VEGETARISK FORUM

INDHOLD:

Er det muligt at avle giftfri produkter?

Læserne spørger

Hvem behøver jern?

Om stedet for afholdelse af Nordisk Helsestævne

Om fordøjelsen

Ungdomsside

Kosmos ferieby

Regnskab

Foreningsnyt



Solariet i Kosmos ferieby, hvor Nordisk Helsestævne 1969 skal afholdes.

2

61. ÅRGANG
MARTS 1969
PRIS: KR. 2,25

VEGETARISK FORUM

Udgivet af
Dansk Vegetar- og Råkostforening

Tilsluttet Foreningen af danske ugeblade, fagblade og tidsskrifter

Ansvarshavende redaktør:
Grethe Schmidt, Strandvejen 276 B, 2920 Charlottenlund
(Venligst kun skriftlig henvendelse)

Medredaktør: Inge Lorenzen

Regnskabskontor:
Kasserer Axel E. Hansen,
Gothersgade 29, K., telf. 12 21 74

Postgiro nr. 2 56 56

Udkommer med 6 numre årligt
Abonnement: kr. 13,50 (incl. moms)
Løssalg: kr. 2,25 (incl. moms)
Oplag: 1300 eksemplarer

Aftryk af bladets artikler er tilladt mod kildeangivelse og
et eksemplar til redaktionen

Annoncepriser:

1/1 side	kr. 196.–
1/2 side	kr. 104.–
1/4 side	kr. 56.–
Bagsiden	kr. 220.–
Minimum	kr. 5.–
Millimeterpris	kr. 0,60

Rabat ved flere indrykninger (plus moms)

Foreningen påtager sig intet ansvar for indsendte manuskripter og deler ikke nødvendigvis de i disse fremsatte synspunkter. Ret til afkortning forbeholdes.

DANSK VEGETAR- OG RÅKOSTFORENING

Formand: Julia Vøldan

Næstformand:

Povl Olesen, Næsbyholmvej 18, 2700 Brh., tlf. Bella 5495, træffes bedst 8,15—9,30.

Kasserer: Axel E. Hansen

Sekretær: Else B. Nielsen

Medlemskontingent, årligt:

Enkelt medlem	kr. 15
Ægtepar	kr. 20
Pensionister og medlemmer under 18 år	kr. 10

Vegetariske restauranter og kursteder i Danmark

København:
Restaurant Vita, St. Kongensgade 36—38, tlf. 11 86 55.
Åben alle ugens dage 11,00—19,00.

Århus:
Vegetarisk Spisesalon, Borgporten 23, tlf. (06) 12 90 70.
Åben 12–13,30 og 17–18,30. Lukket lørdag og søndag.

Doverodde:
Doverodde Kursted og Feriepension 7760 Hurup, Thy, tlf. (079) 5 21 11 Doverodde 67.

Hillerød:
»Bakkedal«, Vegetar- og kursuscenter, Texasvej 37, tlf. (03) 26 55 62.

Humlebæk:
Råkostkurstedet Humlegården, Ny Strandvej, tlf. (03) 23 24 65.

Middelfart:
Stavrby Bondehave. Også campingplads og vandrehjem.

Skodsborg:
Skodsborg Badesanatorium, tlf. 80 32 00.

Stenlille:
Stenlille Vegetar- og Råkostkurhjem genåbnet.

Svendborg:
Råstrup kursted, tlf. (09) 21 07 55.

Helsekostforretninger

København:
Reformhuset Råkostdepotet, Skindergade 14, tlf. 15 00 62.
Sanafer, Viborggade 1, tlf. Øbro 4012.
P. E. Christoffersen, Odensegade 12, tlf. Øbro 24.
Honning-Depotet, Nr. Søgade 39, tlf. 15 81 76.
Helsekost, Gasværksvej 13, V, tlf. 31 21 74.
Helsekost, Gothersgade 29, K, tlf. 12 21 74.
Vegeta, St. Kongensgade 36—38.

Århus:
Viggo Danielsen, Nørregade 42, tlf. (06) 12 15 55.
Århus Reformkost, fru Christensen, Mejlgade 67, tlf. (06) 12 66 18.

Kolding:
Sund Kost, Gråbrødregade 9, tlf. (055) 2 71 21.

Odense:
Ernst Hansen, Nørregade 28, tlf. (09) 12 02 42.

Vejle:
Jydsk Helsekost, Bryrup.
Privat forsendelse: tlf. (05) 75 71 11, lokal Bryrup 200.
Udsalg: Søndergade 29, Vejle.

ER DET MULIGT AT AVLE GIFTFRI PRODUKTER?

De kender sikkert situationen: Efter at have overbevist en ven om, at man kun bør købe giftfri frugt og grøntsager, selv om det er lidt besværligere, og selv om det er lidt dyrere, spørger de ni ud af de ti: »Hvordan kan man nu være sikker på, at produkterne *er* giftfri?«. Man kan jo købe demetermærkede eller produkter fra avlere, som reklamerer med biodynamiske, biologiske eller giftfri frugt og grøntsager. »Ja, men hvilken garanti har man?«, fortsætter vennen. Man forklarer ham, at vi er overbevist om, at mennesker, som går ind for sådanne sager, absolut må være hæderlige.

Men er de nu også alle det? Opfylder de, hvad de lover i deres annoncering?

Det er kommet os for øre, at forskellige såkaldte giftfri avlere på forespørgsel har svaret, at om foråret, før træerne har sat frugt, er de selvfølgelig nødt til at sprøjte lidt med giftstoffer. Nogle forkæmpere mener, det er helt i orden, for det kan ikke være anderledes.

Vi forlanger nu, at giftfrit *er* giftfrit, der er intet alternativ. Akkurat ligesom hvid er hvid, og sort er sort. Det er ikke kun en sag, der vedrører os, der gør, hvad vi kan for at leve et helseliv, men måske allermest udadtil, det, vi taler om, skulle gerne være sagligt, ellers gør vi os selv og vor sag en bjørnetjeneste.

Skal vi kæmpe for giftfrie fødemidler, må vi jo samtidig bevise, at det *kan* lade sig gøre.

Det har vi nu henvendt os til konsulent O. Elstrup-Rasmussen for at spørge om.

Konsulent O. Elstrup-Rasmussen.

Lad mig begynde med at sige, at jeg jo kun kan tale på det biodynamiskes vegne, ikke på de såkaldte biologiske metoders vegne. Biologisk dyrkning er et noget svævende begreb, idet mange forskellige »retninger« inden for jordbruget kalder sig biologiske. Disse retninger er i hvert fald her i landet ikke samlet i nogen organisation, der kan give klar oplysning om metoderne. Det biodynamiske derimod varetages af en forening, og metoden er et klart defineret begreb, og foreningen overvåger, at varer, der bliver udbudt til salg efter denne metode, virkelig er avlet efter de biodynamiske principper. Som foreningens konsulent og tilsynsførende med avlen og salget kan jeg altså kun udtale mig om det biodynamiske og ikke om det »biologiske«.

Da De også omtaler frugt og muligheden for, at denne kan være besprøjtet, vil jeg dog gøre opmærksom på, at biodynamisk avlet frugt slet ikke er i handelen, så de tilfælde, De måtte tænke på, må dreje sig om »biologisk« avlet frugt. Jeg ved, at i alle tilfælde nogle af disse avlere anvender en såkaldt vinterbesprøjtning, altså medens træet står nøgent, og derved dræber larver m.m., der skjuler sig i barken. Om dette giver »ubesprøjtet« frugt kan naturligvis diskuteres — men jeg deltager ikke i diskussionen. I biodynamisk frugtavl anvender vi ikke en sådan besprøjtning. Desværre er altså denne frugtavl så lille, at der ikke bliver udbudt noget til salg i alm. handel.

I biodynamisk dyrkning bliver ikke anvendt gift. Ordet gift er her at forstå i almindeligt sprogbrug. Strengt taget er alting gift, hvis man får det i tilstrækkelig mængde, men de midler, som vi i visse tilfælde må bekæmpe svampeangreb og insekter og larver med i den biodynamiske avl, er af en sådan art, at intet fornuftigt menneske ville finde på at betegne dem som gift. Jeg kan give følgende eksempel:

Mod moniliasvampen i frugttræer anvender vi besprøjtning med et udtræk (en »te«) af peberrod. Mod forskellige insekter anvender vi ekstrakter af pyretum- og derrisplanterne i en yderst tynd fortynding, der dræber de smådyr, altså insekter og larver, som direkte rammes af sprøjtevæsken, men som er helt uskadelig for mennesker og højere dyreformer, og som i alle tilfælde taber sin giftvirkning så at sige øjeblikkelig efter udsprøjtningen. Mod meldugsvampen anvender vi magnesiumsulfat, altså »engelsk salt«, der er kendt som et afføringsmiddel, men som næppe nogen kan finde på at stemple som gift. Mod stikkelsbærdræber bruger vi stærkt fortyndet vandglas, der jo nok kan ætse, hvis man bruger det i en mere koncentreret form, hvis man får det på huden i et åbent sår. Men som gift kan det dog ikke betegnes i almindeligt sprogbrug.

Og disse nævnte midler er vel at mærke særdeles effektive med de angribere, som her er omtalt, og vi har fundet frem til dem i vort eget biodynamiske forsøgsarbejde. De ting, der i den almindelige avl bruges under betegnelsen gift, finder slet ikke anvendelse hos os. (Dog findes der enkelte ting her, hvis giftvirkning er så at sige nul, og i alle tilfælde er lavere end f.eks. kogsalts giftvirkning, som vi bruger til behandling af dele af planten, som ikke bruges til konsum, f.eks. et manganmiddel til besprøjtning af kartoffeltop mod skimmel). Og til al besprøjtning i biodynamisk drift med salg for øje af produkterne må kun anvendes midler, som vi har godkendt, og vi godkender kun midler, som vi nøje har undersøgt og kan anbefale brugen af, fordi de er totalt ufarlige for konsumenterne. Intet af det, der bruges, kan med nogen som helst ret betegnes som gift.

Vor undladelse af at bruge gift kan undertiden medføre, at produkterne angribes en del af det ene eller det andet, men vi må da tage dette med fremfor at gribe til en forgiftning af fødemidlerne. Noget kan blive ødelagt og er kassabelt hos avleren, andet er blot lettere angrebet, og så skærer man de angrebne dele fra og glæder sig over, at resten er giftfri. Så enkelt er det.

»Hvor kan man være sikker på at få absolut giftfrit avlede produkter?, spørger De derefter. Det kan man hos dem, der står anført på denne liste, som jeg vedlægger. Det er folk, som jeg kender og tildels har kendt i op mod 30 år, og hvis reellitet ikke kan drages i tvivl. Helt på den sikre side er man ved at købe varer med Demeter-betegnelse. Navnet og mærket er vor forenings registrerede ejendom og garanterer, at foreningen har kontrolleret avlen, som er foregået rent efter den biodynamiske metodes regler. Navnet biodynamisk er ikke registreret, og det hænder, at en eller anden gavtyv bruger det svigagtigt, hvad vi ikke kan gøre noget imod. Hvad der bliver udbudt som biodynamisk, selv uden demeterbetegnelse, hos de omtalte avlere og forretninger, der står anført på vedlagte seddel, er dog ægte varer. Demeter-certifikat bliver i reglen ikke tildelt nogen før efter mindst to års gennemført biodynamisk drift.

Der findes ikke nogen tilfældighed. Hvad der forekommer os at være den blinde ulykke, stiger netop op fra de dybeste kilder.

Schiller.



Salg af biodynamisk avlede landbrugs- og havebrugsprodukter finder sted fra følgende forhandlere og avlere:

Butikker med detailsalg

Råkostdepotet, Skindergade 14, Kbhv. K.
»Sund Kost«, Gråbrødregade 9, Kolding.
Århus Reformkost, Mejlgade 67, Århus C.

Bageri

Bagermester Jens Toft, Mejlgade 78 a, Århus C. Demeter-brød og -bagværk detail og til forhandler.
»Bodil«, Borups Allé 138, N.

Avlere

Forp. Alfred Petersen, Glimsholt, Lejre. Korn og melvarer til eksport og forhandler, partisalg til private.

Grdr. Erland Olsen, Steffenskilde, Gørlev Sj. Korn til eksport og forhandler, partisalg til private.

Gartner Harry Knudsen, Tyrsbjerg, Korup, Fyn. Drivhusgartneri, speciale tomater og agurker, detailforsendelser til private.

Gartner Ejner Nielsen, Biomarken, Gudme. Frilandsgartneri, detailforsendelser til private.

Stavrby Bondehave, Middelfart, v. Jens og Ragni Kristensen. Vegetarisk feriested med egne havesager.

Gdr. Walther Schmidt, Melsmark, Nordborg. Korn til eksport og forhandler, partisalg til private.

Gartner Svend T. Christensen, Langbjerg, Jedsted, Gredstedbro. Frilandsgartneri, kun auktionssalg og lokalt detailsalg.

Gdr. J. Riis Jensen, Elkjær, Billund. Korn, kartofler og gulerødder til eksport og forhandler, partisalg til private.

Gdr. Harald Larsen, Vorgod, Herning. Korn til eksport og forhandler, kartofler og gulerødder til forhandler, partisalg til private.

Gartner Jørgen V. Henriksen, Vorgod, Herning. Frilandsgartneri med detailudbringning i Herning m. fl. steder i faste ture.

Gartner Harry Kortsen, Grundfør, Hinnerup. Frilandsgartneri med salg til forhandler og lokalt detailsalg.

Gartner Niels Overvad, Skrødstrup, Mariager. Frilandsgartneri med salg til forhandlere og private.

OST UDEN ANIMALSK LØBE

kan nu fås i helsekostbutikkerne i Sverige. Det er en delikatesseost, desværre fuldfed. Den ligger i seks staniolpakkede trekanter i en rund æske.

Osten fremstilles i Schweiz og hedder »Vegetarian Tiger«.

---

20. VERDENSKONGRES I JERUSALEM

Israel, bibelens land, som har været skueplads for nogle af de mest underfulde hændelser i menneskehedens historie, bliver i november 1969 mødeplads for al verdens vegetarer. Den 20. verdenskongres forlægges til Jerusalem, Svenska Vegetariska Föreningen vil arrangere en grupperejse dertil.

Hälsa

LÆSERNE SPØRGER

A- og D-vitamin

Har været lacto-vegetar siden mit 24. år og er nu over 60 år. Har alligevel gennem årene haft forskellige gener såsom eksem, iskias, slidgigt, vandladningsbesvær m. m. Udover grønsager og mejeriprodukter består ernæringen af Skodsborg-produkter, plantekød tåles ikke.

Mener selv, at generne uden tvivl skyldes mangel på i hvert fald D-vitamin og også A-vitamin. Hvorledes får man sit behov for disse vitaminer dækket udenom dyreriget?

D. H.

— — —

Hertil må først og fremmest siges, at fordi man lever som vegetar, behøver man desværre ikke at opfylde alle sundhedens bud og behøver derfor ikke at være fri for sygdomme og forskellige andre gener. For at legemets mange funktioner kan udføres tilfredsstillende, skal mange betingelser opfyldes.

Man skal leve så *naturligt* som muligt på en så *velafbalanceret* kost som muligt. At kosten skal være naturlig vil sige, at den skal være mindst mulig behandlet, og at produkterne skal være giftfri avlet uden tilsætning af kunstgødning. At kosten skal være velafbalanceret vil sige, at den skal indeholde alle de stoffer i det rigtige forhold, som legemet behøver. Udelukkelse af et enkelt stof gennem en længere periode, kan sætte visse processer ud af funktion, således at resultatet kan blive alvorlig sygdom, deraf vil man forstå, hvor vigtigt det er, at kosten er *alsidig*. Under alsidig plantekost må vi ikke glemme havplanterne, som er så rige på mineraler. Maden skal tygges meget grundigt og i en fredelig atmosfære. Alt dette er dog ikke nok for at opnå fuldkommen sundhed. Vi behøver også sol, frisk luft, motion og glade, lyse tanker, dette sidste er ikke mindst vigtigt. Glade tanker, et positivt sind stimulerer legemlige processer, som til trods for ellers sund levevis kan stoppes eller distanceres ved triste tanker og et mørkt sind. Har vi ikke opfyldt alle sundhedens krav, må vi gå i gang med kure. Men vi må ikke glemme, at det drejer sig om kure, som altså kun gælder for en periode. For at finde frem til den rette kur, må vi søge at bruge vor sunde fornuft og først spørge os selv: »*Hvorfor* er jeg blevet syg?« Passe på ikke at miste dømmekraft hverken på grund af angst eller forkert påvirkning udefra. Her må det stærkt anbefales, at man ved så meget om sin egen mekanisme som muligt, mangel på denne viden har forårsaget megen smerte og ulykke.

Tilbage til Deres konkrete spørgsmål:

A-vitamin får De i rigt mål fra planteriget: Gulerod, bladgrønsager (herunder også brændenælde), abrikoser og hyben er de største leverandører i nævnte rækkefølge. Den almindelige opfattelse er, at spiser man dyrisk lever, som er rig på A-vitamin, får mennesket også A-vitamin. Men hvorfor ikke tænke i lidt andre baner, mennesket har selv en lever, som oplagrer A-vitaminer.

D-vitaminer fås fra planteriget hovedsagelig fra svampe såsom champignons og kantareller. Lacto-vegetarer kan endvidere forsynes fra mejeriprodukterne. D-vitamin danns desuden ved bestråling af UV-lys på huden, derfor er det vigtigt med solbade.

Helsekostbutikkerne har præparater indeholdende vegetabilsk D-vitamin, bl. a. Vitaforte indeholdende ABC- og D-vitaminer i organisk form.

G. S.

HVEM BEHØVER JERN?

Alle har brug for dette vigtige mineral for at hindre jernmangel og dens skadelige følger. Dermed menes ikke kun de synlige og heldigvis så sjældne sygdomme, men den meget udbredte skjulte jernmangel, der kan ytre sig gennem hovedpine, nedsat legemlig og åndelig ydelse, appetitløshed, stakåndethed, hjertebanken, fordøjelsesbesvær, ringe modstandskraft over for forkølelse, for stærk menstruation, flækkede negle, spaltet hår, og sådan kunne man blive ved.

Lider man af blodtab, det være sig i det daglige ved sår, tandkødsblødninger, hæmoroider o.s.v., eller ved ulykker, operationer, og det kan også være som bloddonor, gælder det om at få dette tab opvejet. Almindeligvis er det børn og kvinder, der har størst behov for jern, børnene fordi de skal vokse, og kvinderne, fordi de mister en del blod under menstruationerne, under svangerskab og i overgangsalderen. Også mænd med meget hårdt legemligt arbejde har et stort behov for jern.

Det kan derfor anbefales at gå på en »jernkur« to gange om året for at få det mistede jern erstattet.

I det tyske REFORM-RUNDSCHAU fortælles om fabrikanten af et tysk jernkurpræparat, som i dag er 66 år, men har ydet en usædvanlig præstation, nemlig at give blod 1900 gange. En bloddonor skulle normalt have været fyldt 480 år, hvis han skulle have ydet den samme mængde blod, nemlig 820 l. Tyskeren har imidlertid ikke blot totalt ydet en gevaldig mængde blod, men har også ydet nogle forbavsende enkeltpræstationer. Således har han f. eks. givet 5½ l på 4 uger og endnu som 65-årig under en videnskabelig forsøgsrække 16 l inden for 10 måneder. Hans blodprocent er normal, og han kan glæde sig over at leve i bedste bedste velgående.

Den tyske fabrikant har herved overbevist videnskaben om, at en præstation, der indtil nu er blevet antaget for at være umulig, er mulig, hvis blot de nødvendige stoffer, der er nødvendige for opbygning af det nye blod, bliver tilført organismen.

Vi vil heraf forstå, hvor vigtigt det er at få tilført legemet den rette mængde jern. Sørg for at spise mange bladgrønsager, som indeholder størst mængde jern, persillen står her øverst fulgt af purløg, dernæst følger soyabønner, bønner, ærter og linser. Tørrede abrikoser, svedsker og rosiner er også meget jernholdige. I det hele taget indeholder rå frugter og grønsager jern. Ønsker man at gå på »jernkur«, så gå på råkostkur eller delvis råkost og drik den jernholdige Fo-ti tieng te, erstat te og kaffe med brændenældete.

Rie.

Stævneafgiften for Nordisk Helsestævne

bliver kr. 40 for enkeltmedlemmer og kr. 60 for ægtepar og familier. Denne afgift sendes samtidig med tilmelding og bliver ikke tilbagebetalt ved eventuel afmelding. Pengene skal indbetales på næstformandens girokonto nr. 8 36 06, Povl Olesen, Næsbyholmvej 18, 2700 Brønshøj, og *ikke* til foreningens girokonto. Tilmeldingen kan stå på bagsiden af girokuponen, og girokvitteringen må gemmes og medbringes ved ankomsten til stævnet.

Julia Vøldan.

Virkelig intelligens er som en flod ... jo dybere den er, jo mindre støj laver den.

Stedet, hvor Nordisk Helsestævne 1969 skal afholdes

KOSMOS feriebyen

Kosmos Ferieby er beliggende ved Nyrup Bugt i Odsherred, ca. 6 km fra Nykøbing Sj. — et område, der er kendt som et af Danmarks skønneste feriesteder. Feriebyen dækker et areal på ca. 50 tdr. land og grænser mod øst direkte ud til Kattegat. Dens kerne består af to store pavilloner, en såkaldt »Svenskafdeling«, et anneks, en foredragssal med ca. 300 siddepladser, et bibliotek, et solarium, et stort campingområde samt to store garagekomplekser. Den har ialt ca. 120 faste sengepladser fordelt på ialt 34 selvstændige lejligheder med køkken og centralvarme samt 14 »bedsittingrooms« og 10 enkelt- og dobbeltværelser. Omkring denne kerne er der ca. 100 bungalows delt op i forskellige afdelinger. Samtlige bungalows er placerede omkring store fællesarealer, der er frit tilgængelige for enhver af feriebyens gæster. Flertallet af disse bungalows ejes af Martinus-interesserede, enkelte af bevægelsen selv.

I selve højsæsonen er feriebyen reserveret Martinus-interesserede, der her får foredrag om hans kosmiske analyser, men også lytter til foredragsholdere fra andre idealistiske bevægelser, for eks. »Mellemfolkeligt Samvirke«, »J.A.K.« o.a. Derudover har feriebyens gæster lejlighed til at se mange film, høre grammofonkoncerter og deltage i udflugter til egnens seværdigheder.

Medens højsæsonen helt er reserveret åndeligt interesserede mennesker, er for- og eftersæsonen overladt til Scleroseforeningen, Hjemmet og Samfundet for Vanføre samt folkepensionister fra Københavns kommune. Martinus-bevægelsen giver her i stilhed ferie til mange ulykkeligt ramte mennesker og løser dermed en opgave på højeste sociale plan.

Feriebyen er beliggende direkte ud til Nyrup Bugt, således at vore gæster kun har få minutters gang til vore badebroer. Beliggende som den er, i selve Odsherreds hjerte, er der desforuden kun meget korte distancer til dette naturskønne områdes mange andre bademuligheder såvel som til ture i den nærliggende, smukke Sonnerup skov.

Man kommer til Kosmos Ferieby enten pr. tog til Nykøbing Sj. eller pr. hurtigbus fra København direkte til feriebyen. Feriebyens adresse er: Kosmos Ferieby, Klint, Nykøbing Sj. 4500. Tlf. Højby 177. Alle øvrige oplysninger fås ved henvendelse til: Martinus Institut, Mariendalsvej 94-96, København F. Tlf. (03) 34 62 80.

Fluor og fakta

1. Fluoridering av drikkevannet er forbudt i Frankrike. 2. All fluortilsetning til drikkevann, til mat og til tabletter er forbudt i Danmark ved ny lov av 1964. 3. Professor, dr. med. Knud O. Møller, Nordens ledende farmakolog, har kommet med de alvorligste advarsler mot fluoridering av drikkevannet. 4. Tannlege Robert Mick. Laurel Springs, USA, som først gikk helhjertet inn for fluor, men som efter egen forskning oppdaget den virkelige sannhet om tiltaket og ble en ivrig motstander, skriver, at fluoridering av drikkevannet er en av de største internasjonale skandaler i helsevesenets historie. 5. Ifølge den verdensberømte fluorforsker, dr. med. vet., farmakolog og toksikolog Douw Steyn, Pretoria universitet, kan selv minimale doser på 1 milligram pr. liter forårsake store helseskader på kortere eller lengre tid, avhengig av enkeltindividets generelle konstitusjon. Barn, syke og eldre mennesker er mest utsatt for fluorens skadevirkninger. Dr. Steyn

har drevet omhyggelig fluorforskning i over 30 år. 6. Natriumfluorid er en meget farlig enzymgift, selv i helt minimale doser. Skades enzymene, bringes forstyrrelse i hele organismen, ifølge dr. James Summer som fikk Nobelprisen for sin enzymforskning. 7. Vann inneholdende natriumfluorid virker sterkt etsende på alt det kommer i berøring med, og Den internasjonale vannverkskongress i Brussel, mai 1958, gikk av den grunn sterkt imot vannfluoridering.

Ovennevnte fakta er bare en brøkdel av hva som kan fremskaffes, men skulle allikevel tale for seg.

På grunnlag av disse fakta synes det meningsløst at det kun for å bekjempe tannråte hos barna, skal tilsettes natriumfluorid til vårt drikkevann, da det beviselig har så mange skadelige bivirkninger. Ville det ikke være bedre om de som tross alt måtte ønske det, kunne kjøpe fluoridert vann på apoteket?

Af indlæg i »Aftenposten«, Oslo, 14. december, ved N.N.

OM FORDØJELSEN

Allerede i munden begynder fordøjelsen, ved at føden blandes med spyt, hvorfor det er af meget stor vigtighed at tygge maden grundigt, så mavesækken er i stand til at klare den videre bearbejdelse. Herfra går den til den næsten u-formede tolvfingertarm, hvor den bliver blandet med afsondringer fra lever og bugspytkirtel. Efter en vis tids forløb føres den herfra til den 7 m lange tyndtarm, der er forsynet med de absorberende tarmtrevler. Føden er nu omdannet til en tynd vælling, som i en jævn strøm flyder ned til tyktarmen, hvor tyndtarmen ved overgangen er forsynet med en stærk klap, der under normale forhold forhindrer, at føden går tilbage fra tyktarmen, ind i tyndtarmen igen. Tyktarmen, der fra bækkenets nederste del i højre side strækker sig opad mod leveren, under de højre ribben, bøjer her i retning mod navlen og videre mod milten i venstre side, hvor den når højest. Herfra falder den stejlt nedad mod venstre hofteben, hvor den danner det såkaldte »romerske S«, et reservoirlignende rør, der står i direkte forbindelse med endetarmen. Når føden i tyktarmen føres *opad,* er det i den hensigt, at den skal kunne tilbageholdes i de poselignende udbugtninger, som tyktarmen danner, for her at udvaskes for dens værdifulde bestanddele. Ved hjælp af kraftige muskelkæder vælter indholdet fra den ene »pose« til den næste. Det er denne bevægelse, der benævnes tarm-»peristaltiken«, og når føden er nået til tyktarmens højestbeliggende del i venstre side, er den omdannet til en grødlignende masse af udvasket affald, der styrtes gennem tarmens nedadgående del til det »romerske S«. Normalt er dette afsnit kun beregnet til at modtage affaldet fra *et* måltid ad gangen. Dette betyder altså, at den normalt skal tømmes lige så mange gange i døgnet, som antallet af måltider — oftest 3 måltider. Når dette reservoir er fyldt, presses indholdet ud i den altid tomme endetarm og trykker her på nogle nervespidser, hvorved afføringsmekanismen sættes i gang. I føden, der på sin vej til tyktarmen er blevet behandlet af mundspyttet, mavesækkens syrer og safter, leverens og bugspytkirtlens afsondringer og tyndtarmens væsker, findes endnu de grove, celluloserige stoffer: skaller af kornsorter, frø og kærnehuse, rodfrugters væv m.m., som indeholder værdifulde plantesalte, vitaminer og andre stoffer, som legemet har stort behov for og ikke kan undvære uden at tage skade. Såsnart føden

derfor når ned til tyktarmens første og største poselignende afdeling, der hedder coecum, bliver den taget under behandling af *gæringsbakterier*, der udskiller værdistofferne til optagning.

Således *skulle* det være, men menneskene har, i stedet for de naturlige fødemidler, belastet fordøjelsesorganerne med kød af døde dyr og fisk, udvaskede og forkogte grøntsager, afskallede kornsorter, giftige planteudtræk (kaffe, the, kakao etc.), alkohol, kemikalier og droger af alle slags. Herigennem er der opelsket en flora af forrådnelsesbakterier i tyktarmen, der har ødelagt og reduceret gæringsbakterierne til et minimum. Forrådnelsesbakterierne undergraver hele tyktarmens bygning, idet dens vægge bliver inficeret og betændt, hvorved dens oprindelig stærke muskulatur bliver svækket og til sidst lammet. Følgerne bliver: hårde ekskrementer, kronisk forstoppelse og tyktarmsbetændelse. Giftene herfra opsuges og spredes med blodstrømmen til alle organer og bliver årsag til mange forskellige sygdomme, afhængig af hvor organismen har sine svageste steder. Underlivssygdomme hos kvinder er oftest en følge af, at den degenererede tyktarm omslutter de kvindelige organer på alle sider.

Men er der nu en vej frem, når ulykken er sket?

Ja, ved fastekure på råsafter af grøntsager, tarmskylninger, der renser den forgiftede tyktarm, bade, der stimulerer nerverne, åndedrætsøvelser og en biologisk rigtig næring, bestående af naturligt dyrkede grøntsager, frugter, nødder og kornprodukter, uden gifttilsætning. — Dog skal en så gennemgribende kur og omlægning af spisevaner helst foregå under sagkyndig kontrol.

A. C. P.

(Kilder: Prof. A. Ehret: Slimfri Diæt. — Dr. R. G. Jackson: Aldrig mere syg. — Are Waerland: Mit ernæringssystem).

MARERIDT

Jeg har med interesse læst denne artikel, og selvom en del af det synes alt for overdrevet, så er forfatterens opfattelse jo i princippet rigtig, at fremtidens mareridt kan ventes fra den lægevidenskabelige forsknings side. Der er meget, der tyder på, at det er eksperterne, der vil regere fremtidens samfund, og at politikerne efterhånden vil degradere sig selv til deres lakajer. Forskerne, ikke mindst de lægevidenskabelige, er avantgardisterne i denne udvikling, og herhjemme har de allerede vundet de første sejre, sidst med transplantationsloven. Lægerne ville have fri dispositionsret over døende hospitalspatienter og fik det! Den lille beskedne klausul, som sygeplejerskerne i 11. time fik indføjet i loven, at patienternes pårørende »om muligt« først skulle spørges om lov, blev strøget for et årstid siden ved en justitsministeriel lovfortolkning.

Hvilke vidtrækkende følger en sådan lov kan få i en forskningsglad nutid og navnlig fremtid, har de ansvarlige måske slet ikke gjort sig klart, og den omstændighed at loven absolut skulle presses igennem folketinget med dispensation fra den almindelige forretningsorden, er måske grunden til, at man herhjemme savnede en egentlig debat om de etiske og moralske problemer i forbindelse med transplantationerne og »kannibalismen«, som man så træffende kalder donorspørgsmålet i Amerika (for også for kanibalerne var de ædle organer det primære, muskelkødet var af mindre værdi og blev overladt til kvinderne).

Det er vanskeligt at se, at denne hastelov (transplantationsloven) var berettiget, da nyretransplantation med fremmed donor kun var i forsøgsstadiet, og det for de fleste patienters vedkommende kun har været (og måske endnu i dag kun er?) en forgæves forlængelse af deres lidelser. Når alt det blev sat i sving for om muligt at redde et par menneskeliv mere i sommerens løb, kunne man naturligt have forventet, at man samtidig havde gjort alt for at udvide den anden (sikrere) livreddende mulighed: dialysebehandlingen — men det har åbenbart ikke været tilfældet — da det var nødvendigt for en nyrepatient at gå til højeste sted for at skaffe gehør for problemet — og da en overlæge, for at kunne handle efter sin samvittighed og give nyresvigtpatienter den dialysebehandling der er praktisk gennemførlig på hans hospital, nylig har måttet overtræde et regulativ fra Sundhedsstyrelsen gående ud på at dia-

UNGE VEGETARER

har nu holdt deres første møde. Vi blev her enige om:

at arbjde uafhængigt af Dansk Vegetar- og Råkostforening,

at arbejde som studiekreds med møde ca. hver 14. dag, hvor vi vil diskutere emner af interesse.

Du er velkommen onsdag den 16. april kl. 19,00 hos Nanette Hjortgaard Nielsen, Dybendalsvej 72, 1. th., 2720 Vanløse.

VALBORGFEST FOR UNGE VEGETARER 2.—4. MAJ

Ankomst St. Bededag kl. 13, afrejse søndag kl. 17,30. Pris 35 kr. Medbring sovepose. Ang. fællesrejse: Skriv til

Inge Lorenzen,
Toftekærsvej 4,
2820 Gentofte.

DANSK FJELDVANDRERKLUB

er blevet dannet for nogle år siden for at udbrede kendskabet til fjeldlivet, samt medvirke til mindskelse af risikoen for de danskere, som begiver sig på ture i fjeldene.

Fjeldinteresserede inviteres til Dansk Fjeldvandrerklubs møder i restaurant Karnappen, Niels Hemmingsensgade 10, København K, den 27. februar, 17. marts og 22. april 1969 kl. 20,00.

Dansk Fjeldvandrerklub ser det som sin opgave at orientere folk, som har lyst til fjeldvandring, — hvor skal jeg tage hen? Hvor meget kan jeg bære? Hvad skal jeg have på fødderne? Er der ulve eller bjørne eller andre farer i fjeldene? Disse og andre spørgsmål, som melder sig, inden man drager til fjelds, enten det er sommer eller vinter, både hos begynderen og hos den gamle fjeldræv, og de melder sig måske stærkest, hvis man har ansvaret for en gruppe.

»Du må aldrig gå alene i fjeldet,« siger et godt gammelt råd. — Da det erfaringsmæssigt ofte kan være vanskeligt at finde en kammerat, der vil med på fjeldet, ser Dansk Fjeldvandrerklub det som sin opgave at formidle kontakt. Det kan være, at nogle fjeldentusiaster finder sammen om en rigtig strabadstur til Grønland, eller at erfarne gerne vil slå følge med uerfarne.

På de ovennævnte klubaftener trænger vi dybere ind i et eller flere af fjeldverdenens problemer. Vi nyder en dejlig turbeskrivelse med lysbilleder eller film. Har De lyst til at være med, så kom til et møde.

Foreningens formand er:
Hj. Jessen,
Bukkeballevej 17,
2960 Rungsted Kyst.
Tlf. 86 35 48.

PS. »Dansk Fjeldvandrerklub« er for alle aldre.

---

lysebehandlinger kun skal koncentreres på få nyrecentre med præference for transplantationspatienter.

Vi har udstrakt personlig frihed, men vi kan ikke bestemme over vort legeme i dødsøjeblikket, hvis vi ikke har råd til at dø hjemme. Er vi syge, kan vi ikke bestemme, om vi f. eks. vil behandles af en naturlæge, for de læger tages fra os. Det må være politikernes opgave at sikre de demokratiske principper, der er forudsætningen for personlig frihed også på dette område.

Hilde Kunitz

KOSMOS FERIEBY

Erik Gerner Larsson:

Man har kaldt Kosmos Ferieby for et eventyr i en moderne tid. Hvorfor ofrer mennesker næsten al deres fritid, deres kraft og en ikke uvæsentlig del af deres indkomst på en sådan skabelse i en tid, hvor krig af hvad art tænkes kan, synes at være det normale, og hvor enhver form for direkte uselviskhed på det nærmsete betragtes som unormalt. Mon ikke fordi drømmen om en verden, hvor menneskene ikke alene er gode mod hinanden, men simpelthen gode i dette ords smukkeste betydning, lever i langt de flestes sind?

Kosmos Ferieby blev påbegyndt i foråret 1934 og indviet foråret 1935. Fireogtredive år er en lang tid, målt med almindelig menneskelig målstok, mere end en såkaldt »menneskealder«, — og alligevel kort, når man ser tilbage! Vi var unge dengang og meget begejstret for Martinus' tanker og ideer. Og ungdommen tynges ikke af de ældres erfaringer om, at livet i langt højere grad består af skuffelser og grå hverdage end af den medgang, man som ung nærmest betragter som en selvfølge. Nuvel, der vil altid være en stor forskel på det een vil og det mange vil! Og selv om vi ikke var mange i den forstand, at vort antal var legio, så var vi alligevel nok til at sætte dette i gang, og skulle jeg nu, efter disse mange, svundne år, sige noget yderst konkret om denne store ferieby, hvis navn forlængst er fløjet jorden rundt, og hvortil gæster er kommet fra klodens fjerneste egne, må det være, at den i sig selv udgør et enestående dokument for, hvad fælles idealisme kan føre til. For feriebyen er ikke en enkelt mands værk. Den er i så godt som hver en detalje en virkning af det, man så smukt har givet navnet demokrati.

Ideen

Hvad var det, vi ville? Hvad var ideen bag denne skabelse, som nok er fuldbyrdet medgang af mange slags, men som dog år for år groede frem til det, den nu er, og som vil fortsætte med at gro, til den når det mål, vi dengang drømte om. Det, vi ville, og det, som var drivkraften, når vanskelighederne tårnede sig op, var skabelsen af en skole i livskunst. Vi ville skabe et sted, hvor livets smukkeste tanker skulle have en platform, hvorfra de kunne blive forkyndt på en sådan måde, at mennesker kunne føle deres virkelighed! Perioden omkring 1934 var depressionens tid. Arbejdsløshed af en størrelsesorden vi gudskelov ikke senere har kendt, var det normale. Det var de store kraks tid. Virksomhed efter virksomhed gik fallit. Det var simpelthen krisetid både over Europa og Amerika for ikke at tale om Sovjetunionen, hvor den ene grufulde »udrensningsbølge« efter den anden rystede dette nyskabte samfund. Det var kort sagt netop så syg en tid, at den kunne give både en Hitler og en Mussolini den magt, der førte deres folk ikke alene til, men også udover afgrunden.

I dette virvar af depression og af udsigt til nye katastrofer, fremstod der i Danmark en

ejendommelig personlighed. Et menneske, der havde haft visse åndelige oplevelser, som, påstod han, satte ham i stand til at gennemskue tilværelsesmysteriet og delagtiggøre os i den plan, efter hvilken livet selv fungerede. Han havde med andre ord »set Gud« og evnede nu, efter denne sin åndelige oplevelse eller indvielse at »tale med ham, som mand taler med sin næste«. Igennem sin oplevelse havde han erhvervet sig noget, han kaldte »kosmisk bevidsthed«, hvilket vel bedst kan oversættes ved udtrykket »universalbevidsthed«, og som bevirkede, at han i form af en række klare og logiske »kosmiske analyser« var i stand til at delagtiggøre andre i det indblik i tilværelsesmysteriet, han selv havde fået.

Denne artikel skal imidlertid ikke handle om Martinus, men om Kosmos Ferieby. Men visse forudsætninger må nævnes, for at læseren kan få et nogenlunde akceptabelt indblik i årsagerne til feriebyens tilblivelse. Selv havde jeg mødt Martinus i 1929, der på det tidspunkt både var meget fattig og så godt som ukendt af offentligheden. Den 1. august samme år brød jeg alle broer bag mig og sluttede mig helt til ham. Jeg var på det tidspunkt 22 år og netop så begejstret, som man må være for at tage et så drastisk skridt. En alvorlig sygdom året før havde i nogen grad skabt forudsætningerne i mit sind for at forstå Martinus, og dybt religiøs som jeg af natur var, betød mødet med ham simpelthen meningen med mit liv. Perioden 1929—34 var de år, i hvilke Martinus tegnede sine fantastiske symboler og skrev 1. del af sit hovedværk »Livets Bog«. Men det var også i den periode, at jeg besluttede mig til at skabe undervisningsarbejdet over hans verdensbillede, dels for at imødekomme et behov, men også for ad den vej at søge at sprede kendskabet til de kosmiske analyser, der nu var blevet fundamentet for mit eget liv. Og det var i denne min kamp for at udbrede kendskabet til Martinus' tankeverden, at ideen om skabelsen af en sommerskole opstod i mit sind og straks vandt genklang hos de mennesker, med hvem jeg dengang var i berøring. Sagen var den, at hele mit åndelige arbejde kun kunne fungere om vinteren, og aktiv af natur som jeg var, følte jeg tanken om en »sommerferie« i mange måneder aldeles ulidelig. Sommeren 1933 havde jeg tilbragt ved Sejrøbugten og var her blevet opsøgt af adskillige venner, hvad der førte til en lang række foredrag i de smukke sommeraftener. Det var successen fra denne sommerferie, der blev den direkte udløsende årsag til Kosmos Ferieby's tilblivelse.

Som allerede nævnt var drømmen den, at vi måtte have et sted, hvor vi kunne mødes i en kortere eller længere tid og drøfte de tanker og ideer, som helt optog os. Vi var en gruppe unge og meget begejstrede mennesker, for hvem Martinus' kosmiske analyser gav svar på alt, hvad vi søgte. Men var vi idealister, var vi i hvert fald også praktiske idealister. Det stod os allerede dengang klart, at skulle vi opleve fred i verden, måtte vi selv skabe den! Og hvad var da nærmere end at finde et sted, hvor denne fred kunne blive »fastboende«? Det sted fandt vi her ved Nyrup Bugt i Nordvestsjælland. At komme ind på alle de »mirakler«, vi dengang oplevede med hensyn til feriebyens rent fysiske tilblivelse, vil føre alt for vidt. Lad mig forkorte det derhen, at »hvor der er vilje, er der vej!« Fra den dag vi for første gang satte spaden i jorden heroppe og til i dag, har feriebyen fulgt den skabelsens lov, man møder bag ethvert træ, enhver blomst, bag alt liv, der er sig sit mål bevidst. Drømmen var således det fredens

paradis, alle vel ønsker at opleve, blot her med den forskel, at vi troede på vor drøm. Vor eneste undskyldning herfor var vor ungdom og vor umådelige begejstring. Vi ville skabe et sted, hvor kunsten at leve frit kunne udfolde sig, og hvor ingen intolerance, ingen misundelse, ingen sladder eller gemen bagvaskelse skulle få blot skyggen af magt. Et sted hvor livets højeste og reneste idealer skulle udfolde sig synligt for enhvers øjne. Dette var ideen. Dette var målet!

Hensigten

Og hensigten? Naturligvis den at skabe et Nordens Akademia, hvor åndeligt søgende mennesker skulle kunne mødes og udveksle tanker og ideer, og hvor det åndelige liv kunne blive det, der var og er dets naturlige bestemmelse: menneskets inderste inspiration. Her skulle Martinus' verdensbillede forkyndes, men ikke på sekterisk vis, men tværtimod helt uden om den sekterisme, der kaster sin slagskygge over næsten alle åndelige bevægelser. Her skulle mennesker lytte til os, — og vi til dem! Her skulle man opleve netop den frugtbare vekselvirkning mellem tanker og ideer, der alene giver sand åndelig vækst. Og her skulle mennesker, omend måske kun for en stund, leve af en kost, i hvilken det rå drab var bandlyst. Her røg man ikke, og her nød man ikke spiritus, her levede man — kort sagt — i kontakt med de love, som fremtidens mennesker som noget aldeles selvfølgeligt ville komme til at leve under. Vi var med andre ord denne fremtid! På os hvilede den mission at vise andre, hvorledes livet både kunne og skulle leves, om man ellers mente noget med sin idealisme. Og endelig: her skulle ingen fanatisme, åbenlys eller skjult, nogen sinde få indpas!

Idealisme — det muliges kunst

Som allerede nævnt ville vi skabe en skole i livskunst! Men for at gøre dette, må man selv være livskunstner. Og var vi det? Nej! Vi var ganske almindelige unge mennesker med hjertet fyldt af ideale drømme, men uden virkelig viden, hverken om os selv eller om det liv og den skæbne, der ventede enhver af os forude. For os var det en selvfølge at være vegetarer og at undlade nydelsen af tobak og spiritus. Men det gik os, som det går de fleste pionerer. Intet er umuligt, når man er ung og ens sjæls flammer slår mod himlen, og ens vilje er een eneste koncentration. Men ingen flammer brænder evigt med samme styrke, i hvert fald intet jordisk menneskes. Mon ikke de fleste pionerer må opleve en dag at stå midt i deres egne drømmes nedbrændte bål og stirre vemodigt på deres illusioners aske? Jeg tror det! Men denne proces forekommer mig i dag naturlig. »Fugl Fønix« kom ikke ned fra himlen. Den steg op af asken!!! Vi var unge og ville det umulige. Undervejs faldt så den ene, så den anden fra. Livet krævede sit af enhver, men alligevel er det dejligt at kunne skrive, at hvad så skæbnen end krævede af mine venner, forblev de i deres hjerte tro imod denne skabelse, derfor vedblev den at vokse!

Men ingen ser sine smukkeste illusioner briste, uden at det bringer til dyb eftertanke! For mig selv resulterede denne eftertanke i erkendelsen af, at i vor verden må den idealisme, der skal få betydning, være det muliges kunst! For vi er, med den engelske forfatter, professor, dr. Desmond Morris, stadigvæk den »nøgne abe«! Det er denne kendsgerning, der skjuler sig bag apostlen Paulus ofte citerede, men så lidt forståede ord om, at »det gode, jeg vil, gør jeg ikke, men det onde, jeg ikke vil, gør jeg!« Livet i dette århundrede viser med ubarmhjertig klarhed, at vi fremdeles mere er dyr end mennesker, og at vor vilje til fred, til sand næstekærlighed, langt mere er af teoretisk end af praktisk natur. Men den er der! Det

er denne kendsgerning, der er menneskehedens største håb og al virkelig idealismes inderste inspiration!

Fremtiden

For tre år siden besluttede jeg at bruge mit nuværende livs sidste afsnit til udbygningen af den skole i livskunst, jeg som ung drømte om. Målet er nemlig ikke alene en skole i Martinus kosmologi. Målet er også en platform, hvorfra andre røster kan høres, der forkynder fred og fordragelighed blandt menneskene. Kan idealistiske bevægelser ikke samarbejde om de idealer, de hævder er deres, og som er fælles for dem, er der noget forkert et eller andet sted, og dette forkerte må forsvinde. Livet har ladet mig rejse meget, og jeg har mødt et utal af strålende mennesker på disse mine lange rejser, flest vel nok i det fjerne Østen, hvor de idealer, vi bekender os til, er daglig livspraksis for utalte tusinder. Men alt for ofte mødte jeg også intolerancen og ofte camoufleret til det næsten ukendelige — og som regel, hvor jeg mindst af alt ventede at møde den! Selv om Martinus' verdensbillede udgør mit eget livs fundament, føler jeg ikke, at jeg er havnet i et sluttet mentalt fængsel. Udfra det, dette verdensbillede gav mig, har jeg læst langt mere filosofi end de fleste, og jeg har i andre åndelige bevægelser fundet teorier, jeg slet ikke kan tænke mig at undvære. Livet har lært mig, at den største fare, der truer enhver af os, er åndelig eensidighed! For den, håber jeg, vil der aldrig blive plads i Kosmos Ferieby, som i sig selv er bestemt til at være absolut universel i sin natur. Det, vi sigter imod her, er ikke den åndelige påvirkning, der næsten kan få karakteren af åndelig voldtægt. Nej, vi sigter imod at lære det enkelte menneske at tænke selv og udfra egne, ofte smertefulde, selvoplevede erfaringer, selv at tage stilling til livets højeste problemer. Men først og sidst stiler vi mod at gøre denne ferieby til et næstekærlighedens hjemsted! Livet har lært os, at det ikke er vor viden, hvor omfattende den så end kan være, men derimod vor væremåde, der er det væsentligste af alt! Uden indbyrdes venlighed, bevidst eller ubevidst, vil den åndelige atmosfære på denne plads uundgåeligt blive forgiftet. Derfor våger vi over denne atmosfære, og derfor udgør ethvert af vore foredrag i feriebyen en appel til hver eneste af dens gæster om, under deres ophold her at vise det storsind og den tolerance, der alene garanterer denne smukke feriebys fremtidige beståen. Enhver af os ved, hvor let det er at se andres fejl, og hvor svært det er at få øje på egne mangler. Det var dette, der var i Martinus' tanker, da han ved sit første foredrag i Kosmos Ferieby for mange år tilbage, gav os den rettesnor for fremtiden, vi lige siden har søgt at følge. Han sagde: »Alle mennesker har både gode og dårlige sider, det ved enhver. Dersom De nu, hvor De er feriebyens gæster, helt koncentrerer Dem om at bruge Deres eget sinds gode sider og kun ser det gode og lyse ved enhver, De møder, opnår De, at atmosfæren i feriebyen bliver lysende og varmende for os alle, samtidig med, at De også opnår, at Deres eget sinds mindre fuldkomne sider får et måske længe tiltrængt hvil!«

Når vi derfor nu skal opleve den glæde, det er for os at se Kosmos Ferieby som rammen om en interskandinavisk vegetarkongres, er det vor tro, at denne kongres, der jo kæmper for en tanke, som vi selv betragter som en af de fundamentale i skabelsen af en lykkelig skæbne for det enkelte menneske, netop her må finde de bedste betingelser for sukces! Der skal fra vor side blive gjort alt, hvad der er muligt for, at kongressen ikke alene bliver en strålende oplevelse for hver eneste deltager, men også en ferie, som med årene vil blive et lysende og varmende minde for enhver af vore gæster!

VIDUNDER - MINERAL - BLANDINGEN

MINALKA

giver et tilskud af de nødvendige mineraler, som ofte er for dårligt repræsenteret i det civiliserede menneskes daglige kost.

En portion til 3 måneder koster kr. 19,- frit leveret.
En portion til 6 måneder koster kr. 36,- frit leveret.

Catskinplast, der roses af tusinder, arbejder særdeles godt sammen med MINALKA.

Til enkeltseng 85 cm×2 m kr. 28,-.
Til dobbeltseng 150 cm×2 m kr. 45,-.

Catskinplast er langt kraftigere end det gamle katteskind, og så fylder det hele sengen og lægges lige under lagenet.

Hvis Deres købmand endnu ikke fører MINALKA, kan De få det sendt fra:

civilingeniør

V. BERTELSEN

Lundely 14, 2900 Hellerup - Telf. (0143) HE 3378

Føres endvidere i Helsekostforretningerne: HELSEKOST, Råkostdepotet, Sanafer, Vegeta.

BUERLECITHIN FLYDENDE

er et aktivt naturprodukt, udvundet af sojabønner med stort indhold af lecithin. I spiseskefuld morgen og aften giver kræfter og energi. Dobbelt så hurtigt er man igen »ovenpå« efter træthed og overanstrengelse, fordi vor ydeevne er afhængig af stadig licithintilførsel, mere end vor daglige kost normalt giver. Fås også som tyggetabletter.

FAEXAL GÆRTABLETTER

indeholder naturlige B-vitaminer samt gærens øvrige virksomme stoffer, såsom aminosyrer, mineralsalte, enzymer m.m. Fremstillet af ren tørret ølgær. Faexal tabletter bør findes i ethvert hjem til daglig brug sammen med vitamintabletter, hvis virkning derved forstærkes. Hjælper også mod uren hud.

MISTELOLIEKAPSLER »PHARMA«

er fremstillet af det urgamle naturmiddel mistel, som er en plante med stort indhold af cholinester, og som anvendes ved træthedsfornemmelser som følge af legemlig og åndelig overanstrengelse og mod »tankeflugt«. Det er et værdifuldt kosttilskud for ældre. 1—3 stk. daglig.

HIRSEFLÖCKLI »ZWICKY«

er fuldkornshirseflager stabiliseret efter Kollathmetoden. Hirseflöckli er særlig anbefalelsesværdig til den daglige kost, fordi produktet uforringet indeholder alle hirsens værdifulde bestanddele, ikke alene uundværlige vækststoffer, men også vigtige mineralsalte, fremfor alt kiselsyre og fluor. Anvendes til fremstilling af omeletter, kroketter, supper, müsli, morgenmad m.m.

HVEDEKIMOLIEKAPSLER »PHARMA«

i praktiske lommeæsker med 50 stk. Indeholder koldt udpresset hvedekimolie med 0,20 pct. tokoferol (E-vitamin). Det er et vigtigt kosttilskud af stor ernæringsmæssig betydning. Der tages 2—3 stk. daglig.

HVIDLØGOLIEKAPSLER »PHARMA«

Disse kapsler er således fremstillet, at de ikke opløses i maven, men først i tyndtarmen, hvorved generende hvidløgånde undgås. Hvidløgolliens velgørende virkning er velkendt, og den rene olie i kapselform er det ideelle kosttilskud for alle. Hver kapsel indeholder 50 gamma Allicin. 1—3 stk. daglig før maden. Fås også med vitamin E.

MALTEKSTRAKT »EDME«

Dejlig velsmagende engelsk maltekstrakt af den eftertragtede mørke spisekvalitet til børn og voksne. Forlang Edmes Maltekstrakt E. M. i økonomidåser a 2 lbs = 0,9 kg til fordelagtig pris.

PO-HO OLIE

den originale fra Sanitäts-Werk siden 1882, i hvide flasker a 12 ml med ægte koncentrat af rene aromatiske oliер.

SOLSIKKEOLIE »FAUSER«

Naturren koldpresset olie, som ikke er raffineret eller tilsat stoffer af nogen art. Stort indhold af linolsyre og vitamin E.

SOJAMEL »VITALIA«

fremstilles af soyabønner således, at det vigtige olieindhold er fuldt bevaret. Melet indeholder ca. 20 procent umættede fedtsyrer og er derfor et fortrinligt næringsmiddel, der kan erstatte brugen af dyrisk æggehvide. Vitalia Sojamel er stærkt basisk og tåler flere års lagring. Det indeholder ikke kolesterol. Anvendes som tilsætning ved madlavning (opskrifter til disposition).

VIBETA

(dr. Hennings hvedekimolie) er anerkendt som den bedste naturrene hvedekimolie med stort indhold af E-vitamin, såvel alfa- som betatokoferol. Bør anvendes af alle, der har behov for tilskud af dette vigtige vitamin, som ofte mangler i moderne civilisationskost. ½—1 teskefuld daglig.

Fås på apoteker og i Reformforretninger. Generalagentur: F. F. Gønget & Co., 2900 Hellerup.

Nyhed: Den engelske
MARTLET HONEGEAR
(honning-eddike)
og
MARTLET CIDER VINEGAR
(æblemost-eddike)
er nu kommet til Danmark.

Importør: HONNING-DEPOTET,
Nr. Søgade 39, København K.
Telf. 15 81 76 og 15 21 76

Vejlefjord højere Skole

8721 Daugård - Telefon 23 og 122

Efterskole - Højskole - 3-årig realafdeling 8.—10. klasse

Moderne faglokaler - Vegetarisk kost

Skriv efter katalog

J. SCHANTZ CHRISTENSEN
skolebestyrer

USPRØJTET FRUGT!

Æbler: Cox Orange, Jonathan, Belle de Boskop m. fl.

N.B.: Leveres nu i papembl.

IVAR FOGED
»Staus Møllegård«
5993 Landet Tåsinge - Tlf. (09) 54 11 15

REFORMHUSET RÅKOSTDEPOTET

Skindergade 14 . København K.
Telefon (01) 15 00 62

I Storkøbenhavn samt på strækningen Skodsborg—Helsingør bringer vi varer nedenstående dage:

Tirsdag: Skodsborg—Helsingør—Søllerød—Holte og Virum.

Onsdag: Indre by—Amager—Vesterbro og Frederiksberg.

Torsdag: Valby—Hvidovre—Rødovre—Glostrup—Herlev—Husum—Vanløse—Brønshøj og Nørrebro.

Fredag: Østerbro—Hellerup—Charlottenlund—Gentofte—Lyngby—Bagsværd—Buddinge—Søborg og Bispebjerg.

De bedes venligst bestille varerne dagen før udbringningen (telefonordre helst mellem kl. 8—15).

VÆRELSE

tilbydes billigt, adgang til køkken, bibliotek, TV. (Naturskønhed, ro, fjernvarme). Dr. Korstoft, box 61, 7100 Vejle.



DANSK VEGETAR- OG RÅKOSTFORENING

		Indtægt	*Udgift*
Kontingenter og abonnementer		6.575,26	
Gaver		891,75	
Jens Nielsens legat		300,00	
Annoncer		4.896,58	
Salg af tidsskrifter og bøger		1.375,26	
Overskud ved sammenkomster og møder		1.167,03	
Girorenter		5,14	
Beholdning af blade og bøger	4.783,25		
÷ afskrivning, 5 pct. af 5.035,00	251,75		
	4.531,50		
Trykning af blade			8.770,77
Husleje, Marievej 11			813,06
Telefon tidligere kasserer			125,00
Tidligere redaktør			216,59
Kuverter og brevkort			601,30
Porto			1.859,78
Adressografplader			97,49
Indkøbte bøger til videresalg			404,29
Tidsskrifter samt kontingent til I.V.U.			127,27
Optagelse i telefonbogen			51,00
Kontorartikler og diverse omkostninger			269,80
Forsikringer			91,50
		15.211,02	13.427,85
At overføre til kapitalkonto			1.783,17
		15.211,02	15.211,02

STATUS PR. 1. JANUAR 1969

		Aktiver	*Passiver*
Kassebeholdning		515,37	
Giro		60,77	
Annoncetilgodehavende		3.499,07	
Tilgodehavende merværdiafgift		224,00	
Beholdning af bøger og tidsskrifter		4.531,50	
Inventar		1.350,00	
Forudbetalt husleje		225,00	
Gæld til bogtrykkeren			1.313,33
Kapitalkonto			
Formue pr. 1. jan. 1968	7.546,15		
+ overskud	1.783,17		
	9.329,32		
÷ tidligere tilgodehavende, afskrevet som uerholdeligt	236,94		9.092,38
Regnskabet gennemset og fundet i orden.		10.405,71	10.405,71

John Svensson,
revisor.

FORENINGS-NYT

Generalforsamling

afholdes mandag den 28. april 1969 kl. 19,30 i »Foreningen af 1860«s lille sal, Nørre Voldgade 90 (ved Nørreport st.).

Dagsorden:

1. Valg af dirigent.
2. Formandens beretning om foreningens virksomhed.
3. Forelæggelse af det reviderede regnskab til godkendelse.
4. Forslag til vedtægtsændringer, bl. a. forhøjelse af kontingent, til godkendelse.
5. Valg af formand — bestyrelsesmedlemmer — suppleanter og revisorer.
6. Indkomne forslag.
7. Fremtidig virksomhed.
8. Meddelelse vedr. »Børnehjemsfonden«.
9. Meddelelse vedr. »Hjem for ældre vegetarer«.
10. Eventuelt.

HUSK den 28. april 1969

Mød op til generalforsamlingen og vær medbestemmende om foreningens fremtid, men husk endelig at medbringe Deres medlemskvittering for 1969 som adgangsbevis. Kun den giver Dem ret til stemmedeltagelse. — Mød i god tid —.

Desværre er der endnu medlemmer, som ikke har betalt kontingent for 1968. Bestyrelsen minder Dem om 1969, mange har betalt og medsendt gode gavebidrag, — husk helst pr. giro: 25 656, — men vi mangler endnu en del indbetalinger.

Næste møde

finder sted *fredag den 11. april kl. 19,30* i »Foreningen af 1860«s lille sal, Nørrevoldgade 90, ved Nørreport station. Den kendte fysioterapeut og forfatterinde *Lis Andersen* vil tale om *aktuelle sundhedsproblemer* og give anvisning på lette øvelser, som enhver selv kan arbejde videre med.

Entré: Kr. 2,50 for medlemmer og kr. 3,50 for ikke medlemmer.

Alle er velkomne!

Nordisk Helsestævne

i KOSMOS ferieby fra 27. juli til 3. aug.

Som nævnt i sidste nummer arrangerer foreningen — i samarbejde med Svenska Vegetariske Forening og Hälsofrämjandet — et stort nordisk sommerstævne i Kosmos ferieby.

Andetsteds i bladet har Gerner Larsson skrevet en interessant og udførlig artikel om feriebyen.

Programmet for Helsestævnet vil blive afvekslende og interessant med bl. a. foredrag af forskellige helsespecialister fra Danmark og Sverige.

Ligeså bliver der arrangeret udflugter til egnens seværdigheder, adgang til friluftsliv med motion af forskellig art, kammeratligt samvær om aftenen med dans og lege samt film, grammofonkoncerter og anden underholdning.

Feriebyen har 120 faste sengesteder fordelt på selvstændige lejligheder, enkelt- og

dobbeltværelser. Prisen for overnatning bliver fra ca. 18—22 kr. for enkeltværelse og helt ned til kr. 10 for seng i 4 mandsværelse.

Ligeledes er der god plads for teltliggere.

Nærmere oplysninger og mere fastlagt program følger i næste nummer.

Tilmelding: Se side 7!

Bestyrelsen.

Nytårsfesten den 25. januar i »BEREJSTES HUS«

Bordene var smukt pyntet med blomster og levende lys til foreningens nytårsfest, hvor mere end 100 vegetarinteresserede, deriblandt et stort antal unge, hyggede sig i hinandens selskab. Under dæmpet musik af pianist Godthart Eriksen blev der serveret smørrebrød, dernæst sang vi en omdelt sang »til damerne«, medens der blev budt på te og hjemmebagt kringle; snakken ved småbordene gik lystigt.

Mange svenske var rejst over sundet for at deltage i festen. David Kopp fra Gøteborg viste os en vandreudstilling om, hvor megen næring der fås for hver krone af laktovegetarisk kost i sammenligning med »husmandskosten«. Man slog til lyd for, at der var penge at spare, et sprog, man mente, alle kunne forstå på denne tid af året.

Kongelig skuespiller Walt Rosenberg gjorde derefter med en pragtfuld mimik og gestus H. C. Andersens eventyr levende for os, så bød Aksel Person med sin harmonika og sit lystige humør op til dans, fru I. Ankerby akkompagnerede på savblad.

Mange overraskelser fik vi i løbet af aftenen af forskellig art. Ragni Kristensen improviserede på opfordring en lille kabaretforestilling med trylleri på klaveret, til tale og sang af de smukke Mazdaznanmelodier. I løbet af nul komma nul havde Ragni med sin blide myndighed arrangeret både gæster og belysning, så den rette intime stemning var til stede. Dansen sluttede kl. 1. Det var en vellykket aften, hvor alle havde medbragt det gode humør.

B.A.

»Husejer af Roskilde Jens Nielsens legat«

Af ovennævnte legat uddeles portioner til:

a) en eller flere værdige trængende personer til et ophold på Råstrup kursted ved Svendborg.

b) propaganda for de med en vegetarisk levevis forbundne fordele.

Eventuelle ansøgninger tilsendes legatbestyrelsens formand, amtsrevisor R. Rømer, Møllehusvej 121, 1. tv., 4000 Roskilde inden den 20. april d. å.

En »ung« vegetar holder fødselsdag

Niels Nielsen, nu boende i Norge, fylder 80 år den 14. april.

Niels Nielsen var i mange år formand for Dansk Vegetarisk Forening og redaktør af foreningens blad »Vegetarisk Tidsskrift«. Vi, der nu føler os som gamle og halvgamle, kan næppe forstå, at Niels Nielsen bliver 80 år. Vi kender ham jo som den ungdommelige, utrættelige forkæmper for vegetarismen, der også kunne sætte skub i andre. Det vil ikke undre, om han også spiller tennis på sin fødselsdag, sportsentusiast som han også er.

Til lykke på fødselsdagen.

En »gammel« medarbejder.

Støtteforeningen »Sammenslutningen til oprettelse af hjem for ældre vegetarer«, adr.: Kayservej 3, 2920 Charlottenlund, modtager stadig nye anmeldelser. Der er nu oprettet en konto i »J.A.K.-banken«, Gl. Køge Landevej 312, 2650 Hvidovre. — Konto-nr. 2640 - 30; til denne konto kan evt. gaver indbetales. Disse vil blive forvaltet meget samvittighedsfuldt.

ANNONCE

HELSE-OPLYSNING

Fuglebakkevej 86, kælderen, N.
Hjørnet af Borups allé, v. linierne 8, 13, 38 og 39 samt Fuglebakkens S-st.

Torsdag den 20. marts kl. 20,00
Redaktør Maja Pedersen: Menneskets udstrålinger (er fotograferet).

Torsdag den 27. marts kl. 20,00
Redaktør Maja Pedersen: Drøm og virkelighed.
Den menneskelige personligheds spontane udtræden af den fysiske krop.

Torsdag den 10. april kl. 20,00
Redaktør Maja Pedersen: Vort begreb om tid og rum. Forudviden.

Torsdag den 17. april kl. 20,00
Redaktør Maja Pedersen: Kan vor tids psykiske fænomener danne sammenligningsgrundlag for undere og mirakler i »Det Nye Testamente«?

Torsdag den 8. maj kl. 20,00
Læge Anker Christensen: Kostens betydning for sundheden.
Læge Anker Christensen er tidl. mangeårig redaktør af Sundhedsbladet og forfatter til »Sundhed i alle aldre«, som er under udgivelse fra Det Danske Bogforlag.

Torsdag den 22. maj kl. 20,00
Meyer Christensen: Sygdom og magnetisme. Det magnetiske armbånd og dets effekt i teori og praksis.

Mandag den 24. marts kl. 20,00
Fysioterapeut Agda Ipsen: Psykiske perspektiver.

ANNONCE

C. V. HANSEN

taler hver måned om Hierarkiets arbejde, som vil blive underbygget af Alice Baileys bøger hos Käthe & Preben Larsen, Hjulmagerstien 4³ tv. S. ring 58 32 32, gratis adgang.

NYT FRA helse kost

Ny udgave af **Ebba Waerlands** kendte bog

HÄLSOKOST
TILL VARDAG OCH FEST

med over hundrede opskrifter på råkostsalater – supper – varme retter – smørrebrød – festmiddage – mælkesyre konservering – bagning – syltning m. m. denne dejlige bog kan vi nu tilbyde Dem for **kr. 6,75.** Det er morsomt at gå på indkøb hos **HELSEKOST**

helse kost

GOTHERSGADE 29 . Tlf. 12 21 74
GASVÆRKSVEJ 13 . Tlf. 31 21 74

ANNONCE

TEOSOFISK SAMFUND

afholder offentlig møde i Nationalmuseet, Frederiksholms Kanal 12, hver måned. Brochure eller nærmere oplysning fås ved henv. til 58 32 32, Preben Larsen.

Reformkost - Diabetikervarer

Sundhedsvarer i stort udvalg:

Kolding frugtsafter (u. konserveringsmiddel).
Grønsagssaft, frugtjuice.
Groft og fint havsalt (middelhavssalt).
Kemikaliefrit, bio-dynamisk hvedemel.
Gule natur-ris, naturfigner, nødder.
Urteteer, sojamel, sundhedsbrød.
Koldpressede olier, bl. a. solsikkeolie.
Vegetabilsk margarine, bl. a. Nutana.
Hvidløgsbær, krydderurter, Birchermüsli, spisehirse, hirseflager, hvedekim.
Skodsborg-produkter, ølgær, pollen.
Tandpasta Layodont m. havsalt.
Brændenælde-shampoo, urtecreme.
Skummetmælkspulver, frugtpålæg.

Forlang vore nye varelister. Varer sendes over hele landet.

P. E. CHRISTOFFERSEN
Odensegade 12 . København Ø
Tlf. Øbro 24 . Postkonto 116 397

Læg søndagsturen over

BAKKEDAL

Vegetar- og kursuscenter

Texasvej 37 (sidevej til Skansevej)

Tlf. (03) 26 55 62
Hillerød Øst

Vegetarisk spisning — Cafeteria

Besøg Østerbros vegetarforretning

SANAFER

Viborggade 1, tlf. Øbro 4012

NB. Vi lukker om fredagen ½ time før solnedgang og hele lørdagen.

LIMFJORDSKURSTEDET

Søger De hvile og fysiurgisk behandling el. blot ferie, skulle De komme til

DOVERODDE KURSTED
OG FERIEPENSION
7760 Hurup, Thy
Tlf. (079) 5 21 11 Doverodde 67.
Fysioterapeut Ellen Randorf.
— også vegetarisk kost.
Åben hele året.

ÆGTE BI-HONNING

Blomsterhonning
og lynghonning

Ingen anden honning kan sammenlignes med den vidunderlige danske honning.

HONNING-DEPOTET
Nr. Søgade 39, København K
tlf. 15 81 76 tlf. 15 21 76

SKODSBORG
BADESANATORIUM

Fysisk diætisk kuranstalt med medicinsk klinik.

Behandling af reumatiske lidelser, sygdomme i mave og tarm, stofskifte, hjerte og nervesystem m. m.

Forlang prospekt
Tlf. 80 32 00

VI BOR I KOLDING

og har alt til sund ernæring
Bio-dynamisk frugt
og grøntsager
Sundhedsbrød
Alle Skodsborg-varer
Koldpressede olie m. v.

SUND KOST

GRÅBRØDREGADE 9
Telf. (055) 2 71 21 Kolding

Fra Skagens top til Bagenkop
vi frugt og grønt Dem sender,
blot vi Deres ønsker kender.
Skriv eller ring efter friske ting.

JYDSK HELSEKOST

8654 Bryrup - Tlf. (05) 75 71 11 - 200

Vi fører KUN
biodynamisk dyrkede varer

ÅRHUS
REFORMKOSTFORRETNING

Demeter-forhandler fru Christensen

Mejlgade 67 – Århus C
Tlf. (06) 12 66 18
Varerne sendes overalt

Vegt. ophold på landet tilbydes enlige damer for længere eller kortere tid. Nærmere oplysninger:

Esther Kristiansen,
»Solbakken«, Kvong
6800 Varde.

Biernes vidunderstof POLLEN-tabletter

●●●

Forlang de tyske API-POLLEN

med den enestående virkning. Naturprodukt. Indsamlet af bierne. Vil De stråle af energi, livslyst og velbefindende, gør da som tusinde andre, tag daglig de originale anerkendte

tyske API-POLLEN-tabletter

hvis værdifulde virkestoffer er frigjort til fuld udnyttelse i den menneskelige organisme. **Kr. 9,35 pr. 100 tabl.** (ca. 30 dages forbrug).

NYHED! Ektsra stærke API-Pollen kapsler indeh. 50 mg ekstrakt af 750 mg Pollen + 205 mg hvedekimsolie kr. 13,50 pr. 100 kapsler.

Fås hos apotekere og materialister.

Generalagenturet Honning-Depotet
Nr. Søgade 39, K. Telf. 15 81 76

Hvidløg uden smag og lugt!



Dansk Droge Import A/S, Tlf. (01) 94 42 44

NU kan De selv vælge



NUTANA

Den reneste plantemargarine af solmættede olier ...

Foruden **NUTANA** margarine i ½ kg's pakker, fremstiller vi nu også den fine **LUXUS NUTANA** margarine i ¼ kg bægre! Sund, velsmagende og smørbar.



Telefon (03-670)
Bjæverskov 19 og 243

Den sanitære Fødevarefabrik
Fuglebæk
4632 Bjæverskov

Særlig smørbar ... et Skodsborg produkt

VARELISTE OG FORTEGNELSE OVER VORE FORHANDLERE SENDES GERNE

Nu med mandler

FRUTIFORT

- den ægte schweiziske

FULDKORNS-BIRCHERMÜSLI

Den mest ideelle blanding af velsmagende mineral- og proteinrige næringsmidler. Kan tilsættes enhver af årstidens frugter og giver straks en herlig Birchermüsli.

Frutifort består af fuldgyldig, naturren hvede, havre og hirse samt nødder, mandler og sultaniner m m.

Frutifort er en liflig, nærende spise, som er letfordøjelig og energigivende.

Kartoner a 400 g med dansk brugsanvisning.
Økonomiposer a 1 kg med god rabat.
Forlang FRUTIFORT i Deres helsekost-forretning.

Gratis smagsprøver fås hos forhandlerne eller fra Generalagentur: F. F. Gønget & Co.,
2900 Hellerup.



SE SIDE 19

ORIENTERINGS-KALENDER



NYT FRA helse kost

ETERNA og WEETABIX

Prøv de nye morgenmåltider med den ernæringsrigtige sammensætning af mineraler, proteiner og vitaminer

Biotta - safter

Biotta-safterne er fremstillet af biologisk-organisk dyrkede frugter og grøntsager og er holdbargjort ved mælkesyregæring, der gør BIOTTA til et meget værdifuldt kosttilskud.

helse kost

GOTHERSGADE 29 . TLF. 1221[illegible] . GASVÆRKSVEJ 13 . TLF. 312174

Forslag til vedtægtsændringer for "Dansk Vegetar- & Råkostforening"

§ 4 Medlemskontingent.- Ændres til sålydende: Årskontingentet fastsættes af generalforsamlingen, og er straks gældende for nye medlemmer det pågældende år.

Regnskabsåret er kalenderåret. Kontingentet forfalder til betaling inden 1. april. Det dækker såvel medlemskontingent som beling for foreningsbladet.

§ 4 Andet afsnits første halvdel udgår, da kontingentets storrelse altid er trykt i "Vegetarisk Forum".

§ 4 Rettelse: Livsvarigt medlemsskab betales således:

Indtil fyldt 4o år	kr 3oo.oo	For ægtepar	kr 4oo.oo
4o- til 5o-årige	kr 2oo.oo	" "	kr 3oo.oo
5o- " 6o- "	kr 175.oo	" "	kr 25o.oo
6o-årige og opefter	kr 125.oo	" "	kr 175.oo

§ 4 Sidste afsnit uforandret: Er kontingentet ikke betalt o.s.v.

§ 4 Udmeldelse skal ske skriftligt inden 1. december.

§ 6 Første afsnit: Sætningen udgår: Ethvert medlem kan lade sig o.s.v. Istedet foreslås: Intet medlem er stemmeberettiget ved general - forsamlinger, hvis ikke medlemskontingentet for indeværende år er betalt, og nye medlemmer skal have været medlem i mindst 3 måneder for at være stemmeberettiget. Ethvert medlem kan afgive sin stemme ved skriftlig fuldmagt til et andet medlem, som også skal have været medlem i mindst 3 måneder. Hvert medlem kan dog kun medbringe 3 fuldmagter.
Tilføjelse til "Dagsorden for ordinær generalforsamling":
Valg af bestyrelsesmedlemmer til "Dr. Michael Larsens Børnehjemsfond".
" " " " "Udvalget for hjem til ældre vegetarer"

§ 6 Næstsidste afsnit udgår og ændres til:
Alle bestyrelsesmedlemmer vælges for 2-årige perioder.
Formanden vælges først,- og med absolut majoritet.
De øvrige 6 bestyrelsesmedlemmer vælges med 3 medlemmer hvert år.

Suppleanter og revisorer vælges for eet år ad gangen.

Dersom den siddende bestyrelse ønsker at fratræde i utide, er den pligtig til at fungere, indtil en ekstraordinær generalforsamling kan blive sammenkaldt og en ny bestyrelse valgt.

§ 6 Sidste afsnit vedrørende ekstreordinær generalforsamling forbliver uforandret.