

Redigeres af Kommunelærer, cand. phil. Oluf Egerod, Vanlese. Tlf. Vanlese 127.
Udgives af Dansk vegetarisk Forening, Nørregade 7, 1., Kbhvn.

10. Aargang	November 1916	Nr. 11

Indhold: En Vildfarelse. — Hvilken Betydning har den menneskelige Pupils Form for Erkendelsen af sygelige Tilstande i Legemet. — Spredt og samlet. — Opfordring til vegetariske Husmødre. — Adresser. — Litteratur. — Haandkværnen — Vort Arbejde. — Fodtur. — Møder og lign. — Annoncer.

Plutarch siger et Sted: „Skammer du dig ikke over at blande Blod med og myrde Naturens ophøjede Skabninger? Andre Kødædere kalder du vilde og grusomme — Løver, Tigere og Slanger — medens du selv ikke staar tilbage for nogen af dem i nogen Art af Grusomhed; og dog er Mord for dem det eneste Middel til Livets Ophold, medens det for dig er en overflødig Vellyst og Forbrydelse".

En Vildfarelse.

Man har set udtale, at naar man har levet 7 Aar som Vegetar, er man fuldblods Vegetar, idet Legemet fornyes i Løbet af dette Tidsrum. Dette er en Fejltagelse. Hvor let vilde det saa ikke ogsaa være at være Læge. Blot ved de fleste Sygdomme forordne streng ren Diæt, saa vilde Legemet i Løbet af de 7 Aar blive helt sundt. De i Legemet oplagrede Affaldsprodukter, der jo hidrører fra en unaturlig Levevis, er imidlertid forbavsende sejglivede, og de øges stadig, mest om Vinteren, naar Transpirationen er mindst. Nu er ikke al saakaldt vegetarisk Mad lige uskadelig. Ærter og Bønner bør man omgaas med Varsomhed, idet de danner særlig meget Affald. Endvidere er mange Vegetarer Stuemennesker, hvad der ogsaa fremmer Aflagringen af Stofskifteprodukter. For at blive alt dette kvit kan f. Eks. forsøges en 6 Ugers Frugtkur med daglige, stærke Svedebade og Idræt i en tyk Uldsweater. Er man langt nede, anbefales f. Eks. en Kuhnekur (særlig Vandbehandling med Diæt). Men Taalmod maa der til. Et Par Maaneder rækker ikke langt. En gammel Gigtpatient maa bruge et Par Aar. En Schrottkur er effektiv. Men der skal stærk Energi til at gennemføre denne Tørkost-Tørstkur. En Fastekur er dog nemmere og ofte lige saa virkningsfuld. Maadehold og god Tygning bør blive Vane derefter. Disse Kure bør gennemføres under passende Lægeopsyn. At gaa til almindelige Læger kan dog ikke nytte. Det er ikke let at blive af med, hvad Legemet opbevarer i sine Pulterkamre. Naturlægekunsten giver de bedste Resultater, men den kræver to Ting: Tid og Viljestyrke.

Naar Vegetarer undertiden ser mindre sunde ud, kan det bero paa for lidt Bevægelse og frisk Luft. Men daarligt tygget Planteføde kan godt foraarsage Gasudviklinger og urent Blod, ved at Gasarterne opsuges, inden de udskilles.

Den, der altsaa tror, at vegetarisk *Diæt alene* kan skabe et sundt Legeme, bedrager sig selv. Skridtet skal tages helt ud: Kure, Bade, Faste, Motion, frisk Luft, god Tygning o. s. v. Husk det, Studerende og Stuemennesker, der ikke forstaar, at den vegetariske Diæt ikke kan alt.

Efter B. Th—n i »Vegetarianen« ved

O. E.

Hvilken Betydning har den menneskelige Pupils Form for Erkendelsen af sygelige Tilstande i Legemet?

Af *Otto Schumacher*
ved *O. E.*

Forandringer i Pupillens Form er det Middel, hvorved Iris tilkendegiver os sygelige Tilstande i Centralnervesystemet, Hjernen og Rygmarven. Enhver Moder ved, at Børn med meget stor Pupil ikke er raske; de lider som oftest af Orme. Fordøjelsen og dermed Nervesystemet er ødelagt. Spærrer man Lyset ude fra et Øje ved at holde en Haand for og saa pludselig lader en Lysstraale falde derind, skulde Pupillen trække sig sammen hurtigt og kraftigt. Jo mere energisk Sammentrækningen er, i des højere Grad kan man kalde Nervesystemet normalt. Patienter med Rygmarvslidelser har en lille og stiv Pupil, som reflekterer meget mangelfuldt overfor Lysreflekser.

Afviger Pupillens Form fra den normale kresrunde, viser den Forfladninger, Ud- eller Indbugtninger, skarpe eller opsvulmede Rande, saa kan vi, alt efter disse Forandringers Plads, slutte os til de forskelligste Sygdomme i Hjernen eller Rygmarven. Forløber en Forfladning næsten vandret paa det højre Øjes øverste Pupilrand, tyder dette paa stærkt nedtrykt Sindstilstand, f. Eks. Melankoli. En lignende Forandring i det venstre Øje tyder paa heftig Sindsbevægelse, f. Eks. Anfald af Hidsighed, Fortvivlelse eller Raseri. Forfladninger paa den underste Del af den indre Rand optræder ved begyndende eller nedarvet Anlæg til Rygmarvslidelser. Forfladninger til venstre viser hen til en allerede ret dybtgaaende Sygdom, især naar det samtidig viser sig til højre. I 90 % af saadanne Tilfælde vil man kunne konstatere arvelig Belastning. Andre Forfladninger betyder Forstands-, andre Viljesforstyrrelser.

Ved Slagtilfælde antager begge Øjnes Pupiller en skraatstaaende oval Form. Jo længere Ovalen er, des heftigere har Anfaldet været. Jo mere Ovalens Retning nærmer sig den lodrette Stilling, des større Omraade vil da være lammet. Ved omtrentlig eller fuldstændig lodret Stilling følger gerne Døden.

Denne Iagttagelse kaster et ganske nyt Lys over Slagtilfældenes Væsen, idet disse ikke er et Produkt af et ulykkeligt Øjeblik, men derimod af en mangeaarig Forberedelse og Nedarvning. Sygdommen er vel for det meste nedarvet. I hvert Fald kan man altsaa, naar Pupillen har en konstant oval Form, eftervise Slagtilfælde i den nærmeste Familie, som Forældre, Bedsteforældre, Onkler, Tanter, Brødre eller Søstre.

Forfladningen af Pupillens kresrunde Form, saaledes at den bliver oval, er naturligvis kun ringe i de første Stadier. Den vokser i samme Maalestok, som Faren tiltager.

Ethvert Slagtilfælde behøver en vis Forberedelsestid, thi Anfaldet selv kommer for det meste først i den modnere Alder eller endog først i Alderdommen. Man har altsaa en vis Tid til at bekæmpe Anlæget eller er dog i det mindste i Stand til i sin Livsførelse at kunne afholde sig fra det, der befordrer Slagtilfælde.

Andre Sygdomme skal vise sig ved Forandringer i selve Regnbuehinden. Herom maaske senere. *Red.*

Spredt og samlet.

Tak. I den senere Tid har Landsforeningen „Dansk vegetarisk Forening" haft den Glæde at modtage følgende Gaver:

Fra Hr. Sproglærer Høse: En Del ældre tysk Litteratur. Fra Hr. Kemiker Schumacher: 3 tyske Bøger. Fra Frk. Koch-Petersen: En Bogreol. Fra Hr. Direktør le Tort: 2 „Pomona"-Aktier. Under Mærket S. B.: 10 Kr.

Vi bringer herved Giverne Foreningens bedste Tak for disse Gaver.

Hovedbestyrelsen.

Kødnød. Man maa smile medlidende, naar man hører den stadige Talen om Kødnød og de skrækkelige Følger, det vil faa for Samfundet. I Tyskland har man peget paa, at medens Kødforbruget før Krigen i 1914 var 54 kg om Aaret pr. Indbygger, saa var det for 100 Aar siden kun 15 kg. Og den Gang var det tyske Folk ikke svagere end nu. Tværtimod, se blot paa Storbyernes Mængder af Hængemaver, blegsottige, oppustede, nervelidende, Astmatikere, forkølede osv. Og se, hvor mange der fra Byerne kas-

seres paa Sessionerne i Modsætning til Landet; og hvem spiser mest Kød? Byboerne! Kødnøden, Fiskemanglen osv. er en Velsignelse. Men ak, de stakkels, fra Barndommen ødelagte Nerver og Maver skriger efter Kød; i Blod *skal* Menneskets Nydelser besudles. Intet Under, at dette Nydelsernes Fejltrin da ogsaa maa sones gennem Menneskehedens eget Blod. Man smiler først, naar der tales om Kødnød. Ved Eftertanke bedrøves man. Hvor længe endnu vil eller skal Verden bedrages?

Klaveret paa „Pomona". Giv et Bidrag! Der er nu indkommet Kr. 20,33. Bidrag modtages af Forlagsboghandler *H. L. Henriksen*, Istedgade 7, B.

De hjælpende Kræfter. Enkelte har nu begyndt at hjælpe Hovedbestyrelsen igen med Hjemmearbejde. Er der flere, der vil melde sig? Er der nogen, der kunde have Lyst til en Gang imellem at hjælpe Redaktionen med at *oversætte, forkorte og bearbejde Artikler fra Tysk, Engelsk og Svensk*, eventuelt Fransk, Spansk, Portugisisk og Esperanto? Man bedes melde sig til Redaktøren, Kommunelærer *Oluf Egerod*, Dannebrogsallé 27 ¹, Vanløse. Tlf. Vanløse 127.

Frugters Konservering og Opbevaring ved Frysning. I Amerika er man begyndt at koncentrere *Vindruesaft* ved Frysning. Den frosne Saft knuses og centrifugeres. Herved udslynges Sukkeret og den tykke Saft, medens den tilbageblevne Is næsten kun bestaar af rent Vand. Saften koncentreres herved til ¼ af sit oprindelige Rumindhold. Vinstenen udkrystalliseres med Isen, saa at Saften bliver fattigere paa Syre. Bliver den koncentrerede Saft steriliseret ved Opbevaring, kan den holde sig ubegrænset længe i Form af en tyk Sirup. Dette er vel et godt Skridt paa Vejen henimod at frigøre Druerne fra Ødelæggelse ved Omdannelse til Vin.

I Norge opbevarer man nu Pærer ved at fryse dem. De afkøles til + 1 Grad. Ved denne Temperatur kan Modningsprocessen fortsættes, og Eftermodningen foregaar saaledes i selve Fryseriet. Naar Frugten skal tages ud af Fryseanlægget, opvarmes den langsomt til 8 Gr. Den skal saa kunne holde sig i en god Tid. Salgstiden for Pærer er herved blevet udvidet fra 3—4 Uger til 3—4 Maaneder, hvilket jo har sin store Betydning. Frugten skal se ud og smage, som den lige var plukket.

Opfordring til vegetariske Husmødre.

Dr. Hindhede har nu efterhaanden undersøgt Levemaaden i adskillige danske Hjem, og Resultatet findes i hans forskellige Beretninger. Det er ikke altid lige opmuntrende at se, hvorledes der leves rundt omkring. De faa Vegetarhjem, der har været medtaget, har gærne lyst op som enlige Stjerner, i mangt og meget tjenlige som Eksempler. En samlet Undersøgelse af adskillige Vegetarhusholdninger vilde nu være paa sin Plads. Den vilde da give os et samlet Overblik over vore Fortrin og Mangler, hvad der vilde være til stor Fordel for os selv, og vi vilde sikkert, baade hvad Prisbilligbed og Sundhedsmæssighed angaar, kunne maale os med de fleste andre Husholdninger, især naar disse to Forhold afvejedes fornuftigt mod hinanden, og der ikke ensidigt toges Hensyn til Prisbillighed alene.

Paa Hovedbestyrelsens Vegne og efter Aftale med Dr. Hindhede skal jeg da opfordre saa mange vegetariske Husmødre som muligt til at melde sig som Deltagere i en Kostundersøgelse. Ulejligheden for os er ringe, Betydningen for Samfundet er stor. Alle Oplysninger behandles selvfølgelig under Diskretion. Man skal fortsætte sin almindelige Levemaade og blot føre et nøjagtigt Regnskab, som Hindhedes kvindelige Assistent endog kommer og hjælper en med at affatte. Undersøgelsen skulde helst omfatte en Vinter- og en Sommermaaned f. Eks. 15. Januar — 15. Februar og Juni eller September. Fordelene er i høj Grad paa vor Side, og jeg venter da mange Anmeldelser.

P. H. V.

OLUF EGEROD,
Kommunelærer,
Dannebrogsallé 27 ¹, Vanløse.

Litteratur.

J. L. Saxon: *Balkanländernas folk*. Bokförlaget „Nutiden". Stockholm. Pris: 3 Kr.

Forfatteren har foretaget en Rejse til Balkanhalvøen i Tidsrummet mellem den Balkankrig, der kun ligger nogle faa Aar tilbage i Tiden, og den store Krig, som nu raser. Bogen indeholder Rejseskildringer herfra, fortalt paa en særdeles livlig Maade. Det er ikke

overfladiske Turistindtryk, men hvert Afsnit af Bogen bærer Vidnesbyrd om, at Forfatteren har søgt at trænge til Bunds i Folkesjælen, og meget tyder paa, at det er lykkedes ham ganske godt. At Vegetaren, Fredsvennen og Kvindesagsforkæmperen Saxon ogsaa dukker frem hist og her i Bogen, gør den ikke mindre interessant. *P. Sch.*

Kamlas Haandbøger. **Johan Larsen: Vore Haver Aaret rundt.** 50 Øre En lille praktisk Vejledning, der gaar kronologisk frem, og som anbefales for Havejere.

Professor Sv. Monrad: **Moderens Bog.** Gyldendal. En Bog, vi godt kan anbefale vegetariske Mødre at læse. Den er meget overskuelig anlagt, derfor nem at bruge som Haandbog. Fornuftige Vegetarer kan nok selv tage Afstand fra det, der smager for meget af den almindelige Lægevidenskab, og saa tage Lære af de iøvrigt ellers udmærkede Anvisninger. Det er f. Eks. ret kompromitterende, naar der under „diegivendes Kost" bl. a. staar: „Nydelsen af Kaffe, The og Alkohol skal altid være moderat, men behøver ikke helt at forbydes". Bedre er det i „Barnets Kost" at se, at „Kød er ikke nødvendigt og skal under alle Omstændigheder ikke gives før ved Toaars Alderen". Helt godt er det jo, naar der siges, at Kaffe og Alkohol absolut og altid er forkasteligt, for Børn altsaa! Ved hvilken Alder holder det mon op at være skadeligt? Bogen er godt udstyret og indbundet.

K. Weydahl: **Grønsakbogen.** Lære- og Haandbok i Grønsakdyrkning. Med 98 Illustrationer. Indbundet Kr. 2,50. Porto 15 Øre. Cappelens Forlag, Kristiania. For Danmark Schønbergs Forlag. Det er en originalt affattet, af den norske Presse ualmindelig godt modtaget Bog. Den er særdeles systematisk, klar og vækkende. I det hele praktisk og interessant, en god Lærebog, en fornøjelig Haandbog.

A. Lahle: **Frugtdyrkning.** Bidrag til Norsk Frugtdyrkningslære, utgit ved Kl. Weydahl. Med Illustrationer. 2,00 Kr. Cappelens-Schønbergs Forlag. Forfatteren, der nylig er død i en ung Alder, var en af Norges betydeligste Fagmænd paa Havedyrkningens Omraade. „Hans Syn paa Frugtdyrkningen var den originale, betydelige Tænkers". Man kan spore dette paa Bogen, der er dygtig, klar og bestemt. Illustrationerne forøger i høj Grad Bogens Værd.

Haandkværnene.

Som bekendt bør man drage fuld Nytte af Kornets Næringsindhold og ikke kaste Skallen bort, da man saa samtidig mister de værdifulde Stoffer, der findes lige indenfor Skallen. Man faar det bedste Mel og følgelig ogsaa det bedste Brød ved selv at male Hveden, og det kan ske ved Hjælp af de Haandkværne, som faas gennem Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7, Kbhvn. K. Prisen paa den lille Kværn, som oprindelig var 5½ Kr., er imidlertid i stadig Stigen; for Tiden er den ca. 7½ Kr. Den større svenske koster nu 10 Kr. + Told og Fragt.

Vort Arbejde.

Det var en smuk Aften i „Vegeta" 3/10. De svenske Folkedanse udførtes overordentlig nydeligt og fornøjeligt. Det er en udmærket Bevægelse mod de moderne saakaldte Danse. Frk. *Sigurdssons* Oplæsning betog som sædvanlig Tilhørerne. Skade blot, at saa faa havde efterkommet Indbydelsen.

I K. F. U. M.s Soldaterhjem i Vanløse talte Lærer *Egerod* om Vegetarismen. Salen var stuvende fuld, og Interessen god.

Agitationen ude i Landet. I Oktober Maaned har Ingeniør Schrøder holdt 4 Foredrag om Vegetarismen, nemlig d. 1/10 i Kolding (Dansk Kvindesamfund), d. 3/10 i Aarhus („D. V. F."s lokale Afdeling), d. 14/10 i Lille Egede ved Korsør (Ungdomsforeningen) og d. 15/10 i Hauge ved Silkeborg (ved privat Foranstaltning). Alle Møderne var offentlige og de fleste af dem ret godt besøgt.

I Strib Kvindesamfund talte Formanden for vor Vejle Afdeling, Frk. *Julie Boldsen* 4/10 om Vegetarismen. Pressen kalder det et kvikt og livligt Foredrag og siger, at Frk. B. selv var et talende Bevis for Sagen.

Aarhus-Afdelingen. Det offentige Foredrag d. 3/10 var besøgt af ca. 70 Tilhørere, der med Interesse fulgte Hr. *Schrøders* Foredrag, hvori navnlig fremhævedes, hvorledes Ernæringsfysiologien og økonomiske Husmødre under Kri-

gen mere og mere nærmede sig Vegetarismen. Efter Foredraget besvaredes forskellige Spørgsmaal, og en Del Litteratur blev solgt. Foredraget refereredes i Aviserne.

For ca. 30 Deltagere demonstrerede Hr. *S. P Olesen* d. $^{8}/_{10}$ i Havebrugets Oplysningskontor de forskellige Maader at henkoge og opbevare Frugt- og Grønsager paa, hvorefter Fru *Olesens* vegetariske Smørrebrød serveredes under stærkt Bifald, og forskellig Litteratur solgtes.

En Del Plakater er tilsendt forskellige jyske Planteavlsudstillinger og Husmandsmøder.

Sundhedspleje før og nu var Emnet for Dr. *Andersens* Foredrag i Københavns Afdelingen den $^{24}/_{10}$. En Udtalelse af Taleren til Gunst for Vakcinationen fremkaldte en Protest fra Ingeniør *Schrøder*, som med Tilslutning fra Forlagsboghandler *Henriksen* hævdede, at Vakcination mildest talt var noget „Griseri" og i Strid med Naturhelbredelsesprincipperne. Foredragsholderen var heller ikke helt utilbøjelig til at indrømme, at Vakcinationen maaske nok kunde undværes i vore Dage med den stærkere udviklede Renlighed. Formanden, Fru *Johanne Ottosen*, mente, at dette Spørgsmaal var for vidtløftigt til, at man kunde komme til Bunds i det ved denne Lejlighed, men lovede at sætte det paa Programmet ved et senere Møde.

Fodtur.

Søndag den 12. Novbr. fra Holtebanegaarden Kl. 9_{11} til Lyngby. Spaseretur ad Prinsessestien til Frederiksdal og videre gennem Skovene. Madpakke til hele Dagen medbringes.

Udvalget.

Møder og lign.

Københavns Afdeling. Onsdag d. 8. November Kl. $8^{1}/_{2}$ Foredrag af Fabrikant *Albert Johansen*. Emne: „Vor Dyrtid og Vegetarismen".

Onsdag d. 22. November Kl. $8^{1}/_{2}$ Foredrag af Ingeniør *P. Schrøder*. Emne: „Ernæringsspørgsmaalet i Krig og i Fred".

Begge Møderne holdes i „Pomona", Nørregade 7, 1. Sal. Gæster er velkomne.

Torsdag den 9. November holder Sydfyns Afdelingen Medlemsmøde hos Formanden, St. Knudsvej 5, Kl. $7^{1}/_{2}$.

K. Møller.

Vort Vandrekøkken. I „Dansk Kvindesamfund"s Koldingkres afholder Fru *Maja Schrøder* Kursus i vegetarisk Madlavning fra d. 8 til d. 14. November.

Tegn Deres Livsforsikring
og andre Forsikringer
hos
Kommunelærer OLUF EGEROD
Vanløse, Tlf. Vanløse 127 og 8767.

I. O. G. T.
(International Order of Good-Templars).
Logen „Vegeta"
arbejder paa vegetarisk Grundlag for Alkoholens Udryddelse. Lokale, „Pomona". Møde 1. 3. og 5. Mandag. Oplysninger hos Kommunelærer *Egerod, Vanløse. Tlf Vanløse 127 og 8767.*

Bibeskæftigelse.
Til at føre Tilsyn med et Foretagende, der arbejder paa vegetarisk Grundlag, søges en Dame, som selv er Vegetar, og som af Interesse for Sagen vil anvende et Par Timer daglig paa nævnte Arbejde enten vederlagsfrit eller mod Betaling. Vedkommende maa bo i eller i Nærheden af København og have Evne til at omgaas andre Mennesker og paa en stilfærdig Maade at kunne gøre sin Mening gældende. Nærmere ved Henvendelse til Ingeniør *P. Schrøder*, Holte. Telefoner: Nora 3138 y (bedst Kl. 1—3) og Holte 222 (efter Kl. 6).

Køkkenchef søges
til „Pomona" til 1. Decbr. eller 1. Jan. Vedkommende maa være i Besiddelse af økonomisk Sans, grundigt Kendskab til Madlavning og Evne til at omgaas et større Personale. Nærmere ved *skriftlig* Henvendelse til Ingeniør *P. Schrøder*, Skovridergaardsvej, Holte.

Fineste ægte fynsk Honning
tilbydes fritblivende:
pr. $^{1}/_{2}$ kg. 160 Øre incl. Glas ab Faaborg
„ 1 „ 300 „ „ „ „
Ærede Ordrer effektueres pr. Efterkrav.
J. J. Larsen, Faaborg.

Kontordame søges

til at udføre et Par Timers dagligt Arbejde for „Pomona" og „Dansk vegetarisk Forening". Kendskab til Bogføring kræves. Vedkommende maa være Vegetar. Nærmere ved *skriftlig* Henvendelse til Ingeniør *P. Schrøder*, Skovridergaardsvej, Holte.

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.

„Landet".

Vort bedste og billigste Ugeblad. Danmarks mest udbredte vegetariskvenlige Ugeblad. Stærkt stigende Oplag. Interessante Artikler. Fængslende Fortællinger. Gode Billeder. Bestilles overalt hos Postvæsenet. Kun 75 Øre Kvartalet.

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.

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.

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].

Sygeforsikring.

Som Repræsentant for Sygeforsikrings-Aktieselskabet „Nutiden" tillader jeg mig at anbefale nedenstaaende Forsikring:

(Afdeling A).

Den Forsikrede har Ret til at vælge, hvilken Læge han vil. Selskabet betaler for:

En Konsultation	Kr.	2
Et Sygebesøg indenfor Bygrænsen	„	2
Et Sygebesøg udenfor Bygrænsen indtil	„	8
Operationer indtil	„	25
Lægehjælp ved abnorme Fødsler	„	25

Medicin leveret iflg. Recepter ÷ 10%.
Ophold paa Sygehus, Hospital, Sanatorium med indtil 2 Kr. pr. Dag.
Selskabet yder Kaution paa Sygehus, Hospital eller Sanatorium.

Præmierne er ganske smaa, forlang Tilbud hos
Kommunelærer **Oluf Egerod,** Vanløse. Tlf. Vanløse 127.

Agenter antages ved Henvendelse til Hovedkontoret Gl. Kongevej 19, skriftlig stilet til Generalagenten.

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. *Vegetarisk Pensionat*, Søren Møllersgade 10, Randers. *Vegetariska Pensionatet*, Rundelsgatan 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, Afd. A 10 %. Afd. B	5 %.
Sana, Skindergade 28 og Smallegade 17.	5 %.
C. Lindelof, H. C. Ørstedsvej 66, Farvning og kemisk Rensning.	10 %.

*) Paa enkelte Varer gives ingen Rabat.

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.

Vegetarisk Oplysningskontor,

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

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. Kørringsrok. Lyng. Kamille. Hyld. Mal-urt. Rollike.

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.
Telf. Godthaab 670 x.

»Sanafer«, St. Kongensgade 36.
»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 112, Hellerup.
N. Høy Petersen, Strandvej 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 4, Hjørring.
Aug. Worms Eftf., Boulev., Aalborg.
Jens Nielsens Eftf., C. Molich, Randers.
P. A. Buchtrup, Søndergade, Aarhus.
Janus Lind, Nørregade, Aarhus.
Ernst Lauritzen, Store Torv, Viborg.
Spangs Eftf., Torvegade 7, 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 bestilles paa alle Postkontorer og hos Landpostbudene.

Emil Kristensens Bogtrykkeri, Nørregade 30, Kbhvn.