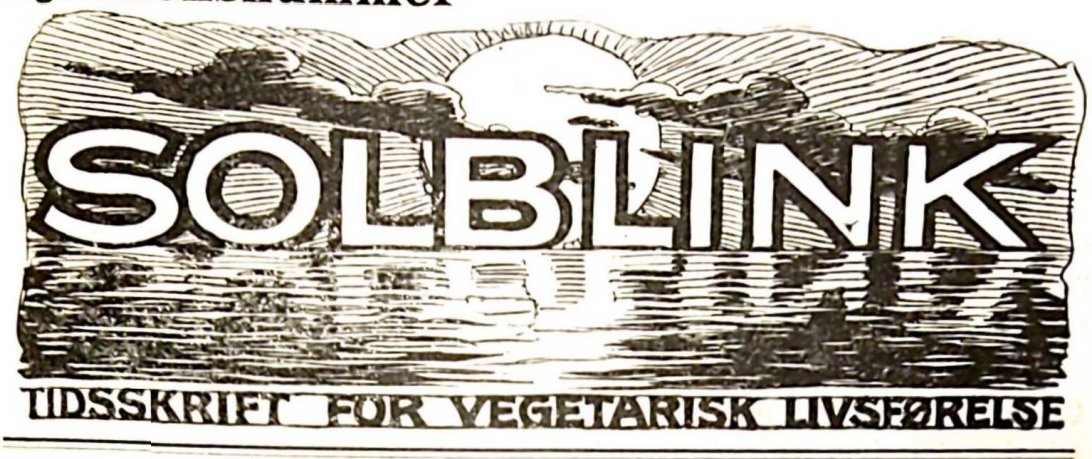
Agitationsnummer



7. Aargang | December 1913 | Nr. 12

Vegetarismen og Menneskets Fysiologi.

Fysiologien, Læren om de indre Omsætninger i Legemet, er en forholdsvis ny Videnskab. Dens Udvikling har været nær knyttet til Kemien, og først i de senere Aar kan man sige, at man begynder at kunne danne sig et Billede af Organismens, man kunde kalde det, indre, daglige Liv.

Man maa derfor ikke undre sig over, at Lægevidenskaben paa dette Omraade har saa slemme Synder paa sin Samvittighed. Største Delen af det Kapitel, der hedder Medicin, er én eneste Forbrydelse imod Organismens Kemi. De dygtigste Læger har for længe siden opgivet Troen paa Helbredelse ved denne Medicin, hvorved forstaas forskellige Giftstoffer, hvis bedste Egenskaber, er at de i visse Tilfælde ikke skader. Men naar disse Læger saa, »fordi Folk forlanger det«, udleverer disse værdiløse eller skadelige Medikamenter, bliver deres Stilling ret uholdbar.

Intet Under, at Folk ser paa Lægerne med mere og mere Mistro. Naar man saa opdager, at der er ganske andre og langt sikrere Midler til Helbredelse end de nu anvendte, vækkes Ens Opmærksomhed.

Hvad er det da for en Viden, der saaledes vil omdanne alle de forældede Teorier, som Tiden ikke længere kan bruge?

Man har simpelthen set, at man ved at forandre Ernæringen forandrer Livsbetingelserne for et levende Væsen, enten det er en Plante eller et Dyr. Man har set, at et Bøgetræ gaar ud paa sur Bund, hvor El trives aller bedst, at en Ka-

nin meget hurtigt dør af Kødernæring, at en Hest ikke under nogen Betingelse rører Ost eller andre kunstige Næringsmidler, men at en bestemt Jordbund eller *en bestemt Føde*, for Bøgen muldrig Jord, for Hesten Kløver og Græs, er den Næring, hvorved Planter eller Dyr naar *deres højeste Udvikling*. Derimod kan man ved blot at berøve en Plante et eneste af de nødvendige eller naturlige Stoffer i dens Føde faa hele Planten til at visne eller forkrøbles.

Er Mennesket nu saadan et særligt, altædende, upaavirkeligt Væsen, hvem intet gør Indtryk paa?

Er Mennesket, Guds Mesterværk, ikke snarere den følsomste af alle Organismer, der hurtigst og frygteligst lider under den Vold, Optagelse af en forkert Føde eller ligefremme Gifte er.

NaarMenneskeorganismensBygning, som bekendt, tyder hen paa Frugtspisning, kunde man i hvert Fald prøve denne Vej, og heraf foreligger allerede de mest glimrende Resultater baade med Hensyn til aandelig Udvikling (van Dyck, Nietsche, Franklin, Eddyson o. s. v.) og legemlig (utallige Forsøg og Sportssejre, se bl. a. dette Nr. af »Solblink«, S. 134.)

Men man har tværtimod behandlet Mennesket som en Beholder, hvori alt skulde ned, lige fra Rovdyrføde til Svineføde. Alene førstnævnte — Kødet — kan man paa Forhaand se er skadeligt. De stærkt kvælstofholdige Næringsmidlers Nytte i Organismen er i de senere Aar bleven mere end tvivlsom (se Art. i dette Nr., Side 130), og samtidig findes der i Kvægets Muskler de sidste giftige Stofskifteprodukter, som ikke er skaffet bort før Døden. Ja, man gaar saa vidt, at man spiser Kødet af Dyr, der er jaget til Døde, hvorved Dyret paaviseligt dør af Gifte, der dannes ved Overanstrengelsen og bliver i Legemet. Det er netop disse Stoffer i ringere Mængder, der danner det »tiltrækkende« ved Kødet.

Menneskets Natur virker nemlig ikke altid rigtigt. Det naturlige er at væmmes ved saavel Tobak og Alkohol som tilberedte Aadsler; men naar selv Dyr kan gøres fordrukne trods deres skarpe Instinkter, maa ogsaa Menneskets Organisme efterhaanden sløves af de unaturlige Næringsmidler. Naar Børn, der naturligt har mest Smag for Frugt, lokkes og tvinges til ikke at tage Hensyn til deres Smag, den fineste Dørvogter for et sundt Legeme, saa ophører Væmmelsen ved Kaffe, Kød, og hvad disse Stoffer ellers hedder, efterhaanden. Børn, der er vegetarisk opdragne, siger derimod, naar de faar Kød: »Det er ikke Mad,« ganske lige som min Hest hjemme, der ikke vilde spise Re

sterne af min velsmagende Skolemad med Smør og Paalæg — sans comparaison forresten.

Som Slutning paa vore Betragtninger skal vi kun fastslaa den moderne Fysiologis Hovedresultat, som er, at *alle Nervefunktioner i Legemet foregaar som kemiske Omsætninger.* Det gælder derfor først og fremmest om at skaffe de rigtige Stoffer hertil i det rigtige Mængdeforhold. Dette naaes imidlertid ikke ved den almindelige Køddiæt; thi de Stoffer, som udgør Dyrenes Muskler, er vidt forskellige fra dem, der skal bruges til Forbrændingen i Menneskelegemet, og de Stoffer, der tjener til Opbyggelsen af den menneskelige Hjernes Celler og deres Funktioner, er af en ganske anden Sammensætning.

De hertil nødvendige Albuminer, Kulstofforbindelser og Salte findes i rigeligst Mængde og i den lettest optagelige Form i Planteriget, og da særlig i Frugt.

Thomas E. Spur,
cand. mag.

Den vegetariske Kost er ikke alene bedre, men kan ogsaa blive billigere end enhver anden.

En Femtedel af alt det Kød, der forbruges, stammer fra Dyr, der er dræbte i en Tilstand af ondartet eller kronisk Sygdom.

Professor Gamgee.

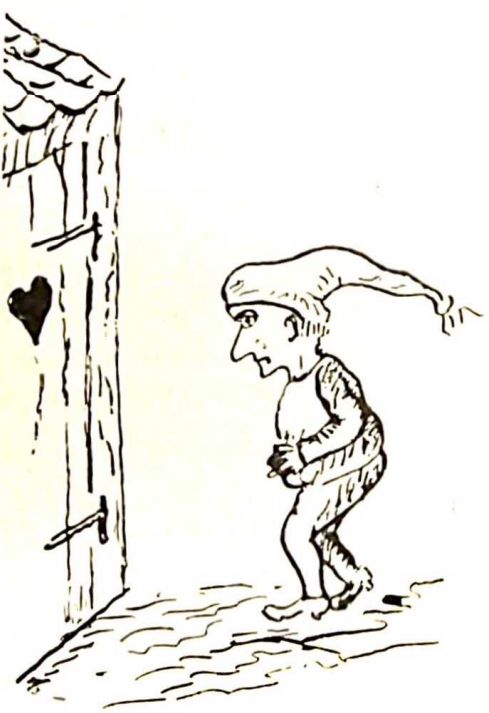


Juleagitation.

December Maaned kaldes ogsaa i Almanaken for Julemaaned. Det betyder bl. a., at det er en daarlig Maaned for Foreninger at holde Møder i, da Folks Tanker allerede fra først paa Maaneden begynder at kredse om det, der forestaar omkring den 24. Det betyder dog ikke, at al Agitation for de forskellige »Sager«, som Menneskene ellers er optaget af, ligger brak i denne Maaned. Tværtimod! Der er netop en hel Del Foreninger og Institutioner — navnlig velgørende — der rigtig lever op paa denne Tid af Aaret, og som netop i denne Maaned faar Folk til at gøre noget, som de ellers aldrig vilde gøre, men som de ikke kan lade være med at gøre

i Julemaaneden, fordi deres gode Hjerte løber af med dem.

Ogsaa vi Vegetarer kan benytte os af en vis Art Julestemning til at slaa til Lyd for vor Sag. Men medens de andre særlig arbejder før den 24., saa gør vi klogt i at vente til efter den 26. I selve Juledagene foregaar der nemlig med de fleste Mennesker en ejendommelig Forandring, som giver sig til Kende paa den Maade, at medens det før den 24. var *de gode Hjerter*, der prægede deres Sindsstemning, saa



er det efter den 26. *de daarlige Maver*. Og saa gælder det om, at vi hver for sig inden for vor Kreds benytter den gunstige Lejlighed.

Jeg vil imidlertid gerne henlede Opmærksomheden paa, at den private Agitation, vi bør udfolde i Tiden mellem Jul og Nytaar, kan indledes paa en fortræffelig Maade ved at benytte D. V. F.s Smaaskrifter eller andre vegetariske Skrifter til Julegaver. Der findes i dette Nummer af »Solblink« en Fortegnelse over de Skrifter, som kan faas gennem *Vegetarisk Oplysningskontor*, Nørregade 7, og man vil heraf se, at der findes noget for Enhver. For den, der vil ofre et Par Kroner paa at sprede vegetarisk Oplysning til saa mange som muligt, ligger det nær at benytte de smaa 10 Øres Skrifter eller »Vegetariske Opskrifter« til 25 Øre. Der faas endda 20% Rabat, naar der købes for mindst 2 Kr.

Gennem Oplysningskontoret faas ogsaa det Postkort, som »Pomona« har ladet fremstille, og som viser Restaurantens smukke Serveringslokale. Det egner sig udmærket til *Jule- og Nytaarskort*, og det koster kun 5 Øre.

P. Schrøder.

Vegetarismens Basis.

Mange betragter Vegetarismen som en blot og bar hygiejnisk Bevægelse, som et Led i den almindelige Bevægelse mod forøget Sundhed; nogle anser den endog som et blot underordnet Middel til Bekæmpelse af Tilbøjeligheden for de forskellige stimulerende Giftstoffer: Alkohol, Tobak, Kaffe, The, Opium o. s. v.

Vegetarismen er imidlertid noget langt mere, den er en Kulturbevægelse af den ædleste Art, tilsigtende en gennemgribende Aandsforædling. Ikke særlig derved, at den rent fysisk er af Vigtighed for den aandelige Sundhed — hvad den jo som bekendt er, idet den giver renere Blod og roligere Nerver — men derved, at den betegner et højere aandeligt Standpunkt. Det Menneske, der finder sig tilfreds ved til sin Føde at anvende noget, der hidrører fra et dræbt Dyr, staar nemlig overordentlig lavt, baade i æstetisk og etisk Henseende, idet der til den Art Fødes Fremstilling knytter sig saa oprørende raa og brutale Handlinger som Drab af Dyr og disses Opdrætning med Drabet alene, for Øje, — bortset fra, at det desuden er rent umiddelbart æstestisk frastødende at fortære saadànne Ting.

Den Føde, man nyder, bør være af en saadan Beskaffenhed, at Tanken med Velbehag kan dvæle derved.

Hvilket Kulturfremskridt det vilde være, om man kom bort fra disse hæslige og forbryderiske Handlinger, hvorved Naturen og dens Liv paa det dybeste krænkes og Menneskeaanden fornedres, — om den blotte Mulighed af, at Mennesker, der vil kaldes dannede, skulde kunne leve paa den Maade, blev fortrængt fra den almindelige Bevidsthed som noget, der tilhørte en fjern og barbarisk Fortid.

Vegetarismen hviler paa den Aandens Adel, som ligger i *Troen paa den Tilværelsens Harmoni, i hvilken man ikke betvivler, at det, som vort Legeme har Behov til Opretholdelse af Sundhed og Kraft, maa være i fuld Overensstemmelse med vor Sjæls Følelser.* Den legemlige Sundhed kan ikke fordre noget, hvorved vi besudler vor Aand, og som saarer Sjælens fineste Strenge. Ligeledes fordrer vi heller ikke noget fysisk Bevis for Ligspisningens Skadelighed, da denne er os tilstrækkeligt godtgjort derved, at den strider mod vor Aands Højhed.

Andr. Møller.

Indsend Adresser

paa Venner og Bekendte, som maa antages at være interesserede for Vegetarismen, til Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7. Ved kommende vil da faa tilsendt forskellige Tryksager.

Vegetarismen set udefra.

I »Riget«, der efterhaanden skaber sig en Plads som et af vore mest velskrevne Hovedstadsblade, fandtes fornylig følgende lille Omtale af **„Pomona“** fra Hr. »Rejersen«s Pen.

Endelig synes det at blive til noget med Vegetarismen her hjemme!

En vegetarisk Restauration, der er dukket op i Aar, er ved at erobre sig

et Publikum, oven i Købet et meget fint Publikum.

Ja, paa denne Vegetarianer-Restaurant sidder i Øjeblikket Københavns bedste Selskab — Paladshotellet har det ikke bedre — og indtager deres Diner.

Byens unge Løver spiser der en Linsebøf og sætter Rovtænderne i en Vandgrød, som de maa helt tilbage til deres Uskyldighedstilstand for at erindre.

De svælger disse naturlige Næringsstoffer i dybeste Alvor uden et Smil, *Naturligvis for Helbredets Skyld.* Hvem har ikke i Aarets sidste Maaneder en lille Gigt at tage Hensyn til. Over Bordene drøfter man den uhyre Virkning, Diæten har paa Helbredet. Ingen Augurer smiler.

Paa d'Angleterre kan man for sit Renommées Skyld kun forlange den dyreste Middag. I Hjemmene kunde det ikke falde nogen af de tilstedeværende ind at spise Vandgrød. Det ser man af den Maade, hvorpaa Skeen haandteres.

Men her — paa den vegetariske Restaurant — forlanges der glatvæk uden Blusel for Helbredets Skyld Vandgrød, og der drikkes, ligeledes af Sundhedshensyn, kun Vand til Maden.

Først naar det gode Selskab er kommet ned paa Gaden, smiles der. Middagen kostede alt iberegnet 45 Øre.

Naar Baissen er slem, naar Krediten i en By er spændt til det yderste, da findes der mange Mennesker, for hvem en vegetarisk Restaurant er et Paradis her paa Jorden. *Rejersen.*

Undersøgelser over de mindste Æggehvidemængder.

For tredie Gang er der udkommen en Beretning fra Statens Kontor for Ernæringsundersøgelser, der trods et energisk Muldvarpearbejde paa at faa dem standsede dog stadig opretholdes til Ære for den danske Stat.

Kontorets Leder, Dr. *Hindhede,* paa hvis Initiativ det er oprettet, hører til Foregangsmændene i den Bevægelse for en Ernæringsreform, der tæller Tihængere som Professor *Chrittenden* i Amerika og Dr. *Haig* i London eller Praktikeren og Millionæren *Horace Fletscher.*

Dr. Hindhedes Forsøg overgaar baade i Langvarighed og omhyggelig Udførelse alle tidligere gjorte Forsøg, og hvad mere er, han har ved Benyttelse af særlige æggehvidefattige Kartofler og blandet Frugtdiæt bragt den Æggehvidemængde, der optages, ned til Nulpunktet.

Det viser sig da, at den gennem Urinen udskilte Kvælstofmængde stadig ganske langsomt afpasser sig efter det optagne, og Dr. Hindhede nærer i dette Øjeblik den Overbevisning, at de hidtil saa højt priste Æggehvidestoffer er af overordentlig ringe Værdi ved voksne Menneskers Ernæring.

For at faa et Begreb om Forsøgenes Rækkevidde skal blot nævnes, at den gamle Voitske Norm anbefaler, at de optagne fordøjelige Æggehvidekalorier skal forholde sig til den samlede Fødes Kalorieindhold som $^1/_7$ (svarende til 430 Æggehvidekalorier af 3000 Kalorier ialt). Prof. Chittenden har halveret denne Brøk til $^1/_{12}$—$^1/_{14}$ (svarende til 215—250 Æggehvidekalorier paa 3000 Kalorier ialt) og har derved baade for sit Universitets Førstemænd og legemtligt arbejdende Mænd opnaaet større Arbejds- og Muskelkraft og større Velbefindende.

Dr. Hindhede har nu vist efter aarelange Forsøg, at det nævnte Forhold kan nedsættes til $^1/_{40}$ (svarende til 75 fordøjelige Æggehvidekalorier paa 3000 Kalorier ialt) ɔ: mellem $^1/_5$ og $^1/_6$ af den gamle Norm. (se iøvr. S. 136).

En Kendsgerning, der vil interessere praktiske Vegetarer, er, at Dr. Hindhede som den bedst egnede Forsøgskost nævner Kartofler og Frugt. Dr. Hindhede kan saaledes heller ikke komme uden om dette Vegetarernes Hovednæringsmiddel, og endnu interessantere er det, at han, et af de faa Steder, hvor der i Bogen forefindes rent medicinske Udtalelser, har gjort den for alle rene Vegetarer fælles lagttagelse, at der indtræder Forgiftningssymptomer i Tarmen, naar man gaar over til mere kødrig Kost.

Her er den direkte Vej aabnet til Vegetarernes andet Hovedpunkt, at Kødet er giftigt, men som den Videnskabsmand han er, lader Dr. Hindhede Spørgsmaalet om Grunden til dette Fænomen staa aabent. Han tænker sig Grunden i Analogi med den tidligere Lægekunst, at Tarmen ikke er i Stand til at neutralisere visse Toksiner (ɔ: Giftstoffer), som frembringes ved Kødets Omdannelse i Tarmkanalen.

Hvis Dr. Hindhede et Øjeblik vilde tænke som Vegetar, vilde han forsøge, om den samme giftige Virkning fremkom ved Nydelsen af f. Eks. Ost, der er langt æggehviderigere end Kød, og maaske han da vilde begynde at indrømme os Vegetarer det næste Punkt i vore Anskuelser: Kødets særlige Skadelighed paa Grund af et Indhold af visse Giftstoffer (»Liggifte«), som har en stimulerende og senere tilsvarende slappende Virkning paa Nervesystemet i Lighed med Alkohol og Tobak.

Red.

Agitation indenfor Foreningslivet.

Tirsdag den 4. Novbr. holdt D. V. F.s Københavns Afdeling Møde sammen med Dansk Kvindesamfund i Grundtvigs Hus. Kommunelæge *Mich. Larsen* holdt først et med stor Opmærksomhed modtaget Foredrag om Husmødre og Vegetarismen. Derefter serveredes et helt lille Aftensmaaltid, bestaaende af Smørrebrød med forskeiligt vegetarisk Paalæg og en overordentlig velsmagende Urtesuppe, og saa besteg Fru Professorinde *Anna Poulsen* Talerstolen. I et veltalende Sprog tolkede Fruen de mange Fordele, som den vegetariske Levevis har fremfor den sædvanlige, og ikke mindst Frugtens Betydning som Fødemiddel, ganske særlig for Børnene. Flere af de tilstedeværende Husmødre stillede nu en Række Spørgsmaal angaaende den praktiske Gennemførelse af vegetarisk Levemaade i Hjemmene. De besvaredes af Fru *Edla Larsen* og Billedhugger *Bøgebjerg,* hvorefter Formanden for D. K., Fru Øjenlæge *Estrid Hein* sluttede Mødet med en Opfordring til Tilhørerne om at overveje de fra Vegetarernes Side faldne Udtalelser med Kritik. Ja, hertil kan vi Vegetarer ganske slutte os. En af vore Hovedanker mod vore kødspisende Medborgere er netop, at de kritikløst sluger alt, hvad der bydes dem (deriblandt ogsaa Kød). Erfaringen viser os, at naar man tager Ernæringsspørgsmaalet op til virkelig kritisk Overvejelse, frigør sig for de gamle Fordomme og for Hensynet til Skik og Brug og kun søger Sandheden, saa ender man som Vegetar.

Fra Vejle.

Som det vil fremgaa af en ganske stilfærdig Adresseforandring i sidste Nr. under Rubrikken for Afdelingernes Bestyrelser, har Frk. Boldsen taget Ledelsen af Vejleafdelingen i sin Haand, og vi kan allerede i dette Nr. af „Solblik" vise Frugterne af denne Forandring.

Med Assistance af den bekendte Kogebogsforfatterinde Frk. *Lindberg* har der paa Frk. Boldsens Initativ været afholdt et Kogekursus med ikke mindre end 24 Deltagere. Men ikke tilfreds med dette Kursus, der var en Nyhed for Byen og formede sig som en Succes, indbød Frk. Lindberg de stedlige Honoratiores, Byraadet, Pressen og de kursussøgendes mandlige Paarørende til en vegetarisk Frokost Søndag Formiddag, hvortil indfandt sig ca. 50 Gæster.

Begejstringen over det smagfulde Arrangement og de velsmagende Retter gav sig Udslag baade ved Indmeldelse af en af Byens ledende Familier i D. V. F. og en smuk Omtale i den stedlige Presse.

Frk. Boldsen vedlægger til sin Omtale af Kursus'et en Beretning om Salg af Foreningens Smaaskrifter, og vi kan kun lykønske Frøkenen til den smukke Start, samt haabe, at hendes store Arbejde ikke alene maa gavne Afdelingen i Vejle, men ogsaa tjene til Opmuntring for vore Meningsfæller i andre Egne af Landet. *Red.*

Tobaksspørgsmaalet og Alkohol.

Københavns Afdelingen holdt den 12. Novbr. et velbesøgt Møde for første Gang i den centralt beliggende vegetariske Restaurant „Pomona".

Tre Talere havde lovet at tale om Nydelsesmidlernes Værdi.

Læge *Bille-Top* lagde for med Tobakken: Tobaksrygning har sine gode Sider, det kan ikke nægtes. Den opliver, beroliger, dulmer Nerverne og dulmer Sorger. Alligevel er det dumt at bruge Tobak, thi Goderne opnaas ved en Gift, ved Bedøvelse. Er man træt, skal man hvile, og de daarlige Tanker kan jages bort med en fast Vilje. Ved Nydelse af 2 Cigarer daglig i længere Tid kan der opstaa kronisk Nikotinforgiftnining, og da Tobakken angriber næsten alle Legemets Organer, kan den foraarsage en Mængde farlige Sygdomme, ja Døden.

Viljen og Hukommelsen slappes, der opstaar Uro og Nervøsitet, der indtræder Svimmelhed. Synet, Hørelsen, Følelseslivet og Fordøjelsen paavirkes, og da der ved Tobakkens Forbrænding dannes nogen Kulilte, der angriber de røde Blodlegemer, opstaar der let Blodmangel. Angina pectoris — Brystkrampe —, Rygmarvssygdom og Sindssygdom kan endnu nævnes. Man bør derfor ikke blot selv lade være med at ryge, men ogsaa undgaa andres Tobaksrygning.

Det er ikke æsthetisk at ryge, og det er uøkonomisk, for det koster Landet 25—30 Millioner Kr. aarlig.

At Kvinder ryger er sørgeligt for dem selv paa Grund af deres mere sarte Legemskonstitution, men dog værst for Børnenes Skyld. Maaske er det en Modesag, vel ogsaa et Udslag af Kampen for at naa til Lighed med Manden, men det var da bedre om de anstrængte sig for at faa ham til at lade være med at ryge.

Folkethingsmand *Holger Christiansen* vilde i Behandlingen af Alkoholspørgsmaalet som ikke Læge nærmest holde sig til Statistikken, dog vilde han minde om, at baade Lægerne og Videnskabsmændene er uenige, og maa være det, da ingen har den fulde Sandhed.

Menneskene har, saa langt Historien rækker, nydt Alkohol, men den Drik har lige saa længe haft Modstandere.

I Oldtiden havde man kun Vin, og

den blev stærkt blandet med Vand. Og da kun frie Mænd nød Vin og kun ved festlige Lejligheder — Restaurationsvæsenet var ukendt — saa greb Fordærvelsen ikke paa langt nær saa vidt om sig, som i vore Dage. Den akute Alkoholisme er derfor i vor Tid bleven afløst af den kroniske.

Skønt, som før sagt, Lægerne er uenige, er vi dog naaet til, at de alle indrømmer, at vi ingen Risiko løber ved at lade Alkoholen staa.

Det økonomiske Tab er omtrent 100 Millioner Kr. aarlig for Landet. Af 24000 Mænd paa Fattigvæsenet er 17% permanente Drankere. Fra Fattigvæsenet i Randers viser en Statistik ført i 25 Aar, at 75% af Mændene kan takke Alkoholen for deres ublide Skæbne. I 9 af 10 Tilfælde skyldes Mord i Danmark Alkohol. Fattigdom er haabløs, naar den er parret med Alkoholnydelse.

Men medens Statistikken tæller Tilfældene, saa tier den om det frygtelige Smertens Dyb, som ved Alkohol bringes ind i Familie og Hjem. — Mange Mennesker har Grund til at forbande det Land, der taalte Fabrikation og Handel med denne Gift.

Overlæge *Carl Ottosen* skulde nu have talt om Kødet, men vilde hellere vente dermed til en anden Gang, da der allerede var rigeligt Stof til Diskussion.

Dr. *Michael Larsen:* Man skal ikke med Tobak dulme de ubehagelige Følelser, for disse er noget af det bedste man har, det vil sige, det er Alarmsignaler, hvorefter Sygdommen skal findes og helbredes ved de rigtige Midler. Hvor Hjertesygdom og Aareforkalkning staar som Dødsaarsag burde der meget ofte staa Tobak. Læger, Præster og Lærere kunde gøre det af med Tobak og Alkohol i Danmark,

Overlæge *Ottosen* hævdede, at Angina pectoris og særlig Aareforkalkning skyldtes Brugen af Tobak. Det er vanskeligere at faa Folk til at give Afkald paa Tobak end paa Alkohol. Herpaa anførte Taleren interessante Eksempler.

Billedhugger *Bøgebjerg*: Det ser jo aabenbart sørgeligt ud for Tobaksrygerne, men bliver de Vegetarer, saa bliver de let Tobakken kvit.

Lærer *Egerod*: Det er uhøfligt at ryge i et Lokale, naar der blot er én, der ikke er Tobaksryger.

Det skal endnu tilføjes — udenfor Dagsordenen, — at „Pomona"s smukke Lokale synes at have gode Betingelser for at blive en søgt Mødesal.

Chr. G.

Sidste Nyt fra Aarhus.

Aarhus-Afdelingen fejrede sin 2-aarige Bestaaen *d. 23. ds.* ved et Møde i I. O. G. T.s Festsal. Efter Afsyngelsen af en af Stokholms Sange gav Formanden en kort Beretning om Foreningens Anliggender. Bl. a. oplystes det, at Medlemsantallet ved Stiftelsen var ca. 10, medens det nu er 58. Fremgangen er et udmærket Tidens Tegn. Derefter holdt Hr. Bureauchef *Wessel-Wetlesen* et særdeles interessant Foredrag om Tilknytningen mellem Vegetarismen og Dyrebeskyttelsen, og Lærer *Gandrup* sang nogle af vore gamle Kæmpeviser. Til Slut samledes en Del af Deltagerne ved et fælles Chokoladebord. Der var mødt ca. 50 Mennesker, hvoriblandt mange Ikke-Medlemmer, og Aftenen fik et overordentlig festligt Forløb.

—p.

Bestyrelsen for Aarhus-Afdelingen har fra den herværende Afholdsloge „Daniel" modtaget Opfordring til at indlede en Diskussion i Logen om Vegetarismen Tirsdag den 2. December d. A. Hr. *Lorentzen* har lovet at holde det indledende Foredrag.

—p.

Fra Ind- og Udland.

Sportssejre i Tyskland.

Uden at gaa ind paa de Forsøg, hvoraf der tidligere er gjort saa mange, for at vise Vegetarismens Overlegenhed, hvor det gælder om at yde noget i sportslig Henseende, viser de nyeste Data ikke alene her i Landet men endnu mere i Tyskland, at Vegetarerne stadig hævder deres Plads blandt de første, og det til Trods for, at der som Regel kun er en ringe Procent Vegetarer blandt de konkurrerende.

Af de Eksempler, som VegetarischeWarte for d. 8. ds. nævner, skal vi blot referere nogle faa. I en Marsch med Oppakning, hvori 114 Mænd deltog, var 102 Kødspisere og 12 Vegetarer. Af disse 12 Vegetarer blev de 6 Pristagere.

I Aarene fra 1905—13, hvor saadanne Marscher er bleven foretagne, har de 51% af Sejherrerne været Vegetarer, medens de vegetariske Deltagere kun har været 10% eller mindre af det samlede Antal. Der tilføjes, at næsten alle de sejrende udenfor Vegetarernes Kreds var Afholdsmænd.

I Hurtiggang uden Oppakning var Forholdet lige saa utvivlsomt. De tyske Mestre i denne Sportsgren er alle Vegetarer i Aarene fra 1909—12. I Udholdenhedmarsch har Mesterskabet endogsaa siden 1902 tilhørt Vegetarer. Man ser, at det stemmer godt med tidligere Erfaringer. Særlig naar det gælder langvarige Anstrængelser. — det drejer sig her ofte om Marsch Nat og Dag — er Vegetarismen den overlegne Ernæringsform. *Red.*

En dansk Arbejderhustru.

Vi har modtaget følgende:

Man hører saa ofte den Paastand, at for Folk uden Arbejde kan Vegetarismen være god nok, men til at arbejde strængt paa duer den ikke. Min personlige Erfaring beviser det modsatte. Jeg var som Barn meget sygelig, en rigtig Skrælling, hvis meste Barndomstid gik hen med Sygdom. Som ung Pige kom jeg til at læse Mich. Larsens »Naturhelbredelsen«, og da jeg synes, der var god Mening deri, prøvede jeg, skønt det fra min Families Side blev anset for Fanatisme, at leve derefter, og jeg har nu i *12 Aar* levet vegetarisk, vel ikke saa ideelt, som jeg kunde ønske, men jeg har dog hele Tiden fuldstændig undgaaet Kød og befinder mig i alle Maader godt derved. Jeg har udmærkede Kræfter, saa jeg ikke alene passer mit eget Hus (jeg er nu gift og har 2 Børn), men ogsaa udfører en hel Del Arbejde i vor Have, blandt andet Gravning. Da vi hører til Arbejderstanden, udfører jeg ogsaa en hel Del groft Arbejde for Fremmede. Jeg har i flere Uger været med til at tage Kartofler op, og Kræfterne slog udmærket til endda. Selvfølgelig er jeg træt, naar Aftenen kommer, men det er jo kun Legemets *naturlige* Krav om Hvile. Om Morgenen er jeg lige frisk og udmærket oplagt til Arbejdet igen, til Trods for, at jeg kun nyder tarvelig, vegetarisk Kost.

Fru Jørgensen meddeler derefter, at hun ikke alene har født sine

Børn saa godt som smertefrit, men ogsaa har kunnet amme dem selv hele det første Aar. Selvfølgelig maa det blive nogle Kærnebørn, da de lever vegetarisk.

Fruen slutter med at udtrykke sin Taknemlighed overfor Vegetarismen og sin Beklagelse over det Barbari, hun Gang paa Gang maa være Vidne til, naar Menneskene som de Rovdyr, de er, (Fruens Udtryk) piner deres stakkels Medskabninger til døde for senere at spise dem.

Samfundets Krav.

Under denne Titel udkommer som bekendt et Tidsskrift, udgivet af det sociale Sekretariat og Bibliothek. Dette har tidligere kostet 2 Kr. aarlig, men Redaktør Hr. cand. Boye tilbyder nu Medlemmer fra de i Sekretariatet indmeldte Foreninger, hvortil D.V.F. hører, Tidskriftet for halv Pris, altsaa 1 Kr. aarlig.

Vi kan ikke andet end anbefale dette Tidsskrift til alle socialt interesserede Vegetarer. Og for de, forhaabentlig faa, der har mindre Interesse for Socialpolitik, vil det være en billig og let Maade at faa lidt Begreb herom.

Tidsskriftet følger godt med paa de forskellige Omraader af det sociale Liv og kan give mange orienterende Vink til dem, der staar uvisse overfor de politiske Bevægelser i Tiden.

For spredtboende Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening, d. v. s. saadanne, som ikke tilhører nogen Lokalafdeling, er Aarsbidraget 1½ Kr., dog for et Ægtepar kun 2 Kr. og for unge Mennesker under 20 Aar kun 1 Kr. Heri er indbefattet Betaling for Medlemsbladet.

Vegetarisk Bibliotek.

Den Samling af Bøger og Skrifter, som Dansk vegetarisk Forening ejer, og som vi — maaske lidt for fordringsfuldt — plejer at kalde vort Bibliotek, tæller ganske vist ikke mere end ca. 200 Numre, men dette Tal er i Virkeligheden ikke det rette Maal for dens Værdi. For den, der søger Oplysning om Vegetarismen og dermed beslægtede Emner, er vort lille Bibliotek en særdeles righoldig Kilde, og det vilde sikkert blive benyttet i langt højere Grad, end det nu er Tilfældet, dersom vore Medlemmer blev rigtig bekendt med dets Eksistens og fik nemmere Adgang til det.

Vi har derfor tænkt paa, at det vist vilde være hensigtsmæssigt at flytte Bøgerne fra det sociale Sekretariat, hvor de for Tiden opbevares, og hvorfra Udlaanet hidtil er foregaaet, og anbringe dem paa det Sted, hvor vi efterhaanden søger at samle hele vor Virksomhed, nemlig paa Nørregade 7. Her har vi vort Oplysningskontor og vort Lager af vegetarisk Literatur; her har Formanden og »Solblink«s Redaktør deres Kontor, og *fra Nytaar* henlægges ogsaa »Solblink«s Ekspedition dertil. Det vilde da være ganske naturligt ogsaa at flytte Biblioteket derhen, saa meget mere som det vilde kunne anbringes i et Par Skabe i selve »Pomona«s Serveringslokale. Fordelene herved er ret iøjnefaldende. De mange Mennesker, som kommer her, vil ikke kunne undgaa at blive opmærksomme paa det; det hyggelige Lokale vil kunne gøre god Nytte for dem, der ikke maatte ønske

at tage det paagældende Skrift med sig hjem; Udlaan og Tilbagelevering vil kunne foregaa hele Dagen igennem o. s. v.

Skal Biblioteket anbringes paa et saa iøjnefaldende Sted, vil det dog være nødvendigt, at der anskaffes et Par pæne Bogskabe, og det vilde være i høj Grad ønskeligt, om der samtidig kunde anskaffes en Del Litteratur, som ikke burde savnes i en Samling af denne Art. Men dette i Forbindelse med Indbinding af Bøgerne, som ellers vil lide for meget ved Brugen, koster naturligvis Penge, og da det ikke i Øjeblikket er muligt at afholde Udgifter af denne Art af Foreningens Kasse, tillader vi os at forespørge, om der ikke blandt vore Medlemmer findes nogen, der vil hjælpe os ud over denne Vanskelighed ved en Gave i dette særlige Øjemed. For et Beløb af 200 Kr. vil vi kunne bringe denne Sag i den bedste Orden, saaledes at vort Bibliotek fremtidig vil kunne blive os et ypperligt Hjælpemiddel i Arbejdet for Vegetarismens Fremme.

Hovedbestyrelsen.

Forskelligt.

Solskin og lang Levetid.

Ifølge Undersøgelser, som Øvrigheden i Kanton Tessin har ladet foretage, staar Solskin og Levetid i nøje Sammenhæng. Det blev konstateret, at Kantonen i mindst de 300 Dage af Aaret kan glæde sig ved Solskin i kortere eller længere Tid; Landsbyerne Carabietta og Pentilino har endog henholdsvis 327 og 331 Solskinsdage om Aaret. Ogsaa Byerne Lugano og Locarno er berømte for deres meget Solskin. Temmelig sikkert beror Kanton Tessins Indbyggeres usædvanlig lange Levetid herpaa; i Aaret 1911 var af 150,000 Mennesker omtrent de 6500 over 70 Aar, ja, blandt 1000 Beboere var endogsaa de ti over 80.

Solens Varme og dens kemiske Straaler virker ikke blot paa Legemets Stofskifte, men dræber ogsaa Sygdomskim, ikke at tale om, at Sindsstemningen ogsaa paavirkes stærkt derved.

Forbud og Alkohol.

Statistiken viser, at Alkoholforbruget i Norge trods Nedgangen af Salgsstederne er i Stigning. Omsættes den nydte Spiritus til ren Alkohol af 100 %, bliver Forbruget pr. Individ 2,58 Liter i 1911, medens det kun var 2,19 1907.

Det tilsvarende Tal for Danmark, der er et af Verdens mest spiritusforbrugende Lande, var 7,58 Liter pr. Hoved i 1911.

Hvor meget Æggehvide er der i vore daglige Fødemidler?

Dette Spørgsmaal kan selvfølgelig ikke klares i en lille Note, som denne.

Kun nogle enkelte Eksempler skal anføres:

Et middelstort Æg indeholder 8 gr Æggehvide med 32,8 Kolorier. En „Bøf paa ½ Pd." indeholder 50 gr og 205 Kolorier. I ¼ Kg. Nøddekærner findes iøvrigt en lignende Mængde, 45 gr Æggehvide, ɔ: 184,5 Kolorier. Der er blot den Forskel, at de samtidig indeholder 150 gr Fedt med 1395 Kolorier, medens Bøffen kun indeholdt 18 gr ɔ: 168 Kolorier.

Møde.

Onsdag d. 3. Decbr. Kl. 8 afholder Københavnsafdelingen af D. V. F. et Møde, hvor Hr. Billedhugger Bøgebjerg vil tale om „*Dansk Billedhuggerkunst*". Foredraget holdes i „Pomona", Nørregade 7, 1.

Det sammen med Sundhedsforeningen averterede Møde, hvor Gartner Bek vilde tale om *Plantning af Frugttræer langs Landevejene*, udsættes til Januar.

Spørgsmaal og Svar.

41. Hvad er Homøopati, og hvorledes stiller Vegetarismen sig i Almindelighed dertil?

Svar: *Homøopati* tror ligesom dens Modsætning *Allopati*, at kunne helbrede Sygdomme ved kemiske Lægemidler, men medens H. bruger overordentlig stærkt fortyndede Doser af Midler, der fremkalder »lignende« Symptomer (deraf Navnet) som den Sygdom, der behandles, bruger A. Midler, der fremkalder »andre« (deraf Navnet) modsatte Symptomer.

H. har den Fordel, at dens »Lægemidler« ikke gør Skade, hvad man desværre ikke kan sige om A.; men ingen af dem har noget rationelt Begreb om Sygdom og har derfor intet at gøre med virkelig Videnskab og staar ikke i fjerneste Forbindelse med Vegetarismen. Derimod er Naturlægevidenskaben, *Fysiotrien*, paa det inderligste knyttet til Vegetarismen og dens Begreb om, hvad Sygdom er, saa klart som vel muligt.

42. Bør man om Vinteren opvarme Børns Soveværelser? I bekræftende Fald, hvor mange Graders Varme bør der være?

Svar Luften i Soveværelset forbedres altid ved, at Værelset om Dagen eller Aftenen før Sengetid opvarmes, jo mere desto bedre, naar blot Vinduerne aabnes, saasnart Børnene er i Seng, og forblive aabne hele Natten.

43. Tager Naturhelbredelseslægerne Afstand fra al Serum-Behandling? Kunde de Resultater, der ved Serum er opnaaet ved f. Eks. Difteritis og Hundegalskab, være opnaaet ved Naturens Hjælp?

Svar: Al Serumbehandling er ganske imod Naturhelbredelsens Væsen, og Erfaringen viser, at der naas de bedst mulige Resultater ved Naturlægekunstens Midler.

Det ligger forøvrigt i Sagens Natur, at det aldrig i det enkelte Tilfælde med Sikkerhed kan bevises, om Patienten er kommet sig — eller er bukket under — formedelst eller til Trods for den anvendte Metode.

44. Hvor mange Pd. Frugt og Nødder kan man gennemsnitlig regne for tilstrækkeligt pr. Dag til en voksen Mand?*) *Bj.*

Svar: Mængden af Føde, som er nødvendig, varierer saa meget, ikke blot hos forskellige Mennesker, men hos det samme Menneske fra Dag til Dag. Det er derfor umuligt at angive et bestemt Kvantum. Naturen har selv givet en Regulator: Mæthedsfølelsen, som er fuldtud tilstrækkelig for den, som i nogen Tid har levet paa ren Frugtdiæt. Hos Vegetarer, der lever paa almindelig Vis, kan Mæthedsfølelsen kun bruges som almindelig Regulator, hvis Maden tygges yderst omhyggeligt (Fletschers Metode — dog ikke med Udskylning af de ufordøjelige Rester). Reglen er i det hele i saa Tilfælde, at jo mindre man spiser for at blive mæt, og jo lettere Kosten er, desto bedre.

Michael Larsen.

Vegetarisk Litteratur.

Gennem **Vegetarisk Oplysningskontor**, Nørregade 7, København, Telf. Byen 3383, kan til enhver Tid faas:

Mich. Larsen: Naturhelbredelsen. 2,50
Mich. Larsen: Sygdom og Helbredelse ved Naturens Hjælp. 0,50
Marie Lindberg: Veg. Kogebog. 2,25
Ludovica Nilsson: Hvad skal vi spise? 0,75
Maja Schrøder: Veg. Opskrifter. 0,25

Dansk vegetarisk Forenings Smaaskrifter à 10 Øre:

Nr. 11. *Saxon*: Hollands lykkeligste Mand.
- 13. *Mich. Larsen*: Vegetarismen og Næringsinstinkterne.
- 14. *Benno Buerdorff*: Næringsværdien af Frugt.
- 15. *Maja Schrøder*: Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager
- 16. *Mich. Larsen*: Badebehandling i. Hjemmet.

*) Som Eksempel kan vi anføre et Forsøg foretaget af Hr. Ingeniør Schrøder (han tog under Forsøget 1 kg paa i 3 Dage og var altsaa *overernæret*). Han spiste *pr. Dag:*
870 gr Æbler, 280 gr Bananer, 400 gr Dadler, 83 gr Svedsker (uden Sten), 33 gr Hasselnødder (uden Skal) og 17 gr Kokosmel.
Det svarer til i den nævnte Vægt:
2¼ Pd. frisk Frugt, ca. 1 Pd. tørret Frugt og 10 Kv. Nødder. Han fik 2430 Kalorier, og Prisen var (i Marts) 0,75 Kr., alt pr. Dag.
Red.

Nr. 17. *Mich. Larsen*: Hvad er den bedste Kost for Moderen under Svangerskab og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen?

Fortegnelse over vegetariske Restauranter m. m. i Udlandet 0,25

Enkelte Numre af »Solblink« 0,10

Oplysningskontoret modtager ogsaa Bestilling paa al anden vegetarisk Litteratur.

De fleste af de ovennævnte Skrifter vil tillige kunne faas hos Formændene for de lokale Afdelinger af D. V. F. og paa Foreningens Kontor

Rabat.

Ved kontant Betaling og mod Forevisning af Medlemskort for indeværende Aar kan Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening faa Rabat paa Indkøb i følgende Forretninger i København:

Vegetarisk Hotel, Vesterbrogade 79 10 %

Bøgelund-Jensen, Raadhuspladsen 2 *) 10 »

Sanafer", St. Kongensgade 36-38, Afdeling A **) 10 »

„Sanafer", St. Kongensgade 36-38, Afdeling B ***) 5 »

„Sana", Skindergade 28 og Smallegade 17 5 »

J. Clausens Bogbinderi, Søndre Allé 31, Valby 10 »

„Dana", Gl. Kongevej 121 — Frugt- og Grønthandel. 5 »

Jørgen Jensen, Nørrebrogade 18 B — Frugt- og Grønthandel. 5 »

C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66, Farvning og kemisk Rensning 5 »

Gartnernes Frugtudsalg, Pilestræde 40. 5 »

Carl Petersen, Sølvtorvet 84. Køkkenudstyr. 5 »

Sorø Andelsfrugteri ****) 10 »

Erik Olesens Frugt- og Grønthandel, Clemenstorv, Aarhus. 5 »

Th. Andersens Frugt- og Grønthandel, Guldsmedg. 7, Aarhus. 5 »

*) Rabat gives kun paa Henkogningsglas og kun naar der købes mindst 25.

**) omfatter Underbeklædning, Toilet-Artikler m.m. paa enkelte Varer gives ingen Rabat.

***) omfatter diætetiske Præparater m. m.; paa enkelte Varer gives ingen Rabat.

****) naar der købes for mindst 10 Kr.

Hoteller, Restauranter, Pensionater og Sanatorier,

i hvilke der serveres vegetarisk Kost:

Skodsborg Badesanatorium, Skodsborg. *Frydenstrand Kuranstalt*, Frederikshavn. *Vegetarisk Restaurant »Pomona"*, Nørregade 7, København. *Vegetarisk Hotel*, Vesterbrogade 79, København. *Vegetarisk Restaurant*, Løvstræde 8, København. *Vegetarisk Pensionat*, Johnstrups Allé 6, Frederiksberg. *Nærum Sanatorium*, Nærum. *Aagaards Pensionat*, Skodsborg. *Vegetarhjemmet paa Taasinge*, Skovvej, Troense. *Vegetarisk Pensionat*, Vesterbro 10, Aalborg. *Vejle Afholdshotel*, Dæmningen 3, Vejle. *NyMissionshotel*, Frederiksg. 77, Aarhus.

Adresser.

Landsforeningen. Form.: Ingeniør *P. Schrøder*, Holte. — Kasserer: Direktør *Madsen*, St. Kongensgade 36—38, København.

Københavns Afdeling. Formand: Fru *Johanne Ottosen*, St. Kongensg. 36. Kasserer: Fru *Guldbjerg*, Aaboulevard 14.

Sydfyns Afdeling. Form.: Montør *Chr. Beyer*, Lindegaardsv. 4, Svendborg.

Aarhus Afd. Formand: Fuldmægtig *A. Lorentzen*, Dalgas avenue 21, Aarhus.

Vejle Afdeling. Formand: Frk. *Julie Boldsen*, Flegborggade, Vejle.

„Dansk vegetarisk Forening" kræver ikke Afhold af sine Medlemmer. Intet Løfte. Enhver, der har Interesse for Vegetarismen, kan blive Medlem.

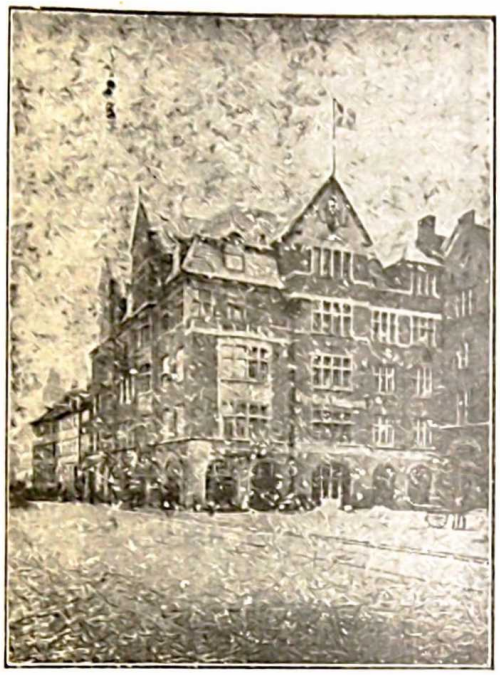
Det sociale Sekretariat og Bibliotek

Vestre Boulevard 5, Kbhvn., (ved Aborreparken) er aabent hver Søgnedag Kl. 12—4½ samt Tirsd. og Fred. 7—9 Aft.

Medlemmer af Dansk vegetarisk Forening har *gratis Adgang* til Læsestuen og til at laane Bøger.

En Haandkværn

til Maling af Hvedekorn faas gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7, København, Telf. Byen 3383, for 14 Kr. + Told (70 Øre) og Fragt. Den bliver tilsendt Bestilleren direkte fra Fabrikken mod Efterkrav.



Vegetarisk Restaurant

Pomona

Nørregade 7, 1. Sal.

Lige overfor Frue Kirke.

Telefon Byen 3383

Rabatbilletter!
Ingen Drikkepenge!
Ingen Tobaksrygning!
Hyggelige Lokaler!
Stort Bladhold!

For **Vegetarer** anbefales **Honning** fra P. A. E. Müller (Københavns Honninghus), Graabrødretorv 4. Telf. Byen 3685

Motto: Enhver, som daglig Honning nyder, den dobbelt til sin Sundhed yder.

Vegetarisk Oplysningskontor

(Adr. **Nørregade 7, København.**
Telf. Byen 3383.)

giver *gratis* Svar paa *Forespørgsler* vedrørende Vegetarismen og modtager Anmodninger om Afholdelse af *Madlavningskursus, Foredrag* (med eller uden Lysbilleder), *Forevisning* af vegetariske Retter o. s. v. overalt i Landet. Endvidere modtages med Tak *Avisudklip* vedrørende Vegetarismen, og i saadanne Tilfælde, hvor en Imødegaaelse af disses Indhold maatte være ønskelig, vil der saavidt muligt blive sørget derfor.

Vegetarhjemmet „ANCA"
ved Svendborg

aabnes 1. Februar 1914. Kurgæster modtages.

Anna Nielsen,
p. t. Raastvap pr. Ørbæk.

Alle moderne Forsikringer

i Brand, Liv, Syge, og Ulykke. 1. Kl. Selskaber. Faste Præmier. Forlang Tilbud.

A. Lorentzen,
Dalgas avenue 21, Aarhus

Prøvesending

bestaaende af 1 kg Ærter, do. Bønner, do. Frugtsmør, 1 Pk. tørrede Æbler, 6½ Fl. Frugtsaft, 2 Glas Kompotfrugt for 5 Kr. 50 Øre.

— 2 Prøvesendinger fragtfrit. —

Karen Nøhr,
Tlf. 172. Sorø Andelsfrugteri.



Dette Numer udkommer i 2000 Eksemplarer.



Telf. 5052

Æble-The i Pakker 0,50 og 1,00.
Koffeinfri Kaffe, helbrændt, i Pakker à 0,60, 0,75 og 0,85.
Plantekødet **Carno**, pr. Pd. 0,75.

Alle den sanitære Fødevarefabriks Fabrikata i friske Varer.

Alkoholfri Druevin
1/1 Fl. 1,60, 2,00, 2,25 og 2,50.
do. Æblevin
1/1 Fl. 0,75, 1/2 Fl. 0,40.

J. F. Nielsen, „Det hvide Hus“,
Slagelsegade 14. Bredgade 77.

Annoncer til »Solblink« sendes til Boghandler Emil Wiene, Østerbrogade 23, København Ø. Telefon 5029.

Drik
Dansk Frugt- & Urte-Te
og De vil ret hurtigt opdage, hvad det betyder
For Deres Sundhed.

Jordbær. Hindbær.	*Nælde. Løvetand.*
Brombær. Morbær.	*Hyld. Kamille.*
Æble. Valnødde.	*Mal-urt. Røllike.*

Pris 25 Ø. pr. Pakke, heraf 75 Kopper Te.

»Sanafer«, St. Kongensgade 38.
»Sana«, By-Afdl., Skindergade 28.
»Sana«, Frdbg.-Afdl., Smallegade 17.
»Hvide Hus«, Slagelsegade 14.
Svend Hansen, Elmegade 2.
Aug. Worms Eftf., Boulev., Aalborg.
James Lind, Nørregade, Aarhus.
Joh. Svendsen, Gjerrigsg., Svendborg.

En gros:
Albert Johansen, Godthaabsvej 62

Alt til vegetarisk og sundhedsmæssig Levemaade samt til Sygediæter føres, specielt til Sukkersygediæt. **Sanafer Vegetarkød** er et fortrinligt Erstatningsmiddel for Kød. Billigt! Let at tilberede! Velsmagende!
Forlang Kataloger og Prislister.

Ns Sanafer

St. Kongensgade 36/38, København K.
Telefoner: 9656, 9657, 9658.

Specialforretningen
SANA

Alt til vegetarisk, afholds- og sundhedsmæssig Husholdning. — Egen Fabrik for Kogning af ægte Frugtsaft, Marmelade, Gelé og Maltsaft m. m.

Husk SANAs Kvalitet Plantemargarine.

Fabriks-Udsalg: Skindergade 28. (Tlf. 5650), Smallegade 17 (Tlf. Godth. 682 x).

Annoncepris: 10 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 12 Kr. pr. Side. **Rabat:** 10 pCt. for mindst 3 Gange, 25 pCt. for 12 Gange.

Udgives af *Dansk vegetarisk Forening.*
Redigeres af cand. mag. *Spur,* Nørre Farimagsgade 7, St. Tlf. Byen 807 y. (5—6 Eftm.)

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.