Alle Varer til vegetarisk Levemaade som:

Frugt- og Grøntkonserves,
Fineste Kolonialvarer,
Skodsborg Sundhedskaffe.

Franko for 5 Kr. med 5—10 % Rabat.

Lægevidenskabelig Konsulent
Overlæge *Carl Ottosen.*
Konsulent i Husholdningsspørgsmaal
Fru *Johanne Ottosen*

Speciel Afdeling for Sundheds-Underbeklædning.

Telefoner 9656, 9657, 9658.
Telegramadresse «Sanafer».
Prisliste gratis og franco.

Ns Sanafer
St. Kongensgade 36-38, Kbhvn. K.

Telefon 9403.
Vi sender Varerne overalt.
Provinsordre portofri ved Forsendelser til Beløb 2 Kr.

Emil F. Hansen
Colonial-, Vin-, Conserves-Magasiner
20 · Nordre Frihavnsgade · 20
Alle den sanitære
Fødevarefabriks Fabrikata i friske Varer.
Tørrede og henkogte Frugter og Grøntsager.
Æble The i Pk. — Æblevin — Koffeinfri Kaffe.
Alkoholfri Vine. — Mapl-Corn Flakes, Pk. 0,60.
Junckers bekendte Kartofler.
Alt til vegetarisk Levemaade.
Sidste Aarsmedlemskort forevist giver 5 % Rabat.

Koffeinfri Kaffe (den originale) er atter hjemkommen.

SANA 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.

Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. *Oluf Egerod,* Vanløse. Telf. Vanl. 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening
Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn



9. Aargang | **Maj 1915** | **Nr. 5**

Indhold: Hvad er Menneskets naturlige Føde? — Aarsmødet. — De umyndiges Røst. — Her og der. Spørgsmaal og Svar. — Litteratur. — Fra Arbejdsmarken. — Skovtur. — Møder. — Annoncer.

Hvad er Menneskets naturlige Føde?

Skal man afgøre, hvilken Føde der af Naturen er bestemt til et eller andet *Dyr,* vil man ved at undersøge dets enkelte Organer med Bestemthed kunne afgøre, om Dyret af Naturen er altædende, Kødæder eller Frugtæder. Ernæringen spiller nemlig i den Grad en Hovedrolle, at den præger Dyrets Bygning indtil de mindste Enkeltheder. Og simpel Eftertanke vil jo sige én, at det maa være saaledes. Et Rovdyr maa for at skaffe sig Føde ikke blot have passende Tænder og Kløer, men et smidigt Legeme, forsynet med kraftige Muskler. Dets Tarmkanal maa være indrettet paa at fordøje animalsk Føde, dets Nyrer være særligt bygget, fordi der heri skal udskilles Urin, der indeholder meget giftige Stoffer, især rigelig Urinsyre, stammende fra det fortærede Kød, og endelig kan det ikke have Svedkirtler, da Legemet ved Svedafsondringen vilde afkøles for meget, hvorved Urinsyren, der let udskilles, naar Blodets Temperatur synker, vilde afsættes i Vævene og give Gigt.

Da nu Mennesket rent fysiologisk set er de samme Love underkastet som Dyrene, vil en Undersøgelse af Menneskets Organer og en Sammenligning med Dyrenes ligeledes nøjagtig kunne fastslaa, hvad der er *Menneskets* naturbestemte Føde. Det viser sig da, at *Mennesket er skabt som ren Frugtspiser.* Ingen kyndig Videnskabsmand nægter heller længere, at Mennesket zoologisk maa bestemmes som Frugtspiser. Konsekvensen heraf skulde jo være, at hvis man virkelig vilde leve i Overensstemmelse med Naturens Love, maatte man ophøre med at spise Kød, drikke Alkohol, ryge Tobak o. s. v. Man forsøger at undgaa denne Konsekvens ved at sige, at Aartusinders naturstridige Levemaade har forandret Organismen saaledes, at Mennesket nu er blevet altædende. Herfor kan der imidlertid ikke fremføres det fjerneste Bevis. Nu som for Tusinder af Aar siden er Organismen kun indrettet til Frugtspisning.

Disse Kendsgerninger fremgaar tydeligt af følgende

Sammenlignende anatomisk Tavle.

Rovdyr	Menneskeabe	Menneske	Altæder (Svin)
Firføddet. Kløer. Gaar paa fire. Hale. Øjne til Siderne. Huden uden Porer.	To Hænder og to Fødder. Flade Negle. Oprejst Gang. Haleløs. Øjne fortil. Millioner af Porer.	To Hænder og to Fødder. Flade Negle. Oprejst Gang. Haleløs. Øjne fortil. Millioner af Porer.	Firføddet. Klove. Gaar paa fire. Hale. Øjne til Siderne. Huden har delvis Porer (f. Eks. paa Snuden).
Uudviklede Fortænder. Kindtænder skarptakkede. 3 Fortænder, 1 Hjørnetand, 4—8 Kindtænder i hver Kæbe.	Stærke Fortænder. Kindtænder stumpe knudrede. 2 Fortænder, 1 Hjørnetand,	Stærke Fortænder. Kindtænder stumpe knudrede. 2 Fortænder, 1 Hjørnetand,	Meget stærke Fortænder. Kindtænder spidst knudrede. 3 Fortænder 1 Hjørnetand

Aarsmødet.

Dansk vegetarisk Forenings Aarsmøde afholdes i Svendborg Søndag den 25. og Mandag den 26. Juli. Mere udførlige Oplysninger om Programmet og Valg af Repræsentanter vil fremkomme i næste Nr., men det bringes dog i Erindring, at ethvert Medlem af D. V. F. kan møde og stemme for sig selv, og det vilde være i høj Grad ønskeligt, om saa mange som muligt vilde benytte sig heraf.

Af Hensyn til det forestaaende Valg af Repræsentanter bedes de af vore ærede Medlemmer, som har nogen Grund til at antage, de vil komme til Stede ved Aarsmødet, om godhedsfuldt at meddele dette til Formanden (Ingeniør P. Schrøder, Holte) inden den 15. Maj. Det bemærkes udtrykkeligt, at en saadan Meddelelse absolut ikke medfører nogen Forpligtelse til at møde.

Hovedbestyrelsen.

De umyndiges Røst. II.

Undertiden har jeg glædet mine to Drenge ved at tage dem med til Øen i Fjorden, naar jeg arbejder der. En saadan Sejltur i vor egen lille Baad, Spasereturen ved Stranden og Legen med de andre Børn er jo en stor Begivenhed for dem.

En Gang i Efteraarstiden havde de en saadan Fart med mig; de var da i Alderen 7 og 8 Aar. Ved Aftenstide, da vi gik ned mod Stranden for at sejle hjem, forundredes jeg meget over, at min største Dreng pludselig brast i Graad, og paa mit Spørgsmaal om, hvad der var i Vejen, fortalte de mig begge, mens Taarerne strømmede ned ad deres buttede Kinder, om en Harejagt, de havde været Vidne til i Eftermiddagens Løb. — En stor Dreng gik paa Jagt i Nærheden af den Gaard, hvor mine Drenge legede med Børnene; en Hare lettede, og Drengen skød et Bagben af den; — det arme Dyr løb det bedste, det kunde, men blev indhentet ved Gaardens Møddingsted og dér slaaet ihjel med en Skovl. Mine Drenge græd ved at se dette, men fik selvfølgelig kun Haan og Latter til Løn derfor.

Da de andre Børn derefter, begejstrede over, hvad de havde set, gav sig til at lege Jæger og Hare, skammede min største Dreng dem ud og forklarede dem, hvor uværdigt det er at jage de pæne smaa Harer. Med blussende Kinder og vrede Øjne havde han endt sit Foredrag med de Ord: „I kan dog vel forstaa, at de er saa glade ved Livet!“

Jeg ved vel, det ligger saa nær at beundre sine egne Børn, dog tror jeg, man har Ret til at glæde sig, naar en 8-Aars Dreng kan ivre for at beskytte de svage og saaledes sørge over Verdens Ondskab. *Søren Knudsen.*

Her og der.

Havebrugets Oplysningskontor er en ny Institution, som den saa initiativrige Aarhusafdeling har oprettet med Gartner *S. P. Olesen* som Konsulent. Kontoret er Østergade 5 1, Aarhus. Telefon 3902. Aabent 12—2. Kontoret besvarer gratis Spørgsmaal vedrørende det intensive Havebrug og Stuekultur og giver praktisk Kursus og Vejledning à 1 Kr. i Haven eller Hjemmet om alt Havebruget vedrørende. Ved Abonnement mod Forudbetaling Rabat. Kontoret paatager sig Omsætning af Haveprodukter mod 10 % af Salgssummen. Endelig gives Oplysninger om Forretningsforbindelser, i Indlandet for Kr. 0,50, i Udlandet for Kr. 1,00. Nærmere ved Henvendelse til Kontoret. Vi anbefaler dette nye Foretagende paa det bedste.

Hjælpende Kræfter. Som bekendt er der meget Arbejde for Vegetarismens Udbredelse, der ligger og venter paa sin Udførelse, fordi Bestyrelsen alene ikke kan overkomme det. Nu har Frk. *Louise Bjørner,* Hjortholm, elskværdigt tilbudt at gøre et Arbejde med Udsendelse af Agitationsmateriale for Oplysningskontoret. Der skulde vel ikke være flere, der havde Lyst til i deres Hjem at udføre et lignende Arbejde. Paa Foreningens Kontor i „Pomona“ er ogsaa en Del Arbejde at faa for saadanne, der gerne vil bringe Bevægelsen dette personlige Offer. Der er en Del Ekspeditionsarbejde, Regnskab o. s. v., som vi søger f. Eks. en ung Mand eller Kvinde til at udføre for at aflaste de ledende Kræfter, saa de kan tage fat paa andet paatrængende Arbejde. Lysthavende henvende sig til Oplysningskontoret.

at faa Rosen? Hvorledes behandles den?

Svar: Rosen er en Bakteriesygdom, og Vegetarer er *selvfølgelig* ikke mer men mindre udsatte derfor end andre. Behandles ligesom al anden Sygdom med Vandbehandling og Diæt i Forhold til den syges Tilstand.

68. Naar man hævder, at Sygdom har baade en indre Aarsag (Overflod af Stofskifteprodukter) og en ydre (f. Eks. Baciller, Afkøling eller naturlig Levemaade, der sætter Naturhelbredelseskræfterne i Virksomhed), hvad skal man saa svare, naar der spørges, om et *fuldstændigt* sundt Menneske ikke i givet Tilfælde kan faa f. Eks. Lungebetændelse?

Svar: Der kan kun siges, at det ikke er sandsynligt, at et *fuldstændig* sundt Menneske kan faa Lungebetændelse. Men saadanne Mennesker findes vist ikke nu, det er Fremtiden forbeholdt. Vi er alle endnu kun mer eller mindre — især mindre — normale.

69. Et Barn paa 8 Aar, der lever vegetarisk, har i nogle Uger haft en stor Kirtelknude (som et Hønseæg) paa Halsen. Kolde og varme Vandomslag er forsøgt uden Resultat. Hvoraf kommer en saadan Knude, og hvorledes fjernes den?

Svar: Der har rimeligvis været en Bakterieinfektion i Halsen. Bakteriegiften er da ført til Kirtlen og er her bleven tilintetgjort. Men ved dette Rensningsarbejde svulmer Kirtlen op, og i nogle Tilfælde kan der komme Betændelse med Udgang i Materiedannelse (en Kirtelbyld).

Der behøves saa godt som aldrig at gøres andet end Badning med hedt Vand og Omslag; enten svinder Kirtelsvulsten efterhaanden bort, eller der kommer Byld, som bryder op af sig selv.

70. En ikke vegetarisk levende Moder med et Barn paa 4 Mdr. har, for at kunne give Barnet tilstrækkeligt Bryst, spist og drukket saa meget, at hun er blevet temmelig svær derved. Hun føler det selv som en Gene. Findes der ingen for Moder og Barn bedre Maade at fremme Mælkeafsondringen paa?

Svar: Den bedste Mælkeafsondring fremkommer ved, at Moderen lever saa nær op til ren Frugtspisning som muligt. I hvert Fald maa det erindres, at Forholdet ikke er det, at jo mere der spises, desmere Mælk afsondres der. Her som i alle Tilfælde er den for Moderen sundeste Levemaade ogsaa den, der bedst sikrer Mælkens Kvantitet og Kvalitet.

71. En meget kendt og sundt tænkende, af Vegetarerne særdeles skattet Videnskabsmand herhjemme har engang privat udtalt, at han nærede stor Tvivl om Tandbørstningens Nytte, idet han mente, at det ikke var udelukket, at den fjernede et konserverende Lag fra Tænderne.

a. Hvad kan der fra vegetarisk Side siges herom og om Tandbørstning i Almindelighed?

b. Hvor tidligt bør man eventuelt begynde at børste Børnenes Tænder?

Svar: a. Et Menneske, der *altid* har levet ganske naturmæssigt ɔ: som ren Frugtspiser eller ialtfald har gjort det fra en tidlig Alder, behøver selvfølgelig ikke at bruge Rensning af Tænderne. Afvigelse fra den naturlige Føde medfører derimod eller kan medføre Forandring af Mundhulens Sekreter, saaledes at disse kan komme til at indeholde Syrer, der virker opløsende paa Tændernes Emaille.

b. Hos fornuftigt vegetarisk levende (dog ikke helt Frugtspisere) Børn kan man godt vente, til de er gamle nok til selv at børste Tænder, hos Børn der er altædende saa tidligt som muligt.

Mich. Larsen.

Husk Mødet hos Billedhugger Bøgebjerg, Gentofte, Kr. Himmelfartsdag. Tag alle Børnene med! Se under »Møder«!

Litteratur.

Af Kamlas populære Smaahaandbøger à 25 Øre har vi modtaget: *Kellerman:* „Røntgenstraalerne og deres Anvendelse i Lægevidenskaben", og *Johan Lassen:* „Vejledning ved Anlæg og Tilplantning af private Haver", samt *Jordbær-Jørgensen:* „Frugtavl som Rigdomskilde", interessante og lærerige Smaabøger. De to sidste supplerer hinanden udmærket, og af Jordbær-Jørgensens Skrift havde vi Lyst at citere hele Sider, hvis vi blot havde Plads. Men læs det selv.

Køkkenurters Dyrkning af Konsulent *A. Dalskov*, Gentofte, giver skematisk ordnet sagkyndig Vejledning om et Spørgsmaal, der jo i Aar er af særlig stor Interesse.

Vegetarismen og Kvinderne, det glimrende Foredrag, Læge Frk. *Regine Grønberg-Petersen* holdt i Københavns Afdeling i Vinter, er nu udkommet som Pjece. Faas à 10 Øre paa vort Kontor.

Legattidende for Danmark, redigeret af Pastor Qvistgaard, Lejre, giver Oplysning om alle forekommende Legater og vil saaledes i mange Forhold være særdeles nyttig, ja endog næsten uundværlig. 60 Øre Kvartalet.

Konsulent A. Dalskov: Kunstgødningens Anvendelse. Kolonihaveforbundet. En lille Pjece, der uddeles gratis fra Nord. Blomsterimport, Nørrefarimagsgade 52. Lærerig og nyttig for Havedyrkere.

Fra Arbejdsmarken.

Sydfyns Afdeling. Bestyrelsen har konstitueret sig med Fru *Johansen,* Næstformand, Hr. *Beyer,* Sekretær, og Hr. *Bønnelykke,* Kasserer (Adr.: Holmdrup pr. Svendborg). Formand: Fru *K. Møller,* St. Knudsvej Nr. 5.

Aalborg Afdeling afholdt Generalforsamling 15. Marts, hvor Kasserer *K. Schmidt* valgtes til Formand. Mødet sluttedes selskabeligt med en Kop Bananka ffe. Der solgtes en Del af de vegetariske Smaaskrifter.

Ved Mødet i Københavns Afdeling $^{8}/_{4}$ talte Konsulent *A. Dalskov* om „Dyrkning og Opbevaring af Frugt og Grønsager", hvor han bl. a. slog stærkt til Lyd for Kunstgødningens Anvendelse. Efter det instruktive Foredrag fremvistes en Mængde supplerende Lysbilleder.

I Handels- og Kontormedhjælperforeningen talte *Ingeniør Schrøder* d. 13. April om „Ungdom, Sundhed og Livsglæde". Den af ca. 100 unge Mennesker bestaaende Forsamling lyttede interesseret til de vegetariske Sandheder, og i en rask lille Diskussion blev der Lejlighed til at uddybe enkelte Spørgsmaal nærmere.

Skovtur.

Hvem vil med paa en Tur til Grib Skov Søndag den 9. Maj? Afrejse fra Nordbanegaarden Kl 8^{38} Mor-

Spørgeaften i Københavns Afdeling Torsdag d. 6. Maj Kl. 8¼ i „Pomona". Overlæge *Carl Ottosen* besvarer Spørgsmaal angaaende Vegetarismen. Musikalsk Underholdning, Violin, ved Hr. Kommunelærer *Gandrup*. Fælles Frugt- og Kaffebord à 25 Øre. *Gæster velkomne!*

Børnemødet i Københavns Afdeling. Kristi Himmelfartsdag 13. Maj Kl. 2 selskabelig Sammenkomst hos Billedhugger *Bøgebjerg*, Jahnsensvej 13, Gentofte. Alle Medlemmer indbydes, og man bedes medtage Børnene. Foredrag af Dr. *Mich Larsen*. Musikalsk og anden Underholdning. Fælles Chokoladebord. Billetter à 35 Øre (Børn under 4 Aar gratis) faas ved Mødet d. 6. Maj og senere i „Pomona" indtil Tirsdag d. 12. *Bestyrelsen.*

Aarhus-Afdelingen, Østergade 5¹. Torsdag d. 13. Maj (Kr. Himmelfartsdag) og hver følgende Torsdag Aften Kl. 8 Foredrag af Hr. *Albert Johansen,* Kbhvn.: „Vor Kost og Fødemidler". Diætetisk Vejledning. Fri Diskussion og Spørgetime. Derefter Servering af Æbleté.

Medlemmerne maa tage interesserede med.

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
»Pomona«, Nørregade 7, ¹. Kbhvn.
»Det hvide Hus«, Slagelsegade 14.
Emil Hansen. Nordre Frihavnsgade 20.
S. M. Pfefferkorn, Nørrebrogade 44.
Edm. Petersen, »Hjørnet«, Lyngby.
Aug. Andersen, Fiskertorvet, Slagelse.
Chr. Sørensen, Jernbanegade 4, Odense
Joh. Svendsen, Gjerritsgade, Svendborg.
Aug. Worms Eftf., Boulev., Aalborg.
James Lind, Nørregade, Aarhus.
Joh. Hansen, Gothersgade, Fredericia.
Th. Henriksen, Strømgade, Hjørring.
Jens Nielsens Eftf., C. Molich, Randers.
Spangs Eftf., Torvegade, Vejle.
Ernst Lauritzen, Store Torv, Viborg.

En gros:

Albert Johansen, Godthaabsvej 62

4 Pk. franko, naar 1 Kr. tilsendes.

Ung Pige søges

straks eller senere til en mere betroet Stilling. Vedkommende maa have Kendskab eller i hvert Fald Lyst til Kontorarbejde, kunne forstaa Tysk og navnlig være

meget interesseret for Vegetarismen.

Skriftlig Henvendelse til Ingeniør *P. Schrøder,* Holte.

Solblink udkommer d. 1. i hver Maaned i over 1000 Eksemplarer

Ung Pige.

En dannet ung Pige, flink til Husgerning og almindelig vegetarisk Madlavning, ønsker Plads i vegetarisk Hjem. Familiær Stilling. Billet mrkt. „Ung Pige", modtager Solblinks Eksp.

En engelsktalende Dame

ønsker Plads i et dannet Hjem. Vant til Husgerning og Haandarbejde.

Billet mrk. **„Medhjælp"** modtager „Solblink"s Ekspedition.

Vegetarhjemmet „ANKA"

ved Kristiansminde, Svendborg,

modtager Kurgæster. Pris Kr. 1,50 – 2,50 pr. Dag.

Nærmere ved Henvendelse til *Anna Nielsen.*

Vegetarisk Oplysningskontor,

Nørregade 7, ¹, Kbhvn. Tlf. 8767,

giver Oplysninger om alt vedrørende Vegetarismen, Foreningen og dsl.

Vegetarisk Restauration,

Løvstræde 8, 1.

Frokost fra 7—12, Middag fra 12—7.

Maden sundhedsmæssig tilberedt.

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

Kur- og Hvilehjemmet

„El Hadra",

Hørsholm.

Bade i Sol, Luft og Vand. Aandedrætsøvelser. Legemsøvelser. Sygegymnastik. Massage. Sund Ernæring (vegetabilsk). Psychisk Ro.

Hjemmet aabnes 15de Maj og er aabent hele Aaret.

Program sendes efter Ønske.

Læge Regine Grønberg-Petersen.

Adresse: *„El Hadra", Hørsholm.*

Telefon: *Hørsholm 52.*

Alle moderne Forsikringer

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

Dalgas Avenue 21, Aarhus.

Annoncer til »Solblink« sendes til Solblinks Expedition, Nørregade 7¹. Telefon 8767.

LINK

Levemaade som:

Franko for 5 Kr. med 5—10 % Rabat.

nedskaffe.

I Afdeling for Sundheds-Underbeklædning.

Sanafer

Kongensgade 36-38, Kbhvn. K.

I F. Hansen

il-, Vin-, Conserves-Magasiner

dre Frihavnsgade · 20

sanitære

rikata i friske Varer.

Frugter og Grøntsager.

evin — Koffeinfri Kaffe.

ol-Corn Flakes, Pk. 0,60.

ndte Kartofler.

Sidste Aarsmedlemskort forevist giver 5 % Rabat.

iginale) er atter hjemkommen.

Udsalg: Skindergade 28. (Tlf. 5650),

allegade 17 (Tlf. Godth. 682 x).

t Petitlinje eller 12 Kr. pr. Side.
r mindst 3 Gange, 25 pCt. for 12 Gange.

Uluf Egerod, Vanløse. Telf. Vanl. 127.
il Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.



9. Aargang | **Juni 1915** | **Nr. 6**

Indhold: »Taabelig Sammenstilling«? — M. Hindhedes 6. Beretning. — Et kraftigt Opraab mod Vaccinationen. — Dansk vegetarisk Forenings Aarsmøde. — Valg af Repræsentanter. — Forslag. — Mere om Aarsmødet. — Rundskue. — Fra Arbejdsmarken. — Spørgsmaal og Svar. — Fortegnelse over Dansk vegetarisk Forenings Medlemmer. Maj 1915. — Friluftsmøder. — Skovtur. — Annoncer.

„Taabelig Sammenstilling"?

Vegetarismen og Afholdsbevægelsen.

„Jeg gad se den, der kan paavise nogen enkelt Aarsag til social Nød og Elendighed, der har saa vidtforgrenede, saa medynkvækkende Følger som Alkoholismen. Paa denne Samfundsinteresse hviler Samfundets Ret til Indgreb (d. e. Lovgivningsforanstaltninger, tilsidst Forbud, mod Alkohol. Red.). Og her ligger den store Forskel mellem Spørgsmaalet om Nydelsen af Alkohol og Spørgsmaalet om Nydelsen af Kaffe, Tobak, Kød, og hvad de hedder, de taabelige Sammenstillinger med Alkoholspørgsmaalet, man kan støde paa."

Saaledes skrev en af Afholdsbevægelsens ypperste og bedst begavede Forkæmpere herhjemme en Gang i Fjor i „Afholdsdagbladet". Længere er Afholdsbevægelsen altsaa ikke kommet endnu. Vi Vegetarer bekæmper jo ogsaa Alkoholen og ønsker hellere end gerne Forbudet indført til Gavn for alle og Skade for ingen. Alkoholen har jo af Menneskenes mange Nydelsesgifte de synligste, hurtigste Virkninger. Derfor er det forklarligt, at man er begyndt med at skære denne ene Snært af „Nydelses"-midlernes Svøbe bort. Men Menneskeheden kan sandelig ikke blive staaende ved det. Vil man paa Nydelsesmidlernes Omraade gøre Skridtet fuldt ud, tage Konsekvensen af Alkoholens Udryddelse, vil man paa dette ene Felt gøre, hvad der kan gøres for at løse det sociale Spørgsmaal (det har jo mange andre Sider), saa maa man ikke tale om taabelige Sammenstillinger, som her er gjort. En af Hovedaarsagerne til den menneskelige Nød og Elendighed, den omsiggribende Sygdom og Degeneration er Menneskets Levemaade stik imod Naturen. En Frugtspiser som Mennesket grunder ikke ustraffet sin Levemaade paa noget for det saa unaturligt som Kød, paa Nervegifte som Kaffe, paa Pirringsmidler som Krydderier, paa andre Stimulan-

blive fuldstændigt omvurderede, saa man ikke længere ser Vegetarismen som en fremmed eller fjendtlig Bevægelse, men som det hele, hvoraf Alkoholspørgsmaalet er et Led, og lærer at forstaa, at lige som det bedste Helbredelsesmiddel overfor Alkoholismen er den giftfri Kost i Forbindelse med Opfyldelsen af alle naturlige Krav, altsaa en sund Levevis efter Naturens Love, saaledes er ogsaa denne Levemaade, den ideelt vegetariske, det bedste Forebyggelsesmiddel mod Alkoholismen, ja det eneste mulige fysiologiske Grundlag for Opnaaelsen af det Ideal, vi alle i vort sociale Arbejde stræber efter: Den størst mulige Lykke for det størst mulige Antal Mennesker.

Oluf Egerod.

M. Hindhedes

6. Beretning. *14 jyske Husholdninger, Husmandskost, Revolution i tysk Videnskab.* Jac. Lunds Bogh. 1 Kr.

Ernæring i By og paa Land.

Foredrag i det kgl. danske Landhusholdningsselskab. Særtryk af „Tidsskr. f. Landøkonomi".

Atter en ny Beretning fra Dr. Hindhedes Kontor. D. v. s. atter et Standardværk i Arbejdet for at lære vort Folk at leve paa bedste og billigste Maade. Vi maa gentage, at Hindhede ikke er Vegetar, men at vi trods dette skal lede længe efter bedre Beviser for Vegetarismen. Da Hindhede jo særlig arbejder for billig Kost, undrer det os ikke, at han, idet han deler Næringsstofferne i Nydelsesmidler og Næringsmidler, sætter Frugt og Grønsager blandt de første sammen med Kød, Æg, Alkohol, Kaffe osv. Det er blot sørgeligt, at Samfundet endnu er saaledes indrettet, at Frugt og mange Grønsager, der jo er vor bedste Føde, er saa dyrt. Men idet Hindhede paa Grund af Prisen stiller Frugt her, mener han ikke hermed, at det er forkasteligt som det andet. I det andet anførte Skrift finder vi saaledes følgende Udtalelse: „Jeg har i Virkeligheden den Tro, at groft Brød, Smør og Frugt er den sundeste Kost, man kan faa." — Gruppen „Næringsmidler" omfatter: Flæsk, Smør, Mælk, Ost, Brød og Mel, Sukker, Rodurter. Naar undtages Flæsk og tilsættes tørret Frugt, er det jo de Næringsmidler, vi anbefaler, naar vi udtaler, at den vegetariske Kost er ikke alene bedre, men kan ogsaa blive billigere end en hvilken som helst anden. — Beretningen gennemgaar saa en hel Del Husholdninger, og det er i Kritiken af disse, at man finder mange glimrende Bemærkninger, som vi burde kunne citere. Men det vilde fylde for meget og tage Duften af det, naar man selv læser Bogen. Blot et Par Citater: „Et Børnehjem og en stor Frugthave burde af mange Grunde høre sammen." „Manden faar derfor kun 6% af den Æggehvidemængde, han efter de gamle Idéer skulde have, og han maatte derfor (efter Rubner) lide af „Slaphed", Træghed" og „Mangel paa Arbejdslyst" osv. Og saa viser det sig, at han Gang paa Gang faar Præmier for „ypperlig Dyrkning af Husmandslodder", og at hans 8 Børn er sunde og kraftige og aldrig har været syge, og de voksne er ligesaa dygtige som Faderen. Om en Hustru, der interesseret har kappedes med en anden for at præstere den billigste Kost, men alligevel „bruger mere Kød, mere Smør, mere Fløde, mere sød, naar Nr. 1 (den anden Husmoder) bruger skummet Mælk, flere Æg, lidt Rugbrød, men mange Kager, langt mere Kaffe og engang imellem en Pilsner", og som blev over dobbelt saa dyr (83 Øre mod 40 Øre pr. Dag), hedder det, at hun „kræser i den bedste Mening op for sin Mand for at faa ham til at spise rigeligt. Hun vilde forfærdes, hvis hun vidste, at hun derved neppe opnaar andet end at blive Enke 10 à 20 Aar før Støvets Alder." Beretningen fortjener, som de andre, en uhyre stor Læsekres.

Det andet Skrift, Særtrykket af et Foredrag, er mindst lige saa læseværdigt. For den, der har læst Beretningerne, byder det intet egentligt nyt, men giver en Repetition af disse. Stadig finder man de drastiske Vendinger og glimrende Eksempler, der gør Hindhedes Bøger saa læseværdige og forstaaelige og Standpunktet saa troværdigt.

Hindhedes Arbejde er kaldt en Millionsgave til det danske Folk. Det er heller intet mindre. Vi maa ynke de Professorer og lærde Herrer, der ikke kan eller vil se det.

Et kraftigt Opraab mod Vaccinationen.

En tysk Professor, Dr. Molenaar i Bayreuth har udgivet nogle Antivaccinationspostkort, hvis Tekst lyder saaledes: Kendsgerninger eller Eventyr? Den, der beviser Urigtigheden af følgende 10 Sætninger, modtager 10,000 Mark. 1. Vaccinationen fremkalder undertiden de ægte Kopper. 2. Vaccinationen har ofte Epidemier tilfølge. 3. I Millioner og atter Millioner af Tilfælde er indpodede og genindpodede blevet syge af Kopper (I. S. 101). 4. Den Paastand, at Lande med tvungen Vaccination stadig har færre Koppetilfælde end Lande uden denne Tvang, er en fræk Løgn. 5. Mange Lande uden eller med indskrænket Vaccinationstvang (som England eller Norge) har færre Koppetilfælde end Lande med Vaccinationstvang (som Tyskland, Italien og Japan). 6. *Hundreder af ansete Læger* har paavist Vaccinationens frygtelige Farlighed i mange Tusinde Tilfælde (se de nedenfor anførte Skrifter). 7. Der er af Læger fastslaaet ca. 200 Vaccinationssygdomme. 8. Den saakaldte „Lymfe" (rigtigere; „Byldematerie") indeholder ofte højst giftige Sygdomsspirer (Strepto-, Staphylokokker osv.). (Se de nedf. anf. Skr.). 9. Det videnskabelige Grundlag for Vaccinationsloven af 8. April 1874 var til Dels bevidst usandfærdigt. 10. Fysisk Vaccinationstvang og gentagen Afstraffelse af Vaccinationsnægtelse er ulovmedholdigt og forfatningsstridigt. — I. Impftod, Internationale Bibliographie der Literatur gegen die Impfung (ca. 1700 Autoren, *meist Ärzte)* 1 M. II. Antivaccinator (1911), Illustriertes Impfgegnerjahrbuch (Mitarbeiter 11. Ärzte) 1 M. III. Impfschutz und Impfgefahren; für Impfgegner 1 M. IV. Impf-Friedhof (36000 Impfschäden, 139 Bilder) von H. Wegener,

dom *Raastrup,* et Par Mil fra Svendborg. Her vil antagelig Aarsmødet slutte. *Hovedbestyrelsen.*

Valg af Repræsentanter.

Hvem har Stemmeret paa Aarsmødet?

Ethvert Medlem af D. V. F., som er til Stede ved Aarsmødet, stemmer for det første for sig selv, men desuden for alle de fraværende Medlemmer, der har bemyndiget Vedkommende dertil ved inden den 5. Juli at indsende hans (eller hendes) Navn til Formanden (Ing. P. Schrøder, Nørregade 7, Kbhvn. K.). For ikke at udsætte sig for at miste sin Stemmeret i Tilfælde af, at den, man helst havde ønsket som sin Repræsentant, skulde faa Forfald, kan man indsende Navnene paa flere (dog højst 4). Skulde saa Nr. 1 paa Listen blive forhindret i at komme til Stede, vil man blive repræsenteret ved Nr. 2 o. s. v.

Antallet af Repræsentanter er altsaa ikke fastslaaet i Forvejen. Der var intet i Vejen for, at samtlige Foreningens Medlemmer kunde komme til Stede og deltage i Forhandlinger og Afstemninger. Men de, der maatte være afgjort forhindrede heri, vil kunne vise deres Interesse for Foreningens Arbejde ved paa Bagsiden af et Brevkort at skrive saaledes:

STEMMESEDDEL.

1)
2)
3)
4)

(Underskrift).

og saa udfylde de tomme Rubriker med Navnene paa nogle af dem, der med nogenlunde Sikkerhed kan antages at ville deltage i Aarsmødet (se Fodnoten til Medlemslisten S. 56).

Hovedbestyrelsen.

Forslag,

som ønskes behandlet paa Aarsmødet, bedes indsendt inden den 14. Juni til Formanden, Ingeniør *P. Schrøder,* Nørregade 7, København K.

Mere om Aarsmødet.

Ferietur.

I Tilslutning til D. V. F.s Aarsmøde i Svendborg d. 25. og 26. Juli foranstaltes en Fodtur efter følgende foreløbige Plan:

Tirsdag d. 27.: Fra Kværndrup over Egeskov, Fjellebro og Arreskov til Brahetrolleborg.

Onsdag: Over Flintholm og Hvidkilde til Svendborg.

Torsdag: Gennem Taasinge til Rudkøbing.

Fredag: Over Tranekær til Lohals; derfra Hjemrejse.

Interesserede, som melder sig til Vegetarisk Oplysningskontor (Nørregade 7, København K.) inden 15. Juni, vil faa Indbydelse til et Møde til Drøftelse af Enkeltheder. *Hovedbestyrelsen.*

Samtidig med vort Aarsmøde i Svendborg holder Danmarks studerende Ungdoms Afholdsforbund og Danmarks Afholdsforenings Ungdomsforbund Aarsmøder i Sydfyns Hovedstad (henholdsvis 23.—25. og 25.—26. Juli). Da vi har en Del Fællesmedlemmer, vil dette sikkert bevirke, at flere vil benytte Lejligheden til at slaa to Fluer med eet Smæk, saaledes at vi gensidigt høster Fordel heraf. Vi maa i denne Forbindelse erindre vore Medlemmer om at bestille Værelse i god Tid ved Henvendelse til Formanden for Sydfyns Afdeling, Fru *K. Møller, St. Knudsvej 5, Svendborg.*

Rundskue.

Vegetariske Sportssejre. I Tandem har de engelske Vegetarer *Gibbon* og *Hoath* sat en ny Rekord.

Sangere som Vegetarer. Den berømte Wagnersanger *Jacques Urlus,* som har optraadt i Wagners Operaer i Bruxelles, er Vegetar. Han tilskriver dette den vældige Styrke, hvormed han udfører sine anstrengende Roller.

Den bekendte tyske Wagnersanger *Heinrich Knote* er ogsaa en af vore ivrigste Meningsfæller. Gid flere Kunstnere maatte erkende det ophøjede i den kød- og blodløse Kost!

En Skefuld Salt paa fastende Hjerte er dræbende, skriver Prof. *Bettex* i sin Bog „Om smaken", og tilføjer: Salt er en Gift. Det indeholder ingen Næring og giver ikke Kraft. Det bliver, hvis det nydes for rigeligt, Aarsag til Sygdomme, som f. Eks. Skørbug.

»Hvorledes skal Menneskene dog klare sig i Kulden paa den vegetariske Kost?« Sydpolsfareren *Ernst Shackletons* Ekspedition levede af: Spæk, Sukker, usigtet Mel, Havregryn, konserveret Mælk, Nødder, Mandler og Bøgeolden, blandet med Olie. Her er intet Kød, kun Spæk, som let kan erstattes af bedre Plantefedt, der er meget holdbart. Vi mangler altsaa ikke Svar til dem, der tror at bringe os i Forlegenhed ved ovenstaaende Spørgsmaal.

De Indere, der deltager i Krigen, lever af Hvede, Mel og Vand og udholder de utroligste Strabadser i Felten.

En Artikel om vegetarisk Paalæg sendes i disse Dage ud til en stor Del Blade og Korrespondancebureauer. Vi anmoder atter kraftigt vore Læsere om at se efter i Aviser og Tidsskrifter osv. og *sende* denne saavelsom *alt, hvad der i ringeste Grad berører Vegetarismen,* til Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7[1], København. Det kan have *meget* stor Betydning, at vi ser, hvad der fremkommer, og det er stærkt begrænset, hvad vi selv kan overkomme at se efter.

Hjælpende Kræfter. Vi har haft den Glæde at modtage Tilbud om Udførelse af Arbejde for Oplysningskontoret fra Fru *Grethe Gandrup,* København, Frk. *Ingrid Johansen,* Vigerslev, Fru

mindre (ɔ: netop derfor, Red.) stærke som Bjørne, kender ikke til Sygdom og besidder en fænomenal Udholdenhed, saa endog 80-aarige paa Marscherne holder Trit med de 20-aarige.

Kong Georg af England udstedte 6. April 1915 følgende Kundgørelse: Efter Kongens Befaling maa fra og med i Morgen ingen Vin-, Øl- eller Brændevin bruges i den kgl. Husholdning." Denne Handling er en Konge værdig. *Danske Arbejdere* hyldede forleden nogle Jubilarer ved et Glas Vin. Denne Handling er danske Arbejdere uværdig.

I Rusland er jo indført Brændevinsforbud. Som en af Følgerne noterer vi, at i December 1913 (uden Forbud) indsattes i Sparebankerne 700,000 Rubler, i December 1914 (med Forbud) 29 Millioner. I første Halvdel af Januar 1914 (uden Forbud) 300,000 Rubler, i første Halvdel af Januar 1915 (med Forbud) 15 Millioner.

„England kæmper mod 3 Dødsfjender: Tyskland, Østrig og Alkoholen, og af disse er den sidste, saavidt jeg kan se, den værste."
Lloyd George.

Svenska vegetariska Sommerpensionatet pr. Kolmården ved Stationen Krokek paa Banen Nyköping—Norrköping ligger i en naturskøn Egn ved Østersøen. Prisen er 80 Kr. for enkelt, 70 Kr. for dobbelt Værelse, Børn under 12 Aar billigere. Ingen Drikkepenge. Pensionatet holdes maaske ogsaa aabent i September.

„Vegetarismen og Kvinderne" af Læge Frk. *Grønberg-Petersen* koster 15 Øre (ikke som før meddelt 10 Øre), men den er det ogsaa værd.

Dr. Mich. Larsen er bortrejst fra 3. Juni til 3. Juli.

Fra Arbejdsmarken.

Ved Spørgeaftenen i Københavns Afdeling 6. Maj besvarede Overlæge *Carl Ottosen* dygtigt og godt en Mængde interessante Spørgsmaal og oplyste f. Eks., at 4 kg Spinat indeholder lige saa meget Jærn som 78 kg Oksekød og udtalte, at Plantemargarine er renligere end Smør, der ofte indeholder Blodkorn og Materie o. lgn. Imod Gigt anbefaledes hellere Frugt og Kartofler end Mineral- og Radiumvand, der dog ogsaa kunde anvendes, o. s. v., o. s. v. Aftenen sluttede med fin Musik af Fru og Hr. *Gandrup* og et fornøjeligt Frugt- og Kaffebord.

En tysk Læge, Dr. med. A. Ginsburg, talte samme Aften i Grundtvigs Hus om „Ernæringsspørgsmaalet med særligt Henblik paa Vegetarismen". Trods denne Titel var der mærkværdigt nok ikke sket nogen Henvendelse til os om at lade os repræsentere, og vi var ogsaa kommet til at ansætte Møde samme Dag, idet Doktorens Møde pludselig udsattes en Uge. Men vi kan trøste vore Læsere med, at de ikke gik tabt af noget. Vi havde haft Grund til at vente et vægtigt Foredrag om Øjeblikkets af Krigen fremkaldte særlige Ernæringsspørgsmaal. I Stedet for holdt Dr. Ginsburg paa et altfor hurtigt Sprog et almindeligt ernæringsfysiologisk Foredrag, omtalte til sine Tider Vegetarismen særdeles gunstigt, slog saa om og forsøgte gennem nogle naive Indvendinger at slaa fast, at det ikke alene var galt, men uforsvarligt, at forbyde Kødspisning. Doktoren udtalte f. Eks., at da det er naturligt for os at gaa nøgne, men vi ikke kan det, er der ingen Mening i at arbejde for at vende tilbage til Naturen paa Ernæringens Omraade, og alle Kulturfremskridt skete ogsaa ved at bekæmpe Naturen. Doktoren udtalte ogsaa, at da Kødæggehvide giver mere Varme end Planteæggehvide paa Grund af en dunkel, mystisk Virkning, maatte Naturlægerne give varme Pakninger og Varmeflasker! — ja, det var altsaa hans Opfattelse af denne Side af Sagen. Den Slags Naiviteter behøver vi ikke at høre paa et fremmed Sprog. Det kan vore egne Læger gøre lige saa godt. Men der var ogsaa kun mødt faa, hvoraf de fleste endda var Udlændinge, saa vi nævner blot Episoden som et Kuriosum.

Skovturen den 9. Maj havde samlet 13 Deltagere og blev særdeles vellykket. Men hvordan kunde det ogsaa være andet, naar Vejret var storslaaet godt, Skoven lige sprunget ud, og man havde valgt de kønne Egne ved Grib Skov som Turens Maal, og man endelig var i Selskab med Vegetarer, der ikke ved falske Nydelsesmidler forsøger at lægge et Plus til Naturnydelsen og blot faar et Minus ud deraf. Det er en god Idé med disse Fællesudflugter, dobbelt god, fordi det er en ekstragod Lejlighed til paa ideel Maade at lære sine Medkæmpere at kende.

Børnemødet Kr. Himmelfartsdag blev en Succes. I Billedhugger *Bøgebjergs* smukke Hjem og Have samledes i det gode Vejr en 70—80 Vegetarer, deraf mange Børn. Først talte Dr. *Mich. Larsen* i Bøgebjergs Atelier om Børns Ernæring og Behandling i Sygdomstilfælde, et af de Foredrag, som det er et Privilegium at høre, og som burde høres over det ganske Land. Derefter spillede Frk. *Gerda Guldbjerg* fint Violin, fremsagde forstaaende og talentfuldt „Emilies Hjertebanken" og dansede tilsidst nogle af sine yndefulde Danse.

Ved Chokoladen i Haven førtes derefter mangen interessant Samtale, medens man glædede sig over de friske og sunde legende Børn. Af disse blev der taget et ypperligt Billede, der er til Salg paa „Pomona" for 20 Øre pr. Stk. Vi kunde unde vore uforstaaende Modstandere, der taler om Underernæring, Askese, mørkt Livssyn o. s. v., at overvære et saadant Vegetarmøde. Hvor maatte de blive flove! Vi haaber paa Gentagelse af saadanne Sammenkomster! — Billedhugger *Bøgebjergs* skylder vi Tak for udvist Gæstfrihed.

Spørgsmaal og Svar.

72. Hvilken Diæt skal jeg bruge, naar jeg har Tyktarmsbetændelse i noget mild Grad? Er for Øjeblikket Soldat og laver selv min Mad. Bruges Yoghurt med godt Resultat?

Svar: Frugtdiæt eller — i Mangel af Frugten — saa tør Diæt som muligt, f. Eks. Brød, Kartofler og Smør med meget omhyggelig Tygning.

Behandling iøvrigt: Hedt Omslag paa Underlivet hver Nat og amerikansk Olie en Theskefuld daglig.

73. Jeg har i de sidste Par Maaneder næsten fuldstændig mistet baade Smag og Lugtesans. Har ikke Snue. Hvad kan Aarsagen være? Og hvad kan der gøres for at opnaa Helbredelse? Lever vegetarisk.

Svar: De har sandsynligvis haft Influenza i Vinter, som undertiden medfører Tab af Lugt og Smag i kortere eller længere Tid. Lev blot vegetarisk — i alle Henseender — saa gaar det nok snart over.

Blom, Olga, Fru, Gothersgade 135.
Blom, Ellen, Frk., do.
Blom, Otto, Jernbaneassistent, Nørre Søgade 49.
Blom, Karin, Fru, do.
Budtz-Jørgensen, Tandlæge, Tordenskjoldsgade 5.
*Buemann, H. O., Fuldmægtig, Aaboulevard 33.
Busck, G., Grosserer, əpɐƃəuʌɐH 37.
Busck, Fru, do.
Bøgebjerg, R., Billedhugger, Jahnsensvej 13, Gentofte.
Bøgebjerg, Fru, do.
Christensen, A., Partikulier, Søndermarksvej 10, Valby.
Christensen, J., Inkassator, Peter Skramsgade 16 D.
Christensen, Alfr., Bogbinder.
Christensen, Chr., Bogbinder, Gothersgade 10.
Christoffersen, C., Møllebygmester, Thorsgade 1.
Clausen, J., Bogbinder, Sønder Allé 31, Valby.
Dalsgaard, O., Korkskærer, Valdemarsgade 65.
Daugaard, Th., Frk., Rosenvej 3.
Deichmann, Johanne, Fru, Østerbrog. 9.
Diderichsen, Henny, Frk., Carl Gustafsgatan 15, Gøteborg.
*Dietrichson, Thora, Frk., Blegdamsvej 134.
*Egerod, Oluf, Kommunelærer, cand. phil., Rosenlunds Allé 8, Vanløse.
*Egerod, Ellen, Fru, do.
Erdmann-Andersen, Weysesgade 19.
Erdmann-Andersen, Oda Karen, do.
Figgé, V., Redaktør, Frederiksbergg. 19.
Fink-Jensen, St., Assistent, Lindegaardsvej 20, Charlottenlund.
Fink-Jensen, J., Fru, do.
Frandsen, H., Boghandler, Lemchesvej 22, Hellerup.
Friis-Petersen, Karen, Sct. Annæplads 13.
Friis-Møller, Læge, Rigshospitalet.
Gall, Adam E., Installatør, Martensens Allé 16.
Gall, Fru, do.
Gerner, Enkefru, Grønnegade 32.
Gjellerup, Boghandler, Sølvgade 87.
Gjellerup, Fru, do.
*Gjerløv, Ingeborg, Frk., Mariendalsv. 36.
*Gjerulff-Mortensen, G., Fru, Østerbrogade 106.
Grønberg-Petersen, R., Læge, Frk., „El Hadra", Hørsholm.
*Guldbjerg, Chr., cand. phil., Aaboulevard 14.
*Guldbjerg, H., Fru, do.

Hansen, A. B. C., Ingeniør, Trekronersgade 74, Valby.
Hansen, Fru, do.
Hansen, C. C., Grosserer, Skindergade 28.
Hansen, Junias, Forretningsfører, do.
Hansen, Bertha, Fru, do.
Hansen, Svend, Frugthdlr., Elmegade 2.
Hansen, Christine, Fru, do.
Hansen, Ida, Frk., Gothersgade 135.
Hansen, Herluf, cand. jur., Randers.
Hansen, Inge, cand. phil., Helgesensg. 19.
Hansen, Victor, stud. med., I. A. Schwartsgade 18.
Hansen, Otto, Bogholder, Falkonerallé 79.
Hansen, Fru, do.
Hansen, M., Frk., St. Magleby.
Hansen, H. I., Blikkenslagermester, Nannasgade 15.
Hansen, Fru, do.
Hansen, Rosetta, Dameskrædderinde, Gormsgade 3.
Hansen, Emilie, Enkefru, Nørregade 38.
Hansen, Theodor, Fru, Vodroffsvej 17.
Hartmann, Overretssagfører, Frederiks-
Hartz, Anna, Fru, Adolphsensgade 2. gade 21.
Hee, Alvilda, Frk., Hospitalsvej 3.
Hee, Sofie, Frk., do.
Helleraas, O. T., cand. phil., Bispeengen 19.
Helleraas, Fru, do.
Hempel, Agnes, Vesterboulevard 17.
Henningsen, Fru, Vesterbrogade 108.
Henriksen, Forlagsboghandler, Bülowsvej 26.
Henriksen, Fru, do.
Herss, Victor, Herluf Trollesgade 3.
Hjort, Frk., Arkonagade 7.
Hoffmeyer, Ingeniør, Kirstinedalsvej, Valby.
*Høst, Louise, Frk., Lipkesgade 2.
Ingerslev, J. M., Fru, Steenstrups Allé 5.
Jensen, Fr., Møbelfabrikant, Willemoesgade 23.
Jensen, Marie, Fru, do.
Jensen, Einar, Billedhugger, Sofievej 4.
Jensen, Christian, Skrædder, Slagelsegade 12.
Jensen, Rudolf, Vulkanisør, Reverdilsgade 5.
Jensen, Aage, Assistent, Victoriagade 16, Havehuset.
Jensen, Th. Agner, stud. med. Rørholmsgade 24.
Jensen, Henriette, Frk., Carl Bernhardtsvej 15 A.
*Johansen, Alb., Forretningsfører, Godthaabsvej 62.
*Johansen, Mary, do.
Johansen, Ingrid, Frk., Vigerslev, Valby.
Johansen, G., Fru, Nordre Fasanvej 36.
Jürgensen, Maja, Fru, Poul Ankersg. 2.
Jørgensen, H., Redaktør, H. C. Ørstedsvej 46.
Jørgensen, Fru, do.
Jørgensen, Chr., Fabrikant, Arkonag. 12.
Jørgensen, Fru, do.
Jørling, Snedkermester, Sveasvej 1.
Jørling, Fru, do.
Kjeldsen, Ella, Fru, Niels Ebbesensv. 26.
Kjærsgaard-Hansen, Anna, Frk., Herluf Trollesvej 5.
Koch-Petersen, Frk., Tordenskjoldsg. 9.
Kornerup, Jørgen, Direktør, Bülowsv. 44.
Kornerup, Emma, Enkefru, Gothersg. 135.
Kornerup, Laura, Fru, do.
Krarup, Borgmesterinde, Classensg. 23.
Kristensen, Emil, Bogtrykker, Nørreg. 30.
Kristensen, Anna, Fru, do.
Krøyer-Kristensen, Erichsensvej 5, Gentofte.
Krøyer-Kristensen, Fru, do.
Kruse, Alfred, Assistent, Kompagnistræde 2.
Larsen, M., Lærerinde, Wiedeveltsgade 7.
Larsen, Hans, Instrumentmager, Nørrebrogade 150.
Larsen, Ketty, Frk., do.
Larsen, Mich., Kommunelæge, St. Kongensgade 25.
Larsen, Edla, Fru, do.
Larsen, W. Ø., Tobaksfabrikant, Amagertorv 9.
Larsen, C. A., Gartner, Ullerød Villaby pr. Hillerød.
Larsen, Svenning, Overretssagfører, Vanløse.
Larsen, Ellen, Fru., do.
Larsen, Anna, Fru, Grundtvigsvej 3.
Laurberg, Julie, Fotograf, Kg. Nytorv 13.
Lauritzen, Frk., Søndre Fasanvej 44.
Laursen, Margrethe, Frk., Ahrensberggade 8.
Lerberg, Ida, Sløjdlærerinde, Gothersgade 10.
Lie, Jørgine, Kontorassistent, H. C. Ørstedsvej 57.
Liebmann, A., Kgl. Skuespiller, Kronprinsensvej 3.
Lindahl, Ad., cand. polit., Jagtvej 11.
Lindelof, C., Farveriejer, H. C. Ørstedsvej 66.
Lund, Charles, Overretssagfører, Kronprinsessegade 24.
Løwener, V., Grosserer, Østerbrogade 19.
Madsen, Fr., Gartner, Sct. Thomas Allé 7.
Madsen, Thora, Fru, Svanholmsvej 7.
*Madsen, Direktør, St. Kongensgade 36.
Madsen, Ida, Fru, do.

Poulsen, Adam, Direktør, Klampenborg.
Poulsen, Fru, do.
Rammeskov, Caroline, Tesdorfsvej 98.
Rasmussen, Mathilde, Aaboulevard 14.
Salomon, Banksekretær, Rahbeks Allé 18.
Samuelsen, Anna, Kontorist, Herluf Trollesgade 9.
Scharnowsky, Frk., Frederiksborgg. 35.
Schiødt, Anna, Frk., Blegdamsvej 134.
Schneekloth, A., Kommunelærerinde, Frk., Kong Georgsvej 24.
*Schrøder, P., Ingeniør, Skovridergaardsvej, Holte.
*Schrøder, Maja, Fru, do.
Schønberg, Agnete, Frk., Teglgaardsstræde 15.
Seegelke, C., Ingeniør, Høeghs Allé 2, Gentofte.
Seegelke, Elfriede, Fru, do.
Sigurdsson, Sofia, Malerinde v. d. kgl. Porcellænsfabrik, Smallegade 30.
Sivertsen, Ellen, Gartner, Brandholmeallé, Rødovre.
Simmelhag, Fru, Palægade 6.
*Solkær, Postbud, Guldbergsgade 18 A.
Solkær, Fru, do.
Spur, Ths. E., cand. mag., Borups Allé 148.
Stannow, I. Chr., Direktør, Skovridergaardsvej, Holte.
Stannow, Fru, do.
Steensen, Fru, Tandlæge, Østerbrog. 148.
Stillinge, Tømrerm., Adolf Steens Allé 7.
Strenge, Thorvald, Fotograf, Nørrevold64.
Strenge, Fru, do.
Tegner, L. F., Kontorchef, Arendalsg. 1.
*Terslev, Fru, Rosenvænget 6.
Thew, Thora, Miss, Surrey, England.
Thostrup, Fru, Skjalm Hvidesgade 11.
Le Tort, N., Rentier, Saksogade 1.
Le Tort, Fru, do.
Tutein Willerup, Frk., Nørresøgade 19.
Vagtholm, Skomager, Østerallé 18, Valby.
Vestergaard, B., Sagfører, Leifsgade 6.
Vodder, Emil, Herluf Trollesgade 16.
Voigt, Frk., Birkerød.
Væringsaasen, Helge, Elverum, Norge.
Weischer, Gunhild, Frk., Jagtvej 123.
Wiene, S. P., Boghandler, Østerbrog. 23.
Wiene, Fru, do.
Ørum, Gertrud Marie, Sygeplejerske, Classensgade 22 St.
Østrup, Opdagelsesbetjent, Nørrevoldgade 15.
Ørnstrup, Alfr., Assistent, Holsteinsg. 9.

Sydfyns Afdeling (42 Medl.)
(Intet Bynavn = Svendborg)

Andersen, A., Gaardbestyrer, Vejlegaarden.
Andersen, Fru, do.
Beyer, Chr., Montør, Lindegaardsvej 4.
Beyer, Johanne, Fru, do.
Bønlykke, R., Gaardejer, Holmdrup.
Bønlykke, Fru, do.
Dahlbom, Kordegn, Gubbemøllestræde.
Henriksen, Marie, Fru, Marstal.
Heilmann, J., Solt pr. Ørbæk.
Heilmann, Fru, do.
Hansen, Chr., Lysbadeanstalten, Odense.
Haumann, Peter, Forpagter, Oure Mark.
Haumann, Fru, do.
Jagd, Kommunelærerinde, Strandvej 8.
Johansen, Oluf, Maler, Egenappevej.
Johansen, Anna, Fru, do.
Johansen, Frederik, Farvemester, Faaborgvej 10.
Johansen, Alma, Fru, do.
Jørgensen, P. Garver, Ny Pasop.
Jørgensen, I., Fru, do.
Jørgensen, Holger, Gartner, Møllergade.
Karlsen, Martin, Raastrup pr. Ørbæk.
Kristensen, Sophie, Frk., Skovagergaard pr. Ørbæk.
Lolk, Søren, Gaardejer, Vejlegaarden, Taasinge pr. Svendborg.
Larsen, Grosserer, Faaborg.
Larsen, Fru, do.
Møller, Enkefru, St. Knudsvej 5.
Nielsen, Anna, Frk., Villa „Anka".
Pedersen, I., Gartner, Dalslund pr. Kværndrup.
Pedersen, Fru, do.
Petersen, Adsar, Gartner, Gerritsgade.
Poulsen, H. P., Murermester, Priorensgade 23, Faaborg.
Poulsen, Fru, do.
Rasmussen, C., Proprietær, Raastrup pr. Ørbæk.
Rasmussen, Fru, do.
Ravn, Else Marie, Fru, Aagaard, Kolding.
Sidenius, Frk., Lærerinde, Marstal.
Skjerning, E., Enkefru, Eriksholm pr. Kværndrup.
Skjerning, Maren, Frk., do.
Svendsen, John., Købmand, Gerritsgade.
West, Gartner, Øksenbjergvej.
West, Fru, do.

Aarhus Afdeling 62 Medl.)
(Intet Bynavn = Aarhus.)

Aabirk, Sv., Handelsrejsende, Havrebjerg.
Aabirk, Fru, do.
Aashejm, S., Gartner, Hou St.
Aashejm, Fru, do.
Arnesen, Dorothea, Frk., Malerinde, Christiansgade 27.
Axelsen, Emma, Frk., Roseng. 6, Odder.
Boelskifte, Peter Andersen, Sygeplejer, Aarhus Lysbadeanstalt.
Bonde, Marie, Frk., Sygeplejerske.
Borup, Martin, Hulvej 15, Horsens.
Brauner, Sofie, Fru, Vrold Mark pr. Skanderborg.
Christensen, Anton, Bager, Hadsten.
Christensen, Fru, Hadsten.
Dall, Lærer, Sandrup pr. Hundslund.
Danielsen, Fru, Odder.
Dupont, Fotograf, Gl. Torv 9.
Dupont, Fru, do.
*Gandrup, Joh., Lærer. Skovgaardsgade 24, Kbh.
*Gandrup, Grethe, Fru, Telegrafist, do.
Grønlund, Chr., Lærer, Guldbergsg. 117.
Halvorsen, C. A., Magasinformand, Skovvejen 2 D.
*Hansen, L. P., Aarhus Lysbadeanstalt
*Hansen, Fru, do.
Jensen, Malle, Kbmd., Fredensgade 41.
Jensen, Anna, Gartner, Christiansgade 27.
Jensen, Jens, Maler, Søvind.
Jensen, Fl., Gartner, Skørbæk pr. Vægger.
Jensen, Fru, do.
Jensen, Villads, Lysbadeanst., Randers,
Jensen, Kathrine, Frk. do.
Jensen, Inger, Frk., do.
Jørgensen, Andr., Snedker, Mørksg. 12.
Kiihlerich, A., Øjenlæge, St. Torv 5.
Klougart, Forstander, Havebrugsskolen, Beder.
Klougart Fru, do.
Knudsen, Maler, Glud pr. Horsens.
Langhorn, Gerda, Fru, Christiansminde pr. Horsens.
Leitner, Sagfører og Gartner.
Lind, Janus A., Kbmd., Nørregade 42.
*Lorentzen, A., Fuldmægtig, Dalgas Avenue 21.
*Lorentzen, Fru, do.
Martens, R. C., Jernbaneassistent, Villa „Grumstolen", Højbjerg pr. Aarhus.
Milton-Jensen, Frk., do.
Møller, Edv., Bandagist, Guldsmedg. 36.
Møller, Fru, do.
Nielsen, Jens, Kbmd., Randers.
Nielsen, Christine, Fru, Husbestyrerinde, Norsgade 20.
Nielsen, Fabrikant, Skern.
Nielsen, Fru, do.
Olesen, Erik, Frugthandler, Sønderg. 40.
*Olesen, S. P., Gartneribestyrer, Østergade 5.
Pedersen, Husejer, Vester Palæ.
Rasmussen, M., Snedker, Helgolandsg. 29.
Rasmussen, Frk., fhv. Lærerinde, Dalgas Avenue 5.
Schmidt, Sophie, Frk., Husbestyrerinde, Marselisborg Allé 36.
Schwartzkopf, Frk., Kallundborg.
Sørensen, Lars, Adjunkt, Sundv. 1, Horsens.

Jantzen, Frk., Telegrafist, Flegmade.
*Lorentzen, E. W., Redaktionssekretær, Nyboesgade.
Lund, Amtsfuldmægtig, Flegborgg. 2.
Lund, Fru, do.
Petersen, Ingeniør, Havnepladsen.
Poulsen, Kobbersmed, Søndergade.
Wegener, Fabrikant, Orla Lehmansg. 5.
Wegener, Fru, do.

Spredtboende Medlemmer (ialt 137).

Aasum, Agnes, Lærerinde, Gørding.
Almindelig dansk Gartnerforening, Puggaardsgade 11, København.
Bendix, C., Fru, Ebeltoft.
Bernigan, A., Detailhandlerske, Carolinevej 24, Hellerup.
Berthelsen, S., Godsforvalter, Høng.
*Bjerre, K., Højskoleforst., Kerteminde.
*Bjerre, Elise Møller, Fru, do.
*Bjørner, Louise, Hjortholm, Humble.
Bjørner, Gudrun, Frk., Valdemar Holmersgade 21, København.
Bloch, Vald., Lærer, Lille Egede pr. Korsør.
Bloch, Fru, do.
Brusen, N., Skomagermester, Lyngby.
Brusen, Fru, do.
Burcharth, Georg, Fotograf, Kolding.
Burcharth, Fru, do.
Buss, J. Rasmussen, Klaverstemmer, Lyngby.
Buss Rasmussen, Fru, do.
Christy, Alfred, Grosserer, St. Thomas Allé 2, København.
Christy, Fru, do.
Cohen, Henry, Prokurist, Holbæk.
Cohen, Fru, do.
Colding, Fru, Pal. Müllersvej 7, Kbhvn.
Enevoldsen, Edv., Gartner, Holte.
Enevoldsen, Fru, do.
Eriksen, Chr., Cigarhandler, Lemvig.
Eriksen, Eline, Fru, Sorø.
Faaborg Vegetabil Margarinefabrik, Faab.
Flade, Vilh. E., Bogholder, Bredeg. 28, Kbhvn.
Foss, O., Købmand, Kolding.
Frederiksen, Cathr., Frk., Bestyrerinde, Nørregade 7, Kbhvn.
Gahlie, I., Musiklærerinde, Carolinevej 24, Hellerup.
Gandrup, P. S., Førstelærer, Fjerritslev.
Geer, Carl F. G. de, Baron, Geersbo, Birkerød.
Geer, Baronesse, Geersbo, do.
Hansen, Frederikke, Frk., Aakirkeby.
Hansen, Hersleb, Købmand, Nr. Alslev.
Hansen, Karen, Frk., Gryderup Mark, Korsør.
Hansen, P. N., Lærer, Sorø.

Hansen, Fru, Sorø.
Haugaard, Erik, Gaardejer, Skovshoved, Skive.
Hermansen, Hilda, Fru, Skolekøkkenlærerinde, Sorø.
Høyer, Th., Gartner, Bregnerød, Farum.
Jakobsen, Isidor, Husejer, Øverupgaard, Esrom.
Jensen, Anna, Frk., Branderup, Nordslesvig.
Jensen, Louise, Fru, Branderup, Nordslesvig.
Jensen, Marie, Frk., Sanatoriet, Nærum.
Jensen, Jens, Billumgaard, Billum.
Jensen, Anna, Frk., do.
Jensen, S., Maskinarbejder, Helsingfors.
Jensen, Jens, Partikulier, Ubberup Kapellanbolig, Kallundborg.
Jensen, Karen Nøhr, Fru, Borre.
Jensen, Johs., St. Kongensgade 36—38.
Jepsen, Dorthea, Fru, Bovlund, Nordslesvig.
Johansen, Premierløjtnant, Ole Nielsensvej 5.
Johansen, Fru, do.
Juul, M., Frk., Fjellerad, Vaarst.
Jørgensen, Albert, Gartner, Trørød, Vedbæk.
Jørgensen, Ingeborg, Fru, do.
Jørgensen, Hans, Gaardejer, Ølstykke.
Jørgensen, Fru, do.
Jørgensen, Gerda, Frk., Fælledv. 9, Kbh.
Kirk, Yde, Lærer, Lemvig.
Kirk, Yde, Fru, do.
Kjærsgaard, Fru, Strandby, Farsø.
Klintø, Karl, Forfatter, Brønderslev.
Klintø, Anine, Fotograf, do.
Knudsen, P., Gartner, Tranegaardsv. 51, Hellerup.
Knudsen, Fru, do.
Kristiansen, Engelbrecht, Landinspektør, Terndrup.
Kristiansen, Søren, Husmand, Aasted, Nr. Nebel.
*Langevad, Juliane, Frk., Baggesensg. 9.
Larsen, Assistent, Taastrup.
*Lundbech, Ida, Fru, Kronprinsensg. 56, Odense.
Martin, Redaktør, Sorø.
Martin, Fru, do.
Martin, Nora, Frk., do.
Mogensen, Elise, Enkefru, Faaborg, Varde.
*Møller, John, fhv. Jernstøberibestyrer, Kerteminde.
*Møller, Fru, do.
*Møller, Carl, Fotograf, Kerteminde.
*Møller, Fru, do.
Møller, Andreas, Adolf Steens Allé 3, København.
Møller, Otto, Læge, Holte.
Nielsen, Hans, Maskinhandler, Brundby, Koldby, Samsø.
Nielsen, Jens, Villa „Nordal", Holte.
Nielsen, C., Frk., Inspektrice, Carolinevej 24, Hellerup.
Olsen, T., Enkefru, Brønshøj, Fredericia.
Overgaard, A., Skotøjshandler, Randers.
Overgaard, Fru, do.
Paturson, Gazet, Kirkjubø, Thorshavn, Færøerne.
Pedersen, Karoline, Frk., Vegetarisk Pensionat, Søren Møllersg. 10, Randers.
Petersen, A., Proprietær, Klevangsgaarden, Brørup.
*Petersen, Fr., Gaardejer, Skaastrup, Mejlskov.
*Petersen, Fru, do.
Petersen, Pouline, Frk., Lærerinde, Finlandsgade 62, Esbjerg.
Petersen, Kristine, Frk., Lærerinde, Finlandsgade 62, Esbjerg.
Petersen, Anton, Gaardejer, Brøstrupgaard, Rødding, Nordslesvig.
Petersen, J. P., Mælkekusk, Thorsv. 14, Lyngby.
Petersen, Fru, do.
Petersen-Norup, Joh., Frk., Bankassistent, Linnésgade 20, Kbhvn.
Pirups-Hvarre, P. J., Ingeniør, Amerika.
Pyndt, H. P., Cigarhdlr., Slotsgade 80, Nykøbing F.
Rasmussen, Fr., Parcellist, Nyskole, Nr. Alslev.
Rasmussen, Chr. Ørtoft, Sæby.
Rasmussen, M. C., cand. phil., Lærer, Hjørring.
Rasmussen, Frn, do.
Riis, Axel, Kommuneingeniør, Holte.
Riis, Fru, do.
Rudolph, Julie, Kommunelærerinde, Langøgade 2, Kbhvn.
Rørbeck-Petersen, Margrethe, Frk., Kontorist, Østersøgade 102, Kbhvn.
Schmidt, Jacob, Skyggedalsgaard, Holsted.
Seidelin, Ida, Frk., Hartmannsvej 5, Hellerup.
Severinsen, P., Gartner, Isle Mark, Husum.
Severinsen, Fru, do.
Smith, J. F. Petersen, Maskinmester, Nyskole, Nr. Alslev.
Smith, Fru, do.
*Stokholm, M. Lærer, Ishøj, Taastrup.
Stokholm, Margrethe, Fru, do.
Sørensen, Else, Frk., Købmagergade 14, Fredericia.
Sørensen, Drejermester, Gothersgade 8, Fredericia.

riksdal og videre gennem Hareskovene. Medlemmer af D. V. F. med Bekendte kan deltage. Madkurve medbringes.

Ingeborg Gjerløv, Maja Schrøder, Oluf Egerod.

Vejledning i maskintekniske Spørgsmaal gives af

P. Schrøder,

Cand. polyt., Maskiningeniør,
Nørregade 7 [1], Kbhvn. Tlf. 8767.
Projektering af Nyanlæg.
Tilsyn og Kontrol med ældre Anlæg.
Undersøgelse af Driftsøkonomi.

Restauranter, Pensionater o. l.

hvor der serveres vegetarisk Kost.

Optagelse sker mod Tegning af en anden Annonce til 4 Kr. aarlig eller Betaling af 2 Kr. aarligt for 2 Liniers Plads).

Vegetarisk Restaurant „Pomona", Nørregade 7 [1], København. *Vegetarisk Restaurant*, Løvstræde 8, [1], Kbhvn. *Frydenstrand Badesanatorium pr. Frederikshavn*, Prospekt gratis og franco. *Vegetarhjemmet „Anka"* ved Christiansminde, Svendborg. *Vegetarisk Pensionat*, Østergade 5, Aarhus. *Nyt Missionshotel*, Frederiksgade 77, Aarhus. *Vegetariska Pensionatet*, Rundelgatan 12, Malmø. *Vegetariska Pensionatet*, S. Förstadsgatan 34, Malmø.

Forretninger, hvor Medlemmer af D. V. F. faar Rabat.

(Optagelsesbetingelser som ovenfor).

Sanafer, St. Kongensgade 36—38, Afdeling A*).	10 %.
Sanafer, St. Kongensgade 36—38, Afdeling B**).	5 %.
Sana, Skindergade 28 og Smallegade 17.	5 %.
Emil F. Hansen, Colonial-, Vin-, Conserves, N. Frihavnsgade 20.	5 %.
C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66, Farvning og kemisk Rensning.	10 %.
J. Claussens Bogbinderi, Søndre Allé 31, Valby	10 %.

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

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. Rollike.*

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

»Sanafer«, St. Kongensgade 38.
»Sana«, By-Afdl., Skindergade 28.
»Sana«, Frdbg.-Afdl., Smallegade 17.
»Pomona«, Nørregade 7, [1]. Kbhvn.
»Det hvide Hus«, Slagelsegade 14.
Emil Hansen, Nordre Frihavnsgade 20.
S. M. Pfefferkorn, Nørrebrogade 44.
Edm. Petersen, »Hjørnet«, Lyngby.
Aug. Andersen, Fiskertorvet, Slagelse.
Chr. Sørensen, Jernbanegade 4, Odense.
Joh. Svendsen, Gjerritsgade, Svendborg.
Aug. Worms Eftf., Boulev., Aalborg.
James Lind, Nørregade, Aarhus.
Joh. Hansen, Gothersgade, Fredericia.
Th. Henriksen, Strømgade, Hjørring.
Jens Nielsens Eftf., C. Molich, Randers.
Spangs Eftf., Torvegade, Vejle.
Ernst Lauritzen, Store Torv, Viborg.

En gros:

Albert Johansen, Godthaabsvej 62
4 Pk. franko, naar 1 Kr. tilsendes.

Sjöarps Vegetariska Sommarpensionat,

3 km från Tälläng station å Säfsjö—Hvetlanda—Målilla järnväg. Beläget i en härlig natur å södersluttning invid skog och sjö i Skirö socken, "Smålands Trädgård", 200 m ö. h. Enkelt friluftslif. För året nyförvärfvad badstrand. Betydligt ökadt utrymme. God lacto-vegetarisk kost. Öppet 31. Maj—1. September. Föreståndarinna Fröken Valborg Lundberg. Pension 70 kr. för deladt — 80 kr. för ensamt rum pr. månad.

Förfrågningar besvaras af

Sjöarps Vegetariska Sommarpensionat
adr. Sjöarp, Tälläng.

K. Nordström,
inneh.

Ferieophold

paa vegetarisk Kost tilbydes for kortere eller længere Tid. Villa „Nordal" pr. Holte, Telefon Holte 163.

Nogle Værelser

kan faas til Leje i Sommermaanederne, nær Skov og Vand, kønne Omgivelser, 1 1/2 Mil fra Aarhus.

Gmd. **C. Barfod,**
Hørning St.

Sommerophold

søges for en Maaneds Tid i et Vegetarhjem. Der stilles ingen særlige Betingelser ud over vegetarisk Kost. Billet mrk. „Sommerophold" med Pris modt. „Solblink"s Expedition.

En ung Pige,

18 Aar, søger Plads d. 1. August ved indvendig Gerning (og Havearbejde) helst i et vegetarisk Hjem i eller ved Roskilde.

Henvendelser mrkt. „Roskilde" modt. „Solblink"s Ekspedition.

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.

Vegetarhjemmet „ANKA"
ved Kristiansminde, Svendborg,
modtager Kurgæster. Pris Kr. 1,50—2,50 pr. Dag.

Nærmere ved Henvendelse til
Anna Nielsen.

Vegetarisk Oplysningskontor,
Nørregade 7, [1], Kbhvn. Tlf. 8767,
giver Oplysninger om alt vedrørende Vegetarismen, Foreningen og dsl.

Vegetarisk Restauration,
Løvstræde 8, 1.
Frokost fra 7—12, Middag fra 12—7.
Maden sundhedsmæssig tilberedt.

Alle moderne Forsikringer

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

A. Lorentzen,
Dalgas Avenue 21, Aarhus.

Annoncer til »Solblink« sendes til Solblinks Expedition,
Nørregade 7 [1]. Telefon 8767.

Solblink udkommer d. 1. i hver Maaned i over 1000 Eksemplarer

k Levemaade som:

Franko for 5 Kr. med 5—10 % Rabat.

er,
ndhedskaffe.

ciel Afdeling for Sundheds-
Underbeklædning.

Sanafer

St. Kongensgade 36-38, Kbhvn. K.

RESTAURANT
MONA
E 7, 1. SAL
OR FRUE KIRKE
ENTRAL 8767

nge!
Tobaksrygning!
Hyggelige Lokaler!
Stort Bladhold!

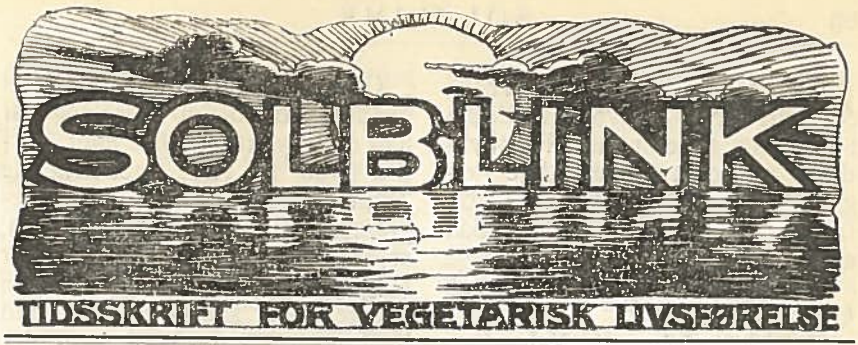
originale) er atter hjemkommen.

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

spaltet Petitlinje eller 12 Kr. pr. Side.
Ct. for mindst 3 Gange, 25 pCt. for 12 Gange.

il. *Oluf Egerod*, Vanløse. Telf. Vanl. 127.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30. Kbhvn.



9. Aargang | **Juli 1915** | **Nr. 7**

Indhold: Idealernes Virkeliggørelse. — Vore vegetariske Kurhjem — Dansk vegetarisk Forenings Aarsmøde. — Mere om Aarsmødet. — Henkogningskursus. — Billig Mad. — Lidt og mindre. — Fra Arbejdsmarken. — Møder. — Annoncer.

Idealernes Virkeliggørelse.

Det kan stundom her i Verden se saa saare fortvivlet ud for Idealisterne med Hensyn til Virkeliggørelsen af deres Idealer.

Altid synes Udviklingen jo nu at gaa uhyre langsomt, og sommetider kommer der Reaktionsbølger, som synes at skylle hele det paabegyndte Arbejde over Bord, saa der skal begyndes helt forfra paa bar Bund.

Saaledes synes det jo nu for Øjeblikket at være med Hensyn til *Fredsidealet*. Men det er dog vist ogsaa kun *tilsyneladende*. Det er slet ikke umuligt, at Fredsidealet i Virkeligheden netop lige nu for Tiden har de allerbedste og gunstigste Betingelser, det endnu nogensinde har haft, til at arbejde sig ind i de flest mulige Menneskesjæles Bevidsthed.

„Det skal være galt, inden det kan blive godt," siger et gammelt Folkeord. Og det gælder kanske ogsaa netop i dette Forhold.

Der er efter mit Skøn megen Sandsynlighed for, at Tiden lige efter Verdenskrigens Udrasen vil vise sig særlig gunstig for Opnaaelsen og Gennemførelsen af saadanne internationale Foranstaltninger, der i hvert Fald i en nær overskuelig Fremtid — og saa forhaabentlig for bestandig — kan sikre Jordkloden imod Gentagelsen af et lignende barbarisk Blodbad.

Meget ofte kan et Ideals Overførelse til Livets Virkelighed være adskilligt nærmere, end det i dets trange Trængselsaar ser ud til.

Se nu f. Eks. til Idealet om Kvindens Frigørelse som *Samfundsborger!*

Da undertegnede for kun godt en Snes Aar siden havde den Ære at bruge Pennen til det første lille Agitationsskrift: „Kvindesagens Betydning for Mænd", der blev udgivet af „Kvindelig Fremskridtsforening" i København, faldt det mig rigtignok ikke ind at tænke mig, at jeg — inden et kvart Aarhundrede var gaaet — skulde opleve den Glæde og Lykke at se dette store og betydningsfulde Ideal virkeliggjort her i Danmark.

Men *nu* er *det* en *Kendsgerning*.