Vegetarisk Tidsskrift

I dette nummer bl. a.:

Et vegetarisk måltid fra Jernalderen

I byerne er det dyrt at leve sundt

Stakkels Nico

General Eisenhower har talt

Udgivet af Dansk
Vegetarisk Forening

45. årgang
nummer 2-3
Febr.-Marts 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, Agade 114², Kbhvn. N., GO 1163u, postkonto 256 56. Mosegaard er tillige kasserer og ansvarhavende redaktor 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.
Horselokke 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.

Et vegetarisk måltid fra jernalderen



Da Borremose-manden for år tilbage blev gravet frem i så velbevaret tilstand, at det var muligt at konstatere, hvad han havde nydt som sit sidste måltid, før han blev hængt og anbragt i mosen, bragte VT den for mange overraskende oplysning, at jernaldermanden havde været vegetar, idet pileurt og spergel udgjorde hovedparten af det konstaterede maveindhold.

Nu er der igen gjort et lignende fund af en sådan gammel vegetar — denne gang i Tollund mose — og de undersøgelser, som har fundet sted ved hjælp af al nutidens teknik, bl. a. røntgen o. l., viser med afgjort sikkerhed, at der ikke har været kød af nogen art i hans sidste måltid; derimod var der en hel botanisk have bestående af frø og frugter af et meget stort antal planter.

Konservator Hans Helbæk har i Naturhistorisk Tidende givet en oversigt over det righoldige materiale, og bladet har velvilligt udlånt clicheen til hosstående smukke billede af manden, på hvis lidt vemodige træk det næppe kan anes, at han er blevet hængt, inden han blev puttet i mosen.

Der fandtes byg, pileurt, hør, dodder, blågrøn skærmaks, havre, rød-

knæ, alm. syre, hvidmelet gåsefod, fuglegræs, spergel, pengeurt, hyrdetaske, gyldenlak-hjørneklap, agerkål, ager-stedmoder, hanekro og vejbred.

Ikke alle disse arter optrådte i lige store mængder; det anslås, at bygkernerne udgør 2—3 dele imod 1 del af de øvrige frø, og det antages, at det, som vi vil kalde ukrudt, er plukket på de agre, som har ligget brak imellem bygafgrøderne.

Nu må man ikke tro, at jernaldermenneskene har levet udelukkende af frø; de har efter al sandsynlighed anvendt såvel grønne plantedele som rødder o. l., men disse ting kan ikke bevares i en sådan form, at deres tilstedeværelse kan konstateres nu så længe efter, og det samme må siges om mælk og mælkeprodukter, som sandsynligvis også er indgået i måltiderne. Kød derimod har næppe været anvendt til daglig, derimod nok til højtiderne — nøjagtig som det sker i nutiden, i hvert fald flyder blodet rigeligere f. eks. til jul end andre tider på året.

Medens stenalderens bopladser er tæt belagt med dyreknogler og redskaber, der tydeligt er beregnede til jagt, så finder man i hustomter fra jernalderen kun meget få dyreknogler, derimod ofte rester af en hel del af de frø, som Tollund-manden har gjort sig til gode med.

Vi må derfor til at betragte det som en kendsgerning, at datidens jyder i hovedsagen har levet af korn og frø, grønsager og mælkeprodukter. Kun i gravene findes der madofre, som bl. a. består af dyrerester.

Lad være, at datidens madmode er dikteret af den hårde nødvendighed. Det er ikke mange år siden, også den hvide mands verden stod over for sultens spøgelse, og det kan dukke op igen, inden vi aner det; men den omstændighed, at der beviseligt er sket en radikal kostomlægning fra stenalder til jernalder, kan med lidt velvilje opfattes som bevis på, at madvaner ikke er evige. Selv om der i vor såkaldte civiliserede tidsalder er sket et kedeligt tilbagefald til barbariet, så vil vi dog i hosstående smukke billede af en gammel vegetar se et bevis ikke alene på, at vor bevægelse er af gammel rod, men også en profeti om dens endelige sejr — om ikke før, så når den sidste „barbar" er manet i mosen med eller uden reb om halsen.

I byerne er det dyrt at spise sundt,

fastslaar De jyske Landboforeningers Husholdningsudvalg efter at have foretaget en kostundersøgelse, der har omfattet en række husholdninger i Aarhus by.

Medens de almindelige landhusholdninger har en række af de mest værdifulde næringsmidler til salgsprisen, saa har byhjemmene med begrænsede indtægter svært ved at få råd til de fødemidler, hvori de vigtige stoffer forekommer. Resultatet er det, at de fleste arbejderhjems medlemmer ikke faar deres behov for kalk og c-vitamin dækket.

Så vidt det sikkert udmærkede udvalg i Jylland.

Men mon der alligevel ikke kan pilles ved påstanden om, at arbejderbefolkningen i byerne må leve på en utilstrækkelig kost, fordi der ikke er penge nok til rådighed?

Uden at vide, hvad de pågældende husmødre har brugt pengene til, når

de gik på indkøb, kan der kun gisnes om, at der ikke er anvendt tilstrækkeligt til de mange sunde og velsmagende grønsager, som er — eller bør være — for hånden til små penge.

Tænk blot på, hvor mange c-vitaminer der findes i kål og ikke mindst i kålrabi, og tænk igen over, at medens kartoflernes forholdsvis lille indhold svinder ned til næsten intet i den vanskelige forårstid, så bevarer de nævnte produkter deres vitaminer næsten ubeskåret.

Og det skal pointeres, at selveste Statens Husholdningsråd har lanceret en særdeles fortræffelig opskrift på tilberedning af kålrabi, så den ikke alene kan bringes til at glide ned, men også nydes med virkeligt velbehag endda af andre end vegetarer.

Når det kan svare regning at hælde tonsvis af kålrabi i køerne, må det også kunne lade sig gøre at forskaffe sig disse robuste varer til priser, som selv arbejderhustruer kan betale. Hvis ikke, så er der noget galt ved fordelingssystemet — ikke specielt af kålrabi, der nærmest er et landbrugsprodukt, men også af havesager i det hele taget, og det *må* der også være.

Når der i det hele taget kan fremkomme klager over priser på fornødenheder af denne art, forundrer man sig over det ulogiske i, at de varer, som dyrkes og anvendes direkte, skal være dyrere end de, der først skal undergå „forædlinger", hvor indtil fire femtedele af værdierne går tabt.

Her *må* være noget galt, og man bestyrkes i mistanken ved at høre gartnernes talsmand i radioen erklære, at der bør foretages visse indskrænkninger i produktionen, da det er bedre at få flere penge hjem for færre varer.

Og når der så samtidig spilles på den formodning, at producenternes pris fordobles, måske endda mere end det, inden de står på forbrugerens bord, så er vi igen inde i den onde cirkel, hvor påstand står mod påstand, men hvor det er forbrugerne, det går ud over.

Producenterne klager over det lille forbrug, der ikke yder muligheder for specialisering og rationalisering af bedrifterne, og mellemhandlerne hævder, at det er nødvendigt med de meget store avancer på de meget små varemængder, hvis det hele skal løbe rundt, og der skal være dækning for et til tider stort svind, netop fordi forbruget er lille. Og forbrugerne synes ikke, de kan sætte deres forbrug i vejret, fordi priserne er høje.

Her mindes jeg gamle Hindhede, som på et vist tidspunkt gik stærkt ind for et forøget forbrug af, jeg tror det var byggryn, men blev kraftigt imødegået af husmødre, der sikkert med rette gjorde opmærksom på, at hvor de end henvendte sig, så var grynene mere eller mindre ødelagte af mider og lignende, men så faldt Hindhedes hammer: Vil I husmødre have friske gryn, så brug nogle flere gryn — ja, så mange, at de ikke får tid til at blive levende i købmandens skuffer!

Dette Hindhede-princip er sikkert rigtigt, selvfølgelig ledsaget af en lille tvivl om, at gryn er føde for mennesker.

Men de, der har set det middelalderlige skuespil, der hedder Københavns grønttorv, og de lilliputpartier, der fordeles ud til et som det synes uendelig stort antal forretninger, kan sige sig selv, at *billige* bliver disse proter ikke, så længe der ikke sker gennemgribende ændringer.

Selv om det kunne være fristende her at fremkomme med forslag til reformer, der kunne billiggøre disse livsvigtige produkter, skal det denne gang overlades til de to parter at diskutere, hvorledes de vil finde frem til en forbedring af forholdene. Derimod må det være tilladt at pege på en for adskillige farbar vej til at komme i besiddelse af så mange og sunde produkter, at ingen løber risiko for at komme i underskud med vitaminer og salte og hvad der end måtte findes af hidtil upåagtede, men derfor lige ønskværdige næringsstoffer.

Og vi er så heldige at kunne vandre ad en vej, som ikke alene fører til billige og gode havesager, men samtidig medfører et større forbrug og dermed større produktion og salg af disse ting, så vi altså ikke behøver at vriste nogen brødet af munden.

Tværtimod er det nu anerkendt fra alle sider, at jo mere der dyrkes og forbruges af den enkelte, des mere kan der omsættes af de samme ting. Det er altså hjemmeproduktionen, der her skal peges på, hvilket er så meget mere aktuelt, som hele landet skal snakke om havedyrkning som hobby ikke alene i ugen før påske, men også i hele den kommende sommer, så resultaterne nedfælder sig som håndgribelige lækkerier på det hjemlige bord, spækket med vitaminer i alle alfabetets betegnelser og næringsstoffer så sindrigt opbyggede, som næppe nogen kemiker endnu har haft nogen anelse om.

Selv om man aldeles ikke behøver at ty til Østens filosofi for at finde gyldige grunde til at blive havedyrker, hvis man da ikke er det i forvejen, så kan der dog lige erindres om den vise kinamand, der sagde, at hvis man ville være lykkelig en time, skulle man drikke sig en rus! Ønskede man, at lykken skulle udstrække sig til et helt døgn, kunne man gifte sig! — men var målet et lykkeligt *liv*, så skulle man anskaffe sig en have.

Og mon ikke en statistik vil vise, at havedyrkere foruden et lykkeligt liv — hvad der vel kan være vanskeligt at dokumentere — også opnår et *langt* liv?

Alene det at være lykkelig borger jo i sig selv for et sådant, da det modsatte altid virker i modsat retning, og hvad er sundere end at færdes i fri luft og se det gro omkring sig?

Der er i Danmark jord til alle — til alle, som vil! Også til de arbejdere, som det ovenfor nævnte udvalg omtalte, såvel i Århus som andre byer, hvor kosten ikke er fuldlødig. Det har mange steder været vanskeligt for det offentlige at finde liebhavere til de krisehaver, som det stillede til gratis rådighed for alle, der ønskede at få jord under neglene.

Ganske vist så man undertiden, at byernes forhåbentlig vise fædre kræver af kolonihavefolket, at det skal holde de arealer, som er indkøbt for skatteydernes penge, „varme", d.v.s. betale en leje så stor, at byen holdes skadesløs, indtil det hele kan sælges med en fortjeneste, der går i byens kasse, medens kolonihavemanden atter kan begive sig på vandring med sin flagstang og sit lysthus. Men trods alt dette usandsynlige blomstrer disse haver dog år efter år omkring Danmarks byer, og det kan kun beklages, at deres areal er så lille, at de ikke yder helt gode betingelser for en produktion, der virkelig betyder noget i familiens daglige ernæring — i hvert fald af de ting, som vi er vant til at regne med som nærings-

midler, medens det stiller sig ganske anderledes med frisk luft og sol. Sol på den bare krop er et næringsbehov af allerførste rang, og man står sig ved at sætte noget ind for at tilfredsstille dette behov.

Kan kolonihavefolk således ikke helt undgå at betale, forholdsvis dyrt endda, for deres trang til at arbejde med jorden, så er der ingen grænser for det utal af „væsener", som den mand, der køber jord for dér at bygge sit hjem og dyrke sin have, kommer i berøring med, og alle kræver de penge og atter penge. Man fristes til at tro, at disse formastelige skal straffes så hårdt, at det kan virke afskrækkende for andre, der havde tænkt sig noget lignende — og dette til trods for den kendsgerning, at den slags byggeri ikke behøver at kræve flere penge eller materialer end etagebyggeri.

Men selv om samtlige ofre så er bragt, og man står med foden på egen jord, er der mange, som ikke rigtigt har forstået den kunst at få denne jord til at yde det, som den kan — ja, mange siger rent ud, at det slet ikke kan betale sig at dyrke havesager eller frugt, fordi de kan købes billigere henne om hjørnet. Men de, der siger sådan og begrunder deres standpunkt med, at forrentning og afskrivning m. v. bliver så store beløb, at der ikke kan konkurreres med det rationelle gartneri, må, som vi tidligere har været inde på her i VT, regne om igen, idet de allerfleste af disse udgifter skal erlægges, hvad enten man avler græs eller „ædelige urter". Ja, det vil endog kunne sandsynliggøres, at alt, hvad der bringes ind på bordet direkte fra bedet eller træet, er ren nettogevinst for dyrkeren og hans familie.

Skal vi så ikke alle tage den beslutning, at vi med foråret 1952 går ind i de aktive havedyrkeres rækker?

Den, der i forvejen har råd til at købe samtlige de for sundheden nødvendige eller blot ønskelige næringsmidler, skal gøre det af hensyn til de værdier, der på mange andre måder følger med havedyrkning, og de, som også må se på pengene, når talen er om at spise sundt, har dobbelt anledning til at gå ind for sagen.

I hvert fald bør intet kostudvalg for fremtiden have lejlighed til at fremføre beklagelser over, at folk i byerne får utilstrækkeligt med kalk og vitaminer. Indtil gartnere og grønthandlere finder frem til rationelle og dermed billige forsyningsmetoder, dyrker vi selv, hvad vi kan overkomme, og ser i øvrigt frem til den dag, da den liberalisering, som efter sigende bliver os påtvunget, vil medføre fri og dermed billig indførsel af adskillige af de produkter, som mere solbeskinnede lande vil undvære til os.

General Eisenhower har talt

— denne gang til repræsentanter for den internationale sammenslutning af landbrugsproducenter. Han pegede på landbrugets betydning ved genopbygningen af det vesteuropæiske forsvar og fredens bevarelse og sagde blandt andet:

Uden høj produktivitet i landbruget kan der ikke blive nogen sukces. Som en vigtig del af vore nationale økonomiske systemer bidrager land-

manden derfor stærkt til produktionen af defensiv kraft til at opretholde freden.

Selvfølgelig ser en general altid på en sag ud fra rent militære synspunkter, som vi imidlertid vil lade ligge i hvert fald i denne omgang, men mon ikke der bag ved sabelrasleriet kan spores en anerkendelse af, at så længe der er mad på bordet, er det lettere at holde balancen, selv for en krigsmand?

Nu kan man ikke forlange, at en general skal have synderlig forstand på, hvem det er, der producerer mest mad på det givne areal — ellers ville han nok have sagt noget andet.

Havde han anet, at der slet ikke behøver at være noget slagsmål om maden til de par mennesker, der i dag lever på jorden, fordi der kendes former for jordbrug og for menneskelig ernæring, som kan tilfredsstille langt større krav, end selv en general kan finde på at stille i dag, havde han vel valgt et andet „fag".

Med allerhøjest en halv times arbejde om dagen af hver person vil det være muligt at sætte rigelig mad på bordet, og så bliver der da en ganske pæn lille del af døgnets timer tilovers til andet produktivt arbejde, helst ikke i krigens tjeneste.

Men krigsmanden er måske ganske enfoldigt gået ud fra, at såfremt landbruget og dets milliondrab af sagesløse dyr og strømme af blod forsvandt, var enhver baggrund for hans eget blodige fag samtidig faldet bort? Det er vist dog en kendsgerning, at f. eks. japanerne var et forholdsvis fredeligt folk indtil engang omkring 1860, da deres officerer fandt det nødvendigt at forlade den traditionelle plantekost og gå over til kødkost efter europæisk mønster blot for at kunne være på højde med denne verdensdel også i militær henseende, selv om man, forinden man vanhelligede hjemmets bord med de døde dyr, tildækkede husguderne, for at de ikke skulle forarges?

Resultatet af denne „landbrugsproduktion", som Eisenhower nu så varmt efterlyser, fik vi jo da et indtryk af, da Japan havde lært tilstrækkeligt.

Måske Vesten kunne lære noget af Østen — men helst det Østen, der endnu ikke har taget vore unoder op.

Kvinder, sig nej til disse massedrab!

Når der med måneders mellemrum kaldes til pelsauktion i København, strømmer opkøbere fra mange lande til for at vurdere de 126.000 sølvræve og mink, der har maattet lade livet, blot fordi visse mennesker misunder dem deres skind.

For det er jo ikke disse opkøbere selv, som går med alt dette gråværk på sig. Som regel er det kvinder, der bliver emballeret i de skind, som dyrene har måttet afgive, just som de var udvoksede og skulle til at nyde livet. *Hvis* der da i det hele taget er tale om nogen nydelse i de trange bure og den „fangekost", der gives dem, selv om denne er aldrig så videnskabeligt sammensat og spækket med vitaminer, alt af hensyn til pelsen, der ellers ikke får den attråede udvikling.

Da det engang var moderne blandt damerne at gå med hattefjer — vistnok af en bestemt hejreart —, truedes denne med fuldstændig udryddelse, indtil der kom de nødvendige forbud; eller var det damerne selv, som startede en liga til værn for de uskyldige fugle ved konsekvent at nægte at gå med fjer?

Kunne man ikke tænke sig, at der med stigende kultur kunne opstå modvilje mod disse massedrab, blot fordi et modepåfund siger, at det er „fint" at gå i pelsværk? Måske stenaldermenneskene var bedst tjent med dyreskindene, men med nutidens beklædningsstoffer er det jo den rene parodi at opdrætte dyr og sy disse smålapper af skind sammen til klædningsstykker, som kun sjældent er til nogen virkelig nytte.

Om damerne vidste, hvad der går forud, kom der sjældnere kød på bordet, sagde dyreværneforeningens formand. Lad den samme formaning gælde for de ganske meningsløse massedrab på sagesløse dyr. Tænk blot på 126.000 levende skabninger anbragt i et rum, hvortil der ledes giftgas fra en gammel bilmotor, og lad herefter være med at gå i andre dyrs skind!

Stakkels Nico

Da vi i sin tid hørte om den diæt, Zoologisk Haves nyerhvervede orangutang blev sat på, spåede vi den en særdeles kummerlig tilværelse à la menneske, eftersom man fyldte den med franskbrød og te samt piller og andet stads, men derimod kun ganske lidt af det, som burde være idealkost for både aber og mennesker.

Nu meddeles det, at Nico kort for jul tabte 5 af sine 18 kg på grund af en alvorlig tarmlidelse. Lægen gav den kraftige doser af glukose og saltvand samt det nye og meget kostbare præparat aureomycin.

Derefter fik den et væld af vitaminer og højfjeldssol, og nu mener man, den er uden for fare. Dog holder den sig på ærbødig afstand af lægen, som på sine 29 sygebesøg har indgivet den en vis respekt for de spidse kanyler.

Vi spåede stakkels Nico en „menneskeværdig" tilværelse der, hvor den kunne have gjort krav på en abeværdig. Nu kan man jo så selv domme om, hvad den har fået.

Iflg. »Frugthandleren«

har „Ekstrabladet" i en artikel beskæftiget sig med det „lidt for pjattede" forbud mod indførelse af vindruer og bananer og i en anden med overskriften „Nøddeskandalen" heftet sig ved, at der til jul kun kunne fås danske nødder af mere end tvivlsom kvalitet til fantasipriser — altsammen fordi myndighederne holder krampagtigt fast ved forbudet mod at importere fine dejlige nødder fra Syden.

Disse ord er som talt ud af vort hjerte. De rammer lige i plet — skriver „Frugthandelen" —, og vi vegetarer kan heller ikke undlade at tænke på de dejlige ting, der findes andre steder, men som vi ikke må få.

Hvad specielt nødderne angår, fortsætter bladet, så bør det komme til

almindelig kundskab, at disse er belastet med en 200% råstofafgift af cif-værdien, hvortil kommer en told på 20 øre pr. kg. Det vil i praksis sige, at nødder, der f. eks. koster 6 kr. pr. kg cif København, belastes med en råstofafgift på 12 kr. pr. kg samt yderligere i told 20 øre — så det er intet under, at nøddekerner er dyre i butikkerne —. Selvfølgelig burde nødder bestemt for konsum kun importeres i skal, men det tillades ikke. Man vil forstå, at det er dyrt at være vegetar her i Danmark, hvis man ikke vil undvære nødder. De fleste ikke-vegetarer holder imidlertid også meget af nødder, og nødder af alle afskygninger fandtes jo tidligere næsten overalt på julebordet.

Generalforsamlingen i Københavns-afdelingen 25. februar 1952

Formanden, repr. N. Nielsen, bød velkommen og udtrykte sin beklagelse over, at det egentlige formål med sammenkomsten var ophævelsen af afdelingen, der havde bestået i 40 år, men i en lang årrække kun havde arbejdet i tilslutning til landsforeningen, idet denne lagde beslag på de få arbejdskræfter, der stod til rådighed for DVF. Afdelingens ophævelse betød en lettelse i kassererens arbejde. Selv med alle mulige lettelser ville det blive svært at få nogen til at bestride dette. Formanden omtalte de ivrige fortalere for vegetarismen, der startede afdelingen med fru Johanne Ottosen som formand (1912—16), og han nævnte de efterfølgende formænd: Egerod 1917, H. L. Henriksen 1918—31 og igen 1939, Flach 1932, Spur 1933—38 og N. Nielsen siden 1940 (i sin egenskab af formand for DVF). Kontingentindtægten for 1951 (der sluttede med 206 medlemmer) var efter fradrag af kr. 30,00 (salsleje for generalforsamlingen) overført til DVF. Formanden sluttede med en opfordring til afdelingens medlemmere, der jo stadig står som medlemmer af DVF, om at slutte op om vor gamle forening og virke for tilgang af nye medlemmer.

Beretning og regnskab og afdelingens ophævelse vedtoges enstemmigt.

Derefter påhørtes med stor interesse et foredrag af *fru Karen Rie Rasmussen* om

AFSLAPNINGSØVELSER,

som ved fru Rasmussens ypperlige demonstrationer gjordes letforståelige for tilhørerne.

Fru Rasmussen indledte med at sige, at de fleste mennesker har en forkert opfattelse af afslapningsgymnastik. De er ikke klar over, at det drejer sig om et samspil mellem *afslapning og spænding*. De fleste mennesker har svært ved ot slappe af og må øve sig meget for at lære det. Man kan begynde med at ligge fladt på ryggen og løfte den ene arm (d.v.s. spænde nogle muskler i og omkring den) og så lade den falde slapt ned. På den måde bliver man klar over, hvad det vil sige at slappe af, og man må så fortsætte systematisk, indtil man til sidst er i stand til helt at slappe af. Sværest var det at lære afslapning af øjne og kæber. Havde man lært det, havde man et sikkert middel mod søvnløshed.

Men det er ikke blot i liggende stilling, at der er brug for afslapning. Det gælder om at lære at bruge musklerne rigtigt — rationelt — således at man bevæger sig mest hensigtsmæssigt. En af de store forskere på dette område er den norske læge Birger Tvedt, og fru R. mente, at Norge var kommet længere end Danmark, f. eks. når det gjaldt skolegymnastik, fordi de vordende gymnastiklærere på statens gymnastikskole i Oslo får en bedre undervisning end den gamle, idet man går bort fra de stive isolerede øvelser.

Fru Rasmussen gav et eksempel på manglende muskelsamarbejde ved at vise, hvorledes en nybegynder i badminton kun bruger armen i slag til bolden, medens den øvede spiller fjedrer i benene og bruger hele kroppen. På samme måde ødelægger mange husmødre armene ved kun at bruge armmusklerne til piskning, strygning, støvsugning o.s.v. i stedet for at lade kroppen deltage i bevægelserne.

Vi fik at vide, at de fleste mennesker bruger underkroppen for lidt, således at den stærkeste muskel, knæstrækkeren (fra knæet op i låret), er ganske utrænet. Ved at bruge den mere, når man rejser og sætter sig, kunne man aflaste andre muskler og få pænere bevægelser. Fru Rasmussen demonstrerede meget træffende, hvorledes mænd og kvinder rejser sig fra siddende stilling: de første ved hjælp af hænderne, de sidste ved at bøje overkroppen frem.

Det gjaldt om at lade kroppens muskelgrupper arbejde rytmisk sammen, således at ikke enkelte blev overanstrengte. Statiske spændinger nedsatte blodomløbet og førte til forskellige lidelser. Undersøgelser har vist, at en stor procentdel af kontorpersonalet lider af nakkespændinger. Andre skavanker er slap mave (d.v.s. utrænede mavemuskler) og stiv lænd.

Fru Rasmussen viste forskellige måder at gå på, således at vi så egne og andres fejl. Gangen skal begynde i hofterne, ikke i knæene, tæerne skal pege lige frem; man skal lade hælen røre jorden først og støde fra med tåspidsen.

Fru Rasmussen omtalte de dårlige fødder, der skyldtes uhensigtsmæssigt fodtøj, men mente, at hvis der var energi nok, kunne selv platfod helbredes ved daglige øvelser (nedadbøjning af tæerne).

Fru Rasmussen viste os både stillingsgymnastik og smidighedsøvelser. Hun fortalte, at hun tidligere havde måttet gå baglæns ned ad trapper for at skåne et forkalket knæ — så vi blev forbavset over den smidighed og kropsbeherskelse, hun nu var i besiddelse af. Det var et slående bevis på hendes teoriers rigtighed og vakte hos os alle et varmt ønske om at nå lige så vidt.

A. M. N.

Sulterekord

Den tyske sultekunstner P. Gebhardy har slået den hidtidige rekord med hele fem døgn, således at han ikke tog egentlig næring til sig i 66 døgn og 4 timer. Han tabte 30 kg under kuren og pådrog sig en alvorlig mavelidelse samt leversygdom; men mon ikke den slags kan stå i forbindelse med, at han røg 3800 cigaretter „på fastende hjerte"?

Dødsfald

Gårdejer Valdemar Bendixen, Humble

Atter er en gæv gammel medarbejder faldet bort. *Vald. Bendixen* døde juleaftensdag, men vi har først fået det at vide nu!

Han var en af dem, der var foregangsmænd helt og fuldt, ikke blot på et enkelt område. Navnet var et stolt navn på Langeland, og han havde skuldre til at bære slægtsarven efter den kendte folkefører Kristoffer Bendixen. Vegetarismen blev for ham en naturlig afrunding af hans livsfilosofi og levepraksis.

„Langelands Folkeblad" nævner en del af hans virke, men forfatteren af artiklen har været lille nok til fuldstændig at gå uden om vegetarismen. Der anføres, at hans gård dreves som mønsterbrug med særlig vægt på frugtavl, men ikke ét ord om det kreaturløse jordbrug, Vald Bendixen var foregangsmand for af ideelle grunde — og skrev en bog om! Der fortælles, at han var afholdsmand, men ikke, at han var vegetar, ikke, at han og hans kone og deres søn har præsteret et næsten overmenneskeligt slidsomt arbejde på vegetarisk kost. Men vi skal ikke glemme dem derfor — vi skal ikke glemme deres lysende eksempel ved deres harmoniske, fribårne åndelige liv og smukke, eksemplariske livsførelse, fredsvenner, der ikke dræbte dyr, dyrevenner, der ikke levede af deres venner, afholdsfolk, der ikke blot befriede sig for een gift ud af bunken, men så sammenhængen og forsøgte at leve efter naturens love. Vi er stolte over at have haft Vald. Bendixen til ven og meningsfælle og ærer i ærbødighed hans minde!

Oluf Egerod.

I øvrigt mener vi - -

I husmoderens 2 minuter blev det som så ofte før fremført, at det var ulogisk ikke at spise flere fisk, end tilfældet er i et havomflydt land som Danmark.

I konsekvens heraf må det være lige så ulogisk ikke at spise samtlige de fugle, der flyver over landet, eller at man i visse lande afstår fra at æde alle de slanger og andre krybdyr samt myrer o. l., som forekommer der.

Fordi en ting forekommer på et eller andet sted og lader sig fange og tilberede ved hjælp af moderne teknik, er det ganske ulogisk tænkemåde at gå ud fra, at den også bør indgå i menneskets ernæring.

Menneskets fysik ændrer sig nemlig ikke i samme tempo, som tekniken skaber muligheder, og derfor gentager vi og agter at fortsætte dermed, at der er andre og mere grundlæggende spørgsmål for Statens Husholdningsråd at få klaret, end at ofre penge på en storslået undersøgelse af — dåseåbnere!

Altså: Hvad er menneskets naturlige føde, og hvorledes skaffer vi den bedst mulige erstatning for den idealkost, som formentlig ikke lader sig fremtrylle under vore breddegrader?

Giv os først svar herpå, så klarer vi nok det med dåserne — hvis det altså er nødvendigt eller blot ønskeligt at anvende sådanne.

I dansk reklame,

som er en yderst elegant og eksklusiv tryksag, findes en rubrik, der hedder månedens mærkat. „Stiletten" har for oktober udvalgt fru Ellen Pilles karakteristiske lille pige med gulerødderne som månedens bedste.

Vi vegetarer gratulerer fru Pille med denne fine udmærkelse, der er en slags oprejsning for den tort, der overgik hende ved, at sætternissen droppede hendes initialer, da det nye oplag gik i trykken.

Vi benytter lejligheden til at opfordre alle til at anskaffe mærkaterne. De fås i pakker med 30 stk. til 1 kr., frimærker modtages. Skriv til Mosegaard, Aagade 114, 2. sal, København N.

I samme nr. af Dansk Reklame findes et kortfattet referat af reklameforeningens propagandaaften mod maverne, illustreret af Ekstrabladets vittige tegninger af de optrædende.

Fra samme begivenhed bragte Aftenbladet et fotografi af Mosegaard, som vinker afværgende til dr. Begtrup, der var i færd med at udvælge sig et såkaldt opulent stykke natmad, og det meddeltes, at 6 raske studenter fra regensen afhentede et meget stort antal af samme slags mad'er til et natligt gilde, hvor der blev råbt hurra for Mosegaard, som ved sin agitation mod kødspisningen havde forårsaget, at mange af mødedeltagerne gik hjem i stedet for at kaste sig over de bestilte kuverter.

I betragtning af, at reklameforeningen antagelig måtte betale gildet for studenterne og oven i købet et par stykker med tomat til Mosegaard, vil det nok vare en rum tid, inden han igen får lov til at tage ordet i den forsamling.

Højfjeldssol i svinestien

Som tidligere betonet under vi de søde små grise al den højfjeldssol og sundhed, der kan blive råd til, når menneskebørnene har fået, hvad de har krav på, men det synes dog lidt overdrevet, når man stiller „solen" ind til grisene også om natten, og resultatet blev da heller ikke helt almindeligt — for grisene væltede den, og gården brændte.

Når rovdyrene fodres

Det er ikke hver dag i ugen, der står kød på rovdyrenes spiseseddel — i hvert fald ikke i de zoologiske haver, hvor man søger at efterligne de livsvaner, som dyrene har i naturen. Man har nemlig konstateret, at rovdyrenes sundhedstilstand og da især deres fordøjelsesorganers tilstand bliver bemærkelsesværdigt bedre, når der indskydes en ugentlig fastedag.

Nu foreligger der meddelelse om, at det folk, som ernæringsmæssigt står rovdyrene nærmest, nemlig det argentinske, vil søge at komme på højde med dyrene i de zoologiske haver, idet lægerne dernede har konstateret en uforholdsmæssig mængde af fordøjelsessygdomme, som man mener at kunne bringe ned ved at stille forslag om en ugentlig „faste"-dag eller rettere en kødløs dag, således som vi fik det under krigen.

Selv kødhandlernes organisation støtter iflg. „B.T." fuldt ud lægernes kamp mod det sygdomsforvoldende kød — måske fordi de går ud fra, at det dog gælder om at holde liv i folk så længe som muligt, selv om de så kun får søgning de fem af ugens dage, idet vi regner med, at der foruden den kødløse dag heller ikke sælges kød om søndagen, selv om det måske nok kan være vanskeligt for husmoderen under så varme breddegrader at holde den slags varer blot nogenlunde fri for forrådnelse fra lørdag til søndag.

Og så er Argentina netop landet med de vældige muligheder for dyrkning af såvel frugt som grønsager. Nu da begyndelsen er gjort, venter vi på, at antallet af kødløse dage forhøjes til syv om ugen.

Hændeligt uheld

søgte forsvareren at kalde det, når en far drikker sin 15 måneder gamle søn så fuld, at man på hospitalet konstaterer en promille på 2,05 og erklærer, at der har været endog alvorlig fare for drengens liv.

At det ikke var første gang, drengen smagte alkohol, fremgår af vidneudsagnene, der viste, at drengen valgte ølflasken frem for mælkeflasken, når de blev stillet side om side. Kom ikke og bild os ind, at det er smagen, som får den 15 måneders stump til at vælge øllet; nej, det er *tilvænningen,* som allerede på et så ungdommeligt stadium har afgjort valget.

Og hvad kan det så ikke blive til med årene, når eksemplet og lejligheden byder sig så godt som hver time på dagen?

Hofetiketten ændres men langsomt

Det meddeles fra Stockholm, at der ikke er snaps på det middagsbord, som den svenske konge har dækket for 450 middagsgæster. Men der var dog endnu vin til det kongelige taffel. — Selv om hans majestæt er meget afholdsvenlig, er der altså grænser for, hvor hurtigt der kan gås frem for ikke at støde an imod hofetiketten.

Den dag, da hele ritualet med flasker og glas med tilhørende taler og sange forsvinder fra det „fine" bord, kan det gå hurtigt med de mindre „fine".

Nogle jagtglade mennesker havde haft den noget besynderlige idé at invitere de grønlandske børn, som f. t. opholder sig her i landet, til at overvære diverse jagtscener, og Berlingske Tidende forudsætter, at dette netop var noget for grønlænderne, hvem det formodes at besidde særlige jagtinstinkter. Vi sendte bladet nedenstående protest, der — selvfølgelig — ikke blev optaget:

Har børn, specielt grønlandske børn, et slumrende jagtinstinkt?

Tror Berlingske Tidende virkelig for alvor, at den smule leg med bue og pil, samt diverse skydevåben i det allersidste minut af menneskehedens lange tilværelse har formået at nedfælde et virkeligt instinkt, så de stiller sig op med spændt forventning, når jagthornet gjalder?

Nej, de grønlandske børn, som vistes på Berlingskes bagside den 13. november, var simpelthen nysgerrige, måske også overraskede, således som også danske børn ville være det i en sådan situation. Derimod viste børnenes ansigter og hele holdning en udtalt medfølelse med den dræbte rå.

Men hvorfor skal børn slæbes herned for at lære grusomhed?

Det, som gjorde mig til vegetar, var det aldeles overvældende indtryk, det gjorde på mig, da landsbylæreren under den årlige sommerudflugt slæbte alle os unger ind i en slagtehal, der flød med blod og genlød af oksernes brøl, når de ramtes i panden af et hakkelignende redskab, der blev svunget af en rødblisset slagter.

At børn i Grønland opdrages til at betragte alt levende som jagtbart, vanskeliggør enhver bestræbelse i retning af stærkt påkrævede fredninger såvel af fugle som dyr, men berettiger aldeles ikke talen om instinkt; og når så de børn, som får deres opdragelse hernede for senere at danne kernen i en såkaldt kulturstat, udsættes for forrående oplevelser, må vi protestere.

Hyrdesange II af Morten Stokholm

De ældste af os husker vel endnu fra århundredets første årtier vort trofaste medlem Morten Stokholm. Og alle, der bruger vor sangbog, vil med glæde mindes hans bidrag til den, f. eks. den så yndede sang: „Jeg elsker den milde velsignede sol". I vort blad, der dengang hed „Solblink", anmeldte jeg i december 1915 Morten Stokholms lille digtsamling: „Hyrdesange" og udtalte, at disse sange sikkert ville finde god sangbund og størst forståelse hos os. Det samme kan siges om den nye samling, der nu er udkommet på „Lysbringeren"s forlag i Århus. Den er fint udstyret med dejlige vignetter (pris 5 kr.). Stokholm har givet samlingen undertitlen „Toner fra fine, usynlige strenge under Guds himmel, i marker og enge".

Der er et forord af R. N., hvoraf jeg vil citere: „En dyb sorg over menneskenes blindhed går igennem disse ting; men i næste øjeblik løftes vi højt op i den fine naturstemning, den dybe indleven i alle naturens fore-

teelser, som er et kendemærke for forfatteren, hvis dybt religiøse sind og rige tanker om den usynlige verden, vi får lov at dele. — — Der er dog endnu steder på jorden, hvor luften er høj og ren."

I sit eget forord nævner Stokholm de impulser, han har fået fra Annie Besant, Rudolf Steiner og Rosenkreuzerne, ligesom han peger på den indflydelse, hans rene vegetariske levevis gennem 50 år har haft på hans åndelige liv.

Samlingen falder i to afsnit, I. Mod lysets og livets hjem, og II. Årets løb. Vi nævner titler som „Gak til myren og bliv vis", „Hvad solskin er for det sorte muld", „Rosenknop i sene høst", „Drømmeflugt mod stjernehvælv", „Årets aftenstund", „Julenattens vidundergave" og „Forårsregn og midsommersol".

Mange af digtene er direkte vegetarisk inspirerede som dette vers: „Betyngede slægter! — Gid dog I forstod: — Så længe I dræber, — så længe der klæber — uskyldigt blod — ved føden, I spiser, — ved fjerpragt i hat, — I lykken forviser — med gysen brat."

Vi håber, ret mange vil finde vej til disse digte til fordybelse i stille stunder.

Oluf Egerod.

Foreningen af Frugtimportører i København

hr. generalkonsul Th. Olesen,
Frederiksborggade 11, K. 18/2 52.

Dansk Vegetarisk Forening har bragt i erfaring, at der allerede i flere måneder har været tomater fra de canariske øer i handelen i Tyskland, hvorfor vi er meget forundrede over, at der endnu ikke er importeret tomater til Danmark — især da vi mener at vide, at de fornødne tilladelser forlængst er givet.

Vi vegetarer må fortsat savne ting som bananer, nødder o. l. og kan derfor ikke forstå, at vi også må vente forgæves på de få ting, der er givet fri bane for.

For Dansk Vegetarisk Forening:

H. Mosegaard.

Dansk Vegetarisk Forening,
Ågade 114, N. 19/2 52.

Vi har modtaget Deres skrivelse af g. d. og takker Dem for Deres henvendelse, som vi har været glade for at modtage, fordi den giver os anledning til over for Dem at forklare det af Dem rejste spørgsmål ang. importen af tomater. Allerede i efteråret anmodede vi om, at bevillinger til tomater hurtigst muligt måtte blive udstedt, således at vi kunne sprede importen af tomater over et længere tidsrum — navnlig af hensyn til dem, der hovedsagelig lever vegetarisk. Vi har imidlertid mødt en stærk modstand fra mange sider. Direktoratet for Vareforsyning har haft forskellige praktiske vanskeligheder, men da disse endelig var overvundet, har gartnerne stillet sig i vejen, idet de har krævet, at importen af canariske tomater skulle ske inden udgangen af marts. Vi tillader os

at vedlægge genpart af to breve, vi har sendt til Direktoratet for Vareforsyning.

Med højagtelse! *Th. Olesen,* formand.

Operationen lykkedes, men patienten døde

På Vestfyn har man givet de kostbare præmietyre en penicillinkur for at modvirke den tiltagende ufrugtbarhed.

Så vidt det kan skønnes, var det ikke selve penicillinet, der dræbte mange af de kostbare dyr, men derimod de indirekte følger af at indbringe så stærke bakteriegifte i organismen, som foruden de skadelige bakterier eller hvad det nu var, man bekæmpede, også dræbte de bakterier, som normalt lever i drøvtyggernes vom og tarmkanal, hvor de ikke alene er med til at omsætte foderet, så dets værdistoffer lettere kan optages, men også producerer antagelige mængder af de vitaminer, som dyrene ikke kan undvære.

Dyrlæge Skarup konstaterede, at fordøjelsen gik helt i stå, og der indtrådte symptomer på b-vitaminmangel.

Nu er vi jo ikke drøvtyggere, og man skal altid være forsigtig med at drage slutninger, men man har da tid efter anden hørt om mere eller mindre sympatiske bakterier — tarmflora, kalder man det vist — som næppe vil være glade for stærke doser af penicillin eller lignenle stoffer, og derfor er der dobbelt grund til at undgå enhver anledning til at bringe sådanne stoffer i anvendelse.

Det er altid bedre at forebygge end at helbrede.

Gaver:

Ib Wallén, Kondrup, 3,00; Alb. Johansen 3,00; De danske Andels-Salgsforeninger for Gartneri og Frugtavl 76,00; Hans I. Barkholt Jensen 2,00; fru Fernanda Hansen 3,00; Jacob Dixen 2,00; Ove Jacobsen 7,00; H. Brandt Hansen 3,00; Helmer Fogedgaard 3,00; frk. Karen Christensen 5,00; G. Olesen 1,00; Georg Clausen 2,00; A. Poulsen 3,00; fru Margrethe Partum 1,00; C. Nielsen 2,00; Carl R. Hansen 3,00; J. A. Dige 3,00; Holten-Bechtolsheim 5,00; E. Carlsen 3,00; P. I. Nissen Jøker 3,00; N. Folger Nielsen 2,00; Jens P. Langeland 2,00; E. Ørnsholt 2,00; Holger Holmgreen-Olsen 1,00; St. Fink-Jensen 12,00; frk. Marie Kiilsholm 5,00; fru Ane Nielsen 5,00; fru Helga Dahl Madsen 3,00; Jens Østergaard 3,00; Chr. E. Christensen 2,00; J. Vilh. Petersen 2,00; Alfr. Petersen 3,00; Johs. Jespersen 2,00; Hans W. Mortensen 2,00; Aage Nolfi 10,00; H. Laursen 5,00; Kai Rogiers 2,00; fru Ellen Holleufer 3,00; Wilh. Hertz 2,00; Otto Hertz 2,00; Frida Amorsen 30,00; Johanne Larsen 3,00; Emil Solkær 2,00; fru Ellen M. Jensen 3,00; G. Tidemand 2,00; Nis Sauer 2,00; Sv. Aabirk 3,00; E. Pedersen 3,00; Herny A. Petersen 2,00; fru Helene Ærø 6,00; fru Tora Bruun 3,00; Niels Andersen 3,00; Hans Mortensen 2,00; Jens Riis Jensen 2,00; P. Østrup 3,00; Frieda Volkert 3,00; Fr. Petersen 7,00; Sv. Aa. Gydesen, 3,00; Chr. Zinck 2,00; frk. Ingeborg Hansen 3,00; C. C. Gad 8,00; John Svensson 3,00; R. Fjeldborg 3,00; Oluf Egerod

10,00; Jens Jensen 2,00; Sammenslutningen af danske Havefrøgrossister 200,00; Alm. dansk Gartnerforening 200,00.

Hjertelig tak! *Kassereren.*

Den Vegetariske Ungdoms intern. stævne 1952

finder sted fra 9. til 23. august i Blackboys ved Uckfield, Sussex, England.

Aldersgrænsen er 14—45, men en lejrdeltagers lidt yngre søster eller broder, eller far eller mor over 45 er velkommen.

Omkostninger. Højst 7 pund med plads i vandrehjemmets soveværelse, 5 pund med plads i telt, inkl. tæpper, og 4½, hvis man selv medbringer telt og sengetøj.

Maden vil blive tilberedt af øvet vegetarstab. Sekretæren i IVU vil være lejrleder med formanden i IVU som stedfortræder.

Der er et righoldigt program med udflugter, foredrag, underholdning o.s.v. Nærmere ved henvendelse til DVF. *n. n.*

Kvindelig hushjælp

til vegetarisk kurhjem i England.

Lejlighed for unge kvinder til at lære engelsk i godt hjem i sunde omgivelser. Henvendelse: Mr. W. A. Willox, Edstone, Wootton Wawen, Warwickshire. *n. n.*

Unge piger

(elever eller uddannede) med interesse for at lære vegetarisk husholdning kan få plads fra 1. maj på den biodynamiske forsøgsgård Rødbjerggård, Hornbæk. Telefon Havreholm 42x.

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.

Bekendtskab

Med en rar, intelligent og kunstinteresseret ung pige, idealistisk indstillet, 28—36 år, ønskes bekendtskab i Silkeborg-egnen. — Billet mrk. „231" modtager Vegetarisk Tidsskrift.

Vegetarisk kostskole i Tyskland

Interesserede bedes skrive til Frau Marie Flögel, Niederhausen, Taunus, Deutschland 16.

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.

ALT TIL
råkost - vegetarkost - Waerlandkost
Kompostdyrket frugt og grønt
Central 62
Råkostdepotet
Gothersgade 129
København K.

»SANA« Godthåbsvej 62 - Go. 4290
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 . Arhus

FOLKEBLADETS BOGTRYKKERI — RINGSTED