så intensivt som menneskene, skal der kolossale mængder til, for at det kan få målelige dimensioner. Der skal f. eks. næsten 100 kg spirende ærter — der er noget af det „hidsigste", man har — til for at betyde det samme som een person.

Frygten for de levende planter i soveværelset stammer øjensynlig fra et århundrede, da man heller ikke kunne tænke sig at have et vindue på klem — for slet ikke at tale om et åbentstående vindue — men selv om det altså er en gammel, bovlam traver, halter den ikke desto mindre frem på en af de første sider i et hypermoderne havebrugsleksikon.

Sagen gælder ikke alene hotelværelserne, selv om gartnerne her, om de kender deres besøgelsestid, har mulighed for at erobre nyt land, men også de mange private soverum, der i mangfoldige tilfælde er mere velegnede for potteplanter end opholdsstuerne, der som regel er for varme, i hvert fald i vintertiden, i forhold til den mængde lys, der er til planternes rådighed.

Vil man ikke straks gå til at „beplante" soveværelset i lighed med andre rum, kan man da begynde med at anbringe de arter, som ønsker lyse og kølige omgivelser i vintertiden, i dertil egnede vindueskarme.

Såfremt De har lagt mærke til, at afskårne blomster fjernes fra hospitalernes sygestuer i nattetimerne, så sker dette hovedsagelig af hensyn til, at deres duft eventuelt kan virke irriterende på følsomme patienter, og slet ikke på grund af konkurrencen om ilten m. v.; og når der ikke er potteplanter i vinduerne, er det, fordi man ikke ønsker jord med dennes muligheder for stivkrampebakterier i alt for stor nærhed af nyopererede patienter. Til gengæld har de oppegående lejlighed til at rekreere sig i andre rum, der ofte nærmer sig de rene vinterhaver.

Princippet må være, at dér, hvor planter ikke trives, er det heller ikke godt for mennesker at opholde sig.

Från hinsidan

Det er med glæde, vi bemærker, at Vegetarianen lægger mærke til vore artikler og bringer dem videre til svenske læsere.

Ligeledes er det glædeligt at se, med hvilken præcision de gennemfører deres årsmøde, hvor der kan berettes om store medlemstal og ditto formuer m. m. m.

Allerede nu er der lagt et foreløbigt program for den internationale kongres fra den 1. til 8. august 1953 i Sigtuna.

Dagen begynder tidligt med gymnastik og bad. Derefter hejses unionens flag, og så går det løs med velkomsttaler, sigthseeing, foredrag, udvalgsmøder osv. Lørdag d. 8. er der udflugt til Stockholm med møde i rigsdagshuset.

Blandt foredragslistens navne ses mrs. Clarence Gasque, prof. E. Abrahamsson, dr. h. c. Ragnar Berg, dr. Are Waerland, dr. K. Nolfi, dr. Frank Wakes, prof. W. Ohsawa og dr. H. Kapúr. De to sidstnævnte er fra Japan og Indien.

Kongressens hovedsprog bliver engelsk og tysk.

Der vil i tilslutning til kongressen blive arrangeret selskabsrejser til Åland, Gotland og Dalarne.

Vi kommer tilbage til det praktiske senere.

Vegetarisk forenings stand i Forum

var vel en af de mindste, men ikke desto mindre en af de mest belejrede. Titusinder standsede op for at se på de frugter og urter, der var lagt frem på den kvadratmeter havejord, hvorpå de angaves at være vokset frem, og omtrent lige så mange øjenpar fulgte den grønne snor op til følgende tekst:

Denne □ meter havejord yder rigeligt af såvel kalorier som vitaminer og mineralsalte til en person pr. dag.

365 □ m er følgelig tilstrækkeligt til en person året igennem.

Da Danmark har mere end 36.500.000.000 □ m dyrkbar jord, vil der kunne leve mere end 100.000.000 mennesker i Danmark.

Vi havedyrkere kan derfor vise vej til at mætte alle munde og gøre FAO overflødig.

Pasningen af en sådan □ meter tager højst ½ time daglig, hvorfor så trælle dagen lang for at „forædle" jordens grøde gennem husdyrbrug?

Dronning Ingrid standsede op og hørte på forklaringen og betragtede de ualmindelig lækre retter, tilberedte af tilsvarende produkter som de fremlagte. I de første udstillingsdage, da fru Mosegaard ikke selv kunne være tilstede, var maden tilberedt af frk. Christiansen, Hotel Baltic, hvis direktør, hr. Harboe, er overbevist vegetar. Vi er direktøren meget taknemlig for denne håndsrækning.

At Mosegaard er en populær person i Forum, fremgik i øvrigt af de mange billeder i aviserne, hvor han blandt andet blev beskyldt for i smug at spise af de udstillede gulerødder.

I et interview i Berlingske Tidende fik han lejlighed til at uddybe vegetarismens idé og gøre rede for sin livret: valske bønner, der på udstillingen vakte lige så stor interesse som de berberis polyantha, hvis bær indeholder 1½ gang så mange vitaminer som citroner.

Også Sylvia tog sig for at rime nedenstående vers:

Daglig maa hr. Mosegaard
megen pine døje;
hvor han staar, og hvor han gaar,
har han for sit øje
slagterlaugets uhumskhed,
steg og bøffer på geled,
morbrad, koteletter,
det gir' slemme nætter.



Kød er nemlig ikke sundt,
det er nærmest farligt
og forgifter bund og grund.
Det er uforklarligt,
at vor slægt endnu bestaar,
at selv en lille Mosegaard
kom til vore kyster
trods alt kødets lyster.

Men i Forum fik han set
ind i Paradiset.
Ingensinde en profet
har en himmel priset,
da han denne chance fik,
mere end hr. Mosegik.
Her var ingen djævler,
bare røde ævler.

Dog, i morgen Mosegaard
trist må sig belave
på at dele Adams kår:
Ud af Edens have!
Forum lukker porten i,
væk med kål og selleri,
gulerod, persille
og den store dilde.



N. N.

Hører Frankrig til de underudviklede lande?

Man skulle næsten tro det, eftersom man endnu dernede kører med den gamle traver, at alkoholindustrien giver levebrød til tusinde af mennesker og derfor er af afgørende betydning.

Såfremt der anvendtes mindre beløb til anskaffelse af spiritus, kunne der ofres mere på andre områder og dermed sikre beskæftigelse i andre fag, er der en statistiker Sauvy, der har fundet ud af, samtidig med at han har konstateret, at hver franskmand anvender mere end ti franc af hver 100, han tjener, til spiritus, eller mere end han anvender på bo- lig eller til uddannelse eller til gavn for sit helbred.

Vor utrættelige meningsfælle hr. E. Dehn skriver som følger i sit eget blad:

Teater-sport eller arbejds-sport?

Hvorfor egentlig opfylde pressens og radioens plads og tid med sportskampe? Fodbold, baseball, golf og andre lege kan jo være fornøjelige i ledige stunder for dem, der spiller, men hvad interessant kan der være for andre ved at se derpå eller høre derom? Det spiller jo ingen særlig rolle, om A vinder over B med 4 points; næste søndag gaar det nok omvendt. Og om svenskere, brasilianere eller danskere sejrer den ene dag, har jo ingen større betydning, selv om det er en landskamp eller rigskamp. Næste gang går det nok anderledes.

Men så er der jo selve motionen.

Ja — men hvad med de tusinder af passive tilskuere, tilhørere (lyttere) eller læsere?

Var det ikke en idé, om man konverterede kamp-idrætten og publikums-sport til *arbejds-idræt*, så der efter endt motion og adspredelse med andet end dagens vanskelige arbejde lå et arbejds-resultat som et sommerhus, et værksted, en garage eller mindre, men dog nyttige ting, når man om aftenen trak sig uophidsede og glade tilbage til vesperkosten og nattens hvile. Men som det er nu, er der ude på valerne intet spor af sligt, kun nedtrampet græs som resultat af det hele.

Vi er sikkert adskillige, som med en vis vemod har tænkt på det nedtrampede græs for slet ikke at tale om alle de tømte ølflasker under tilskuernes bænkerader.

Hvor mange sommerhuse kunne der ikke rejses rundt omkring i veldyrkede haver, såfremt den energi, der nu udfoldes på og omkring en fodboldbane, blev administreret på en mere positiv måde?

Ganske vist må det erkendes, at sved er en udmærket havegødning, når også den administreres på heldig måde, men den, der falder på fodboldbanernes græs, må sikkert af dette opfattes som en understregning af den tortur, som støvlerne forårsager.

Positiv eller negativ „sport" — det er sagen. Gid ungdommen må få sans herfor — og lejlighed til at vælge.

Kom til årsmødet

Tidspunktet er søndag d. 26. oktober kl. 10.
Stedet er Jacobys Allé 13 (ved Pileallé).
Dagsordenen er bekendtgjort i forrige nummer af VT.
Fællesspisningen kl. 12 koster 3 kr., og deltagelse må anmeldes til fru Mosegaard senest d. 24., Goth. 1163u.
Dr. Kirstine Nolfi's foredrag begynder kl. 14.

Vel mødt!

»Vi ved mere om svinet end om vore børn«

Man fristes næsten til at tro, at professor P. Bonnevie har læst Vegetarisk Tidsskrift, inden han mødte op for at opponere ved Johs. Døssings disputats. I hvert fald har vi igennem adskillige årgange fremført omtrent de samme påstande og klagemål, som ovenstående overskrift i Berl. T. giver udtryk for. Professorens ord faldt således:

„Vi savner en lærestol, et professorat eller i hvert tilfælde et lektorat med tilhørende muligheder for videnskabelig forskning om udviklingsbiologien og sociale børnesygdomme. Man erkender, at det forebyggende lægearbejde for skolebørnene er af stor værdi for folkesundheden, og det ville kunne betale sig at ofre en halv snes millioner på dette arbejde. Skolebørnenes helbredsproblemer svæver i et tomrum imellem undervisningsministeriet, socialministeriet og finansministeriet. Jeg griber mig somme tider i at ønske, at skolebørnenes helbred hørte ind under landbrugsministeriet, det er jo sådan, at vi ved mere om svinet end om vore egne børn! Jeg vil ønske, at ministerierne en dag vil ændre signal over for de forslag, der kommer fra lægerne om skolebørnenes hygiejne."

Spildolien igen

I betragtning af, at det kan koste dyrt at beskytte sine ribs mod angreb af fugle, såfremt enkelte af disse kommer ulykkeligt af dage i de anvendte beskyttelsesmidler, forekommer det mærkværdigt, at det fortsat er tilladt at tilsvine de store have med spildeolie fra skibenes motorer, til trods for at det atter og atter konstateres, at tusinder og atter tusinder af søfugle omkommer på så lidelsesfuld måde, som tilfældet er, idet olien ødelægger fjerdragtens evne til at holde vandet ude fra kroppen.

Nu meddeles det imidlertid, at nogle engelske videnskabsmænd vil udruste et særligt ekspeditionsskib med det ene formål at undersøge, hvor længe disse oliepøle kan holde sig uden at opløses og forsvinde.

Ville det ikke være mere humant at forbyde hele denne trafik med at besudle havenes overflade? Det er jo ikke alene fuglene, det går ud over, adskillige badegæster har sikkert også erfaringer at føje til.

En sølle størrelse

Hvad er det, som gør, at en olympiade kan holde den hele verden i spænding? spørger „Finanstidende" og skriver:

— En hoben særlig udvalgte herrer og damer mødes i kappestrid om, hvem der bedst kan bevæge det defekte menneskelige kropssystem til at udføre kraftpræstationer, som ville falde ganske naturlige for de dyrearter, der er i stand til at hoppe og springe, sparke og svømme. Det moderne menneske er kropsligt en sølle størrelse i sammenligning med dyrerigets repræsentanter for smidighed og kraft. Hvis man inviterede nogle elefanter, løver, tigre, aber, fisk og fugle til at overvære olympiaden, ville de tage sig et billigt grin.

Et friskt pust fra Norge

Skønt Norge er fattigt på frugt og grønsager, er der dog voksende interesse for vegetarisk levesæt, og der er udvist friskt initiativ.

I Oslo har vi allerede gennem mange år kendt Røglers frisksportsrestaurant, Grensen 18. Den har nu fået en aflægger på Drammensvejen 201.

En ny forekomst indenfor de vegetariske restauranter vil jeg her give en lidt nærmere omtale.

Som slut på en herlig ferie i de norske fjelde havde vi et par timer i Oslo. Vi havde fået anbefalet den nye vegetarrestaurant „Bio", der ligger i nærheden af slottet, Kronprinsensgate 5.

Ved indgangen til restauranten er der en lille butik, hvor man kan købe diverse vegetariske produkter samt „helselitteratur". Af produkterne vil jeg nævne råsafter i kartoner. Det nydelige restaurationslokale er indrettet med en disk langs den ene væg, hvor maden bliver udleveret — der er selvbetjening. I den anden ende af lokalet er der en tribune, hvor der om aftenen kan afholdes koncerter o. l. Lokalet er bygget i en gård og har ovenlys, så der er dejlig lyst og gode forhold for de billeder, forskellige kunstnere har udstillet på de to sidevægge.

Vi var nysgerrige efter at få at vide, hvordan det hele havde ladet sig arrangere så godt, og derfor bad vi lederen, disponent Harald Børresen, fortælle om det.

Harald Børresen havde i mange år været stærkt interesseret i ernæringsspørgsmålet, og på sine rejser rundt i Norge søgte han at vække interesse derfor hos andre.

Efter et helsekursus hos Are Waerland i Jacobsberg 1949 fik han Waerland til at komme til Norge for at holde foredrag.

Allerede i 1948 var der blevet så mange interesserede, at der kunne startes en organisation, „Alnordisk folkehelses handelsorgan", der skulle drive forlagsvirksomhed med helselitteratur og virke for dyrkning af frugt og grønsager efter sundhedsmæssige dyrkningsmetoder. Desuden skulle organisationen slutte aftale med fabrikker og firmaer om produktion af levnedsmidler efter sundhedsmæssige retningslinier — så lidt som muligt industrialiseret — undgå konserveringsmidler — og så lidt sukker som muligt.

Det skal være virkelige kvalitetsprodukter, der sælges gennem aktieselskabet „Bios", som siden 1950 har afløst „Alnordisk folkehelses handelsorgan". Der står 1700 medlemmer (kontingent 10 kr. årlig) — deraf 300 aktionærer — bagved foretagendet med en kapital på kr. 100.000 + en lånekapital på andre 100.000.

Man fik bygget og indrettet det omtalte lokale, hvor der er vegetarisk restauration om dagen. Om aftenen lejer man det ud, og er det optaget de fleste aftener, kan huslejen dækkes på denne måde. Desuden skaffes der indtægt ved salg af de udstillede malerier, samtidig gør billederne salen hyggelig og festlig.

Køkkenet arbejder i døgndrift, om dagen med at forsyne restaurationen, og om natten fremstilles råsaft, der næste dag sælges til en mængde

virksomheder og forretninger samt hospitaler i Oslo. Saften emballeres i små paraffinerede kartoner, skal opbevares så køligt som muligt og nydes så hurtigt som muligt efter fremstillingen.

Der bliver ikke ofret så meget på store reklamer, for den ene kunde anbefaler den anden, og kundekredsen er stadig stigende.

— Mens vi talte med Harald Børresen, var det store råkostbord — der var også kogte kartofler — blevet dækket, og gæsterne havde fyldt restaurationen.

Mon ikke også vi kunne få københavnerne til at troppe op, hvis vi formåede at stille et større arrangement på benene, der kunne supplere Skodsborg-restauranten, der ikke kan dække behovet for vegetariske spisesteder. Forskellige forslag har været fremme. En dag kommer det helt rigtige vel — sammen med de rigtige folk til at udføre planen.

Ella Pfeiffer.

Valiske bønner

som blev så meget omtalt såvel i anledning af udstillingen i Forum som i et interview om formandens livret, kan dyrkes i enhver have, ja, de er endda sikrere end de almindelige havebønner, der stammer fra Amerika og derfor er nykomlinge i sammenligning med de valske, som er grækernes og romernes bønner.

Det botaniske navn er Vicia faba, og de fleste sorter har engelske navne f. eks. Hangdown og Windsor, hvilket turde sige noget om, at de derovre er mere yndede end hos os. Også sydpå dyrkes de meget under forskellige navne, og som det er omtalt i „køkkenkrogen", krydres de ofte med en krydderurt, der hedder sar eller bønneurt.

Den oprindelige art med de ret små frø dyrkes undertiden landbrugsmæssigt under navn af hestebønner, hvilket er typisk for noget, som skal nedsættes i værdi. Sammenlign hestekastanie og den ægte kastanie, hesterejer o. s. v.

Der er dog ingen grund til at tale nedsættende om valske bønner, tværtimod, de er absolut villige. De kan sås ret tidligt i modsætning til havebønner, der let bliver forkølede i dårligt vejr. Afstanden kan passende være 40 cm mellem rækkerne og 15—20 cm mellem de enkelte frø i rækken. Planterne bliver 50—75 cm høje med blomster, der er hvide med sorte pletter, ja, det hænder, at den virkelig sorte farve, som ellers er sjælden hos planter, kan iagttages her.

Planten har kun een eneste fejl, hvis man da kan kalde dens tilbøjelighed til at fungere som vært for bladlus for en fejl hos planten mere end hos lusene.

Når den kun sjældent udbydes til salg i butikerne, er det ikke, fordi gartnerne ikke vil dyrke den — der var netop en driftig mand, som under krigen mente, der var et godt marked for en sådan æggehvidekilde — men der blev ingen afsætning for den.

Lad dette blive anderledes, og alle, der har jord, bør prøve at dyrke valske bønner.

En mærkelig priskurant

På een af de småøer, som Danmark er så rig på, rører der sig et livligt fugleliv i selskab med de friluftsmennesker, som tager øen i besiddelse om søndagen. Fuglene er så trygge og tamme, at de så at sige ruger overalt, hvor de kan komme til det, og det er en selvfølge, at der aldrig bliver krummet en fjer på deres små hoveder.

Men fugle — især halvstore stæreunger — er nogle slemme konkurrenter til de ribs, der i lange klaser hang og ventede på at blive helt røde, og derfor bredte øens ejer nogle gamle fiskenet ud over buskene for at beskytte sin ejendom — en handling, som adskillige gartnere og haveejere udfører hvert eneste år.

Så skete der imidlertid det uheld, at ca. en halv snes dumme stæreunger sandsynligvis er blevet skræmt over et eller andet og er faret på hovedet i garnene, hvoraf enkelte ulykkeligvis var af de såkaldte gællegarn, hvor de sikkert har fundet en pludselig død.

Så får øen besøg af en dreng, hvis mødrene ophav straks slår politialarm og informerer pressen om det skændige attentat på himlens frie fugle.

De 10 stæreungers liv takseres til 10 kroner pr. stk.

Når man erindrer, at 4000 brevduer med overlæg blev sluppet ud til den visse død i bølgerne, uden at der skete andet, end at en ligegyldig militærperson fik en bebrejdelse, forstår man ikke rigtig priskuranten, hvorefter denne beregning er foretaget.

Såfremt erhvervsfiskerne skulle betale efter samme målestok, hver gang lignende uheld sker på stejlepladserne, ville det se sort ud for dem.

At de samme fiskere har liggende i tusindvis af kroge undertiden forsynet med levende agn nogle få meter uden for den omtalte ø, er der ingen, der tager forargelse af, heller ikke om krogene havner i svælget på ål eller andre fisk, hvor de forbliver i lange døgn, indtil de arme skabninger af kokkepigens kniv endelig befries for deres lidelser.

At farvandene omkring øen vrimler af anskudte fugle, betragtes ligeledes som noget ganske naturligt, og der er så vidt vides endnu ikke dekreteret bøder, fordi snesevis af svaner og andre fugle lemlæstes til døde ved at flyve mod de elektriske ledninger, der på høje tårne føres over det samme vand.

Skiferie i de norske fjelde

Skiferie — er det noget at tænke på nu! Sådan vil de fleste vel ræsonnere. Ja, det er netop på tide at røre lidt ved planerne til en skiferie. Og der er ikke her tænkt på vandski. En hel del forberedelsesarbejde går forud for en vinterfjeldtur. For det første vil vi spørge, om der er et ungt par, som har lyst til at være med os i vinteren 1953. Ungt behøver ikke nødvendigvis at tages bogstaveligt — efter år. Men man må være glad for primitiv friluftsliv, have nogen erfaring i skiløb, kunne lide at bo i 14 dage uden for lov og ret i sæterhytte på fjeldet, være både vært og gæst på samme tid, tage fat på såvel det grove — at

save brænde — som på det fine — at skrabe gulerødder. Ingen morgenaviser, ingen radio, ingen rundstykker, men tusindvis af fjelde og umådelige mængder af sne, så man faktisk kan køre til verdens ende på sine ski, i hvert faldt den nordlige. — At vi lever vegetarisk og uden røg — bortset fra brænderøgen — er der vel ingen grund til at nævne i dette blad. Prisen —? Ja, vi har aldrig spenderet over 300 kr. pr. deltager, alt iberegnet — også køjen på båden.

Mon det ikke skulle være en overvejelse og en henvendelse værd?

Søren Sørensen.

Farveløse kulører

Politikens kendte (sprit?) dråbe har valgt denne overskrift til sit causeri over meddelelsen om, at man fra pædagogers side vil søge at slå fjenden med hans egne våben, idet man selv vil udbyde „kulørt litteratur" for på den måde at liste mindre skadeligt stof i de unge mennesker i stedet for de kendte tegneserier m. v.

Han skriver endvidere: „Sundhedsapostle — hvad enten de prædiker for fysisk eller psykisk helbredelse — har en ret usalig trang til at stille lastens terminologi i dydens tjeneste. Det er den psykologiske forklaring på, at overbeviste vegetarer søger at friste dem, som endnu vakler mellem plante- og dyreriget, med noget så urimeligt som en tomatbøf. På samme måde viger afholdsfolk ikke tilbage for at påstå, at man godt kan have det larmende grinagtigt over et velskænket glas æblemost."

Det lyder ganske usandsynligt, at afholdsfolk skulle ønske sig at have det larmende grinagtigt, det overlades til de højere promilleindehavere og vedrører aldeles ikke den kendsgerning, at vi kan have det aldeles dejligt i samvær over et glas æblemost, forudsat at vi da er tørstige, og her er der i hvert fald ingen som helst tale om, at der er anvendt falske kulører eller anden form for camouflage for at lokke denne drik ned.

Sålænge den benævnes æblemost med eller uden guldhorngaranti, kan det ikke med rette påstås, at den sejler under falsk flag.

Dette kan derimod siges om tomatbøffen, og vi erkender, at der har været en tid, da det var nødvendigt at anvende denne „lastens terminologi" for at bibringe almindelige mennesker en forståelse af, hvad vi sundhedsapostle forstod ved stegte tomater. Vi må indrømme, at der er brugt mange andre ord fra „lasten"s ordbog, men hvis man tror, at vi fortsat ønsker at sætte den slags kulører på diverse retter for at stimulere os selv og få de endnu vaklende til at hælde til planteriget, så gør vi opmærksom på, at „farven nu har fået en anden lyd", og det er os direkte imod at få den mad, der sættes for os, betegnet med navne fra zoologien.

Det er os direkte ubehageligt at blive mindet om lidelser, om blod og drab og alt øvrigt uæstetisk ved den kannibalistiske levevis netop på det tidspunkt, da madens farve, duft og smag kan være en nydelse af en størrelsesorden, som næppe nogen „dråbe" nogensinde vil opleve.

Logik efterlyses

Samtidig med, at myndighederne ventilerer muligheden af at inddrage eller undlade at forny førerbeviser til indehavere af sådanne, hvis promille ikke altid er under det p. t. lovmedholdelige, selv om de så i de pågældende situationer slet ikke har tænkt på at sætte sig til rattet, endsige afstedkomme ulykker, ser det lidt mærkeligt ud, at en overlæge har anbefalet sin patient at bruge alkohol som smertestillende middel samtidig med, at det tilrådedes ham at køre mest muligt i bil for ikke at overanstrenge sit svage hjerte ved for megen motion.

Når vedkommende patient, der fulgte sin læges råd og nu må undvære sit kørekort et halvt år, får lejlighed til at tænke over tingene i de otte dages hæfte, der fulgte i tilgift, kommer han muligvis til det resultat, at der ikke er ret megen logik i den påstand, som blev fremsat ved lægekongressen i Oslo, og som gik ud på at fastslå, at det var lægerne, som havde ansvaret for folkets sundhed.

Derimod synes myndighederne, der skal vogte over færdselssikkerheden på gader og stræder, at nærme sig den logik, som vi ofte har fremført her i VT, og som kort og godt siger, at den, som i ny og næ befinder sig i en tilstand, der nærmer sig momentan sindsforvirring, ikke må være i besiddelse af førerbevis.

Grønt er godt

Udvalgte grønsagsretter ved E. Herløv-Müller. Thorkild Becks forlag. 106 sider. 285 opskrifter. 6,50 indb. Nordisk oplag 195.000.

Selv om det er med en vis vemod, vi må erkende, at vi er i færd med at gøre os selv overflødige, så må det dog indrømmes, at der ligger en sejr i selve det faktum, at de mål, som vor forening stilede imod, da den dannedes for godt et halvt århundrede siden, nu er, om ikke nået, så dog gået sådan i skred, at andre ganske uafhængigt af os præsterer noget ganske fortræffeligt på det område, hvor vi i sin tid følte det som en pligt at gøre et pionérarbejde — ofte under spot fra hoben.

Det er svenskerne, som oprindelig har lanceret: Grönsaksgott, og den er skrevet på en sådan måde, at vi må være forlaget taknemlig, fordi det har oversat bogen så fortræffeligt og sender den på markedet til en overkommelig pris.

Den giver sig ikke ud for at være en vegetarisk kogebog, ej heller for en råkostbog, men når der indimellem forekommer andet end rent vegetarisk, er det nærmest at opfatte som reminiscenser, der ikke tillægges videre betydning.

Så langt er man altså kommet, at en bog, som enhver vegetarfamilie kan have direkte og daglig nytte af, kan trykkes i 195.000 eksemplarer til de nordiske læsere. Det kan slet ikke undgås, at den har været og er en fortræffelig propaganda for vegetarismen.

Som det måske vil erindres, har danske gartnere søgt at præstere noget lignende, men forsøget faldt temmelig uheldigt ud, idet den var skrevet efter parolen: 20 krebs til et blomkålshoved, og havens produkter opfattedes som noget, der søgtes indsmuglet som tilbehør til de sædvanlige retter. I „Grønt er godt" er det nærmest omvendt, og vi kan anbefale bogen til alle. Alene dens farvetavler giver appetit for alle pengene.

Er Dansk kvindesamfund med på noderne?

For ikke at gøre mere ulejlighed end nødvendigt er der mange af os, som ikke stiller specielle krav om vegetarisk mad, når vi af en eller anden grund skal spise ude, idet vi går ud fra, at der i vore oplyste tider altid vil være lidt brød, lidt kartofler eller andet på bordet, som vi kan stille vor sult på.

At vi gør, og bør gøre, undtagelser fra denne regel, er en selvfølge overalt, hvor der er selv den mindste chance for at gøre propaganda for vor specielle levemåde.

Men er vi beskedne og blot nøjes med at se til og eventuelt også betale fuld pris + drikkepenge, kan der undertiden blive lejlighed til ærgrelser, således som et af vore kvindelige medlemmer omtaler fra et kursus, som Dansk Kvindesamfund lod afholde i en af landets allerskønneste egne.

Til trods for, at årstiden var den allerbedste, kom der overhovedet ikke nogen grønsagsret på bordet i de 14 dage, kursus varede, og de eneste salatblade, der observeredes, lå som underlag under uappetitlige ting fra havet. Da man spurgte efter radiser, kunne det oplyses, at de var spist tidligere på året, og man havde ikke mere frø til at fortsætte produktionen med.

Klagerne kom ikke alene fra hel- eller halv-vegetarer, men selv trænede kødspisere fandt menuen og de derhen hørende dufte, der steg op fra kælderdybet i sommervarmen, lovlig kannibalske.

Havde det nu været et kursus, som mænd havde ordnet, var der måske ikke så meget at sige til sagen, men når Dansk Kvindesamfund er arrangør, må det kunne gøres bedre en anden gang.

Hybelmad

Der er næppe nogen tvivl om, at mangen et ungt menneske har taget varig skade på sit helbred af den kost, han eller hun formåede at skaffe sig i de år, de læste eller på anden måde fristede den ensommes ofte trange kår.

Statens husholdningsråd har fremstillet en ganske lille tryksag, som giver fortræffelige anvisninger på fremstilling af en kost, som enhver ikke alene kan friste livet på, men sikkert endda trives ganske godt ved. Selvfølgelig arbejder man med det flæsk, der ankommer hjemmefra, og der anbefales diverse indmad og produkter fra havet, men man glemmer ikke de mere værdifulde og mere æstetiske næringsmidler, samtidig med

at der gøres opmærksom paa, at rullepølse i skiver koster 16 kr. pr. kg kød, medens rugbrød kan fås til 31 øre pr. kg.

At de tilhørende illustrationer viser de unge i færd med at ryge tobak og/eller drikke kaffe, der anbefales frem for piller, er måske naturligt i vore dage — men alligevel!

Rå kødfars o. l. forårsager, at hvert tredie menneske får parasiter

Og det er ikke bændelormen, der denne gang er draget frem i lyset, men såkaldte *toxoplasma-parasiter*, der af dr. J. Chr. Siim fra statens serumsinstitut er blevet påvist hos en 17-årig husassistent, der klagede over træthed, vægttab og appetitløshed.

Selv om det er første gang, det er lykkedes at dyrke denne parasit fra det væv, som blev taget fra en lille udvækst på den unge piges hals, så er sygdommen gammelkendt, i hvert fald har man kendt virkningerne af de antistoffer, som dannes.

Man regner med, at parasiten, der lever i mange dyr, inficerer 30 % af menneskene f. eks. gennem „nydelse" af rå kødfars; men symptomerne udebliver i langt de fleste tilfælde.

Såfremt kvinder angribes under selve svangerskabet, er der risiko for, at barnet kommer til verden med alvorlig sygdom, og selvom samme moder senere kan få sunde børn, så er der dog en risiko, som man ikke forstår, at noget tænkende menneske vil udsætte sig selv eller sit barn for.

Men hvorfor griber sundhedsmyndighederne ikke ind?

Vegetarisk restaurant i Hamburg

Kommer De til Hamburg, så besøg endelig Gebrüder Schubarths vegetariske restaurant, Alsterarkaden 11 a og Neuerwall 13. Det er en vældig historie, 70—80 ansatte, 15—1600 gæster daglig. Helt igennem 1' klasses, rigt varieret spiseseddel.

Ak, om vi dog havde noget bare lidt derhenad herhjemme! *O. E.*

Køkkenkrogen

Valske bønner.

Til 4—5 personer anvendes 250 g umodne frø, der pilles ud af bælgene og koges i mindst muligt vand i 15 minuter sammen med nogle få stilke af krydderurten sar. Derefter tilsættes lidt margarine eller olie, hvori bønnerne ristes ganske let.

Hertil kogte kartofler. Har man ikke smagt denne ret, har man ingen berettigelse til at udtale sig om god mad.

Råder man i vintertiden kun over de tørrede frø, udblødes disse (ca. 150 g) i 1—2 døgn, koges 15 minuter og pureres. Der anvendes ½ bøn-

nemos, ⅓ kartoffelmos og ⅓ grahamrasp, 1 løg, lidt sar og 2 æg. Kan steges, bages i form eller serveres på anden måde sammen med kartofler.

I. Mosegaard.

»Hyrdesange II«

„En vidunderlige gave, som jeg kan glæde mig over, så længe jeg lever," skrev en ung læser om den for nylig. Læs iøvrigt Egerods anmeldelse af bogen i VT nr. 3 d. å. Meget fint illustreret. Pris 5 kr. — Fås hos Forlaget Lysbringeren, Århus, og hos *Morten Stokholm*, Børuphus pr. Taulov.

Bekendtskab

Høj, mørk 27-årig funktionær søger bekendtskab med flink ung pige med pænt ydre og gode interesser fra et godt hjem. — Billet mrk. „Bekendtskab" modtager Vegetarisk Tidsskrift.

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

Ægte bi-honning
Alt i vegetariske retter fra Skodsborg Sanitære Fødevarefabrik.
Firkornsbrød - grahamsbrød - honningvin - alle fine marmelader - kiks og bisquits - syltede fersken og abrikoser.
Honning-depotet
Nr. Søgade 39.
Central 8176 - Palæ 8176.

Skodsborg produkter!
De kan altid være sikker på de bedste varer, når De vælger Skodsborg produkter.
De anbefales: Skodsborg corn flakes - granola - Skodsborg kaffeerstatning - æbleblade-te - glutenola - carno - bønnesteg - linsepostej - veg. leverpostej - veg. fiskebudding - linser i brun sauce - sojabønner i bouillon - nuttolene - protose. Kiks: Grahams, havre, vanille og nødde. Skodsborg lyn sauce pulver: På to minutter kan man fremstille en sundhedsmæssig, delikat brun sauce. Skriv efter vareliste! Spørg efter vore varer hos Deres handlende!
Den Sanitære Fødevarefabrik,
Baldersgade 14, Kbhv. N., Taga 289

Dansk Vegetarisk Forening's

litteratur

C. V. Pink: „Hvad moder og barn bør spise" 0,50

R. Bircher: „Råkost for sunde og syge"... 0,50

„Råkostopskrifter"... 0,25
(10 stk. 2,00).

Mich. Larsen: „Naturhelbredelsen" 0,60

Portofrit — betaling kan sendes i frimærker.

Køb og anvend foreningens mærkater. De sælges i pakker à 30 stk. for 1 kr. portofrit. Foreningens emblem („Vegetarnålen") kan igen købes à 2,50 kr. Frimærker kan modtages som betaling.

Det er usundt at ryge

Det er videnskabeligt bevist, at det er usundt at ryge, hvad enten det er pibe, cigaretter eller cigarer. Så hold op ..... prøv SOS-kuren, som er den mest effektive metode til afvænning. Gratis brochure.

Dansk Post-Service v/E. Holm. Dynkarken 2, Århus.

Børnepensionen Solhaven, Espergærde

Vegetar- og råkostpension for børn i alderen fra 3—14 år under gode, private former. — Ugenert beliggenhed med tumleplads ved skov og strand. — Der er kyndig børnesagsarbejde tilknyttet Solhaven.

HEDVIG THOMASSEN,
Espergærde 262 (sikrest 10—12).
(Nær bus og jernbane).

Syge- og Rekreationshjem

Råkost-spisegæster er velkomne til at spise kl. 12 og kl. 18 i Jacobys Allé nr. 13, København V. Værelser med pension til leje; frokostpakker og råsaft kan afhentes. Telf. VEster 7994x. *Ingeborg Askgaard*



ALT TIL

råkost - vegetarkost - Waerlandkost

Kompostdyrket frugt og grønt

Central 62

Råkostdepotet

Gothersgade 129
København K.

»SANA« Godthåbsvej 62 - Go. 429

Udsalg fra
Den Sanitære Fødevarefabrik

Ren plantemargarine, grahamsbrød og andre specialiteter.

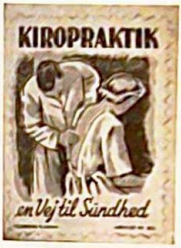
Skodsborg Restauranten
er stedet, hvor Deres sundhed opbygges gennem
vegetarisk mad
råkost — diæter
Frokost - middag - å la carte
Aben mandag—torsdag incl.
kl. 11—19
Lukket lørdag
Telef. PAlæ 8855
St. Kongensgade 36-38, mezz.

Frydenstrand Badesanatorium
FREDERIKSHAVN
Læge: Ejnar Eriksen.
— Forlang prospekt og prisliste —

»VEGETARISK KØKKEN«
ODENSE — Kongensgade 39²
Byens sundeste mad
OVE JACOBSEN

NYHED
Sundhedsmæssig kogebog for raske og syge
J. D. Henriksen og Nora Thomsen:
FRUGT
TIL HVERDAG OG FEST.
— 400 opskrifter —
En nyttig håndbog for alle hjem.
Kart. kr. 8,50.
Sendes pr. efterkrav ell. mod frim.
H. Henningsens boghandel
Vesterbrogade 32, København V.

RÅSTRUP KURSTED
(ved Christiansminde, Svendborg)
Modtager gæster til ferie, hvile og behandling
Anna Ullerup Haahr - Svendb. 755



Landsforeningens mærkat.
Adresserne på *danske kiropraktorer* findes i Kraks vejvisers og telefonhåndbøgernes fagregistre.

Lær esperanto,
det andet sprog for alle. Let at lære, udbredt over hele jorden. I Danmark afdelinger i de fleste byer. Komplet korrespondancekursus 10 kr. Nærmere oplysninger hos
Esperantistforeningen for Danmark
Knud Aa. Andersen, Onsild.

Foreningen til Værn for Værgeløse Dyr
opretholder i samarbejde med politimyndighederne et dyreinternat for hjemløse dyr.
Modtager og undersøger dyrplagerianmeldelser.
Årskontingent 5 kr., medlemsbladet »Dyrets Værn« tilsendes medlemmerne gratis.
Indmeldelser modtages af internatet, Peter Bangsvej 32, Go.4329

Det ny
»Sol og Sundhed«
Det kendte danske nudistblad er nu betydeligt forbedret, og De bør sikre Dem et prøvenummer. Kr. 1,50 (frimærker).
SOL OG SUNDHED,
Dynkarken 2 . Århus

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI — RINGSTED