

10. Aargang | Juni 1916 | Nr. 6

Indhold: Det mest ideelle. — Børnehjemsfondet. — Spredt og samlet. — Vegetarcentralen. — Fra Arbejdsmarken. — Aarsmødet. — Fodtur. — St. Hansfest paa »Sundvirke«. — Møder og lign. — Fortegnelse over Dansk vegetarisk Forenings Bibliotek. — Regler for Udlaan fra Vegetarisk Bibliotek. — Annoncer.

Det mest ideelle.

Da jeg sidste Efteraar skrev en Artikel om kvægløst Landbrug, nævnte jeg som en af Grundene til, at jeg foretrak denne Form for Landbrug, at der for mig er noget utiltalende i det at opdrætte Kreaturer med Slagtning for Øje; og jo mere jeg tænker over dette, des klarere staar det for mig, at det i Grunden er her, Hovedhjørnestenen ligger under Vegetarismen, i hvert Fald det, der for mig er det bærende. Det er ganske vist saadan, at jeg befinder mig bedre ved den vegetariske Kost end ved, hvad man kan kalde normal Kødspisning, men paa den anden Side føler jeg aldrig noget Ubehag, selv om jeg en enkelt Gang har nydt en Smule Kød, og naar de Lærde kan strides om, hvorvidt den rent vegetariske Kost er at foretrække, eller det er bedre med lidt Kød imellem, hvor skal vi Lægfolk saa kunne dømme — rent videnskabelig set. Vi har jo ingen Ret til at paastaa, at de, der holder paa den blandede Kost, ikke er lige saa sikre paa, at de har Ret, som vi er paa, at den rent vegetariske Kost er den mest ideelle.

Et er der imidlertid, som vi alle ved, det nemlig, at bagved — eller rettere foran — Kødspisningen ligger Drabet af en Skabning, og hvilken moralsk Betydning dette har for Menneskene, ja, derom kan vi, selv om vi er Lægfolk, danne os en begrundet Mening. Ganske vist kommer vi her ind paa noget, som ikke kan bevises med Tal, men snarere maa kaldes en Trossag, men dette at tro en Ting kan for den, der føler sig helt og fuldt overbevist, være noget lige saa sikkert og afgjort som det, man kan bevise i den materielle Verden. Hvor tit ser man ikke, at som Videnskaben skrider frem, rokkes det, man tidligere ansaa for sikkert, medens Historien Gang paa Gang viser os, at det, hvorpaa et Menneske tror, er saa virkeligt for ham, at han kan gaa i Døden for det.

Men hvoraf tør man drage den Slutning, at det at dræbe Dyrene demoraliserer Menneskene?

Lad mig nævne en Samtale, som jeg for et Par Aar siden havde med en Mand, der efter min Mening var en sjælden ren og fin Natur. Han sagde, da han hørte, jeg ikke spiste Kød, at hvis han selv skulde slagte de Dyr, han skulde spise, vilde han heller aldrig spise Kød, dertil var Slagtningen ham altfor modbydelig. Jeg har hørt flere udtale noget lignende, og det forekommer mig, at det ikke er de ringeste, der afskyer Slagtningen — men dette er jo bare at lukke Øjnene for det grimme for ikke at se det og saa forresten bare blive ved at nære Ondet.

Jeg gik en Gang og saa paa, hvorledes Arbejdet gik for sig i et stort Slagtehus. Alt foregik vistnok meget humant, men alligevel gjorde dette at se den ene Drift Kreaturer efter den anden blive slaaet ned, mens Blodet flød i Strømme, et meget ubehageligt Indtryk paa mig. Jeg var glad ved, at jeg ikke

havde givet noget Bidrag til den Strøm af Kreaturer, som her blev slaaet ned, og glad ved, at jeg ikke skulde spise af deres Kød, thi jeg følte, at Ansvaret for, hvad her skete, maatte bæres af de to Parter: den, der leverer Kvæget, og den, der spiser det. Selv om man lukker Øjnene og gaar sin Vej, kan man ikke vælte Ansvaret over paa Slagterne, der er Redskaber, som maa til, for at Menneskets Lyster kan tilfredsstilles.

Hvem, der har haft med Dyr at gøre, ved, hvilken Intelligens de kan være i Besiddelse af, hvorledes de kan huske, hvorledes de kan længes, hvorledes de kan elske o. s. v. Eller naar man ser et Dyr ind i Øjnene, kan man ikke der læse Glæde, Sorg, Ængstelse — kort sagt, hvad vi kender fra vort eget Liv.

Nu kan man maaske sige, at Dyrene lider ikke saa meget ved Slagtningen. Det er ikke let for os at sætte os ind i Dyrenes Rædsler og Smerte, man ser i hvert Fald jævnlig Dyr blive transporteret paa en saadan Maade, at det maa medføre Smerte, og naar jeg saa paa de Dyr, som hin Dag slæbtes ind i det store Slagtehus, da syntes jeg, at der lyste Rædsel ud af deres Øjne. Hvor meget Dyrene lider, er som sagt vanskeligt at danne sig en Mening om, men et betragter jeg for givet: Menneskene selv lider ved at behandle tænkende, følende Væsener paa den Maade, naar det ikke er strængt nødvendigt for vort eget Ophold, men kun gøres, for at vi kan faa vore Lyster tilfredsstillet, og det store Myrderi af Dyr er absolut unødvendigt. Hvis man vil anstille Betragtninger over, hvem der i Slaveriets Velmagtsdage led mest, Slaven eller Slaveejeren, ja, saa kan man vel sige, at legemlig led Slaven mest, men aandelig kan det jo være, at Slaveejeren tog mest Skade, og det er dog nok værre at tage aandelig end legemlig Skade. Jeg tror, at noget lignende gør sig gældende i vort Forhold overfor Dyrene. Ved at forvolde dem unødvendig Smerte lider vi selv aandelig Skade, og man lider mest, jo mere udviklet man er. Det er ikke hos halvvilde Barbarer, man træffer dem, der afskyer Slagtningen.

Maalet for os Mennesker er at udvikle os til den højeste Grad af Renhed, Følsomhed og Opofrelse, og jo videre vi naar i saa Henseende, des større virkelig Lykke vinder vi — de ydre Forhold er mindre væsentlige for den sande Lykke —. Jeg har en Følelse af, at naar jeg er med i det store Dyremassemord, da er der noget af det bedste i mig, som lider, og jeg har en bestemt Følelse af, at det absolut ikke er Gudstanken, at vi skal handle med Dyrene, som vi gør, vi kan ikke gøre det, tror jeg, uden selv at tage Skade, selv om vi er saa indlevet i Systemet, at vi ikke mærker, hvorledes det virker paa os. Det er jo næsten det samme, hvor uhyrlige Tilstandene er, naar man er født ind i det og opvokset ved det, er det kun de færreste, som ser Skævheden.

At gaa imod Guds — eller om man vil Naturens — Love hævner sig altid. Er det ikke Gudstanken, at vi skal dræbe Dyrene, saa vil dette at fortære dem sikkert ogsaa rumme Straf, eller jeg vil hellere sige en Advarsel, Legemet vil protestere mod at fyldes med dyrisk Føde, og Protesten kommer i Form af Gigt og andre Besværligheder. Derfor kan man selvfølgelig med Rette sige, at man er Vegetar, fordi man ikke vil fylde Legemet med skadelige Stoffer, men jeg for mit Vedkommende er ikke til Bunds, før jeg siger: „Jeg er Vegetar, fordi jeg føler, det er Gudstanken, at vi Mennesker aldrig til Unytte skal dræbe vore Medskabninger."

Det er efter min Mening ikke nogen Tilfældighed, at Mennesket er bleven Plantespiser og ikke Kødspiser. Den højeste Aandsudvikling, som Menneskene er bestemt til, er uforenelig med Massemord af tænkende Medskabninger.

For os Landmænd er det jo et stort Spørgsmaal, hvorledes dette lader sig forene med økonomisk Landbrug. Jeg har tidligere nævnt, at jeg tror, dette kan lade sig gøre, og kan nævne, at de tre Aar, jeg ikke har haft Kvæg, har været de bedste, jeg har haft som Landmand. Af Svin har jeg endnu lidt, og Grunden er den, at det som før nævnt først er i de allersidste Aar, det ret er kommet til at staa klart for mig, at det ikke er ret at give sit Bidrag til Strømmen, der gaar ind i Slagterierne. Og for det andet vil jeg nødig flyve saa højt op, at jeg skal falde ned igen. Jeg har set Folk pludselig begynde at gaa halvt nøgne og leve ved ren Frugtdiæt for næste Aar at sidde godt gammeldags paaklædt omkring Kødgryderne. Der er intet, der skader den vegetariske Tanke mere end dette. Lad os rolig og sindig overveje, hvad

der er det mest ideelle og Skridt for Skridt stile derhenimod.

Nu vil jeg ingenlunde paastaa, at der ikke skulde kunne laves flere Penge ved Hjælp af en god Besætning og stort Svinehold, end jeg har gjort uden Kvæg og med grumme lidt Svin, jeg vil kun gøre opmærksom paa, at det for mig er gaaet og gaaet godt. Og jeg vil ogsaa gerne minde om noget, som jeg tænker en Del mere over, end jeg tidligere har gjort. Vi lever ikke for at sætte de flest mulige Tusinder i Sparekassen, men for at udvikle os paa den sundeste og bedste Maade baade aandelig og legemlig, hvilket ogsaa giver den største Lykke, og Lykken — ja, det er jo den, vi alle stræber efter.

Humble, i Februar 1916.

Valdemar Bendixen.

Børnehjemsfondet.

Meddelelse til Bidragyderne.

I Henhold til Indbydelse i „Solblink"s April-Nummer blev der den 10. April afholdt et Møde i „Pomona", hvor der dog kun var mødt 17 af ca. 150 Bidragydere. Dr. *Mich. Larsen* meddelte, at foruden de 2 Forslag til Styreform for Børnehjemsfondet, der var offentliggjort i „Solblink" for Februar (Forslag A) og April (Forslag B), var der indkommet et tredje (Forslag C) fra Fru *Gjerulff*, som gik ud paa at give Bidragyderne stadig Indflydelse paa Fondets og Børnehjemmets Ledelse ved Anvendelse af Samstyreprincipperne. Hensigten med Mødet var nu at skaffe Klarhed over, hvilket af de fremkomne Forslag der havde størst Tilslutning blandt Bidragyderne. De tre Forslag begrundedes derefter nærmere af henholdsvis Ingeniør *Schrøder*, Professorinde *Anna Poulsen* og Fru *Gjerulff*, og en livlig Diskussion paafulgte. Forskellige Ændringsforslag blev fremsat, og der foretoges en Prøveafstemning, som gav Flertal for Forslag B i væsentlig ændret Skikkelse, men da det nævnte Flertal kun bestod af ialt 7 Stemmer, var man klar over, at der ikke kunde tillægges den foretagne Afstemning nogen afgørende Betydning, og Mødet opløstes uden noget egentligt Resultat.

Der synes altsaa ikke blandt Bidragyderne at være nogen særlig Interesse for Styreformen, og Afholdelse af et nyt Møde vil derfor næppe give bedre Resultat end det første, men paa den anden Side er det af største Vigtighed, at en Institution af denne Art har sine Forhold ordnet paa en saadan Maade, at den til enhver Tid kan have en fast Ledelse i den Aand, som var raadende ved Fondets Stiftelse. For at faa en Afgørelse er man da gaaet følgende Vej:

Samtidig med Offentliggørelsen af Forslag A i „Solblink"s Februar-Nummer blev Bidragyderne opfordret til ikke alene at udtale sig for eller imod samme, men ogsaa at stemme paa 2 Medlemmer til Bestyrelsen. Resultatet blev, at der kun fremkom 1 Ændringsforslag, nemlig Forslag B, og at Fru *Henriette Guldbjerg* og Overretssagfører *G. Hartmann* valgtes til Bestyrelsen med 19 Stemmer hver, medens den næste i Rækken kun havde 5 Stemmer. Man har da ment, 1) at de to nævnte i alle Tilfælde maa betragtes som rettelig valgte Bestyrelsesmedlemmer, og 2) at da Forslag A ikke har mødt større Modsigelse end Tilfældet er, vil det være forsvarligt at benytte det ogsaa som Grundlag for Valget af de 3 andre ordinære Bestyrelsesmedlemmer. I Henhold til denne Betragtning har Hovedbestyrelsen for „Dansk vegetarisk Forening" valgt Billedhugger *R. Bøgebjerg* og Kommunelærer, cand. phil. *Oluf Egerod*, og Bestyrelsen for A/s „Vegetarismens Fremme" valgt Ingeniør *P. Schrøder* til Medlemmer af Fondets Bestyrelse, der endvidere er tiltraadt af Kommunelæge *Mich. Larsen* som ekstraordinært, livsvarigt Medlem og Formand.

Den saaledes tilvejebragte Bestyrelse har derefter været samlet til Møde og endnu en Gang grundig diskuteret de Grunde, der kan fremføres for og imod de fremkomne Forslag, og man er til Slutning enedes om, at hvor meget der end kunde tale for at lægge Børnehjemssagen i Hænderne paa en særlig Forening af Bidragydere, saa er der dog en Fare for, at naar først Fondet ad Aare er blevet stort (hvad der er god Grund til at vente det vil blive gennem testamentariske Gaver), saa vil Antallet af Medlemmer, d. v. s. Ydere af et aarligt Bidrag, let kunne gaa ned til et Minimum. Det vil da kunne gaa saaledes, at Herredømmet over Fondet kommer i Hænderne paa nogle faa Personer, og man vil da ikke længere have betryggende Garanti for, at Fondet og dets Hjem vedblivende vil blive ledet

i den rette Aand. Dette maa langt snarere antages at være Tilfældet, naar Landsforeningen „Dansk vegetarisk Forening" gennem sine Aarsmøder fører Kontrol med Institutionen, og Bestyrelsen har derfor vedtaget at lade de endelige Statuter for Fondet udarbejde paa Grundlag af det i „Solblink"s Februar-Nummer offentliggjorte Forslag, og Statuterne har da nu faaet følgende Ordlyd:

§ 1 og 2. Se „Solblink" Februar 1916.
§ 3. Fondets Formue maa ikke anvendes til Hjemmenes Drift, men skal anbringes efter Reglerne for Anbringelse af umyndiges Midler. Dog kan indtil Halvdelen af Formuen anbringes *som Laan enten* i fast Ejendom eller Inventar tilhørende Hjemmene, *eller* som midlertidigt Driftstilskud.
§ 4. Foran „Til Driften" indskydes „Naar Børnehjem er oprettet, anvendes".
§ 5. Se „Solblink" Februar 1916.
§ 6. Bestyrelsen, der selv vælger Formand o. s. v., afgør alle sine Beslutninger ved simpel Stemmeflerhed.
§ 7—8. Se „Solblink" Februar 1916.
§ 9. Bestyrelsen, der er ulønnet, er ansvarlig o. s. v.
§ 10. Forandringer i disse Statuter kan kun ske med Samtykke af Hovedbestyrelsen for Landsforeningen „Dansk vegetarisk Forening", hvorhos „Dansk vegetarisk Forening"s Aarsmøde tillige skal have godkendt Forandringen.

Saafremt der ikke fra mindst 20 Bidragydere fremkommer Indsigelse mod denne Ordning inden Udløbet af Juni Maaned 1916, vil Bestyrelsen betragte sig som lovlig valgt og bemyndiget til at arbejde videre.

Bestyrelsen har konstitueret sig med Dr. *Mich. Larsen* som Formand, Ingeniør *Schrøder* som Næstformand, Lærer *Egerod* som Sekretær og Overretssagfører *Hartmann* som Kasserer. Sidstnævnte modtager med Tak Bidrag til Fondet under Adresse: V. Boulevard 36, Kbhvn. B.

Formandens Adresse er: St. Kongensgade 25, Kbhvn. K.

Bestyrelsen.

Spredt og samlet.

Sygehistorier. Da vi agter at udgive et Smaaskrift, indeholdende en Samling *Sygehistorier* efter Naturhelbredelsesprincippet, *opfordrer vi indtrængende vore Læsere til at sende os udførlige Sygehistorier,* som man mener vil kunne have agitatorisk Betydning. De skal blive behandlet med al mulig Diskretion.

Vegetarisk Oplysningskontor, Nørregade 7 I, Kbhvn. K.

Redaktøren er fra 15. Juni indkaldt til Sikringsstyrken. I denne Tid sendes Henvendelser til Red. sikrest til Oplysningskontoret.

Kværnen til grov Knusning af Korn. De smaa danske koster nu 5,50. Den større svenske 14,00 + Told og Fragt. Bestilles paa Oplysningskontoret.

Vegetarcentralen.

Paa det til den 6/5 indvarslede Møde angaaende denne Sag nedsattes et Udvalg bestaaende af fhv. Gaardejer *Jens Jensen,* Kalundborg, Havebrugskonsulent *Th. Højer,* Farum, Sagfører *B. Vestergaard,* København, og Ingeniør *P. Schrøder,* Holte, med sidstnævnte som Formand. Udvalget har senere haft Foretræde hos Landbrugsministeren, som viste megen Forstaaelse af Vegetarismen og Sympati for Foretagendet, og der er de bedste Udsigter til, at man paa yderst fordelagtige Vilkaar vil kunne faa et Stykke Statsjord i passende Afstand fra København. Under Henvisning til den i „Solblink"s Maj-Nummer skitserede Plan opfordrer Udvalget alle interesserede til at sætte sig i Forbindelse med Formanden.

Kommunelæge Mich. Larsen

bortrejst fra 1. Juni til 3. Juli.

Fra Arbejdsmarken.

I **Kværndrup Husmandsforening** har Fru *K. Møller* fra Svendborg 30. April givet Undervisning i Servering af vegetarisk Smørrebrød. Forsamlingen var meget interesseret. Til Slut læste Fru Møller op.

Vegetarer ved Balletten. Fru *Walboms* private Balletskole afholdt Matiné 6. Maj. Denne havde særlig Interesse

for os, idet ikke mindre end 3 Vegetarer medvirkede, den ene endog som bærende Kraft. Disse tre dansende Vegetarer var den lille 6-aarige *Susanne Behrens*, Prof. Emil Poulsens Barnebarn. Hun er nu overgaaet til den kgl. Ballet. *Minna Schneekloth*, 13 Aar, bekendt for at være den eneste kvindelige Barneviolinist i København, og endelig Frk. *Gerda Marie Guldbjerg*, der i Aviserne særlig fremhævedes for sin Teknik og Grace. Man erindre sig nu, at Frk. G. er begyndt at danse langt senere end sædvanligt. Hvad er det, man siger i Dansk Sundheds(!)tidende og andre fine Steder om Vegetarismen? Er det ikke, at den svækker? Dette lille Eksempel viser blandt de 1000 andre det modsatte.

I **Københavns Afd.** talte Kommunelærer *Egerod* 9/5 om det grove Brøds Fortrin. Derefter foreviste Fru *Schrøder* saadanne Brøds Fremstilling, og man begyndte paa et Kursus i vegetarisk Madlavning. Det grove Hvedebrød og Urtesuppen smagte Deltagerne fortræffeligt.

„Vegeta"s aabne Logemøde blev sjælden smukt og stemningsrigt. Fru *Unna* sang, Frk. *Sigurdsson* læste op, cand. mag. *Spur* spillede Violin, og Kommunelærer *Egerod* talte om „Vegeta"s Program.

Lodtrækningen gav følgende Resultat: Blaa Sedler, Uret, Nr. 69. Røde Sedler, Figuren, Nr. 363. Gevinsterne afhentes paa „Pomona".

Fodturen 14. Maj havde samlet henved en Snes Deltagere. Efter Opfordring var Turen denne Gang planlagt efter et nyt Princip, idet den foregik i to Afdelinger, saaledes at de mest udholdende om Morgenen gik fra Lyngby til Fiskebæk, traf her sammen med andet Hold, der var kommet dertil pr. Bane og nu gik Resten af Turen med. Dagen sluttedes hyggeligt hos Ingeniør *Schrøder*, Holte.

Vegetarkolonien „Sundvirke". Det første Sommerhus er nu rejst af Hr. *A. Andersen*, der ogsaa er gaaet i Gang med at opdyrke 10 Tdr. Land af Koloniens Jord. I det hele arbejdes der med megen Energi paa den nye Koloni.

Ved Københavns Afdelings Møde den 29/5 havde Overlæge *Ottosen* desværre maattet melde Forfald. De talrig mødte Tilhørere gik dog ikke helt skuffede bort, idet Hr. *Werner Blædel* med kort Varsel havde paataget sig at tale om samme Emne, nemlig „Sommerhærdning til Vintersundhed". I Tilslutning til Foredraget stilledes og besvaredes nogle Forespørgsler, og Aftenen afsluttedes med det sædvanlige Frugt- og Kaffebord.

Aarsmødet.

Aalborg 30.—31. Juli.

Dansk vegetarisk Forenings Aarsmøde afholdes i Aalborg Søndag den 30. og Mandag den 31. 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 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, at de vil komme til Stede ved Aarsmødet, om godhedsfuldt at meddele dette til Formanden (Ingeniør P. Schrøder, Holte) inden 15. Juni. Det bemærkes udtrykkeligt, at en saadan Meddelelse absolut ikke medfører nogen Forpligtelse til at møde.

Hovedbestyrelsen,

Forslag

til Lovændringer eller andre Forslag, der ønskes behandlet paa „Dansk vegetarisk Forening"s Aarsmøde i Aalborg den 30. og 31. Juli d. A., maa i Henhold til Lovene indsendes til Hovedbestyrelsens Formand, Ingeniør P. Schrøder, Holte, inden den 15. Juni.

Hovedbestyrelsen.

Fodtur.

Søndag 4 Juni startes Kl. 9¾ fra Linie 3's Endepunkt ved Frederiksholm. Turen gaar over Flaske Kro, Avedøre Holme, Avedøre, Hvidovre, Rødovre, Damhussøen og Vanløse. Madpakke til hele Dagen medbringes. Turens Længde ca. 20 km. Medlemmer af D. V. F. med vegetarisk interesserede indbydes.

Ingeborg Gjerløv. Maja Schrøder.
Oluf Egerod.

St. Hansfest paa „Sundvirke".

Medlemmer af D. V. F. med vegetarisk interesserede Bekendte indbydes til St. Hansfest paa Vegetarkolonien „Sundvirke" Fredag den 23. Juni. Afrejse med Toget til Ballerup Kl. 8^{20} Aften eller til Hareskov Kl. 8^{35} Aften; ved begge Stationer vil Gæsterne blive modtaget af Folk fra Kolonien.

Møder og lign.

Gartner Fr. Madsen fra Hindhedes Laboratorium taler Tirsdag $^{6}/_{6}$ Kl. $9^{1}/_{4}$ ved et aabent Logemøde i Logen „Vegeta" paa „Pomona", Nørregade 7 1, om *„Hvorfor Jeppe drikker"*. Alle er velkomne.

Sydfyns Afd. Søndag 25. Juni Spadseretur fra „Anka", Christiansminde, Kl. $2^{1}/_{2}$ til Egennappevej. Madkurve medbringes. Jordbærspisning hos Hr. *Oluf Johansen*, sammesteds.

Fortegnelse

over

Dansk vegetarisk Forenings Bibliotek.

Aastrup, H. P.: Samfundet og Forbryderne.
Abrahamsen, H.: Om Blodets Ilt.
Afholdkongres, den 6te nordiske.
do. Haandbog for Deltagerne i do.
Alanus: Die Pflanzenkost als Heilmittel.
Alanus: Brystsygens Helbredelse ved Diæt.
Alanus: Die Heilung der Schwindsucht.
Andresen, V.: Tændernes Bevaring.
Alkoholgenusses, Die schädlichen Folgen des.
Andersen, Martha: Vegetabilske Spisesedler.
Anleitung zum Dauer und Schnellgehen.
Ansteckungstheorie, Fort mit der.
Aylmer, M.: Leo Tolstoj.
Baltzer, Ed.: Ueberblick über die naturgemässe Lebensweise.
Beketoff, A.: Die Ernährung des Menschen in der Gegenwart und in der Zukunft.
Berg, Henrik: Underbeklædningsspørgsmaalet.
Berg, Henrik: Vandbehandling.
Bergmann, J.: Den svenska nykterhetsrörelsens historia.
Bergmann, J.: Moderne Kultur og moderne Afholdsbevægelse.
Bertram, A.: Kalejdoskopbilleder.
Beskow: Om Sjæleas Sundhed.
Biering, Holger: Børns Tobaksrygning.
Bille-Top: Arbejder-Hygiejne.
Bilz, F. E.: Den nye Naturlægemetode (3 Bind).
Blackie, John-Stuart: Selvopdragelse.
Blicher, Karen og Sofie Rasmussen: Lærebog i huslig Økonomi.
Bock: Menneskets Bygning og Liv.
Boldsen, F. C.: Haveboliger.
Bonnejoy: Le végétarisme.
Borgbjerg, Axel: Fordøjelse og Ernæring, — vor Mave og hvad vi byder den.
„Bort med Tobakken", Foreningen: Smaaskrifter.
„Bort med Tobakken", Foreningen: Bør Troende bruge Tobak?
„Bort med Tobakken", Foreningen: En lille Lektion om Tobak.
Borup, J. M.: Det store Brændoffer.
Boulenger: Afhold og Maadehold.
Bramsen, Alfred: Angst.
do. Daarlige Maver.
do. Kunsten at spise.
do. Livets Manna.
do. Det ny Menneske.
do. Tændernes Bevaring.
Brandes, L. J.: Om Legemsskønhed.
Braunschweig: Was muss man vom Vegetarismus wissen?
Brechwoldt: Et Bevis for Vegetarismen.
Buerdorff, Benno: Vejen til Lykke.
Buerdorff, Benno: Om Næringsværdien af Frugt.
Buerdorff, Benno: De statsøkonomiske og verdenspolitiske Følger af Kødspisning.
Bunge, C. von: Alkoholforgiftning og Degeneration.
Busk, Svend: Kunstgødningens Anvendelse i Havebruget.
Bøcher, J. E. E.: Hjemmets Sundhedspleje.
Bøkelund og Blechingberg: Bevar din Sundhed.
Clausen, Claus: Frugtavlen i England.
Christiansen, la Cour og Prytz: Hverdagsfysik.
Combe, A.: Lovene for Fordøjelsen.
Curtis og Raimann: Sundhed og et langt Liv.
Dahlerup: Sundhedslære for Hjem og Skole.

Dalhoff, N.: Afholdssagens Ethik.
Dalhoff, Joh. og Mackeprang, Edv. Ph.: De bedrestillede Familiers Udgifter.
Dalskov, A.: Køkkenurternes Dyrkning.
do. Kunstgødningens Anvendelse.
Damnitz: Der Tabaksgenuss und seine Schädlichkeit.
Danmarks Afholdsforening: H. J. Hansen, Marsvinsland. Et Mindeskrift.
Danmarks Afholdsforening: Fra Kampen om Ædruelighed.
Danmarks Afholdsforenings Jubilæumsskrift.
Danmarks studerende Ungdoms Afholdsforbund: Aarbog.
Danmarks studerende Ungdoms Afholdsforbunds Presseudvalg: Fest uden Alkohol.
Danmarks studerende Ungdoms Afholdsforbunds Presseudvalg: Ungdom kontra Alkohol.
Danske Havesager paa vort hjemlige Bord.
Davidsson: Guldåldern i Forntid och Framtid. Den trogne Karo och hans öden. De Vises Sten eller Framtidens Läkekonst.
Die altgermanische Diät in vegetarischer Beleuchtung.
Drachmann, A. G. og Hertel, Axel: Sundhedslære.
Dreyer, W.: Fra Naturens Værksted.
Drikkevandet, Om.
Elbæk, P. H.: Kultur og Ligeret.
Eltzholtz: Min Broders Vogter.
do. Tobakksspørgsmaalet.
Eriksen, Eline: Billig, sund Mad.
Expert: Hälsans beroende af näringen.
Fabricius Bjerre: Er mit Barn rask eller sygt?
Fertiault, Julie: Raad til unge Mødre.
Fibiger, Elfride: Sundhedslære for Hjem og Skole.
Fischer-Dückelmann, Anna: Husmoderen — Hjemmets Læge. 2 Bind.
Fleischer, Edw.: Præstesygens Forebyggelse og Helbredelse. Flyveblade fra Afholdssamfundet.
Forest, de: Betingelser for godt Helbred.
Frimann, Karén; Alkohol og Sundhed.
Frisk Luft. 1907—08.
Förster, Paul: Der Vegetarismus als Grundlage für ein neues Leben.
Geil, Chr.: Alkohol og Forbrydelse.
Grønlund, E.: Om Øl, dets Tilvirkning og Næringsværdi.
Grøntsager paa 158 Maader.
Haas, Carl: Almindelige Sundhedsregler.
Haderup, V.: Tændernes Pleje.
Hafstrøm, S. M.: Fra Horsens Tugthus.
Hahn: De naturgemässe Diät.
do. Die vegetarianische Diät.
Hammer: Dokumente des Vegetarismus.
Hansen, Carl: Selleriplantens Historie, Udbredelse og Anvendelse.
Hansen, Elisabeth: Vegetarisk Kogebog.
Hauglid: Næringsmidler og Rusdrikke.
Heegaard, Poul: Populær Astronomi.
Heiberg, K. A.: Bugspytkirtelens normale og patologiske Anatomi.
Heiberg, K. A.: Spredte Synspunkter om Alkohol.
Heiberg, K. A.: Sukkersygekost.
Heiberg, Poul: Hygiejnisk Raadgiver for Boligsøgende.
Helenius, Matti: Alkoholspørgsmaalet.
Hering: Die wissenschaftliche Begründung des Vegetarismus.
Herrmann: Adressbuch für Vegetarianer.
Hindhede, M.: 1. Beretning: Diæt og Urinsyre.
Hindhede, M.: 2. Beretning: Fordøjelsesforsøg.
Hindhede, M.: 3. Beretning: Æggehvideminimum.
Hindhede, M.: 4. Beretning.
Hindhede, M.: 5. Beretning.
Hindhede, M.: 6. Beretning: Husmandskost.
Hindhede, M.: Min Reform.
Hindhede, M.: Økonomisk Kogebog.
Hindhede, M.: Dyrtids Kogebog.
Holbrook: Smertefri Forløsning.
Holm, J. C.: Brugen af Bad.
Holst, Helge: Elektriciteten.
Hornemann, E.: Kullets Betydning for Sundhedsplejen.
Horten, Sofie: Kartofler paa 173 Maader.
Hovgaard, W.: Sport.
do. Sundhed eller Kundskaber.
Hübscher og Nielsen: 100 alkoholfrie Sommerdrikke.
Hygie.
Ingerslev E.: Dødeligheden ved Barselfeber.
Ingerslev, F.: Tobaksmisbrugens Betydning for Barnealderen.
Jaeger: Erfaringen med Uldbeklædning.
Jensen, Frk.: Syltebog.
do. Sommer- og Vinter-Dessert.
Jensen, Marie: Den danske Haves Anvendelse i Husholdningen.
Johansen, Mary: Anvisning paa 30 vegetariske Retter.
Johnstons: Hverdagslivets Kemi.
Jordbær-Jørgensen: Frugtavl som Rigdomskilde.
Jordbær-Jørgensen: Jordbærdyrkning i Villahaven.

Juncker: Rationel Kartoffeldyrkning.
Just: Die Kampf um die Wahrheit.
Justus: De Vises Sten.
do. Våra Födoämnen.
Jürgensen, Chr.: Mad og Drikke.
do. Om Brød.
Jørgensen, Laurids: De forskellige Drikke.
Jørgensen, Ethelberg, Laurids: Mindeskrift over.
Katalog over Danmarks Afholdsbiblioteks danske Afdeling.
Kellermann, A.: Røntgenstraalerne.
Key, Ellen: Fredstanken.
Kneipp: Saaledes skal du leve.
Knudsen, Hanne: Krydderiplanter.
do. Pomona, I Del. Haandbog i Konservering af Havesager.
do. Frugtretter.
Krapotkin, P.: Haandens og Hjernens Arbejde.
Kristeligt socialt Forbunds Skrifter: Religiøs-social Fornyelse.
Kristensen: Ole Nygaards Liv og Gerning.
Kronberg: Reform-Küche.
Kuhne: Den nye Helbredslære.
do. Die neue Heilwissenschaft.
Kyrre, Hans: Kartoffelens Krønike.
„København", Badeanstalten: Af Badets Historie.
Kørbing: Om Smitte.
Lahmann: Die diätetische Blutentmischung.
do. Die naturgemässe Gesundheitspflege.
Larsen-Ledet: Kommunalafstemningerne i Danmark.
Larsen, Mich.: Det menneskelige Øje.
do. En Ændring af vor Levemaade.
do. Maadehold og Askese.
do. Naturhelbredelsen.
do. Maadehold og Sundhed.
do. Sygdom og Helbredelse ved Naturens Hjælp.
do. Vegetarismen og Næringsinstinkterne.
do. Badebehandling i Hjemmet.
do. Børnesygdomme.
do. Hvad er den bedste Kost for Moderen under Svangerskabet og Diegivning samt for Smaabørn under og efter Afvænningen?
Lassen, Johan: Anlæg og Tilplantning af private Haver.
Leadbeater: Vegetarisme og Okkultisme.
Lebenskunst, Die 1906—07.
Levison, F.: Ligbrænding eller Begravelse.
Licht: Rendyrket Gær.
Lie, Jonas: Wulffie & Co.
Lindberg, Marie: Vegetarisk Kogebog.
Linderberg, Fernando: Fyrst Kropotkin og den ideelle Anarkisme.
do. Samfundet og dets økonomiske Udvikling.
do. Offentlig Minimumsløn og tvungen Voldgift.
Logisch: Widerlegung des Vegetarismus.
Lomholt, S.: Syltning og Henkogning af Havesager.
Lund, Henrik: Sundhed, Skønhed og Styrke.
do. Arbejderens sundhedslære og matstell.
do. Luften og Livet.
Lundsgaard, Einar: Smittefaren.
Mackeprang, Edv. Ph.: Forbruget.
Madsen, R.: Lykkelige Tider.
do. V.: Jordens Udviklingshistorie.
Mantegazza: Nydelser og Hygiejne.
Mensch, Der.
Meyer, Johanne: Ny Kønsmoral.
Mikkelsen, Aksel: Almen legemlig Opdragelse.
Monrad og Jørgensen, Alfred Th.: Diegivningen.
Muderspach: Stærk Drik.
do. Tobak.
Müller, I. P.: Mit Aandedræts System.
Møller, F. A. C.: Offentlige Slagtehuse og Kødkontrol.
Møller, Ernst: Inderstyre.
Naturarzt, Der.
Niemeyer: Almenfattelig Sundhedslære.
Nilsson, Ludovica: Hvad skal vi spise?
Nimb, Louise: Anvendelse af Grøntsager til Vegetarianer Middage.
Nordentoft, Severin: Vore Sygdomme og deres Aarsager.
Nording, Anna: Ligbrændingens Betydning.
Norrie, Gordon: Vore Børns Sygdomme.
Oppenheim, H.: Vore nervøse Børn og deres Opdragelse.
Osteretter paa 63 Maader.
Otto, Carl: Kvindelegemet og Korsettet.
Ottosen, Carl: Vejen til Sundhed.
do. Frugt og Nødder.
do. Hærdning for Sundhed, Livskraft og Evnerigdom.
do. Fysiske Kurmidler.
Ottosen, Johanne: Rationel Ernæring og Madlavning.
do. Vegetariska Matlagningsrecept.

Panduro, Elna J.: Det seksuelle Spørgsmaal i Hjem og Skole.
do. Vore Drenges og Ynglinges seksuelle Opdragelse
Panum, P.L.: Fødemidlernes Næringsværdi.
do. Menneskets Fysiologi.
do. Stoffskiftets do.
do. Orienterende Oplysninger.
Petersen-Bøving: Skabelse eller Udvikling.
Petersen, Emil: Kemien i Naturen og det daglige Liv.
Petersen, Paul: Daglig Hjemmegymnastik for Kvinder og Mænd.
Pettenkofer: Luften i dens Forhold til Klædedragt, Bolig og Jordbund.
Pontoppidan, Erik: Sundhed og Ægteskab.
Poulsen, Anna: Vegetarianske Koge-regler.
Poulsen, Gottlieb: Alkohol og Lægevidenskaben.
Poulsen, Jens: Anders Jepsens Vej til en „glædelig Jul".
Poulsen, Jens: Fra traadte Stier.
do. Frigørelse.
do. Peter Brink og En Skitse.
do. Taagen letter — og Enkens Skat.
Prip, Holger: Alkoholgiftens Indvirkning paa det menneskelige Legeme og dets Organer.
do. Alkohol og Børn.
Rasmussen, Vilhelm: Menneskets Udvikling.
do. Verdensudviklingen.
Reforme Alimentaire, La. 1913.
Richter, Otto: Zwei Freunde.
Riis, Chr.: Radium.
Salat paa 100 Maader.
Santesson, C. G.: Om Tobak, dess bruk og missbruk.
Saxon, J. L.: Hollands lykkeligste Mand.
do. Idealtilvaron och vägen dit.
do. Tio År i folkhälsats Tjänst.
do. Det naturliga lefnadssättet.
Schierbech, W. P.: Vore Fødemidler.
Schlesinger: Fornuftig Sundhedspleje.
Schmidt, Anton: Katalog over Danmarks Afholdsbiblioteks danske Afdeling.
Schmiegelow, E.: Ørets Sundhedspleje.
Schrøder, Maja: Vegetariske Opskrifter.
do. Henkogning og Tørring af Frugt og Grønsager.
do. 75 Kartoffelopskrifter.
Schrøder, Maja: Vegetarisk Paalæg og Salater.
do. 100 vegetariske Middage.
Schultz, Carlotto: Vegetarisches Kochbuch.
Selldén, Hj.: Om Nikotismen eller den kroniske Tobaksforgiftning.
Sinclair, Upton: Junglen.
Skolesundhedslære, Grundtræk af. „Solblink" 1.—7. Aargang.
Springer, Robert: Wegweiser in der vegetarianischen Literatur.
Stokholm, Morten: Hyrdesange.
Struer, H.: Bedømmelsen af Drikkevand.
Strøm, H.: Om Børns Kost.
Suchard, Dr.: Moses som Hygieiniker.
Sundhedsbladet 1897—1912.
Svenska Rigsdagens Interparlamentariska Grupp. Handbok.
Svenska vegetariska föreningen: Utsagor om vaccinationen.
do. Vegetariska vitnesbörd.
Svensson, Sigurd: Kreatursløst jordbruk.
Swami, Abhedananda: Warum sind die Hindues Vegetarier?
Sygeplejen 1913.
Søgaard, Hans: Henrik.
Sølve, Eigil: En Drankers Skriftemaal.
Søvn, Hvorledes skaffer man sig en sund og styrkende.
Tenow, Elna: Det vetenskapliga människoplågeriet.
do. Videnskabens Ofre.
Tolstoj, Leo: Det første Skridt.
Transactions of the autumn congress of the vegetarian federal union.
Ulo, Otto: Ren og sund Luft.
Wagner Charles: Et jævnt og muntert virksomt Liv paa Jord.
Wagener, C.: Afholdssagen hjemme og ude.
do. Billeder fra Fyrrerne.
do. Josef Livesey.
do. Skolens Arbejde for Ædrueligheden.
Walser: Luft og Lys.
Det kolde Vands Kraft.
The Vegetarian. 1904—6.
Vegetarianen. 1904, 1907, 1910—13.
Vegetarianeren. 1899—1900.
Vegetarische Rundschau. 1890—96.
do. Warte. 1895—98, 1912—13.
Wellmer, Meta: Die vegetarische Lebensweise.
Wells, H. G.: Nye Verdener.
Westerby, N.: Tænder og Tandhygiejne.
White, E. G.: I den store Læges Fodspor.
Visse, C.: Vore almindelige Grøntsager.
Vogelius, L. S.: Vore Nydelsesmidler.

Volchert, Helene: Rezeptbuch für ungekochte Pflanzenkost.
X, Dr.: Lykke og Fremgang.
Zadig, Ferdinand: Föredrag om Frukt och Grönsaker.
Æbler paa 144 Maader.
Æg paa 107 Maader.
Ørum, H. P.: Sundhedsbogen.

Regler for Udlaan fra Vegetarisk Bibliotek.

„Pomona", Nørregade 7.

1. Medlemmerne af D. V. F. har fri Adgang til at laane Bøger og andre indbundne Skrifter fra Biblioteket. *Ikke-Medlemmer* kan laane Bøger fra Biblioteket mod at stille et til Laanets Værdi svarende Depositum og yderligere betale 25 Øre for hver paabegyndt Uge (hvori ikke medregnet eventuelle Bøder for Overskridelse af Laanetiden).
2. Som Regel kan der kun laanes 2 Bøger ad Gangen, af Smaaskrifter o. lign. dog flere. Fremlaan af Bibliotekets Bøger er forbudt.
3. Den almindelige *Laanetid* er 14 Dage. Naar Bøgerne ikke er bestilte af andre, kan Laanetiden dog efter Anmodning udstrækkes til 1 Maaned. *Beholdes Bøgerne* ud over den fastsatte Tid, afkræves de Laaneren ved Brevkort. Dersom Bøgerne saa ikke afleveres inden 3 Dage, maa Laaneren betale en Bøde af 25 Øre for hver paabegyndt Uge ud over den fastsatte Laanetid.
   Adresseforandringer bedes pr. omgaaende meddelt til Biblioteket.
4. Laanerne er forpligtede til at behandle Bøgerne med Skaansomhed og maa udrede fuld Erstatning, dersom Bøgerne bortkommer eller beskadiges. Indstregning og Blyantsmærker betragtes som Beskadigelse.
5. De Bøger, som ønskes laant, kan bestilles skriftlig og derefter enten faas tilsendt mod Afholdelse af Forsendelsesudgifterne eller afhentes ved Henvendelse til Buffeten i Vegetarisk Restaurant „Pomona", Nørregade 7 I, Kbhvn. (aaben fra Kl. 8 Fm. til Kl. 8 Em. Søndag kun til Kl. 7 Em.). Bøgerne kan ogsaa faas uden forudgaaende Bestilling, naar Henvendelse sker paa Kontoret, Nørregade 7, Mandag, Onsdag og Fredag Kl. 3—4.
6. Ved Udsendelse af Bøger fra Biblioteket lægger dette foreløbig Portoen ud. Ved Tilbagesendelse af Bøgerne maa Laaneren da vedlægge i Frimærker saavel den af Biblioteket udlagte Porto som muligt ifaldne Bøder. Forsømmes dette, er Biblioteket berettiget til at hæve Beløbet ved Postopkrævning.
7. Ønskes ikke en bestemt Bog, men en Bog om et bestemt Emne, bedes ved Bestillingen oplyst, hvilke fremmede Sprog Laaneren er i Stand til at læse.
8. I Biblioteket findes enkelte større Værker, som kun udlaanes efter særlig Aftale med Bibliotekaren.
9. I Henhold til en mellem D. V. F. og A/S Vegetarismens Fremme truffen Overenskomst, kan ForeningensMedlemmer benytte „Pomona"s Lokaler som Læsestue (uden nogensomhelst Forpligtelse til at nyde noget). Foruden Biblioteket staar et stort Antal Dagblade og Tidsskrifter til fri Afbenyttelse.

Kogejomfru til Norge.

1. Juli søges en dygtig og interesseret vegetarisk Kogejomfru til et større Sanatorium paa Vestlandet.
Billet mrk. „Norge" til „Solblink".

En ung Pige,

som har lært vegetarisk Husholdning, søger Plads straks.
Johanne Jensen,
Enghaveplads 20, 2. Sal. Kbh. B.

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.

Indsend Adresser

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

„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.

Vegetarisk Oplysningskontor,

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

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.

Hjælp

til Husgerning og Vask, 3 Timer daglig, ønskes mod fri Bolig hos

Fink-Jensen,
Ussérød, Hørsholm.

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.
Nærmereved Henvendelse til
Anna Nielsen.

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.

Solblink udkommer d. 1. i hver Maaned i ca. 1500 Eksemplarer.

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.

A/S 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.

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