

10. Aargang | April 1916 | Nr. 4

Indhold: Kræsenhed. — Børnehjemslodet. — Møde om Børnehjemmet. — Spredt og samlet. — Litteratur. — Fra Arbejdsmarken. — Fodtur. — Møder og lign. — Annoncer.

Kræsenhed.

Der er vist ikke mange pædagogiske Læresætninger, som har anrettet og stadig anretter saa megen Skade som den: „Du maa ikke være kræsen“. Den har en religiøs Klang og bliver altid doceret med en Højtidelighed, som hørte den hjemme blandt de 10 Bud, og den undlader derfor aldrig at gøre en vis Virkning. Den prædikes for Børnene i alle Stænder og desværre allermest af de gode Forældre, som virkelig vil deres Børns Vel. Hvordan den er kommen ind i Verden staar hen i det uvisse, men at den har afstedkommet utallige Sygdomme og kostet Millioner af Menneskeliv, er der jo desværre Beviser nok for. Saasnart Diegivningen er ophørt, anser de fleste Mødre det for en hellig Pligt at tage Kampen op mod deres Børns naturlige Instinkter, idet de — Traditionen tro — mener, de bør vænne Afkommet til al Slags Mad, og Børnenes fortvivlede Spytten og Skrigen mødes med en Ubønhørlighed, der var en bedre Sag værdig. Det er saa meget mere forunderligt, som de fleste Kvinder dog ved, hvor umuligt det er at tvinge andre Skabninger til at spise noget, som de ikke kan lide, d. v. s. noget, der strider mod deres Natur. Ethvert Dyr har en medfødt Smag for den Føde, der passer til dets Tyggeredskaber og Tarme, og ethvert Forsøg paa at omgaa denne, f. Eks. ved uhensigtsmæssig Maskinfodring, medfører øjeblikkelig Sygdom eller Død. Skønt det tydeligt fremgaar af baade Menneskets Tænder og Indvolde, at det, saavel som Aben, er henvist til Nødder og Frugter, saa vises dog ganske smaa, men allerede altædende Børn frem med Stolthed af deres Mødre, som ogsaa med sejrssikker Mine fortæller, med hvilken Bestemthed de er optraadt: — ikke Tale om nogen Sinde at have givet efter for Børnenes Protester — de havde værs'go at faa det ned og ikke være kræsen, — og nu kan de ogsaa lide alting! — Senere træder truende Hjælpemidler til som „Den store Bastian“, hvor Visen om den kræsne Mads jo nok kan formørke Udsigten til at slippe fri for den afskyelige Suppe. Jeg havde som Barn den dybeste Medlidenhed med Mads og beundrede hemmeligt hans Standhaftighed: tænk, hellere sulte ihjel end at spise Suppe! — Hvem der havde hans Modstandskraft! — Jeg ejede den ikke og slugte resigneret Suppen med dens væmmelige „Fedtøjne“ og øvrige Tilbehør. — Saa var der ogsaa Historien om Drengen, der spiste Ærter med Bagen af Skeen, idet han sagde: „Vil du med, saa hæng paa!“ — Det var flot sagt og Beundring værd, men at skulle komme til at gaa med Tiggerpose af den Grund, var ikke morsomt, saa var det bedre at se at faa Ærterne ned med Svineryg og det hele, — og saa opnaaede man ogsaa Berømmelse for ikke at være kræsen! — Siden vænner man sig til det meste, den naturlige Smag er blevet dræbt, og Belønningen kommer

gerne i Form af Gigt, Mavekatarr og andre kroniske Lidelser. Forsøger man at tage saadant et Offer for sørgelig Begrebsforvirring i Forsvar, møder man ofte den Indvending: „Ja, men hvis Børn fik Lov til kun at spise, hvad de holdt af, vilde de ikke spise andet end Kager og Syltetøj." Det er dog en Paastand, der trænger til at bevises. Et Barn, der efter Afvænningen kun har faaet hensigtsmæssig Føde som Frugt, Grahamsbrød o. lign., vil aldrig blive begærlig efter Slik, og for de Stakler, som i en tidlig Alder ved Lokken og Truen har faaet en fordærvet Smag, gælder det, at de trods alt hellere end gerne vil have naturbestemt Føde. I København, hvor saa mange Børn lever af søde Sager, optræder „Frugthunger" i en særlig høj Grad og forleder dem til at ofre deres Spareskillinger paa Huer fulde af stødt Frugt, som de for en billig Penge erhverver ved Pæreskuderne og i Forretningerne.

Men det er ikke alene i altædende Familier, at det antikverede Bud: „Du maa ikke være kræsen" forsøges overholdt; det sidder endnu Folk saa meget i Blodet, at selv i Hjem, hvor der leves vegetarisk, maa den opvoksende Slægt undgælde for det. Der er Masser af Børn, som foretrækker raa og usammensat Føde for tillavet Mad, selv om denne bestaar af lutter gode Ting, og der er absolut ingen Anledning til ikke at føje dem. Vil de hellere have nogle Stykker Grahamsbrød og et Par Æbler fremfor fed Havregrød eller raa Frugter, Gulerødder og Grønærter fremfor kogte, saa lad dem dog endelig faa det. For det første er Næringsværdien betydelig større, og for det andet bruger de deres Tænder meget mere og faar Maden bedre tygget og spytæltet, og den Ulejlighed, det kan volde, at lade det Barn i Familien, der foretrækker raa Føde, faa sin Vilje, er saa lille, at ingen Moder vil kunne være bekendt at omtale det. Saa indvendes somme Tider, at Børnene virkelig maa vænnes til at spise forskellig Slags Mad, for ellers vil det være saa vanskeligt for dem, naar de kommer ud blandt fremmede. Hvis ikke de fremmede befinder sig ved Polerne, gælder Undskyldningen aldeles ikke, for der findes ikke et Hjem indenfor de tempererede eller varme Zoner, hvor man ikke kan faa i det mindste Brød, hvis der i det hele taget findes Mad. Selv de mest fanatiske Tilhængere af Kød-diæten kan jo beviseligt ikke leve af Kød alene, men er tvungne til at konsumere sundere Ting, hvis de vil opretholde Livet, og jeg for mit Vedkommende har spist i de mest forskelligartede Huse i Udlandet og her hjemme uden nogen Sinde at behøve at gaa sulten fra Bordet, saa der er ingen Grund til at forkvakle Børns sunde Tilbøjeligheder af Hensyn til deres eventuelle Ophold blandt Ældædere. Det kan maaske nok saare Tante N. N., naar Niecen lader den dejlige Lammesteg og Rødgrød, som Tante virkelig har gjort sig saa megen Umage med, passere med Udraabet: „Nej Tak, jeg kan ikke lide det!" men Barnet har Ret, og ethvert Fremskridt koster Kamp. I Begyndelsen krænkede Øl- og Vinforsagere deres Værter paa det dybeste — nu falder det aldrig nogen ind at gøre Bemærkninger over Vandglassene, og efterhaanden som Trangen til en gennemført sund og naturlig Levemaade bliver mere almindelig, vil Hensynet til Traditionerne ogsaa bortfalde. Lad os derfor benytte enhver Lejlighed til at faa nedslaaet Dogmet: „Du maa ikke være kræsen", for Kræsenhed er en Dyd, der bør agtes.

Louise Bjørner.

Børnehjemsfondet.

Et Ændringsforslag.

Til

Hr. Kommunelæge Michael Larsen!

Det af Komitéen for Fondet udsendte Forslag til Love hviler efter min Mening paa et uklart og delvis fejlt Grundlag. Bidragyderne har givet deres Bidrag til et selvstændigt Fond, ikke som et Appendix til to dem uvedkommende Foreninger. Bidragyderne har Krav paa selv at staa som tilsynshavende med og delvis bestemmende over, hvorledes Fondets Midler anvendes indenfor de givne Grænser.

Det nuværende Forslag kan let gøre Fondet til en Bold, ovenikøbet maaske i to Foreningers indre Politik og indbyrdes Stridigheder*). Det kan for disse to Foreninger, som hver forfølger deres Hovedformaal og skal forfølge det, kun blive en Bisag. Som selvstændig Forening vil Fondet stadig kunne

træde i nyttigt Samarbejde med de to Foreninger, som voldgivet deres Styrelse kan det i Fremtiden blive udsat for Undertrykkelse, Strid og Kævl*), og Interessen for det vil hurtigt svinde.

Fondets Formaal og Idé er tilstrækkelig til at bære det som en egen Institution. Og som selvstændig Institution vil det have langt større Chancer for af faa Bidragydere, baade med Aarsbidrag og pr. Testamente. Det vil til enhver Tid kunne virke uafhængig af de indenfor Vegetarismen stridende Retninger som ganske *neutral* Institution.

Jeg stiller — i Henhold til ovenstaaende — Ændringsforslag, hvis Motiver væsentlig samler sig om:

1) At lægge Rammerne saaledes, at Fondet kan skaffe sig en Kres af faste Bidragydere.

2) At lade disse Bidragydere føre Kontrollen med Foreningen og være den i sidste Instans bestemmende Myndighed.

3) At skaffe Foreningen en Bestyrelse af interesserede Mennesker, der paa den ene Side som valgte for en længere Periode faar tilstrækkelig Arbejdsro og fuld Myndighed, paa den anden Side ikke er uden virksom Kontrol.

Det foreslaas, at § 5—9 i Komitéens Forslag udgaar og erstattes med omtrent følgende §§:

§ 5. Medlemmer af Fondet er alle, der med Bestyrelsens Godkendelse yder et Bidrag til Fondet af mindst 5 Kr. aarlig eller mindst 200 Kr. en Gang for alle.

§ 6. Fondets øverste Myndighed er Aarsmødet, der indvarsles af Bestyrelsen, og hvortil Fondets Medlemmer har Adgang.

Aarsmødet afholdes i Februar. Paa Aarsmødet fremlægger Bestyrelsen det af offentlig Revisor reviderede Regnskab til Godkendelse, der aflægges Aarsberetning, og der gives Underretning om Bestyrelsesvalgenes Udfald (se nedenfor).

Der tilsendes aarlig alle Fondets Medlemmer en kort Beretning om Virksomheden og Aarsmødets Forløb.

§ 7. Fondet administreres af en Bestyrelse bestaaende af 7 Medlemmer.

Kommunelæge Mich. Larsen er livsvarigt Medlem af Bestyrelsen og dennes livsvarige Formand.

Bestyrelsens Medlemmer vælges iøvrigt af Fondets Medlemmer ved skriftlig Afstemning. Bestyrelsens Medlemmer vælges for en Periode af to Aar, der følger Fondets Regnskabsaar. Bestyrelsesvalget foregaar hvert Aar i Januar Maaned. Bestyrelsen udsender de fornødne Stemmesedler og ordner Valget. Forslag til Kandidatliste indsendes til Bestyrelsen inden 1. Januar.

Bestyrelsen konstituerer sig selv og fastsætter selv sin Forretningsorden.

§ 9. **Midlertidig Bestemmelse.** Det foreløbige Forretningsudvalg fungerer som Bestyrelse indtil 1. Januar 1917, efter hvilket Tidspunkt tre efter Lodtrækning afgaar, og første ordinære Valg foretages.

Svenn Poulsen.

*) For at disse stærke Ord ikke skal blive misforstaaet at Læsere, der ikke kender de to omtalte Foreninger (»Dansk vegetarisk Forening« og »Vegetarismens Fremme«) undlader jeg ikke at oplyse, at Ordene maa opfattes som Udslag af en livlig Fantasi og i hvert Fald ingen Tilknytning har til Forholdene, saaledes som de er og hidtil stedse har været indenfor de to Foreninger, som Forslagsstilleren ikke er Medlem af og derfor heller ikke kan antages at have særligt Kendskab til.

P. Schrøder.
Formand for »D. V. F.« og »V. F.«

Rettelse til Bidragslisten. Hr. L. C. Sørensen, Fredericia, skal være Else Sørensen.

Møde om Børnehjemmet.

I Anledning af, at der nu foreligger 2 temmelig vidt forskellige Forslag om Ordningen af Børnehjemsfondets Styrelse, har man anset det for rigtigst at give Bidragyderne Lejlighed til en mundtlig Drøftelse af Sagen, hvorfor der afholdes et Møde i „Pomona"

Mandag den 10 April Kl. 8½.

Hertil er der kun Adgang for Bidragydere, men det kan enhver nemt blive, idet selv de mindste Bidrag modtages med Tak af Hr. Billedhugger *Bøgebjerg*, Gentofte, eller ved Mødet. De, der maatte være forhindret i at komme til Stede, bedes udtale sig skriftlig om Sagen under Adresse: Hr. Kommunelæge *Mich. Larsen*, St. Kongensgade 25, Kbhvn. K.

Forretningsudvalget.

Spredt og samlet.

Redaktørens Adresse er nu: Kommunelærer, cand. phil. *Oluf Egerod, Dannebrogsallé 27*[1], Vanløse, Telf. Vanløse 127.

Dansk Sundheds(!)tidende indeholder i denne Tid en Del forvirrede Artikler om Vegetarismen, hvor Læger taler om denne Bevægelse som den blinde om Farverne. Det er en Ynk at se, hvad der i Videnskabens Navn bydes for at vildlede Publikum paa Grundlag af forkvaklede Næringsinstinkter. Som alt, hvad der lefler for daarlige Vaner, der nager den inderste Samvittighed, gaar disse Udgydelser i Publikum som varmt Brød, og Pressen citerer flittigt Artiklerne. Naar Serien en Gang er sluttet, skal vi tage den under Behandling og offentligt tage til Genmæle. Indtil da bedes man væbne sig med hovedrystende Taalmodighed; men send os alt, hvad De ser derom i Pressen.

Til ca. 300 Sogne- og Byraad har D. V. F. i Anledning af Dyrtiden sendt en Henvendelse, der henviser til vore 3 Smaaskrifter à 25 Øre, „Vegetariske Opskrifter", „75 Kartoffelopskrifter" og „Vegetarisk Paalæg og Salater". Disse tilbydes Kommunalbestyrelserne for en Partipris af 15 eller 20 Øre pr. Stk., idet det udtales, at „for et yderst ringe Beløb en Gang for alle vil det altsaa være muligt at bringe et vanskeligt stillet Hjem en Hjælp, som ikke alene er stedsevarende, men som ovenikøbet har den ejendommelige Egenskab, at den bliver desto større, jo flere Medlemmer Familien tæller, altsaa jo større Trangen er". Der er indløbet Forespørgsler fra adskillige og Bestillinger fra nogle Bybestyrelser. Vore Medlemmer bedes sende os alt, hvad de ser i Pressen derom, og eventuelt tale med dem bekendte Sogne- eller Byraadsmedlemmer om Sagen.

Litteratur.

Elna Panduro: Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse. Nordisk Sundhedsforlag. Bogen er en Vejledning for Forældre og Lærere og tager Sigte paa Drengene, som Forfatterens tidligere Bog „Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole" tog Sigte paa Pigerne. Den tilsigter at tale rent ud, og Fremstillingsformen er, skønt præget af Varme, dog rolig, saglig og ædruelig. Bogen bør læses af Forældre saavel som af Opdragere.

M. Hindhede: 7. Beretning. Brødundersøgelser. Jac. Lund.

Igen en interessant og højst betydningsfuld Beretning, der handler om Forholdet mellem groft og fint Brød. Undersøgelserne har for Hvedebrødets Vedkommende givet det for os Vegetarer saa selvindlysende Resultat, at groft Brød er langt det værdifuldeste. En Sammenligning mellem grolt Hvedebrød (G) og Franskbrød (F) giver følgende Resultat: G er billigt, F 2 à 4 Gange saa dyrt, G brunt, groft og haardt, F hvidt, fint og blødt, G er rigt paa Vitaminer, det er livgivende, nervestyrkende Stoffer, F mangler Vitaminer, G giver sandsynligvis stærke, sunde Tænder, F giver svage, hullede Tænder, G virker afførende, F virker stoppende.

Disse Kendsgerninger burde hamres ind i Publikums Bevidsthed. Køb derfor Bogen, lev efter den og bliv saaledes et godt Eksempel.

Kartofler paa 173 Maader. Atter har Gyldendalske Forlag udsendt en fiks lille Bog, denne Gang om Kartofler. Der findes mange gode Retter i den, men da Vegetarerne har deres egen Kartoffelbog uden Kød, har den jo ikke saa stor Interesse for os, og man taber lidt af Begejstringen for de 173 Retter, naar man finder saadanne Uhyrligheder som Kartofler med Oksefilet o. l.

M. S.

Fra Arbejdsmarken.

Fodturen Lyngby, Hareskov, Brønshøj $^5/_3$ var atter fornøjelig. Deltagerne samlede andre Vegetarer op undervejs og endte Dagen med et Fastelavnsgilde paa „Pomona".

Ved Københavns Afdelingens Møde $^9/_3$ talte de to Herrer Forsøgsmænd *Fr.* og *Holger Madsen* fra Hindhedes Laboratorium med megen Lune og Overbevisning om deres Kartoffel- og Brødforsøg og deres Arbejds- og Sportspræstationer i Forbindelse hermed.

I Odd Fellow-Ungdomslogen „Fremtiden" talte Ingeniør *Schrøder* d. $^5/_3$ om

„Ungdom, Sundhed og Livsglæde" for en Forsamling af over 100 unge Mennesker.

„Vegeta"s Aftenunderholdning $^{12}/_{3}$ blev en afgjort Succes. For et stuvende fuldt Lokale gennemførtes det smukke vegetarisk prægede Program under megen Interesse og Bifald.

Ved Københavns Afdelingens Møde den $^{23}/_{3}$ holdt Skolekøkkeninspektrice, Frk. *Eline Hansen*, Foredrag om Skolekøkkenvirksomheden som Samfundssag, idet hun bl. a. fremhævede, at Pigebørnene i Skolekøkkenet lærte Orden, Punktlighed og Renlighed og at tage praktisk paa Redskaberne. Skolekøkkenet havde ogsaa i mange Tilfælde vist sig som et ypperligt Middel til at knytte Moder og Datter sammen, ikke mindst i de smaa Hjem, hvor ellers saa meget i vor Tid bidrager til at fjerne dem fra hinanden.

Af Diskussionen fremhæves, at Fru *Falk* særlig talte for Folkekøkkener, og Børnehjemsforstander Hr. *Pinholt* med megen Interesse forhørte sig om vegetarisk Kost paa Børnehjem i Anledning af Oprettelsen af et nyt Børnehjem.

Senere havde de tilstedeværende den Nydelse at høre Professorinde *Anna Poulsen* oplæse et af H. C. Andersens Eventyr.

I Gislev Husmandsforening paa Fyn har der i Februar været afholdt et Kursus i vegetarisk Madlavning med Fru *Kathrine Rasmussen* fra Raastrup som Leder. Henimod 80 Deltagere har interesseret fulgt Forevisningen. Fredag 3. Marts sluttedes af med en Sammenkomst af Deltagere og paarørende. Her talte Kommunelærer *Oluf Egerod* om „Sund Levevis", Vegetarisme paa bredeste Basis, hvorefter der var Fællesspisning af medbragte Madkurve, hvor Fru Rasmussen i Stedet for den traditionelle Kaffe opvartede med vegetarisk Dessert.

Sydfyns Afdeling afholdt Generalforsamling paa „Anka", Christiansminde, Søndag 19. Marts. Formanden, Fru *K. Møller*, aflagde Beretning om Aarets Virksomhed. Aarsmødet tog den største Part. — I Maanederne August, September og Oktober indbød Frk. *A. Nielsen*, Anka, til en Række ugentlige Møder med Henkogning, hvor Deltagerne senere samledes om et flot Smørrebrødsbord for at demonstrere, hvor rigt og afvekslende det kan fremstilles. Bestyrelsesmedlem Fru *Anna Johansen* ledede Henkogningen med stor Dygtighed. Samtidig skal bemærkes, at vort Litteratursalg finder Sted fra „Anka" og er i gode Hænder der. Der er solgt for ca. 50 Kr. i det forløbne Aar.

Den 2. Januar afholdtes et fornøjeligt Medlemsmøde paa „Anka" og den $^{20}/_{2}$ et do. hos Formanden. Paa Opfordring har Formanden holdt et oplysende Foredrag om Vegetarismen i Husmandsforeningen i Kværndrup og samtidig solgtes en Del Literatur. Bestyrelsesmøder er afholdt en Gang maanedlig.

Medlemsantallet er steget fra 42 til 56. Regnskabet, som var i bedste Forfatning, godkendtes. —

Bestyrelsen, som bestaar af: Fru *Johansen*, Frk. *Nielsen*, „Anka", Hr. *Beyer* og Hr. *Bønlykke* samt Formanden, Fru *K. Møller*, genvalgtes, ligesaa Revisorerne.

Under Eventuelt gentog Hr. *Beyer* atter det Forslag, som ikke blev realiseret i Fjor, at udsende „Solblink" til 3 Høj- eller Landbrugsskoler her paa Fyn. — Efter Generalforsamlingen havde Lærerinde Frk. *Anna Jagd* overtaget Hvervet at „underholde", hvilket lykkedes hende i fuldt Maal, hun fortalte oplysende og varmt om Florence Nightingale.

Aarhus Afdelingen. Hr. Lærer *Akselbo* fra Randers har velvilligst holdt et fortrinligt populærvidenskabeligt Foredrag om vegetarisk Ernæring for Vrold Husmandsforening. Foredraget paahørtes med Interesse af ca. 60 Mænd og Kvinder. Fuldmægtig *Lorentzen* anbefalede Dansk Vegetarisk Forening og dens Smaaskrifter, hvoraf en Del solgtes.

Fodtur.

Husk allerede Søndag den 2. April. Denne Gang gælder Turen Amager. Man samles ved Sporvognsventesalen paa Raadhuspladsen Kl. $9_{,30}$ Form. **prc.** Derfra med Linie 2 til Katolsk Kirke i Sundby. Gennem Eberths Villaby og Taarnby til Kongelunden, hvor den medbragte Frokost indtages. Efter et Hvil langs Stranden til Dragør, som beses. Hjemrejse herfra med Tog $6_{,05}$.

Aftensmad i „Pomona" Kl. 7. Turens Længde ca. 20 km. Billetpris, Sporvogn og Tog 70 Øre Medlemmer af D. V. F. med vegetarisk interesserede Bekendte kan deltage.

Ingeborg Gjerløv. *Maja Schrøder.*
Oluf Egerod.

Møder og lign.

Københavns-Afdelingen. Kommunelæge *Michael Larsen* holder Torsdag d. 6. April Kl. 8½ Foredrag i „Pomona". Emne: „Livsglæde og Civilisation".

Fælles Kaffe- og Frugtbord. Gæster velkomne.

Husk Mødet om Børnehjemsfondet 10. April. Se Notitsen andetsteds i Bladet!

En Bortlodning. Logen „Vegeta" foranstalter i denne Tid en Bortlodning af en Porcellænsfigur til 100 Kr. fra den kgl. Porcellænsfabrik og et Regulatorur til 45 Kr. Lodsedler à 25 Øre faas hos Medlemmerne. Selve Lodtrækningen finder Sted ved et aabent Logemøde Tirsdag den 16 Maj Kl. 9¼, hvortil alle har Adgang.

„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.

Verdenskorrespondancen Lysstraalen,

Organ for „Det gensidige Assistance Forbund",

kan bestilles hos Postvæsenet i Danmark for 65 Øre aarlig, i Norge og Sverrig for 85 Øre aarlig.

Annoncer optages i Lysstraalen for 7 Øre pr. Linie.

Nye Medlemmer optages i »Det gensidige Assistance Forbund« mod at betale *1 Kr.* i Aarskontingent.

Vent ikke, men skriv endnu i Dag til
Lysstraalens Exp., Brønderslev.

Kem. Tøjrensnings Etabl.

Garderobefarveri & Pelsværksfarveri.
H. C. Ørstedsvej 66, v. Aaboulevard.

Telefon Nora 1682 v. **C. Lindelof.** Telefon Nora 1682 v.

Tøjet hentes og bringes. Udenbys franko mod franko.

Medlemmer 10 % Rabat.

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.



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*. 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.

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.

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

1 eller 2 møbl. mindre Værelser med Køkken (event. alm. veget. Kost) udlejes for kortere eller længere Tid i Mdr. Juni—September incl.
Chr. Beyer.
Lindegaardsvej 4, Svendborg.

Drik
Dansk Frugt- & Urte-Te,
og De vil ret hurtigt opdage, hvad det betyder
For Deres Sundhed.
Prøv Dem frem. Vælg mellem
Jordbær. Hindbær. Brombær. Morbær. Solbær. Blaabær. Kirsebær. Æble. Hyben. Valnød. Nælde. Burre. Viol. Løvetand. Kærringsrok. Enebær. Kamille. Hyld. Mal-urt. Røllike.
Pris 25 Ø. pr. Pakke, heraf 75 Kopper Te.
»Sanafer«, St. Kongensgade 38.
»Sana«, By-Af l., 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.
Frd. Brædder, Strandborg 108. Hellerup.
N. Høy Petersen, Skovshoved.
Bianco Hansen, Ordrupvej 100. Ordrup.
Edm. Petersen, »Hjørnet«, Lyngby.
Holte Brugsforening. Holte.
Købmand O. M. Thrane, Kallundborg
Aug. Andersen, Fiskertorvet, Slagelse.
Chr. Sørensen, Jernbanegade 4, 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.
En gros:
Albert Johansen, Godthaabsvej 62.
4 Pk. franko, naar 1 Kr. tilsendes. Frimærker modtages.

Alle moderne Forsikringer
i Brand, Liv, Syge og Ulykke. 1. Kl. Selskaber. Faste Præmier. Forlang Tilbud.
A. Lorentzen,
Dalgas Avenue 21, Aarhus.

Vegetarhjemmet „ANKA"
ved Kristiansminde, Svendborg,
modtager Kurgæster. Pris fra 2—3 Kr. pr. Dag.
Nærmere ved Henvendelse til
Anna Nielsen.

„Pomona" søger
en pæn ung Pige, som vil hjælpe med ved Servering. Fast Løn; ingen Drikkepenge. Henvendelse til Bestyrerinden.

LINSER røde og graa hjemkomne.
„SANA“ Skindergade 28. Tlf. 5650.
Smallegade 17. Tlf. Godth. 682 x.

Alle Varer til vegetarisk Levemaade som:

Frugt- og Grøntkonserves,
Fineste Kolonialvarer,
Skodsborg 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 Oplysningskontor,
Nørregade 7, 1, Kbhvn. Tlf. 8767,
giver Oplysninger om alt vedrørende Vegetarismen, Foreningen og dsl.

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.

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