

10. Aargang | Oktober 1916 | Nr. 10

Indhold: Drankerredning. — En ny og dog saa gammel Maade at bage Brød paa. — Litteratur. — Vort Arbejde. — Spredt og samlet. — Møder og lign. — Sygeberetninger. — Fodtur. — Annoncer.

Drankerredning.

Af *J. M. Borup*, London.

Takket være det humane Fremskridt økonomiserer vi nu til Dags med menneskeligt Materiale paa en Maade, som man ikke gjorde sig noget Begreb om i Selvhjælpens Dage. Baade udtjente og forulykkede kommer indenfor Samfundets beskyttende Arme; gamle, syge, blinde og døve — for dem alle maa Livstraaden spindes ud saa langt som muligt. Man fristes til at spørge, om det ikke vilde være bedre Økonomi at skære den over, og hvis Samfundsudvikling var ensbetydende med Husdyravl, og menneskelig Udvikling med Algebra, vilde det være bedst at kaste hele den hinkende Bagtrop ud til Fiskene. Vi maa opgive saadanne drastiske Planer af den simple Grund, at al vor samfundsopholdende Drift har sin Rod og bestandige Næring i Beskyttelsessansen. En hensynsløs Konfiskation af vort daarlige Menneskemateriale vilde føre til en Aandstilstand, hvori al Udvikling vilde finde en Grav. For Udvikling maales ikke i Pundfod eller Brystomfang, men i aandelige Værdier.

At Materialet ikke alene maa bevares, men ogsaa forbedres, hvor det lader sig gøre, er en moderne Idé. Den begynder for Alvor at trænge sig ind i vort Straffesystem, og naar vi tænker paa, hvor let det er at komme Loven paa tværs, skulde Forbrydermaterialet ikke synes ganske haabløst. Næsten værre tegner vor Opgave sig, naar vi stilles over for dem, der er kommen sig selv paa tværs — Drankerne. Det er den almindelige Opfattelse blandt dem, der har haft med Alkoholister og Morfinister at gøre, at de som Regel er haabløse; alle Forsøg paa at reformere dem med Lovens Bistand maa siges at være mislykkedes, og de fleste frivillige Metoder er ikke stort bedre.

I Betragtning heraf er de Erfaringer, som Frelsens Hær har gjort paa dette Omraade, af særlig Interesse. Bortset fra den almindelige Propaganda, i Kraft af hvilken Drankerredning altid har haft en Plads i det sociale Arbejde, har Frelsens Hær i henved 10 Aar søgt at gøre Drankerne til samfundsnyttige Mennesker gennem to Institutioner i London (i Øjeblikket kun for Kvinder). Resultaterne har været forbavsende gode, saa at andre Forsøg i den Retning ikke taaler Sammenligning dermed. Principperne i Behandlingsmaaden er: 1) Frivillighed, 2) moralsk-religiøs Vækkelse af Patienterne, 3) personlig Interesse for den og gensidig Tillidsfuldhed og 4) vegetarisk Kost med eller uden homøopatisk Lægebehandling.

Hvad angaar disse Principper, kommer Frivilligheden utvivlsomt i første Række. Uden at man sikrer sig Drankernes Medvirken og Sympati, er Arbejdet paa Forhaand dømt. Hvor man har behandlet dem med Fængselsregulativ, har man saa godt som altid maattet

erklære sig fallit, ikke alene under de gamle, mekaniske Former, som i sig selv umuliggjorde gunstige Resultater, men ogsaa under Hærens mere forstandige Ledere. Paa New Zeeland, hvor Regeringen sender sine Drankere til anerkendte private Institutioner, har Frelsens Hær et Drankerhjem, hvor Behandlingen i et og alt er den samme som i London; ikke desto mindre er Resultaterne langt ringere.

Det er jo naturligt, at Frelsens Hær lægger Hovedvægten paa den saakaldte religiøse Virkning, og ledsaget som den er af en hjertelig, tillidsvækkende Behandling, er der ingen Tvivl om, at den giver mange af disse Mennesker et Holdepunkt i Tilværelsen, som de ellers vilde savne. Hvilke moralske eller religiøse Forestillinger man end hylder, ét er klart: man maa først og fremmest søge at vække Pligt og Ansvarsfølelsen hos de forulykkede og give dem Forstaaelsen af, at de ikke er isolerede, men er omgivet af Medmennesker, som interesserer sig ærligt for deres Vel.

Imidlertid er der meget, der tyder paa, at det afgørende ligger i den vegetariske Diæt, særlig paa Begyndelsesstadiet. Et oplysende Tilfælde i denne Sammenhæng er Hærens Forsøg med mandlige Drankere, efter at den havde faaet overladt et eksisterende Hjem og var fritaget for al økonomisk Ansvar i Forbindelse dermed. Der var imidlertid den Hage ved Sagen, at Lederen ikke maatte eksperimentere med nye Diætmetoder. Resultaterne var saa lidt opmuntrende, at Forsøget efterhaanden maatte opgives.

I Forbindelse med vore øvrige Erfaringer peger alt dette tydeligt i Retning af Madspørgsmaalets Vigtighed i Kampen mod Alkoholen. Sagen er den, at en streng vegetarisk Levemaade, overholdt i nogle Maaneder, river Grunden bort under Fødderne paa al Alkoholisme: Lysten til berusende Drikke og Stimulanser forsvinder overhovedet ganske, og Muligheden for et Tilbagefald er, om ikke udelukket, saa dog betydelig formindsket. Der ligger her et Fingerpeg for dem, som er interesserede i at bekæmpe Drikkeriet. Ikke alene paa dets sidste Stadier: Drukkenskab, kronisk Alkoholisme og Sindssyge, men ogsaa som den ytrer sig hos den „moderate Dranker", indtil vi kan komme saa vidt ad Forebyggelsens Vej, at en Slægt vokser op, som skal være beskyttet mod en taabelig Last paa den eneste sikre Maade: ved ganske at mangle Smagen derfor.

Ofte kommer der Patienter til Frelsens Hær, som under de gamle Forhold kunde ventes at holde Sengen og kræve Lægebehandling i Ugevis. Med den reformerede Diæt er de paa Benene i Løbet af en halv Snes Dage, og mange befinder sig vel efter et Par Dages Forløb. En af Hærens Patienter, en velstaaende Dame, der var haabløst forfalden til Morfin og havde vist sig ganske uregerlig paa en anden Anstalt, kom til Hægterne i Løbet af 3 Uger. Hun var i en frygtelig Tilstand, da hun kom, efter i maanedsvis at have undværet ordentlig Søvn og taget store Doser af Morfin daglig. Homøopatisk Medicin*) hver Time i et helt Døgn, en Diæt af Druer og Mælk de første 3 Dage, hyppigt tyrkiske og varme Bade o. s. v. havde til Følge, at hun var saa nogenlunde aandsfrisk og i tilfredsstillende Sundhedstilstand efter 3 Ugers Forløb.

En ny og dog saa gammel Maade at bage Brød paa.

Mølleri og Bageri er de ældste og nødvendigste Haandværk. Og dog finder enhver tænkende Vegetar, at begge disse Erhverv befinder sig i den største Ufuldkommenhed, idet der af Kornet bliver fremstillet de mest udpinte, saft- og kraftløse Næringsmidler. Man er stadig hildet i den Vildfarelse, at Kornets yderste Lag er ufordøjelige og ikke duer til Menneskeføde. Lad os engang vende tilbage til vore Urforfædres Tid. Man malede selv sit Korn mellem to Stene. Man bagte paa hede Stene. Den forhistoriske Husmoder udrørte sin Dejg uden Gær, uden Natron, uden Oetkers Bagepulver og uden Hjortetaksalt. Lad

*) Betydningen af homøopatisk Medicin maa vel nærmest bestaa i, at den paa Grund af sin ringe Mængde ingen Skade gør, og her har Homøopaterne vel deres Fortrin fremfor de almindelige Læger; disse forkvakler med deres Medicin Naturhelbredelsesevnen, hine giver den bedre Betingelser for at udfolde sig, idet deres Medicin er uskadelig. Deraf, men ogsaa af, at Homøopaterne ofte har mere Forstaaelse af Diæt o. s. v. end de almindelige Læger, kan Homøopaternes bedre Resultater vel forklares. Godt bliver det jo først, naar man forstaar Naturhelbredelsesprocessen. *Red.*

os da ogsaa prøve dette. Jeg vil her meddele, hvorledes der i min Husholdning efter lange Forsøg bliver fremstillet et godt og velsmagende Brød som vore Urforfædres. Man udrører en passende Mængde groftmalet, usigtet Mel — hjemmemalet er det bedste — med lidt varmt Vand og ælter i ¾ til en hel Time. Dejgen maa da være saa tør som mulig. Den bliver derpaa sat hen i 12—24 Timer i en ensartet varm Temperatur. De Bakterier, der var paa Kornet, fremkalder nu en Gæring, som efterhaanden vil gøre Dejgen sur, hvad der imidlertid maa undgaas. Brødene bages saa ved jævn Varme i en Gasovn eller bedre i Bageovn i det mindste i 3 Timer, indtil de har en smuk brun Skorpe og klinger hult, naar der bankes paa dem. Smagen er fortræffelig (vi kan bekræfte det, Red.), og selv Patienter med daarlig Mave kan taale saadant Brød. Jeg skal gerne staa til Tjeneste med yderligere Oplysninger.

Otto Schumacher, Kemiker,
Vennemindevej 31, Kbhvn. Str.

Litteratur.

M. Hindhede: **8de Beretning fra Kontoret for Ernæringsundersøgelser. 48 københavnske Arbejderfamilier.** Jac. Lunds Boghandel.

Atter et dygtigt og særdeles interessant Arbejde fra Hindhedes Haand. De 48 Familier er delt i 6 Grupper, hvoraf den første betaler 46 Øre pr. Dag, den sjette derimod 79 Øre for samme Næringsmængde. For en Familie paa 4 Enheder betyder det 482 Kr.s Forskel om Aaret i Udgifterne til Kost. Det er væsentligst Kød, Smør, Fløde, sød Mælk, fint Brød, Kaffe og Spirituosa, der ruttes med. Man faar altsaa ikke bedre Kost for den større Udgift. Under Dyrtiden skulde Udgifterne være steget 44 %, men er kun steget 14 % for disse Familier, idet man har sparet paa Kød, Smør osv. Dyrtiden medfører altsaa en heldig Bevægelse henimod de billigere og bedre Næringsmidler. Blot denne gode Følge af Dyrtiden nu maa holde sig.

Hindhede er jo ikke Vegetar og giver sig ikke ud for at være det, men ikke des mindre er han en Samfundsvelgører af første Rang, der gør et vegetarisk Arbejde som faa: han forbereder Vejen, jævner Overgangen. Utallige er de Bemærkninger i hans Beretninger, som vi har Lyst til at citere. Selvfølgelig er der Ting, vi er uenige med Hindhede i, men det drukner i Helhedsindtrykket. Vi maa derfor gentage, læs hans Beretninger.

Man skulde forsværge, at der endnu er „Autoriteter", der ikke kan se Betydningen af Hindhedes Arbejde. Ikke des mindre er der stadig dem, der ønsker hans Statstilskud frataget ham. De sølle 16,000 Kr., Ernæringskontoret faar om Aaret, er som en Draabe i Havet overfor den økonomiske og sundhedsmæssige Betydning, som hans Arbejde har. Bagstræbets Snæversyn er for det første latterligt, men det er ogsaa sørgeligt. Lad os ikke nøjes med at *harmes* derover, lad os *handle*.

Konsulent P. Henriksen: **Køkkenurter, Frugt og Blomster** i 3 Dele á 0,85 Kr., henholdsvis i 5., 3. og 2. Oplag. Samme: **Danske Frugtsorter**, 0,50 Kr. Alle paa Alb. Bayers Forlag, Aarhus og Kbhvn. Det er en udmærket Serie Havebøger, særdeles indgaaende i Forhold til Prisen. Vore Havevenner vil staa sig ved at benytte dem, idet de omtaler Planternes Behandling o. s. v. saa at sige fra Vugge til Grav. Den sidste Bog slaar til Lyd for Dyrkningen af danske Frugttræer under Mottoet: „Det er Valget af de rette Former, der danner Grundlaget for al Plantekultur." Herr Henriksen sidder inde med en rig Erfaring, støttet paa Kendsgerningerne fra Forsøgshaverne. Vi kan kun anbefale vore Læsere at dele disse hans Erfaringer med ham, naar de dyrker deres Plet af den danske Jord.

F. C. Boldsen: **Nutidens og Fremtidens Husmandsbrug i Danmark og i vore Nabolande med særligt Henblik paa Statens Støtte hertil.** Gads Forlag

En dygtig, alsidig, indgaaende, oplysende Bog, der mener at kunne pege hen paa en Løsning af Jordspørgsmaalet, „hvorved baade georgeistisk og socialistisk Tankegang kunde anse sig tilfredsstillet, og Opgaven endda formentlig tillige være løst med Tilknytning til historiske og gode konservative Principper".

Husmandsbevægelsen har jo vor store Interesse, da et vegetarisk Samfund sikkert maa udvikles paa Basis af Smaabrug, og en Bog som den foreliggende, der giver en klar samlet Frem-

stilling af Spørgsmaalets økonomiske Side og viser gode Veje fremad, maa ogsaa hilses med Glæde af os, der selvfølgelig ønsker Jordudstykningen fremmet af al Magt, især naar det kan ske under Form af offentligt Fæste, hvad Forfatteren stærkt anbefaler.

Vort Arbejde.

Paa Dragørfortet talte Lærer *Egerod* 30/8 om „Naturhelbredelsen" som en Fortsættelse af Foredraget om Vegetarismen. Den talrige Tilhørerkres af Soldater var i meget høj Grad interesseret og opkøbte hele Lageret af Litteratur bagefter og bestilte mere. Et Bevis paa, at man, selv om man maaske kan have lidt Modgang paa Grund af sin egen Levemaade, dog bør holde ud. Derved skabes Interesse, og man vil faa Lejlighed til at gøre et Stykke Arbejde, som vilde forblive ugjort, hvis man gik paa Akkord for Bekvemmelighedens Skyld. Husk altid Eksemplets Magt, og giv altid et godt Eksempel.

Fodturen 3 Septbr. forløb trods det stadig varierende Antal Deltagere som et værdigt Led i Rækken af Ture. Det er jo ogsaa rart at kunne lægge Forretningen til Side, faa rørt Benene, og faa frisk Luft i Lungerne — alt i behageligt Samvær med Meningsfæller, hvilket sidste ikke er det mindst vigtige.

Fru Alli Trygg Helenius Seppälä talte 6. Septbr. i Kbhvns Afd. for fuldt Hus om *„Et forsømt Fag i Ungdommens Uddannelse"*. Det var et hjertegribende og ildnende Foredrag om, hvorfor man bør belære Ungdommen om Alkoholens Synderegister. Som Illustration udførte Fru *Joh. Ottosen* og to Smaapiger en Børneleg, som den læres i Børneafholdsforeninger, og der fremvistes en Mængde glimrende Vægbilleder og Dukker, som yderligere skulde danne Grundlag for Undervisningen. Det var meget interessant, og vi maatte ønske, at vi herhjemme havde en Stab af Lærere og Lærerinder, der vilde rejse Landet rundt med saadant Materiale. Alkoholen vilde da hurtigere blive sat paa Porten.

Ved Studiekresens Møde 12/9 talte den tyske Kemiker *Otto Schumacher* om, hvorledes man ved forskellige Forandringer i Regnbuehinden kan paapege, hvilke Sygdomme et Menneske har lidt eller lider af. Foredraget var i høj Grad godt tilrettelagt og særdeles interessant og ledsagedes af Fremvisning af forskellige Tavler, som Foredragsholderen selv med stor Dygtighed havde fremstillet. Foredraget viste fra en ny Side, hvilket storslaaet fintmærkende Instrument vort Legeme er. Skade blot, at det misbruges som det sker. Spørgsmaalet er i høj Grad Overvejelse værd for os, og Foredraget vil maaske blive gentaget paa Dansk, saa at et større Publikum kan overvære det. Vi haaber, der den Aften vil komme mange. Iøvrigt skal vi senere vende tilbage til Emnet.

Dr. polit. Matti Helenius Seppälä fra Helsingfors talte 13. Septbr. i Kbhvns Afd. om: „Afholdssagen i Rusland og andre Lande". Mødet var ikke saa godt besøgt som Fruens, hvilket var en Skam, da det var et udmærket Foredrag, Doktoren holdt om den store verdenhistoriske Revolution i Rusland, Alkoholens Udryddelse. Helenius har ved Selvsyn konstateret de glimrende Virkninger deraf, hørt, hvorledes Hustruer har kunnet sige, at hvis dette er Krigen, saa gid den maa vare altid, set den vældige Stigning af Sparekasseindskudene, af Forretningsmændenes Omsætning, og set, hvor Forbrydelser og Ildebrande f. Eks. er taget af, efterhaanden som Alkoholen forsvandt. Erfaringerne fra Rusland vil blive vægtige Argumenter i Kampen, naar vi i den anden Del af Europa skal til at slaa Bom for Alkoholen.

Kolonihaveforbundet afholdt 24.—25. Septbr. en Udstilling fra Forevisningshaven m. m. Her havde D. V. F. elskværdigst af Formanden, Barber *C. Nielsen*, faaet Tilladelse til at arrangere en Udstilling med Udsalg af vegetarisk Litteratur. Frk. *Gjerløv* og Kommunelærer *Egerod* solgte i Løbet af de to Dage en hel Del Litteratur og uddelte en Masse Reklametryksager. Forresten udretter Foreningen et godt vegetarisk Arbejde ved at lære Medlemmerne at dyrke Frugt og Grønsager, og fornylig har den taget Initiativet til Afholdelse af Henkogningskursus under Ledelse af Konsulent *Bähr-Meyer*. Disse vil blive fortsat efterhaanden.

Sydfyns Afd.s Medlemmer var af Hr. Gaardejer *Bønløkke* og Frue indbudt til Søndag den 10/9. Hr. Bønlykke hen-

tede en Vognfuld Patienter fra „Anka", nogle kom pr. Cycle, andre til Fods og Kl. 3 mødtes vi saa i Holmdrup og tilbragte en dejlig Søndag i Bønlykkes hyggelige og gæstfrie Hjem. — Et saadant Samvær er ikke alene det at tilbringe en Søndag paa Landet, men det virker oplysende og uddannende paa os alle, idet enhver har sine Oplevelser at fortælle om, saa vi vil opfordre vore Medlemmer til at møde talrigt, naar der atter indbydes til Sammenkomster.

K. Møller.

Sang og Musik burde jo forhøje Stemningen ved hvert af vore Møder i Pomona. Der samles derfor ind til et Klaver, som Kbhvns Afd. vil stille derop. Vi kan kraftigt støtte denne Indsamling. Bidrag modtages af Forlagsboghandler *H. L. Henriksen*, Bülowsvej 26, V.

Spredt og samlet.

Spørgsmaal og Meddelelser o. s. v. til „Solblink" maa *altid* til Redaktionens Underretning være ledsaget af Afsenderens Adresse for at kunne nyde Fremme. Vi har nylig modtaget et Spørgsmaal angaaende en „Vegetars" Plejesøn. Adr. bedes indsendt.

I **„Sygekassernes Sundhedsblad"** stod for kort Tid siden en meget læseværdig Artikel om Naturhelbredelse.

Bladet har hidtil stillet sig afvisende over for alt, hvad der smagte af Afhold eller Vegetarisme. Det er da glædeligt at se, at „Bladet har vendt sig", bogstaveligt talt. Naturligvis forstaar Artiklens Forfatter ikke helt Principperne i Naturlægemetoden, men blot der er lidt god Vilje, saa kommer Forstaaelsen nok med Tiden, særlig hvis han fremdeles læser „Solblink" med den Interesse, han har studeret de sidste Numre af Bladet med.

E. Solkær.

Vi tror ikke, der er god Vilje længere end til det Maadeholdsstandpunkt, som Sygekassernes Sundhedsblad stadig ærligt forfægter, men som unægtelig Gang paa Gang forsvares med de aabenbareste Selvmodsigelser og Inkonsekvenser. Det er vist i det hele haabløst at forsøge at vende Anskuelserne hos de ældre Læger, der er opvokset i Troen paa Medicinkure og Lokalbehandlinger og den menneskelige Organismes Tilvænnen til de skadelige Nydelsesmidler. Vi maa have fat paa de unge, endnu inden de bliver inficeret af den saakaldte „Videnskab", der drives paa Universitetet, og inden de selv er blevet afhængige af de forskellige skadelige Nydelsesmidler; thi man bekæmper jo ikke det, man holder af og *derfor* tror er godt.

Red.

Tænderne. Foretagne Undersøgelser af vore Skolebørns Tænder har vist, at det staar sløjere og sløjere til med dem. For 10 Aar siden havde 1 Barn af 13 helt sunde Tænde, nu er det kun 1 af hvert 57. Der skrives saa meget om Muligheden for at komme Ondet til Livs. Tandbørste, Skorper, Gulerødder og rationel Tandpleje er hver for sig godt nok, men dog kun Lapper. Ondet skal tages ved Roden, og Ondet er den forfinede Ernæring. Maden er dels for blød, saa Tænderne faar for lidt Arbejde og derfor forfalder. Dels er den berøvet de vigtige Kalke og Salte, som Benbygningen ikke kan undvære. Denne Forringelse sker ved Sigtning af Mel, Rensning af Sukker, Udkogning af Maden osv. Raa, haard Føde fra Planteriget, der indeholder alle de nødvendige Bestanddele til Legemets Opbygning, er den bedste Tandlæge — saavel som den bedste Læge. Men den Lære er vist desværre altfor lige til til at vinde nogen videre Tiltro.

Udenlandske vegetariske Tidsskrifter. „Solblink" udveksles nu med følgende udenlandske vegetariske Blade: *Vegetarianen*, Sverige; *Naturlægen*, Norge; *Vegetarische Warte*, Tyskland; *The Vegetarian Messenger*, England; *Good Health*, U. S. A.; *Life and Health*, Australien; *Revista Vegetariana Naturalista*, Spanien; *O Vegetariano*, Portugal; *Vegetarano* (Esperanto), Utrecht. — *Hygie*, Frankrig, vil først udgaa igen efter Krigen. Der findes selvfølgelig i disse Blade en Masse værdifuldt Stof, som vi gerne bragte i „Solblink", men vor Plads er jo desværre ret indskrænket. Interesserede Medlemmer kan laane Tidsskrifterne fra Biblioteket, efterhaanden som de indbindes. Nogle lægges straks frem i „Pomona". Der var selvfølgelig intet i Vejen for, at man selv abonnerede paa et eller flere af disse Tidsskrifter. *Vegetarianen* og *Naturlægen* kan vi jo alle læse. Det er udmærkede Blade. De koster henholdsvis ca. 1,60 Kr. og 3,20 Kr. pr. Aar.

Møder og lign.

Svenske Folkedanse i Nationaldragt. Ved en skandinavisk Aften, som Logen „Vegeta" foranstalter **Tirsdag d. 3. Okt.** Kl. 9½, vil bl. a et Udvalg af svenske Folkedansere fremvise deres Kunst. Desuden Oplæsning af norsk Folkedigtning o. lign. Alle er velkomne.

Aarhus Afdelingen. *Offentligt Foredrag* i Aarhussalen *Tirsdag 3. Okt.* Kl. 8¼ af Hr. Ingeniør *P. Schrøder*, Holte, om „Ernæringsspørgsmaalet i Krig og Fred". Gratis Adgang for alle. *Demonstration* af vegetarisk Paalæg, henkogt Frugt samt Opbevaring af frisk Frugt *Søndag 8. Okt.* Kl. 4 Eftm. i Havebrugets Oplysningskontor, Østergade 51, Aarhus. Medlemmer fri Adgang. Ikke-Medlemmer Entré 25 Øre. Medtag Venner og Bekendte.

Sydfyns-Afdelingen holder Bestyrelsesmøde hos Hr. *Beyer*, Lindegaardsvej, Onsdag d. 11. Okt. 1916 Kl. 7½.

K. Møller.

Ingeniør P. Schrøder holder i Okt. Maaned Foredrag følgende Steder: Sønd. 1. Kolding; Tirsd. 3. Aarhus; Tirsd. 10. Frederiksdal pr. Kjellerup; Lørd. 14. Lille Egede pr. Korsør.

Hovedbestyrelsen holder Møde *Tirsdag d. 17. Oktober.*

Københavns Afdelingen afholder Møde i „Pomona", Nørregade 7, Tirsdag d. 24. Oktbr. Kl. 8½. Foredrag af Dr. *Andersen*: „Renlighed før og nu".

Sygeberetninger.

Vore Medlemmer bedes venligst sende os Beretninger om Helbredelse ved Naturens Hjælp, som dels viser Vegetarismens og Naturhelbredelsens gode Virkninger, naar den almindelige Lægekunst har givet op, og dels viser den naturlige Behandlings Anvendelighed med heldigt Udfald i al Almindelighed. Vi ønsker mange Beretninger. Disse vil selvfølgelig blive behandlet med Diskretion.

Beretningerne bedes sendt til Kommunelærer OLUF EGEROD, Vanløse.

Fodtur.

Søndag 8. Okt. med Toget fra Holtebanegaarden Kl. 9⁴³ til Gentofte. Derfra spaseres gennem Vangede, Buddinge, Gladsakse, Hjortespring og ind til Brønshøj. Frokostpakke medtages.

Ingeborg Gjerløv. Oluf Egerod.
Maja Schrøder.

Vejledning i maskintekniske Spørgsmaal gives af

P. Schrøder,

Cand. polyt., Maskiningeniør,
Nørregade 7¹, Kbhvn. Tlf. 8767.
Projektering af Nyanlæg.
Tilsyn og Kontrol med ældre Anlæg.
Undersøgelse af Driftsøkonomi.

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

Er der noget i Vejen med Deres
da henvend Dem til



Niels Offersen,
6, Sværtegade 6,
og faa det gjort i Stand.
Telefon Byen 155.

Eget Reparationsværksted.

Brilleglas indslibes efter Lægerecept.



Giv et Bidrag til

Dr. Mich. Larsens vegetariske Børnehjemsfond.

Kassererens Adresse er: Overretssagfører *G. Hartmann*, V. Boulevard 36, Kbhvn. B.

Vegetarhjemmet „Anka“,

Kristiansminde, Svendborg, lukkes foreløbig paa Grund af Udvidelse.
Nærmere ved Henvendelse til
Anna Nielsen.

Husk Deres lovpligtige

Ulykkesforsikring

af Medhjælpere, Piger, Drenge, Vaske- og Rengøringskoner tegnes, ligesom al anden Assurance, hos *A. Lorentzen*, Aarhus, Tlf. 4142, Jægergaardsvej 138[1].

En pæn ung Pige,

der vil gaa Husmoderen til Haande med almindelig Husgerning, kan til November faa Plads hos
Fotograf *Møller*, Kerteminde.

En Husholdningselev

til vegetarisk Madlavning antages til 1. November eller senere.
Nærmere ved Henvendelse til
Anna Jørgensen,
Kildegaard pr. Ølstykke St.

Fremtidsstilling.

I Vinterens Løb bliver der en vellønnet Plads ledig for en Dame, som kan paatage sig at lede en stor vegetarisk Husholdning. Vedkommende maa være i Besiddelse af Dannelse, Energi, økonomisk Sans, grundigt Kendskab til Madlavning og Interesse for Vegetarismen. Nærmere ved **skriftlig** Henvendelse til Ingeniør *P. Schrøder*, Skovridergaardsvej, Holte.

En Frøkenpige

kan omkring 15. Oktbr. eller 1. Novbr. faa Plads hos Fru *H. Guldbjerg*, Aaboulevard 14[3]. Man bedes foreløbig henvende sig skriftligt.

Drik Dansk

Frugt-, Urte- & Blomster-Te,

tilberedt af tørrede Blade,
og De vil ret hurtigt opdage, hvad det betyder

For Deres Sundhed.

Prøv Dem frem, til De finder den Te, der passer Dem i Smag.

Vælg mellem

Æble. Jordbær. Hindbær. Brombær. Solbær. Tyttebær. Blaabær. Kirsebær. Hyben. Valnød. Nælde. Burre. Viol. Enebær. Kærringsrok. Lyng. Kamille. Hyld. Mal-urt. Røllike.

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

Mange andre Frugt- og Urteblade faas ved direkte Henvendelse til

Dansk Frugt- & Urte-Te Comp.

Godthaabsvej 62, København F.

»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.
J. M. Pfefferkorn, Nørrebrogade 44.
Frd. Brædder, Strandborg 108, Hellerup.
N. Høy Petersen, Skovshoved.
Bianco Hansen, Ordrupvej 100, Ordrup.
Edm. Petersen, »Hjørnet«, Lyngby.
Holte Brugsforening, Holte.
Einar Olsen, Stengade 58, Helsingør.
Emil Matthissen, Algade 12, Roskilde.
C. Nandrup, Axeltorvet, Næstved.
W. Rasmussen, Bredegade, Slagelse.
Købmand O. M. Thrane, Kallundborg.
Chr. Sørensen, Vestergade 30, Odense.
Joh. Svendsen, Gjerritsgade, Svendborg.
Skagens Brugsforening, Skagen.
E. Wellejus Taarnborg, Frederikshavn.
Th. Henriksen, Strømgade, Hjørring.
Aug. Worms Eftf., Boulev., Aalborg.
Jens Nielsens Eftf., C. Molich, Randers.
P. A. Buchtrup, Søndergade, Aarhus.
James Lind, Nørregade, Aarhus.
Ernst Lauritzen, Store Torv, Viborg.
Spangs Eftf., Torvegade, Vejle.
Joh. Hansen, Gothersgade, Fredericia.
»Sana«, Torvegade 3, Kolding.
Købmand Chr. Christensen, Skelund.
L. Stoklund, Byrum, Læsø.

Dansk Frugt-, Urte- & Blomster-Te

drikkes nu overalt af Folk i alle Klasser som en værdifuld Te-Drik for Sundheden i Stedet for den nervesvækkende indførte Te!.

4 Pk. sendes franco. Frimærker modtages.

Afgivet Erklæring.

De af Hr. *Albert Johansen* tilberedte Frugt-, Urte- og Blomster-Tesorter kan jeg ud fra et sundhedsmæssigt Synspunkt paa det varmeste anbefale som en udmærket Erstatning for den almindelig anvendte Te og Kaffe, hvis Indhold af Giftstoffer vistnok gør mere Fortræd, end de fleste er tilbøjelige til at regne med. Ikke mindst Æble-Teen har tiltalt mig ved sin smukke, gyldne Farve og milde, friske Velsmag, som dog kun kommer rigtig til sin Ret, naar Teen laves *meget tynd.*

København, den 7. April 1910.

P. Schrøder, Formand for Dansk veget. Forening.

Alle Sundheds=Fødevarer

specielt for Vegetarer.

„SANA“ Skindergade 28. Tlf. 5650.
Smallegade 17. Tlf. Godth. 682 x.

Alle Varer til vegetarisk Levemaade som:

Frugt- og Grøntkonserves,
Fineste Kolonialvarer,
Fru Johanne Ottosens Sundhedskaffe.

Franko for 10 Kr. med 5—10 % Rabat.

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

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

Speciel Afdeling for Sundheds-Underbeklædning.

Ns Sanafer

St. Kongensgade 36-38, Kbhvn. K.

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.

VEGETARISK RESTAURANT

POMONA

NØRREGADE 7, 1. SAL

LIGE OVERFOR FRUE KIRKE

TELEFON CENTRAL 8767

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

Annoncepris: 10 Øre pr. 1-spaltet Petitlinje eller 12 Kr. pr. Side. Rabat: 10 pCt. for mindst 3 Gange, 25 pCt. for 12 Gange.
Abonnementspris: 1,50 Kr. aarlig plus Postpenge. Kan betales paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

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